

大醫堂

www.dayitang.org
— 养生阅读专业品牌 —

大医堂中医名家养生系列

学会给自己 望闻问切

学会望病——为自己的健康把脉；知晓身体——掌握身体健康情报

中国保健养生协会 / 《中华养生保健》杂志

联袂
推荐

大医堂◎著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社



大医堂中医名家养生系列

学会给自己 望闻问切

学会望病——为自己的健康把脉；知晓身体——掌握身体健康情报

中国保健养生协会 / 《中华养生保健》杂志

联袂
举荐

大医堂◎著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会给自己望闻问切 / 大医堂著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5384-6026-1

I. ①学… II. ①大… III. ①望诊(中医)—基本知识②闻诊—基本知识③问诊—基本知识④切诊—基本知识
IV. ①R241.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154774号



学会给自己望闻问切

著 大医堂
全案策划 大医堂
出版人 张瑛琳
责任编辑 吴文凯 赵洪博
封面设计 博克世纪
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1-8 000册
版 次 2013年5月第1版
印 次 2013年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jltp.net
印 刷 北京洲际印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-5384-6026-1
定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

生命是非常宝贵的，不管你是达官贵人，还是平头百姓，不管你是腰缠万贯的大富翁，还是身无分文的穷小子，生命对于我们每个人来说都只有一次。

生命也是非常脆弱的，因为除了天灾、瘟疫之外，还有许许多多人为的健康危险因素，在时时刻刻地损害我们的健康，威胁我们的生命。

谁不想使自己的生命富有活力？谁不想使自己的生命充满阳光？谁不想使自己的爱情绚丽多彩？谁不想使自己的家庭幸福美满？所有这些，都让我们没有理由不关注自己的健康！

关注健康首先要关注什么呢？重点自然是关注自己的身体不适。因为身体不适等主观感受是我们身体健康的信号灯，直接反映了身体的变化。所以无论是中医还是西医，对身体主观感受都极为重视，都少不了“问”的环节：“您现在身体哪儿不舒服？这里胀呀，肚子胀……”这样的问诊每天都在发生，

问的内容是什么呢？自然是患者的主观感受。由于中医历代医家都非常重视对患者感受的运用，所以明朝的名医张景岳总结了前人的经验，把医生对患者的问话内容归纳成了“十问歌”，后人又在这个“十问歌”的基础上加以修改补充，成为中医问诊的一个参考模式。这个修改过的“十问歌”是这样的：

一问寒热二问汗，三问头身四问便，五问饮食六问胸，七聋八渴具当辨，九问旧病十问因，再兼服药参机变，妇女尤必问经期，迟速闭崩皆可见，再添片语告儿科，天花麻疹全占验。

这个“十问歌”言简意赅，几乎包括了患者所有的主观感受。所以这个“十问歌”既可以指导医生诊断疾病，也可作为咱们普通老百姓用于了解自己健康状况的一个指标，并根据自己的健康状况进行适当的调整与保健。但到目前为止，问诊主要是医生在用，普通人用于自我保健的比较少，不成系统，然而自我感觉诊断很重要，作用等同于医生通过问诊来收集病人的信息。鉴于此，我决定为咱们老百姓编写一本问诊书，给一些常见不适提供一些中医上的见解，并从食疗、按摩等方面，提供简单易行的操作方法。

有人说“最好的医生是自己”，通过阅读本书，我希望大家通过自我问诊的方式，了解自己身体不适的原因，并懂得如何自我预防、自我养生、自我保健，而不是把生存的希望寄托在医生身上。

