

临床防治
家庭保健实用书



孔炳耀 编著

中医 病后保健



中医病后保健

孔炳耀 编著

广东旅游出版社
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

中医病后保健/孔炳耀编著. — 广州: 广东旅游出版社,
1995.8

ISBN 7-80521-567-7

I. 中… II. 孔… III. 中国医药学-保健 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 02309 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码 510600)

广东省新华书店经销

水利部珠江水利委员会
勘测设计研究院印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 11.25 印张 240 千字

1995 年 8 月第 1 版 1996 年 5 月第 2 次印刷

印数: 10201—23200 册

定价: 12.50 元

2k30/24

前言

人的一生，难免患病，而得病之后，仅依靠药物治疗是不全面的。尤其是诸多的慢性疾病，提倡以综合治疗手段，可提高治疗效果。病后保健是药物之外的综合疗法，不但医生要掌握运用，如病人自身也能掌握，并了解其中的道理，那么，病人能与医生密切配合，治愈疾病的机率将大大提高。古人云：“亡羊补牢，未为晚也。”既然得病，则应以积极的态度对待，正确认识疾病，了解疾病的基本原理和预后，制定合理的治疗和康复保健措施，在医生的指导下，进行治疗，早日康复。而作为医生，也要重视病后保健康复，避免单纯的药物和医疗手段，学会正确指导病人的康复保健，才能提高疗效，巩固治疗效果。

本书是为此而编著的。上篇介绍了保健的常识，着重于病后保健的原则和方法。下篇则介绍了内科、妇科、儿科常见病症共 52 个，以病后的生活起居、饮食调理、运动锻炼等宜忌为主，并收集了一些简单有效的自我疗法，供实践中应用。

本书尽量以适合各层次读者为务，既可作为一般家庭保健参考书，亦能为临床医务工作者提供一些疾病防治的新认识和个人经验，可作为诊治疾病的参考书籍。由于作者水平所限，对某些疾病的防治新认识未能汇集，不当之处，待日后修辑时补正。

作 者

1995 年 6 月于广州

目 录

上篇

中医保健学简述	(3)
病后保健原则	(35)
病后保健的意义	(35)
病后保健的内容	(36)
病后保健方法	(37)
内科病后保健原则	(53)
妇科病后保健原则	(61)
儿科病后保健原则	(68)

下篇

常见病的病后保健	(75)
内科常见病症	(75)
感冒	(75)
咳嗽	(78)
哮喘	(83)
慢性咽、喉、扁桃体炎	(88)
慢性鼻炎	(92)
头痛	(94)
口疮	(100)
青光眼	(103)

耳聋.....	(108)
内耳眩晕症.....	(111)
低血压病.....	(114)
虚劳.....	(119)
肺结核.....	(124)
病毒性肝炎.....	(132)
肝硬化.....	(140)
脂肪肝.....	(146)
高脂血症.....	(151)
慢性胆囊炎、胆石症.....	(160)
胃下垂.....	(165)
慢性胃炎.....	(169)
返流性食道炎.....	(173)
溃疡病.....	(176)
腹泻.....	(183)
习惯性便秘.....	(187)
痔疮.....	(192)
高血压病.....	(195)
中风.....	(204)
冠心病.....	(214)
肾脏病.....	(224)
泌尿系感染.....	(230)
泌尿系结石.....	(233)
阳痿.....	(237)
痛风.....	(242)
糖尿病.....	(246)

甲状腺机能亢进症·····	(257)
贫血·····	(262)
血小板减少性紫癜·····	(266)
痹证·····	(270)
骨质疏松综合症·····	(275)
退行性关节病·····	(280)
神经症·····	(285)
精神病·····	(291)
癫痫·····	(297)
癌症·····	(302)
妇科常见病症·····	(311)
盆腔瘀血症·····	(311)
腰痛·····	(315)
分娩后脱发症·····	(318)
更年期综合征·····	(321)
儿科常见病症·····	(324)
发热·····	(324)
疳症·····	(330)
佝偻病·····	(333)
遗尿·····	(336)

附篇

古代病后养生秘诀选注·····	(343)
营养素的功用和缺乏时的表现及常见食物 ·····	(348)

上 篇



中医保健学简述

保健学，是促进健康、增长寿命、防病治病的一门科学。古人称为养生，或摄生、道生、颐养。

中医保健学的理论基础是中医的阴阳学说。正如《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”人的起居、饮食、劳逸、衣着以及精神活动等，均应顺应四时，法于阴阳。

