

中医保健全书

中国中医药出版社

新
平
知
如
如
如

PDG

中医保健全书

主编：卢 先
李 浩
崔天红



天津科技翻译出版公司

1233185

津新登字(90)010号

中医保健全书

主 编 卢 先 李 浩 崔天红
责任编辑 万家楨 杜永怡 封面设计 杜永怡

天津科技翻译出版公司出版 (邮政编码:300192)

全国新华书店经销 永清县第一胶印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张:40.875 字数:1020(千字)
1995年2月第1版 1995年2月第1次印刷 印数1--3000册

ISBN 7-5433-0605-0

R·167 定价:48.00元

《中医保健全书》编委名单

(以姓氏笔划为序)

主编：卢 先 李 浩 崔天红

顾问：刘渡舟

编委：于 文 于 伟 马丙祥 马荣江
王 彤 王国兵 王雪梅 王展翔
卢 先 刘 芳 孙业敏 李 浩
李 杰 李志斌 杨 燕 杨思民
张 放 张红激 张丰川 张晓军
吴丹明 陈 楷 陈可远 林建平
周京华 周健民 周婉瑜 周群清
郑万林 郑明强 胡中平 顾德贤
徐 超 黄 敏 崔 玲 崔天红
蒋丽霞 雷克武 樊淳理 鞠福祥

2/163/22

目 录

第一篇 内科疾病

第一章 中医药治疗的特点	(3)
一、中医防治病的独特方法.....	(3)
(一) 治病之法.....	(3)
1. 中医怎样诊断疾病.....	(3)
2. 望而知其病情.....	(3)
3. 望舌是常法.....	(4)
4. 闻诊——声音和气味.....	(5)
5. 怎样理解中医十问病情歌诀.....	(6)
6. 切脉可知病,但不能知百病.....	(7)
(二) 治病之则.....	(8)
1. 中医治病以“整体”为本.....	(8)
2. 为何急则治标、缓则治本.....	(10)
3. 治病必须求本源.....	(10)
4. 同病异治、异病同治是怎么回事.....	(11)
5. 中药治疗,因人适宜.....	(12)
6. 何谓中医治病“八法”.....	(13)
7. 不治已病、治未病.....	(15)
二、家庭用药须知.....	(16)
(一) 中药小常识.....	(16)
1. 中药不宜随便用.....	(16)
2. 中药的四气、五味是什么.....	(17)

3. 中药禁忌有哪些	(18)
4. 煎中药应注意什么	(19)
5. 如何正确选用中药剂型	(21)
6. 煎药有先煎、后下、包煎、另煎的不同	(21)
7. 为何有些药物需“烊化”“冲服”	(22)
8. 中药汤剂的几种服药方法	(23)
9. 中成药的几种服药方法	(24)
10. 服药呕吐怎么办	(24)
(二) 中西药物联用须知	(25)
1. 中药和西药能联用吗	(25)
2. 中西药联用注意什么	(26)
3. 中西药联用能提高疗效吗	(27)
4. 中西药联用减少毒副作用	(27)
5. 中药也有不良反应	(28)
三、饮食保健常识	(28)
1. 什么是食疗	(28)
2. 感冒的饮食疗法	(29)
3. 肺结核的饮食疗法	(31)
4. 高血压病的饮食疗法	(32)
5. 糖尿病的饮食疗法	(34)
6. 慢性肾炎的饮食疗法	(36)
7. 食疗治便秘	(38)
8. 减肥佳品——高纤维食物	(39)
9. 饮酒的学问	(40)
10. 适量饮茶好处多	(40)
11. 四季饮食应怎样选择	(41)
12. 大枣食疗方法多	(42)
13. 多食肥甘,有损健康	(43)

14. 莲藕周身都是宝	(44)
15. 食醋的药用	(45)
16. 辛辣宜少吃,生冷要节制	(46)
17. 萝卜是菜也是药	(47)
18. 山楂的妙用	(47)
19. 清润补品——黑木耳	(48)
20. 服中药时绝对不可吃绿豆吗	(49)
第二章 心脑血管系统	(51)
一、常见病候	(51)
(一) 心悸、怔忡	(51)
1. 心悸的自我症状及常见于什么病	(51)
2. 心悸、胸闷要早调治	(51)
3. 心悸如何治疗	(52)
4. 心悸、怔忡如何饮食治疗	(54)
5. 单方、验方治心悸、怔忡	(56)
6. 心悸、怔忡的基本预防措施有哪些	(56)
(二) 胸痛	(57)
1. 胸痛是怎样引起的、包括哪些痛症	(57)
2. 简易方法治胸痹(心绞痛)	(58)
3. 中医如何辨证治疗心绞痛	(59)
4. 为什么冠心病不宜滥用中成药	(61)
5. 冠心病患者怎样合理选用中成药	(61)
6. 如何预防胸痹心痛	(63)
7. 心肌恢复期如何家庭调治	(64)
8. 心肌梗塞恢复后的家庭注意事项	(66)
(三) 不寐(失眠)	(67)
1. 中医辨证治不寐	(67)
2. 酒食治疗不寐(失眠)症	(68)

