

实用中医 知识百问



张 骏 朱小珍

上海科技教育出版社

实用中医知识百问

张 骏 朱小珍

上海科技教育出版社

内 容 提 要

本书从中医基础理论、中药知识、滋补食疗、防病治病、内、外、妇、儿、针灸、推拿等各科，用问答的形式，深入浅出地解答广大群众在日常生活、就医治病、滋补强身过程中遇到的带有普遍性的百余个疑难问题。通过本书能够帮助广大读者熟悉了解中医中药知识，有利于防病治病，增进健康，延年益寿，为振兴中华作出贡献。

本书为中医科普读物，适合中医爱好者、基层医务人员以及广大读者阅读参考。

★实用中医知识问答

张 骏 朱小珍

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号)

各地新华书店经销 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.75 字数 198,000

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数 1—10,400

ISBN 7-5428-0206-2

R·1

定价：3.10 元

序

张骏君，方当盛年，幼喜医学，耽嗜弥笃，乃医林后起之秀。先从沪滨名医奚伯初、金明洲两先生钻研岐黄之术，后又就读于上海中医学院深造。由于他汲汲不懈，因此在临床实践中更具心得，勇于探索，在理论学术方面，会通了中西医学，积累了一定的临床经验。

张君在诊余之暇，还好学不倦，博览群书，既善思索，又勤校录，将自己的心得体会和实践经验，撰写成文。先后在国内中医专业杂志及报刊上发表医学论文和医学科普作品多篇，因有一定的质量，甚获读者好评。

中国医药学源远流长。上溯先秦，下逮近代，群贤辈出，代有传人，中华民族赖以繁荣昌盛。但是古代医籍，浩如烟海，而且文字古朴深邃，不易为群众所通晓理解。张君有鉴于此，怀着普及中医中药之宏旨，提高人民健康之心愿，编著《实用中医知识百问》一书。其中广及内、外、妇、儿、针灸、推拿等各科，还介绍配制药膳、进补知识等。该书以中医药为基本内容，融中医学于一炉，既有理论又有实际，合预防、治疗为一体。用对话的体裁，深入浅出，解答了人们在日常生活中有关医药卫生方面的疑问。文笔清丽可读，词句通俗易懂，读之娓娓动人，饶有兴趣。本书不仅是一本介绍中医药的科普读物，而且还可以作为家庭医药顾问。如果遇到一些有关医药、保健、营养、抗老、育幼等方面的问题，可以按图索骥，翻阅本书，便能给读者以启迪、借鉴、排忧解难，起到参谋的作用。

《实用中医知识百问》即将编排付梓之际，张君索余为之序，欣然应命。相信本书出版问世之后，一定能为读者所喜爱，并为普及中医药知识，取得理想的社会效益。

上海中医学院 胡建华

1987年12月22日

张君建中，字子建，上海人，毕业于上海中医学院，现任上海中医学院附属龙华医院主治医师，从事中医临床、教学、科研三十余年，对中医理论、诊断、治疗有较深造诣，尤擅内、外、妇、儿各科。

张君为人谦逊，治学严谨，对中医理论有较深造诣，尤擅内、外、妇、儿各科。其著作有《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

张君著作有：《中医诊断学》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》等，均经出版。

前 言

祖国医学根深叶茂,渊远流长,是中华民族数千年来同疾病作斗争的经验总结。然而目前通俗易懂的中医书籍尚不多。作者为了普及中医中药的知识,使广大读者了解祖国医学的基础理论和治病强身的方法,并针对广大群众平时提出的各种问题,参阅了大量资料,结合临床实践体会,编著了这本《实用中医知识百问》。该书可供基层医务人员及对中医中药有兴趣的爱好者借鉴。由于作者水平有限,疏漏和不妥之处在所难免,敬祈广大读者批评指正。

在本书写作过程中,承蒙上海中医学院附属龙华医院院长朱大年教授、上海市第六人民医院中医科金明洲主任医师认真审阅。上海中医学院胡建华教授为本书作序。郭一华、戴振两位同志绘制了插图,谨在此表示衷心的感谢。

