

中医人体

养生系列



BOOK

康泰出版社
CHANGTAI PUBLISHING HOUSE

孔炳耀 编著

BING HOU YI JI
YU TIAO YANG

52 种常见病自我疗法

病后家庭调养原则

做自己最好的医生

病后宜忌
可调养



BOOK

廣東嶺南出版社
GUANGDONG LINGNAN PUBLISHING HOUSE

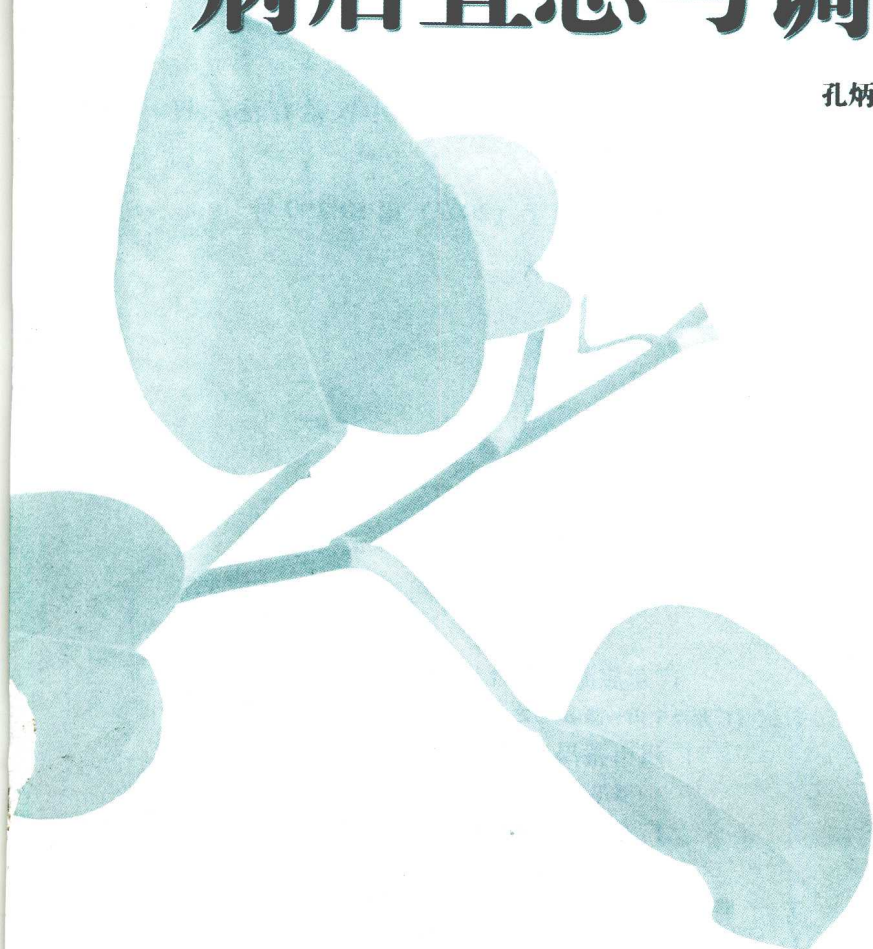
中医人体

养生系列



病后宜忌与调养

孔炳耀 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

病后宜忌与调养/孔炳耀编著. —广州: 广东旅游出版社,
2007. 7

(中医人体养生系列)

ISBN 978 - 7 - 80653 - 907 - 1

I. 病… II. 孔… III. 常见病 - 中医治疗法 IV.
R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 101190 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广州市番禺市桥印刷厂印刷

(番禺市桥镇横江工业区)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

850 × 1168 毫米 32 开 8.25 印张 200 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

定价: 13.00 元

出版导语

作为中华文明瑰宝之一的中医，是我们的祖先在长期的生活与科学实践中总结出来的祛病健身、延年益寿的有效手段，是诊治知识与生存智慧的结晶。尤其在人体养生范畴内，中医所采用的预防、医疗与调养、保健方式别具特色，也比较容易掌握，且资源丰富、简便易行，具有得天独厚的优势。

我们推出这套“中医人体养生系列”，并无意在研究领域争一日之长，只是想做点普及工作，向有兴趣的读者传授几乎不难把握的中医养生常识，把它引出杏林深处、医院高门，以在更广泛的范围内为更多人服务。是故少涉理论，力戒空谈；注意实效，重于应用。撰稿者都是富于本行临床实践经验的医师；即使对养生知识原本所知甚少的读者，只要认真依照书中内容的提示去办，便可临渴得水、自治治人。