龚全心

2013年1月

目录

第一章 问寒热: 为身体嘘寒问暖	1
怕风不要紧, “防风”有措施	2
畏寒怕冷, “白扁豆焖羊肉”给你暖暖身子	4
轻度发烧不用急, 家常办法帮助你	7
治潮热, 选鳖甲	10
第二章 问汗: 从“汗”情看健康	13
黄芪大枣粥, 治疗自汗的保健良粥	14
黑豆浮麦汤, 治疗盗汗的保健良方	17
治疗心胸汗, 多喝参归猪心汤	20
薏苡赤豆粥, 治疗手足汗的好帮手	23
“凉肝猛将”龙胆草, 治阴汗的良药	26
第三章 问疼痛: 疼痛是最好的大夫	29
食用辛夷花煲鸡蛋, 风寒头痛可驱散	30
胸痛难忍, 前胡粥是止痛治病的良药	32
肋痛肝郁, 疏肝解郁首选茉莉	34
大枣生姜汤, 治胃脘痛金方	37

干姜粥，温中散寒治腹痛	40
肾虚腰痛，韭黄炒猪腰“以腰治腰”	42
银花薏米粥治疗耳痛	45
第四章 问二便：藏在大小便里的健康密码	49
尿频让人愁，核桃来解忧	50
腹泻用茯苓，管用快又灵	52
治疗便秘，常吃红薯	54
小便不通，多食车前草粥	57
小便失禁，试试芡实金樱粥	60
第五章 问头身：从头身说健康	63
吃天麻鸡蛋，头晕不再见	64
“麻木不仁”，食用黄芪大枣粥	67
四肢疼痛，薏米粥清热除湿，缓疼痛	69
第六章 问胸腹：不容忽视的躯干不适	73
腹胀难受时，来一碗砂仁鲫鱼汤	74
胃胀不消化，家中常备萝卜汁	76
胁胀不舒时，佛手柑粥帮你疏肝理气	79
胸闷不爽时，紫苏粥给你好心情	81
心悸不宁时，灵芝猪心汤给你安逸	84
第七章 问耳目：耳聪目明，防止疾病潜伏	87
肾虚耳聋，“以脏补脏”用羊肾	88
杜仲炖腰花，防治耳鸣就靠它	90

眼睛痒，止痒就用荆芥薄荷茶	93
眼睛胀痛，蚌肉枸杞阿胶粥	96
羊肝粥，近视的首选	98
决明子茶，助你摆脱飞蚊症	101
枸杞粥，防老花眼食疗养生粥	103

第八章 问睡眠：审视睡眠状态下的生理信号

长夜漫漫苦失眠，多喝莲子红枣羹	108
多梦不用慌，酸枣仁来帮忙	112
经常早醒，多食百合	115
山药让嗜睡走开，和疲倦说拜拜	118

第九章 问口味：改变食欲异常，调理口中异味

吃不下饭，鸡内金山楂粥给你好胃口	122
口中泛酸时，甘菊粳米粥有良效	125
口甜，治之以佩兰	128
嘴巴苦，栀子仁粥让你重拾甘甜味道	130
口渴难忍时，西瓜有妙法	134
吃得多又易饿，让绿豆来给你的胃清清火吧	138

第十章 问经带：经带，女性健康的说明书

月经量少，开淤行气用山楂	142
经色浅淡，当归补血是关键	145
经期延长，巧用圣药墨旱莲	149
月经不定期，用白术可疏肝解郁	153
白带过多，芡实核桃粥可扫除	157

恶露不出，排除淤血找益母草	160
脾胃虚弱型闭经，山药是补气良药	163
第十一章 问小儿：做孩子的健康顾问	167
良药苦瓜汁，可治鹅口疮	168
姜糖水，治疗家中“夜哭郎”	171
茵陈干姜饮，专治小儿黄疸	174
马齿苋，治疗小儿脐疮	177
育儿多留神，惊风就用连翘萝卜汁	180



