



家庭中医

高学敏 宋树立 主编

中国科学技术出版社

家庭中医

高学敏 宋树立 主编

中国科学技术出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

家庭中医/高学敏,宋树立主编. —北京:中国科学技术出版社,1997
ISBN 7-5046-2391-1

I. 家… II. ①高… ②宋… III. 中国医药学-普及读物 N. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 14079 号

21076/19

中国科学技术出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市宏远兴旺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:21.25 字数:570 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数:3000 册 定价:30.00 元

家庭中医造福
于民 劉渡舟

内 容 提 要

本书荟萃中华医学之精华,是一本兼具知识性与实用性的家庭必备书。内容分为基础篇、诊断篇、方药篇、针灸篇、推拿篇、食疗篇、养生篇、百病治疗篇八个部分。书中介绍的治病及保健方法简便易行,便于家庭操作。同时,还配有大量可供速查、简明实用的图表,使用非常便捷。

本书既可作为家庭医疗保健的工具书,又是广大基层医务工作者的实用参考书。

编委会名单

主 编：高学敏 宋树立

副主编：刘占文 贾德贤

编 委：(以姓氏笔划为序)

王玥琦 刘占文 李 波 李 峰

李月玲 宋树立 张 鸿 胡素敏

贾德贤 高学敏 郭 健 傅红波



责任编辑：张晓林

封面设计：赵一东

正文设计：郭 果

责任校对：闫世军

责任印制：安利平

前 言

中医学是世界传统医学中的一颗璀璨的明珠,在几千年的历史沿革中得以完整保留并不断发展,显示了它极强的生命力。中医学有着完备而独特的理论体系,是一门防病治病的科学,其治疗所用的药物取自天然,绝大多数高效低毒或无毒;其非药物疗法,如针灸、推拿、食疗、气功等,符合当今“回归自然”的趋势;其“未病先防”的科学思想,与现代预防医学的主题十分接近;其简明有效的保健方法,更在促进人的健康水平、提高生活质量上大显身手……。这些无不说明中医学是与人民健康息息相关的科学。然而长期以来,中医学在相当一部分人看来是“玄学”,被蒙上了一层神秘的色彩,这样既不利于中医知识的普及,又给个别不法之徒提供机会,他们借中医之名招摇撞骗,或行医发功,或看相算卦,轻者谋财,重则害命,严重地损害了群众的利益和中医学的声誉。为使广大群众及患者对中医学有全面、正确的了解,增强人们防病、治病的意识,提高人们自我保健的能力,我们决定编写本书。

全书内容共分为八大部分,其中基础篇、诊断篇、方药篇、针灸篇、推拿篇、食疗篇、养生篇主要介绍了阴阳五行的基本理论,察颜观色的诊断方法,中药成药的正确使用,针灸拔罐的原理、操作,以食代药的保健治疗,推拿按摩的神奇功效,常用气功的练习步骤等,旨在全面地反映中医学的基本知识。百病治疗篇介绍了83种常见疾病的中医治疗方法。本着宣传中医、普及中医的精神,笔者采用中医病名,又为读者查阅方便,文中列出对应西医病名,着重于家庭可操作治疗的方法,如中成药疗法、验方疗法、食物疗法、针灸推拿疗法以及愈后调护法等。

为了达到普及中医学知识的目的,我们的编写工作遵循两个原则,即突出科学性和通俗性。要求传统理论论述深刻,表达方式通俗易懂,有深入浅出的特点;中西医病名对照准确,治疗方法安

全有效、便于掌握,以突出本书的实用价值。本书既可作为中医学
科普读物,又可供广大基层中医工作者、各级中医院校学生及中医
爱好者参考。

担任本书主编的高学敏教授是中华人民共和国药典委员会委
员、北京中医药大学著名教授。其他编写人员为从事中医教学或临
床工作的教师及医生,其中基础篇由李峰撰写;诊断篇由傅红波撰
写;方药篇由胡素敏、宋树立撰写;针灸篇由李月玲撰写;推拿篇由
郭健撰写;食疗篇由王珺琦、贾德贤、宋树立撰写;养生篇由高学
敏、刘占文、张鸿撰写;百病治疗篇由贾德贤、李波撰写。由于编
写时间紧张,错漏之处在所难免,敬请中医界同行及广大读者指正。

