

我的第一本实用

(日) 根本幸夫 著
胡腾飞 译

中医对症图典

65症例から学ぶ实用東洋医学

热销40万册，居日本亚马逊健康生活类图书榜首25周

▶▶▶▶ 最潮的中医养生智慧，年轻人居家必备



寒性体质

温暖腹部和腰部的烧盐温补疗法
可改善寒性体质



- 过喜则伤心
- 过悲则伤肺
- 过惊则伤肾
- 过恐则伤肾
- 过忧则伤肺
- 过怒则伤肝
- 过思则伤脾

中医认为，生病的原因分为「内因」、「外因」和「不内外因」。此外，构成人体的「先天之气」和「后天之气」也与疾病有关。



咳嗽·痰多

按摩经渠穴和饮用蜂蜜煮百合根
可缓解咳嗽

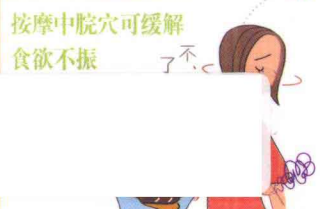
咳嗽会消耗体力，如果因咳嗽导致夜间无法入睡，会使体力进一步衰减，进入恶性循环。久咳数日有可能导致支气管炎，需及早治疗。



食欲不振

按摩中脘穴可缓解
食欲不振

造成寒性体质
是因胃、脾
化系统较弱。



生病的原因

生病与体质、
环境、饮食、
疲劳等因素
有关



在较短的周期内，有一定量的粪便排出，便是正常的排便。出现持续一周以上排便困难、排便后没有爽快感等情况，即是便秘。



便秘



中医认为耳鸣原因分三种：一种是掌管耳朵的肾出现肾气衰弱引起；一种是因气循环不良引起；还有一种是因水分代谢不良引起。

耳鸣

每天泡澡后进行
耳部按摩可有效
缓解耳鸣



尿频

寒性体质引起的尿频可
尝试温暖下腹的魔芋温
补法



寒性体质、肾虚、膀胱炎、糖尿病等症都可导致尿频，如果除了尿频还伴有口干、尿痛、食欲亢进等其他症状，请及时就医。

正常的食欲是健康的标志之一。中医认为有三种原因导致胃肠功能障碍及食欲不振：胃肠受寒、胃下垂以及胃内存积了多余的水分。

我的第一本

中医对症图典

中华中医药学会 中国中医药出版社

权威专家编写，图文并茂，通俗易懂，实用性强

—— 居家旅行必备的中医图典，人人皆宜 ——





图书在版编目 (C I P) 数据

我的第一本实用中医对症图典 / (日) 根本幸夫著; 胡腾飞译.

—天津: 天津科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5308-6690-0

I. ①我… II. ①根… ②胡… III. ①女性 - 常见病

- 中医疗法 - 图解 IV. ①R271-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第218648号

“JITSUYO TOYO IGAKU-SHOJO BETSU NI YOKU WAKARU KANPOYAKU ·
TSUBO · SHOKUYO” by Yukio Nemoto

Copyright © 2008 Yukio Nemoto.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Ikeda Publishing Co.,
Ltd. Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Shin Won Agency Co.,
Beijing Representative Office, Beijing.

著作权合同登记号: 图字02-2011-235

责任编辑: 郑东红

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京佳明伟业印务有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 13 字数 300 000

2012年3月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

我的第一本

实用

(日) 根本幸夫 著
胡腾飞 译

中医对症图典

65症例から学ぶ実用東洋医学



天津科学技术出版社

您关注的病症（按症状分类）	5
主要的穴位（按症状分类）	8

chapter 1

了解中医的基本知识

什么是“东洋医学”？	14
“五行”理论	18
五行分配表	20
木	22
火	24
土	26
金	28
水	30
生病的原因	32
“阴”“阳”理论	36
“虚”“实”理论	38
“气”“血”“津液”理论	40
辨证论治	42
“四诊”——四种诊察手段	44
中药疗法	46
经络和穴位理论	48
穴位疗法	50
饮食疗法	52

