

实用医学百题丛书

100 Questions and Answers About
Traditional Chinese Medicine

实用中医百题

丛书主编 夏亚钦
本册主编 张丰梅



外文出版社
海豚出版社

实用医学百题丛书

主编 夏亚钦

实用中医百题

主编 张丰梅

编著 张 军 王 凌 吴翥镗 张丰梅

夏亚钦

顾问 张根腾



外文出版社

海豚出版社

1234721

(京)新登字 192 号

实用中医百题

张丰梅 主编

外文出版社

联合出版

海豚出版社

(中国北京百万庄路 24 号)

邮政编码 100037

北京市密云春雷印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7.25 印张 162 千字

1995 年 1 月第一版 1995 年 1 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80051-994-5/R·102

定价:6.20 元

丛书编委会

主 编:夏亚钦,北医大人民医院内科副教授

副主编:李月玺,北医大人民医院中医科主任,教授

张根腾,北京医院中医科副主任,副主任医师

编 委:赵萍,北京协和医院保健科主治医师

薛立功,中国中医研究院针灸研究所副主任医师

岳开琴,中国中医研究院西苑医院妇科副主任,

副主任医师

张丰梅,北京中国语言文化学校医务室主治医师

聂效云,北医大人民医院综合内科副主任,

副主任医师

王云亭,中华医学会杂志社副社长,编辑

许秀玉,外文出版社副编审

顾 问:朱传樵,北京协和医院儿科教授,主任医师

程辛农,全国政协委员

中国针灸学会副会长

爱因斯坦世界科学奖获得者

国外多所大学名誉教授

曹慧娟,中国中医研究院西苑医院妇科教授,

主任医师

张根腾,北京医院中医科副主任,副主任医师

王长举,北医大人民医院综合内科主任,副主任医师

北京亚当、夏娃保健中心董事长

王新德,北京医院神经内科主任,教授

中华医学会老年病学会副主任委员

中华老年医学杂志总编

前 言

随着改革开放的大潮，古老的东方巨龙焕发出从未有过的青春活力。社会在进步，经济在腾飞，科技在发展，整个中华民族的文化素质不断提高。因此，普及医疗知识、提高健康水平，是时代赋予医务工作者的使命。本套丛书从医学的不同角度，使人们了解生老病死这一人生自然规律，并能科学地把握它，为人类健康服务。

本丛书共六册：儿科、针灸、中医、妇科、老年和内科。每册百余问答题，均为常识性的，广大群众生活中最常遇到的医学问题，包括生理卫生、预防保健、疾病防治、家庭护理及生活常识诸多方面内容。由中央级各大医院对口科室编写并特邀著名教授为顾问。全书尽量突出实用性、知识性、科学性、普及性，力求通俗易懂、图文并茂，以确保丛书的医学指导作用。

《实用儿科百题》从小儿出生写到学龄前，包括六个部分：①新生儿疾病及护理；②婴幼儿喂养；③生长发育与微量元素；④预防保健；⑤小儿疾病的防治；⑥生活常识。

《实用针灸百题》包括：①针灸概况；②经络腧穴；③针灸方法；④预防保健。

《实用中医百题》包括：①中医基础；②内科常见病的调治；③妇科常见病的调治；④儿、皮科常见病的调治；⑤五官科常见病的调治；⑥药膳与其它。

《实用妇科百题》包括：①月经与月经病；②生殖器官的炎症与肿瘤；③不孕、不育与计划生育；④妊娠、分娩与产褥；⑤乳房疾病；⑥性传播性疾病。

《实用老年百题》包括：①老年人的健康与长寿；②老年人的营养与肥胖；③老年病的诊治；④老年人心血管系统疾病；⑤老年人呼吸与消化系统疾病；⑥老年人神经与内分泌系统疾病。

