

从症状入手，系统阐述31种常见疾病

运用中医独特的食疗、草药和穴位疗法，配以实用插图，使您按图索骥就可有效缓解症状、防治常见疾病。

李 铁◎主编

吉林科学技术出版社

中药在古籍中通称「本草」，它有着数千年的悠久历史，底蕴深厚。本书针对不同的症状对症下药，使中医药方的使用变得简单可行。

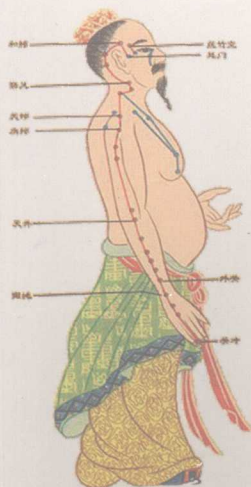


图解

常见病

中医家庭疗法

附赠：人体穴位挂图



我国古代人民发现的医学奥秘，既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病在体表的反映。本书针对每种疾病，选取相应穴位，只需如法进行，即可缓解病症。

食疗是中国人的传统习惯，利用食物可调理身体、强壮体魄、治愈疾病。本书详细介绍各种食物对人体的影响，根据病症选择食用，身体可快速恢复健康。



图解中医系列丛书

图解
常见病
中医家庭疗法

李 铁◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解常见病中医家庭疗法 / 李铁主编. - 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5384-4051-5

I. 图… II. 李… III. 常见病-中医治疗法-图解
IV. R242-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第192006号

图解常见病中医家庭疗法

主编: 李 铁

编委: 杨子江 康金涛 王守军 孙 也 李艳春 高 爽 冯化平 胡元斌

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 王旭辉 周 禹

封面设计: 涂图工作室 张 虎

技术插图: 张海霆

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85630195

团购热线: 0431-85630195

邮箱: zhouyushiwo@gmail.com

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 延边新华印刷有限公司

规格: 720 毫米 × 990 毫米 16 开 15 印张 字数: 300 千字

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4051-5

定价: 19.90 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

FOREWORD

中医是我国的传统医学，是中华民族的文化遗产。中国是医药文化发祥最早的国家之一，中医承载着中国古代人民同疾病斗争的经验和理论知识，逐渐融入文明时代的光华之中，并发出独特的光芒照耀着祖国医坛，直至今日。

虽然叫“中医”可以很清楚的和“西医”区别开，但中医的“中”并非是指中国。最早在我国西汉时期开始有“中医”的说法，一代大医孙思邈曾经说过：“不知易便不足以言知医。”可见《易经》对中医的影响非常深远。《易经》将世界一切事物均纳入阴阳的轨道，所以中国古代的医学理论认为，人体的阴阳保持中和才会平衡不会生病。若阴阳失衡，则疾病必来。中医大夫有“持中守一而医百病”的说法，意即身体若无阳燥，又不阴虚，一直保持中和之气，则百病全无。因此“尚中”和“中和”是中医之“中”的真正含义。

本书根据中国传统医学理论，对现代人常见的31种病症进行系统阐述。将每种常见病症先进行辨证分型，根据病症的不同分型，细说其发病原因、症状表现、并发症，最后运用中医的传统疗法（食疗、中药、穴道）进行防治和保健。书中配有实用的图表、诙谐的插图、清晰的穴位图，让晦涩的中医知识也变得简单易懂。一些简单的疾病可不去看医生，可按图索骥，如法使用，即可获得痊愈或好转；对一些疑难杂症也可充分配合医生进行治疗，达到理想的疗效。普及医学科普知识、介绍简单的诊疗方法，为患者进行家庭医疗服务，是我们编写本书的主要目的。

但是需要说明的一点是，如果病情严重了，还是需要到正规的医疗机构去治疗的。每个人的体质都不同，症状也非常复杂，需要有经验的医生通过科学的检查手段才能确诊，如果一味在家自诊自疗，会错过治疗的最好时机，贻误病情。所以建议广大读者不要讳疾忌医，一定要到正规的医院就诊。