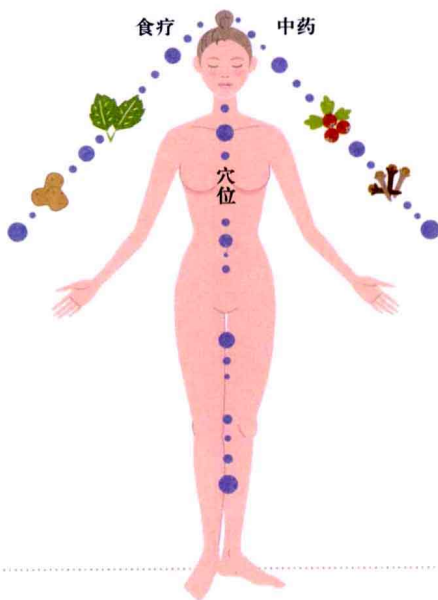
主要的食材 / 54



chapter 2

呼吸系统、消化系统、泌尿系统的疾病和症状

感冒	60
咽喉痛	62
流涕·鼻塞	64
咳嗽·痰多	66
胃肠感冒	68
哮喘	70
食欲不振	72
胃痛·不消化	74
宿醉	76
呕吐	78
腹泻	80



便秘 / 82
痔疮 / 84
膀胱炎 / 86
尿频 / 88
排尿难 / 90

中药与民间偏方有什么不同? / 92

chapter
3

全身性疾病和症状

高血压 / 94
低血压 / 96
糖尿病 / 98
虚弱体质 / 100
花粉症 / 102
肥胖 / 104
过瘦 / 106
贫血 / 108
易疲劳 / 110
盗汗 / 112
失眠 / 114
浮肿 / 116
痛风 / 118
防止老化 / 120
预防痴呆 / 122
精力减退 / 124

中药没有副作用么? / 126



chapter
4

关节的疾病和症状

肩膀酸 / 128
五十肩 / 130
腱鞘炎 / 132
手肘痛 / 134
手指痛·手腕痛 / 136
腰痛·腰扭伤 / 138
膝痛 / 140
类风湿性关节炎 / 142
神经痛 / 144

中药和西药可以一起服用么? / 146



chapter
5

女性疾病和症状

- 寒性体质 / 148
- 痛经·月经不调 / 150
- 不孕不育 / 152
- 防流产·早产 / 154
- 妊娠反应 / 156
- 排乳困难 / 158
- 更年期综合征 / 160
- 更年期发热·多汗 / 162

中医医院的看病指南 / 164



chapter
6

其他疾病和症状

- 头疼 / 166
- 脱发·生白发 / 168
- 发热 / 170
- 上火 / 172
- 头晕 / 174
- 耳鸣 / 176
- 视力减退 / 178
- 口腔炎 / 180
- 牙周炎 / 182
- 鼻窦炎 / 184
- 痤疮·皮肤粗糙 / 186
- 心悸 / 188
- 精神不安·忧郁 / 190
- 过敏性皮炎 / 192
- 皮肤瘙痒 / 194
- 中医与癌症治疗 / 196



