

野外職工中醫保健

王正芳 胡龙才



王正芳
胡龙才

编著



野外职工中医保健

王正芳 胡龙才 编著

地质出版社

内 容 提 要

广大野外职工长年工作、生活在野外，医疗卫生保健较差，为了保障野外职工的身体健康，顺利地完野外作业任务，我们从中医的角度为他们编写了野外职工中医保健一书。

本书根据野外工作的特点，首先系统通俗地介绍了中医基础知识，并着重讲述了野外职工中的常见病、多发病的证治，以便掌握识病选方，辨证用药的方法；同时介绍了野外条件下易行的常用灸法、拔罐法和按摩法等内容；对适于野外常用的保健中药的功和用法，也作了较详细的叙述；最后向广大野外职工介绍几种行之有效，方法简单的气功练习法，以及制作简便的常用保健药膳，供野外职工选用。

本书内容简明扼要，切合适用，可供地质、冶金、煤炭、石油、铁道、森林采伐的广大职工、医务人员阅读，也可供军队野营、野外科学考察，差旅人员参考。

野外职工中医保健

王正芳 胡龙才 编著

责任编辑：刘何祥

地质出版社出版发行

(北京西四)

妙峰山印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所经销

开本：787×1092¹/₃₂印张：10.5625字数：225,000

1988年8月北京第一版·1988年8月北京第一次印刷

印数：1—1,970册

定价：3.75元

ISBN 7-116-00218-9/R·01

序 言

祖国医学源远流长，延寿防病，具有丰富的内容和宝贵的临床经验。广大野外职工风餐露宿，历尽艰辛，坚韧不拔，劳苦功高。为了保障野外职工的身体康，预防和治疗常见疾病，更好地投身到四化建设中去，有必要编辑一本为野外职工服务的中医保健书籍。

王正芳、胡龙才二位大夫，悉心钻研于此，在新的的大好形势鼓舞下，博学善思，锲而不舍，积20年的临床经验，编著成《野外职工中医保健》一书。书中内容丰富，通俗易懂，既有前贤经验，又附自己见解，它的出版必将对野外职工的防病治病，提高健康水平起有积极作用。故乐为之序。

苏州市中医院名誉院长

黄一峰 八十五

1986年12月3日

凡 例

一、本书所辑资料，均从古今书刊选录，并经整理归纳而成。

二、本书所选药物，凡未列炮炙法者，均指生药。列有炮炙者，可按当地药品标准进行操作。

三、本书所载药物和辅料用量，均采用法定计量单位，用克和毫升为单位。

四、本书“用法”项下，凡列出外用者，应如法操作，均禁忌内服。

五、本书“禁忌”项下，系指主要的禁忌和副作用，属一般常规禁忌者从略。

本书承蒙著名老中医黄一峰院长惠赐序言，著名书法家费新我先生封面题字，杨锋、汪佩佩、张昱抄写，并此致谢。

编者

一九八六年十二月于苏州地质疗养院

目 录

序 言

凡 例

第一章 中医基础理论概述..... 1

第一节 脏腑和经络..... 1

一、脏腑..... 2

二、经络..... 8

第二节 病因.....10

一、六淫.....11

二、七情.....14

三、痰饮、瘀血.....15

四、饮食、劳倦.....16

第三节 诊法.....18

一、望诊.....18

二、闻诊.....21

三、问诊.....22

四、切诊.....24

第四节 辨证.....26

一、八纲辨证.....27

二、脏腑辨证.....30

三、气血辨证.....33

四、卫气营血辨证.....34

第五节 治则和治法.....36

一、治疗原则.....36

二、常用治法.....39

第六节 方药基本知识.....44

一、中药.....45

二、方剂	48
第二章 野外常见病多发病的证治	51
第一节 内科病	51
感冒	51
传染性肝炎	53
细菌性痢疾	56
支气管炎	59
支气管哮喘	63
肺炎	65
肺结核	67
心律失常	69
高脂血症	71
高血压病	73
冠心病	75
急性胃肠炎	78
慢性胃炎	80
消化性溃疡	82
慢性肠炎	84
胆囊炎	86
慢性肝炎	87
肾小球肾炎	89
肾盂肾炎	93
贫血	95
血小板减少性紫癜	97
糖尿病	99
神经衰弱	100
风湿性关节炎	102
中暑	104
第二节 外科病	106

疖病	106
急性乳腺炎	108
胆道蛔虫病	110
急性阑尾炎	111
泌尿系结石	113
破伤风	114
冻疮	116
烧烫伤	118
跌打损伤	119
毒蛇咬伤	121
第三节 妇科病	123
月经不调	123
痛经	126
闭经	128
功能性子宫出血	130
更年期综合症	132
盆腔炎	133
子宫脱垂	136
第四节 五官科病	138
麦粒肿	138
急性结膜炎	139
慢性鼻炎	141
扁桃腺炎	142
慢性咽炎	144
口腔溃疡	145
第五节 皮肤科病	146
湿疹	146
荨麻疹	148
接触性皮炎	150

皮肤搔痒症	151
脂溢性皮炎	151
牛皮癣	152
白癜风	154
脱发	155
第三章 野外常用保健灸法	158
第一节 应用方法	159
第二节 常用穴位	163
第三节 拔火罐疗法	170
第四章 野外简易按摩	174
第一节 按摩手法	174
第二节 常见病症的按摩治疗	178
第三节 自我按摩疗法	181
附：叩齿法	187
第五章 常用保健中药的性能和用法	188
第一节 野外常用保健中药	188
一、补气药	188
人参	189
大枣	189
山药	190
甘草	191
白术	191
党参	192
黄芪	193
黄精	194
二、补血药	194
白芍	194
龙眼肉	195

