

一招一式学中医

中医中药中国行组委会
组织编写



常见病及慢性病中医药保健知识

祛
疾
病

中医保健

王耀献 于国泳 主编



中医中药中国行
中医药健康养生文化科普读本

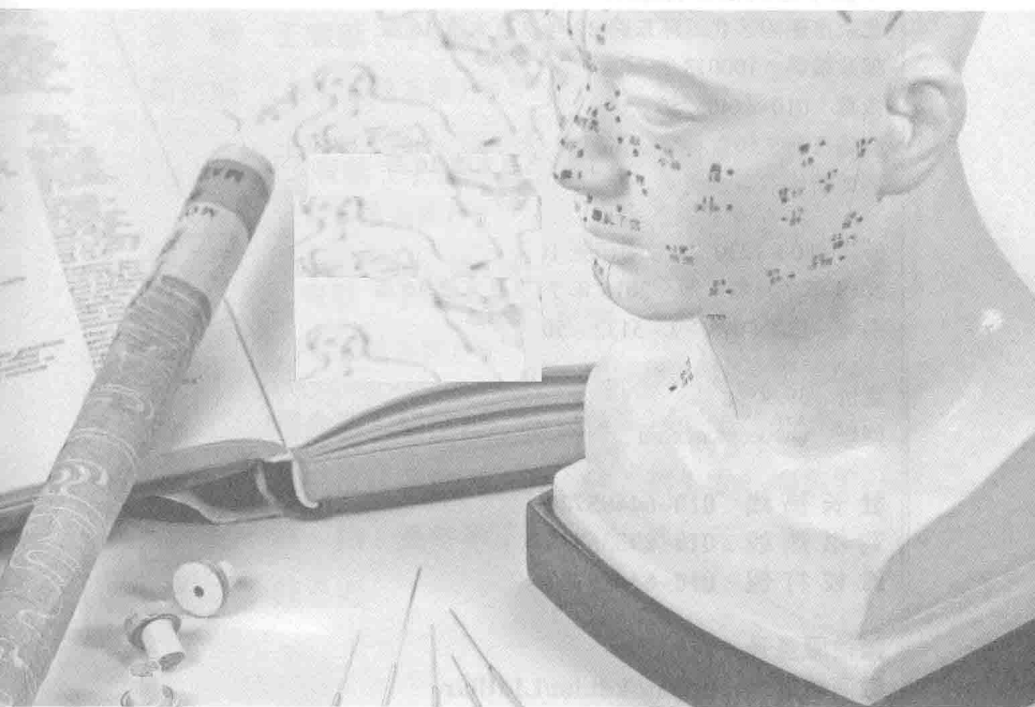
全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本

中医保健祛疾病

——常见病及慢性病中医药保健知识

主 编 王耀献 于国泳



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医保健祛疾病: 常见病及慢性病中医药保健知识 / 王耀献, 于国泳主编. —北京: 中国中医药出版社, 2018.7

(中医中药中国行 · 中医药健康养生文化科普读本)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5040 - 5

I . ①中… II . ①王… ②于… III . ①中医学—保健—普及读物 IV . ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 125560 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 10 字数 241 千字

2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5040 - 5

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《中医保健祛疾病》

编委会

主 编 王耀献 于国泳

副主编 (按姓氏笔画排序)

王亚红 刘 涓 杜宏波 张先慧 周 莉
康 雷

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 姚 马聪燕 王亚楠 王俊宏 冯 锴
任昕昕 刘长英 李 忠 李 颖 李志国
杨先照 杨迎霞 杨保林 杨莹骊 邹 喆
张书信 张渊博 孟 伟 荆生龙 柳东甲
施 怡 贾冬冬 高 宁 傅丽元 潘 军
魏恩韬

序 言

在远古时代，中华先贤尝百草，观天地，法自然，创造了中医药。在其漫长的传播过程中，逐渐汇聚众人智慧，孕育了璀璨夺目的中医药文化，千百年来，默默守护着中华民族的健康，抵御了无数次病魔入侵，陪伴中华文明，一路坎坷，绵延至今。作为优秀的中华儿女，应当继承先贤绝学，继续弘扬中医药文化，使其为人类健康事业做出贡献，如此，实乃国家之福、世界之幸。

随着时光流逝，世界进入了 21 世纪，现代医学科技飞速发展，为人类健康做出了巨大贡献，古老的中医“似乎”显得有些落伍了。曾几何时，有人认为“中医不够科学，应该淘汰”。可是，随着历史的发展，现代医学的局限性也日渐显露：分科过细，不顾全局，导致“头痛医头，脚痛医脚”；滥用抗生素，导致细菌、病毒疯狂进化，药物效果越来越差；药物毒副作用较大，导致各种后遗症；对慢性病和一些疑难杂症疗效较差；医疗费用越来越高；新生疾病越来越多……