编 者

1996年8月于北京

目 录

基 础 篇

天人一统整体观.....	(3)
天地之道话阴阳.....	(4)
生克制化谈五行.....	(6)
脏腑概念莫混淆.....	(8)
君主之官话心脏.....	(10)
相傅之职论肺脏.....	(11)
后天之本谈脾脏.....	(12)
将军之官议肝脏.....	(14)
先天之本道肾脏.....	(15)
以通为用说六腑.....	(16)
功能物质谓之气.....	(18)
生命乳汁是营血.....	(19)
生命之水为津液.....	(21)
生命之路系经络.....	(22)
万般疾病皆三因.....	(23)
六淫疠气系外因.....	(24)
内伤致病话七情.....	(27)
饮食劳逸与疾病.....	(29)
痰饮瘀血出怪病.....	(30)
内因为主论病机.....	(31)
内生五邪谈病理.....	(33)

诊 断 篇

神奇的中医诊法.....	(37)
--------------	------

察颜观色望形神	(38)
大体望诊统整体	(39)
五官九窍窥脏腑	(41)
揣外知内望皮肤	(44)
脏腑金镜谈舌诊	(46)
闻而知之谓之圣	(48)
十问歌诀话问诊	(49)
切而知之巧用心	(52)
治病求本话辨证	(54)
执简驭繁论八纲	(55)
见病知源求病因	(57)
谨察气血辨病机	(59)
详审津液断病证	(62)
心与小肠病辨证	(63)
肺与大肠病辨证	(64)
脾与胃病辨证	(66)
肝与胆病辨证	(67)
肾与膀胱病辨证	(69)
脏腑兼病辨证	(70)
运筹帷幄谈治则	(72)
浅谈“上工治未病”	(73)

方 药 篇

中药

名目繁多话中药	(79)
草木春秋五千年	(80)
中药药名趣味谈	(83)
桐君采药有门道	(85)
一方水土一方药	(88)
雷公妙典论炮制	(90)

寒热温凉话四气	(92)
五味辛甘酸苦咸	(93)
药海泛舟谈浮沉	(96)
药达病所说归经	(97)
水能载舟亦覆舟	(99)
七情合和谈配伍	(103)
畏恶反忌勿相悖	(104)
保产需知妊娠忌	(105)
服药进食有讲究	(106)
煎煮中药具学问	(108)
用药如兵讲剂量	(111)
附表 1:常用解表药简表	(114)
附表 2:常用清热药简表	(117)
附表 3:常用泻下药简表	(122)
附表 4:常用祛风湿药简表	(124)
附表 5:常用芳香化湿药简表	(126)
附表 6:常用利水渗湿药简表	(128)
附表 7:常用温里药简表	(130)
附表 8:常用理气药简表	(132)
附表 9:常用消导药简表	(134)
附表 10:常用驱虫药简表	(135)
附表 11:常用止血药简表	(136)
附表 12:常用活血祛瘀药简表	(139)
附表 13:常用化痰止咳平喘药简表	(143)
附表 14:常用安神药简表	(147)
附表 15:常用平肝息风药简表	(149)
附表 16:常用开窍药简表	(152)
附表 17:常用补益药简表	(153)
附表 18:常用收涩药简表	(160)
附表 19:常用涌吐药简表	(163)

附表 20:常用外用药简表	(164)
---------------------	-------

方剂

伊尹汤液创方剂	(169)
历代方书知多少	(170)
以证立法方药出	(172)
方以类聚谈分类	(174)
君臣佐使论制方	(175)
圆机活法谈变化	(177)
形形色色命方名	(179)
方海精品中成药	(181)
丸散膏丹有千秋	(183)
推陈致新新剂型	(187)
相得益彰话配伍	(189)
合理用药保疗效	(190)
证候禁忌有说辞	(194)
中西结合细斟酌	(195)
引经报使话药引	(198)
附表 1:常用解表剂简表	(202)
附表 2:常用清热剂简表	(209)
附表 3:常用泻下剂简表	(214)
附表 4:常用温里剂简表	(215)
附表 5:常用祛风湿剂简表	(217)
附表 6:常用祛湿剂简表	(220)
附表 7:常用消导剂简表	(221)
附表 8:常用驱虫剂简表	(223)
附表 9:常用理气剂简表	(224)
附表 10:常用活血祛瘀剂简表	(225)
附表 11:常用止血剂简表	(228)
附表 12:常用祛痰剂简表	(229)
附表 13:常用止咳平喘剂简表	(232)

附表 14:常用安神剂简表	(233)
附表 15:常用息风剂简表	(235)
附表 16:常用开窍剂简表	(236)
附表 17:常用补益剂简表	(238)
附表 18:常用收涩剂简表	(241)
附表 19:常用外用剂简表	(243)

针 灸 篇

针石同源	火灸同根	(249)
经络王国	井然有序	(250)
祛病保健	针灸神效	(251)
腧穴作用	其妙无穷	(253)
腧穴命名	丰富多彩	(254)
取穴方法	种类多端	(255)
针灸治疗	话说宜忌	(257)
伏羲九针	传延至今	(258)
如鱼吞钩	试论得气	(260)
调和阴阳	浅谈补泻	(261)
针刺手法	妙而不玄	(262)
配穴处方	谨守法度	(263)
灸法通络	调畅气血	(264)
拔罐疗法	自有妙用	(266)
生命全息	微针神奇	(267)

