智品書系 随身典

家庭中医医疗保健百科

随身宝典

高建伟◎编著

- 针对常见疾病，对症下药，介绍针灸、刮痧、食疗等各种实用中医保健疗法。
- 系统讲解中医养生理论，详细解说沐身、运动、精神等各种养生方法以及中药知识。



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

需要全本请访问 www.erton

家庭中医医疗保健百科

随身宝典

高建伟◎编著

集治病良方 论养生妙要



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

前言

中医又称国医，是一门博大精深、蕴含丰富的学问。几千年来，中医在养生防病、抗衰延年等方面积累了丰富的理论和实践经验。虽然近百年来，随着西方科学、西方医学的传入，中医受到了前所未有的冲击，但是国人一直对中医的神奇疗效青睐有加。

近几十年来，中医在我国获得了长足的发展，在医疗卫生体系中扮演了一个至关重要的角色。而且，由于中医的独特疗效，它已逐渐引起全世界的关注，在全球范围内发展得红红火火。

在现实生活中，很多中国人对于中医的养生观念、理论体系、技术方法等都耳熟能详，中医观念或“中医思维”已多多少少融入了中国人的血液里，人们经常会用“上火”或“着凉”来解释自己身体上的一些变化，也会把“精、气、

神”视为健康的基础，但真要把中医的观念和疗法具体运用到保护自己的健康时，很多人不得其门而入。

有感于此，我们组织编辑出版了这本《家庭中医医疗保健百科》作为随身宝典系列丛书的一种。本书分为两个部分，上编中，收入了各种常见疾病的药方，以及针对这些疾病的外治、针灸、推拿、按摩、刮痧、拔罐、体育、食疗、药膳等各种实用中医保健疗法。对于每个药方、每个疗法，书中都注明了其功用范围，您可以根据自身的情况选择适合于自己的治疗方法。下编中我们介绍了中医养生的一些基本知识，包括中医养生的理论和一些日常生活中的中医保健方法，详细讲解了浴身、运动、精神等各种保健方法，以及合理起居作息与养生的关系。

希望本书能成为每一位读者的健康顾问，能帮助每一位读者成为自己健康的主宰，同时也能为中医走进寻常家庭略尽绵薄之力。

上编：常见疾病的实用中医处方及保健疗法

第 1 章　内科疾病

◎ 传染病系统 002
流行性感冒 002
病毒性肝炎 004
疟　疾 006
肺结核 008

◎ 呼吸系统疾病 010
咳　嗽 010
支气管炎 012
支气管哮喘 014
肺　炎 016

◎ 心血管系统疾病 018
心力衰竭 018
心律失常 020
冠心病 022
高血压 024

◎ 消化系统疾病 025
胃　痛 025
泄　泻 028

需要全本请访问 www.erton

便　秘 029
肝硬化 032

◎ 泌尿系统疾病 033

泌尿系结石 033
尿毒症 035

◎ 内分泌系统疾病 037

单纯性甲状腺肿 037
甲状腺机能亢进症 039

◎ 神经及精神系统疾病 042

头　痛 042
眩　晕 045
三叉神经痛 048
中风后遗症 050
老年性痴呆 052
神经衰弱 053

◎ 肿瘤科疾病 058

肺　癌 058
肝　癌 060
胃　癌 063
乳腺癌 065
宫颈癌 067
恶性淋巴瘤 068

白血病 070

◎ 其他内科疾病 071

糖尿病 071
高脂血症 073
单纯性肥胖 074
贫　血 076

第 2 章　外科疾病

疖 078
痔 080
冻　疮 081
烧　伤 083

第 3 章　儿科疾病

◎ 儿童常见常发病症 085

麻　疹 085
风　疹 087
水　痘 088
流行性腮腺炎 090
百日咳 092
厌　食 094
遗尿症 096

第 4 章　妇科疾病

◎ 妇科常见病症 098
痛　经 098
月经过多 100
月经过少 102
闭　经 104
更年期综合征 106
妊娠呕吐 109
产后发热 112
产后腹痛 113
产后缺乳 115
外阴瘙痒症 117