《实用内科百题》包括：①呼吸系统疾病；②消化系统疾病；③循环系统疾病；④神经与内分泌系统疾病；⑤血液与泌尿系统疾病；⑥其它。

由于时间和水平所限，缺点和错误之处在所难免，望同道批评指正。

夏亚钦

1994年8月于北京

目 录

一、中医基础

1. 中医是如何认识疾病和治疗疾病的? (1)
2. 中医所说的“五行”是什么? (3)
3. 中医所说的“阴阳、表里”是什么? (4)
4. 中医所说的“虚实、寒热”是什么? (6)
5. 中医所说的“气血、津液”是什么? (7)
6. 中医所说的“痰、饮、湿、瘀”是什么? (7)
7. 中医的“藏象”与西医的“脏器”相同吗? (8)
8. 中医的“火热”与西医的“炎症”相同吗? (9)
9. 中医的“肾虚”与西医的“肾炎”相同吗? (10)
10. 中医的“消渴”与西医的“糖尿病”相同吗? (11)
11. 中医的“痹证”与西医的“关节炎”相同吗? (12)
12. 中医的“胸痹”与西医的“心绞痛”相同吗? (13)
13. 中医的“哮喘”与西疾的“支气管哮喘”相同吗? ... (14)
14. 中医的“胃痛”与西医的“消化性溃疡”相同吗? ... (15)
15. 中医看病为什么总让病人伸舌头? (15)
16. 中医看小儿为什么总让患儿伸手指? (16)
17. 煎煮中药必须注意哪些问题? (17)
18. 服用中药期间应注意哪些问题? (19)
19. 服中药忌口吗? 妊娠忌服哪些中药? (21)
20. 家庭存放中药应注意哪些问题? (23)
21. 什么是滋补中药, 能长期服用吗? (25)
22. 什么是清热攻下药, 能长期服用吗? (27)

23. 老年人吃中药应注意什么? (28)
24. 中药有毒副反应吗? (29)
25. 中西药能同时服用吗? (29)

二、内科常见病的调治

26. 中医怎样预防流感? (32)
27. 慢性支气管炎如何自我调治? (34)
28. 支气管哮喘如何自我调治? (36)
29. 怎样自我调治细菌性痢疾? (38)
30. 病毒性肝炎如何自我调治? (40)
31. 消化性溃疡如何自我调治? (42)
32. 慢性胰腺炎如何自我调治? (45)
33. 胆道结石如何自我调治? (47)
34. 慢性溃疡性结肠炎如何自我调治? (49)
35. 高血压病如何自我调治? (52)
36. 冠心病如何自我调治? (56)
37. 慢性肾炎如何自我调治? (60)
38. 泌尿系感染如何调治? (63)
39. 慢性肾功能不全如何自我调治? (65)
40. 泌尿系结石如何调治? (68)
41. 前列腺肥大如何自我调治? (70)
42. 性功能减退如何自我调治? (72)
43. 遗精如何自我调治? (76)
44. 男子不育症如何自我调治? (79)
45. 糖尿病如何自我调治? (83)
46. 甲状腺机能亢进如何自我调治? (85)
47. 高脂血症如何自我调治? (88)

48. 肥胖症如何自我调治?	(91)
49. 神经衰弱如何自我调治?	(95)
50. 肺结核如何自我调治?	(98)
51. 脑血管病后遗症如何自我调治?	(101)
52. 中医如何防治中暑?	(103)
53. 关节炎如何自我调治?	(105)
54. 颈椎病如何自我调治?	(109)
55. 大便秘结如何自我调治?	(111)
56. 痔疮如何自我调治?	(114)
57. 血栓闭塞性腺管炎如何自我调治?	(117)

三、妇科常见病的调治

58. 月经病如何适时服中药?	(121)
59. 痛经如何自我调治?	(125)
60. 功能性子宫出血如何自我调治?	(128)
61. 怎样自我防治流产?	(130)
62. 妊娠呕吐如何自我调治?	(133)
63. 乳腺增生病如何自我调治?	(135)
64. 女子不孕症如何自我调治?	(136)
65. 阴道炎如何自我调治?	(139)
66. 绝经期综合征如何自我调治?	(141)