此时，一些有识之士开始关注中医，希望在中医宝库中找到对抗病魔的智慧。古老的中医没有让人们失望，其独树一帜的疗效被越来越多的人所青睐，逐渐走上世界舞台，展现出蓬勃的生命力，且已成为中国对外文化交流的重要名片。

但是，学习中医之难非常人所能想象，非心思颖悟、天性淡泊、文蕴深厚、毅力坚韧者不可。古有“不为良相，则为良医”的说法，宰相当然难做，可中医亦难做！学中医，先要熟读经典，谙熟药性，洞察经络，广阅病患，潜心钻研，然后方可有得，但步步艰难，绝非轻易可成。

所以，良医难得，庸医误人之事也时有发生。在这个信息爆炸的时代，到处充斥着真假难辨的医疗信息，作为普通人，虽不能悬壶济世，救人疾苦，但应该了解一些最起码的中医药知识，学会调养自己和家人的身体，能处理一些简单、常见的疾病，懂得预防、缓解一些常见病和慢性病，不被居心不良的人轻易欺骗。在这种形势下，中医药知识的科学普及工作就显得意义深远、时不我待。

如今，由中医中药中国行组委会领头编撰的《中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本》系列丛书面世，汇聚中医药行业精英，广搜博采，精心编撰，易学易用，简便廉验，力求展示中医药文化精髓，为增进大众健康、弘扬中医药事业略尽绵薄之力，诚可谓善事善行、利国利民。

文以载道，可教化民心，移风易俗，切不可轻视。初见此书，感触良深，故欣为之序！

首届“国医大师”

首都国医名师

中国中医科学院主任医师

北京中医药大学名誉教授

陆志正

2018年6月

前言

中华文化博大精深、源远流长，中医药文化更是华夏文明星空中的一颗璀璨明珠。她诞生在远古，孕育在民间，历经世代沿革，守护了我们中华民族几千年的生命健康。中医养生文化旨趣幽深，医理彰显，饱含大道，又不乏生动，值得我们细细品味并继承发扬。伴随中医药的蓬勃发展，中医药理论和临床研究越来越多地引起了国内外专家学者的高度重视，然而如何将古朴深奥的中医药知识惠及许许多多的家庭，是一个值得探讨深究的课题。

我们经常看到或听到许多老百姓在网络、书刊中按图索骥，寻找效方，购买药物防病保健，致使病情加重或增添新症者不乏其人，作为中医药人深感痛心和责任重大。面对新形势和新任务，北京中医药大学东直门医院王耀献院长牵头，以提升民众健康素养为己任，以弘扬中医药文化为目标，积极作为，聚众之力，倾心编写完成本书。

本书是《中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本》第三册，全书分为4章，共纳入25种常见疾病。内容涵盖通俗的医药医理、日常生活起居、常见误区、简单易学的中医适宜技术等。为了向老百姓传播中医药科普知识，通篇采用了通俗易懂的语言；为了增加可读性和趣味性，大量应用古诗词、网络语言、打油诗等

语言形式。本丛书内容丰富，结构简洁，语言精练，知识性与实用性兼具，充分展现了中医药文化特色，反映了中华民族的历史传统和文化积淀，可使广大读者通过本书了解中医药养生保健的基本知识。

《道德经》云：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”如广大读者能在闲暇之余，经常抚卷在手，勤加翻阅学习，依时依理践行，必将对于开阔视野、拓展知识、养生保健不无裨益。

因笔者水平有限，对浩瀚的中医药文化宝库管窥之见希望能对大众有所帮助，不足之处敬请同道和广大读者提出宝贵意见。此外，本书的编辑出版得到了中国中医药出版社的大力支持，在此表示感谢！