中医保健学的特点是预防为主。凡养生者在于求寿，凡求寿者皆畏不寿，不寿之因在于病，无病则可增寿。也就是说，保健的根本目的在于防病，只有心身健康才能长寿。病之因，不外内伤七情，外伤风寒暑湿，或饮食、劳役所伤。所以养生当调七情以养神，和饮食以养形，节房事以养精，适劳役以养气，适寒暑以避虚邪贼风。人有三宝，曰精、气、神。如果精充、气足、神旺，病从何来？所以古人“不治已病治未病”，正是保健学的意义所在。

中医保健学强调养神、养精、养气三大养生保健方法。

养神法：神是人体生命活力和精神活动的总称，包括神、魂、魄、意、志和思、虑、智等内容。神，对心身健康关系重大，《淮南子·原道训》谓：“夫精神气志者，静而日充者壮，躁而日耗者以老。”中医强调“得神者昌，失神者亡”，可见神的充耗，对养生者来说，十分重要，当慎而养

之。

养精法：中医认为，精是人始生的基础，生命活动的根本，人体寿夭的关键。所以《素问·金匱真言论》说：“夫精者生之本也。”精字从米、从青，义即精是五谷的精粹。精来源于水谷，化生于脾胃，故养精者，首应调饮食。

养气法：气，中医学中有精气、真气、宗气、营气、卫气、脏气、经气等。但以真气、精气至关重要。什么是真气呢？《灵枢·刺节真邪篇》曰：“真气者所受于天，与谷气并充身也。”也就是说，是由自然界的清气与人体内的水谷之气结合而成，功用是充养身体。真气即精气。所以养气者，当从调饮食为先，使气生有源，法如养精同。“劳则气耗”，养气者又当不妄作劳，即言不可过劳，过劳则耗气。但又非谓不作劳，过逸亦伤气。故有“久卧伤气”之说。气以顺为健，不顺则病。使人气不顺者，七情为患。“喜则气缓，怒则气逆，思则气结，悲则气消，惊则气乱，恐则气下。”所以养气贵顺而不可逆，而所忌最甚为怒。怒发则气逆不顺，节怒养生，诚为养气经验之谈。

在具体实施方法上，遵从养气、养精、养神中医保健三要，前人总结了丰富多采的措施，归纳起来有：精神保健、起居保健、饮食保健、劳逸运动、气功保健等。

精神保健

《论语·述而》谓：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”人在欢乐时常要和别人说笑谈天，会产生心理学所说的“心境转移”，忘掉了忧愁和烦恼。古人有“疾从忧

生”之说，所以欢乐是人们心理和生理健康的标志。

《素问·疏五过论》说：“离绝菀结，忧恐喜怒，五脏空虚，血气离守”，可导致“精神内伤，身必败亡”。意即遇到类似亲人离散，工作不顺而郁积思虑，怨恨不解，导致五脏气机闭塞不行，久致空虚，血气离守，损害身心健康。明清时期，养生家认为，“保养有三，养神为首。”足见前人对养神之重视。因此，“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”，是有道理的。中医保健学认为，形神是统一的，肯定了人的生物属性和特殊的精神活动。形体能生精神，精神能御形体。故“形具而神生”，“神清意平，百节皆宁”，“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”。此外，还将过度的精神创伤，作为内伤致病的因素，明确心理社会因素的致病作用。所以在预防保健学方面，提倡调养精神，防止邪气侵犯为病。中医最早的医疗活动之一，即以“祝由”疗疾。通过祝说病由（病因）的方法，解除病人的精神负担，达到治愈疾病的目的。

《寿世青编》说：“疗疾治病不如避之为先。”精神保健的核心是“精神内守”，达到防重于治的目的。精神内守不但可健身心，防疾病；同时亦能既病守神助疗益复，一般的方法有以下几方面。

保持乐观 乐为心主，出自膻中，心神舒畅，乐意外达而形于色。这就是说，人体心情舒乐，所和志达，则气机畅流，血脉和利，外观面色红润，气色含蓄协调，精神焕发。乐观则多笑而乐于言，说明心神舒畅，气机和调，宗气充足，呼吸均匀，所以言必准确，流利清楚，语调柔和，悦耳动听。现代研究认为，笑是一种人类特有的器官功能，是情绪最佳的反映。人在笑时，全身肌肉放松，能够迅速消除对

