



王正芳 编著

實用中醫保健

中国医药科技出版社



實用中醫保健

集

# 实用中医保健

王正芳 编著

中国医药科技出版社出版

(北京西直门外北礼贤路甲38号)

天津宝坻第二印刷厂印刷

中国医药科技出版社激光照排室排版

新华书店北京发行所发行

开本 787×1092mm<sup>1</sup>/<sub>32</sub> 印张 10.5

字数 220千字 印数 1—5000

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

ISBN 7-5067-0138-3/R·0139

定价:4.60元

## 序

夫士之生于世，不为良相，当为良医，盖良相良医皆可济世救人。考古今良相常广识以别淑慝，求贤以辅治，博学以本仁祖义，监古以善今。古今之名医亦广识博学，集采诸家之长而汇集焉，从而洞察病源，调剂得平，制治得要。苏州地质疗养院王正芳大夫，操岐黄之术二十余年，寒暑靡间，寐食俱忘，孜孜不倦，虚心善学，勤于记录。曾受业六师，遍游江南各地，拜访名师，得其真传。余乃其最后业师，当与之切磋琢磨，相互启发。今王君有感国人，不事摄生，一旦染疾，滥补枉伐，纠偏而更偏，乃究心保健之术，积学有年，纂编中医保健一集，乃邀余审修，泛览一过，见是书广征博引，内容翔实，说理精辟，既有前贤经验，又附自己的见解，颇为实用，诚为人民保健的良师益友，故乐之为序。

卢君健

序于苏州医学院

戊辰年八月

## 前 言

中国是世界四大文明古国之一，她的灿烂文化，对人类的进步作出了巨大的贡献。在医学领域里，中国传统保健，对于延缓人体的衰老，提高人类的寿命，作出了卓越的贡献。

为了保障人民的身心健康，发挥祖国医学保健的优势，笔者根据传统保健的特点，并参考国内外有关资料，结合自己二十余年来的临床体会，编写了《实用中医保健》一书。

本书编者在参阅大量保健文献的基础上，搜集其精华，博采各地同道的经验，以中医理论为主体，结合现代医学知识，进行归纳整理。本书首先阐述了中医基础理论，而后系统地介绍了保健中药、食物补疗等内容，并附有简易便方、药膳配方三百余首；对传统的健身运动、保健灸法等知识，也作了简要的介绍；最后还叙述了各科常见病的调治，并结合临床，介绍了方法简便、疗效可靠的单验方药等内容。全书结构合理，内容翔实，条目清楚，通俗易懂，是目前国内较实用的保健读物。

本书完稿后，承蒙苏州医学院中医教研室主任卢君健教授审阅，并为本书作序；国家文物鉴定委员会委员、南京大学名誉教授、上海博物馆顾问、著名书画家谢稚柳先生为封面题字；无锡市蠡园粘合剂厂给予热情的支持；杨锋、贺国良同志协助抄录，谨此，致以诚挚的谢意。

限于笔者的水平,遗漏和谬误之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

**王正芳识**

于苏州地质疗养院

1989年8月

# 目 录

第一章 中医基础理论 .....	( 1 )
第一节 脏腑 .....	( 1 )
一、五脏 .....	( 2 )
二、六腑 .....	( 8 )
三、脏腑之间的关系 .....	( 10 )
四、气、血、津液 .....	( 12 )
第二节 经络 .....	( 14 )
一、经络的内容 .....	( 14 )
二、经络的作用 .....	( 16 )
第三节 病因 .....	( 17 )
一、六淫 .....	( 18 )
二、七情 .....	( 21 )
三、饮食、劳倦 .....	( 22 )
四、痰饮、瘀血 .....	( 23 )
第四节 诊法 .....	( 25 )
一、望诊 .....	( 25 )
二、闻诊 .....	( 28 )
三、问诊 .....	( 29 )
四、切诊 .....	( 32 )

