



国家中医药管理局“中医中药中国行”

大型中医药科普宣传活动

社区中医 实用技术

主编 姜良铎

中国中医药出版社

社区中医实用技术

主 编 姜良铎

副主编 张晓梅 韦 云

编 委 (按姓氏笔画排序)

于智敏	王 燕	韦 云	刘清泉
张振宇	张晓梅	杨 光	杨保林
肖培新	郑 军	贾玉森	蔡念宁

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

社区中医实用技术/姜良铎主编. —北京: 中国中医药出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80231 - 239 - 5

I. 社… II. 姜… III. 中医疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 079310 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: 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 11 字数 341 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80231-239-5

*

定价: 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

序

中医学是中华民族在长期的生产、生活和医疗实践中逐渐积累总结而形成的具有独特理论体系和丰富诊疗手段的医学，具有浓郁的中国传统文化特色。千百年来，中医学为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，时至今日，仍然在人民群众中享有崇高的威望，拥有深厚的群众基础和广泛的需求，在我国卫生保健体系中发挥着不可替代的重要作用。

党中央、国务院对中医药事业高度重视，强调要切实加大支持力度，充分发挥特色优势，大力推进继承创新，坚定不移地发展中医药事业。在新的历史时期，认真贯彻落实党的中医药工作方针政策，加快推进中医药事业发展，对于推动建立覆盖城乡居民的基本医疗保障制度，切实解决人民群众看病难、看病贵的问题，不断提高人民群众健康水平，弘扬中华优秀传统文化，促进我国经济社会发展，构建社会主义和谐社会都具有十分重要的意义。

为给中医药事业发展营造良好的社会环境，更好地发挥其作用，由国家中医药管理局发起，17个国家有关部委和单位共同举办了以“传承中医国粹、传播优秀文化、共享健康和谐”为主题，面向全社会的“中医中药中国行”大型科普宣传活动。此次活动将大力宣传党的中医药方针政策，弘扬中医药文化，集中展示中医药悠久的历史、科学的理论、独特的方法、良好的疗效，让社会更加了解中医药，让中医药更广泛地进入农村、进入社区、进入家庭，为维护人民健康服务。

“中医中药中国行”活动为期三年，规模宏大，覆盖面广，内容丰富，形式多样。其中一项重要内容就是向基层中医药人员赠送《乡村中医实用技术》和《社区中医实用技术》，向广大群众赠送《中医药知识普及读本》。为此，活动组委会委托中国中医药出版社组织专家进行广泛论证，深入研讨，在以往工作的基础上，以较高的质量完成了编写出版工作。这套图书突出适用性，对乡村医生、社区卫生人员和广大群众具有很强的指导性，有利于广大人民群众了

解更多的中医药知识，增强利用中医药防病治病的意识，有利于基层中医药人员掌握更多的中医药适宜技术，并运用于医疗保健服务实践。与此相配套，活动组委会还将组织开办中医药知识讲座，培训基层中医药人员，以期进一步提高他们的中医药理论素养和诊疗技术水平，更好地为群众健康服务。

振兴中医药，责任重大，使命光荣。让我们共同努力，为促进中医药这一造福于人民的伟大事业的持续稳定健康发展，为弘扬中医药传统文化，提高人民的健康水平做出新的更大的贡献。

中华人民共和国卫生部副部长
国家中医药管理局局长

王明纯

2007年6月

编写说明

中医学，是具有浓郁中国传统文化特色的医学，是中华民族在长期的生产、生活和医疗实践中逐渐积累总结而成的具有独特理论体系和丰富诊疗手段的医学。在历史的长河中，中医学对中华民族的繁衍昌盛做出过巨大的贡献。时至今日，中医学仍以其特有的理论体系和卓越的诊疗效果，屹立于世界医学之林，备受世人瞩目。

为了提高社区医师的中医理论和技术水平，我们编写了《社区中医实用技术》。本书的编写，旨在向社区医师介绍中医基本知识，使其掌握中医辨证论治方法，能较好地辨证使用中药和中医技术。本书分为上篇、下篇两个部分，上篇介绍中医基本理论和技术，内容全面、精练，重点突出。下篇主要介绍临床常见病的诊治，在编写时突出了实用特色，本着简、便、廉、效的原则，介绍该病的中医药治疗方法，对疾病的注意事项和预防调护等也做了提示。

