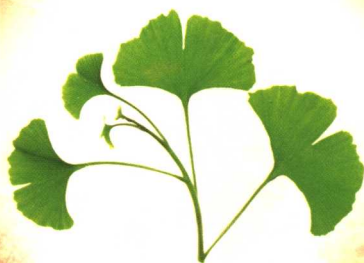


ZHONGGUOSHEQUZHONGYI

中国

社区中医

蔡英奇 王振华 王 林◎主编



中医古籍出版社

中国社区中医

主编 蔡英奇 王振华 王 林

中医古籍出版社

责任编辑：伊广谦

封面设计：于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

中国社区中医/蔡英奇编著. —北京：中医古籍出版社，
2004

ISBN 7 - 80174 - 224 - 9

I . 中... II . 蔡... III . 中国医药学 IV . R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 021541 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兴怀印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开 16.75 印张 420 千字

2003 年 5 月第一版 2003 年 5 月第一次印刷

印数：0001 ~ 2000 册

ISBN 7 - 80174 - 224 - 9/R·223

定价：18.00 元

编委会

主 编 蔡英奇 王振华 王 林

副主编 王卫平 宋 宪 孙德喜 关世玲
于鹏东 郭亚玲 付希满 孙晓辉

编 委 (按姓氏笔划排列)

马静华	于鹏东	王 林	王卫平
王振华	关世玲	刘忠进	刘新莉
孙晓辉	孙德喜	朱 巧	余海源
宋 宪	张美丽	张竞之	张蔚莉
李树正	周永红	金喜宏	侯爱画
郭亚玲	蔡英奇	樊 敏	

前 言

中医学是中华民族的瑰宝，具有悠久的历史 and 光辉的成就，并有十分广泛的群众基础，深受广大基层人民群众的欢迎。建立完善的社区医疗服务体系，培训全科医生已势在必行。中西医优势互补是社区医疗服务的要求和特色。为了更好地普及中医学知识，不断探索社区医学教育的规律，我们组织了中医各科极富工作经验的专家、教授，依据其实践体会并参考大量中医学专著编撰了《中国社区中医》，为广大社区医务人员提供必要的中医临证知识和参考。

本书共分为中医基础理论、养生保健、诊断学、内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、肛肠科、针灸、推拿、中药学、方剂学等 13 个部分，深入浅出地论述了中医的基础理论与基本方法。尤其是在内科学方面，重点突出了专病专方及饮食疗法等较为贴近百姓生活、易于掌握与应用的方法，充分体现出中医学不同于其他医学的“绝招”，为社区医生运用中医中药治疗疾病提供了切合实用的借鉴。对于针灸、推拿等抽象的知识，增加了一些较为传统的歌诀；在方剂学部分将每个方药后面也增加了方歌一栏，这将对广大初学者记忆、掌握提供帮助。

本书在编写过程中，力求简朴实用。然仓促之间，且编者水平有限，书中定有不少错漏之处，恳请广大同道与读者指正。

编 者

2003 年 12 月

序

社区中医，顾名思义就是社区内的中医保健和治疗。随着我国社区化水平的提高，社区医疗将有无限广阔的发展空间，我们相信在不久的将来，人们的健康保健和一些最基本的治疗将完全有可能在社区内解决。而中医由于其特有的康复保健和治疗功效，相对于西医来说，在社区医疗中将发挥更加重要的作用。在这本书中，我们将要奉献给您的就是一些珍贵的适合在社区用的医疗和保健处方。这些处方的由来可以追溯到遥远的古代，也有笔者多年来的临床经验，它们凝聚着无数中医的智慧和心血，也曾经为无数因疾病困扰的人们带来了健康和快乐。

这本书倾注了我的极大热情。热心于出书并非出于世俗的功利驱使，而是基于两“怕”：一怕这些宝贵的处方随着时间的流逝而湮没无踪，这将是莫大的痛憾。我是个内心很平和安静的人，平生只有看病和打球两大爱好。为人们看病、治病赋予了我的人生无限价值，而打球则历练着我的反应和洞察能力，使我保持心灵和身体的活力。看病与打球交替着，过去了一天又一天，一年又一年，而中医最可怕的是匆匆流逝，缺乏积累，所以，我想通过编辑这本书，把这些珍贵处方永久流传，造福人类。二怕人们疏于保健的意识越来越盛。其实，从物理的视角来看，人就是一部机器，需要经常检修和维护。而这部机器的检修和维护并不一定到大医院，人们只要有了健康意识，随时关注自己的健康，就完全可以借助中医的一些康复理念和手段，在社区内，甚至在家庭内，足不出户就可以完成自我保健。最关键的是要有对生命的关爱。临床中，许多病入膏肓的患者其实都曾有过康复的