四、儿、皮科常见病的调治

67. 小儿感冒如何防治?	(145)
68. 流行性腮腺炎如何防治?	(147)
69. 小儿麻疹如何防治?	(150)
70. 小儿水痘应如何调护?	(152)

71. 小儿百日咳如何防治?	(154)
72. 小儿肝炎应如何调治?	(156)
73. 小儿细菌性痢疾如何调治?	(159)
74. 小儿厌食如何调护?	(161)
75. 小儿急性肾炎如何防治?	(164)
76. 荨麻疹如何自我调治?	(166)
77. 牛皮癣如何自我调治?	(168)
78. 斑秃如何自我调治?	(170)
79. 黄褐斑如何自我调治?	(173)
80. 痤疮如何自我调治?	(175)

五、五官科常见病的调治

81. 如何防治龋齿?	(178)
82. 口腔溃疡如何自我调治?	(180)
83. 学龄儿童近视眼应如何防治?	(181)
84. 白内障应如何自我调治?	(184)
85. 咽炎应如何自我调治?	(186)
86. 慢性鼻炎如何自我调治?	(187)
87. 鼻窦炎应如何自我调治?	(189)
88. 化脓性中耳炎应如何自我调治?	(191)
89. 美尼尔氏病如何自我调治?	(193)

六、药膳与其它

90. 中医食疗对人体有何调理作用?	(196)
91. 如何防治食物过敏?	(199)
92. 贫血患者应服哪些药膳?	(200)
93. 小儿发热如何膳食?	(203)

94. 肿瘤病人如何膳食?	(205)
95. 练气功的癌症患者吃什么好?	(208)
96. 气功能治百病吗?	(211)
97. 何谓中医“刮痧”疗法?	(213)
98. “割治”法能治哪些病?	(216)
99. 如何检索中医药文献?	(218)
100. 怎样写中医学术论文?	(222)

一、中医基础

1. 中医是如何认识疾病和治疗疾病的？

疾病是人体在一定条件下，由致病因素而引起的一种复杂并有一定表现形式的病理过程。进一步讲，是致病因素对人体的损害和机体对这种损害的防御代偿作用的矛盾过程。此时，体内的正常生理过程常发生不同程度之改变，从而出现一系列的临床表现。祖国医学认为，疾病的发生与发展，是体内阴阳失调或正邪交争等一系列矛盾的运动所构成。它包含着各种病证变化的全部联系。在疾病的整个过程中，无论是转归（痊愈）或是向相反的方向发展，这一矛盾的双方都始终不断地在进行斗争。

何谓“正”、“邪”呢？“正”就是中医所讲的“正气”，是人体对外界致病因素的防御能力，也可以说是人体能否发病的主要条件。它的盛衰与否，常常取决于体质因素、营养状况和身心锻炼等。“邪”就是中医所说的“邪气”，即一切外来的致病因素，也是构成疾病的重要条件。它主要取决于人体“正气”的盛衰，是否能引起阴阳失调，而致发病。这种“正邪”双方力量消长的对比，即是疾病发生的根本原因，也是疾病发展、变化和预后的关键。当然，“七情”、“六淫”、“四时”、地域环境和个人生活习惯等，大部对疾病的发生和发展也有直接影响。