因此，家里自备这样几本实用性很强的养生手册，等于供着一批不领薪酬、随叫随到的养生保健顾问。您何乐而不为呢？

目 录

第一章 内科常见病之病后调养	(1)
(一) 内科病后调养原则	(1)
肺系病证的调养	(1)
心系病证的调养	(3)
脾 (胃) 系病证的调养	(4)
肝系病证的调养	(6)
肾系病证的调养	(7)
(二) 常见病例举要	(8)
感冒	(8)
咳嗽	(10)
哮喘	(14)
慢性咽、喉、扁桃体炎	(19)
慢性鼻炎	(22)
头痛	(24)
口疮	(29)
青光眼	(31)
耳聋	(36)
内耳眩晕症	(39)
低血压病	(41)
虚劳	(45)
肺结核	(50)
病毒性肝炎	(56)
肝硬化	(63)



目

录

脂肪肝	(68)
高脂血症	(73)
慢性胆囊炎、胆石症	(81)
胃下垂	(85)
慢性胃炎	(88)
返流性食道炎	(92)
溃疡病	(94)
腹泻	(101)
习惯性便秘	(104)
痔疮	(108)
高血压病	(111)
中风	(119)
冠心病	(127)
肾脏病	(136)
泌尿系感染	(141)
泌尿系结石	(144)
阳痿	(148)
痛风	(152)
糖尿病	(156)
甲状腺机能亢进症	(166)
贫血	(170)
血小板减少性紫癜	(174)
痹证	(177)
骨质疏松综合症	(182)
退行性关节炎	(186)
神经症	(190)
精神病	(195)
癫痫	(201)
癌症	(205)



第二章 妇科常见病之病后调养..... (213)

(一) 妇科病后调养原则..... (213)

月经病后的调养..... (213)

带下病后的调养..... (215)

妊娠病后的调养..... (216)

产后病的调养..... (218)

(二) 常见病例举要..... (220)

盆腔瘀血症..... (220)

腰痛..... (223)

分娩后脱发症..... (226)

更年期综合征..... (228)

第三章 儿科常见病之病后调养..... (232)

(一) 儿科病后调养原则..... (232)

(二) 常见病例举要..... (235)

发热..... (235)

疳症..... (239)

佝偻病..... (243)

遗尿..... (245)

附表..... (249)

1. 常见食物禁忌表..... (249)

2. 营养素的功用与相关食物及人体缺乏时的表现
..... (250)



第一章 内科常见病 之病后调养

(一) 内科病后调养原则

内科疾病是临床上最多见的疾病，内科疾病病种多，范围广，中医学将其分为外感病和内伤病两大类。为便于研究和区别，目前又可按中医五脏学说而以各脏分类方法，即肺系病证、心系病证、脾胃系病证、肝胆系病证、肾系病证等。这样也有利于与现代医学名词相互参阅。

内科病后保健的原则就是“因病调摄”，在辨证指导的基础上，根据所患疾病种类的不同，分别采用适当的调养方式，安排有利疾病好转和康复的起居活动，避免可使病情加重或延误的因素。

肺系病证的调养

肺系病证主要包括现代医学的上呼吸道、气管支气管、肺部的疾病。常见的有感冒、咽炎、扁桃体炎、气管及支气管炎、支气管哮喘、各种肺炎、肺气肿、支气管扩张、肺癌等。

顺应自然，注意起居 肺系病证的发病和病情变化均与时令季节有密切关系，所以应注意起居要适时。《内经》谓：“虚邪贼风，避之有时。”在气候变化较剧或季节交替时，应随之增减衣着。《理虚元鉴·知防》说：“春防风，又防寒；夏防暑热，又防因暑取凉，而致感寒；长夏防湿；秋防燥；冬防寒，又防风。”冬季注意保暖御寒，进行耐寒锻炼。研究证实，双

脚受凉会反射性地引起鼻粘膜血管收缩，以致发生感冒。因此在全身保暖的同时，应特别注意足部的保暖，“寒从脚下起”的说法是有科学根据的。每日晚间最好用温水浸洗足部，可促进末梢循环。其他一般生活起居还需注意病后肺气已受损，因此表阳不足，故不宜电风扇直吹，入睡时以关闭风扇为宜。空调即使在夏季也不宜低于 25℃，最好保持室内外温差小于 5℃，免寒热不调复起感冒。运动后不宜立即冷浴，澡堂内不可久留。据测定，浴室中有 50% 三氯甲烷和 80% 三氯乙烯变成蒸汽，人体吸入之后有毒害作用。淋浴 10 分钟，有害气体浓度比淋浴 5 分钟高出 4 倍，所以久患咳嗽、哮喘证、肺气肿等病人不宜在澡堂内久留，免招意外。

