

J IATING ZHONGYIYAO SHOUCHE



家庭

中医药手册

主编 张振宇

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

家庭中医药手册

主编 张振宇

编委 (以姓氏笔画为序)

冉明山 张振宇 徐佳音

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭中医药手册/张振宇主编. —北京: 中国中医药出版社,
2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0871 - 0

I. ①家… II. ①张… III. ①中国医药学 - 手册
IV. ①R2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 087864 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京泰锐印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 19.875 字数 479 千字
2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0871 - 0

*

定价 38.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/

编写说明

本书由中医基本知识及诊断方法、中药与方剂、经络与穴位、常用中医治疗技术、常见疾病防治、全身分部保健按摩等六部分构成。

“中医基本知识及诊断方法”中介绍了中医学基础理论知识，如阴阳学说、五行学说、气血津液理论、脏腑理论等基本概念，以及中医诊断中四诊“望闻问切”的基础知识。“中药与方剂”介绍了临床常用中草药、常用中成药及临床常用方剂。这些中草药既是药物又是食物，体现了中医药食同源的思想。常用中成药与临床常用方剂，组方简单、效果显著。“经络与穴位”介绍了人体经络的基本知识、部分常用腧穴的取穴方法及相应操作。常用足疗及耳穴疗法知识中包括了部分疾病的足疗、耳疗方法及具体实用操作。“常用中医治疗技术”中包括推拿按摩、拔罐、刮痧、熏洗疗法、灸法、贴敷等内容，均行之有效，方便读者亲自操作。“常见疾病防治”列举了内、外、妇、儿、皮肤、五官、骨伤等科的常见疾病，其中涉及疾病名称、诊断要点，以及疾病的中医诊断治疗方剂、针灸推拿、拔罐、刮痧、足疗、食疗等具体操作。这些内容针对家庭中常遇见的一系列疾病而设，方便患者对症选择适宜方法，自行治疗，具有操作简单、行之有效的特点。而“全身分部保健按摩”中介绍了全身详细具体的保健按摩方法，包括头部、四肢、躯干、经络点穴、养生延年的保健按摩方法，使读者依次操作，可收到祛病延年、养生保健的功效。

“常见疾病防治”中所记载的“汤剂”的服用方法若无特殊说明，均为“水煎服，每日一剂”。另外，“常用中成药”中中成药的服用详细参见“中药与方剂”中相关中成药的服用法。

“常用中医治疗技术”中推拿按摩、刮痧、灸法、贴敷方法相对安全，可以自行操作，而拔罐、刺络放血、熏洗疗法等专业性较强，建议读者在相关专业医师指导下操作。

使用本手册过程中，若读者对相关医学知识不清楚或自行诊疗后病情未得到明显改善，建议求助于相关专业医师或到医院接受专业诊治。

由于编写时间仓促，编者水平有限，如手册中有不当之处，敬请广大读者批评指正。

张振宇

2012年3月

目 录

第一章 中医基本知识及诊断方法	1
第一节 阴阳五行	1
第二节 脏象概说	9
第三节 病因述要	14
第四节 病机概览	16
第五节 辨证方法	19
第六节 治则治法	20
第七节 摄生	24
第八节 中医诊断方法	34
第二章 中药与方剂	39
第一节 中药知识	39
第二节 临床常用中草药	43
第三节 方剂知识	96
第四节 临床常用方剂	103
第五节 临床常用中成药	111
第三章 经络与穴位（反射区）	166
第一节 经络和腧穴的基本概念	166
第二节 常用腧穴	169
第三节 足部反射区定位及足疗	255