3. 枣治失眠方法多	(69)
4. 易困多睡怎么治	(70)
5. 入睡多梦也可治	(71)
6. 遇事善忘怎么办	(72)
(四) 郁症	(73)
1. 郁症是一种什么病、怎样治疗	(73)
2. 情志不调患郁症	(75)
3. 中医怎样辨证治癥病	(75)
(五) 中风	(76)
1. 梦与健康	(76)
2. 善行而数变的中风	(77)
3. 中风发病有预兆	(78)
4. 家庭突发中风病人怎么办	(79)
5. 中风先兆证的中医治疗	(79)
6. 转送中风患者须知	(81)
7. 中医治疗中风后遗症	(81)
8. 中风病人的护理	(83)
9. 中风病会遗传吗	(84)
10. 烟酒对中风的发作有影响吗	(84)
11. 中风恢复期的功能锻炼	(85)
二、其它病候	(86)
1. 眩晕是怎么回事、如何治疗	(86)
2. 三叉神经痛是怎么回事、如何治疗	(87)
3. 坐骨神经痛是中医的痹症吗、如何治疗	(89)
4. 多发性硬化, 中医往往采取什么办法治疗	(90)
5. 双手颤抖伴走路身体前倾是什么病、中医 如何治疗	(92)
6. 癩症表现怎样、如何治疗	(93)

7. 狂症病人的表现如何、如何防治	(94)
8. 羊痫风是吃羊肉引起的吗、其表现如何	(95)
9. 癫痫病的中医治疗	(96)
10. 中医如何治疗痿症	(97)
11. 头痛的原因有哪些、如何处理	(98)
12. 治疗头痛引经药一席谈	(99)
13. 狐惑是一种什么病、如何治疗	(100)
14. 何谓脏燥症、病因是什么	(102)
15. 中医采取什么办法治疗脏燥病	(102)
16. 重症肌无力的中医治疗	(103)
17. 什么是偏头痛、如何治疗	(104)
18. 如果有人抽风怎么办	(105)
19. 老年人胳膊腿麻木无力是中风吗	(105)
20. 痴呆病的中医治疗如何	(106)
21. 何为百合病、中医如何治疗	(107)
第三章 呼吸系统	(109)
一、常见病候	(109)
(一) 感冒	(109)
1. 中医所说的感冒与西医所说的感冒有什么不同	(109)
2. 感冒如何辨证治疗	(109)
3. 如何安排感冒病人的饮食	(110)
4. 感冒时能吃补药么	(111)
5. 为什么有的人特别容易感冒	(111)
6. 容易患感冒的人如何进行调补	(112)
7. 感冒的饮食疗法有哪些	(112)
8. 怎样预防感冒	(113)
(二) 咳嗽	(114)

1. 中医对咳嗽有哪些认识	(114)
2. 咳嗽是怎样发生的	(115)
3. 痰是怎样产生的	(115)
4. 什么叫外感咳嗽、什么叫内伤咳嗽	(116)
5. 外感咳嗽怎样辨证治疗	(116)
6. 内伤咳嗽怎样辨证治疗	(117)
7. 慢性气管炎急性发作期怎样治疗	(118)
8. 慢性气管炎迁延期怎样治疗	(119)
9. 慢性气管炎缓解期怎样治疗	(120)
10. 咳嗽患者的饮食应注意什么	(121)
11. 治疗咳嗽的验方有哪些	(121)
(三) 哮喘	(123)
1. 什么叫哮喘	(123)
2. 如何鉴别冷哮和热哮	(124)
3. 引起哮喘的原因有哪些	(124)
4. 哮喘发作期如何辨证治疗	(124)
5. 哮喘缓解期怎样治疗	(125)
6. 怎样护理哮喘病人	(126)
7. 哮喘的预后如何	(127)
8. 治疗哮喘的单方有哪些	(127)
9. 什么叫喘症	(128)
10. 引起喘的原因有哪些	(128)
11. 怎样区别实喘和虚喘	(129)
12. 喘症应注意哪些问题	(129)
13. 实喘怎样治疗	(130)
14. 虚喘怎样辨证治疗	(130)
15. 中医对肺心病有哪些认识	(131)
16. 为什么中西医治疗肺心病效果好	(133)

