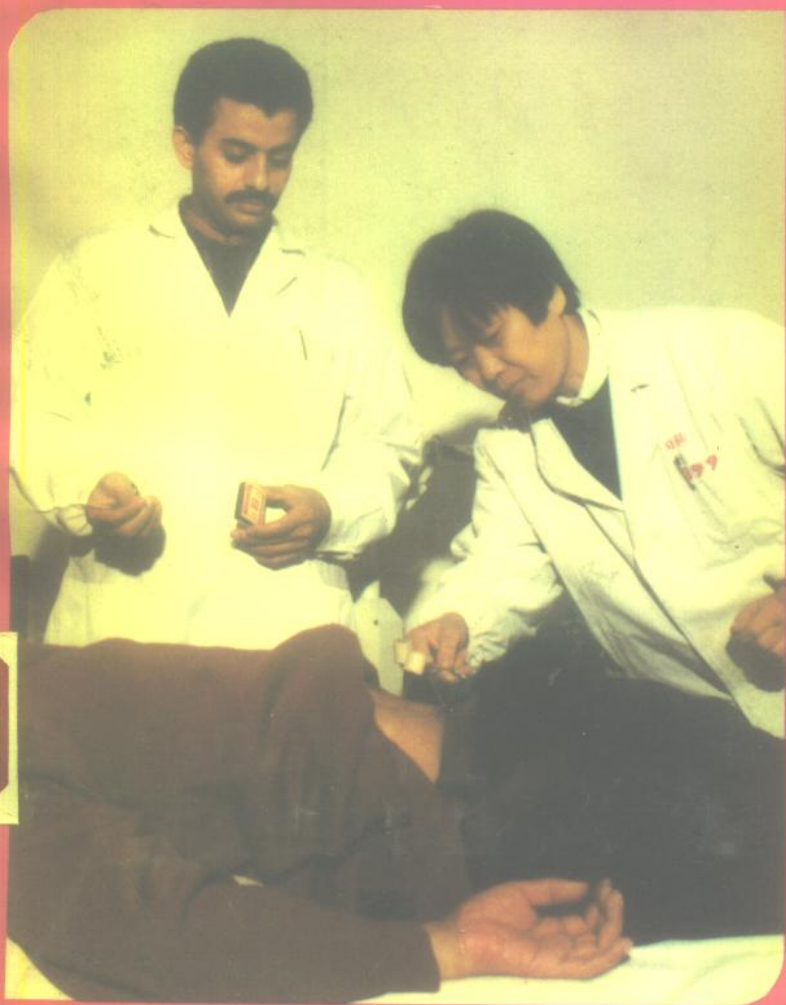


刘树茂 何传盛 张揆一 主编

生命·健康·长寿——十万个为什么

中醫中藥的熱門話題



湖北科学技术出版社

中医中药的热门话题

主 编 李国成

副主编 何世银 李道本 林云华 黄光英

编 者 (按姓氏笔划为序)

邓水明 艾长征 李仁康 邱绮玉

刘德元 吴汉卿 晏 燕 陈泽民

陈艳芳 陈树芳 罗树星

杨 彬 杨 芳 黄焱明

谢宗汉 刘艳梅

湖北科学技术出版社

鄂新登字 03 号

中医中药热门话题

李国成 主编

*

湖北科学技术出版社出版发行

华中师大桂子山印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.375 印张 165 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7-5352-1341-3/R·253

印数:1-8000 定价:5.80 元

序

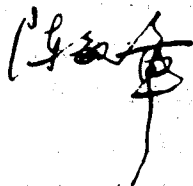
《10万个为什么》丛书在人民群众中享有崇高的威信，它对普及科学知识起到了不可估量的作用。但是，缺少以《生命·健康·长寿》为主题的这类丛书，为了提高全民族的健康保健知识水平，适应我国人民日益增长的医疗保健的需求，我们请同济医科大学有关学科的专家、教授编写了这套科普丛书。这对于普及医学科学知识，提高人民群众的自我保健、自我医疗、自我养生的技能，为读者提供保健咨询，使其在心理上、生理上和社会交往上保持健康，以充沛的精力和健壮的体魄投身于祖国的现代化建设，具有十分重大的意义。