健康有害的紧张感。放声大笑，对肺部又是一种锻炼，由于肺部扩张，吸入氧气增加，促进血液循环，有助于消除疲劳，使人精神振作，提高工作效率。

乐观还有表现深邃的意义，即意志上的乐观。表现为意志坚，苦为乐，常知足，善处事等。如《素问·上古天真论》说：“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。”对人宽厚，对己克俭，也是意志乐观者所为。《延命金丹》劝谓：“我亏人是祸，人亏我是福。”

如何能做到保持情绪的乐观？首先要做到适嗜欲。人的一生有多方面的嗜欲爱好，有些通过努力争取可以得到，有些虽付出很大代价，但未必能够得到。所以，欲望得到了，全身心欢悦；得不到就可能悲观丧气，忧戚不乐。因此，适当的嗜欲，能保持乐观常在。其次是慎劳神，过度的劳神必伤气，如《彭祖摄生养生论》说：“汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败。”《千金方》亦谓：“耳听淫声，目睹邪色，更伤其神。”故要避其柔淫，又要防女色，保持心神宽畅。三是善于思，即什么问题都应主客观相结合，把主观臆想放在客观现实的环境之中，主观意识要适应或者服从客观的变化规律。四是随其俗，生活在社会中，不能违背社会客观条件，更不能超越社会，脱离现实，追求难以实现的事情。衣、食、住、行、劳、逸等，如不随俗，将会“自讨苦吃”。古人所谓：“衣食随遂，自然快乐”，正说明此理。

调喜怒、消忧愁 调喜怒，即说要控制情绪，调节情志，不使其太过，也不要持久。所谓喜有度，怒有节，出入有序，藏露有规。中医认为，“暴喜伤阳”、“暴怒伤肝”。《儒林外史》中的范进，中举后手舞足蹈地喊：“我中了！我

中了!”就是因暴喜而癫狂。《三国演义》中的周瑜，以攻打西川为名，意乘机夺取荆州，在中了诸葛亮的埋伏后，连声大叫：“既生瑜，何生亮!”就是因暴怒而丧生的。

调和喜怒，首先要求养成良好的思想修养，即古人所谓的：“养精保神和喜怒。”正如《千金翼方·养生禁忌》所提倡的：“众人悖暴而我不怒，不以事累意，不临时俗之仪。”尽量做到举止适宜，使自己从一些不必要的纠葛中解脱，少些烦事缠身，以防“举止失宜，自致其罹。”其次是学会调神养性以控制喜怒。日常生活中，不图私利，不生妒心，襟怀坦白，胸有大志。“使志者伏若匿”，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。三要做到虚静怡神制喜怒。即以《老子》倡导的“清静少欲”以避大喜大怒。《杂病广要·诸气篇》云：“神静则宁，情动则乱”，心思清虚宁静则志无所乱。虚静之法很多，如太极拳、导引术（相当于气功之类）、书法绘画等。如《心术篇》说：“书者，抒也，散也。抒胸中气，散心中郁也。”这些都是动中求静之法。

消忧愁。忧愁是内外相关的精神变化。内生可因心胸狭窄，多愁善感，已所不能，强思妄想，导致气郁而生忧。外发多由事出突然，应酬无方，失误屡生，逐生忧愁。持续的忧愁悲伤，必然损伤五脏精气，表现出精神压抑、低沉、消极和颓废等负性情绪，对身心健康造成极大的威胁，甚至会酿成大疾。

消除忧愁的方法，首先应加强思想修养，正确对待客观现实，应多予少取，宽仁为怀。《春谷方》上说：“财者，养心成物之具，人虽不可一日无，然贪而多财，则损其志。”民间亦有“财多身弱”之劝世良言，确是金玉之言。待人处

事，以胸怀宽广、容忍、仁爱为原则。古有云：“要长寿，须仁厚。”否则，遇事斤斤计较，难称心意，必生愁绪。社会是一个庞杂的混合体，诸事纷纭，忧愁难免，要排除解脱，则须增智多谋，在生活中不断提高处理问题的能力，就能做到思虑有度，处理果断，遇事能顺其自然。对待疾病、丧亡等，亦是如此。

