

貧血

段欽叔 著

百病中醫自我療養叢書



百病中医自我疗养丛书

贫 血

段钦权 著

人 民 卫 生 出 版 社

百病中医自我疗养丛书

贫 血

段欲权 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

787×1092毫米32开本 3 印张 63千字

1983年12月第 1 版 1983年12月第 1 版第 1 次印刷

印数：00,001—31,400

统一书号：14048·4505 定价：0.26元

〔科技新书目 57 — 73 〕

出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗（包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法）、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

前 言

贫血从现代医学的角度来说不是一个独立的疾病，而是多种疾病过程中出现的一组综合症状。贫血在临床上极为常见，它直接影响人们的工作、学习和生活，儿童患病则会影响发育，所以它的危害很大。

贫血，简单地讲是由于人体单位体积（如每毫升）循环血液里的红细胞、血红蛋白等成分，减少到正常数值以下，而出现的一组综合症状。

在中医学中没有贫血这个病名，但从它临床表现出的症状来看，与中医学中的“萎黄”、“血亏”、“虚劳”、“血证”、

“虚损”等病中的血虚证候非常相似，都表现为：面色苍白或萎黄，口唇、指甲、舌质苍白或淡白，周身没有力气、心跳、气短，劳动后心跳、气短加重等。所以可以说，贫血包括在上述疾病范围内。

本书用中医学的观点，以贫血为病名，介绍贫血的有关知识。希望读者阅读本书后，能够了解关于贫血的中医基本知识，掌握常用的治疗和休养方法，达到维护健康、祛病延年的目的。

目 录

前言

第一章 中医对血的认识	1
一、血的概念.....	1
二、血的生理功能.....	1
三、饮食营养是血生成的基础.....	2
四、脾统摄血.....	2
五、心主血、心生血.....	3
六、肝藏血.....	4
七、肾藏精、生髓.....	4
八、血的形成和循环.....	5
(一) 血的形成过程.....	5
(二) 血的循环.....	5
第二章 血病的证候与治疗	7
一、血病的证候.....	8
二、血病的治疗.....	9
(一) 出血.....	9
(二) 瘀血.....	13
(三) 血虚.....	18
第三章 贫血	19
一、贫血的概念.....	19
二、贫血的范围.....	20
三、贫血是如何形成的.....	20
四、贫血的诊断.....	21

(一) 四诊·····	22
(二) 贫血的临床表现·····	25
(三) 贫血的实验室检查·····	25
(四) 贫血的诊断、分型及治疗·····	26
五、贫血的并发症与治疗·····	34
(一) 出血·····	34
(二) 发热·····	38
第四章 贫血的简易疗法与调养护理·····	42
一、单方验方·····	42
二、饮食疗法·····	45
三、贫血的调养护理·····	48
(一) 精神护理·····	48
(二) 生活的调养·····	49
(三) 饮食调理·····	49
(四) 注意清洁卫生·····	50
第五章 几种常见贫血病的证治·····	51
一、缺铁性贫血·····	51
(一) 现代医学的认识·····	51
(二) 中医学的认识·····	53
(三) 临床表现·····	53
(四) 诊断与鉴别诊断·····	54
(五) 辨证施治·····	55
(六) 单方验方·····	56
(七) 西药治疗——铁剂的应用·····	57
(八) 其他处理·····	60
(九) 预防·····	61
二、营养性巨幼红细胞性贫血·····	63

(一) 现代医学的认识·····	63
(二) 中医学的认识·····	64
(三) 临床表现·····	65
(四) 诊断与鉴别诊断·····	66
(五) 辨证施治·····	67
(六) 西药治疗·····	69
(七) 单方验方·····	70
(八) 预防·····	71
(九) 护理·····	71
三、再生障碍性贫血·····	71
(一) 现代医学的认识·····	72
(二) 中医学的认识·····	73
(三) 临床表现·····	74
(四) 诊断与鉴别诊断·····	76
(五) 辨证施治·····	78
(六) 单方验方·····	80
(七) 针灸等疗法·····	82
(八) 西药治疗·····	85
(九) 预防·····	88

第一章 中医对血的认识

血是人们所熟悉的，一提到血，谁都知道它的宝贵。人们常常把鲜血和生命连在一起，可见生命的存在是离不开血液的。古人曾说血“以奉生身，莫贵于此”，说明人们很早就认识到血是维持生命的营养物质，人体中没有比它更宝贵的东西了。