本丛书有四个特点：一是充分体现了主题：书中一律采用了为什么、什么是、是什么、怎么样、怎么办等问答式，回答了广大读者最为关切的有关生命、健康、长寿等问题。二是突出了新颖性和先进性：丛书反映了医药卫生各学科中最常见、最先进、最重要和最有影响的内容。三是具有针对性和群众性：丛书以通俗易懂的语言叙述，选题大多数是从群众中来，

文字简短、明了，融针对性、实用性、知识性、科学性、通俗性和趣味性于一体，使大家看得懂，用得上，乐意看，读后既可获得知识，又知道如何用。四是全书从受孕、出生、婴幼儿、青少年到中老年，从基础医学到临床医学，从医到药，从防到治，既系统、全面、容量大、高度网络化，各分册又具有相对的独立性，便于阅读和查检。

本丛书适于具有初中以上文化程度的工农商学兵群众阅读。它既可作为家庭保健常备案头读物，也可以作为健康教育、中小学生卫生教育、家庭教育、成年和老年大学医学教育的参考教材。

本套丛书的编辑出版，涉及面广，可能存在一些不足，甚至错误，殷切地期望广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。



1993年4月

前 言

健康和长寿,是人人所向往的。但往往苦于摄生无门,保健乏术。那么,“门”在哪里?“术”在何方?本书给读者以圆满的回答。

中医药是个伟大的宝库,这里有许多供您选择的珍藏需求。中医学是在实践中产生并不断发展的一门医学科学,是我国劳动人民在长期同疾病作斗争过程中逐渐积累并升华的经验总结。中医学具有独特的理论体系和可靠的临床疗效,不仅过去为中华民族的繁衍昌盛作出了伟大的贡献,而且至今仍是我国人民摄生保健、防治疾病的重要手段。正如党和国家领导人所指出的:“在中国离开了传统医药学,就谈不上建设有自己特色的医疗卫生事业,也不可能实现人人享有卫生保健这一战略目标。”中国政府非常重视传统医学,因为它在提高人民健康水平、预防和治疗疾病、延年益寿中发挥着极其重要的作用。

本书以我国传统中医药知识回答了人们在摄生保健、防治疾病、健康长寿诸方面普遍关注的问题。包括漫话养生与长寿、话说气功与针灸、中医美容有特色、食疗药补谱新章、心理疗法趣事谈、中药宝藏潜力大、煎服中药有学问、辨证施治是根本、小儿健康成长曲、妇女疾病防治法、调理脾胃保健康、常见病症防与

治等12章。不仅对老弱者适用,也对青壮年有益;既有中医理论知识,也有方药实际应用,内容广泛,通俗易懂,生动有趣,简单适用。本书是普及中医药卫生知识的参考书,也是维护家庭成员健康长寿的良师益友。

本书作者均系研究中医药数十年的临床医师、专家、教授。他们不仅在发掘祖国医学方面做出了贡献,而且积累了极其丰富的实践经验,并博采国内外同道们的研究、实践精华完成的。在编写过程中尽力做到通俗易懂、简单适用,文笔流畅、趣味盎然,使您乐意看、看得懂、长知识、用得上。使您拥有这本书,就拥有了一位家庭保健医生,拥有了一套摄生保健的武器。

本书涉及传统中医药学的知识面很广,难免有偏颇错讹之处,诚望阅读者批评指出,以便再版时订正。

李国成

1993年5月25日

《生命·健康·长寿10万个为什么》

丛书编委会

总 顾 问 陈敏章 中华人民共和国卫生部部长
何界生 中华人民共和国卫生部副部长
裘法祖 同济医科大学名誉校长

主 编 刘树茂 同济医科大学教授
何传盛 同济医科大学特约编审
张揆一 同济医科大学编审

副 主 编 薛德麟 同济医科大学教授
文历阳 同济医科大学教授
周俊安 同济医科大学教授
洪光莉 同济医科大学附属协和医院教授
钟瑞胜 同济医科大学附属同济医院教授
曾繁典 同济医科大学基础医学部教授
陈世蓉 同济医科大学公共卫生学院教授