总之，由于人体本身的正常生理功能紊乱及致病因素对

人体的作用，使人体内部各脏腑组织之间，以及人体与外界环境之间这种对立而又统一的相对平衡状态受到破坏，即体内阴阳失调，便会发生疾病。

那么中医又是如何治疗疾病的呢？

中医既然认为一切疾病的发生和发展，都是以病机上不同质的变化为基础的。因此，就要用不同的方法和治法，解决不同的矛盾和病证。治疗目的是：驱除病邪，恢复正气，消除症状，使疾病尽快康复。其治疗原则为：扶正祛邪（即正虚时扶正，邪盛时祛邪），或扶正祛邪兼而行之；并掌握急则治标、缓则治本；同病异证须异治；异病同证则同治；常法用正治，假象则反治等等，概括言之，即为辨证施治。辨证总纲：阴阳寒热，表里虚实（简称八纲辨证）。在正确视其病人“正邪”、“阴阳”消长的情况下，确定治疗方案，采用相应的治疗措施。

治疗——是为了消除疾病，减少病人痛苦，促使恢复健康的医疗措施。不论中医还是西医，药物在预防、治疗和诊断疾病方面，都发挥了很大的作用。中医治疗讲究理、法、方、药，而药物的作用居首位。由此可见，药物的正确应用是非常重要的。

另外，“未病先防”是祖国医学总结的宝贵经验和原则。这里讲的未病有两种含义：一是指未病先防，以预防为主，在没发病之前，采取各种有效的防病措施，以达到不发病的目的，也就是“正气内存，邪不可干”之意；二是指即病防变，预防并发症。做到早期发现，早期诊断，早期治疗。正如《素问·阴阳应象大论》说：“善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者半死半生也。”治病要及时，切莫错过良机。

2. 中医所说的“五行”是什么？

所谓“五行”，简单地说就是指金、木、水、火、土五种物质的运动变化。中医学的五行学说是受承于我国古代劳动人民原始朴素的辨证唯物论。它是我国古代劳动人民认识世界、认识事物之间关系的方法论（从现代医学角度可以看做是一种假说），它认为宇宙间的一切事物都是五行的演化而产生的，事物之间存在着互相助长和互相制约的关系，从而维持一种动态的平衡，并产生周期性变化。五行的特性虽来自于木、火、土、金、水，但在实际上已超越了木、火、土、金、水五种具体的物质，而且有更广泛的涵义。

五行学说认为五行是相生的，木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。同时又是相克的，木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

五行学说是中医学的基本理论之一，在中医学中的应用是很广泛的。

1. 说明五脏的生理功能及其相互关系。五行学说将人体的内脏分别归属于五行，以五行的特点来说明五脏的生理功能，具体地说认为肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水，用五行之间的生克关系来说明五脏之间的关系。

2. 说明五脏病变的相互影响：通过五行的生克关系来说明五脏的疾病是相互传变的。

3. 用于诊断和治疗：当内脏有病时，人体内脏功能活动及其相互关系的异常变化，可以反映到体表相应的组织器官，出现色泽、声音、形态、脏象等诸方面的异常变化，由于五脏及五色、五音、五味等都属于五行，这就是五行学说

在诊断中的应用。在治疗方面可根据五行学说的相生、相克关系来确定治疗原则和方法，如补母、泻子等方法。

总之五行学说比起现代科学对物质的认识，是相当的古老而幼稚的，但是我们今天学习和应用五行学说，一方面我们能看到我国古代劳动人民能认识到世界是物质的，而且是在相互联系和制约中运动变化着的，这是非常难能可贵的。另一方面，古人从宏观现象出发的一些简单的、朴素的规律，今天看来，对一些微观现象也是适用的，所以五行学说仍有其一定的科学价值和存在的意义。

3. 中医所说的“阴阳、表里”是什么？

当我们找中医大夫看病的时候，往往会听到大夫提及“阴阳”、“表里”这样的词句。它是中医诊治疾病的专业术语。

所谓“阴阳”，是中国哲学的一对范畴，以此来概括相互对立着的又相互联结和消长着的两种物质现象及其态势。如寒热、动静等。根据阴阳相对属性的概念，认为任何事物和现象均可分为阴阳，同时在阴或阳中还分阴阳，以至无穷。人体也是如此。而这种阴阳学说，却从始至终一直贯穿于中医学理论体系的各个方面，用来说明人体组织结构、生理功能、病理变化、疾病诊断、预防治疗以及中药属性等。如中医学认为“人生有形，不离阴阳”；言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴；言脏腑之阴阳，心、肺、脾、肝、肾五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳。言人体十二经脉，手足三阳经有：手太阳小肠经，手少阳三焦经，手阳明大肠经；足太阳膀胱经，足少阳胆经、足阳明胃经；