一、血的概念

血是由食物精华通过气化作用而造成的一种物质。它的生化之源在中焦脾胃，循环运行于脉道以奉养全身。早在二千多年前的中医古典医籍中就有论述，如《灵枢·决气篇》说：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”

二、血的生理功能

中医学中所说的血常常不是单指物质而言，有时是指下面这两种含意。

其一是血能循行全身，对全身各部位、各组织器官起着营养和滋润的作用。

其二是神志、精神、意识活动的物质基础，又是功能活动的表现。当人体气血充盛时，心神得血充养，才能神志清晰，精神充沛；当人体气血不足时，如属心血虚、肝血虚时，除有面色及爪甲苍白无华外，同时也出现失眠、神倦、多梦等神志症状，即功能不足的表现。因为心主血、藏神，也就是说血与神志同由心来主宰、管理，心与神又靠血来营

养，所以血与神之间的生理联系和病理影响是极为密切的。

另外，在中医温热病的治疗中采用的一种辨证治疗方法，叫“卫、气、营、血”辨证，其中提到的“血”是指“血分证”而说的。“血分证”是温病在病变过程中的某个阶段所出现的一组证候群，如身热烦躁、神志不清或神昏谵语或如狂发狂、舌质红绛、吐血、衄血、便血、斑疹紫黑等，这组症状的病机是热毒炽盛；高热伤阴，热扰心包，热盛耗血动血。治宜凉血解毒、清心开窍、苏醒神志。它虽与贫血证的并发症有一定的联系，但不是本文所要介绍的内容，在这里只做简单的说明。

三、饮食营养是血生成的基础

人体生长发育需要一定的营养物质，而这些营养物质是从日常饮食中取得的，所以《素问·平人氣象论》中有“人以水谷为本”的说法。“水谷”指的就是饮食，摄入的食物被消化吸收成为营养物质，古人又把它叫“水谷精微”。水谷精微进入血脉之中就叫“营”，不进入血脉的就叫“卫”。“营”在经脉中循行周身，供应全身各组织器官的营养需要。

血的生成与“营”有关，血由营气所化，非营气不能生血，正如《灵枢·邪客篇》说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以营四末，内注五藏六腑”。营入脉化血后，起到营养肢体、充盈脏腑的作用。

四、脾统摄血

食物之所以能在体内被消化吸收，有赖于健全的消化器官，所以营气的产生与“中焦”有关，如《灵枢·营卫生会篇》说：“营出于中焦”，“中焦”一般是指脾胃。

脾胃在人体内的作用主要在于“运化”，“运化”是指营养物质在人体内的消化、吸收、分布的整个过程而言。所以前人认为脾胃是“后天之本”和“气血生化之源”。“脾统血”中的“统”，是统摄、控制的意思。中医认为血液循行于经脉之中，不溢出经脉，这全赖于脾气的统摄。所以清代唐宗海在《血证论·脏腑病机论》中说：“经云，脾统血，血之运行上下，全赖乎脾，脾阳虚则不能统血”。气属阳，这里的脾阳，即指脾气。脾气充盛则能统摄血液，使之循行于经脉之内而不外溢。

如果脾气虚衰，失去统摄的功能，就会出现种种出血病证，如便血、崩漏、紫斑等。

五、心主血、心生血

中医学认为“心”的主要功能是主血、生血、藏神。

1. 主血脉：脉为血液通行的道路。心主血脉，是指心脏有推动血液在脉管内运行的作用。

2. 心生血：“心生血”的说法出自《素问·阴阳应象大论》，系指在血的生成过程中，心有把水谷的营养物质变化而为血的作用；反过来说，水谷的营养物质如不经心的变化则不能化赤为血。据临床上观察，患再生障碍性贫血的病人，食欲多较旺盛，脾虚的腹胀、食少、纳呆等症状不多见；腰痠膝软、耳鸣遗精的证候也不甚明显；最多见的证候是面色苍白无华、气短、心跳，活动后尤剧，表现为心气虚或心阳虚或心血虚的证候。此时可以考虑，是心生血的功能不足引起的贫血，从而为治疗贫血开阔了思路。

3. 心藏神：这里所说的“神”是指人的神志，即精神、思维活动。

因为“血”与“神”同归心所主；血是神志活动的物质基础，所以心的气血充盈，则神志清爽，思维敏捷，精神充沛。如果心血不足，常可导致心神的病变，而出现失眠、多梦、健忘、神志不宁等症。如果血热扰心，还可见到谵妄、昏迷、不省人事等症状。

