

农民保健读物

农村中医卫生保健

蔡剑前 刘启庭 王继法 主编



人民卫生出版社

(京)新登字081号

图书在版编目(CIP)数据

农村中医卫生保健. —北京: 人民卫生出版社, 1994

ISBN 7-117-02131-4

I. 农… II. Ⅲ. ①中医学: 预防医学-基本知识②中医
养生学-基本知识 IV. R. 211

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第06652号

农村中医卫生保健

蔡剑前 刘启庭 王继法 主编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

北 京 市 卫 顺 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32 开本 11 1/2 印张 5 插页 243 千字

1994年9月第1版 1994年9月第1版第1次印刷

印数: 00 001—6 500

ISBN 7-117-02131-4/R·2132 定价: 11.30元

《农村中医卫生保健》编委会

编委主任	蔡剑前			
副主任	王继寅	于淑芳	王继法	任永魁
	李坤庭	孙志远		
委员	范奉友	刘启庭	朱晓鸣	姜兴云
	高松山	宋冠献	陈宪民	
主编	蔡剑前	刘启庭	王继法	
副主编	王继寅	万树臻	任永魁	范奉友
	肖德增	刘炎	孙殿浩	高洪明
	张孝忱	刘启霞		
编者	刘启庭	刘荔	刘炎	孙殿浩
	高洪明	王希尧	张孝忱	高松山
	陈宪民	王克馥	贾廷新	孙树涛
	宋会都	栾德远	范立荣	王晓屏
	刘启霞	高广生	房成花	徐致修
	徐晓梅			

农村需要中医药
中医药需要农村

賀农村中医卫
生保健出版

張文康



一九九四·七

序

中医养生保健既是一个古老的课题，又是一项新兴的事业。人类社会向高科技社会发展，人民生活由温饱型向小康型过渡，不仅要求提供有病治病的基本条件，而且迫切希望提高生活质量，活得健康长寿。这是医学模式的转换，也是社会生活的鼎新。中国人有中国人的生活方式，有中国人自己的哲学观念和养生之道。这种养生之道的核心是人与自然的统一。这不是简单地追求返朴归真让人们回头去过原始人的生活，而是从人体科学的高度去接近生命的真谛，揭示生老病死的奥秘。中国的卫生学应该摆脱旧教科书的框框使之更具有中国特色，中医学完全可以对现代中国的卫生学和保健学作出自己的贡献。

《农村中医卫生保健》是一本传统养生保健与现代预防保健知识相结合的著作。它源于中医，面向农村，旨在普及，实用性强，对加强农村中医药工作颇多裨益，是农村医药卫生工作者的必读书之一。农村卫生的普及，实现农村初级卫生保健，是一项历史性的任务。1977年世界卫生组织在阿拉木图召开了国际初级卫生保健会议，发表了著名的“阿拉木图宣言”，提出到“2000年人人享有卫生保健”的全球战略，并提到了需要各类医务工作者和传统医生的参与问题。16个年头过去了，现在离2000年还有6年时间。从世界范围来说，从非洲的原始部落到孟加拉的难民，全部要实现“2000年人人享有卫生保健”的目标是困难的。但是在中国，尽管

〔1〕

目前还有8000万贫困人口，估计基本上可以达到这个目标，这不能不说是与中国采用“中西医并重”的方针分不开的。

中医药参加初级卫生保健，是中医药部门的光荣任务，是理所当然的权利，也是大有作为的广阔天地。当然，中医药不仅仅可以参与初级保健提供适宜技术，同时，它也是高级保健和高科技的重要内容。如果把中医药简单地看作单方验方和草根树皮，认为只适用于初级保健，那也是片面的。

借《农村中医卫生保健》一书出版之际，说一点不成熟的意见，虽无关本书的宏旨，却未敢拂作者的厚意，是为序。

诸国本

1994年4月18日于北京

前 言

为实现2000年人人享有卫生保健的战略目标，山东省中医管理局根据国家的实际情况，下达了“关于中医药在农村初级卫生保健中作用”的课题，我们遵照课题要求，有目的的对农村进行深入细致的调查和论证。认为中医药是我国广大劳动人民与疾病作斗争的经验结晶，曾为国家的昌盛、民族的繁衍做出了重大贡献，对搞好农村初级卫生保健将发挥巨大的作用。为此，针对我国农村的实际情况和各级领导的指示精神，采取以中医学卫生保健为主导，结合现代医学预防保健知识，编写《农村中医卫生保健》一书。

全书共分6章35节。第一章，农村一般卫生保健常识，主要论述日常生活最基本的卫生保健知识，如住房、饮食、饮水、排便、劳动、个人生活行为及除害防病等；第二章，养生保健与疾病的预防，重点介绍精神、四季及各内脏系统，以及妇女、儿童、肿瘤的养生保健及防病措施；第三章，各种常见病简便验方治疗，着重叙述各种疾病的病证特点自我调护和常用地产中草药及简单的西药治疗，采取一病多法多方，就地自取，随取随用，及时安全，疗效确切，人人可用；第四章，家庭一般急救常识，介绍外伤的止血包扎，烧烫伤及骨折、各种农药中毒以及触电、溺水等急救常识；第五章，传统卫生保健疗法，分别介绍了针法、灸法、耳针、推拿、捏脊、拔火罐、刮痧、气功等非药物治疗的卫生保健方法；第六章，常用中西药家庭储存使用常识，并附