目 录

CONTENTS

第 1 章 感 冒 呼吸通道的阻塞※12

- 风寒型 由寒气引起的感冒 14
- 风热型 感受热邪引起的感冒 15
- 暑湿型 上吐下泻的感冒 16
- 气虚型 正气不足引起的感冒 17

第 2 章 发 热 浑身如燃烧一般※19

- 外感型 外因引起的发热 20
- 内伤型 内因引起的发热 21

第 3 章 中 暑 夏天的烦恼※24

- 湿邪型 食欲不佳的中暑 25
- 气阴两虚 易感疲劳的中暑 26

第 4 章 头 痛 唐僧的紧箍咒※28

- 风寒型 怕冷的头痛 30
- 风热型 伴有热感的头痛 31
- 风湿型 感觉困重的头痛 32
- 痰浊型 伴有呕吐的头痛 33

淤血型 刺疼性头痛	35
-----------------	----

第5章 眩晕 天花乱坠制造者※37

肝阳上亢型 伴有情绪浮躁的眩晕	39
气血两虚型 伴有呼吸困难的眩晕	40
痰浊型 疲劳不易恢复的眩晕	41
肾精不足型 眩晕伴发全身无力	43

第6章 呕吐 胃里翻江倒海※45

外邪犯胃型 遇冷加剧的呕吐	47
饮食停滞型 饮食失常引起的呕吐	48
肝气犯胃型 情绪引发的呕吐	49
痰饮内阻型 胸部发闷的呕吐	50
胃阴不足型 胃部有烧灼感的呕吐	52

第7章 慢性腹泻 刮肠刮肚的疼痛※54

肝脾不和型 情绪引起的腹泻	55
脾虚型 油腻食物引起的腹泻	57
肾阳虚型 受寒引起的腹泻	58

第8章 咳嗽 气体交换的阀门失灵※60

外感型 外邪引发的咳嗽	61
内伤型 内脏引发的咳嗽	63

第9章 便秘

不通不畅的“后顾之忧”※65

- 燥热型 津液不足的便秘 67
- 气滞型 气机不畅的便秘 68
- 气血两虚型 气血不足的便秘 69
- 阳虚型 怕冷虚弱的便秘 70

第10章 打嗝

肠胃的拔扯※73

- 胃寒型 腹中冷痛而打嗝 74
- 胃火型 胃有烧灼感而打嗝 75

第11章 胃痛

被破坏营养加工厂※77

- 寒邪型 受寒引起的胃痛 79
- 阴虚型 灼热感觉的胃痛 80
- 肝郁型 胃有胀满的胃痛 81
- 食滞型 暴饮暴食引起的胃痛 83
- 湿热型 伴有腹泻的胃痛 84

第12章 心绞痛

心胸难以开朗※86

- 痰阻型 伴有胸闷的心绞痛 88
- 淤血型 如针刺样的心绞痛 89
- 气滞型 喜欢长出气的心绞痛 90
- 心肾阳虚型 四肢不温暖的心绞痛 91
- 心肾阴虚型 出虚汗的心绞痛 93

