



乡村医生中医药知识
与技能培训教材

实用 家庭中医保健

SHIYONG JIATING ZHONGYI BAOJIAN

山东省卫生厅 编



全国高等中医药院校
规划教材

实用 家庭中医保健

杨力主编 王洪强、王洪亮、王洪涛、王洪波副主编

北京中医药大学第一教材

北京中医药大学出版社 www.bjcm.cn

乡村医生中医药知识与技能培训教材

实用家庭中医保健

山东省卫生厅 编

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭中医保健/山东省卫生厅编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2002. 4 (2006. 12 重印)
乡村医生中医药知识与技能培训教材
ISBN 7-5331-3105-3

I. 实… II. 山… III. 家庭保健—乡村医生—教材
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 012521 号

乡村医生中医药知识与技能培训教材

实用家庭中医保健

山东省卫生厅 编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098051

印刷者: 青岛星球印刷有限公司

地址: 胶南市珠山路 120 号

邮编: 266400 电话: (0532) 88193177

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.5

字数: 155 千

版次: 2006 年 12 月第 1 版第 8 次印刷

印数: 42201—44200

ISBN 7-5331-3105-3 R · 960

定价: 6.90 元

《乡村医生中医药知识与技能培训教材》编写委员会

主 任:包文辉

副 主 任:于淑芳 张爱国 沈润阳 刘绍绪
王 辉

委 员:(以姓氏笔画为序)

于淑芳	乞蔚国	马继任	王立春
王青林	王春红	王 辉	包文辉
白同禹	刘 冰	刘绍绪	李光耀
沈润阳	杨乐妹	杨荣三	宋占亮
宋传荣	张令刚	张改亮	张晋卿
张爱国	孟庆阳	赵吉来	赵金星
胡义瑛	禹金涛	郭向芳	陶忠增
韩 东	程瑞珠	鞠立民	

主 审:于淑芳

主 编:李学玉 崔德芝

副主 编:李淑云 苏振荣

编 者:(以姓氏笔画为序)

白长太 吕洪丽 刘春山 刘春波

许在安 孙向丽 李玉辉 李学玉

李淑云 苏振荣 张庆生 周章恩

姜旭光 姜春爱 高瑞英 崔振田

崔德芝

前 言

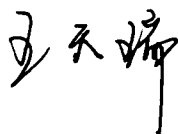
中医药是中华民族优秀的传统文化,是我国卫生事业独具的特色和优势,是宝贵的卫生资源。我国是一个农业大国,满足广大农民的卫生保健需求,是卫生工作的重点。中医药在广大农村有着广泛的群众基础和资源优势,疗效可靠,用药比较安全,成本相对低廉,是防治农村常见病、多发病不可缺少的重要手段。发展和普及中医药,对于提高农村医疗卫生服务水平,经济有效地解决农民群众的基本医疗保健问题,实现人人享有初级卫生保健的战略目标,具有十分重要的意义。

2001年国务院办公厅转发的《关于农村卫生改革与发展的指导意见》明确要求“要加快农村卫生技术人员结构的调整。在农村卫生技术人员培训中,要加强中医药知识与技能的培训”。为提高我省乡村医生的综合能力和整体水平,培养一支能运用中西医两法防治疾病的农村基层卫生队伍,更好地向农村居民提供优质、价廉的中医药服务,保障广大农民的身体健康,省卫生厅确定,在全省范围内开展乡村医生中医药知识与技能培训,力争用5年左右的时间全部轮训一遍。为此,我们组织专家编写了《乡村医生中医药知识与技能培训教材》,供全省乡村医生中医药知识与技能培训使用。经培训考试考核合格者,颁发全省统一印制的合格证书,并作为乡村医生资格认定和执业的必备条件。各级卫生行政部门要按照全省统一部署,有计划、有步骤地组织乡村医生学习并安排一定时间集中培训,确保培训效果。

本套培训教材共有《中医学基础》、《实用中药方剂学》、《实

用中西医结合诊断治疗学》、《实用针灸推拿学》、《实用家庭中医保健》、《实用单验方精选》6种。在编写过程中,我们坚持理论联系实际的原则,对中医学基础理论、基本知识、基本技能和中西医诊疗手段进行了深入浅出、较为全面的阐述,同时又针对乡村医生的实际情况,专门介绍了简便易行的单验方、适宜技术和家庭中医保健知识,使该套教材具有系统性、科学性和实用性。这套教材除供乡村医生培训使用外,还可作为社区医生、县乡卫生机构卫生技术人员的参考书,也是城乡广大群众自我养生保健的良师益友。