第 5 章　男科疾病

◎ 困扰男性的常见疾患 119
前列腺炎 119
男性不育症 121

第 6 章　骨伤科疾病

◎ 常见骨伤病症 125
落　枕 125
颈椎病 127
肩关节周围炎 129
腰　痛 132

急性腰扭伤 134
腰椎间盘突出症 136
腰肌劳损 138
强直性脊柱炎 140
骨质疏松症 142

第 7 章　五官疾病

◎ "出纳官"：口 145
牙周炎 145
口　臭 146
◎ "监察官"：眼 148
红眼病 148
沙　眼 150
老年性白内障 151
夜盲症 153
◎ "采听官"：耳 154
老年性耳聋 154
耳　鸣 156
◎ "审辨官" 和 "品味官"：鼻、咽及其他疑难病 158
急性鼻炎 158
慢性鼻炎 160

鼻窦炎.....161
酒渣鼻.....163
扁桃体炎.....164

第 8 章　皮肤科疾病

◎ 常见皮肤病.....167
银屑病.....167
荨麻疹.....168
癣.....169
疥　疮.....171
湿　疹.....172
神经性皮炎.....174
灰指甲.....175

下编　中医保健养生基础

第 1 章　中医养生基本理论

◎ 天人相应.....178
◎ 形神合一.....182
◎ 动静互涵.....187
◎ 协调平衡.....190

第 2 章　日常生活保健

◎ 浴身保健 195
◎ 运动养生 205
◎ 精神养生 212
◎ 起居作息与养生 218

第 3 章　中药的命名及药性理论简介

◎ 四　性 223
◎ 五　味 226
◎ 归　经 228
◎ 升降浮沉 230
◎ 毒　性 231
◎ 君臣佐使 232

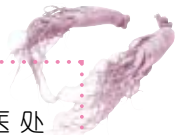
第 4 章　中药的禁忌

◎ 必须知道的中药材禁忌 238
◎ 服用中药的基本常识 240

需要全本请访问 www.erton

上　编

常见疾病的实用中医处方及保健疗法



第1章 内科疾病

传染病系统

流行性感冒

流行性感冒是由于感染流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，好发于冬春季节，由病毒传染。受凉、疲劳、抵抗力低时易发病。

【临床症状】

起病急，高烧、寒战、头疼、咽干喉疼、全身酸痛等。

【实用中医处方】

处方 1：金银花 15 克，连翘 15 克，生地 15 克，黄芩 10 克，防风 10 克，荆芥 10 克，苏叶 10 克，大青叶 15 克，板蓝根 15 克，牛蒡子 10 克，薄荷 6 克，石膏 30 克（先煎），神曲 15 克，炒麦芽 15 克，槟榔 10 克，甘草 6 克，生姜 3 片。水煎 服。主治流行性感冒，发热怕冷，咽痛，鼻塞，口干舌燥，头痛，舌苔薄黄，脉浮数。

处方 2：柴胡 15 克，防风 6 克，陈皮 10 克，白芍 12 克，甘草 6 克，生姜 3 克。水煎热服，预防流感用量减半。主治流行性感冒。

处方 3：板蓝根 30 克，蒲



● 流行性感冒

公英 30 克，羌活 15 克。水煎服。主治流感初期，高热恶寒，头痛咽痛，周身酸痛者。



板蓝根

处方 4：葛根 30 克，板蓝根 30 克，芦根 30 克。水煎服。主治流行性感冒，症见发热头痛，鼻塞涕浊，咽红疼痛，烦渴欲饮，舌红脉数者。

处方 5：板蓝根 30 克，金银花 15 克，芦根 30 克，桔梗 10 克，生石膏 15 克（先煎），杏仁 10 克，芥穗 10 克（后下），薄荷 6 克（后下），生甘草 6 克。水煎服。主治流行性感冒。

处方 6：青叶鱼腥汤：大青叶 30 克，鱼腥草 15 克，龙葵 15 克，射干 15 克，白糖或蜂蜜 150 毫升。上药加水 600 毫升，煎至 200 毫升，加白糖或蜂蜜分 2 次服用。每日 2 剂，小儿酌减。