张 骏

1987年12月30日

目 录

序

前言

一、中医基础知识	1
阴阳五行学说代表什么?	1
观察舌苔的作用	3
脉诊的作用	7
望面色的作用	10
为何将唾液叫做“玉泉”?唾液有哪些作用?	12
祖国医学中的“气”是指什么?什么叫“气虚”?	13
什么叫“湿阻”?	16
口中有异常味道是怎么回事?	17
“肾亏”就是“腰子病”吗?	19
什么叫瘀血?活血化瘀的药物有哪些?	21
什么叫“内火”?	23
中医的“血虚”就是西医的贫血吗?	24
什么叫“痰证”?其主要表现怎样?	25
二、中药知识	28
如何煎好一碗中药?	28
中药有没有副作用呢?	30
服中药与忌口的关系	32
中西药物能否同时服用?	34
中药有哪些配伍和禁忌?	35

中药有哪些常用剂型?	37
引经药有什么作用?	40
人体上的中药	42
哪些中药可以抗衰老?	44
哪些中药可以治疗高脂血症?	46
须发早白应该服哪些中药?	47
山楂有什么功用?如何服法?	49
阿胶是热性药还是凉性药?如何服用?	51
胖大海能治一切音哑吗?	53
天麻具有哪些功效?	54
人参为什么叫“补品之王”? 有哪些品种? 如何服法?	56
当归为什么叫做“妇科圣药”?	60
党参与黄芪都是补气药,它们之间有何区别?	62
怎样正确应用川贝母?	65
为什么一味丹参,功同四物?	66
怎样正确应用人参再造丸与参桂再造丸?	68
怎样正确服用附桂八味丸及其衍变方?	69
乌鸡白凤丸有什么作用?只能治妇女病吗?	71
补中益气汤(丸)可以治疗哪些疾病?	72
如何正确应用六神丸、六应丸、疮毒丸、 外科蟾酥丸、牛黄醒消丸?	73
夏季常用的中成药	74
怎么应用如意金黄散?	77
三、滋补食疗知识	79
什么叫膏滋方?怎样自制膏滋药?如何服法?	79
药酒有什么作用?家庭如何自制药酒?	81

怎样配制药膳?.....	84
如何制作和选用药粥?.....	87
癌肿患者宜服哪些食品?.....	89
怎样正确选购中成药补品?.....	92
鸡是一个“小药库”	93
鸭子是清补的吗?.....	95
甲鱼补什么?.....	96
赤小豆、扁豆、绿豆、蚕豆、黄豆有 哪些治疗作用?.....	97
山药是食品还是药物?.....	100
莲子、核桃、桂圆是食品还是药品?.....	102
冬瓜、南瓜、西瓜、北瓜有哪些药用?	103
水果中有中药吗?.....	106
蔬菜有哪些医疗作用?.....	108
四、防病治病知识	112
药枕有哪些功效?.....	112
药浴有什么作用?.....	113
怎样预防中风症?.....	115
木梳与健康有什么关系?.....	117
洗脸的学问	120
怎样洗好一双脚?.....	121
散步有益于健康	122
垂钓与强身	124
用好三餐饭	125
内病外治与冬病夏治	127
为什么说茶叶是“养生之仙药”?.....	129
平时多吃醋	132