主要的中药药材 索引 / 198

主要的中药 索引 / 203

您关注的病症

按症状分类

INDEX

现在就来找出那些您所关注的症状、令您烦恼的原因及其对策吧！

感冒 → p60

宿醉 → p76

高血压 → p94

低血压 → p96

糖尿病 → p98

虚弱体质 → p100

肥胖 → p104

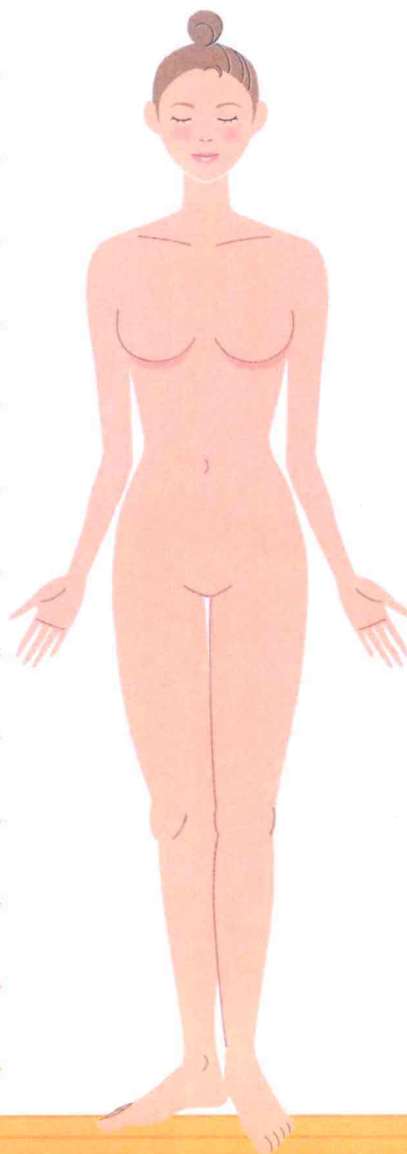
过瘦 → p106

贫血 → p108