手足三阴经有：手太阴肺经，手少阴心经，手厥阴心包经；足太阴脾经，足少阴肾经，足厥阴肝经。言人体生命活动，是阴阳两个方面体现着消长平衡的协调关系的结果，中医学有“阴平阳秘，精神乃治”之说。言其疾病病理变化，无论疾病的发生、发展变化如何复杂，均可用阴阳偏胜偏衰来进行概括。言其疾病的诊断，无论任何疾病，尽管它的临床表现错综复杂，千变万化，但都可以用阴阳学说来加以分析鉴别，中医学认为“善诊者，察色按脉，先别阴阳”。言其疾病的防治，在指导养生防病，中医学认为人体的阴阳变化与自然界四时阴阳变化相应，必须协调一致，以延年益寿，故有“春夏养阳，秋冬养阴”，之说；在疾病治疗，“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，阴盛者祛寒，阳盛者泻热，阴虚者补阴，阳虚者扶阳，不论阴阳偏胜偏衰，总则泻其有余，补其不足，促使阴阳复归于协调平衡的正常状态。从而达到治愈疾病的目的。

总之，中医所说的阴阳，是一个机动的代名词，是中医学理论基础的一种学说理论，名词是抽象的，对象是唯物的，是人体的矛盾和统一，也是人类内外环境的矛盾与统一。当然就阴阳的基本概念和阴阳学说在中医学中的地位、作用等，中医学术界和其它有志研究中医的学者，尚有不同的看法，有待于更加深入地进行探索研究。

表里是中医认识疾病的病变部位，了解病情轻重的代名词，中医认为凡邪之外侵，首先伤于皮毛经络等，这就称为表病，及至病邪内传，进入脏腑，则为里病。凡病自内生，或因情志，内伤等，内脏首先发生病变，亦称里病。一般而言，表病病情轻浅，里病病情深重。中医诊治疾病，首先必须分清表里，故中医把表里辨别，作为“八纲辨证”之一，假

使诊断不清，便能影响治疗，甚则会殆误病机。中医在诊治疾病的过程中，又进一步对表证分为表寒、表热、表虚、表实等，对里证又分为里寒、内热、里虚、里实等等，总则以此说明疾病的病变部位及病情的轻重。

4. 中医所说的“虚实、寒热”是什么？

中医所谓的“虚实、寒热”是辨别疾病性质的两对纲领、四种证候。

“虚”，是指正气不足，人体脏腑功能减弱而出现的一些症状，虚证是由于人体正气不够充沛，而导致人体抵抗力低下、脏腑功能活动减弱、代谢紊乱，发育失常的病理现象。

“实”，是指各种致病因素作用强烈，而人体的抗病能力亦强、正邪交争剧烈、脏腑功能亢奋而在临床上出现的一系列症状。

“寒”是指因感受自然界寒邪或是人体的阳气不足、阴气偏盛、或是人体脏腑功能活动衰减所表现的一类症状、主要有：怕冷、喜暖、面色苍白、肢冷、小便清长、大便溏薄、口淡不渴、舌淡苔薄白而润。

“热”，指人体感受温热邪气、或是人体阳盛、脏腑功能活动过于亢盛而表现的一类症状，主要有：发热、恶热、喜凉、口干、口渴、喜冷饮，面红目赤、烦躁不安、小便短赤、大便干结、舌红苔黄、脉数等症状。

分清“虚实寒热”对诊断疾病性质指导临床用药有着重要作用。