17. 观察肺心病病人的舌脉变化有什么意义	(133)
18. 肺心病急性发作期应该如何治疗	(134)
19. 肺心病缓解期如何治疗	(135)
20. 肺心病患者的饮食调养有哪些	(135)
(四) 肺痿	(137)
1. 什么叫肺痿	(137)
2. 引起肺痿的病因有哪些	(137)
3. 肺痿包括哪些疾病	(137)
4. 肺痿的临床表现及分型治疗	(138)
5. 肺痿病人怎样预防与护理	(138)
(五) 肺癰	(139)
1. 什么叫肺癰	(139)
2. 肺癰就是肺脓肿吗	(139)
3. 为什么说肺癰是肺脏的大敌	(140)
4. 引起肺癰的病因有哪些	(140)
5. 肺癰有哪些表现、怎样治疗	(141)
6. 治疗肺癰的单、验方有哪些	(142)
7. 肺癰病人的饮食疗法有哪些	(143)
8. 肺癰病人的护理及调养	(144)
9. 肺癰的预防有哪些	(145)
(六) 肺癆	(146)
1. 什么叫肺癆	(146)
2. 肺癆就是肺结核吗	(146)
3. 中医能治肺癆吗	(147)
4. 中医是怎样治疗肺癆的	(147)
5. 肺癆病人的饮食疗法有哪些	(149)
6. 如何护理肺癆病人	(150)
(七) 咳血	(152)

1. 咳血与吐血如何鉴别	(152)
2. 中医对咳血是怎么认识的	(152)
3. 哪些疾病可引起咳血	(153)
4. 中医如何治疗咳血	(153)
5. 治疗咳血的单验方有哪些	(154)
6. 治疗咳血的常用中成药有哪些	(155)
7. 咳血病人应如何护理	(156)
(八) 内伤发热	(157)
1. 什么是内伤发热	(157)
2. 内伤发热的病因有哪些	(158)
3. 内伤发热与外感发热如何鉴别	(158)
4. 内伤发热的范围	(159)
5. 内伤发热怎样治疗	(159)
6. 内伤发热的预防与护理	(161)
(九) 呼吸道疾病的预防	(163)
1. 怎样预防呼吸道疾病	(163)
2. 穴位按摩	(164)
3. 捏脊疗法	(165)
4. 呼吸系统疾病的饮食疗法有哪些	(166)
5. 呼吸操	(169)
二、家庭药箱	(170)
(一) 感冒类	(170)
(二) 咳嗽类	(171)
(三) 哮喘类	(173)
第四章 血液系统	(174)
一、再生障碍性贫血	(174)
1. 祖国医学是怎样认识再障的	(174)
2. 慢性再障虚为主, 临床治疗分四型	(174)

3. 急性再障为急劳,清热解毒为首要	(175)
4. 为什么补肾治疗再障临床效果好	(176)
5. 活血化瘀也可以治疗再障	(177)
6. 再障验方——食疗方	(177)
7. 再障病人调护	(179)
8. 家庭常用治疗再障中成药	(180)
二、黄病辨证治疗好	(183)
三、真性红细胞增多症属有余之实证	(185)
四、白细胞减少症,中药治疗疗效持久	(187)
五、怎样辨证治疗急性白血病	(190)
1. 辨证治疗	(190)
2. 随症加药	(191)
3. 并发症的治疗	(192)
4. 单方、验方介绍	(193)
六、治疗慢性白血病的验方多	(194)
七、原发性血小板减少性紫癜的治疗	(196)
八、得了过敏性紫癜怎么办	(198)
九、家庭止血办法多	(200)
十、传染性单核细胞增多症治疗方法	(202)
十一、其它血液病治疗简介	(203)
第五章 消化系统	(206)
一、常见病候	(206)
(一) 呕吐	(206)
1. 呕吐如何辨证治疗	(206)
2. 治疗呕吐的单、验方	(207)
3. 呕吐病人如何进行饮食调解及食疗	(208)
4. 家庭药箱	(209)
(二) 反胃	(210)

1. 何谓反胃、包括哪些疾病	(210)
2. 中医对反胃怎样进行辨证治疗	(210)
3. 治疗反胃的单、验方	(211)
(三) 吐酸	(212)
1. 何谓吐酸、它包括哪些病	(212)
2. 吐酸怎样辨证治疗	(212)
3. 吐酸与消化性溃疡有何关系、溃疡病怎样治疗	(213)
4. 治疗吐酸的单、验方	(214)
5. 吐酸病人(包括溃疡病人)应如何进行饮食调理及食疗	(215)
6. 治疗溃疡病(包括吐酸)有哪些常用中成药	(217)
(四) 痞满	(218)
1. 何谓痞满、常见于哪些病	(218)
2. 痞满是怎样进行辨证治疗的	(218)
3. 治疗痞满的单、验方	(219)
4. 痞满病人怎样进行饮食调理及食疗	(220)
5. 家庭药箱	(221)
(五) 胃痛	(221)
1. 胃痛是怎样引起的	(221)
2. 怎样治疗胃痛	(222)
3. 治疗胃痛的单、验方	(224)
4. 胃痛病人的饮食调理及食疗	(225)
5. 家庭药箱	(227)
6. 胃痛病人应怎样进行体育疗法	(227)
(六) 噎膈	(228)
1. 噎膈是食道癌吗	(228)
2. 梅核气与噎膈是一回事吗	(228)