本书在使用时要注意：疾病的诊断是复杂过程，许多疾病单凭问诊及检体难以做出诊断，因此本书只列诊断要点，疾病的确诊仍然需要结合实验室检查等其他手段。由于中医治病强调辨证论治，因此治疗方法中介绍的药物及剂量仅供参考。疾病是复杂的，尤其是老年人及儿童，因此，对疾病的转归及预后要有充分的估计，在医疗条件不佳的情况下，对一些危重病和疑难病患者，应尽可能、尽快转入具备条件的医院诊治。

医疗技术水平的提高需在深厚理论上经过长期临床实践历练而成，广大社区医师要在此书的引导下不断实践，深入学习，将自己的医疗水平提高到一个新高度。

《社区中医实用技术》编委会

2007年5月

目 录

上篇 中医基本知识与技术

第一节 藏象	(1)
第二节 经络与腧穴	(8)
第三节 病因	(30)
第四节 病机	(35)
第五节 诊法	(37)
第六节 辨证	(39)
第七节 治则	(41)
第八节 治法	(43)
第九节 养生	(46)
第十节 药性基础	(47)
第十一节 方剂基础	(49)
第十二节 常用中药	(50)
第十三节 常用方剂	(58)
第十四节 针灸基本技法	(64)

下篇 疾病治疗

第一章 常见症状	(89)
第一节 发热	(89)
第二节 咳嗽	(92)
第三节 心悸	(94)
第四节 呕吐	(96)

第五节 泄泻	(98)
第六节 腹痛	(100)
第七节 胁痛	(102)
第八节 黄疸	(103)
第九节 头痛	(105)
第十节 眩晕	(107)
第十一节 水肿	(109)
第十二节 血证	(111)
第十三节 昏迷	(118)
第二章 急危重症	(120)
第一节 休克	(120)
第二节 心搏骤停	(122)
第三节 中毒	(123)
第三章 内科常见疾病	(128)
第一节 上呼吸道感染	(128)
第二节 慢性支气管炎	(130)
第三节 肺炎	(132)
第四节 支气管哮喘	(133)
第五节 慢性阻塞性肺疾病	(135)
第六节 肺源性心脏病	(137)
第七节 肺癌	(138)
第八节 急性胃炎	(140)
第九节 慢性胃炎	(141)
第十节 胃及十二指肠溃疡	(143)
第十一节 功能性消化不良	(144)
第十二节 食道癌	(145)
第十三节 胃癌	(146)
第十四节 急性肠炎	(147)
第十五节 溃疡性结肠炎	(148)

第十六节 急性细菌性痢疾	(150)
第十七节 慢性肝炎	(151)
第十八节 胆囊炎	(152)
第十九节 肝硬化	(153)
第二十节 结肠癌	(155)
第二十一节 心绞痛	(156)
第二十二节 急性心肌梗死	(158)
第二十三节 心律失常	(159)
第二十四节 心力衰竭	(161)
第二十五节 高血压病	(162)
第二十六节 尿路感染	(164)
第二十七节 急性肾炎	(166)
第二十八节 慢性肾炎	(167)
第二十九节 肾病综合征	(169)
第三十节 慢性肾衰竭	(170)
第三十一节 脑动脉硬化	(171)
第三十二节 脑血栓形成	(173)
第三十三节 脑出血	(175)
第三十四节 三叉神经痛	(176)
第三十五节 偏头痛	(178)
第三十六节 紧张性头痛	(179)
第三十七节 癫痫	(180)
第三十八节 抑郁症	(181)
第三十九节 糖尿病	(183)
第四十节 高脂血症	(185)
第四十一节 缺铁性贫血	(186)
第四十二节 类风湿性关节炎	(187)
第四十三节 周围性面神经麻痹	(189)
第四章 外科疾病	(190)
第一节 急性淋巴管炎	(190)

第二节 丹毒	(191)
第三节 褥疮	(193)
第四节 烧伤	(194)
第五节 急性化脓性乳腺炎	(196)
第六节 乳腺组织增生病	(197)
第七节 乳腺癌	(198)
第八节 痔疮	(200)
第九节 肛门直肠周围脓肿	(202)
第十节 肛痿	(204)
第十一节 肛裂	(205)
第十二节 直肠脱垂	(207)
第十三节 肛管直肠癌	(208)
第十四节 上尿路结石	(209)
第十五节 慢性前列腺炎	(211)
第十六节 良性前列腺增生症	(213)
第十七节 下肢静脉曲张	(214)
第十八节 动脉闭塞性疾病	(216)
第五章 妇科疾病	(218)
第一节 月经先期	(218)
第二节 月经后期	(219)
第三节 月经先后不定期	(220)
第四节 月经过多	(221)
第五节 月经过少	(222)
第六节 经期延长	(223)
第七节 经间期出血	(224)
第八节 功能失调性子宫出血	(225)
第九节 闭经	(226)
第十节 痛经	(228)
第十一节 围绝经期综合征	(229)