易疲劳 → p110

盗汗 → p112

失眠 → p114



浮肿 → p116

防止老化 → p120

精力减退 → p124

类风湿性关节炎 → p142

更年期综合征 → p160

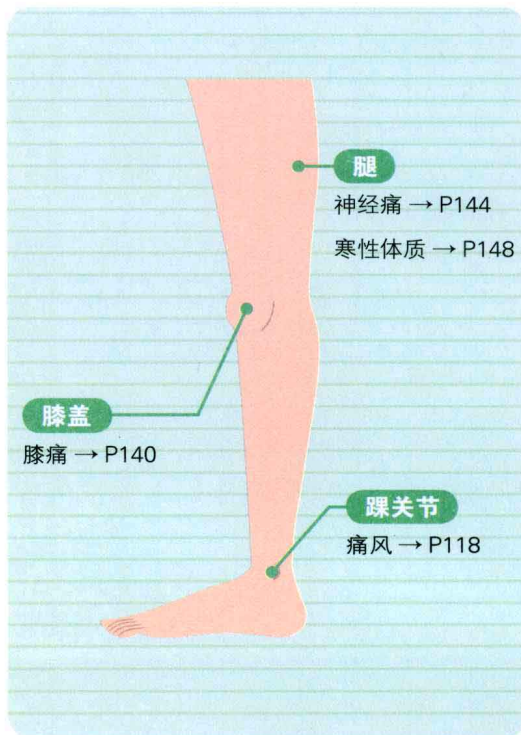
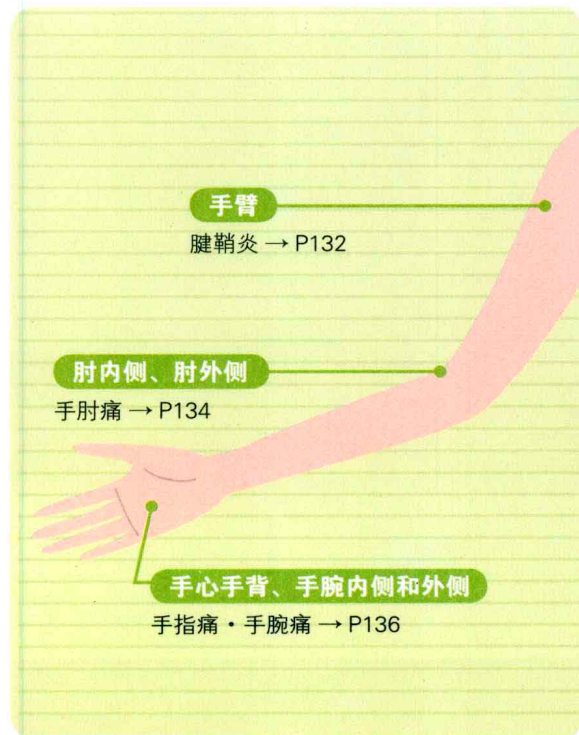
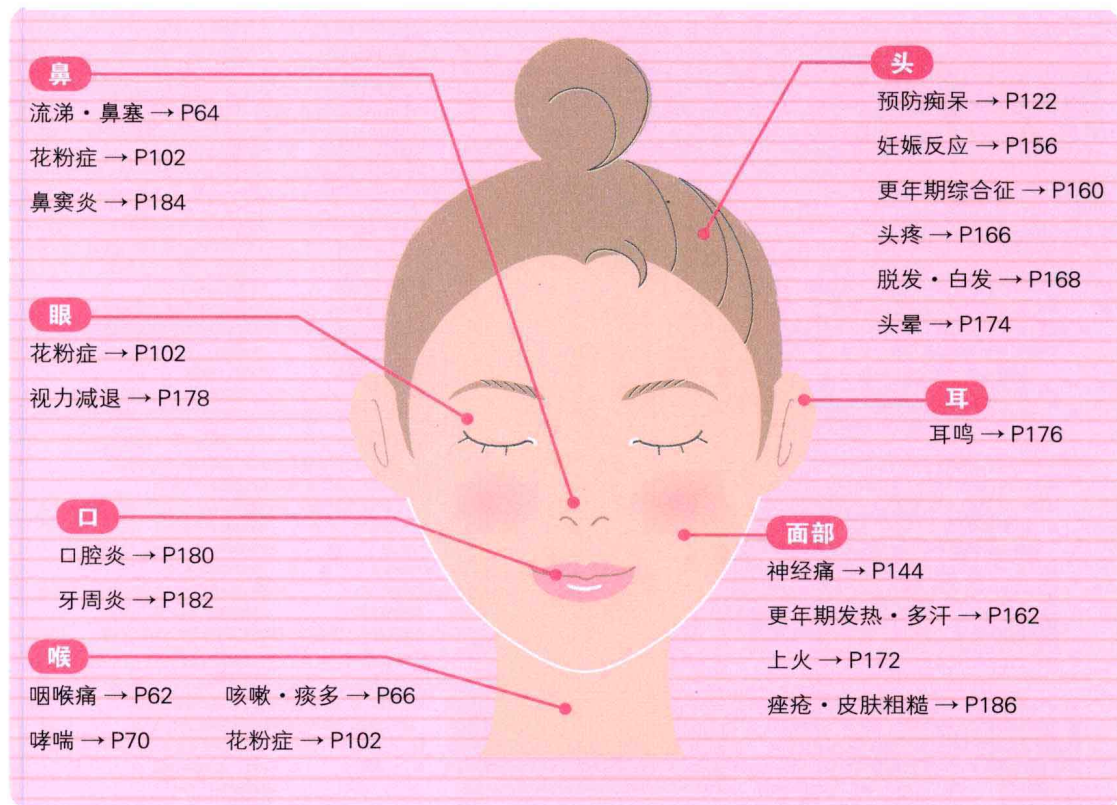
发热 → p170