由于时间关系和编者水平所限,书中难免有不足之处,欢迎广大读者提出宝贵意见。



2002年3月

编写说明

中医保健,源远流长,几千年来,为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。随着社会的发展,人民的富足,对健康长寿的要求也越来越强烈。怎样把古代养生保健与现代医学知识结合起来,面向社区、面向乡村医生、面向向往健身祛病的人们,把医学回归大众,健康回归个人,是编写此书的主要目的。

本书共分三篇。上篇介绍常用中医保健原则,包括养生保健,防病保健,妇女、儿童及老年保健。中篇介绍常用中医保健方法,包括练功、针灸按摩、足疗及食疗等。下篇介绍 22 种常见病症的中医保健及预防措施。业余时间,若能研读之,将受益终生。

由于水平所限,谬误在所难免,恳请同道斧正。

编者

目 录

上篇 常用中医保健原则

第一章 养生保健·····	1
第一节 顺应四时·····	1
第二节 调养精神·····	5
第三节 饮食有节·····	8
第四节 起居有常·····	10
第二章 防病保健·····	13
第一节 未病先防·····	13
第二节 已病防变·····	17
第三节 愈后防复发·····	19
第三章 妇女、儿童保健·····	21
第一节 妇女保健·····	21
第二节 小儿保健·····	26
第四章 老年保健·····	30
第一节 锻炼强体·····	31
第二节 怡情养性·····	34
第三节 定期体检·····	37
第四节 延缓衰老·····	41

中篇 常用中医保健方法

第一章 静功类·····	52
第一节 练功的基本方法·····	52

第二节 静功锻炼法	56
第三节 练功的基本原则和注意事项	58
第二章 动功类	60
第一节 五禽戏	60
第二节 八段锦	63
第三节 易筋经	66
第四节 简化太极拳	68
第三章 针灸按摩类	80
第一节 常用保健穴	80
第二节 常用按摩手法	88
第三节 灸法及拔罐法	93
第四章 足疗类	98
第一节 反射区的定位与配伍	98
第二节 按摩手法及注意事项	104
第三节 足部其他保健法	105
第五章 食疗类	107
第一节 粥谱	107
第二节 食谱	109
第三节 菜谱	115
第四节 饮谱	116
第五节 药膳	117

下篇 常见病症中医保健及预防

第一章 内科病症	121
第一节 感冒	121
第二节 支气管哮喘	125
第三节 胃痛	128
第四节 腹泻	131
第五节 肝硬化腹水	134

第六节	类风湿性关节炎·····	139
第七节	失眠·····	142
第八节	癫痫·····	145
第二章	老年病症·····	149
第一节	高血压病·····	149
第二节	冠心病·····	153
第三节	糖尿病·····	157
第四节	中风病·····	160
第五节	肺心病·····	165
第六节	便秘·····	168
第三章	妇、儿科病症·····	171
第一节	月经病·····	171
第二节	带下病·····	176
第三节	妊娠病·····	179
第四节	产后病·····	182
第五节	更年期综合征·····	187
第六节	小儿腹泻·····	189
第七节	小儿惊风·····	193
第八节	小儿肺炎·····	196

上篇 常用中医保健原则

第一章 养 生 保 健

保健,就是保护健康、增长寿命之意,古人称为养生。养生保健是中医学的重要组成部分,几千年来,对中华民族的繁衍昌盛做出了卓越贡献。养生保健,是为了使人们逐步养成良好的生活方式,在精神、起居、饮食等方面不断调整,使人与自然和谐、人体内部协调平衡,达到不生病或少生病的目的。

第一节 顺 应 四 时

春、夏、秋、冬四季的交替,出现了温、热、寒、凉的气候变化。自然界的运动变化,直接或间接地影响人体,而人体对于这些影响会反映出各种不同的生理活动或病理变化。若人们能顺应四时变迁,适应自然,则人体就能维持着与外界的平衡,体内脏腑之间的阴阳变化也相应保持着动态平衡,这就是“人与天地相应”的保健思想。《灵枢·本神》说:“故智者之养生也,必顺应四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视”。

(一)春季保健

春为四季之首,指阴历正月至三月。冬去春来,冰雪消融,春花待放,微风拂煦,柳丝变绿,万物复苏,蛰虫活动,阳气升发,一切都具有活泼的生机。春季在人体应肝之气,脾气相对不足,