《中医保健祛疾病》编委会

2018年6月1日

第一章 一般常见病及慢性病 /1

感冒 /3

同样是感冒，“玄机”大不同 /4

感冒药物种类多，随证选择巧对症 /5

为什么每一波感冒，你都逃不掉 /6

发烧了，害怕吗 /8

药食同源治感冒，不要小看葱姜蒜 /9

治疗感冒有误区，传言纷纷要认清 /10

预防感冒两步走，一身正气邪难侵 /11

咳嗽 /12

你的咳嗽有痰吗？黄痰还是白痰 /13

准妈妈咳嗽别烦恼，食疗小方护宝宝 /14

咳嗽不吃药，按摩也有效 /15

预防和治疗，同样都重要 /17

过敏性鼻炎 /18

鼻塞鼻痒太痛苦，体质过敏是“祸首” /19

患了过敏性鼻炎，是否“没救了” /20

养成生活好习惯，远离过敏性鼻炎 /21

食疗小妙方，解决大困难 /23

自己动手，过敏无处逃 /24

脑卒中 /25

脑卒中是“大家庭”，多种疾病在其中 /25

脑卒中发生蓄谋已久，危险因素莫忽视 /27

脑卒中不只是老年病，中青年也会得 /28

颈动脉狭窄不可小觑，脑卒中与之关系密切 /29

山雨欲来风满楼——脑卒中有预兆吗 /31

脑卒中会遗传吗 /32

人人都是急救员——怀疑自己或身边人发生脑卒中该怎么办 /33

时间就是大脑——快速诊断脑卒中 /34

脑卒中临床常见症状有哪些 /35

眩晕不是小事情，中风防治需重视 /36

怀疑脑卒中应该怎么查 /37

溶栓治疗知多少 /38

中医救治中风有奇招 /39

为什么说急性期大便通畅很重要 /41

中医康复有妙招 /42

中成药中有宝贝，治疗中风各显其功 /44

脑卒中患者适宜什么运动方式 /46

- 中风之后变寡言，病人为何不爱说话 /47
- 为什么病人会出现反应迟钝甚至记忆力下降 /48
- 中风也爱“三顾茅庐”，如何才能避免再得 /49
- 如何照顾你，我的中风亲人 /50
- 失眠 /52**
- 睡觉不好也是病，时间长了也要命 /52
- 失眠原因多，你中哪几招 /53
- 有钱难买天明觉 /54
- 失眠害你不健康 /56
- 快速睡眠三部曲 /56
- 呼吸调摄助入眠 /58
- 失眠用对药，不愁睡不着 /58
- 治疗失眠不用药，针灸推拿有良效 /60
- 冠心病 /63**
- 关爱生命，从教你认识冠心病开始 /63
- 别把胸痛不当回事，严重时也要命 /64
- “变脸”的心绞痛发作时，未必都胸痛 /65
- 胸痛病有多种，莫被误为心绞痛 /66
- 冠心病有多种，未必都会有胸痛 /67
- 冠心病要明确，医院检查少不了 /67
- 正常心电图，莫要排除冠心病 /68
- 冠心病诱因多，早知早防少猝死 /69
- 高血脂危害大，无声杀手在“心”上 /70
- “隐形杀手”高血压，谨遵医嘱记“心”间 /71
- 糖尿病“甜蜜蜜”，“难兄难弟”冠心病 /72

