



中醫保健顧問

張志真



張志真 郭世滋 等編著



世界圖書出版公司

中医保健顾问

顾 问
关 幼 波

张志真	郭世滋	祝宝枝
周志成	吉良晨	张金茹
柴松岩	秦汉琨	

世界图书出版公司

1989

内 容 简 介

本书是中医保健普及性读物，重点介绍如何按照中医辨证的主导思想，结合七情疗养、四季气候、饮食寒暖和生活起居来适时地进行调养。

本书所论较广，内容丰富，介绍了妇孺老幼常见病多发病的中医疗法及各种保健问题，是家庭生活必备的指南书；对于中医爱好者也具有导引入门的作用。

中医保健顾问

张志真 郭世滋 等编

责任编辑 翟志瑞

世界图书出版公司出版

北京朝阳门内大街 137 号

人民交通出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1989 年 2 月第一版 开本：787×1092 1/32

1989 年 2 月第一次印刷 印张：9.5

印数：0001-15,000 字数：200,000

ISBN 7-5062-0288-3/Z·9

定价：3.95 元

序

中国医药学有着几千年的历史，她为中华民族的繁衍昌盛、文化振兴作出了贡献，在吾中华民族文化遗产中可堪称一块灿烂夺目的瑰宝，这乃是吾民族的骄傲和荣耀。

当今，中国医药学在各位有志之士的中西医同道们的努力下，不仅继承了宝贵遗产，而且又有了长足的发扬，并在世界医学之林其影响亦与日俱增，中医热潮已逐日波及欧、美、日等国，可庆可贺。

今日，喜阅《中医保健顾问》一书，更感欣慰。本书是以中医理论为基础，从养生学观点出发，向人们广泛地介绍了中医的预防保健思想和方法，可称又一佳作。相信本书定将在群众中起到普及中医卫生保健、预防医学知识的宣传教育的良好作用。

该作品共有三篇七章，凡论均以中医辨证为主导思想，结合七情疗养，四季气候，饮食寒暖，生活起居等都有较为详细的阐述，并分别对各种常见病，多发病如何预防和简易疗法进行了剖析。语言深入浅出，通俗易懂，实为男女老幼家庭生活指南。

本书所论较广，内容丰富，是中医保健的良好参谋，有其科学性，实用性，趣味性，并对于气功及自我疗法，身心

锻炼均有独道之处，为此介绍家庭必读之品以为序。

北京中医医院教授

关幼波

1988年5月于北京

写在前面的话

中医保健是祖国医学的重要组成部分。随着人类文化和科学的进步，中医预防保健理论得到不断的发展和完善，并广为人们所关注。尤其今天出现的“中医热、中药热、气功热、食疗热”，几乎遍及世界各地，充分地显示了中国医药学这一伟大宝库的潜在力量。

我们从临床医学实践中深深感到，很多疾病的发生和发展都是由于患者缺乏卫生保健的知识，不注意自己的养生所致。基于这个原因，我们参考了古今中医典籍中有关养生保健的文献，结合人们日常生活中所遇到和关心的生老病死、衣食住行及老叟孺妇健美康复等问题，编撰了这本《中医保健顾问》。

全书内容共分三篇七章，分别从生活与保健，饮食与健康、疾病的预防和常见病、多发病的简易疗法以及保健问答和家庭常备药等几方面阐述，具有一定的实用性、科学性和趣味性。

本书既可作为家庭常备的卫生保健顾问和指南书，对于基层医务人员和中医爱好者也不乏其参考价值。

张志真

1988年5月

目 录

第 1 篇 生活与保健	(1)
第 1 章 生活与保健的关系	(1)
1.1 中医养生观的特点	(1)
1.2 养生法的基本观点	(1)
1.3 养生法的四个要点	(3)
1.4 如何调养精、气、神	(7)
1.5 七情不宜太过, 性格开朗乃健康之宝	(11)
1.6 锻炼是强健身心的一把金钥匙	(14)
1.7 如何延防衰老	(17)
1.8 从“不治已病治未病”看中医的预防观点	(20)
1.9 睡眠与健康的关系	(21)
1.10 衣着与健康的关系	(25)
1.11 简易气功太极拳健身法 (附八段锦)	(28)
1.12 保健十八功法 (站功)	(49)
第 2 章 饮食与健康的关系	(52)
2.1 饮食与健康的重要性	(52)
2.2 三分治病七分养与饮食的关系	(55)
2.3 膳食的季节性	(57)
2.4 中医如何对待膏粱厚味	(60)
2.5 食谱不要太简单, 更不要偏嗜	(63)