第 13 章 腹 痛

孙悟空钻进肚子里※95

寒邪证 因寒冷刺激而出现的腹痛	97
湿热证 身体困重的腹痛	98
气滞证 胀痛气窜的腹痛	99
血瘀证 少腹刺痛的腹痛	101

第 14 章 失 眠

丢失了瞌睡※103

痰热型 睡眠过浅	105
----------------	-----

第17章 高血压 循环动脉血液涨潮※126

肝阳型 头部胀痛的高血压	127
肝火型 自觉发热的高血压	129
阴阳两虚型 自觉乏力的高血压	130
痰浊型 头部感觉沉重的高血压	131

第18章 糖尿病 现代头号富贵病※133

上 消 口渴严重的糖尿病	134
中 消 吃得多却还是饿的糖尿病	135
下 消 多尿的糖尿病	137

第19章 抑郁症 慢性心理自杀※139

肝气郁结型 经常叹息的抑郁症	141
心神惑乱型 精神恍惚的抑郁症	142
脾肾阳虚型 面色苍白的抑郁症	143
气郁化火型 急躁易怒的抑郁症	144

第20章 浮 肿 虚假的丰满※146

湿困脾胃型 伴有恶心的浮肿	147
脾阳虚型 腹部冷痛的浮肿	148
肾阳虚型 腰膝酸痛的浮肿	150

第21章 肥胖症

吃出来的毛病※152

胃热滞脾型 腹部胀满的肥胖	154
脾肾阳虚型 怕冷浮肿的肥胖	155
脾虚痰饮型 容易便秘的肥胖	156
气虚湿盛型 容易浮肿的肥胖	158

第22章 关节炎

阴雨天的人体预报※160

风寒型 遇冷加重的关节炎	162
风热型 局部红肿的关节炎	163
风湿型 疼痛不固定的关节炎	164
肝肾两虚型 长期反复发作的关节炎	166

第23章 三叉神经痛

不能碰的“触发点”※168

风寒型 遇冷加重的三叉神经痛	170
风热型 发热而痛的三叉神经痛	171
淤血型 痛如刀割的三叉神经痛	172
肝火型 容易发怒的三叉神经痛	173

第24章 咽 炎

上呼吸道的感染※175

肺燥型 咽喉干疼的咽炎	176
痰热型 咳吐粘痰的咽炎	177
气虚型 伴有气短的咽炎	179

第25章 脱 发

头顶飘零的“落叶”※181

血热型 头发突然脱落	183
血虚型 伴有瘙痒的脱发	184
淤滞型 伴有胸肋疼痛的脱发	185
肝肾不足型 伴有头晕耳鸣的脱发	186

第26章 鼻 炎

不断爆发的喷嚏※188

风寒型 流清鼻涕的鼻炎	190
肺热型 流黄鼻涕的鼻炎	191
脾虚型 伴有乏力的鼻炎	192
血淤型 鼻部感觉阻塞的鼻炎	193

第27章 牙 痛

疼起来真要命※195

胃火型 剧烈的牙痛	196
虚火型 隐隐作痛的牙痛	198
风冷型 遇寒加重的牙痛	199

第28章 腮腺炎

肿大的下颚※201

表邪型 怕冷发热的腮腺炎	202
热毒型 头痛高热的腮腺炎	203

第29章

腰痛

疲弱的腰部※205

寒湿型	下半身冷痛的腰痛·····	207
肾虚型	酸软的腰痛·····	208
血淤型	刺痛的腰痛·····	209
湿热型	痛处伴有热感的腰痛·····	211

感冒

呼吸通道的阻塞

感冒是在人体抵抗力下降,气候变化急躁的时候,感受了风、寒、暑、湿、燥、火(温、热)或疫毒等邪气而致的常见呼吸道疾病,其中风邪是造成感冒最主要的原因,而西医则认为感冒主要是由病毒或细菌感染所导致的。

感冒的发生过程一般是外邪侵入人体的肌表,与人体的正气(自身免疫力)进行对抗。中医认为“肺主一身之表”,卫气负责在体表抵抗外邪的侵入,因而会引起一系列肺卫功能失调的临床表现如恶寒、发热、头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、全身不适等,都是正气与邪气在体表进行对抗的表现,同时,由于正气外出到体表抗邪,向内的正气减少,有时也会造成消化功能减弱的症状,如食欲减退,排便不畅等,

感冒为常见多发病,其发病之广,个体重复发病率高。一年四季均可发病,以冬春季为多。轻型感冒虽可不药而愈,重症感冒却能影响工作和生活,甚至可危及小儿、老年体弱者的生命,尤其是时行感冒暴发时,迅速流行,感染者众多,症状严重,甚至导致死亡,造成严重后果。而且,感冒也是咳嗽、心悸、水肿、痹病等多种疾病发生和加重的因素。故感冒不是小病,须积极防治。