吸烟伤“心”害人命，千万别大意 /72

心态第一位，养心先养神 /73

坚持有益运动，为“心”保驾护航 /74

病从口入，务必合理膳食 /76

二便不通也伤“心”，定时通畅保护“心” /77

胸痛不用怕，中医中药帮您治 /77

中成药使用须辨证，切记千万别吃错 /79

“心痛”要用“救心丸”，“救心”方法要记全 /80

丹参滴丸治胸痛，孕妇须慎用 /81

麝香保心治心痛，内热上火不宜用 /82

生脉饮养气阴，气短、汗、渴服用好 /82

便秘 /84

到底怎样才算便秘 /84

便秘是病吗 /85

为什么会得便秘 /86

便秘是病更是祸，出现意外了不得 /86

十个便秘九个疯，还有一个要腾空 /87

便秘如伴报警征，速到医院查病情 /88

便秘治疗的误区 /88

管住嘴，迈开腿，便秘也得从此治 /90

外治疗法简便廉 /91

合理选用药物治疗 /91

便秘需要手术吗 /92

出现便秘莫惊慌，歌谣秘诀献良方 /93

慢性胃炎 /94

春花秋月何时了，胃炎知多少 /94

小楼昨夜又东风，分类太多乱蓬蓬 /95

不要问“我”从哪里来，反正也要告诉你 /95

慢性胃炎也是病，痛起来真要命 /96

内镜病理一起上，慢性胃炎可确诊 /97

萎缩非萎缩，其实很关键 /97

慢性胃炎的“替补”——功能性消化不良 /98

慢性胃炎的“密友”——消化性溃疡 /98

治疗慢性胃炎不容易 /98

“我”和胃癌有个“约会” /99

调胃病，从舌尖开始 /100

三分天注定，七分靠打拼 /100

专业调胃两千年 /101

药食同源治胃炎 /102

中药太难喝，药茶来报道 /105

啥药都不吃，照样能治病 /106

针药都不用，推拿显奇功 /107

新病在胃，久病在心 /108

脂肪肝 /109

别拿脂肪肝不当“病” /109

脂肪肝喜欢“赖”上哪些人 /110

脂肪肝常见危害有哪些 /111

平时筛查不能少 /112

肝脏脂肪需评估 /113

“对因治疗”最有效 /113

营养干预尤为重要 /114

四类食品需摄入 /115

中医食疗减脂肪 /116

合理运动不可少 /118

心态调整须谨记 /119

情志调节疏肝郁 /120

觉睡好，肝养好 /121

选用药物有诀窍 /121

保肝药物不宜多 /122

中医药可有效防治脂肪肝 /123

常用中成药 /124

常用针灸、耳穴穴位 /125

推拿按摩手法有哪些 /126

药物外用治疗脂肪肝 /127

慢性肾病 /130

中西医肾差别大 /130

什么样的人肾容易出问题 /132

药物也可以引起肾损害 /133

人老肾虚很正常 /134

十男九虚，真的吗 /135

更年期与肾虚 /136

安稳渡过更年期 /137

黑眼圈、老年斑与肾虚 /138

慢性肾病早发现 /139

得了肾病怎么办 /139	
肾病不一定肾虚 /141	
假性肾虚责之肝 /142	
真假肾虚巧辨析 /142	
疏肝解郁花心茶 /144	
病态肾虚需调养 /145	
阴阳双补慢调养 /146	
清清淡淡治肾炎 /147	
食补药补运动补 /147	
高血压 /151	
高血压是如何“恋”上你的 /152	
隐形杀手高血压，给你“警鸣”了吗 /153	
测量血压知多少，大大小小疑惑多 /154	
严格控压需重视，并发症来莫忽视 /157	
中医控压优势大，中西互补疗效佳 /159	
降压误区有忠告，娓娓道来一一晓 /160	
降压成药多又多，对号入座易选择 /162	
草药茶饮功效多，辨证搭配效果好 /163	
降血压的茶饮 /164	
血压升高可能是没睡好 /165	
早上起床慢动作 /166	
合理膳食，平稳血压吃出来 /167	
合理运动，释放身体活力 /168	
战胜高血压，控制体重很重要 /169	
管理好情绪，好心情是最好的降压药 /170	

糖尿病 /172

糖尿病——寂静的杀手 /172

患了糖尿病后寿命就会缩短吗 /173

亲人得了糖尿病家人如何对待 /174

糖尿病也有急性并发症 /174

糖尿病患者屋里哪来的“烂苹果味” /175

糖尿病患者也会低血糖 /175

糖尿病慢性并发症猛如虎 /175

糖尿病患者老“起夜”是不是问题 /176

眼前的“黑点”是怎么回事 /176

预防视网膜病变的4个小窍门 /177

脚趾头麻是什么怪病 /177

糖尿病患者真的不能抽烟吗 /178

偶尔饮酒也别忘“交换” /178

茶与糖尿病的关系 /179

控制血糖别忘限盐 /180

烹饪与糖尿病的关系 /180

糖尿病患者摄入主食越少越好吗？多少才合适 /181

关于糖尿病饮食有哪些误区 /181

糖尿病患者能自驾车出游吗 /186

糖尿病在中医里叫什么 /187

身体有“缝隙”，易患2型糖尿病 /187

不良饮食习惯和情志失调是诱发糖尿病的重要外因 /188

中西医治疗糖尿病各有什么优势 /189

胰岛素会上瘾吗 /190

请问治疗糖尿病的中成药有哪些？如何选用 /191	
“药食同源”调理糖尿病 /192	
针刺和艾灸为何能治糖尿病 /197	
针灸治疗糖尿病时应注意什么 /197	
自我按摩调百病 /198	
听说耳穴能治病，糖尿病有什么耳穴保健方法吗 /199	
糖尿病脚麻、脚凉的克星——腿浴疗法 /200	
中医运动疗法调理糖尿病 /202	
痛风 /204	
富贵病，人人“招” /204	
此痛非彼痛，痛之让刻骨 /205	
痛风原因多，您“摊上”哪几个 /205	
“风”来迅速，应对有数 /206	
既病防“变”要谨记 /206	
要想身体好，喝水不可少 /207	
戒酒！戒酒！以茶代酒 /208	
“会吃”才能健康 /208	
中医病证结合，“调”字最关键 /209	
中成药合理选 /211	
中医外治简而效 /212	
药膳渐近，痛风渐远 /213	
五大误区要“毙掉” /214	
恶性肿瘤 /216	
肿瘤“家族”那些事儿 /216	
恶性肿瘤也曾经是“良民” /218	