(附:耳针、头针、足针、手针穴位图表)

附表 1:手太阴肺经常用腧穴简表	(284)
附表 2:手阳明大肠经常用腧穴简表	(284)
附表 3:足阳明胃经常用腧穴简表	(285)
附表 4:足太阴脾经常用腧穴简表	(286)
附表 5:手少阴心经常用腧穴简表	(287)
附表 6:手太阳小肠经常用腧穴简表	(287)

附表 7:足太阳膀胱经常用腧穴简表	(288)
附表 8:足少阴肾经常用腧穴简表	(289)
附表 9:手厥阴心包经常用腧穴简表	(290)
附表 10:手少阳三焦经常用腧穴简表	(291)
附表 11:足少阳胆经常用腧穴简表	(291)
附表 12:足厥阴肝经常用腧穴简表	(292)
附表 13:督脉常用腧穴简表	(293)
附表 14:任脉常用腧穴简表	(294)
附表 15:常用奇穴简表	(295)
附图 1:十四经腧穴主治分部示意图(1~10)	(297)
附图 2:头部局部穴位示意图(1~4)	(303)
附图 3:背部取穴示意图	(303)
附图 4:四肢部分取穴示意图(1~4)	(304)

推 拿 篇

推拿疗法 种类繁多	(307)
推拿治病 自有妙理	(307)
推拿搓揉 按摩滚捏	(308)
小儿推拿 至轻至柔	(312)
(附:小儿常用穴位)	
有病治病 无病强身	(314)
自我按摩 受益无穷	(315)
按摩施术 注意禁忌	(319)

食 疗 篇

饮食疗法 源远流长	(323)
粥酒茶饮 品类宏丰	(326)
煎炒烹炸 制作精妙	(328)
饮食宜忌 大有讲究	(329)
附表 1:常用谷类食物简表	(333)

附表 2:常用豆类食物简表	(334)
附表 3:常用水产类食物简表	(336)
附表 4:常用畜肉类食物简表	(339)
附表 5:常用禽肉类食物简表	(341)
附表 6:常用蔬菜类食物简表	(342)
附表 7:常用菌类食物简表	(343)
附表 8:常用果品类食物简表	(344)
附表 9:常用调味品简表	(347)

养 生 篇

情志掌控 贵在调神.....	(351)
流水不腐 户枢不蠹.....	(354)
五禽戏功 动形达郁.....	(358)
(附:五禽戏功法)	
八段导引 升降气机.....	(361)
(附:八段锦练习要领)	
太极拳法 柔中有刚.....	(364)
气功调息 调身调心.....	(366)
(附:常用气功功法及常见病的气功疗法)	
合理营养 饮食有节.....	(394)

百 病 治 疗 篇

概述.....	(405)
内科	
感冒.....	(407)
痢疾.....	(411)
咳嗽.....	(414)
哮喘.....	(417)
喘证.....	(421)
肺癆.....	(425)

呃逆	(428)
呕吐	(431)
胃痛	(435)
腹痛	(438)
泄泻	(442)
便秘	(446)
慢性肝炎	(449)
遗精	(452)
阳痿	(456)
腰痛	(459)
心悸	(462)
不寐	(466)
健忘	(469)
头痛	(471)
眩晕	(476)
痹证	(479)
消渴	(482)
贫血	(485)
高脂血症	(487)
单纯性肥胖症	(489)
胸痹	(492)
衄血	(496)
中风	(500)
内伤发热	(505)
耳鸣耳聋	(508)
虚劳	(511)
儿科	
发热惊风	(519)
小儿厌食症	(522)
小儿感冒	(524)

麻疹·····	(527)
水痘·····	(530)
疥腮·····	(532)
百日咳·····	(535)
小儿腹泻·····	(537)
食积·····	(541)
遗尿·····	(542)
婴儿湿疹·····	(544)
妇科	
月经不调·····	(547)
经行乳胀·····	(552)
崩漏·····	(554)
痛经·····	(557)
更年期综合征·····	(561)
带下病·····	(564)
妊娠呕吐·····	(567)
产后身痛·····	(568)
乳汁不下·····	(571)
(附:回乳法)	
外科	
痈疔·····	(574)
血栓闭塞性脉管炎·····	(576)
痔疮·····	(579)
胆囊炎·····	(582)
胆石症·····	(585)
肾石症·····	(587)
淋证·····	(589)
瘰疬·····	(593)
冻疮·····	(595)
湿疹·····	(597)