第五节 辨证 .....	( 3 4 )
一、八纲辨证 .....	( 3 5 )
二、脏腑辨证 .....	( 3 7 )
三、气血辨证 .....	( 4 2 )
四、卫气营血辨证 .....	( 4 3 )
第六节 治则和治法 .....	( 4 5 )
一、治疗原则 .....	( 4 5 )
二、常用治法 .....	( 4 7 )
第二章 常用保健中药 .....	( 5 3 )
第一节 常用中药 .....	( 5 3 )
一、补气药 .....	( 5 3 )
人参(54) 山药(55) 白术(56) 甘草(58)	
党参(59) 黄芪(60)	
二、补血药 .....	( 6 1 )
白芍(61) 当归(63) 何首乌(64) 阿胶(65)	
桑椹(66) 熟地黄(68)	
三、补阴药 .....	( 6 9 )
玉竹(69) 北沙参(70) 石斛(71) 百合(72)	
枸杞(74) 黄精(75)	
四、补阳药 .....	( 7 6 )
肉苁蓉(76) 补骨脂(77) 杜仲(78) 淫羊藿(80)	
菟丝子(81) 紫河车(82)	
五、理气健胃药 .....	( 8 3 )
木香(84) 鸡内金(84) 陈皮(85) 砂仁(87)	



香附(88) 厚朴(89)	
六、养心安神药	(90)
远志(90) 合欢皮(91) 灵芝(92) 夜交藤(93)	
柏子仁(94) 酸枣仁(95)	
七、清热解毒药	(96)
大青叶(96) 马齿苋(97) 金银花(98) 鱼腥草	
(100) 败酱草(101) 蒲公英(102)	
八、活血化瘀药	(103)
三七(103) 川芎(104) 牛膝(105) 丹参(106)	
红花(108) 益母草(109)	
第二节 常用成药	(110)
一、补气养血类	(110)
人参滋补膏(110) 十全大补酒(110) 双宝素口	
服液(111) 归脾丸(111) 当归补血膏(111)	
两仪膏(112) 万年春滋补浆(112) 黄精丸(112)	
二、补肾壮阳类	(113)
五子衍宗丸(113) 三鞭酒(113) 右归丸(114)	
男宝(114) 龟龄集(114) 金匱肾气丸(115)	
蛤蚧党参膏(115) 琼浆(115)	
三、补肾滋阴类	(116)
二至丸(116) 七宝美髯丹(116) 大补阴丸(116)	
六味地黄丸(117) 左归丸(117) 玉泉丸(117)	
首乌丸(118) 桑椹蜜膏(118)	
四、补益脾胃类	(118)
四君子丸(119) 补中益气丸(119) 参术膏(119)	
参苓白术散(119) 附子理中丸(120) 香附养胃丸	

(120)

五、养心安神类…………… (120)

天王补心丹(121) 朱砂安神丸(121) 养血安神片(121) 柏子养心丸(122) 夜宁糖浆(122) 健脑丸(122)

六、疏风解表类…………… (122)

风油精(123) 玉屏风散(123) 银翘解毒丸(123) 感冒清热冲剂(124) 桑菊感冒片(124) 羚翘解毒丸(124)

七、止咳化痰类…………… (124)

止咳定喘膏(125) 半贝丸(125) 川贝枇杷露(125) 复方川贝精片(125) 消咳喘(126) 蛇胆陈皮散(126)

八、祛除风湿类…………… (126)

三蛇胆汁酒(126) 小活络丹(127) 天麻丸(127) 史国公药酒(127) 冯了性药酒(128) 虎骨木瓜丸(128)

九、清热解毒类…………… (128)

六神丸(129) 牛黄解毒丸(129) 连翘败毒丸(129) 穿心莲片(130) 黄连上清丸(130) 夏枯草膏(130)

十、活血化瘀类…………… (131)

三七伤药片(131) 鸡血藤膏(131) 脉络通(132) 复方丹参片(132) 跌打活血散(132) 益母草膏(133)

### 第三章 常用食物补疗 ..... (134)

#### 第一节 食物的性味与禁忌 ..... (134)

一、食物的性味 ..... (135)

二、食物的五味 ..... (136)

三、食物的禁忌 ..... (136)

#### 第二节 常用食物中药 ..... (138)

一、蔬菜类 ..... (138)

白菜(138) 冬瓜(139) 马铃薯(140) 丝瓜(141)