录常用中西药一览表及常用食品药用介绍、民间卫生保健谚语。

本书以农村具有高小文化程度以上读者为对象，内容简明扼要，并以通俗易懂的语言和文图并茂的形式，向人们传授中医卫生保健知识，提高农民的自我保健意识，增强身体健康，并鼓励广大农民朋友充分利用中草药资源及传统的中医药保健知识以及各种传统的非药物疗法卫生保健方法，进行自身保健及防治疾病。为实现2000年人人享有卫生保健做出贡献。

在这部书的编写过程中，承蒙国家中医药管理局诸国本副局长严谨、详细的审定，提出许多宝贵的意见，并为之作序，对此表示衷心谢忱。

本书的编写是在临床工作之余完成的，尤其是作者水平有限，错误及疏漏在所难免，诚恳希望得到医界同仁、广大农民朋友及各级领导的指导与斧正。

编 者

1993年12月于临沂

目 录

第一章 一般卫生保健常识	(1)
第一节 住房卫生保健	(1)
房地基的选择	(1)
住宅设计的卫生要求	(2)
住房建筑与人体健康关系	(2)
第二节 饮食卫生保健	(3)
饮食营养的保健基础知识	(4)
饮食调配与健康的关系	(10)
几种不良饮食习惯引起疾病的预防	(12)
第三节 饮水卫生保健	(14)
饮用水的卫生管理	(14)
几种不良饮水习惯对健康的损害	(17)
第四节 粪便的排泄与卫生管理	(18)
粪便的正常排泄过程	(18)
异常排便对人体健康的影响	(18)
粪便排泄后的卫生管理	(20)
第五节 农民劳动卫生保健	(21)
农业机械电力的使用防护知识	(21)
各种农药使用的防护知识	(21)
使用化肥的保健防护	(23)
防止各种有害气体的危害	(23)
柴草粉尘对人体侵害的防护	(24)
田间劳动高温中暑的防护	(24)
第六节 个人卫生保健常识	(25)
口腔卫生保健	(25)

肌肤卫生保健·····	(27)
日常生活行为卫生保健·····	(30)
第七节 除害防病·····	(36)
蚊子·····	(36)
苍蝇·····	(39)
臭虫·····	(40)
鼠类·····	(41)
第二章 养生保健与疾病的预防·····	(45)
第一节 精神保健·····	(45)
调和七情·····	(45)
保持乐观·····	(46)
消除忧愁·····	(47)
减少思虑·····	(47)
避免惊恐·····	(48)
第二节 四季养生保健与预防疾病·····	(48)
春季·····	(48)
夏季·····	(49)
秋季·····	(51)
冬季·····	(52)
第三节 呼吸道的保健与疾病的预防·····	(53)
第四节 消化道的保健与疾病的预防·····	(54)
第五节 心血管的保健与疾病的预防·····	(55)
第六节 妇女卫生保健与疾病的预防·····	(56)
第七节 小儿卫生保健与疾病的预防·····	(60)
第八节 肿瘤的预防保健·····	(63)
第三章 常见病简便验方治疗·····	(73)
第一节 内科常见病的治疗·····	(73)
感冒·····	(73)
咳嗽·····	(75)

支气管炎·····	(78)
哮喘·····	(80)
胃痛·····	(83)
吐酸·····	(85)
呕吐·····	(86)
腹痛·····	(88)
腹胀·····	(91)
腹泻·····	(94)
痢疾·····	(97)
便秘·····	(100)
鼻衄·····	(101)
呕血·····	(103)
咳血·····	(104)
尿血·····	(106)
便血·····	(108)
贫血·····	(110)
水肿·····	(111)
尿痛·····	(114)
遗精·····	(116)
失眠·····	(117)
出汗·····	(119)
头痛·····	(120)
胁痛·····	(123)
腰痛·····	(124)
关节痛·····	(126)
口渴·····	(130)
口臭·····	(131)
疟疾·····	(132)
第二节 儿科常见病治疗·····	(133)
小儿咳嗽·····	(133)

麻疹·····	(135)
小儿口疮·····	(137)
小儿腹泻·····	(139)
小儿便秘·····	(141)
小儿脱肛·····	(142)
小儿遗尿·····	(143)
婴儿湿疹·····	(144)
婴幼儿吐乳·····	(145)
小儿夜啼·····	(146)
小儿盗汗·····	(147)
佝偻病·····	(148)
第三节 外科常见病治疗·····	(149)
疔肿·····	(149)
丹毒·····	(152)
无名肿毒·····	(154)
臁疮·····	(155)
鸡眼·····	(157)
痔疮·····	(158)
急性腹痛·····	(160)
第四节 妇产科常见病治疗·····	(163)
月经不调·····	(163)
月经过多·····	(165)
痛经·····	(166)
崩漏·····	(168)
倒经·····	(170)
带下病·····	(171)
妊娠呕吐·····	(173)
胎动不安·····	(174)
滑胎·····	(176)
产后腹痛·····	(177)

