

常见病的中医预防

主 编

曹培琳 杨奇泽 李瑞瑜 史登峰

中医古籍出版社

编写说明

《常见病的中医学预防》是在“预防第一”发扬祖国医学遗产、中西结合和进一步搞好预防工作尤其是农村预防工作的思想指导下，在省卫生厅、太原市卫生局和平顺县委、县政府的关怀和支持下，组织中西医专家和富有实践经验的医务工作者经过近二年的时间编写而成的。这是一本普及性的、大众化的医学读物。

本书突出中医防治方法，取西医病名，吸收了西医学的有关理论，收集了民间的单方、验方和技术，具有先进、内容丰富、新颖和实用的特点。我们在编写时注意了文字简明扼要，医理明白易懂，方法简便可行，使城乡群众或家庭获得预防常见病的知识和方法。

总论中的体质、人形、种子、季节及昼夜是根据《运气医学》而写的。各论共120种疾病，每种疾病都是对该病有专长者编写。

〔病因与发病〕主要论述疾病的原因、诱因、发病先兆及发病与年龄、体质、家族、季节、情志、昼夜和生活习惯等关系，为预防的基本常识。〔既病防变〕主要是预防疾病的发生、发作、复发和病情发展恶化的防治方法。这些方法包括中医西医、针灸按摩、气功吐纳、体疗食疗、民间单验方和饮食宜忌以及护理调养，形成全面的防治方法，有效地控制疾病的发展，把它治愈在轻浅阶段。

本书的总论由曹培琳撰写；内科由段建中、屈玉明审定；妇儿科由马承武、袁世宏审定；传染病由王慧芳审定；外科、妇科、五官科的稿件是由李平鑫、姚国科审定。

本书在编写过程中受到山西省卫生厅、太原市卫生局、太原市医学会、山西科技出版社、山西中医杂志社、平顺县委、县政府的关怀和支持。感谢山西职工医学院、山西中医学院、山西省人民医院、山西一院、太原市第二人民医院、太原市传染病医院、临汾地区人民医院、阳泉市第二人民医院、晋城矿务局医院、霍县矿务局医院、洛城县中医院、高平县中医院领导的支持。

本书最后完稿是在山西省平顺县修、审而定稿的。

编者

1992年7月于山西省平顺县

序

新中国成立以后，我国政府就制定了“面向工农兵、预防为主、团结中西医、卫生工作与群众相结合”的卫生工作方针。几十年的实践证明，由于加强了预防保健工作，人民健康水平有了显著的提高，预防已成为征服疾病积极有效的根本方法。众所周知，天花、鼠疫、霍乱几乎已绝灭，连过去人人难以逃脱的麻疹也被控制，这些都是预防的结果。

中医学十分重视预防。在战国时人们就知道“逐瘦狗”预防狂犬病，唐代建立“痲人坊”隔离麻风病人，元代已开始戴口罩，是世界上戴口罩最早的国家，明代“人痘接种法”是人工免疫的先驱。我们的祖先通过药物、针灸、食疗、体疗来增强体质，预防疾病。又提倡早诊断、早治疗，防止疾病恶化，把疾病治愈在轻浅阶段。两千多年前的《黄帝内经》就提出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎”的预防思想。祖国医学中丰富的预防经验，积极的预防思想与先代的先进措施和理论相结合，形成一种更新的更先进的实用价值更大的预防医学，群众掌握了它，不仅传染病、外感病可以预防，就是内伤病、先天性疾病和目前所认为的不治之症也是完全可以预防的。

《常见病的中医预防》一书是我省有关中西医专家和富有实践经验的医务工作者编写而成的。这本书除了包含有

他们防病治病的经验之外，还广泛地收集了现代的与古代的、中医的与西医的、专家的与民间的一切有效的预防疾病的方法、经验和理论。这本书内容实用、选题醒目，结构严谨、文字简明扼要，立足于防，面向基层及群众，是一本较实用的普及读物。希望这本书的出版能够对常见病，普及防病知识，增强人们的预防观念，更广泛地开展预防保健工作起到积极的作用，更有效地开展和普及全民健康教育，使人民群众树立健康意识、明确健康责任，学习自我保健技能、掌握卫生健康知识，改变不良生活方式和习惯，减少疾病，增进健康，更好地为社会主义经济建设服务。