第一章



问寒热：为身体嘘寒问暖

“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”这首柳宗元的《江雪》可谓是描绘冬季冷峻与萧条的千古绝唱。冬季的寒冷让我们每个人在出门时总有些望而却步，我们都知道，人体的正常温度大致在 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间，当外界温度低于这个温度时，我们需要穿衣以保暖，当温度越来越低时，我们便会有寒冷的感觉，这些都是正常的现象，也是我们人类的本能反应。可是有些人却表现得特别怕风、怕冷，平时穿衣也比一般人多出好几倍，而且手脚常常冰凉，不易发热。有中医认为，人的体质可分为热性、寒性、平性，而这类人多属于其中的寒性体质，当然，产生怕风、怕冷病症的原因有很多，下面便让我为您慢慢道来。

❁ 怕风不要紧，“防风”有措施

每次看电视剧《西游记》时，剧中只要刮起阵阵狂风，变得昏天暗地且伸手不见五指时，预示着师徒四人可能会出现危险，果不其然，妖风过后，唐僧便“不翼而飞”，被妖怪抓走了。为此，每次只要一起风，唐僧显得特别害怕，战战兢兢，口中还不停地叫着大徒弟的名字，“悟空，悟空，悟空……”，唯恐自己又被妖怪掠走。如唐僧怕风一样，生活中很多人也同样怕风，不仅是寒冷之风，即使是暖风吹在身上也同样感觉很不舒适。

在中医学上，这种怕风的症状叫做恶风，正如其名一样，遇风则恶，无风则安，恶风患者惧怕、憎恶外界的一切风，但只要处于没有风的地方，即使温度比较低，也不会觉得难受。也就是说，恶风主要是惧怕外界的风吹拂于身，关键在于风而不在于寒。哪怕风是由什么引起的呢？

风邪袭表是其主要原因，这种患者在怕风的同时，还伴随发热、头痛、头晕等症状，对于这种症状的调理，关键在于疏风解表。如在《红楼梦》第八十三回中，大夫说宝玉“着了点风邪，没大要紧，疏散疏散就好了”。

这里给大家推荐一款疏风解表的药膳——防风葱白粥。先准备防风 10 克，大米 50 克，葱白 2 根。将防风择洗干净，放入锅中，加清水适量，浸泡 5~10 分钟后，用清水煎，然后去渣取汁，加大米煮粥，待熟时调入葱白，等粥煮熟后即可食用，每天服用 1~2 次，连续服用 3~5 天，可见效果。

防风古代又称为屏风，《本草纲目》里就曾记载它：“防者御也，其功效疗风最要，故名。”防风是治疗风病常用药物之一。因为与其他植物不同，人们都说“风随草偃”，风朝哪个方向吹，草就朝哪个方向偏，但无论吹再大的风，防风都能静止不动，古人取象比类，用它来作为抵御各种风邪的药。

加入葱白主要取辛味，辛味的食物具有疏风解表的功效，相当于防风的得力助手。正如《本草纲目》所说：“防风，得葱白能行周身。”

除了食疗，在平时闲暇之余，怕风患者可多灸灸风池穴，“风”，指风邪，“池”，意为池塘，本穴位于颈后，是风邪易于侵犯的地方，所以称“风池”。取穴时，患者可正坐或作俯伏状，风池穴位于胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。简单一点儿说就是找到颈后的两根大筋，其上端凹陷处就是风池穴。

针灸风池穴对于治疗脑卒中、怕风、头痛、头晕等诸多由风邪袭表所引起的病症，效果良好。当然，为了安全起见，人们需要针灸时，宜让专业的针灸师为之治疗，另外，人们也可以用两手拇指指端按揉两侧风池穴，每天30次，或用拍打的方式刺激风池穴。

人们之所以出现怕风症状，无疑与自身的生活习惯和体质有关。首先是保暖问题，特别在寒风凛冽的冬季，人们不要贪图一时的漂亮，“要风度不要温度”，致使风邪袭表；另外，锻炼身体是增强体质的最好方法，既不用吃药，也不用打针，每天只需花上一点儿时间，活动活动筋骨，体质增强，免疫力提高，“百风不侵”，怕风症状自然也就好了。