当归	196
何首乌	196
阿胶	197
熟地黄	198
三、补阴药	198
女贞子	191
山萸肉	199
天门冬	200
玉竹	201
北沙参	201
石斛	202
麦门冬	202
枸杞子	203
四、补阳药	204
川断	204
冬虫夏草	204
肉苁蓉	205
杜仲	206
胡桃仁	206
仙灵脾	207
鹿茸	208
紫河车	208
五、健胃药	209
山楂	209
木香	210
鸡内金	210
陈皮	211
麦芽	212
砂仁	212

茯苓	213
香附	213
六、安神药	214
小麦	214
远志	215
合欢皮	215
灵芝	216
夜交藤	217
柏子仁	217
琥珀	218
酸枣仁	218
七、清热解毒药	219
大蒜	219
大青叶	220
马齿苋	220
白头翁	221
金银花	222
鱼腥草	222
败酱草	223
蒲公英	224
八、活血化瘀药	224
三七	224
川芎	225
牛膝	226
丹参	227
红花	227
鸡血藤	228
益母草	229
桃仁	229

九、化痰药	230
川贝母	230
半夏	231
竹茹	231
百部	232
杏仁	232
枇杷叶	233
胖大海	234
桔梗	234
十、祛风湿药	235
木瓜	235
五加皮	235
虎杖	236
络石藤	237
威灵仙	237
独活	238
桑枝	238
徐长卿	239
第二节 常用保健成药	239
一、补气养血类	239
人参养荣丸	240
人参滋补膏	240
十全大补酒	240
双宝素	241
归脾丸	241
当归补血膏	241
灵芝蜂王精	242
参芪精	242
党参膏	242

黄芩膏	243
二、补肾壮阳类	243
三鞭酒	243
五子衍宗丸	244
东北三宝酒	244
右归丸	244
仙灵脾酒	245
男宝	245
龟龄集	245
金匱肾气丸	246
蛤蚧党参膏	246
琼浆药酒	246
三、补肾滋阴类	247
二至丸	247
二冬膏	247
七宝美髯丹	247
大补阴丸	248
三才封髓丸	248
玉竹膏	248
左归丸	249
玉泉丸	249
首乌丸	249
桑椹蜜膏	250
四、补益脾胃类	250
四君子丸	250
山楂丸	250
补中益气丸	251
茯苓膏	251
参术膏	251

参苓白术散	252
附子理中丸	252
香砂六君子丸	252
枳术丸	253
健脾丸	253
五、清热解毒类	253
小金丹	253
六神丸	254
牛黄消炎丸	254
国老膏	254
银翘解毒片	255
穿心莲片	255
夏枯草膏	255
藿胆丸	256
六、活血化瘀类	256
三七伤药片	256
丹参酒	256
鸡血藤膏	257
脉络通	257
复方丹参片	257
益母草膏	258
七、止咳化痰类	258
止咳定喘膏	258
半贝丸	258
百部膏	259
枇杷膏	259
通宣理肺丸	259
复方川贝精片	260
消咳喘糖浆	260

蛇胆陈皮散	260
八、祛风湿类	260
三蛇胆汁酒	261
小活络丹	261
天麻丸	261
风油精	262
冯了性药酒	262
史国公药酒	262
虎骨酒	263
虎骨木瓜丸	263
第六章 常用保健气功方法介绍	264
第一节 练功三要素	265
第二节 内养功疗法	269
第三节 常见病症的气功治疗	272
第七章 常用保健药膳的制作和用法	276
第一节 常用保健药汤	276
马齿苋绿豆汤	276
凤尾海带汤	277
冬瓜苡米汤	278
甘麦大枣汤	278
荠菜蜜枣汤	279
扶中汤	279
鱼腥猪肺汤	280
黄芪猪肝汤	281
第二节 常用保健药茶	281
山楂荷汁茶	281
竹叶麦冬茶	282
青蒿茶	283

杭菊糖茶	283
胖大海冰糖茶	284
柠檬甜汁茶	284
姜蜜茶	285
党参红枣茶	285
第三节 常用保健药露	286
山楂桃仁露	286
玉屏风露	287
萝卜杏贝露	288
甜蒜五味露	289
猕猴桃露	289
舒胸露	290
蜜糖银花露	291
藕汁蜜糖露	291
第四节 常用保健药羹	292
当归羊肉羹	292
山药奶肉羹	293
红薯羹	293
百合枇杷藕羹	294
胡桃栗子羹	295
桂花莲子羹	295
银耳羹	296
鲫鱼羹	297
第五节 常用保健药粥	298
大枣粥	298
大蒜粥	299
山药粥	299
马齿苋粥	300
白茯苓粥	301

百合粥	301
赤小豆粥	302
苡仁粥	302
芹菜粥	303
荠菜粥	304
狗肉粥	304
胡桃粥	305
黄芪粥	306
黄精粥	306
雀儿粥	307
第六节 常用保健菜肴	308
天麻鱼头	308
冬虫夏草炖老鸭	309
归芪蒸鸡	310
玄参炖猪肝	311
杜仲腰花	312
泥鳅窜豆腐	313
韭菜炒鲜虾	314
姜附烧狗肉	314
核桃鸭子	315
鲜拌莴苣	316
主要参考文献	321