

SHE QU CHANG JIAN BING ZHONG YI YU FANG BAO JIAN ZHI NAN



社区常见病 中医预防保健指南

叶耘 齐昌菊 主编



出版社
Sheng shi medical books

社区常见病中医预防保健指南

主 编	叶 耘	齐昌菊	
副主编	张建中	王清华	
主 审	郁东海	王富文	
编 者	沈 乐	陈 峰	汤剑斌
	唐海明	王建红	曹晔华
	黄军英	徐少英	齐佳龙
	嵇丹丹	张翠英	张培新
	赵春燕	乔金军	葛 谈
	徐 明	许美玉	邬佳燕
	陈迎莹	陆妙君	

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社区常见病中医预防保健指南/叶耘, 齐昌菊主编. —北京:
中医古籍出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0618 - 9

I. ①社… II. ①叶… ②齐… III. ①常见病 - 中医学 - 预防医学 - 指南 IV. ①R211 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112483 号

社区常见病中医预防保健指南

叶 耘 齐昌菊 主编

责任编辑 贾萧荣

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 4.5

字 数 79 千字

印 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0618 - 9

定 价 10.00 元

前 言

《社区常见病中医预防保健指南》是立足于中医药科普文化宣传工作、专门针对社区居民等重点人群编写的科普读物。旨在采用科普手册的形式向广大社区居民宣传中医药文化知识。本书由上海市浦东新区光明中医医院中医药传统示范中心组织编写，在编写过程中得到了主管部门的大力支持，充分体现了浦东新区中医药文化宣传工作的特点与亮点。

本手册采用言简意赅、通俗易懂的文字风格，分别介绍了常见九种体质辨识、四季养生常识以及常见病中医预防保健知识等内容。相信此次《社区常见病中医预防保健指南》的问世，可以为提高广大社区居民对常见病中医预防保健的认识，落实国家积极倡导的“健康服务，健康产业”精神，为中医药文化的科学普及、提高社区居民健康水平做出贡献。

由于时间仓促，文中难免存在一些疏漏，敬请读者谅解。

编 者

目 录

第一章	常见九种体质辨识	1
第二章	二十四节气中医养生	5
立春		5
雨水		6
惊蛰		6
春分		7
清明		8
谷雨		8
立夏		9
小满		10
芒种		10
夏至		11
小暑		12
大暑		12
立秋		13
处暑		14
白露		14
秋分		15
寒露		16

霜降	16
立冬	17
小雪	18
大雪	18
冬至	19
小寒	20
大寒	20
第三章 内科常见病	22
一、眩晕	22
二、失眠	24
三、腹泻	26
四、便秘	29
五、咳嗽	31
六、哮喘	34
七、焦虑	36
八、呕吐	38
九、胃脘痛	40
十、抑郁	43
第四章 外科（骨伤科）常见病	45
一、蛇咬伤	45
二、四肢骨折	46
三、风湿性关节炎	48
四、运动损伤	49
五、烧伤	51

六、淹溺	52
七、甲沟炎	54
八、落枕	56
第五章 五官科常见病	59
一、过敏性鼻炎	59
二、鼻出血	61
三、疖肿	62
四、鼻塞	64
五、中耳炎	65
六、神经性耳鸣	67
七、面神经麻痹	69
八、牙痛	70
九、口腔溃疡	71
第六章 眼科常见病	73
一、暴盲	73
二、电光眼	76
三、红眼病	77
四、麦粒肿	79
五、迎风流泪	81
第七章 皮肤性疾病	83
一、脂溢性脱发	83
二、痤疮	86
三、荨麻疹	87
四、神经性皮炎	90

五、股癣	92
六、手足癣	93
七、日光性皮炎	95
八、阴囊湿疹	98
第八章 传染性疾病	101
一、传染性非典型性肺炎	101
二、人感染 H ₇ N ₉ 禽流感	106
三、霍乱	109
四、流行性乙型脑炎	112
第九章 人体常见部位中医预防保健	116
一、美发	116
二、润目	117
三、养颜	119
四、固齿	121
五、聪耳	122
六、护颈	124
七、丰胸	125
八、养心	127
九、摩腹	129
十、健骨	130
十一、瘦身	132

第一章 常见九种体质辨识

【平和质】

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛为主要特征。

形体特征：体形匀称健壮。

常见表现：（望诊）外表身体匀称，面色红润，两目有神，肌肤毛发润泽，鼻色明润，唇色红润，头发稠密有光泽，目光有神，精力充沛，不易疲劳，对季节适应能力强，耐受寒热，睡眠好，胃纳佳，心中快乐，二便正常。舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