第十二节 阴道炎	(231)
第十三节 妊娠恶阻	(232)
第十四节 先兆流产	(233)
第十五节 习惯性流产	(233)
第十六节 异位妊娠	(234)
第十七节 产后恶露不绝	(236)
第十八节 缺乳	(237)
第十九节 子宫肌瘤	(238)
第二十节 盆腔炎	(239)
第二十一节 不孕症	(240)
第六章 儿科疾病	(241)
第一节 上呼吸道感染	(241)
第二节 气管-支气管炎	(243)
第三节 肺炎	(244)
第四节 支气管哮喘	(246)
第五节 反复呼吸道感染	(247)
第六节 鹅口疮	(248)
第七节 肠痉挛	(249)
第八节 厌食症	(251)
第九节 消化不良	(253)
第十节 急性肠炎	(254)
第十一节 便秘	(255)
第十二节 癫痫	(257)
第十三节 急惊风	(258)
第十四节 儿童行为障碍综合征	(260)
第十五节 多发性抽搐症	(261)
第十六节 肾病综合征	(262)
第十七节 肾炎	(263)
第十八节 遗尿	(264)

第十九节 尿频	(265)
第二十节 水痘	(266)
第二十一节 猩红热	(267)
第二十二节 风疹	(269)
第二十三节 手足口病	(270)
第二十四节 麻疹	(271)
第二十五节 细菌性痢疾	(272)
第二十六节 流行性腮腺炎	(273)
第二十七节 紫癜	(275)
附 紫癜性肾炎	(276)
第二十八节 夜啼	(277)
第二十九节 汗出异常	(278)
第七章 骨伤科疾病	(280)
第一节 软组织损伤概论	(280)
第二节 骨折概论	(282)
第三节 颞颌关节功能紊乱症	(284)
第四节 肩关节周围炎	(285)
第五节 肱骨外上髁炎	(286)
第六节 腕关节扭挫伤	(287)
第七节 腕管综合征	(289)
第八节 膝关节侧副韧带损伤	(290)
第九节 膝关节创伤性滑囊炎	(291)
第十节 膝关节骨性关节炎	(292)
第十一节 髌下脂肪垫劳损	(294)
第十二节 髌骨软化症	(295)
第十三节 踝关节扭伤	(296)
第十四节 跟痛症	(297)
第十五节 胸胁屏伤	(298)
第十六节 胸椎后关节紊乱	(299)

第十七节 落枕	(301)
第十八节 颈椎病	(302)
第十九节 寰枢椎错缝	(307)
第二十节 背部肌筋膜炎	(308)
第二十一节 急性腰肌扭伤	(309)
第二十二节 腰椎小关节紊乱	(311)
第二十三节 腰部软组织劳损	(311)
第二十四节 退行性脊柱炎	(313)
第二十五节 第三腰椎横突综合征	(314)
第二十六节 腰椎间盘突出症	(315)
第二十七节 梨状肌综合征	(318)
第二十八节 小儿桡骨小头半脱位	(319)
第二十九节 四肢骨折的康复	(319)
第三十节 脊柱骨折的康复	(321)
第八章 皮肤科疾病	(321)
第一节 带状疱疹	(321)
第二节 寻常疣	(323)
第三节 扁平疣	(323)
第四节 足癣	(325)
第五节 丘疹性荨麻疹	(326)
第六节 湿疹	(327)
第七节 荨麻疹	(329)
第八节 皮肤瘙痒症	(330)
第九节 神经性皮炎	(332)
第十节 寻常型银屑病	(333)
第十一节 痤疮	(335)
第十二节 粟粒疹	(337)

上篇 中医基本知识与技术

第一节 藏 象

藏象理论是研究人体各脏腑生理功能、病理变化以及相互关系的学说。藏象学说的形成，主要有三个方面：一是古代解剖知识；二是对人体生理、病理现象的观察；三是对长期医疗经验的总结。