山西省卫生厅厅长 俞益生

1992年于太原

目 录

总论

第一章 季节与六气.....	(3)
春.....	(4)
夏.....	(7)
长夏.....	(11)
秋.....	(14)
冬.....	(16)
第二章 昼夜.....	(19)
昼夜与五脏生理.....	(21)
昼夜与气血生理.....	(26)
昼夜与疾病.....	(30)
昼夜与诊断.....	(33)
昼夜与五脏病的治法.....	(38)
第三章 饮食起居.....	(54)
饮食.....	(55)
起居与环境.....	(60)
第四章 先天禀赋.....	(69)
婚配.....	(69)

孕妇用药.....	(70)
种子.....	(71)
人形与体质.....	(72)
形色与忌年.....	(76)
长寿形与胖瘦长短黑白.....	(79)
长寿形.....	(79)
体形与发病.....	(80)

各 论

第一章 内科

支气管哮喘.....	(82)
大叶性肺炎.....	(86)
慢性支气管炎.....	(90)
中暑.....	(97)
疟夏.....	(100)
感冒.....	(103)
大肠癌.....	(105)
上消化道出血.....	(109)
慢性胃炎.....	(113)
消化性溃疡.....	(117)
便秘.....	(121)
食管癌.....	(126)
急性胰腺炎.....	(129)
食管炎.....	(133)
急性胃肠炎.....	(135)
急性胃炎.....	(139)

胃下垂.....	(143)
急性腹泻.....	(147)
慢性腹泻.....	(151)
老年呆病.....	(156)
忧郁症.....	(161)
焦虑症.....	(164)
精神分裂症.....	(167)
脑血栓病.....	(172)
一过性脑缺血发作.....	(177)
急性脑血管病.....	(182)
冠心病.....	(190)
高血压病.....	(196)
病毒性心肌炎.....	(202)
神经衰弱.....	(207)
慢性肾小球肾炎.....	(210)
肾小球肾炎.....	(214)
阳痿.....	(218)
类风湿性关节炎.....	(220)
肥胖病.....	(225)
糖尿病.....	(231)

第二章 妇儿科

子宫颈炎.....	(237)
阴道炎.....	(240)
子宫脱垂.....	(244)
功能失调性子宫出血.....	(248)

痛经.....	(251)
习惯性流产.....	(253)
更年期综合征.....	(257)
小儿肺炎.....	(259)
小儿急性肾炎.....	(264)
尿路感染.....	(270)
小儿支气管哮喘.....	(275)
婴幼儿腹泻.....	(278)
厌食.....	(283)
佝偻病.....	(287)
缺铁性贫血.....	(290)

第三章 五官外皮

麦粒肿.....	(293)
沙眼.....	(296)
近视眼.....	(300)
急性结膜炎.....	(303)
斜视与弱视.....	(306)
辐射性眼外伤.....	(309)
眼外肌麻痹.....	(312)
慢性泪囊炎.....	(315)
巩膜炎.....	(318)
葡萄膜炎.....	(321)
交感性眼炎.....	(326)
慢性咽炎.....	(328)
慢性喉炎.....	(331)

慢性鼻炎.....	(334)
鼻窦炎.....	(338)
急性化脓性中耳炎.....	(343)
霉菌性口腔炎.....	(347)
口角炎.....	(350)
口腔粘膜白斑.....	(352)
口腔溃疡.....	(354)
龋齿.....	(358)
牙周病.....	(362)
急性多发性牙龈脓肿.....	(367)
牙周脓肿.....	(369)
唇炎.....	(371)
疳.....	(374)
丹毒.....	(378)
褥疮.....	(380)
痔.....	(382)
颈淋巴结结核.....	(386)
颈痛症.....	(389)
地方性甲状腺肿.....	(394)
急性乳腺炎.....	(396)
乳腺囊性增生病.....	(399)
急性化脓性骨髓炎.....	(402)
血栓闭塞性脉管炎.....	(405)
胆囊炎、胆石症.....	(409)
腰椎间盘突出症.....	(414)
肩关节周围炎.....	(417)