产后发热·····	(178)
产后肢痛·····	(179)
产后乳少·····	(180)
乳腺炎·····	(181)
乳头破裂·····	(183)
阴痒·····	(185)
子宫脱垂·····	(186)
第五节 眼科常见病治疗·····	(187)
红眼病·····	(187)
麦粒肿·····	(189)
眼睑炎·····	(190)
烂眼角·····	(191)
目昏多泪·····	(192)
夜盲症·····	(192)
第六节 常见耳病治疗·····	(193)
耳痛·····	(193)
耳脓·····	(195)
耳鸣·····	(196)
耳聋·····	(197)
第七节 常见鼻病治疗·····	(198)
鼻腔疔肿·····	(198)
鼻塞·····	(199)
鼻流涕·····	(200)
酒渣鼻·····	(201)
第八节 口腔科常见病治疗·····	(202)
牙痛·····	(202)
牙龈出血·····	(204)
口疮·····	(204)
烂嘴角·····	(206)
咽喉痛·····	(207)

第九节 皮肤科常见病治疗·····	(208)
荨麻疹·····	(208)
皮肤痒疹(湿疹)·····	(210)
阴囊湿疹·····	(212)
带状疱疹·····	(213)
黄水疮·····	(215)
脓疱疮·····	(217)
鹅掌风·····	(219)
脚气·····	(220)
牛皮癣·····	(221)
疥疮·····	(224)
紫癜·····	(225)
第四章 家庭一般急救常识·····	(228)
第一节 外伤的急救治疗·····	(228)
止血·····	(228)
踝关节扭伤·····	(230)
腰扭伤·····	(232)
烫伤·····	(233)
冻伤·····	(234)
狂犬咬伤(狂犬病)·····	(235)
骨折·····	(237)
第二节 常见药物中毒的治疗·····	(238)
农药中毒·····	(238)
鼠药中毒·····	(240)
安眠药中毒·····	(240)
煤气中毒·····	(241)
盐卤中毒·····	(242)
第三节 毒物蜇咬伤的治疗·····	(243)
蝎蜇伤·····	(243)
蜂蜇伤·····	(243)

耳内虫咬伤·····	(244)
第四节 触电、溺水、缢死的治疗·····	(244)
电击伤·····	(244)
溺水·····	(245)
勒缢·····	(246)
第五章 传统卫生保健疗法·····	(248)
第一节 针刺法·····	(248)
针具·····	(248)
取穴方法·····	(250)
针刺注意事项·····	(251)
进针法·····	(252)
行针与得气·····	(254)
针刺补泻手法·····	(254)
留针与出针·····	(255)
针刺意外及处理·····	(256)
几种特殊的针法·····	(257)
针刺常用穴位·····	(258)
第二节 灸法·····	(271)
直接灸法·····	(271)
间接灸法·····	(271)
第三节 常见病的针灸治疗·····	(272)
感冒·····	(272)
头痛·····	(272)
咳嗽·····	(273)
喘症·····	(273)
胃脘痛·····	(273)
腹痛·····	(274)
泄泻·····	(274)
呕吐·····	(275)
脱肛·····	(275)

遗尿·····	(276)
尿闭·····	(276)
腰痛·····	(276)
痹症·····	(276)
癫、狂、痫·····	(277)
中风·····	(277)
腰扭伤·····	(278)
落枕·····	(278)
经闭·····	(278)
痛经·····	(279)
滞产·····	(279)
胞衣不下·····	(279)
乳汁少·····	(279)
脏躁·····	(280)
急惊风·····	(280)
慢惊风·····	(280)
痞泻·····	(280)
吐泻·····	(280)
目赤痛·····	(281)
耳鸣、耳聋·····	(281)
聋哑症·····	(281)
齿痛·····	(281)
第四节 耳针疗法·····	(282)
耳穴分布·····	(282)
取穴方法·····	(282)
耳针针法·····	(282)
常见病症取穴·····	(283)
第五节 推拿疗法·····	(284)
第六节 捏脊疗法·····	(286)
第七节 拔罐疗法·····	(286)

操作方法·····	(286)
注意事项·····	(287)
第八节 刮痧疗法·····	(287)
第九节 气功疗法·····	(289)
内养功·····	(289)
强壮功·····	(291)
保健功·····	(292)
练功注意事项·····	(295)
第六章 常用药品储存方法·····	(297)
第一节 中草药的采集与储存·····	(297)
适时采收·····	(297)
采集方法·····	(298)
中草药的加工处理·····	(299)
中草药的储存备用·····	(300)
第二节 西药的储存及注意事项·····	(301)
附录·····	(303)
家庭常用中草药一览表·····	(303)
常用西药一览表·····	(323)
日常生活常见的药用食品·····	(330)
民间卫生保健谚语·····	(338)