2
消毒隔离，避免传染 口罩预防：流感期间，戴口罩是有效的预防方法。居室消毒：“一人病气充一室”，对感冒、肺结核等传染病患者的居室，可试用下法消毒。食醋：将房间密闭，取食醋 5 毫升/立方米空间，以喷雾器均匀喷洒；或加水适量煮沸，使醋汽充满房间，每次 30~60 分钟，每日或隔日一次，连续 3~6 次。药香：取香薷、苍术、艾叶，加香料及助燃剂，在居室内点燃消毒，可预防感冒。

动静结合，调畅气血 人体各脏腑均具有巨大的潜力，肺泡安静时每分钟通气量为 4200 毫升，若因疾病或环境影响减少至 1200 毫升也能存活数小时。剧烈运动时则可达到 12000 毫升。有规律地运动可以促进这种潜力的发挥。适当的劳动或运动，对于提高身体素质，防治肺系病证的急性发作有重要的临床意义。运动应掌握循序渐进，适时适量，持之以恒的原则。

调养精神，怡情放怀 精神愉快可使人体机能活跃，营卫通利，气血流畅。现代研究认为，不良的心理因素可从各个不同途径影响噬菌体、T 细胞和 B 细胞的功能，影响抗体形成，从而降低机体免疫功能，招致感染，引起肺系病证的急性发



作，尤其是肺癆、哮喘、肺气肿患者更为明显。

防微杜渐，控制传变 肺系病证多属外邪感染或诱发，传变较快，所以得病之后，应尽早治疗。鼻为肺窍，咽喉为气道门户，所以鼻、咽部的病变，必须及早治疗，以免由表及里，传病至肺。

心系病证的调养

中医学认为：“心藏脉，脉含神”，所以心系病证包括了心、血脉、部分精神和神经病变。常见的如心血管疾病中的冠心病、心肌梗塞所引起的心绞痛；各种心脏病所致的心律失常；贫血、甲亢、神经官能症所出现的心悸、心慌；神经症、更年期综合征引起的失眠、健忘等。

精神调养 心系病证与情志关系尤密，《类经·神志九气》说：“情志之伤，虽五脏各有所主，然求其所由，则无不由心而发。”又说：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”因此，欲使心系安康，就必须避免过度的七情刺激，做到“恬淡虚无”。但在现实生活中，真正的“恬淡虚无”是不存在的。关键是要做好情绪的自我调节，才能排除七情的干扰。

起居有时 按时作息，保证睡眠休息时间，避免耗伤心血。睡眠是消除疲劳和解除精神紧张的最好方法，脑力劳动、体力劳动都是如此。

锻炼身体 参加运动，可改善代谢过程，增加能量的消耗，促进机体中多余的脂肪的利用。同时运动可松弛血管平滑肌，有助于高血压的降低。实验证明，运动不但可以降低血液中的胆固醇和三酸甘油脂的含量，还可以改变胆固醇成分的比例，提高高密度脂蛋白的比例，起到预防动脉粥样硬化的作用。运动可增加心肌收缩力，减少心血管病的发生。如《世补斋医书》说：“动则谷气易消，血脉流利，病不能生。”

饮食有节 首先应注意食量有节，过食则体重增加而加重了心脏的负担；其次要按时而食，有规律性。饮食原则是“三少一多”，即少吃糖，少吃盐，少吃肥甘厚味，多吃含纤维素丰富的食物。强调“三少一多”，并非主张吃低劣的食物，相反，要食用适量蛋白质，蛋白质是人体组织代谢的必需物质，最好食用乳类、蛋类、鱼类、豆类等。

戒除不良嗜好 不吸烟。尼古丁可使心率增加，小血管壁收缩，血压升高，并可使血液粘度增加，有引起血栓形成的危险性。香烟的烟雾中约含有5%的一氧化碳。一氧化碳通过肺的弥散入血，与血红蛋白结合，影响红细胞的输氧功能。一般吸烟者约有15%的血红蛋白失去输氧功能。冠心病心绞痛的人如继续吸烟，可加重病情。患有高血压、高脂血症的吸烟者，患心肌梗塞的危险性也较常人为高。