2.6	生冷饮食要有节制	(64)
2.7	患急性热病时的膳食	(65)
2.8	患呼吸系统疾病时的膳食	(68)
2.9	患消化系统疾病时的膳食	(70)
2.10	患心血管疾病时的膳食	(73)
2.11	女性内分泌病患者的膳食	(75)
2.12	儿童发育期的膳食	(77)
2.13	妇女妊娠期及哺乳期的膳食	(79)
2.14	老年人的膳食	(82)
2.15	肥胖人的膳食	(88)
2.16	常见食物的食养与食疗	(91)
	一、干鲜果品类	(92)
	二、菜蔬类	(96)
	三、鱼介贝类	(99)
	四、肉禽蛋类	(101)
	五、酒、茶与辛辣芳香调味料	(105)
第2篇	疾病的预防治疗与保健问答	(108)
第3章	疾病的预防	(108)
3.1	季节性疾病的预防	(108)
3.2	呼吸道疾病的预防	(111)
3.3	消化道疾病的预防	(114)
3.4	心血管疾病的预防	(117)
3.5	女性生殖系统和泌尿系统疾病的预防	(120)
3.6	妇产科常见病的预防	(121)
3.7	小儿常见病的预防	(123)
3.8	皮肤疾病的预防	(125)

第4章 常见病、多发病的中医简易疗法	(127)
4.1 感冒	(127)
4.2 咳嗽	(130)
4.3 头痛	(132)
4.4 胸痹、心痛 (冠心病)	(136)
4.5 痹证 (风湿痛)	(141)
4.6 胃脘痛	(143)
4.7 腹痛	(148)
4.8 呕吐	(150)
4.9 腹泻	(153)
4.10 痢疾	(155)
4.11 便秘	(157)
4.12 肝胆疾病	(159)
4.13 虫证	(161)
4.14 消渴病 (糖尿病)	(163)
4.15 热淋证 (泌尿系感染)	(165)
4.16 失眠、多梦	(166)
4.17 脏躁病 (癔病)	(168)
4.18 阳痿、遗精	(170)
4.19 疔肿	(173)
4.20 疳毒	(175)
4.21 乳痈	(176)
4.22 乳癖与乳岩	(178)
4.23 痞瘤 (荨麻疹)	(181)
4.24 手足癣	(183)
4.25 脱发	(184)

4.26	月经不调·····	(185)
4.27	带多(包括生殖器炎症)·····	(187)
4.28	绝经期诸症·····	(188)
4.29	口疮·····	(190)
4.30	咽喉肿痛·····	(191)
4.31	鼻部疾患·····	(194)
4.32	目赤肿痛(急性结膜炎)·····	(196)
4.33	土疡(针眼)·····	(198)
4.34	圆翳内障(老年性白内障)·····	(201)
第5章	保健问答·····	(203)
5.1	“虚证”与滥用补药的危害·····	(203)
5.2	什么时间吃中药最好?·····	(207)
5.3	为什么在吃中药时要忌口?·····	(209)
5.4	如何煎中药?·····	(210)
5.5	吃中药时一定不能吃绿豆吗?·····	(212)
5.6	为什么冬天吃萝卜好处多?·····	(213)
5.7	得了肝炎病可怕吗?·····	(214)
5.8	为什么要保持大便通畅?·····	(215)
5.9	为什么过多吃甜食肥肉容易得消渴病 (糖尿病)?·····	(216)
5.10	如何防治健忘?·····	(217)
5.11	为什么老年人要保持情绪稳定,切忌发 火动怒?·····	(219)
5.12	谈谈老年孤独症·····	(222)
5.13	为什么老年人得了伤风感冒病要早治?·····	(225)
5.14	为什么老年人要少吃咸?·····	(227)

5.15	老年人夜尿多及其防治·····	(229)
5.16	老年人看电视应注意什么? ·····	(231)
5.17	真是有钱难买老来瘦吗? ·····	(233)
5.18	俗话说“少吃一口, 舒服一宵”有道理吗? ·····	(235)
5.19	幼儿白胖就是健康吗? ·····	(238)
5.20	小儿多吃零食有什么坏处·····	(239)
5.21	小儿龋齿(磨牙)的病因和治疗·····	(241)
5.22	是否正常小儿肚子里都要有蛔虫寄生? (242)	
5.23	为什么小儿停食就容易着凉? ·····	(243)
5.24	小儿遗尿的原因及防治·····	(244)
5.25	中医谈“胎教” ·····	(245)
5.26	为什么说妇女经期要少食生冷? ·····	(247)
5.27	如何预防和消除面部色素斑·····	(248)
5.28	什么是“梅核气病”? ·····	(249)
5.29	中医怎么治疗夜盲症·····	(250)
5.30	为什么要戒除手淫的恶习·····	(251)
第3篇	家庭常备中成药及单味药的简介 ·····	(253)
第6章	常备中成药 ·····	(253)
6.1	感冒类·····	(253)
	银翘解毒丸 ·····	(253)
	羚翘解毒丸 ·····	(253)
	桑菊感冒片 ·····	(254)
	板兰根冲剂 ·····	(254)
	感冒清热散 ·····	(255)
	藿香正气丸(片, 水剂)·····	(255)