精神不安・
忧郁 → p190

过敏性皮炎 → p192

皮肤瘙痒 → p194

中医与癌症
治疗 → p196



腹部：上部

咳嗽·痰多 → P66

胃肠感冒 → P68

食欲不振 → P72

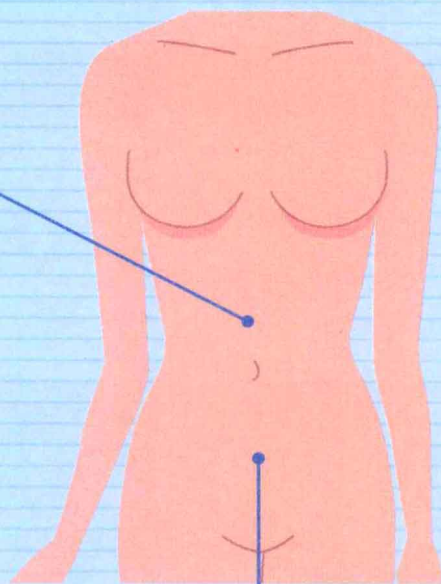
胃痛·不消化 → P74

呕吐 → P78

排乳困难 → P158

更年期发热·多汗 → P162

心悸 → P188



腹部：下部

胃肠感冒 → P68

腹泻 → P80

便秘 → P82

膀胱炎 → P86

尿频 → P88

排尿难 → P90

糖尿病 → P98

寒性体质 → P148

痛经·月经不调 → P150

不孕不育 → P152

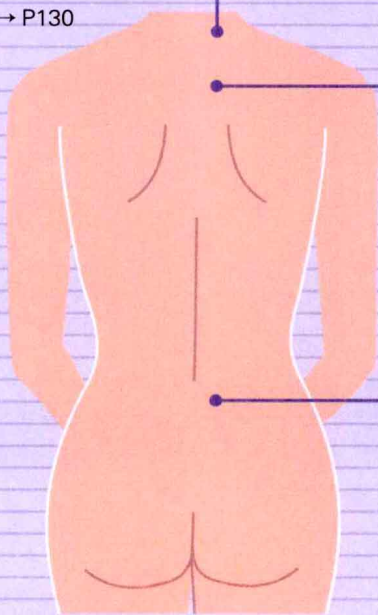
防流产·早产 → P154

心悸 → P188

后背：肩膀、头后部

肩膀酸 → P128

五十肩 → P130



后背：上部

神经痛 → P144

更年期发热·

多汗 → P162

后背：腰附近

痔疮 → P84

腰痛·腰扭伤 → P138

寒性体质 → P148

主要的穴位

按症状分类

INDEX

◆ 穴位位于“气”的通道之上，能反映出气机的郁滞不畅，同时也是施以治疗的部位。 ◆

百会穴

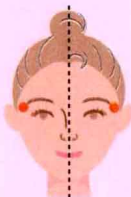
头顶正中心。



流涕·鼻塞 → P64、宿醉 → P76、便秘 → P82、痔疮 → P84、高血压 → P94、低血压 → P96、肥胖 → P104、过瘦 → P106、失眠 → P114、防止老化 → P120、预防痴呆 → P122、神经痛 → P144、更年期综合征 → P160、更年期发热·多汗 → P162、头疼 → P166、脱发·生白发 → P168、上火 → P172、头晕 → P174、心悸 → P188、精神不安·忧郁 → P190

太阳穴

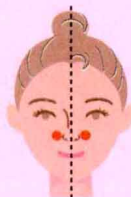
外眼角与眉毛外端连线的中点后方，约1拇指宽之凹陷部位。



视力减退 → P178

迎香穴

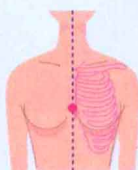
鼻翼两侧之凹陷部位。



流涕·鼻塞 → P64

膻中穴

两乳头连线之中点。



咽喉痛 → P62

耳门穴

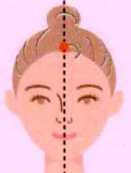
耳珠前方，稍靠上之凹陷处。



耳鸣 → P176

上星穴

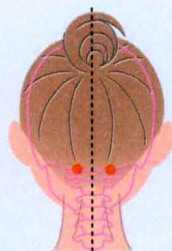
额头中央发际正上方，1拇指宽处。



流涕·鼻塞 → P64、花粉症 → P102、鼻窦炎 → P184

天柱穴

脑后发际正中两侧，一块突起的肌肉的外侧处。



感冒 → P60、高血压 → P94、预防痴呆 → P122、头晕 → P174、鼻窦炎 → P184

听会穴

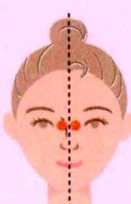
耳珠前方，稍靠下之凹陷处。



耳鸣 → P176

睛明穴

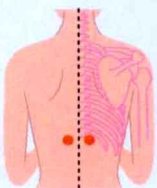
鼻梁两侧，内眼角外稍向下处。



视力减退 → P178

脾俞穴

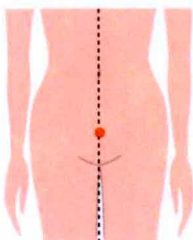
肩胛骨下边缘连线的正中往下数第4根脊骨的两侧。



食欲不振 → P72、腹泻 → P80、糖尿病 → P98、虚弱体质 → P100、过瘦 → P106、易疲劳 → P110、心悸 → P188、中医与癌症治疗 → P196