【阳虚质】

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：精神不振（阳气者，精则养神，柔则养筋），平素畏寒，手足不温，喜热饮食，耐夏不耐冬，易感风、寒、湿邪。舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：沉静、内向。

发病倾向：易患感冒、慢性胃肠道疾病、水肿、

哮喘、心律失常、甲状腺功能减退、性功能低下、窦性心律过缓、风湿关节炎等疾病。

【气虚质】

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：精神不振，少气懒言，疲乏无力，语音低弱，面色晄白，自汗，头晕，心悸，易感冒，不耐风寒暑热。舌淡红有齿痕，脉弱。元气、卫气、宗气、肺气、心气、肾气、脾胃之气弱等。

发病倾向：易患感冒、疲劳综合征、胃下垂、直结肠脱垂、营养不良、贫血、神经性尿频、重症肌无力等病。另外女性易生殖道脱垂、流产等。

【阴虚质】

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：口燥咽干，手足心热，大便干燥，心烦急躁，眩晕耳鸣，目干，颧红，唇红，耐冬不耐夏，不耐暑、热、燥邪。舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向，活泼好动。

发病倾向：易患复发性口疮、慢性咽炎、三叉神经痛、习惯性便秘、干燥综合征、肺结核、支气管扩张、甲状腺功能亢进、系统性红斑狼疮等病。

【痰湿质】

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多（光彩照人），秃顶（聪明绝顶），打呼噜（如雷贯耳），气短（财大气粗），胸闷，痰多，腹部胀满，身体沉重，汗黏，口黏腻或甜，喜欢吃甜的、黏的、油的。苔腻，脉滑，对梅雨季节和潮湿环境适应能力差等。

发病倾向：易患高血压、糖尿病、肥胖症、高脂血症、痛风、冠心病、脑血管疾病代谢综合征等病。

【湿热质】

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，女性易带下增多，男性易阴囊潮湿。舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

发病倾向：易患痤疮、疮疖、脂溢性皮炎、复发性口疮、肝炎、痔疮、痛风、慢性膀胱炎、胆结石、胆囊炎、非特异性溃疡性结肠炎等病。

【气郁质】

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等

为主要特征。

形体特征：形瘦者多。

常见表现：神情抑郁，烦闷不乐，情感脆弱，多愁善感，情绪低落，易害怕，惊吓，善太息，脉弦。

心理特征：内向，敏感多虑，不耐精神刺激，不适应阴雨天气。

发病倾向：易患失眠、梅核气、百合病，抑郁症，更年期精神分裂症，乳腺增生等疾病。

【瘀血质】

总体特征：血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫暗等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡。舌暗或有瘀点，舌下络脉紫暗或增粗，脉涩。不耐受寒邪

心理特征：易烦躁，健忘。

发病倾向：易患冠心病、脑血管疾病、血管神经性头痛、下肢静脉曲张、慢性疼痛疾病。另外，女性易患黄褐斑、闭经。

【特禀质】

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有生理缺陷或有畸形。

第二章 二十四节气中医养生

立 春

【养生小贴士】

立春节气，万物复苏，人体新陈代谢旺盛，饮食调养应选养肝护肝的食品，如大枣、花生、甘草等，情志养生应保持愉悦的心态，忌忧郁暴躁。早春天气乍暖还寒，年老体弱者换装宜谨慎；预防春季疾病，应常开窗，使室内空气流通，保持空气清新，加强锻炼，提高机体的防病能力。

【推荐药膳】

立春推荐“杏肉冬菇猪肉汤”。杏肉、银耳各25g，冬菇50g，红枣30g，猪肉块300g，姜片20g，盐5g。将冬菇、银耳一起用水泡发，红枣洗净，去核；将配料放入砂锅中，加适量水待煮沸后，转中火煲约半小时，加盐即可。此款药膳有祛寒强身、壮腰健肾的功效。

雨 水

【养生小贴士】

雨水节气，要注意“倒春寒”，及时添衣保暖，司乘人员途经结冰路段注意行车安全；运动养生宜开展适量有氧运动，如慢跑、游泳、太极拳、网球等，会使人感到头脑清醒、舒适；饮食调节方面宜清淡，多吃蔬菜、水果补充人体水分，避免口舌干燥、嘴唇干裂。