芹菜(141) 茄子(142) 韭菜(143) 莴笋(144)

萝卜(145) 黄瓜(145) 海带(146) 菠菜(147)

黑木耳(148) 蕃茄(149) 蘑菇(150)

二、谷豆油料类 ..... (150)

大米(150) 大麦(151) 小麦(152) 玉米(152)

芝麻(153) 花生(154) 绿豆(155) 扁豆(156)

豇豆(157) 蚕豆(158) 黄豆(158) 黑豆(159)

番薯(160) 粟米(160) 糯米(161)

三、果品类 ..... (162)

大枣(162) 山楂(163) 甘蔗(164) 西瓜(165)

苹果(165) 枇杷(166) 香蕉(167) 桂圆(168)

荔枝(169) 胡桃(170) 柿子(171) 栗子(172)

桃子(172) 梨子(173) 葡萄(174)

四、动物类 ..... (175)

牛肉(175) 羊肉(176) 鸡肉(177) 狗肉(178)

兔肉(179) 鸭肉(180) 泥鳅(181) 虾(181)

黄鳝(182)	海参(183)	雀肉(184)	猪肉(185)
鲫鱼(186)	鲤鱼(187)	鳖肉(188)	
五、调味品类..... (189)			
大蒜(189)	生姜(190)	花椒(191)	红糖(192)
食盐(192)	菜油(193)	黄酒(194)	葱(195)
醋(196)	酱(197)		

#### 第四章 传统健身运动 ..... (198)

第一节 气功 .....	(198)
一、气功锻炼要领.....	(199)
二、内养功疗法.....	(202)
三、练功纠偏方法.....	(205)
第二节 五禽戏 .....	(206)
一、练功要领.....	(206)
二、练功方法.....	(207)
第三节 八段锦 .....	(210)
一、练功要领.....	(211)
二、练功方法.....	(211)
第四节 按摩疗法 .....	(214)
一、按摩的手法.....	(215)
二、常见病按摩治疗.....	(218)
三、自我按摩法.....	(221)

第五章 保健灸法 ..... (228)

第一节 施灸的原料 ..... (229)

第二节 常用灸法 ..... (230)

一、艾炷灸..... (230)

二、艾条灸..... (231)

三、温针灸..... (232)

四、注意事项..... (233)

第三节 常用穴位 ..... (233)

一、头面部..... (233)

二、胸腹部..... (235)

三、背腰部..... (236)

四、上肢部..... (237)

五、下肢部..... (239)

第四节 拔火罐疗法 ..... (241)

一、火罐的种类..... (241)

二、操作方法..... (242)

三、临床应用..... (243)

第六章 常见疾病的调治 ..... (244)

第一节 内科疾病 ..... (244)

感冒(244) 传染性肝炎(246) 细菌性痢疾(249)

支气管炎(251) 支气管哮喘(255) 肺炎(257)

急性胃肠炎(259) 慢性胃炎(261) 消化性溃

癆(264) 慢性肝炎(266) 冠心病(268) 高血 压病(270) 肾小球肾炎(272) 肾盂肾炎(276) 贫血(278) 糖尿病(280) 风湿性关节炎(282)	
第二节 妇科疾病 .....	(284)
月经先期(284) 月经后期(285) 月经先后无定 期(286) 闭经(288) 痛经(290) 功能性子宫 出血(293) 更年期综合征(295) 子宫脱垂(297)	
第三节 外科疾病 .....	(298)
疔肿(299) 急性乳腺炎(300) 胆道蛔虫病(302) 急性胆囊炎(304) 急性阑尾炎(306) 泌尿系 结石(308)	
第四节 皮肤科疾病 .....	(309)
荨麻疹(310) 湿疹(312) 牛皮癣(314) 接触性皮炎(315) 皮肤瘙痒症(317) 斑秃(318)	
主要参考书目 .....	(321)