骨刺鯁喉怎么办?.....	133
---------------	-----

五、中医内科知识

感冒的辨证施治	134
---------------	-----

怎样治疗“遗精”症?.....	136
-----------------	-----

正确选用咳嗽的中成药	137
------------------	-----

支气管扩张咯血怎么办?.....	138
------------------	-----

如何治疗糖尿病?.....	139
---------------	-----

上消化道出血的治疗	141
-----------------	-----

溃疡病的中药疗法	142
----------------	-----

眩晕症的辨证施治	144
----------------	-----

冠心病可服用哪些中成药?.....	145
-------------------	-----

胃下垂的治疗	148
--------------	-----

便秘症的治疗	149
--------------	-----

常见出汗症的治疗	152
----------------	-----

心律失常的治疗	153
---------------	-----

慢性支气管炎的防治	155
-----------------	-----

治疗“面瘫”症的好方法	158
-------------------	-----

治疗哮喘的方法	159
---------------	-----

高血压病的治疗	161
---------------	-----

肥胖症的治疗	163
--------------	-----

梅核气的治疗	165
--------------	-----

甲状腺机能亢进症的治疗	166
-------------------	-----

治疗失眠症的方法	167
----------------	-----

中药能治疗直肠息肉、声带息肉吗?	168
------------------------	-----

患慢性咽炎怎么办?.....	170
----------------	-----

六、中医妇科知识

月经的产生与脏腑、气血、经络有何关系?.....	172
--------------------------	-----

什么叫“初潮”“绝经”“并月”“居经”“避年”	
“暗经”“激经”?	173
妇女带下病的治疗	173
痛经症的治疗	175
闭经的治疗	177
妇女崩漏症的治疗	178
“倒经”如何治疗?	181
孕妇服中药会使胎儿皮肤变黑吗?	182
先兆流产可以服中药吗?	183
孕妇宜服补品吗?	185
孕妇要慎用及禁用哪些中药?	186
怎样减轻和治疗妊娠剧吐?	187
产后乳汁少怎么办?	188
产妇要回奶怎么办?	190
子宫肌瘤一定要手术吗?	190
妇女更年期综合症如何治疗?	192
面孔上出现黄褐斑怎么办?	193
七、中医外科知识	196
如何治疗丹毒?	196
带状疱疹可以服什么中药?	198
粉刺症治得好吗?	199
风疹块是吹着风引起的吗?	201
扁平疣中药能治好吗?	203
冻疮可以不生吗?	203
烫伤后的中药治疗	204
脱发的治疗	206
湿疹能治好吗?	207

红丝疔的治疗	209
如何治疗痔疮?	210
八、中医儿科知识	212
小儿有病为什么要看指纹?	212
怎样喂小儿服中药?	213
小儿中药用量应如何掌握?	215
新生儿要解“胎毒”吗?	217
小儿蛔虫病的治疗	217
什么叫乳泄?	219
小儿为什么会流涎?	220
小儿遗尿服什么药?	221
小儿不肯饮食怎么办?	222
小儿易出汗如何治疗?	224
小儿出水痘如何治疗?	225
小儿患了疳积症怎么办?	227
家有“夜啼郎”怎么办?	228
小儿“大嘴巴”应用什么中药?	229
九、中医针灸知识	231
为什么针灸能治病?	231
打金针有危险吗?	233
什么叫“得气”?	234
针刺时有补、泻之分吗?	235
什么叫“阿是穴”?	236
拔火罐有什么功用?	237
什么叫刮痧疗法?	240
耳针和耳部埋穴疗法是怎么回事?	241
保健灸法的作用和常用灸疗技术	245

穴位注射法适应哪些病症?.....	249
头针能治哪些病?.....	250
十、推拿气功知识	256
推拿的适应症及禁忌症	256
常用推拿手法	258
气功的作用	262
怎样练习气功?.....	264

一、中医基础知识

阴阳五行学说代表什么？

阴阳五行学说是我国古代朴素的唯物论和自发的辩证法，起源于春秋战国时代。它认为物质世界是在阴阳两气作用推动下孳生和发展的，构成世界最基本的物质是木、火、土、金、水五种元素。

古人在长期医疗实践中，把阴阳五行学说运用到医学领域中，借以说明人体的生理功能、病理变化，并指导临床的诊断和治疗，成为中医学理论不可分割的重要组成部分。下面分别介绍阴阳五行学说的主要内容及临床应用。

阴阳学说有许多人认为是虚无缥缈的，实际上并非如此。阴阳是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，它既可以代表两个相互对立的事物，也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。凡是活动的、外在的、温暖的、功能的都属于阳。反之，凡是沉静的、内在的、寒冷的、物质的都属于阴。同时，阴阳具有依存互根的关系，在一定的条件下，还可以互相消长转化。例如白天光明属阳，夜晚黑暗属阴。如果没有白天，也无所谓黑夜。白天是夜晚的发展，黑夜是白天的延长。日夜交替出现，生生不息，这就是阴阳依存互根，消长转化的道理。阴阳学说运用到医学领域中，同样可以见到人体的生理、疾病及治疗等方面都是阴阳两个对立面的统一体。如阐释人体组织结构时，认为身体上部属阳，下部属

阴。体表属阳，体内属阴。六腑属阳 五脏属阴。对人体生理功能，中医学也用阴阳学说概括。机能活动属阳，物质基础属阴，两者互相依存，互相转化。例如，胃肠消化功能属阳，而把食物转化成有形的血液属阴，反过来又供养和支持功能活动。在正常情况下，人体中的阴阳消长转化始终保持相对平衡。如人体内部阴阳失调，则会出现病理变化。长期高血压患者，往往表现为面红目赤，性情急躁，易怒等阳亢的症状。另外又伴有口干，腰膝酸软，失眠等阴不足的表现。这样的病症中医叫做“阴虚阳亢”。要使疾病痊愈，必须使人体阴阳重新达到平衡，因此在治疗上就应采用养阴抑阳的方法。再如病人生了疖肿，局部红肿热痛，以热毒为主，属于阳证。治疗时宜清热解毒。总之，不论是养阴抑阳或清热解毒都是为了恢复阴阳的相对平衡，使疾病痊愈。