六、肝藏血

肝在造血过程中也占有相当重要的位置，它具有贮藏血液和调节血量的功能。血液来源于水谷精微，贮藏于肝脏，供滋养器官及全身骨节之用。

人体内各部分的血液，常随着不同的生理情况而改变其血流量，当人在休息和睡眠时，机体的血液需要量就减少，大量的血液则归藏于肝。当劳动或工作时，机体的血液需要量增加，肝脏就排出其贮藏的血液，供应机体活动的需要。王冰注释《素问·五脏生成篇》时说：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝藏。何者？肝主血海故也。”肝主血海，血海是十二经脉之海，故有调节血量的功能。若肝病而失其藏血之职，就会出现多梦易惊、卧寐不宁等证。

七、肾藏精、生髓

“精”是构成人体的基本物质，也是人体各种机能活动的物质基础。先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食而由脾胃化生。先天之精与后天之精是相互依存，相互促进的。人在出生之前，先天之精的存在已经为后天之精的摄取准备了物质基础；出生之后，后天之精又不断供养先天之精。而精能生髓，精血同源，又可相互转化，因此肾在血液的生成

过程中也有不容忽视的作用。近些年对再生障碍性贫血的治疗研究已经证实，采取补肾添髓治疗方法，可以使再生障碍性贫血的疗效得到明显提高。

八、血的形成和循行

（一）血的形成过程

脾吸收水谷中的精微物质，化为营气和津液，上输于肺，经肺气的作用，注于心脉之中成为血液的组成部分，其中的一部分经心变化而赤生成血；营与血都是具有营养作用的物质，在气的推动下，周流全身。

（二）血的循行

1. 气与血的关系：气与血的生成都需要水谷精微和肾中的精气，都依赖于肺、脾、肾等脏器的功能活动，二者又都是人体生命活动的物质基础，这是它们的相同之处。但气与血又有不同之处，气的功能以推动、温煦为主、血的功能以营养、滋润为主。其相互关系主要有下列四个方面：

（1）气能生血：血液的物质基础是精，而促使精化为血，则有赖于气。气盛，则化生血的功能强健；气虚，则化生血的功能减弱。因此，气虚常可进一步导致血虚，而见气短、乏力、面色不华、头昏、眼花、心悸等气血两虚的病证。在临床治疗时，常于补血药中，配以益气药物，也是根据“气能生血”而定。

（2）气能行血：血液的循行，有赖于心气的推动，肺气的敷布，以及肝气的疏泄。

（3）气能摄血：摄血，就是气对血液的统摄，使之能够

正常运行于脉络之中，而不致于溢出脉管之外。

(4) 气血调和，机体健旺：在正常生理情况下，气血阴阳是保持相对平衡的，这种动态平衡是人体健康的保证。

2. 津液与血的关系：津液与血，都是液体，都以营养、滋润为其主要功能，所以二者都属于阴。在生理上，津液是血液的重要组成部分，所以古人有“夺（夺，乃耗损之意）血者无汗，夺汗者无血”的说法。

3. 血的循行：血的循行虽由心所主，但实际上又是心、肺、肝、脾等脏器共同活动的结果。血的循行周流不息，其动力在心；循行于周身的血脉，均汇聚于肺，再通过肺气的作用而敷布至全身，所以有“肺朝百脉”之说；血液的循行，除与肺有密切关系外，和肝脾的关系也很密切。一方面血液的循行要受肝气疏泄的影响；另一方面肝脏又主藏血，并可根据人体的不同活动情况调节血液的不同流量，以供机体活动的需要；脾除了为血液化生之源外，血液能在经脉中正常运行而不外溢，则又依赖于脾气的统摄作用。其中任何一个环节或是一个脏器机能失调，都能导致血的病理变化，疾病就会发生。

第二章 血病的证候与治疗

血病的表现，一般分为出血、瘀血、血虚三种，三者的病因病机既有区别，又有联系。如出血是血虚的一种病因，又可能是瘀血的病机。而这三者又与现代医学中的贫血病有着密切的关系。从中医学的角度来说，它们之中有的是引起贫血的病因，有的则是贫血的证候表现。所以，要想较好掌握贫血的辨证治疗知识，必须对出血、瘀血、血虚三者有个清楚的认识。现分别就三者的病理，分述于下：