跟骨病.....	(421)
黄褐斑.....	(425)
痤疮.....	(427)
疣.....	(430)
斑秃.....	(435)
冻疮.....	(438)
神经性皮炎.....	(442)
银屑病.....	(445)
单纯疱疹.....	(448)
药疹.....	(452)
蔬菜日光性皮炎.....	(458)
疥疮.....	(460)
荨麻疹.....	(463)
炭疽.....	(468)
脓疱疮.....	(470)
水痘.....	(473)
淋病.....	(476)

第四章 传染病

流行性感冒.....	(479)
细菌性痢疾.....	(484)
麻疹.....	(490)
百日咳.....	(492)
肺结核.....	(497)
流行性出血热.....	(501)
猩红热.....	(505)

流行性腮腺炎.....	(509)
流行性乙型脑炎.....	(512)
病毒性肝炎.....	(520)
狂犬病.....	(526)
流行性脑脊髓膜炎.....	(530)
脊髓灰质炎.....	(535)

总 论

预防疾病发生、发展的学说和方法叫预防。中医学中属“养生”和“治未病”。中医学把“预防”放在头等重要的地位。《素问·四气调神大论》指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎。”讲究卫生，防止疾病的发生，保持健康不病是中医学的最高原则。我们的祖先长期同疾病斗争的过程中积累了丰富的预防疾病的经验。二千多年前人们就知道“逐瘦狗”预防狂犬病，小金丹预防疫疾，唐代建立“病人坊”，隔离麻风病人，明代用人痘接种法预防天花。提出适应四时、锻炼身体、调和饮食、调养精神、起居劳作、早诊断早治疗和及时避免风寒疫疠之气来预防疾病的发生。中华民族人口众多，繁衍昌盛、智慧勤劳与中医的预防医学是分不开的。

中医预防学的内容非常丰富。有药物、外治法、饮食卫生、合理劳逸、体疗、调神、胎教胎养、早防早治、体质学和环境学等。药物预防有口服汤液或丸散，有洗浴，熏法。常见的外科法有针刺、灸法、膏药贴敷等。饮食卫生主要强调定量、定时、洁净、营养配合和保护脾胃法。劳动和锻炼可增强体质，但过重或超过自身承受限度的劳作则有害于

健康，甚至发生疾病。体疗，即体育疗法，通过气功、吐纳和古今健身体操或跑步、跳跃、耐寒耐热以及空气锻炼而增强正气。调神法是中医防治疾病的重要方面，调神法通过体育锻炼和五志制约法达到守神或精神协调。胎教胎养是孕期卫生，包括孕期的精神活动、饮食起居、疾病防治以及婚姻选择、种子等方面。是中医学中优生优育的理论和方法。早防早治是中医预防学的重要组成部分，其宗旨是早期发现疾病，及早治疗，防止疾病发展变化。

中医预防学的特点。中医学认为疾病的预防重要在于人体的正气壮实和早防早治。

正气存内，邪不可干。正气是防止外邪侵入和战胜体内病邪以及调节体内平衡协调的关键。正气强壮，邪气不易侵入，即便侵入了，也可战胜邪气，把病邪消灭在潜伏期。或即使发病也容易自愈。正气又是人体协调五脏六腑和免疫能力的基础，基础强大，免疫能力强，不仅外邪不易入侵，内伤病也可以防止形成。因此，正气是抗御体内邪气的根本作用。正气存内，则可防止疾病的发生。

早诊断早治疗。早期治疗是防止疾病的关键。疾病早期病情简单，邪气轻微，正气不虚，经络脏腑未有损伤，因此，容易治疗或防止发生疾病。例如，狂犬病，如及时注射狂犬疫苗，则不能发病，如不早防治或在36小时后才防治，则成为不治之病。又如肝炎一病，如在急性期内治疗大都可以治愈，如半年后则成为迁延性肝炎，一年后则为慢性肝炎，慢性肝炎的疗效就很不理想，如发展为肝硬化，治疗就更为困难。我国北方是慢性支气管炎的高发区，此病本来是可以完全预防的，但很多患者发展成为慢性支气管炎，合并心

脏病而死亡者甚多。慢性疾病和不少不治之症都是由于失去了早治的机会而走到良医弗为的地步。我国古代把能早诊断病、早治疗的医生叫“圣人”或叫“上工”。把懂得预防的人叫“养生家”。古书上记载懂得养生的人都能“尽终其天年，度百岁乃去”，关键就在这里。