3. 怎样治疗噎膈	(229)
4. 治疗噎膈的单、验方	(230)
5. 噎膈病人怎样进行饮食调理及食疗	(231)
(七) 泄泻	(232)
1. 怎样对泄泻进行辨证治疗	(232)
2. 治泄单、验方	(234)
3. 泄泻病人如何进行饮食调理及食疗	(235)
4. 久泄病人如何进行体育疗法	(236)
5. 结肠敏感怎样调治	(236)
6. 家庭药箱	(237)
(八) 便秘	(238)
1. 怎样治疗便秘	(238)
2. 治疗便秘的单、验方	(239)
3. 便秘病人如何进行饮食调理及食疗	(240)
4. 家庭药箱	(242)
5. 便秘病人如何进行体育疗法	(243)
二、其它病侯	(243)
(一) 胃缓	(243)
1. 怎样治胃缓	(243)
2. 治疗胃缓的单、验方	(244)
3. 胃缓病人怎样进行饮食调理及食疗	(245)
4. 胃缓病人如何进行体疗	(246)
(二) 食道癌	(248)
1. 中医对食道癌是怎样认识的	(248)
2. 对食道癌怎样辨证治疗	(248)
3. 放、化疗病人如何配合中药治疗	(249)
4. 食道癌病人怎样进行饮食调理及食疗	(250)
5. 治疗食道癌的单、验方和近代研究的	

有效方药	(252)
(三) 胃癌	(252)
1. 中医对胃癌是怎样认识的	(252)
2. 胃癌有哪些临床症状	(253)
3. 中医对胃癌怎样进行辨证治疗	(254)
4. 胃癌病人如何进行饮食调理及食疗	(256)
5. 治疗胃癌的单、验方和现代研究的有效方	(257)
(四) 肝癌	(258)
1. 中医对肝癌是怎样认识的	(258)
2. 中医对肝癌怎样进行辨证治疗	(258)
3. 肝癌病人怎样进行饮食调理及食疗	(259)
4. 治疗肝癌的单、验方及现代研究的有效方	(260)
(五) 结肠癌	(261)
1. 中医对结肠癌是怎样认识的	(261)
2. 对结肠癌怎样进行辨证治疗	(262)
3. 结肠癌病人如何进行饮食调理及食疗	(263)
4. 治疗结肠癌的单、验方及现代研究的有效方	(263)
(六) 腹痛	(264)
1. 腹痛怎样进行辨证及治疗	(264)
2. 预防腹痛应该注意哪几点	(265)
3. 哪些单、验方可以治疗腹痛	(265)
4. 腹痛病人应如何调理饮食、介绍几种 常用食疗处方	(266)
(七) 呃逆	(267)
1. 何谓呃逆、常见于哪些病	(267)
2. 噎气就是呃逆吗	(268)
3. 中医怎样对呃逆进行辨证治疗	(268)
4. 有哪些单、验方可以治疗呃逆	(269)

5. 怎样应用其它疗法治疗呃逆	(270)
6. 怎样预防呃逆的发生	(271)
第六章 泌尿系统	(272)
一、常见病侯	(272)
(一) 淋证(小便淋漓刺痛)	(272)
1. 淋证的辨证治疗	(272)
2. 淋证的针灸治疗	(274)
3. 淋证的饮食疗法	(274)
4. 淋证的预防护理	(275)
(二) 尿浊	(276)
1. 尿浊的辨证治疗	(276)
2. 治疗尿浊有哪些常用的单、验方	(277)
3. 尿浊的饮食疗法	(277)
4. 尿浊的预防及护理注意些什么	(277)
(三) 水肿	(278)
1. 水肿的辨证施治	(278)
2. 中医对蛋白尿是怎样认识的	(280)
3. 中医对急性肾炎的认识	(280)
4. 中医对慢性肾炎的认识	(281)
5. 治疗水肿有哪些常用的单、验方	(281)
6. 水肿的饮食疗法	(282)
7. 水肿的针灸治疗	(282)
8. 水肿的预防和护理	(283)
(四) 癃闭(尿闭)	(283)
1. 癃闭的辨证治疗	(283)
2. 治疗癃闭常用的单、验方	(285)
3. 癃闭的针灸疗法	(285)
4. 癃闭的其它疗法	(285)