不饮烈酒。酒精对心脏的危害颇大，长期饮酒会使心肌变性，失去正常的弹性而致心脏扩大。同时，酒精还会使血液中的脂肪物质沉积到血管上，使血管管腔变小，血压升高。因此，长期饮酒会增加心脏疾病的机会。

节制性生活。过度过频的性生活，会导致精神和身体的虚弱。心血管疾病患者，尤避免饮酒后及饱食后的性交。同时要注意选择比较轻松的体位，避免过度激动兴奋。

脾（胃）系病证的调养

脾胃有“后天之本”之称，饮食的消化吸收都赖脾胃完成。其功能特点：脾主升、胃主降。常见的疾病主要为消化道的病变，如急慢性胃炎、溃疡病、呕吐、泄泻、便秘、痢疾等。病因主要为饮食不节，脾胃虚弱。

慎饮食，以防病从口入 慎饮食，首先要切忌饥饱无度。病后脾胃一般较弱，加上药物克伐，更要顾惜胃气，以进食性



味平和，易消化和有利脾胃疾病康复的饮食。

一般以素食为主，荤素搭配，同时要照顾气候环境，选择寒热温凉的食物。如《饮膳正要》指出：“春气温，宜食麦以凉之……；夏气热，宜食菽以寒之……；秋气燥，宜食麻以润其燥……；冬气寒，宜食黍以热性治其寒……”

人有男女老幼，体质强弱不同，也应因人而异，区别调理。《寿亲养老新书》曰：“老人之食，大抵宜其温热熟饮，忌其粘硬生冷。尊年之人，不可顿饱，但频频以食，使脾胃易化，谷气长存，若顿令饱食，则多伤满。”温病学家王孟英认为：“粥饭为世间第一补人之物……，病人产妇粥养最宜。”

调起居，防劳倦 脾胃病后，起居调养为首。《景岳全书·脾胃》中认为：“盖脾胃之伤于外者，惟劳倦最能伤脾。”故应按时作息，劳逸结合，节制房事，保护胃气，达到“四时脾旺不受邪”。同时注意根据气候变化而调摄。

和情志，悦精神 情志失和不但是引起脾胃病证的重要原因，也是加重和延缓病证康复的主要因素。所以应“安性自娱”排除忧思，同时适当活动以陶冶性情，使怡情放怀，气机流畅，达到愉悦自得的境地。所谓“正思虑以养神”，用积极、主动的“养神”，去消除疾病带来的消极情志。

遵医嘱，勿滥服药物 药物用之得当治病救人，用之不当，反而为害。如徐大春说：“圣人之所以全民生民，五谷为养，五果为助……而毒药则以之攻邪，故虽甘草、人参误用致害，皆毒药之类也。”脾胃病后，误用药物要警惕“苦寒败胃”。李东垣说：“大忌苦寒之药损其脾胃耳。”若脾胃不虚，则忌贪补碍胃，否则，反使脾胃功能失调。

健脾胃，促康复 病后调脾，最好的是采取食疗方法，使胃气渐旺，病体日强，达到康复的目的。

肝系病证的调养

中医肝的概念不能等同于现代医学的肝脏。中医认为肝有两重含义，一是“肝体”，一是“肝用”，所以肝是一个“体阴用阳”的功能综合体系。肝系病证可包括现代医学的精神、神经、消化、血液、营养、五官等系统的疾病。常见的病证有肝炎、肝硬化、脂肪肝、胆囊炎、胰腺炎、脑血管意外、高血压病、耳源性眩晕、贫血等。

中医学认为，肝在生理病理上与其他脏腑有密切的联系与影响，所以“肝为五脏六腑之贼”。肝系疾病的保健，更应着重在防，所谓“善治病者，不如善慎疾”。

6
保养精神 肝系病后，调理精神情志是极之重要，因情志变化影响最甚的是肝。《图书论》说：“善养肝脏者，莫切于戒暴怒。”所以，应在病中，休养调理，静以遣思，悦以除怒，做到“无故加之而不怒”的境界，则可使许多肝系疾病得以避免发生，或促进其康复。

调节饮食 古人云：“善治药者不如善治食”，对平素常有肝胆病患者，更要注意食物的合理选择。有的肝系病证可因饮食直接诱发，且多急重，难以根治。如常嗜肥浓厚味，饮酒无度则易致湿热黄疸，反复发作则可发展为膨胀。因此，肝系病者，勿进食肥浓厚味，酥油酪饮，以及饮酒。同时，要注意饮食有规律，食能有时，身必无灾。