编 委 (按姓氏笔划为序)

文历阳 刘树茂 朱长庚 何传盛
李国光 李国成 李绍先 李雍龙
肖树荣 张 伟 张揆一 陈学敏

目 录

一、漫话养生与长寿

1. 中医养生有哪些内容? (1)
2. 中医防病健身有哪些观点? (2)
3. 为什么说精气神是人之“三宝”? (3)
4. 长寿与精气神有什么关系? (4)
5. 怎样才能延缓衰老呢? (5)
6. “有钱难买老来瘦”对吗? (6)
7. 为什么“老来瘦”不一定长寿? (7)
8. “饭后百步走,活到九十九”对吗? (7)
9. 为什么说细嚼慢咽有利于延年益寿? (8)
10. 为什么自我按摩能够健身? (9)
11. 为什么药枕能治病? (10)
12. 为什么慈禧太后要用“香汤浴”? (10)
13. 为什么药浴能防病治病? (11)
14. 为什么脐疗能治病? (12)
15. 为什么“笑一笑”能“十年少”? (12)
16. 为什么老人养生忌伤感? (13)
17. 为什么老有所为有益于健康? (14)
18. 怎样预防“老糊涂”? (14)
19. 为什么老年人养生要防“五劳”? (15)

20. 老年人便秘如何防治?	(16)
21. 为什么老年人易患小便余沥不尽?	(18)
22. 为什么老年人容易疲劳?	(18)
23. 老年人耳鸣应怎样治疗?	(19)
24. 为什么老年人容易发生腰腿痛?	(20)
25. 老年人少量饮酒好吗?	(21)
26. 为什么老年人养生要动静结合?	(22)
27. 高血压病人能用补药吗?	(23)
28. 为什么说“睡前洗脚, 胜吃补药”?	(23)
29. 什么叫华佗“五禽戏”?	(24)
30. 为什么饭前饭后下宜马上喝冷饮?	(24)
31. 怎样做骨盆操?	(25)
32. 什么是长生不老的人参果?	(26)

二、话说气功与针灸

1. 什么叫气功的入静? 入静后常有哪些自我感觉? ...	(28)
2. 练气功入静对人体健康有什么好处?	(29)
3. 练气功的姿势、呼吸和入静有什么关系?	(29)
4. 为什么练气功要“意守丹田”?	(30)
5. 为什么练气功要内守下丹田? 怎样具体掌握?	(31)
6. 练气功时怎样体察丹田气感?	(31)
7. 练气功常用的呼吸方法有哪些?	(32)
8. 什么叫周天?	(33)
9. 为什么练气功不宜多种功法同练?	(34)
10. 练气功应选择什么样的环境?	(34)
11. 为什么练气功可治病强身?	(35)

12. 为什么练气功要与休养相结合? 怎样具体掌握? (35)
13. 什么是气功偏差? 怎样认识和预防? (36)
14. 为什么练气功会“走火入魔”? (37)
15. 外国人也相信气功吗? (38)
16. 为什么“静坐养心”有益于健康? (38)
17. 人类存在特异功能吗? (39)
18. 人体真有经络存在吗? (40)
19. 为什么针刺能够治病? (41)
20. 为什么足三里是人体的保健强壮穴? (41)
21. 为什么对昏厥的病人要掐“人中”? (42)
22. 月经期能够针灸吗? (43)
23. 灸法有哪些用法? 有何保健作用? (44)

三、中医美容有特色

1. 为什么化妆品以天然中药成分最好? (45)
2. 为什么中药能够护肤美容? (46)
3. 我国古代中药美容有哪些记载? (47)
4. 我国古代常见的中药化妆品有哪些? (48)
5. 为什么按摩也能美容? (49)
6. 如何才能保持面若桃花? (50)
7. 为什么珍珠能够美容? (50)
8. 为什么说兔肉是“美容肉”? (51)
9. 怎样用鸡蛋美容? (52)
10. 生了“青春痘”怎么办? (53)
11. 怎样防治嘴唇干裂? (53)