# 第一章 中医基础理论

中医保健，是祖国医学宝库中的重要组成部分，在具体应用之前，首先需要学习中医基础理论。为此，在介绍中医保健知识时，先将关系较密切的中医基础理论，作一概括的叙述。

## 第一节 脏 腑

脏腑，即五脏和六腑的简称，包括人体生理功能和病理变化的若干内容，不等于解剖学的内容。五脏即心、肝、脾、肺、肾；六腑即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。五脏之外，还有心包，其功能和心相同。此外，还有脑、髓、骨、脉、胆、女子胞，称为奇恒之腑，其中除女子胞外，脑、髓、骨、脉均隶属五脏之内，胆既是六腑之一，又属奇恒之腑，所以一般称为“五脏六腑”。

脏和腑在形态上各不相同，功能上既有区别又有联系。脏是实质的器官，它主要负责生化和储藏维持生命的各种物质；腑是空腔的器官，它主要负责饮食的受纳、消化和水液的排泄。脏腑之间的相互配合，功能上密切相关，这种关系中医学称为“互为表里”。现简述如下：

## 一、五 脏

### (一) 心

心位于胸中，有心包围护于外，开窍于舌，其华在面。它的主要功能是主血脉和主神志。

1. 心主血脉，其华在面：心主血脉，是指心脏有维护脉搏动，推动血液在脉管内运行的作用。心之所以能够推动血液的运行，是靠心气的作用。脉管与心相连，是血液运行的通道，心气的强弱，心血的盛衰，都可以从脉管上反映出来。由于面部的血管较丰富，所以心气的盛衰，不仅可以看脉搏的变化，也可有从面部色泽的改变反映出来，即所谓“其华在面”。一般说来，心气旺盛，血脉充盈，脉搏和缓有力，面色红润光泽；心气不足，血脉空虚，可见脉搏细弱，面色淡白；心血瘀阻，常见面色表紫，脉涩结代等。

2. 心主神志：心主神志，是指人的精神、思维活动。中医学认为心主管精神活动，并调整整个人体各组织器官的生理活动，现代医学认为是大脑的功能。所谓“心情舒畅”，“读书要用心”等，这里的“心”字，实际上是指大脑。心的功能正常，才能神志清楚，思维灵敏，精神充沛；如果心主神志功能失常，可出现心惊失眠，健忘多梦等症状，严重者可见痴呆，胡言乱语，神志昏迷等症。

3. 心开窍于舌：窍是指面部七窍，中医认为心的经络与舌窍相连，因而心的气血与舌相通，以保持舌的生理功能，所以心的病变，容易从舌体上反映出来。如心血不足，舌质淡白；心火上炎，舌尖红赤，舌体糜烂；心血瘀阻，舌质紫暗



等。

### 附：心包

心包又称心包络，是心的外围组织，有保护心脏的作用。邪气侵犯人体，一般都是由表入里。包络即是心的外卫，故邪气侵犯心脏时，常常是先侵犯心包。

### (二) 肝

肝居胁部，开窍于目，其华在爪。它的主要功能是主疏泄，藏血。

1. 肝主疏泄：疏泄即疏通、开泄的意思。古人以树木生发条达来形容肝的舒展、升发的特性。所以有“肝性喜条达”的说法，即形容树木无拘束地生长。肝主疏泄功能，主要关系着人体气机的调畅，其作用包括管理某些情志活动，协助消化，促进胆汁分泌，通调气血等方面。肝主疏泄功能正常时，人的精神饱满，心情舒畅；功能失常时，就出现胸胁胀满，郁闷不乐，多疑善虑，沉闷欲哭，或急躁易怒，失眠多梦，月经失调等。

2. 肝主藏血：是指肝脏有贮藏、调节全身血液的作用。血液在脉管内流动，是随着人体的活动而有所增减，当人体休息或睡眠时，肌体的血液需要就随之减少，血液则归藏于肝；当劳动或工作时，血液需要量增加，肝脏就排出其储藏的血液，以供给肌体活动的需要。肝藏血的功能失常，肝血不足，则出现两目昏花，视物模糊，筋脉拘挛，屈伸不利，月经稀少；肝不藏血，则出现吐血、衄血、月经过多等。

3. 肝主筋，其华在爪：筋即筋膜，它是一种联络关节、肌肉，专司运动的组织。筋靠肝血的濡养，才能维持正常的运动，肝血充足，滋养筋脉，则关节和肌肉活动自如。如果肝