少思虑、避惊恐 思是正常的精神活动，少思虑是指思虑不可太过。思虑太过，则使人气机郁结不行，《内经》有：“思伤脾”、“思则气结”的论述。现代医学研究证实，长期从事脑力劳动，大脑高度紧张的知识分子，易患心脑血管疾病和消化性溃疡，这和中医学的“思虑损伤心脾”的认识是一致的。惊恐是人们受到突然刺激所产生的一种紧张情绪和心理反应，多先惊而后恐，惊自外来，恐由内生。

如何能减少思虑，避免惊恐呢？正常的思虑对人体无害，只有太过的思虑才能使人致病。因此，在用脑劳神的过程中，必须做到劳逸结合。此外，还要求自觉地进行精神修养，养成高尚的道德情操，清心寡欲，做到“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。”避免想入非非，从而减少思虑。避免惊恐则有客观因素，也要求主观努力。主要是消除导致惊恐的生活环境因素，有一个安定团结稳定的社会，人民生活和平幸福，社会欣欣向荣，惊恐的因素则会大大地减少。此外，还要排除人为的惊恐因素，老人、小儿不宜多看激烈、惊恐的影视节目。作为个人，做一个忠诚、善良、正直、襟怀坦白、光明磊落的人，于国、于人、于己皆无愧，安然处世，则无恐惧心理产生。俗语说：“为人不做亏心事，半夜敲门心不惊。”

四气调神 四气调神出自《素问·四气调神大论》，中医历来强调“天人合一”的养生观，所谓四气调神，即顺应四时气候的变化，调摄精神活动，以顺应自然界生、长、化、收、藏的规律，达到养生防病的目的。《内经》明确指出“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律，同时制定了“春夏养阳，秋冬养阴”的重要原则。

春夏养阳，一是指人的形神活动要与春夏阳气隆盛相一致，顺其性“动而向外”；二是指春夏人体阳气隆盛向外，易发泄耗伤，养阳勿使神气过用，以为秋冬养阴打下基础。秋冬养阴，一是指人的形神活动要与秋冬阳气潜藏一致，即采取以养收、养藏的调神方法为主，其要点是“静而向内”；二是秋冬阴精用事，勿使之妄泄，以为来年春夏养阳打下基础。

最后，以唐代大医学家孙思邈的“养生铭”结束本节。

怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿被悲欢极，常令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寝鸣天鼓（指脑后，言夜间睡觉前，以两手掩耳，两拇指点风池穴，用食指压中指，弹击脑后左右），寅兴嗽玉津（玉津指口中唾液，言凌晨以舌搅上下腭，嗽口中唾液咽下）。妖邪难犯己，精气有全身。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修身本在人。若能遵此理，平地可朝真。

起居保健

所谓起居，主要包括衣着、居室、个人卫生、环境卫生

等。我们的祖先在与自然和疾病的长期斗争中，逐步积累了起居保健的知识。《管子·形势解》中说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。”明确认识到起居与健康、寿命的关系。

祖国医学的经典著作《内经》，概括提出了起居保健的原则——“起居有常”。这一原则就是说：必须按照时令气候变化，地域水土分布，老幼强弱体质等客观规律，合理地安排生活起居，保持一定的节律，毋使过度，持之以恒。这就是道家哲学“顺乎自然”对中医保健学的影响。如《老子·第二十五章》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”古人对起居调摄的研究十分重视，《三国志》记载魏蜀对待，司马懿向蜀使打听诸葛亮的情况，不问军事，只问生活起居，当得知诸葛亮“宵衣肝食，夙兴夜寐，日食不过升”时司马懿说：“食少事烦，焉能久乎！”果然不久，诸葛亮就殒命五丈原。“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”成为千古绝唱。

晋代葛洪所著《抱朴子》谓：“善摄生者，卧起有时之早晚，兴居有至和之常制”，“不欲起晚，不欲多睡”，“早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后”，“先寒而衣，先热而解。”对起卧、衣着适时等有精辟的论述。

明清时期对起居保健的论著甚多，《修龄要旨》提出“面宜多擦，发宜多梳”等养生十六宜。万全《养生四要》归纳了“屏嗜好，适寒暄，顺翕张，调滋渗”的养生要旨。

所以，生活安排符合自然规律，起居作息保持一定节律，是摄生保健的重要方面。正如《养生要论》所指出：