正气存内、早期治疗是中医预防所强调的两个方面，也是中医预防学的基本特点。

做到有效地预防疾病除全社会动员起来改造自然之外，每个人具有防治的常识及掌握必要的方法和措施是不可缺少的。

（曹培琳 艾振坤）

第一章 季节与六气

一年四季是人们所熟知的，而在中医学中则把一年分为春、夏、长夏、秋、冬五个季节。每季为73日另5刻，每一季节都配合了阴阳五行。春属木，夏属火，长夏属土，秋属金，冬属水。每一季节各有其主气，春季的主气是风、夏季是热、长夏是湿、秋季是燥、冬季是寒。季节也有阴阳属性，春为少阳，夏为太阳、长夏为太阳，主湿，秋为少阴，（一说为太阴），冬为太阴（一说为少阴），季节的阴阳属性与人体的脏腑经络的阴阳、五行属性形成了同类或异类以及同类属或异类属、相生或相克或同气的关系，从而说明了人与季节的关系。

春

从大寒到春分后13日为五季中的春季。按气温划分季节（平均气温高于或等于10℃，小于22℃时为春季或秋季）这一段时间以风多、寒冷干燥和寒热变化大为特点。春属少阳，阳气升发，在色青、在味酸、在音角、五方为东，春主生，又主升。

春季寒热变化大，因而体温调节发生紧张，体弱者常引起感冒和心肌炎、关节炎、咽喉炎等风湿性疾病。但气温的骤变对健康人和善于养生的人可以锻炼适应能力。相反，没有气温变化的环境可以降低机体的抵抗力。

风是春季的主气，风可调节气候，稀释和清除空气中的灰尘和有害气体。但又可使尘沙飞扬、播散细菌、病毒。干燥寒冷的风促使病毒流行，降低鼻、咽喉、气管的抵抗力，所以容易发生感冒、咽喉炎、鼻炎、急性青光眼等。对风敏感者可发生风疹、面神经麻痹。麻疹也是春季常见病。2~3月血清钙含量最低（8.5毫克/100毫升），因此，春季儿童因发烧，或缺钙者易发生抽风病。

春主生，春季少阳气盛生机旺、儿童身高3~5月增加最多。肝气有余，人体爪甲、筋、精血容易化生，如在荷兰人中血小板数量最多是生长发育的良好季节。肝气有余，脾土疏通，一般人春季消化能力强，食欲增加，尤其儿童为生长发育的季节，要配合饮食的调配和增加营养。

春主升，春季阳气始盛，升发作用强，肝火易亢，风火牙疼、头晕、出鼻血者多见。由于春季少阳气盛，所以凡

肝胆不足之病皆有利于治愈。由于时有寒冷天气出现，血管收缩而瘀血证恶化、血压易升高，冠心病、脑血栓病易加重。

一、风的病理。

风是指自然界空气的流动、忽冷忽热变化急骤的气候。风的出现常有寒流或暖流，或为风雨，或为干旱，或带来气候的变化，或出现霜雪暴雨。当这种变化剧烈时，或当人体不能适应时则发生疾病。

风邪一般侵犯人体的皮毛、鼻、目、关节等部位，南风，其性热，心、脉易受侵害。热峰过后心肌炎发病较多，风热消耗津液，血粘度增高，血脉不畅，有的人还自觉有半身不遂的感觉，心中烦热。西南风伤肌肉，可引风湿性的肌痹。西风多寒而燥，容易损伤鼻、咽喉及肺，特别是这些部位的粘膜引起干燥，抗邪能力和排除呼吸道异物的能力降低。北风多在冬季，寒风侵犯皮毛、鼻、肺、骨，多发风寒感冒、关节炎、咳嗽，对心脏病也不利。东风主温，春季多风，多燥，易发生筋痹，也容易侵犯肝。

1. 风性多变：风作用于人体引起的病症无规律，变化较大。例如，可以引起皮肤开泄而出汗，也可以使皮毛玄府闭塞而无汗。风病也可以发为热病，也可以发为寒病，也可能发展成寒热病。风病的症状变化也大，往往游走不定，发作无常，其发病骤然发作，或突然消失，来骤去急，捉摸不定。

2. 风性主动：风邪侵入人体常引起以动为主症的疾病。如风痹证，发作时关节疼痛，游走不定，遇风则头痛加重，有的在天气变化之前就有预感。面风，是一种多见于青