【推荐药膳】

雨水节气推荐“猪肝粥”。取鲜猪肝 50g，大米 250g，盐、鸡精各适量。将米淘净后，清水浸泡 30 分钟。猪肝洗净切片，米置锅中，加入适量水，武火煮沸后转文火煮至米粒开花，加入猪肝，迅速打散，煮至猪肝熟后，加佐料调味即可。此款药膳有补肝、明目的功效。

惊 蛰

【养生小贴士】

惊蛰节气，饮食养生宜常吃具有活血化瘀作用的食物，如桃仁、黑豆、油菜、慈姑、醋。或取当归、川芎、丹参伴肉煲汤饮用；运动养生方面不宜做过激运动，着重调养肝肾，太极拳是较为合适的运动项目；

起居养生宜注意室内通风换气，避免室内阴冷潮湿。

【推荐药膳】

惊蛰节气推荐“玫瑰枸杞粥”。取枸杞 10g，大米 100g，干玫瑰花 15g。将米淘洗净，加水用武火煮沸，转文火续煮 20 分钟；枸杞洗净，置粥中，续煮 15 分钟，玫瑰花清水浸泡半小时，关火前 10 分钟将玫瑰花放入粥中，搅匀即可。此款药膳有补气、疏肝、健脾的功效。

春 分

【养生小贴士】

春分节气，天气乍暖还寒，变化无常，运动养生应注意雾天不宜锻炼，天气晴好时，可以多到户外参加锻炼，如散步、慢跑、打太极拳等；日常起居应注意保暖，经常开窗，使室内空气流通，保证充足的睡眠，增强抗病能力；饮食养生应多吃新鲜蔬菜和水果，节制饮酒。

【推荐药膳】

春分节气推荐“薄荷粥”。取薄荷 15g，大米 50g，冰糖适量。将米洗净清水浸泡 30 分钟；薄荷置砂锅中，加水武火煮沸，转文火熬煮 5 分钟，去渣留汁，放米熬煮成粥；加入适量冰糖搅拌至溶化即可。此款药膳有清心怡神、疏风散热，增进食欲、帮助消化的

功效。

清 明

【养生小贴士】

清明节气，起居宜保持室内空气流畅，衣物勤洗勤晒，加强体育锻炼，保证充足睡眠和休息，以增强抵抗力；饮食宜多摄入富含维生素 C 的蔬果，如樱桃、柿子、草莓、橘子、猕猴桃等，减少与禽类接触，买禽蛋产品时要选择正规商家，出现感冒症状时及时就医。

【推荐药膳】

清明节气推荐“清热果蔬汁”。取梨 1 个，荸荠 5 个，白萝卜 250g，冰糖 15g。将梨洗净连皮切碎；荸荠去皮，切碎；白萝卜去皮切块；将梨、荸荠、白萝卜加冰糖炖水；最后吃蔬果，饮汤即可。荸荠有预防急性传染病的功能，富含维生素 C、铁、钙、磷和碳水化合物。

谷 雨

【养生小贴士】

谷雨节气，起居宜保持室内勤通风，保证充足睡眠和休息，减少去空气不流通和人群拥挤的场所，到医院就诊时要戴口罩；情志养生宜保持积极乐观情绪，

信息应通过正规渠道获取，面对流言不盲从，要有正确判断；饮食宜多摄入富含维生素 C 的蔬果，生熟食分开处理。

【推荐药膳】

谷雨节气推荐“银花薄荷饮”。取金银花 30g，薄荷 10g，鲜芦根 60g，白糖适量。先将芦根洗净，切成小段备用；将金银花、鲜芦根加水 500ml，放锅内煮 15 分钟，放入薄荷煮沸 3 分钟，加适量白糖搅拌至融化即可。本品有清心怡神、疏风散热、增进食欲的功效。

立 夏

【养生小贴士】

立夏节气，起居宜早睡早起，增加午睡，以 30 ~ 50 分钟为宜，被褥要勤洗勤晒，注意保暖不贪凉；情志养生宜每天听音乐或闭目养神 30 分钟，保持神清气和、心情愉悦的状态；饮食宜以清淡、易消化的食物为主，西红柿、冬瓜、西瓜、杨梅等新鲜果蔬和牛奶、豆制品等。

【推荐药膳】

立夏节气推荐“绿豆炖藕”。取藕 500g，绿豆 100g，肉汤 800ml，姜片 15g，盐、胡椒粉少许。绿豆洗净，水泡 2 小时；鲜藕去皮，去节，洗净，切成梳