附录：

症名	症状	食疗验方	制作方法
气虚	恶风，自汗，面色苍白，气短懒言，神疲，倦怠乏力，容易出汗，舌苔薄白，脉象浮缓。	参芪白莲粥	西洋参6克，黄芪30克，大枣15枚，白莲子去心60克，甜杏仁15克，粳米60克。先将西洋参、黄芪加清水1000毫升，文火煮取500毫升去渣。大枣去核，与莲子、甜杏仁、粳米同煮为粥即成。

❁ 畏寒怕冷，“白扁豆焖羊肉” 给你暖暖身子

如今天气反复无常，炎炎烈热的夏天还得提防着会不会下起冰雹来，怕冷的朋友得随时带着备加的衣物，以防天气的“变脸”，对于他们来说，夏天尚且好过，冬天可就不好受了，温度一降低，一般人穿四件衣服即可，他们得穿上六件甚至更多，才觉得暖和些。有的人认为这是天生的，有些人天生不怕冷，而有些人天生就怕冷，几十年如此，也就不以为意了。其实，长期的畏寒怕冷是一种病症，是身体的某种原因所造成的。

中医解释，当出现畏寒症状，四肢清冷时，首先想到的可能是阳虚。《素问·调经论》：“阳虚则外寒。”阳气犹如自然界的太阳，阳气不足，则内环境就会处于一种“寒冷”状态。而脾阳虚就是其中之一，脾气虚弱者则畏寒怕冷。那我们便从脾入手，以温中补虚、健脾和胃的思路来治疗畏寒症状，这里给大家推荐一道药膳——白扁豆焖羊肉。

这道菜为什么会有如此功效呢？

先来看看其材料之一的白扁豆，中医认为，白扁豆味甘，甘味入脾，补脾功效是非常明显的。

自古帝王多短命，唯独清代的乾隆皇却创造了帝王高寿的奇迹，他以89岁的高龄位居中国封建皇帝中的长寿者之首，被世人称为“古稀天子”。传闻，这位长寿的皇帝，曾亲自制定了一款甜点的配方——“八珍糕”，并长期食用，此品可治疗脾胃虚弱，常食用此点心具有健脾补虚的作用，而白扁豆就是这八珍糕的主材料之一。还传说慈禧太后也常犯脾胃虚弱的毛病，众太医便用八珍糕给太后补虚健脾，据说吃了几天后，太后的病就好了，因此八珍糕又被叫做“健脾糕”。

再来看看另一个主材料羊肉，《本草从新》中记载它能“补虚劳，益气力，壮阳道”。羊肉味甘，同样有入脾经补脾虚的功效，而且羊肉属血肉有情之品，性温不燥，具有温补脾肾、暖胃散寒的作用。凡是畏寒怕冷、四肢不温等虚寒患者，服食羊肉，大有裨益。从保健的角度看，冬日里吃羊肉对于提高人体的御寒能力有很好的作用。西北大草原上的游牧民族，严寒季节住在单薄的帐篷里，也不觉得冷，这与他们的饮食习惯有关，他们每日大口大口地吃羊肉，大碗大碗地喝温酒，把热气都吃到肚子里，怎么会觉得冷呢，而且西北汉子个个都人高马大，身强力壮，试想这其中定有羊肉的功劳。需要提醒的是，羊肉性温偏热，所以有发热、腹泻症状的患者不宜食用，以免火上浇油，病情更加严重。

那这道可治疗畏寒症状的白扁豆焖羊肉到底怎么做呢？做法如下：

先准备材料：羊肉 350 克，白扁豆 100 克，香料（桂皮 1 克、八角茴香 3 粒），干红辣椒 2 个，红、白萝卜各 1 根（也可用其中 1 根），姜末、酱油、食用油、食盐、白砂糖、味精各适量。