出血——正常情况下血液是循行于脉中的，若脉络受伤，血溢于外，就是出血。血从上而出，称为上溢，如咳血、吐血、衄血等；血从下而出，称为下溢，如便血、尿血、崩漏等。

出血大多数由火热引起，但也有因气虚不能摄血使血无所依而导致出血的。如过食烟酒辛辣动火之品，或饮食积滞脾胃热盛，或情绪激扰，心肝火盛，或素有血病，复因纵情色欲，耗损肾阴，虚火伤络，以及跌打损伤，用力超重等。因此，归纳出血的病机，不外风火爆热，损伤脉络。出血不能得到及时治疗，或长期慢性失血，就会导致血虚或瘀血。

瘀血——凡溢出脉络而未流出体外的血液，停滞于体内，或脉中之血为痰火或湿热所阻而瘀滞，均叫作瘀血。其病机有：温热邪毒耗伤营血，或外阻络道；对出血处理不当，余血内留；产后恶露不下；挫伤脉络，不外风火爆热，损伤脉络；以及其他气病、血病而导致的瘀血等。瘀血不能得到清除，就会影响新血的产生和血液的循行，而形成血虚或出

血。

血虚——主要是由于失血过多或邪毒耗伤血液来不及补充，或生血不足而引起。例如衄血、产后以及外伤性出血等，血去过多，新血未生；或因脾胃虚弱，水谷之精微不能化生营血；以及久病不愈，肠中虫积，营血消耗等，均能使脏腑百脉失养，而出现一系列血虚的症状。血虚日久，则可能出现气虚、阴虚，而致出血或瘀血。

一、血病的证候

出血——中医学多以出血的部位或有关脏器分别证候，如随咳嗽痰沫而出者，为肺系出血；如随食物呕吐而出者，为胃出血；随大、小便而出者，为便血、尿血；由鼻、齿龈、耳、目、肌肤等处出血者叫作衄血。

瘀血——主要表现为疼痛，疼痛的部位随瘀血所在之处而定，痛处固定不移动，得寒得温也不解除，常兼有痞闷、胀满、自觉烦热、面色晦滞、眼睑乌黑、皮肤紫斑、或有血

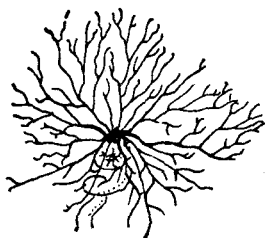


图1 蜘蛛痔

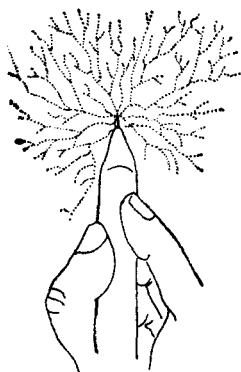


图2 按压中心点蜘蛛痔消失

缕（指蜘蛛痣见图1、2）、或腹壁青筋暴露（指腹壁静脉曲张），甚则胸腹肢体皮肤干枯粗糙，舌边部位可见紫斑，脉象细涩等。

血虚——表现为面色苍白，口唇、舌质、指（趾）甲色淡无华，头晕目眩，心悸，怔忡，疲倦无力，或手足发麻，脉象细弱等。

二、血病的治疗

主要根据上述证候，血虚者补血，出血者止血，血瘀者宜活血化瘀。

（一）出血

1. 凡由火热引起出血的，以泻热止血为主要方法。

肺热衄血、咳血——鼻腔干燥衄血，咳痰带血，血色鲜红，口干咽燥或咽痛，或兼有身热，舌质红，苔薄，脉数。

治法：清泄肺热，凉血止血。

方药：桑菊饮《温病条辨》

杏仁 10 克 连翘 7.5 克 薄荷 4 克 桑叶 12.5 克 菊花 5 克 苦桔梗 10 克 生甘草 4 克 苇根 10 克 水二杯，煮取一杯，每日服二次。

本方有清肺泄热之功，可加牡丹皮 15 克、茅根 10 克、旱莲草 10 克增强凉血止血的作用。如肺热盛而无恶寒等表证者，宜去薄荷、桔梗，加黄芩 15 克、山栀子 15 克以清肺热；或加玄参 20 克、麦冬 15 克以养阴清肺。

胃热衄血、吐血——鼻衄、齿衄或吐血，血色鲜红或紫暗有血块，口渴喜饮冷水，胸闷口臭，大便秘结，舌质红，舌苔黄而干，脉象数而有力。