中极穴

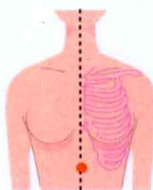
位于腹部的正中线上，肚脐向下约6指宽处。



膀胱炎 → P86、尿频 → P88、排尿难 → P90、防流产、早产 → P154

中脘穴

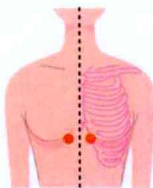
肚脐与胸口连线的正中间。



食欲不振 → P72、妊娠反应 → P156、口腔炎 → P180

幽门穴

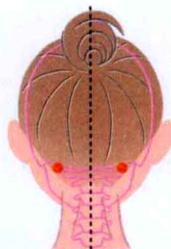
肚脐两侧上方，与肋骨下边缘交界的地方。



咽喉痛 → P62

风池穴

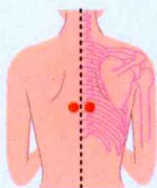
耳后的突起骨与脑后突起肌肉之间的发际附近。



感冒 → P60、神经痛 → P144、头疼 → P166、鼻窦炎 → P184

膈俞穴

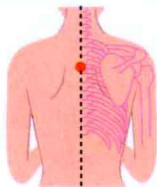
肩胛骨下边缘连线的正中线的两侧。



神经痛 → P144

身柱穴

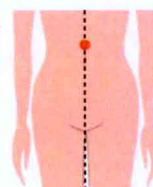
最突出的颈椎向下数第3块脊骨处。



咳嗽·痰多 → P66、哮喘 → P70、虚弱体质 → P100、花粉症 → P102、盗汗 → P112

水分穴

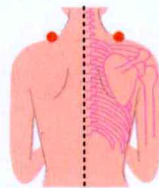
肚脐向上1拇指宽处。



盗汗 → P112、痛风 → P118、头晕 → P174

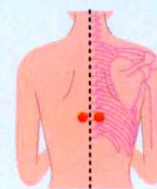
肩井穴

两侧肩膀中央最突出的地方。



肝俞穴

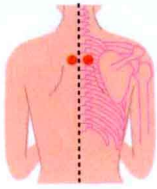
肩胛骨下边缘连线的正中往下数第2根脊骨的两侧。



肥胖 → P104、痛风 → P118

肺俞穴

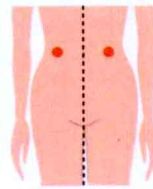
最突出的颈椎向下数第3块脊骨两侧。



咳嗽·痰多 → P66、哮喘 → P70、虚弱体质 → P100、神经痛 → P144

大横穴

肚脐两侧5指宽处。

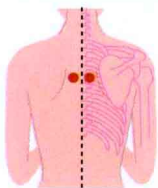


便秘 → P82

感冒 → P60、流涕·鼻塞 → P64、哮喘 → P70、宿醉 → P76、高血压 → P94、低血压 → P96、肩膀酸 → P128、五十肩 → P130、腱鞘炎 → P132、手肘痛 → P134、排乳困难 → P158、头疼 → P166、脱发·生白发 → P168、头晕 → P174、心悸 → P188、精神不安·忧郁 → P190

厥阴俞穴

最突出的颈椎向下数第4块脊骨两侧。



肩膀酸 → P128、排乳困难
→ P158

胃俞穴

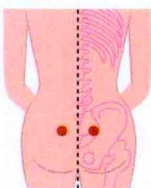
肩胛骨下边缘连线的正中往下数第5根脊骨的两侧。



食欲不振 → P72、腹泻 →
P80、糖尿病 → P98、虚
弱体质 → P100、过瘦 →
P106、易疲劳 → P110、
中医与癌症治疗 → P196

小肠俞穴

两骨盆之间的脊骨下方，腰
椎向上数第1、2个突起部位
中间的两侧。



精力减退 → P124、类风湿
性关节炎 → P142、神经痛
→ P144、不孕不育 → P152

血海穴

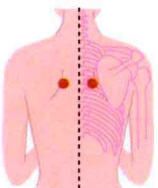
膝盖内侧凹陷处向上3指宽处。



贫血 → P108、痛经·月经
不调 → P150、不孕不育
→ P152、痤疮·皮肤粗糙
→ P186

心俞穴

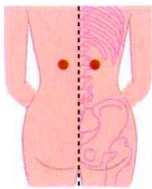
肩胛骨下边缘连线的正中往
上数第2根脊骨的两侧。



神经痛 → P144

三焦俞穴

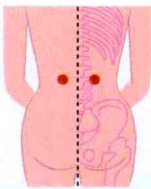
肩胛骨下边缘连线的正中往
下数第6根脊骨的两侧。



糖尿病 → P98、过瘦 →
P106、不孕不育 → P152

肾俞穴

两骨盆中间位置往上数第2
块脊骨的两侧。



尿频 → P88、防止老化
→ P120、精力减退 →
P124、头晕 → P174

足三里穴

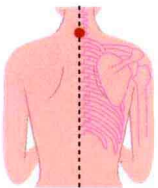
膝盖下部、胫骨上突起部位
向外2指宽处。



食欲不振 → P72、胃
痛·不消化 → P74、呕吐
→ P78、糖尿病 → P98、
贫血 → P108、易疲劳 →
P110、盗汗 → P112、
浮肿 → P116、防止老
化 → P120、寒性体质 →
P148、鼻窦炎 → P184、
中医与癌症治疗 → P196

大椎穴

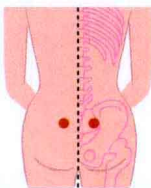
最突出的颈椎正下方的凹
陷处。



肩膀酸 → P128

膀胱俞穴

两骨盆之间的脊骨下方，腰
椎向上数第2、3个突起部位
中间的两侧。



膀胱炎 → P86

膝眼穴

屈膝、膝盖骨下方两侧之凹陷处。



膝痛 → P140

三阴交穴

内踝正上4指宽处，胫骨后缘。



贫血 → P108、浮肿 → P116、痛风 → P118、防止老化 → P120、寒性体质 → P148、痛经·月经不调 → P150、不孕不育 → P152、防流产·早产 → P154、痤疮·皮肤粗糙 → P186