第四节 耳穴分布及治疗方法·····	302
第四章 常用中医治疗技术 ·····	314
第一节 推拿按摩·····	314
第二节 拔罐·····	326
第三节 刮痧·····	330
第四节 熏洗疗法·····	333
第五节 灸法·····	338
第六节 贴敷·····	343
第五章 常见疾病防治 ·····	347
感冒·····	347
咳嗽（急、慢性支气管炎）·····	352
喘病（慢性支气管炎、肺气肿、慢性阻塞性肺病） ·····	356
哮喘（支气管哮喘）·····	359
胃痛（胃炎、胃溃疡）·····	362
功能性消化不良·····	366
呃逆·····	369
腹痛·····	371
胁痛·····	374
便秘·····	377
心律失常（心悸怔忡）·····	381
眩晕（高血压病）·····	386
肥胖（单纯性肥胖病）·····	390
类风湿性关节炎·····	394
不寐（失眠）·····	397

头痛	402
眩晕	408
郁证 (抑郁症)	413
褥疮	419
烧伤	422
乳癖 (乳腺组织增生病)	425
痔疮	429
肛门顽湿 (肛周湿疹)	432
尿路结石	435
闭经	438
不孕症	443
带下	447
月经过多	451
崩漏 (功能失调性子宫出血)	455
小儿感冒	459
小儿哮喘	463
小儿咽炎	466
小儿腹痛	469
小儿胃脘痛	473
小儿积滞	476
婴幼儿腹泻	480
小儿遗尿	484
小儿夜啼	487
颞颌关节功能紊乱症	490
肩关节周围炎	492
肱骨外上髁炎	496

腱鞘囊肿	499
腕关节扭挫伤	501
弹响髌	504
膝关节创伤性滑膜炎	507
原发性增生性膝关节炎	509
踝关节扭伤	513
落枕	516
颈椎病	520
腰部软组织劳损	528
腰椎间盘突出症	532
小儿桡骨小头半脱位	538
牙痛	540
胞轮振跳（眼睑痉挛、眼皮跳）	542
天行赤眼（急性结膜炎、红眼病）	546
耳聋耳鸣	549
鼻鼾（过敏性鼻炎）	553
喉痹（咽炎）	556
鼻衄（鼻出血）	559
蛇串疮（带状疱疹）	562
冻疮	566
湿疹	568
湿疮（婴儿湿疹）	572
粉刺（痤疮）	575
酒齄鼻	579
油风（斑秃）	584
第六章 全身分部保健按摩	588

第一章 中医基本知识及诊断方法

第一节 阴阳五行

阴阳五行学说是我国古代朴素的辩证唯物的哲学思想。古代医学家借用阴阳五行学说来解释人体生理、病理的各种现象，并用以指导总结医学知识和临床经验，逐渐形成了以阴阳五行学说为基础的中医学理论体系。

一、阴阳学说的一些基本概念

阴阳学说认为，宇宙间任何事物都具有既对立又统一的阴阳两个方面，并经常不断地运动和相互作用。这种运动和相互作用，是一切事物运动变化的根源。古人把这种不断运动变化，叫做“生化不息”。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也（对立统一的存在，是一切事物的根本法则），万物之纲纪（一切事物都不能违背这个法则而存在），变化之父母（事物的变化是由事物本身阴阳两个方面不断运动和相互作用形成的），生杀之本始（事物的生成和毁灭都是来自于这个根本法则），神明之府也（这就是自然一切奥妙的所在），治病必求于本（所以要想治好病，就必须从这个根本问题阴阳上求得解决）。”这阐明了宇宙间一切事物的生长、发展和消亡，都是事物阴阳两个方面不断运动和相互作用的结果。因而，阴阳学说也就成为认识和掌握自然界规律的一种思想方法。医学属于自然科学范围，它认为人体生理活动、疾病的发生发展，也超越不出阴阳这个道理。因此，我们想要掌握疾病的发展过程，探求疾病的本质，从而获得满意疗效，就必

须探求人体的阴阳变化情况。

古代思想家认为，宇宙间一切事物都是由互相对立又互相依存的两个方面构成的。这两个方面就称为阴阳。

一般来说，阳代表事物具有动的、活跃的、刚强的等属性，例如，动、刚强、活跃、兴奋、积极、光亮、无形的、机能的、上升的、外露的、轻的、热的、增长的、生命活动等。阴代表事物具有静的、不活跃的、柔和的等属性，例如，静、柔和、不活跃、抑制、消极、晦暗、有形的、物质的、下降的、在内的、重的、冷的、减少的、肉体等。