12. 美发食品有哪些? (54)
13. 怎样治疗脱发? (55)
14. 患了“鬼剃头”怎么办? (56)
15. 魏文帝有什么治疗脱发秘方? (57)
16. 慈禧太后有什么治疗脱发秘方? (57)
17. 人到中年怎样防白发? (58)
18. 为什么少女不可节食? (59)
19. 姑娘们怎样才能吃出身材美? (59)

四、食疗药补谱新章

1. 什么叫食疗? 为什么说“医食同源”? (61)
2. 为什么说饮食疗法可以防病治病? (62)
3. 食疗有哪些好处? (62)
4. 苏东坡喜欢吃什么药粥? (63)
5. 脑力劳动者常吃些什么食物好? (63)
6. 什么样的饮食能使人长寿? (64)
7. 如何观苔调食? (65)
8. 为什么偏食有害? (66)
9. 营养过剩有什么害处? (67)
10. 为什么产后要多喝汤? (67)
11. 产后的食疗有哪些方法? (68)
12. 手术后的病人怎样进行食疗? (69)
13. 失眠者怎样进行饮食催眠? (69)
14. 失眠者如何食疗? (70)
15. 感冒病人的食疗有哪些方法? (71)
16. 肾阳亏虚的人如何进行食疗? (71)

17. 哪些食疗方法有助于利湿消肿? (72)
18. 老年人尿频如何食疗? (72)
19. 老年高血压病患者如何食疗? (73)
20. 中风后遗症如何食疗? (74)
21. 怎样用食疗防暑降温? (75)
22. 为什么死鳖死鳝鱼不能吃? (75)
23. 补药与人体免疫功能有什么关系? (76)
24. 常服补药就能长寿吗? (76)
25. 老年人怎样服用滋补药? (77)
26. 什么叫“虚不受补”? (78)
27. 为什么有人服补药反补出病来? (79)
28. 怎样运用中药进补? (80)
29. 如何正确服用人参? (81)
30. 怎样自制补药酒? (82)
31. 怎样煮制药粥? (82)
32. 为什么不能选用黄酒浸泡药酒? (83)

五、心理疗法趣事谈

1. 为什么情绪异常能够致病? (85)
2. 怎样“以情胜情”治病? (86)
3. 怎样“以怒胜思”治病? (87)
4. 怎样以惊吓治惊吓? (88)
5. 怎样对诈病进行诈医? (88)
6. 名医张子和是怎样用怡悦治病的? (90)
7. 李建昂是怎样用激怒治郁病的? (90)
8. 中医是怎样逗笑治郁病的? (91)

9. 中医是怎样使神经性哑妙语回春的? (92)
10. 中医程钟龄是怎样巧设妙计使病人走路的? (92)
11. 怎样用分心法治红眼病? (93)
12. 古人是怎样利用“顾羞”的本能治病的? (94)
13. 明代杨守吉是怎样以闻牛肉香味治病的? (95)
14. 为什么假萝卜能够治病? (95)
15. 名医赵卿是怎样用诈妻治病的? (96)
16. 怎样治疗小孩的“相思病”? (97)
17. 杯弓蛇影的典故说明了什么治病道理? (97)
18. 范进中举的故事说明了什么治病道理? (98)
19. 脏燥是怎样发生的? 怎样防治? (98)

六、中药宝藏潜力大

1. 什么是中药? (100)
2. 为什么说中药是延年益寿的主力军? (101)
3. 什么叫中药的道地药材? (101)
4. 各种人参是怎样命名的? (102)
5. 人参的主要功用有哪些? (104)
6. 西洋参可用于治疗哪些疾病? (104)
7. 为什么说燕窝是药中珍品? (105)
8. 灵芝的药用价值是什么? (106)
9. 吃灵芝可长生不老吗? (107)
10. 有味中药为什么叫何首乌? (108)
11. “冬虫夏草”究竟是虫还是草? 有什么治病作用?
..... (109)
12. 为什么中医处方中常有甘草? (110)