机会，但是由于他们可怕的对健康和生命的漠视而导致了最终的不可救药，而这种意识是我们做医生的“最怕”。

健康、快乐、成功是每个人的追求，也是我们由衷的祝福。我衷心祝愿这本书能给您带来健康和快乐。

蔡英奇

2003年12月30日于烟台

目 录

第一章 中医基础理论	(1)
一、中医学的基本特点	(1)
二、中医学基本内容	(2)
第二章 中医诊断学	(23)
一、中医诊断学的概念	(23)
二、中医诊断疾病的三大原则	(23)
三、四诊	(24)
四、八纲	(47)
五、辨证	(49)
第三章 中医养生保健	(59)
一、起居有常	(59)
二、节制性欲	(60)
三、保养精神	(60)
四、饮食宜忌	(61)
五、养生方药	(62)
六、气功引导	(63)
七、按摩、针灸	(64)
第四章 中医内科	(67)
感冒	(67)
外感发热	(70)
咳嗽	(74)
哮喘	(79)
喘证	(82)
肺胀	(85)
心悸	(89)

胸痹心痛	(92)
眩晕	(97)
中风病	(101)
失眠	(106)
痴呆	(109)
痫病	(111)
胃痛	(114)
痞满	(121)
腹痛	(122)
呕吐	(125)
呃逆	(128)
泄泻	(131)
便秘	(136)
黄疸	(139)
胁痛	(144)
鼓胀	(147)
水肿	(151)
淋证	(157)
遗精	(161)
阳痿	(165)
血证	(169)
衄血	(170)
咳血	(173)
吐血	(176)
便血	(179)
尿血	(182)
紫斑	(184)
消渴	(186)

虚劳	(190)
头痛	(199)
痹病	(203)
痿病	(207)
颤震	(209)
腰痛	(211)
肺癌	(214)
胃癌	(216)
肝癌	(219)
乳腺癌	(222)
卵巢癌	(223)
第五章 中医外科	(227)
有头疽	(227)
手足疗疮	(229)
丹毒	(230)
瘰	(231)
乳痈	(233)
乳癖	(234)
乳腺增生症	(235)
水疔	(236)
瘰闭	(237)
褥疮	(239)
水火烫伤	(240)
肠痈	(242)
脓疮	(243)
脱疽	(245)
桡骨下端骨折	(247)
股骨颈骨折	(249)

胸腰椎骨折	(251)
肘关节脱位	(252)
颈椎病	(254)
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(257)
股骨头缺血性坏死	(257)
踝关节扭伤	(259)
腰肌劳损	(260)
腰椎间盘突出症	(261)
第六章 中医妇科	(265)
月经病	(265)
带下病	(281)
妊娠病	(283)
产后病	(286)
妇科杂症	(289)
第七章 中医儿科	(295)
感冒	(295)
咳嗽	(297)
泄泻	(299)
厌食	(301)
口疮	(303)
鹅口疮	(304)
尿频	(305)
风疹	(306)
水痘	(307)
疳腮	(308)
第八章 中医皮肤科	(311)
扁平疣	(317)
湿疹	(318)

神经性皮炎·····	(320)
银屑病·····	(321)
荨麻疹·····	(323)
带状疱疹·····	(325)
痤疮·····	(326)
玫瑰糠疹·····	(327)
丹参·····	(329)
冻疮·····	(331)
第九章 中医肛肠科·····	(335)
肛裂·····	(335)
痔·····	(338)
肛窦炎·····	(343)
肛门直肠周围脓肿·····	(345)
肛痿·····	(347)
第十章 中医针灸·····	(351)
一、针灸的一般知识·····	(351)
二、常见病的针灸治疗·····	(363)
三、常用穴歌诀·····	(367)
第十一章 中医推拿·····	(369)
一、推拿的一般知识·····	(369)
二、推拿的治疗原则及治法·····	(371)
三、推拿注意事项·····	(373)
四、推拿手法·····	(374)
五、常见病的治疗·····	(377)
第十二章 中药学·····	(385)
一、总论·····	(385)
二、分类·····	(387)
解表药·····	(387)

清热药	(391)
祛风湿药	(399)
利水渗湿药	(401)
温里药	(405)
理气药	(406)
止血药	(408)
活血化瘀药	(410)
化痰止咳平喘药	(414)
平肝息风药	(417)
补虚药	(419)
收涩药	(425)
其它药	(427)
三、主治某种疾病的常用药物	(430)
第十三章 中医方剂学	(435)
一、总论	(435)
二、方剂的分类	(439)
解表剂	(439)
泻下剂	(444)
和解剂	(446)
清热剂	(450)
温里剂	(456)
补益剂	(459)
固涩剂	(468)
安神剂	(470)
开窍剂	(471)
理气剂	(473)
理血剂	(477)
治风剂	(481)

治燥剂	(484)
祛湿剂	(487)
祛痰剂	(493)
消食剂	(495)
驱虫剂	(497)
三、常用药对	(498)
附录 常用检验词汇缩写	(509)