中医脏腑的名称虽然与现代医学基本相同，但其概念并不完全一致。中医某一脏器的功能可能包括西医数个脏器的功能，而西医某一脏器的功能可能分散在几个中医脏器的功能之中。中医脏腑的概念，不单纯是一个解剖学的概念，更重要的是一个生理、病理学概念。

一、五脏

1. 心 心主血脉，推动血液在脉管里运行；心主藏神，对人的精神、意识、思维活动具有管理作用；心开窍于舌，心的生理功能和病理变化可以通过舌质、舌体的变化反映出来。中医又有“舌为心之苗”的说法。此外，心脏的外围有心包包裹，保证心脏不受外邪。

2. 肝 肝主疏泄，可调节人体的精神情志活动，促进脾胃的消化吸收，维持气血的正常运行；肝主藏血，能够贮藏血液，调节人体血量；肝主筋，筋、爪有赖于肝血的滋养；肝开窍于目，人的视觉功能有赖于肝之阴血的滋养。

3. 脾 脾主运化，运化营养物质到全身发挥营养作用，运化人体水湿等代谢产物，保证人体代谢正常；脾主统血，维持血液在脉管中流动而不溢出脉外；脾主肌肉、四肢，保证肌肉的丰满和四肢关节的活动灵活；脾开窍于口，其华在唇，食欲、口味的正常，口唇的红润光泽有赖于脾功能的正常发挥。

4. 肺 肺主气，司呼吸，保证人体吐故纳新、水谷之气形成宗气、主持调节人体的气机升降；肺主宣发，把水谷精微等营养物质输送到全身；肺主肃降，

使气机下降，水液代谢正常；肺合皮毛，使皮毛润泽，肌肤致密，抵御外邪；开窍于喉，保证喉咙的通气、发音。

5. 肾 肾主藏先天生殖之精和后天五脏六腑之精，主生殖、生长、发育；主持全身水液代谢，维持体内水平衡；肾主纳气，能使肺吸入的清气下降；肾主骨生髓，骨髓的生成、骨骼的濡养有赖于肾精的滋润；毛发的营养、生机根源于肾，开窍于耳及前后二阴，耳的听觉功能有赖于肾精的滋养，生殖器、肛门的正常功能由肾所主。

二、六腑

1. 胆 主贮藏、排泄胆汁；主决断，人的勇敢、怯弱与胆的功能有关。

2. 胃 主受纳、腐熟水谷，中医称胃为“水谷之海”。

3. 小肠 主受盛化物，接受容纳食糜，主泌别清浊，将消化的饮食物进一步消化吸收。

4. 大肠 接受小肠下传的内容物，吸收多余的水分，形成大便，并经过肛门排出体外。

5. 膀胱 主贮藏、排泌尿液。这个功能通过膀胱的气化功能来实现。

6. 三焦 三焦是中医脏腑学说中的一个特有名词，是上焦、中焦、下焦的合称。总司人体气化，是水谷、水液的运行道路。上焦主呼吸、主宣发（心、肺功能），中焦主受纳、主运化（脾、胃功能），下焦主分别清浊，排泌尿液与大便（肾、小肠、大肠、膀胱功能）。

三、奇恒之腑

脑、髓、骨、脉、胆、女子胞合称奇恒之腑。其中，胆为六腑之一，髓、骨、脉与心、肾关系密切。脑主精神、思维、感觉、语言、听觉、视觉。女子胞主司月经来潮，孕育胎儿。

四、脏腑关系

（一）脏与脏的关系

1. 心与肺 同居上焦，心主血，肺主气。血的运行有赖气的推动，气的输

布有赖血的运载。肺气虚弱，宗气不足，则运血无力，血脉循行瘀阻，出现胸闷、气短、心悸、口唇青紫等症状；心气不足，血液循环不畅，也可以影响肺的宣发、肃降功能，出现咳嗽、喘息、气促、胸闷等症状。

2. 心与脾 心主行血，脾主统血。脾气旺盛，化源充足，则心血充盈；心血旺盛，脾得滋养，则脾气健运；血液在脉道中运行，既依赖于心气的推动，又有赖于脾气的统摄。如果脾失健运，化源不足，或脾不统血，血液外溢，都可以导致心血不足；思虑过度，劳伤心脾，耗伤心血、心气，又影响脾的运化，出现心悸、失眠、食少、倦怠、面色无华等。