分 型	特 征	病 因
由寒气引起的感冒 (风寒型)	多数发病之后有怕风、怕冷的感觉,即使有发热的情况,仍然怕冷;鼻塞呼吸不畅;流清水一样的鼻涕;咳出的痰多呈白色,而且质地较稀	主要是由于气温突然降低或者气温不规则的变化,风邪夹带着寒邪侵入人体的肌表(一般是人体的背部),引起了人体正气与之相对抗,当风寒之邪较为旺盛时,使人体的肺气不能正常的宣发,导致感冒的发生
感受热邪引起的感冒 (风热型)	多数有发热的情况,怕冷的症状则较轻,感觉到咽喉肿痛、口渴;鼻塞呼吸不畅而且发干;不流鼻涕或者流浓稠鼻涕;咳出的痰多呈黄色,而且粘稠	主要是由于外界的热邪或者是火邪侵犯人体肌表,(一般是人体的呼吸道),造成了人体的肺气和卫气不能相互协调而发病;另一方面,还可以由便秘引起,根据中医的理论,“肺与大肠相表里”即肺和大肠的功能是相互关联的,肠内的热邪也可引起肺卫不和而发病
上吐下泻的感冒 (暑湿型)	多数有发热、汗少症状,肢体酸重疼痛,头昏重胀痛,鼻塞流浓稠鼻涕,心烦口渴,虽然渴但却不想喝水,同时有胸闷恶心,重度有上吐下泻的症状	主要是由于夏季或梅雨季节,湿气较重,加之有时在空调房间呆得太久,或过多食用生冷的食物,或者在夜里受寒、暑湿邪气,致寒邪直接伤及胃肠导致脾胃气机失调
正气不足引起的感冒 (气虚型)	多数患者都有怕冷,伴有发热,头部疼痛,鼻塞不通,咳嗽,吐痰的颜色为白色,经常会感觉到浑身无力,而且稍稍做一些体力劳动或者活动过于剧烈就会感觉到特别疲劳,同时喘气时喜欢深呼吸,平时说话多了也会感觉到累	这种类型的感冒多数是由于肺气虚弱、肺气不足或因其它疾病导致的肺脾气虚,不论成为哪种,都是以气虚的形式表现出来,这时感冒的症状并不突出,但不能因此而有所疏忽,这是正气虚弱不能充分发挥正气与邪气的抗争作用,表面上看似是邪气不盛,实际却是正气不支的反映

❗ 风寒型 由寒气引起的感冒

中药方剂 荆防败毒散是治疗风寒型感冒的最有效方剂，其主要成分是羌活、柴胡、前胡、独活、枳壳、茯苓、荆芥、防风、桔梗、川芎和甘草。如果已经能够发汗，则可以服用桂枝汤时进行治疗，主要成分是桂枝、白芍、生姜、大枣和甘草。

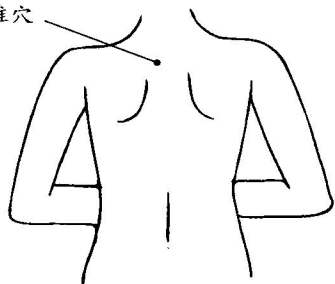
穴位按摩 取大椎穴和外关穴治疗。大椎穴位于低头时最突出的颈椎棘突下方凹陷处，外关穴位于腕背横纹向上两横指，尺骨和桡骨中央的凹陷处。一般在用手掌搓热后在大椎穴来回摩擦，至局部感到温热，或者有热感沿脊柱向头部或腰部传导为度，外关穴的手法按摩可以用拇指在外关穴处点按或者揉，直至局部感觉有酸胀感为度，两手臂交替按摩。

食疗方法 宜多吃发汗散寒食品，如葱、大蒜、豆腐、姜汤（可加少量红糖调味）等。有研究认为，喝鸡汤能帮助人驱走流感，有助于将病毒排出体外，感冒时喝鸡汤适宜于身体很虚弱的人，而本来非常结实以及过于肥胖的人不宜进食带温补性质的鸡汤等食物，否则病情可能会加重。根据风寒感冒的病因，饮食上要注意忌吃或少吃油腻、黏滞、酸腥、滋补的饮食，如鸡鸭鱼肉汤等，最好少吃或不吃生的、凉性的食物，否则会增加寒邪的力量使症状加重。

风寒型 保暖祛寒邪

保证生活规律，增强正气御寒。在气候多变无常的春季以及气候突然变化的时候，特别是春天时应该温暖却反而寒，秋天应该凉爽却反而热，一定要保证心情舒畅、情绪放松而稳定，生活习惯规律，才能做到健身以御寒；根据天气变化适时添加衣被，适时随天气变化而增添衣物，在睡眠时及时调整被的厚度，防止在睡觉不经意时感受风寒之邪；平时还应该注意室内通风和清洁，勤晒被褥。