首先将白扁豆用清水浸泡 5 个小时，等涨发后备用。将羊肉洗净切块，在开水中焯过。红、白萝卜切块，各取一半置于锅中，加入清水煮沸，再把羊肉加入其中同煮 15 分钟，取出羊肉过冷后，沥干水分，弃萝卜。再准备铁锅，等锅烧热后，倒入食用油，先把姜末爆香，再放入羊肉炒透，加入其他作料，再放入涨发的白扁豆和适量清水，待煮沸后，用慢火焖约 1 小时。然后用筷子试插羊肉，如可穿过，即可加入余下的生萝卜，再焖至萝卜酥软、汁水适中时，即可盛出食用。有健脾和胃、温中补虚，适合畏寒怕冷者食用。

除此之外，畏寒患者应注意平时的穿衣习惯，尽量防避风寒。特别是冬季时，着装的基本原则是“上装薄而下装厚”。因为腰部周围有许多大血管，如果下半身能保温，上半身也不会感到太冷。应避免穿着紧身衣和紧身裤，以免妨碍血液循环。此外，还可以利用穿脱方便的夹克衫来适时增减衣服，以使身体感到舒适。

还应进行适当运动，增强体质。运动可以促进制造热量的肌肉

生长，改善激素分泌，促进新陈代谢，此外运动还会帮助把热量输送到身体的各个部分。专家建议，与其光顾健康房，不如坚持在上班途中步行一站地，这样会更有效。

附录：

症名	症状	食疗 验方	制作方法
风寒束表	恶寒，发热，无汗，头身疼痛，苔薄白，脉浮紧。	防风粥	防风 10~15 克，葱白 2 茎，粳米约 100 克。取防风、葱白煎取药汁，去渣。先用粳米煮粥，待粥将熟时加入药汁，煮成稀粥服食。
风热犯表	发热，微恶风寒，少汗或无汗，口渴，头痛，咽痛，咳嗽，或有出疹，舌尖红，苔薄黄，脉浮数。	银花茶	银花 20 克，茶叶 6 克，白糖 50 克。将 3 味用水煎服，每天一次，连服 2~3 天。
邪入少阳	寒热往来，胸胁苦满，口苦，咽干，目眩，苔薄白，脉弦。	柴胡粥	柴胡 10 克，大米 100 克，白糖适量。将柴胡择净，放入锅中，加清水适量，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成。
肺卫气虚	恶风自汗，时常感冒，气短乏力，舌淡，脉弱。	肉麸汤圆	小麦麸 100 克，猪肉 250 克，糯米粉 250 克，葱、生姜、食盐、味精各适量。将小麦麸在铁锅内炒成黄色，猪肉剁成肉末，葱切成葱花，姜切成姜米，共放入盆内，加食盐、味精、水适量，拌成馅。将干糯米粉加水揉成粉团，分成小酒杯大的团，然后将肉馅放入糯米团内，揉成汤圆。锅内加入清水，用武火烧沸，将生汤圆放入，用文火煮 20~25 分钟，待汤圆浮起水面即成。
胃阳虚	胃痛绵绵，喜温喜按，食少脘痞，畏冷肢凉，舌淡苔白，脉沉迟无力。	大建中汤	人参 9 克，干姜 5 克，花椒 3 克，饴糖 18 克。将人参、干姜、花椒 3 味水煎取汁，加入饴糖溶化后服用。