3. 心与肝 心主神志，肝主疏泄，二者都与精神、情志活动有关。心阴不足，虚火内扰，可出现心烦、失眠、多梦等心系症状，又可出现烦躁、易怒等肝系症状。肝阳上亢，既可出现头晕、头胀、烦躁易怒等肝系症状，又可出现心悸、失眠等心系症状。心主血，肝藏血，心血充足则肝有所养，肝血不足则心血亦亏。

4. 心与肾 心属阳，位居于上，在五行属火；肾属阴，位居于下，在五行属水。心火必须下降于肾，以资肾阳，使肾水不寒；肾水必须上济于心，以资心阴，使心阳不亢。心肾之间这种相互依存和制约的关系叫做“心肾相交”。心阳不振，不能下温肾阳，以至肾水不化，上凌于心，出现心悸、水肿等“水气凌心证”。如果肾水不足，不能上滋心阴，或肾阳不足，不能蒸化肾阴，就会使心阳独亢，出现心烦、失眠、多梦、遗精等“心肾不交”证。

5. 脾与肺 脾主运化，为气血生化之源，肺司呼吸，主人体一身之气。脾将水谷精微上输于肺，使肺得到营养，保证其功能活动的正常发挥，脾主运化水谷、水湿，亦有赖于肺脏宣降、通调水道功能的正常。如果脾气虚损，可以导致肺气不足，出现体倦乏力、少气懒言等症；脾失健运，水湿内停，聚为痰饮，影响肺的宣降功能，则可以出现喘咳痰多等症。所以，中医认为“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。

6. 肝与肺 肺居上焦，其气肃降，肝居下焦，其气升发。肝与肺升降得宜，才能维持人体气机的正常升降运动。肝的经脉由下而上贯膈注于肺，肝郁化火，循经上逆，灼伤肺阴，可出现胁痛、易怒、咳逆、咯血等症；肺失肃降，影响肝的疏泄功能，出现咳嗽、头晕、头痛等症。

7. 肾与肺 肺司呼吸，肾主纳气，肺肾相互配合，共同完成呼吸运动。肾气不足，摄纳无权，或肺气久虚，穷必及肾，肾不纳气，则出现呼多吸少，动则尤甚。肺的宣发、肃降，能使水谷精微布散全身，代谢后的水液下归于肾，输入膀胱；肾的气化功能，保证清者升腾，通过三焦，布散体内；浊者化为尿液，输入膀胱。肺的宣发、肃降功能失调，或肾的气化不利，都可以影响水液代谢，出现咳逆喘息不得卧、水肿等。肺、肾的阴液互相滋养，如果肺阴久虚，可以损及肾阴；肾阴亏损，也可导致肺阴不足。肺肾阴虚可以出现干咳、喑哑、颧红、潮热、盗汗、腰膝酸软等症。

8. 肝与脾 肝主疏泄，脾主运化。肝的疏泄功能正常，则脾胃升降适度，运化健全；脾气健运，水谷精微化源充足，不断地输送、滋养于肝；肝才能发挥正常的疏泄功能。肝失疏泄，影响脾胃的升降、运化，可出现胸胁满闷、食欲不振、餐后腹胀、暖气不舒、腹痛、腹泻等症。脾失健运，气血化源不足，肝失所养，出现肝血不足证；脾不化湿，郁而化热，影响肝失疏泄，胆汁外溢肌肤，可出现黄疸。

9. 脾与肾 脾主运化水谷精微，为后天之本；肾主藏精，内寄命门真火，为先天之本。脾的运化，必得肾中阳气的温煦，才能健运；肾脏的精气，有赖于脾所化生的水谷精微的不断补充，才能充盛。肾阳不足，不能温煦脾阳，或脾阳久虚，损及肾阳，可导致五更泄、下利清谷、腹部冷痛。脾主运化水湿，肾能气化水液，如果脾肾阳虚，不能化水，可出现形寒肢冷、小便不力、水肿等症。

10. 肝与肾 肝藏血，肾藏精。肝血有赖肾精的滋养，肾精有赖于肝血的补充。精血可以互生。肾精亏虚，可导致肝的阴血不足，肝的阴血久虚，也可导致肾精亏损。

（二）脏与腑的关系

1. 心与小肠 二者为表里关系。心经有热，可移热于小肠，出现尿赤、尿少、尿道灼痛等小肠实热证；小肠有热，可循经上熏于心，出现心烦、口舌生疮等心火内炽的病症。

2. 肺与大肠 二者构成表里关系。肺气肃降，大肠之气随之而降，传导功