大椎穴



外关穴



保健按摩可以提高人体自身抵抗力。可以在每天早晨起床之后，用两手的食指沿鼻翼的两侧进行摩擦，每次100~150次，或以鼻翼两侧微微发热为止。可以用拔火罐的方法来预防或者治疗风寒型感冒，具体方法是在后背部，沿两条竖脊肌拔扣火罐，或者先在体表涂沫上润滑油，拔扣一个火罐，并推动火罐沿竖脊肌滑动，到皮肤红润或出现分散的红色小斑点为止。

❗ 风热型 感受热邪引起的感冒

中药方剂 银翘散（银翘片）是治疗风热型感冒的最有效方剂，其主要成分金银花、连翘、茅根、芦根、薄荷、豆豉、牛蒡子、桔梗、芥穗。症状比较轻可以用桑菊饮、桑叶、菊花、杏仁、连翘、薄荷、桔梗、甘草、葛根。

穴位按摩 取风池穴和曲池穴治疗。风池穴位于在颈项后两侧大筋两旁的凹陷中，按摩时可按住此穴所在的陷窝，坚持不动半分钟到1分钟，然后缓慢地按揉，至局部有强烈的酸胀感为度，曲池穴位于肘横纹外侧尽头与肱骨外上髁在线中点，先用右手大拇指按揉左手曲池穴，然后再用左手大拇指按揉右手曲池穴，各做100次，至局部有强烈的酸胀感为度。

食疗方法 宜多吃有助于散风热、清热的食品，如绿豆、萝卜、白菜、白菜根、薄荷、茶叶等，可以用鲜梨汁与大米适量煮粥趁热食用。梨在中医上属于寒凉性质的食物，适用于风热感冒引起的咳嗽、胸痛、痰多等症状。注意忌吃或少吃油腻、黏滞、酸腥、滋补的饮食，如鸡鸭鱼肉汤等，最好不吃热味辛辣的食物，否则会增加热邪的力量使症状加重。

要注意保证身体内的水分，热邪侵入体内往往会造成身体新陈代谢的加快，使体内的水分大量流失，经常会感觉口渴，因此要多喝温水或多吃一些多汁的水果，如西瓜等，以补充水液，增加机体的抗病能力。



风热型 清凉祛热邪

风热感冒的保健养生主要目的是解热，保持和及时补充身体的水分。因为热邪是发病的主要原因，可以通过发汗的方法来解热，一般常用的方法是再盖上比较厚的棉被来达到发汗的目的，但是在发汗的过程中应该注意不能发汗过多，因为发汗太过容易引起体表的水分大量流失，而引发其它疾病，要以微微发汗为度，但应该保证手足心都有汗出。此外在出汗以后，还要特别注意保温，因为汗孔开大，容易受外邪侵犯，所以不能过快的减少衣被，防止再次发病。

! 暑湿型 上吐下泻的感冒

中药方剂 新加香薷饮是治疗暑湿型感冒的最有效方剂，其主要成分是香薷、白扁豆和厚朴。如果出现了上吐下泻症状，可以用藿香正气水（片）进行治疗，主要成分是大腹皮、白芷、紫苏、茯苓、半夏曲、白术、陈皮、厚朴、苦桔梗、藿香和甘草。

穴位按摩 取阴陵泉穴、印堂穴、内关穴治疗。阴陵泉穴位于两腿胫骨内侧髁后下方凹陷处，按摩时可以用右手拇指按揉左腿的阴陵泉穴，再用左手拇指按揉右腿的阴陵泉穴，至局部有强烈的酸胀感为度；印堂穴位于两眉头连线之中点处，按摩时可以交替用双手的中指在穴位上进行按摩，至局部有热感或胀感为止；内关穴位于两手腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱（握拳时出现比较明显的两根筋）之间，按摩时可以用右手拇指按摩左手的内关穴，然后再用左手拇指按摩右手的内关穴，直到感到局部有较强的酸胀感为度。