当两个事物发生一定联系时，可以把它们分为阴阳。例如，天为阳、地为阴，日为阳、月为阴，火为阳、水为阴，男为阳、女为阴，白天为阳、黑夜为阴。

若是以一个动物为例，则它的肉体为阴，生命活动为阳；它内在的脏腑为阴，外露的皮毛为阳；它向下的腹为阴，向上的背为阳。

以上例子说明，阴阳是宇宙间万事万物最基本、最高度的区别和概括。

二、阴阳变化的规律

阴和阳之间，并不是孤立和静止不变的，而是存在着相对、依存、消长、转化的关系。现分述如下：

1. 阴阳的相对性

阴阳说明事物的两种属性，是代表矛盾对立、统一的两个方面。是自然界相互联系的事物和现象对立双方的概括。如天为阳，地为阴；白天为阳，黑夜为阴；上为阳，下为阴；热为阳，寒为阴等。诸如此类，说明了不论任何事物，都是对立存在于宇宙间的，但是，事物的阴阳属性不是绝对的，而是相对的，必须根据互相比较的条件而定。就人体而言，体表为阳，内脏为阴；就内脏而言，六腑属阳，五脏为阴；就五脏而言，

心肺在上属阳，肝肾在下属阴；就肾而言，肾所藏之“精”为阴，肾的“命门之火”属阳。由此可见，事物的阴阳属性是相对的。

2. 阴阳的互根

中医学有“阳根于阴，阴根于阳”，“孤阴不长，独阳不生”和“无阳则阴无以生，无阴则阳无以化”等论点。意思是说，阳依附于阴，阴依附于阳，在它们之间，存在着相互资生、相互依存的关系，即任何阳的一面或阴的一面，都不能离开另一面而单独存在。以自然界来说，外为阳、内为阴，上为阳、下为阴，白天为阳、黑夜为阴。如果没有上、外、白天，也就无法说明下、内、黑夜。以人体生理来说，机能活动属阳，营养物质（津液、精血等）属阴。各种营养物质是机能活动的物质基础，有了足够的营养物质，机能活动就表现得旺盛。从另一方面来说，营养物质又是依靠内脏的功能活动而吸取的。

以上说明，阴阳是相互依存、存亡与共的，如果没有阴，也就谈不上有阳。如果单独的有阴无阳，或者有阳无阴，则势必造成“孤阴不长，独阳不生”，则一切都归于静止寂灭了。

3. 阴阳的消长

指阴阳双方在对立互根的基础上，永恒地运动变化着，不断出现“阴消阳长”与“阳消阴长”的现象，这是一切事物运动发展和变化的过程。例如：四季气候变化，从冬至春至夏，由寒逐渐变热，是一个“阴消阳长”的过程；由夏至秋至冬，由热逐渐变寒，又是一个“阳消阴长”的过程。由于四季气候阴阳消长，所以才有寒热温凉的变化，万物才能生长收藏。如果气候失去了常度，出现了反常变化，就会产生灾害。

临床上常常以阴阳偏盛偏衰（即阴阳消长）来说明临床的不同证候。例如，寒属阴，阴盛则见寒证，如受冷后出现的

胃寒腹痛、腹泻等；热属阳，阳盛则见热证，如一般的急性肺炎有高热口渴、皮肤红等急性热病症状。有些虚弱的病证，其发病机制不是因为阴或阳的偏盛，而是因为偏虚。如果某脏腑的阴偏虚，称为“阴虚”，此为阴消，“阳”相对突出，因为热属阳，故阴虚见热证，这种现象称为“虚热”。如果某脏腑的阳偏虚，此为阳消，称为“阳虚”，此时“阴”相对突出，因寒属阴，故阳虚见寒证，这种现象称为“虚寒”。