13. 为什么不吃点山楂呢? (111)
14. 韭菜有什么保健作用? (112)
15. 为什么说吃点辣椒也无妨? (112)
16. 荠菜有哪些妙用? (113)
17. 鸡内金有何功效? (114)
18. 大蒜的医用价值是什么? (115)
19. 大蒜有哪些妙用? (116)
20. 为什么有味中草药叫刘寄奴? (117)
21. 为什么青蒿昂首走上了全世界? (118)
22. 为什么称大黄为将军? (118)
23. 大黄能治疗一些什么病? (119)
24. 为什么有时吃了大黄不泻? (120)
25. 为什么大黄对感染性疾病有特效? (121)
26. 为什么说茶叶是廉价之宝? (122)
27. 苏东坡的醒酒药是什么? (123)
28. 为什么蚂蟥能治好楚惠王的心腹之积? (124)
29. 欧阳修的腹泻是怎样治愈的? (124)
30. 吃中药也会中毒吗? (125)
31. 过多食用海带有何危害? (126)
32. 喝隔夜茶会患癌症吗? (127)
33. 为什么中医讲究忌“发物”? (127)
34. 孕妇应禁用与慎用哪些中药? (128)
35. 中药“清热解毒”解的是什么毒? (129)

七、煎服中药有学问

1. 发明中药煎熬方法的是谁? (130)

2. 怎样煎中药？	(130)
3. 煎中药选择什么样的药锅最好？	(131)
4. 为什么古人讲究煎药用水？	(132)
5. 季节水、雨水煎什么药好？	(132)
6. 地面水、地下水煎什么药好？	(133)
7. 为什么煎药要用加工水？煎药用水的基本要求是什么？	(134)
8. 煎中药怎样控制加水量？	(135)
9. 煎中药怎样掌握火候？	(135)
10. 煎中药怎样掌握时间？	(136)
11. 为什么有的中药要先煎、后下和包煎？	(137)
12. 为什么有的中药要烊化和分冲？	(137)
13. 怎样服中药？	(138)
14. 为什么煎焦的中药不能服？	(139)
15. 为什么服用中成药要掌握好剂量？	(139)
16. 为什么服用凉药、热药错不得？	(140)
17. 为什么用茶水服中药会“解药”？	(141)
18. 服药期间应禁忌什么食物？	(141)
19. 为什么乱吃中药有危险？	(142)
20. 为什么中西药合用要谨慎？	(143)
21. 服“六神丸”应注意什么？	(144)

八、辨证施治是根本

1. 中医学有什么特点？	(145)
2. 什么叫辨证？	(146)
3. 为什么中医注重望舌？	(146)

4. 为什么不能刮舌苔?	(147)
5. 中医诊病为什么要摸脉?	(148)
6. 为什么单凭摸脉不能诊断疾病?	(148)
7. 为什么中医察颜观色可以测病?	(150)
8. 什么是阳黄和阴黄?	(151)
9. 为什么中医诊病要问寒热?	(152)
10. 为什么中医诊病要问口渴?	(152)
11. 为什么中医诊病要问大小便?	(153)
12. 中医所说的阴阳是什么意思?	(154)
13. 什么叫“虚证”? 常见的虚证有哪些?	(155)
14. 为什么不同季节患感冒有不同特点?	(155)
15. 为什么不同季节患感冒有不同治法?	(156)
16. 为什么中医治腹痛多用清下法?	(157)
17. 为什么中医治病不能一病一方?	(158)
18. 四季气候与疾病有哪些关系?	(158)
19. 为什么中医不给代诉病情的家属开处方?	(159)
20. 中医论汗有哪些内容?	(160)
21. 为什么脾切除后还会有脾虚?	(160)
22. “电脑中医专家”能取代老中医吗?	(161)

九、小儿健康成长曲

1. 为什么说“要想小儿安,需要三分饥和寒”?	(163)
2. 怎样调理小儿膳食?	(164)
3. 吃什么食物可促进孩子长高?	(164)
4. 怎样治疗小儿厌食症?	(165)
5. 小儿患了鹅口疮怎么办?	(166)