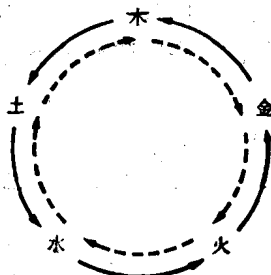
五行学说主要用“比类取象”的方法，阐述人体脏腑之间生理、病理的复杂联系。将木、火、土、金、水五行来代表肝、心、脾、肺、肾五脏。以五行的特性来说明五脏的生理活动特点。例如，心阳有温煦的作用，火有阳热的特性，故以心属“火”，肾有主水、藏精的功能，水有润下的特性，故以肾属“水”等。同时，五行学说认为，木（肝）、火（心）、土（脾）、金（肺）、水（肾）五行并不是孤立的，它们之间既互相促进，又互相制约。互相促进叫做“相生”，互相制约叫做“相克”。中医的脾具有运化水谷，吸收营养精微物质，并上输于肺的功能，对肺有滋养和促进作用。而脾属土，肺属金，故又叫“土生金”。在临床上，如果肺有病，常用补脾的方法来治疗，叫做“培土生金”。又如，肝脏属木，能帮助脾土消化吸收。但是肝脏有病，便会影响脾胃的正常功能。这种情况叫做“木克土”，应及时调整肝的功能，使木不克土，则疾病自愈。后世医家又根据五行的生

克规律,制订了更多具体治法。例如,滋水涵木、壮水制火、扶土抑木等等。



五行的相生和相克

——→ 示相生
 - - - -> 示相克



五行的相乘相侮

——→ 示相乘
 - - - -> 示相侮

五行生克图

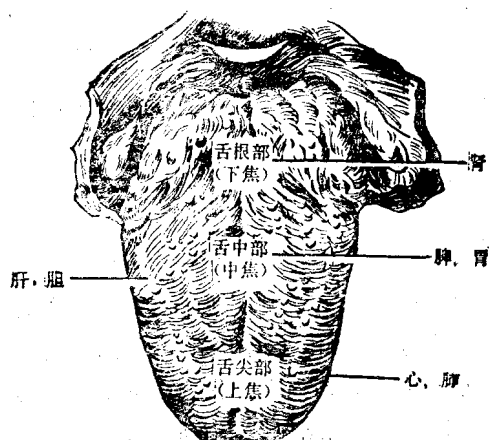
综上所述, 阴阳五行学说长期来对祖国医学的医疗实践起了很大的指导作用, 但限于历史条件, 阴阳五行学说中存在不少形而上学和唯心论的内容。我们应继承它合理部分, 扬弃糟粕, 使它更好地为我国保健事业服务。

观察舌苔的作用

中医诊病时, 在询问病史、切脉后, 总要看一看病人的舌头, 然后再决定诊断和用药。观舌诊病, 是中医诊断学的一大特点; 也是望诊中的主要内容。那么看舌头与诊病有何关系呢?

观舌, 也叫做“舌诊”。早在两千多年前的《内经》中已有“舌干”“舌上黄”的记载。几千年来, 舌诊在医疗实践中不断发展, 积累了丰富的经验, 形成了较为系统的理论。

舌居口腔，是一个肌性器官。正常者舌体柔软，活动自如，颜色淡红。舌面铺有薄薄的、颗粒均匀、干湿适中的白苔，即所谓“淡红舌、薄白苔”。中医学认为，舌为心之苗，又为脾之外候。许多脏腑通过经络与舌相连，因而，人体脏腑的变化，气血的盛衰，病邪的性质，病位的深浅，病情的进退以及疾病转归与预后，都能在舌象上反映出来。尤其是外感热病和消化系统疾患在舌象上变化更为明显。



舌诊脏腑分布图

舌诊是怎样观察的呢？中医主要是观察舌质和舌苔的变化。

1. 望舌质 舌质包括舌色与舌体形态两方面。

淡白舌 舌色比正常的浅淡，主虚寒证。为气血两虚，脾肾阳虚之象。临床多见于贫血、浮肿、营养不良、慢性肾炎、血浆蛋白偏低的患者。

红绛舌 舌色比正常的深红，主热证。舌色越深，热象越重。临床多见于高热、败血症、重度肺炎、术后虚弱、菌血症、