在正常情况下，阴阳常处于相对平衡状态，如果“消长”关系超出一定限度，不能保持相对平衡，将出现阴阳某一方面的偏盛偏衰，导致疾病的发生。

4. 阴阳的转化

指同一体的阴阳，在一定条件下，当其发展到一定阶段，双方可以各自向其相反的方面转化，阴可以转为阳，阳可以转为阴，称之为“阴阳转化”。

如果说“阴阳消长”是一个量变过程，转化便是一个质变的过程。《素问》所谓“重阴必阳，重阳必阴”，“寒极生热”，“热极生寒”。寒“极”时，便有可能向热的方向转化，热“极”时，便有可能向寒的方向转化。如某些急性热病，由于邪热极重，大量耗伤机体正气，在持续高热的情况下，可以突然出现体温下降、四肢厥冷、脉微欲绝等一派阴寒危象，这种症状变化，即属由阳转阴。若抢救及时，处理得当，使正气恢复，四肢转温，色脉转和，阳气恢复，为由阴转阳，病情好转。此外，临床上常见的各种由实转虚、由虚转实、由表入里、由里出表等病证变化，也是阴阳转化的例证。

三、阴阳在医学中的应用

1. 阴阳与人体解剖部位的关系

根据上述之外为阳、内为阴，上为阳、下为阴，背为阳、腹为阴的规律，则人之皮毛在外为阳，脏腑在内为阴，头在上

为阳，足在下为阴。

2. 阴阳与人体生理的关系

人体健康与否，决定于阴阳是否调和，如《内经》所说：“阴平阳秘，精神乃治”。人体摄取饮食后，经过脾、胃的腐熟运化，将营养物质运送至全身各处，使肉体生长强壮，使生命活动力旺盛。食物消化后，有形的废料由前后二阴排出。人体之阴阳若是保持在平衡的情况下，人体就健康。

3. 阴阳与人体病理的关系

人体阴阳失去平衡后，就会表现出各种症状来，古人对症状的分类，也是用阴阳来代表和说明的。阳证，一般表现的症状是：发热、口渴、脉数（快）等，这类症状，古人又称为热（即阳）证。阴证，一般表现的症状是：不发热、口不渴、手足冷、脉迟（慢）等，这类症状，古人又称为寒（即阴）证。这就是《内经》所说的：“阳胜则热，阴胜则寒”。

阴阳偏衰，是指阴或阳低于正常水平的失调，其一方低于正常水平，而另一方保持正常水平，或双方都不同程度地低于正常水平，故出现虚证。阴不足，阳正常则阴虚生内热；阳不足，阴正常则阳虚生外寒；阴阳双方都不同程度地不足，则虚寒、虚热并见或阴阳两虚。这就是所说的阴虚生内热、阳虚生外寒、阴阳两虚证。

4. 阴阳在诊断上的应用

阴阳是诊断的总纲。疾病虽然很多，但其属性不外阴阳两类。如从疾病发展部位来看，不在表（阳），就在里（阴）；从疾病性质来看，为热（阳）证、寒（阴）证；从疾病发展趋势来看，为实（阳）证，虚（阴）证。总之，阴阳可以概括疾病的属性。

5. 阴阳在治疗上的应用

中药种类甚多，但就其性能不外阴阳两类。从药性来看，有寒、热、温、凉。温热属阳，寒凉属阴。治疗上总原则是

“调整阴阳，以平为期”，这就是治疗的基本出发点。针对阴阳盛衰，采取补其不足，泻其有余，使阴阳偏盛偏衰的异常现象得到纠正，恢复其相对平衡状态。中医常用“寒者热之，热者寒之，实者泻之，虚者补之”的治疗原则，促使失调的阴阳重新恢复到相对平衡。