行间穴

足背，第1、2趾根部之交叉处。



视力减退 → P178

中封穴

内踝前缘凹陷处。



痛经·月经不调 → P150

阴陵泉穴

膝盖外侧下方，腓骨小头下方凹陷处。



胃痛·不消化 → P74、膝痛 → P140、妊娠反应 → P156

太冲穴

足背，第1、2跖骨结合前的凹陷处。



腹泻 → P80、痛风 → P118、寒性体质 → P148

然谷穴

足内侧、距内踝1拇指宽的凸骨之正下方。



排尿难 → P90、防流产·早产 → P154

阴陵泉穴

由内踝骨开始沿胫骨的内侧向上，直至膝盖下方突出部位（髌骨）的下方。



腹泻 → P80、膀胱炎 → P86、排尿难 → P90、腰痛·腰扭伤 → P138、膝痛 → P140

曲泉穴

屈膝，在膝内侧横纹末端。



精力减退 → P124、膝痛 → P140

内庭穴

足背，第2、3趾根部之交叉处。



流涕·鼻塞 → P64、胃痛·不消化 → P74、口腔炎 → P180、痤疮·皮肤粗糙 → P186

水泉穴

内踝中心和脚跟中心连线的正中央。



视力减退 → P178

承山穴

沿阿基里斯腱向上，小腿腿肚的中央，肌肉分界的地方。



痔疮 → P84、腰痛·腰扭伤 → P138

厉兑穴

第2根脚趾指甲根部，靠近第3趾的突起处。



痤疮·皮肤粗糙 → P186

太溪穴

内踝与阿基里斯腱之间。



腰痛·腰扭伤 → P138

失眠穴

脚跟中央。



失眠 → P114、更年期综合征 → P160

孔最穴

小臂内侧，肘部横纹向手腕方向4指宽处。



咽喉痛 → P62、痔疮 → P84、排乳困难 → P158、口腔炎 → P180

神门穴

手心小指一侧的腕横纹的末端，肌腱（尺侧腕屈肌腱）内侧，微凹陷处。



便秘 → P82、妊娠反应 → P156

少商穴

拇指指甲根部外侧。



咽喉痛 → P62

涌泉穴

脚掌中央稍靠前的凹陷处。



宿醉 → P76、高血压 → P94、失眠 → P114、浮肿 → P116、预防痴呆 → P122、寒性体质 → P148、更年期综合征 → P160、更年期发热·多汗 → P162、脱发·生白发 → P168、上火 → P172、心悸 → P188