第

1

章

中医基础理论

一、中医学的基本特点

(一) 整体观念

整体观念是从中医学角度认识人体的生理、病理、诊法、辨证、养生和治疗的一种理论体系，整体观念认为人体是一个以心为主宰，五脏为中心，联系六腑、形体和官窍共同组成的有机整体，它们互相协调，互相联系，共同完成人体的生理功能。在病变时，体内各个部分互相影响，一脏有病，可传入他脏。对于疾病的诊断，运用整体观察，察外知内，通过脉、面色、形体的外在表现，测知内脏的功能状态。在治疗中，则根据五脏的关系，推断病情的发展，制定治法。整体观念还认为，人生活在自然界中，又是社会整体中的一部分，所以人和自然界以及社会是一个有机的整体，自然界中的季节，昼夜的变化以及地理、环境对人体的生理功能及病理变化都必然产生影响，社会的种种变动对人体也发生影响。

(二) 辨证论治

辨证论治是中医判断和治疗疾病的主要方法。一是根据疾病发展过程中其病因、病位、性质、正邪关系的某一阶段的病理变化，概括、判断为某种证，从而确定相应的治疗方法。辨证论治的核心是强调根据证而不是根据病来确定治疗方法。同一种病在

疾病发展的不同阶段，病理变化不同，即证不同，根据辨证论治的原则，治法也不同，这种情况称为“同病异治”。与此相反，有时在不同的疾病中，可出现相同的或相似的病理变化，即出现相同的或相似的证，根据辨证论治的原则，不同疾病采用相同治法，即为“异病同治”。

病、证的主要区别是，病是指有特定病因、发病形式、病机、发展规律和转归的一个完整的过程，证是指疾病发展过程中某一阶段的病理概括。

二、中医学基本内容

（一）阴阳学说

阴阳是中国古代哲学的一对重要范畴，是朴素的对立统一理论，是对宇宙中相互关联的事物和现象对立双方属性的概括。凡是明亮、活动、兴奋、向上、向外、温热、无形的都属阳，凡是晦暗、沉静、抑制、向下、向内、寒冷、有形的都属于阴。依照阴阳的属性，宇宙中的所有事物可分为阴和阳两大类，而任何事物的内部又可分为阴和阳两个方面，阴和阳的任何一方还可再分阴阳。阴阳双方处于对立的、统一的整体中，在阴阳双方的交互作用下，产生了自然界万物以及人类，使之处于运动变化之中。阴阳的双方是相互联系的，任何一方都以对方的存在为自己存在的前提，相互依存，互根互用，同时又是相互对立制约的，使之保持动态的平衡。阴阳是运动的，阴阳的消长和转化是其运动的基本形式。中医学认为，人体是由阴阳结合而成的有机整体，机体内部的每个组织结构，可依据其部位、功能特点分为阴阳两大类，并用阴阳的协调来详述人体的生理功能，用阴阳失调来解释一切疾病发生的基本原理，并用于疾病的诊断与治疗。

(二) 五行学说

五行是指构成世界的木、火、土、金、水5种物质及其运动和变化。木具有生长、柔和、能曲能直的特性；火具有温热、升腾的特性；土具有承载、种植和收获的特性；金是从变革而来；水有润泽下行的特点。五行学说是依据上述5种物质的基本属性，运用取类比象的方法进行抽象概括，形成理性的概念，作为对各种事物进行归类的依据，并以推演络绎的方法归纳与之相关的其他事物。五行则是指这5种物质的运动和变化以及相互之间的联系。五行的相生、相克与制化维持事物正常协调的关系。其相生次序为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。相克则为木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。（详见图1）没有生，则没有事物的发生和成长；没有克则事物会亢而有害。五行的生克制化产生了事物的运动变化。五行的生克制化是协调平衡的，如果这种关系遭到破坏，则会出现克之太过即相乘，或反向克制即相侮，以及母病及子等异常现象。在中医学中，依据五行学说将人体的内脏分别归属于五行，以五行的特性来说明五脏的生理功能、相互关系以及五脏病变相互影响的规律，并以脏腑、组织、器官的五行归属分析四诊资料，指导诊断，以生克乘侮规律推断病情，判断疾病的预后。同样，以其运动规律控制疾病的传变，确定治疗疾病的法则。（见图1）

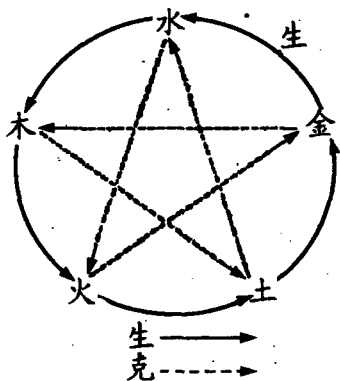


图1 五行关系图