四、五行学说的概念

五行学说同“阴阳学说”一样，也是一种哲学概念，是一种认识和分析事物的思想方法。

“五行”，就是自然界中“木、火、土、金、水”这五类物质的运动。

五行的属性：

木代表生气旺盛的，“木曰曲直”。

火代表炎热、向上，“火曰炎上”。

土代表具有营养作用，“土爰稼穡”。

金代表具有摧残杀伤作用，“金曰从革”。

水代表寒冷、向下，“水曰润下”。

五、五行学说的内容

（一）五行学说的基本规律

1. 相生规律

生，含有资生、助长、促进的意义。五行之间，都具有互相资生、互相助长的关系。这种关系简称为“五行相生”。

五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

2. 相克规律

克，含有制约、阻抑、克服的意义。五行之间，都具有相互制约、相互克服、相互阻抑的关系，简称“五行相克”。

五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

3. 五行制化

在五行相生之中，同时寓有相克，在相克之中，同时也寓有相生。古人把五行相生寓有相克和五行相克寓有相生的这种内在联系，名之曰“五行制化”。制化规律的具体情况如下：

木克土，土生金，金克木。

火克金，金生水，水克火。

土克水，水生木，木克土。

金克木，木生火，火克金。

水克火，火生土，土克水。

4. 相乘规律

乘，是乘袭的意思。从五行生克规律来看，是一种病理的反常现象。相乘与相克意义相似，只是超出了正常范围，达到了病理的程度。相乘与相克的次序也是一致的。即是木乘土，土乘水，水乘火，火乘金，金乘木。如木克土，当木气太过，金则不能对木加以正常的制约，因此，太过无制的木乘土，即过强的木克土，土被乘更虚，而不能生金，故金虚弱，无力制木。

5. 相侮规律

侮，是欺侮的意思。从五行生克规律来看，与相乘一样，同样属于病理的反常现象。相侮与反克的意义相似，有时又曰反侮。相侮的次序也与相克相反，即是：木侮金，金侮火，火侮水，水侮土，土侮木。

以上相乘、相侮的两个规律，都是在病理情况下才会产生，例如，水气有余，便克害火气（所胜），同时又会反过来侮土（所不胜）。如果水气不足，则土来乘之（所不胜），火来侮之（所胜）。这都是由于太过和不及出现的反常现象。

（二）自然与人体结构、机能的五行分属

中医学理论，不仅认为人体各部分是一个整体，而且认为人体与外在自然环境，也有其相应的关系。为了说明体内体外的整体性和它们之间的复杂关系，在中医学中，便以五行为中心，按照它的各个特性，用取类比象的方法，将自然界和人体有关的事物按其属性、形态现象分别归纳，成为五大类。其主要目的是便于了解各种事物之间的关系，并作为观察事物变化的推演法则。

每一行所属各种现象之间的关系，也可能说明事物变化发展互相推移的综合关系。例如，以木来说，春季草木开始萌芽生长，呈现了蓬勃的生气，并出现青的颜色，故用木来象征春，在生长化收藏的过程中，属于“生”的一环。春季多风，结合人体肝脏性喜条达舒畅，象征着木和春的情况。而五脏中的肝和六腑中的胆是表里关系，肝又开窍于目，在五体中主筋，故肝病每多出现目病或痉挛的症状。肝木旺者多喜怒，而大怒又易伤肝，所以在五志中主怒。某些肝病，往往会出现青的颜色。把以上这些自然现象和生理与病理现象联系在一起，就可以把木、春、肝、胆、目、筋、怒、青等一系列的事物和现象，归属于木的一类之下，形成一个系统。

若是从横的方面来看，则亦有明显联系，就以五行本身来说，木生火、火生土、土生金、金生水，就是明显的横的联系。

（三）五行学说在临床中的应用

中医学运用五行的生克乘侮规律来解释五脏病变的相互影响关系，利用调整五脏间生克乘侮关系来治病。

1. 肝木乘脾土

临床上见肝脾不和证，治疗时一般是采取“培土抑木（疏肝健脾）”的方法。