续表

症名	症状	食疗验方	制作方法
肝阳虚	两肋胀闷，畏冷肢凉，头晕眼花，苔白润，脉沉迟无力。	当归烧狗肉	狗肉 1500 克，当归 30 克，肉桂 10 克，鲜橘叶 10 克，料酒、酱油、菜油、味精、精盐各适量。先将狗肉洗干净，放入清水锅内煮开后，除去血水腥味，切成方块。橘叶洗净捆成把备用。将炒锅置武火上，下菜油烧至七成热时，放入狗肉煸炒，煸干水分后，烹入料酒继续炒片刻，加酱油、精盐炒匀后，加入清水、当归、肉桂、橘叶烧开，再一并倒入砂锅内，以文火煨至狗肉熟烂，拣去橘叶、当归、肉桂，调入味精即成。
心阳虚	心悸怔忡，心胸憋闷而喘，畏冷肢凉，面色淡白，或下肢水肿，唇舌色暗，苔白，脉弱或结代。	人参桂心粥	人参粉 3 克，桂心粉 5 克，粳米 100 克，冰糖适量。将粳米淘净后，与人参粉（或片）、桂心粉一同放入沙锅内，加水适量。然后将锅置武火上烧开，移文火上煎熬至熟，再把冰糖放入锅中，加水适量，熬汁，将冰糖汁徐徐加入熟粥中，搅拌均匀即成。
肾阳虚	畏寒肢冷，腰膝以下尤甚，面色淡白或黧黑，小便清长，夜尿多，舌淡，苔白，脉弱。	肉苁蓉羊肾粥	肉苁蓉 15 克，羊肾 1 个，薏苡仁 20 克，粳米 100 克，精盐、麻油各适量。将肉苁蓉洗净，加水煎取药汁，羊肾去脂膜切细后与洗净的薏苡仁一同放入锅中，倒入药汁，先用大火煮沸，再转用小火熬煮成粥，加精盐调味，淋上麻油，搅匀即成。早、晚分食。

问寒热：为身体嘘寒问暖

第一章



轻度发烧不用急，家常办法帮助你

“发烧友”是现在非常流行的一个词，比喻对某种事物具有狂热爱好的一类人，最先源于香港一群热爱音乐器材的青年，他们整

日把玩乐器，每天都弄得满头大汗，满脸通红，看见他们的人还以为他们生病发烧了，久而久之，他们自称为“发烧友”，且乐此不疲。发烧是我们生活中的常见病症，对于现在的人来说，感冒发烧是常有的事，可是在古代，高烧不退可是会出人命的大病，有些大夫也对此束手无策，而今却有人自称为发烧友，真是怪哉。

发烧虽然是一种常见病症，但人们也不能小觑，如果一直高烧不退，会对人体的脑、肝、肾等重要脏器造成损害，甚至还会发生意识模糊、昏迷、全身抽搐等病危现象。但是人们也不用太过于谨慎，很多病患一旦发现有发烧迹象，便开始吃退烧药上医院打针，其实不然，在中医学上，发烧又称发热，是人体“邪正相争”的结果，人体本身对于发烧会有一个自行恢复的过程，人们不要为了追求快速康复，而忽略了人类自身的抗病能力。

雨天不小心淋湿，睡觉老踢被子，常吹冷风，不记得加衣……这些都是会引起发烧的原因，但归根结底都是由外感风寒所致。受了风寒，为什么就会引起发烧呢，有人云：“风寒侵袭皮毛，寒为阴邪，其气凝闭，卫外之阳被郁，故见发热。”通俗地说就是当风寒侵袭人体时，皮肤上的毛孔会作出相应的保护措施，把本应张开的毛孔关闭起来，而体内的热气本是通过毛孔散发出去的，但毛孔紧闭，热气散不出去，便会越积越多，所以就会出现发烧症状。就好比在冬天里，为了防止外面的寒气进入室内，家家户户的门窗都紧闭着，同样道理，里面的暖气和柴火会使房间变得越来越热。当然，如果觉得室内太热，空气不流通，打开窗户便是，人体发烧时，也同样需要“打开窗户”，让热气散发出去，这时人们可以适当服用一些感冒退热冲剂、板蓝根冲剂、退烧片等药物。

当然也可以通过食疗的方式来退烧，这里给大家推荐一种家常蔬菜——葱，葱对于发烧、畏寒及感冒初期的症状极为有效。尤其是用葱煮汤饮用，效果不错，做法是先将两根葱的白色部分切成细细的段，放入锅里，加入大汤匙的咸酱。再倒入适量的水均匀搅拌，煮至沸腾即可，饮用时需趁热，以便发汗退热。

传闻康熙皇帝就特别喜欢吃一种叫寒葱的葱类，经常叫御膳房