6.2 清热类	(255)
清眩丸	(255)
黄连上清丸	(256)
牛黄上清丸	(256)
连翘败毒丸	(256)
牛黄解毒丸	(257)
牛黄清胃丸	(257)
清胃黄连丸	(258)
牛黄清心丸(片)	(258)
地榆槐角丸	(258)
润肠丸	(259)
6.3 小儿常用药类	(259)
异赤丹(丸)	(259)
至圣保元丹	(260)
牛黄镇惊丸	(260)
妙灵丹	(260)
至宝锭	(261)
化食丸	(261)
6.4 咳痰类	(261)
通宣理肺丸	(261)
止嗽化痰丸	(262)
清肺抑火化痰丸	(262)
二母宁嗽丸	(263)
橘红丸	(263)
养阴清肺膏	(263)
6.5 胃肠类	(264)

香砂养胃丸	(264)
胃气止痛丸	(264)
舒肝丸	(264)
沉香舒气丸	(265)
香连丸	(265)
香连化滞丸	(265)
开胸顺气丸	(266)
逍遥丸	(266)
时疫救急丹	(266)
保和丸	(267)
6.6 补益类	(267)
补中益气丸	(267)
八珍丸	(267)
人参健脾丸	(268)
人参归脾丸	(268)
参苓白术丸 (散)	(268)
生脉饮	(269)
健脾舒肝丸	(269)
六味地黄丸	(269)
肾气丸	(269)
五子衍宗丸	(270)
滋补肝肾丸	(270)
健身宁	(270)
6.7 安神类	(271)
补心丹	(271)
柏子养心丹	(271)

砾砂安神丸	(271)
养血安神丸	(272)
泻肝安神丸	(272)
6.8 妇科类	(272)
乌鸡白凤丸	(272)
得生丹	(273)
益母草膏	(273)
艾附暖宫丸	(273)
通经甘露丸	(273)
6.9 五官类	(274)
六神丸	(274)
喉症丸	(274)
锡类散	(274)
西瓜霜	(275)
清音丸	(275)
冰硼散	(275)
藿胆丸	(275)
石斛夜光丸	(276)
石斛明目丸	(276)
6.10 其它类	(276)
冠心病	(276)
冠心苏合丸	(277)
愈风宁心片	(277)
活络丹	(277)
大活络丹	(278)
人参再造丸	(278)

稀签丸	(278)
紫金錠	(279)
人丹	(279)
十滴水	(279)
避瘟散	(280)
第7章 常备单味药	(281)
7.1 解表药	(281)
葱白	(281)
生姜	(281)
荆芥穗	(281)
薄荷	(282)
7.2 清润药	(282)
胖大海	(282)
竹叶	(282)
麦冬	(283)
芦根	(283)
7.3 理气消导药	(283)
砂仁	(283)
白豆蔻	(284)
山楂	(284)
鸡内金 (鸡肫中的内层黄皮)	(284)
7.4 安神药	(285)
硃砂面	(285)
琥珀面	(285)
酸枣仁	(285)
7.5 补益药	(286)

五味子	(286)
枸杞子	(286)
人参	(286)
西洋参	(287)
阿胶	(287)
附：艾卷	(287)

第1篇 生活与保健

第1章 生活与保健的关系

1.1 中医养生观的特点

人类为求得生存，在历史的长河中与自然界各种危害人体健康的因素不断地斗争着。中医学是我国劳动人民和历代医药学家在与各种疾病斗争中，医疗实践的总结。其中养生法就是古人在经过长期医疗实践过程中，了解和观察到人体的生理活动和疾病发生发展的病理变化规律，认识到人与自然界是有机联系的。在掌握医治疾病的方法同时，进而提出了“不治已病、治未病”的预防思想，即防重于治的思想。以此做为增进人体健康、预防疾病发生的积极手段，从而创建了具有民族特色的行之有效的养生方法，其中有不少已进一步发展成为治疗一些疾病的措施。这说明养生方法无论在过去还是现在以至将来都将是人们为健康保健、修身养性而值得重视并须加以研究和发展的主要内容。

1.2 养生法的基本观点

养生法以“治未病”的预防思想为导引。它强调在防治疾病过程中注重人体本身的统一性和完整性，同时也强调人与自然界的相互关系。这是中医学的整体观念，也是养生法