易见精神倦怠,嗜睡,也就是所谓的“春困”。但是,我们要珍惜春天的大好时光,从精神上注意调养,去适应春天的生机。早起床,在庭院内散散步,多做户外活动,做做保健功。应适当控制睡眠时间,睡眠过多,更容易产生困倦、头昏,“夜卧早起”,按时就寝和起床。春季保健,还应注意以下几点:

1. 春捂 春季温暖多风,天气忽冷忽热,要注意不正常气候对身体的影响。《摄生消息论》里说:“春季天气寒暖不一,不可顿去棉衣,老人气弱体怯,风冷易伤,时备夹衣,遇暖易之,一重渐减一重,不可暴去”。谚语说:“春捂秋冻”。意指春天气候刚一转暖,不要急急忙忙脱掉棉衣,免得遇上刮风下雨,身体突然着凉而伤风感冒。特别是年老体弱者及儿童,注意天气变化,随时增减衣服,对保护健康是大有益处的。又有谚语说:“清明带雪不带雪,谷雨带霜不带霜。”这些都是经验之谈。

2. 养肝 肝气旺于春,肝喜调达而恶抑郁。利用天和日丽的大好春光,踏青、春游,沐浴于湖光山色之中,借天地升发之气助人体阳气生长,是舒畅肝气的好办法。如果孤坐独眠,自生郁闷,则损伤肝气,肝伤又影响脾,可产生一系列病变。若平时有头晕、目眩、耳鸣的人,每到春季就容易复发,是由于阴分不足,受风阳刺激而肝阳上升之故。肝火偏旺的人,春季血压就容易升高,性情急躁,睡眠不安。注意情志调养,避免愤怒,对于养肝都是有好处的。

3. 防病 春季风气主令,入春后人体皮肤腠理疏张,易为风邪所侵,气候忽冷时,容易感受风寒,损伤人体阳气;气候乍暖时,又易感受风温,故春季多感冒、咳嗽、咽喉肿痛等病症。春季又是疫邪流行季节,易引起春温、麻疹、风疹、疥腮、水痘等疾病流行。气候多变,春花飞扬,哮喘等宿疾易于发作。为了防止或减少以上疾病的发生,除了在日常起居方面注意保健外,必要时配合药物防治。

(二)夏季保健

夏季,指阴历四月至六月。一年之中阳气最盛,万物生长繁茂,地面一片葱绿。阴阳学说认为,夏季阳盛阴衰和冬季阴盛阳衰是密切联系的。要使人体保持阴阳二气的平衡,必须注意在夏季保养阳气,为冬季的阳气不足做好准备。否则,不但伏天多病,到了冬季还易引起病变。夏季是最炎热的季节,白天最长而黑夜最短。人们往往休息不好,睡眠少,食欲不佳,出汗多,消耗多,出现精神不振,体重减轻等。所以,夏季大家很自然地注意卫生,特别是饮食卫生。此外,还应注意以下几方面保健。

1. 防中暑 夏季宜早起,多接受晴朗之气,以顺应阳气的生长。早上工,晚下工,增加午休时间。由于中午气温过高,午休既可缩短在烈日下的工作时间,又可以消除疲劳。衣着应少,但不宜裸露皮肤,防止日光直接照射。外出应带遮阳帽,宜穿浅色衣,减少日射伤害。露天劳动者应适时在树荫下及其他阴凉地方休息,同时,宜多喝清凉饮料,防止体内阴液随汗丢失过多而中暑。常饮绿豆汤(绿豆与小米或红枣)对于解毒消渴、预防中暑是大有好处的。

2. 莫贪凉 夏季虽热,也不能只顾舒服,过于避热趋凉,常纳凉于空调房间,或在露天下乘凉过夜,或饮冷无度,致使人体中气内虚,暑热与寒凉之邪乘虚而入为病。《抱朴子》内篇说:“夏不欲穷凉,不露卧星下,不眠中见肩。”都是应该注意的。乘凉时,还要注意盖好肚子,否则,易造成胃肠功能失调,引起腹痛、泻肚子。

夏季人体毛孔疏松,吹电风扇或用空调时间不能太长,要特别注意避开面部,以免引起口角歪斜。

3. 冬病夏治 根据中医“春夏养阳”的原理,有些阳虚证和冬季常发的疾患,可以在夏天进行调养,如老年慢性支气管炎、哮喘等。三伏敷贴法,就是常用方法之一。取白芥子、延胡索、甘遂、细辛等研细末,生姜汁调糊,贴在肺俞、心俞、膈俞穴上,胶布固定,一般贴4~6小时,每伏一次,共三次。由于夏天皮肤腠