手三里穴

小臂外侧，屈肘可见横纹，此横纹之拇指侧末端开始，朝向手腕方向3指宽处。



宿醉 → P76、呕吐 → P78

劳宫穴

手掌中央稍靠上的凹陷处。



肥胖 → P104、失眠 → P114、更年期综合征 → P160、上火 → P172、心悸 → P188、精神不安·忧郁 → P190

阳池穴

手背一侧，手腕横纹中央。



肥胖 → P104、贫血 → P108、防止老化 → P120、中医与癌症治疗 → P196

中渚穴

手背一侧，小指与无名指根部关节之间，稍偏向手腕处。



耳鸣 → P176

支正穴

小臂小指一侧骨骼上，手腕与肘部的正中，离手腕稍近一侧处。



肩膀酸 → P128

经渠穴

手掌拇指一侧的腕横纹下1拇指宽处，可感到脉搏跳动的部位。



咳嗽·痰多 → P66

合谷穴

手背，食指与拇指的虎口处，食指骨一侧。



流涕·鼻塞 → P64、宿醉 → P76、呕吐 → P78、花粉症 → P102、浮肿 → P116、痤疮·皮肤粗糙 → P186

阿是穴

无固定部位，按压患部附近，可感到疼痛或舒适的部位。

手指痛·手腕痛 → P136、类风湿性关节炎 → P142

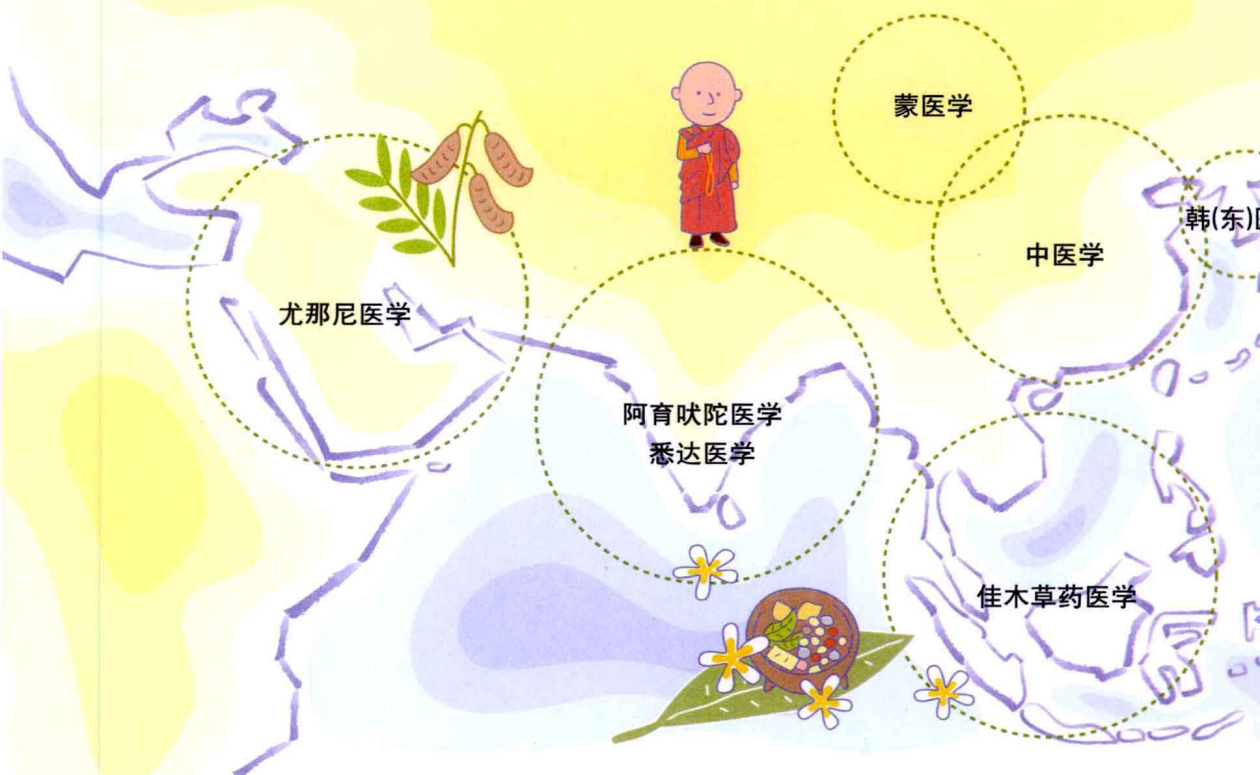


chapter 1

了解中医的基本知识



中医包含中药、针灸、按摩、导引术、食疗等治疗手段，
理论基于“阴阳”“虚实”“气、血、津液”等，
使用的是“辨证论治”的方法。



什么是“东洋医学”？

汉方平和堂药店店长 横滨药科大学客座教授 根本幸夫

在日本得到独立发展、壮大的中医

所谓东洋医学（东方医学），严谨地说，指的是阿拉伯以东所有的传统医学，包括阿拉伯的“尤那尼（Unani）医学”、印度的“阿育吠陀医学”、南印度（泰米尔人）的“悉达（Siddha）医学”、印度尼西亚的“佳木（Jamu）草药医学”、中国的中医、蒙古的蒙医、韩国的韩医（东医）等。并且，中医学、韩医学以及日本汉方，是以有着两千多年历史的中国传统医学为基础发展起来的。本书中的“东洋医学”，指的是在日

本得到独立发展壮大、成为主流的“日本汉方（日式中医）”。

这种“汉方”，并非只是单纯使用所谓“汉方药（中药）”进行治疗，还有一种包含：使用针刺或火灸刺激人体穴位的“针灸”、用手按揉穴位和经络的“按摩”、作为气功基础的“导引术”、通过饮食对疾病进行预防 and 治疗的“食疗”，等治疗手段的医学。

日本的“日式中医”源于两千年前诞生在