【实用中医保健疗法】

◎ **外治法：**①芭蕉根 500 克，食盐 30 克。将上药混合捣烂，敷于胸部前正中线剑突上下（中庭、鸠尾、巨阙三穴），干后再换，直至体温恢复正常为止。②栀子 3 克，龙胆草 3 克，桃仁 3 克，鸡蛋一个。前三种药研为细末，以鸡蛋清调成糊状，做成两个小饼，敷于两足心涌泉穴上，用纱布包扎固定，令患者安卧床上 6 ～ 12 小时。

◎ **针灸法：**①体针：取风池、曲池、合谷、迎香、足三里，高热稽留加大椎或点刺少商，放血少许，

咳嗽加列缺、天突，风寒加风门、列缺，风热加鱼际、外关，暑湿呕吐加内关。用泻法。有疏表祛邪解热之功。②耳针：取肺、内鼻、下屏尖、额，咽痛加咽喉、扁桃体，呕吐加胃，中、强刺激。捻针 2 ～ 3 分钟，留针 20 分钟。有宣肺解表之功。③拔火罐：风寒型取大椎，风门、肺腧、身柱、大杼。有散寒解表之功。

◎ **撮痧法**：取太阳、曲池、风池、脊柱，均为两侧，依次用食指与中指的第二指节对准穴位，将皮肤捏起，反复捏扯，每穴 6 ～ 8 次，或以皮肤出现紫红色充血斑为度。手指用清水湿润，手法先轻后重。有发汗解表，宣通气血之功。

◎ **刮痧法**：生姜、葱白各 10 克，切碎和匀布包，蘸热酒先刮擦前额、太阳、风池，后刮脊柱两侧及肘窝、腘窝，有呕恶者加刮胸部。有发汗解表，退热镇痛之功。

病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的全身性传染病，主要累及肝脏。根据病原学分为甲、乙、丙、丁、戊、己、庚七型，临床可分为急性、慢性、重型、淤胆型肝炎。

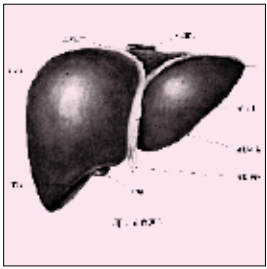
【临床症状】

饮食低下、厌油、恶心、呕吐、腹胀、右胁下疼痛，或见目黄、身黄、尿黄等。

【实用中医处方】

处方 1：金银花 30 克，淡豆豉 10 克，板蓝根 30 克，茵陈 30 克（后下），栀子 30 克，郁金 6 克。水煎服。

主治急性病毒性黄疸型肝炎，以发热烦躁，目黄，尿黄为主要症状者。



● 肝

处方 2：茵陈 30 克（后下），板蓝根 20 克，栀子 12 克，赤芍 12 克，丹参 12 克，陈皮 9 克，木通 6 克，车前子 12 克（包），大黄 6 克（后下），焦三仙各 15 克，甘草 6 克。水煎服，每日 1 剂。小儿剂量酌减。主治黄疸型肝炎，身目俱黄，恶心呕吐、溺黄赤、肝脾肿大为主要症状者。

处方 3：茵陈 50 克（后下），栀子 10 克，猪苓 10 克，泽泻 10 克，茯苓 10 克，板蓝根 15 克，大黄 6 克，白茅根 30 克，麦芽 15 克。水煎服。主治急性黄疸型肝炎，症见身黄、目黄、小便发黄，恶心厌食，大便秘。

【实用中医保健疗法】

◎ **外治法**：①巴豆捻膏：巴豆 4 ～ 5 粒，普通膏药 2 张。巴豆研细末撒在膏药上，用有小孔的棉纸覆盖于膏药上，敷于双侧内关，至局部皮肤起疱渗液后去之，黄疸多可消退。用于黄疸型肝炎。②茵栀黄注射液 1 ～ 2 支，滴鼻，每日 3 次；或茵陈 50 克（后下），栀子、大黄各 30 克，水煎取汁 200 毫升，保留灌肠 1 ～ 2 小时。每日 2 次。可清热解毒退黄。③茵陈 10 克，苦丁茶 6 克，丁香 7 枚，梅片 0.3 克，共研细末，吹鼻取嚏，中病即止。可清热解毒，利湿退黄。

需要全本请访问 www.erton