理疏松,气血畅通,药力易渗透组织,容易达到扶正祛邪的治疗目的。

(三)秋季保健

秋季,指阴历七月至九月。初入秋令,天气仍然很热,故有“火烧七月半,八月木樨蒸”及“秋老虎”之说。同时,早晚又逐渐地转向凉爽,正因为秋季有热有凉,天气多变,又瓜果较多,胃肠病也比较多。秋天是万物成熟的收获季节,气候由热转凉,阳气渐收,阴气渐长,腠理渐闭,汗出减少,这是人体顺应自然的“养收之道”。阳气收敛,阴液得以保护,为人冬御寒做准备。

1. “秋瓜坏肚” 到了秋季,各种瓜果大量上市,食用时应注意卫生。立秋之后,瓜果不宜多吃。人们经过一个夏天,外界湿热交蒸,人体肠胃内虚,胃肠道的抵抗力相对降低,在天气转凉的情况下,恣意贪凉饮冷,食用过多瓜果,会造成湿热内蕴。尤其是食用不洁的生冷瓜果,毒滞肠中,易患痢疾,老人及儿童更应注意。

2. 秋冻 初秋流火未净,尚宜素装薄衣,早晚稍凉应当加衣。中秋之后才着夹衣、绒衣等秋装。入秋之后加衣不宜过早、过多,宜“春捂秋冻”,适当减慢添衣的速度,让机体经受凉气的锻炼,增强耐寒能力。《养生镜·起居》说:“秋三月,天气消铄,毛发枯槁,棉衣宜渐增添”。需注意的是,添衣之法,当从入秋时开始,让机体逐渐适应,不可骤然增减。

3. 防秋燥 秋季燥气主令,易损伤津液,容易发生口鼻干燥,干咳少痰或痰中带血,大便秘结,皮肤干涩甚至皲裂等病症。多饮水,多食一些富含液汁的水果如梨、苹果、甘蔗、香蕉等,以生津润燥,可防止或减少秋燥的发生。

(四)冬季保健

冬季,指阴历十月至十二月。冬日天寒地冻,朔风凛冽,草木凋零,昆虫蛰伏,是一年中最寒冷的季节。冬季万物生机隐伏,人体阳气也潜藏于内,阴精充足,这就是人体顺应自然的“养

藏之道”。冬季昼短夜长,晚间宜早点安卧,早晨稍迟起身,待日出后再外出活动,一为避开霜威,也是顺应人体养精固阳的需要。

1. 冬令进补 身体虚弱之人,冬季及时进补,可为下一年打好基础。“冬至一阳生”,闭藏中含有生机,此时进补,药力易于蕴蓄而发挥其效能,实为虚弱病症调养的最好时机。

进补的方法有两种,一是食补,二是药补。俗语说:“药补不如食补”。食补有羊肉、烤、炖、涮均可。鸡也是甘温补品,有温中、益气、补精、添髓之功能。鸭肉性凉,有补虚除热、和脏腑、利水道之功,适宜于虚弱、食少、低热、便干、水肿等证。动物骨髓也有壮阳、滋阴、填精的作用。另外,海参、鱼翅也可适当食用。药补有人参、阿胶、核桃、龟板、鳖甲、鹿茸、西洋参等,可根据阴阳气血的偏衰,在医生指导下服用。因药物多有偏性,运用不当,对人体有不良影响。如人参吃得过多,引起胃部胀满,胃纳不佳等。冬令进补,也应根据个人具体情况而定,并非多多益善。

2. 防病 初冬一个时期,有时气候由冷而转暖,俗称“小阳春”。由寒而骤然转暖,有些冬季传染病如白喉、麻疹、疟腮、百日咳等就会流行起来,这对儿童的健康是很大的威胁。可用中药大青叶、板蓝根等水煎代茶饮,有一定预防效果。冬季,呼吸道慢性疾患容易复发,尤其是老年慢性支气管炎。防止感冒,是预防慢性支气管炎发生和复发的重要环节。经常参加体育锻炼,增强体质,提高呼吸系统功能和御寒能力,也是必要的。另外,冬季需注意保暖,预防冻疮。

第二节 调养精神

精神,主要指人的思想意识、思维、情绪、感知等心理过程。精神活动与疾病的产生有密切关系,强烈的精神刺激或长期忧