适量运动 肝系病证，养生之道，常欲小劳，使气血流畅，气机疏通，免招郁结而加重病情。但又要防止过劳耗伤气血，致使肝体不足，影响病情康复。运动要掌握以怡情活动为主。《外台秘要》指出养肝之道：“……春阳初升，景物融和，当眺览园林，寻春郊外，以畅春生之气”，可谓要旨。

慎重服药 几乎所有的药物都需在肝脏解毒，肝系病者，

更要慎重，非治疗所需的药物，少食为佳，免加重肝脏的负担，影响康复。平素应以食代药，饮食调理为好。

肾系病证的调养

中医保健，极重于肾。肾精既含有生殖之精，又为机体生命的本源。肾主水、主骨，所以肾系病证可包括现代医学的泌尿系、生殖系、水液代谢异常等的疾病。常见的有泌尿系感染、癃闭、尿崩症、水肿、不育、遗精、阳痿等。

精神调摄 肾系病后，要做好守神以益精气。所愿不遂，动情思慕，都能引起阴精暗耗或肾气受伤，激发阳萎、遗精、早泄或其他虚弱病证。《灵枢·本神》说：“怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧，流淫不止。”“和喜怒而安居处，……如是则僻邪不至，长生久视。”这些对肾系病证患者，应引起重视。《内经》谓：“上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风。避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来……”

饮食起居 饮食要注意“咸能伤肾”，尤其是水肿患者要忌盐。一般肾疾者，饮食勿过寒过凉，免伤肾中阳气，以伐生生之机。平素作息，要顺应四时，冬季尤其要注意避风寒，夏季勿恋凉纳湿。但也应忌无论何病，一味补肾，致有邪恋，如泌尿系感染，湿热未清时，则必须忌补，免招余邪复作。

节欲养生 中医历来对“纵欲耗精”、“节欲养生”都高度重视，认为对防病及健康长寿方面有重大意义。《素问·上古天真论》谓：“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”古代医家也认为“恣其情欲，则命同朝露”，“凡精少则病，精尽则死”。而对于病者，则更应慎之又慎。另外，对一些因病而暂时性功能低下的情况，千万不要以服壮阳药或“春药”来勉强行事。病中的性功能低下，也是一种生理保护状态。为养



好病，若以药来强行其事，会更竭其精气，而后患无穷。

(二) 常见病例举要

感 冒

感冒也称感冒综合征，是病毒外邪引起的常见外感病，包括流行性感冒。病情轻者叫伤风，较重者称重伤风。

常见症状为流涕、鼻塞等鼻炎症状，咽喉痛、声音嘶哑、咳嗽、痰多等呼吸道症状，程度及临床表现不完全相同。或伴有发烧、头痛、头重、腰痛、关节痛、全身无力等症状，或伴有腹泻、腹痛、呕吐等消化道症状。流感传染性很强，一旦被感染，数小时之内即可发作，多数患者会突然感到全身发冷、发烧，其它症状也都比较重。

常人偶感冒，只要能积极治疗，注意休息，三五日即愈。但年老、婴幼儿、身体羸弱者，可出现高热昏迷，痉挛抽搐，汗出肢冷等危重征候。或邪毒内陷，变生肺炎诸症。反复感冒，失于调治，则可并发鼻窦炎、中耳炎、支气管哮喘、肺气肿等。扁桃体反复感染，有的可诱发急性肾炎。早孕妇女患流感，有致畸胎的危险。

1. 休息起居

轻症者除避免重体力劳动和剧烈运动外，一般不需要休息。症状较重或伴有发热的，应卧床休息。居室要注意温度适中，夏天宜凉，冬天宜暖，保持空气流通，衣物应常晒消毒。服药发汗、热盛和体虚汗出渗湿内衣时，及时擦干更换内衣，注意避免风吹、受凉重感。

2. 服药勿滥

市售的感冒药，主要是解热镇痛，化痰止咳制剂为主，只



是缓解感冒各种症状的对症治疗药物而已。实际生活中，有的药物确实促进了疾病的痊愈。但有学者认为，有的感冒药有影响自愈的作用，所以少用为佳。因此，不要一患感冒，就一味地依赖药物治疗，应先调整饮食，就可以使感冒自愈。

对于伴有发热的病人，发热是正气奋发抗病的防卫反应，发热在一定的限度内，可使白细胞吞噬活动增强，抗体生成增多，肝脏解毒能力提高，有利于消灭致病因素，促进机体康复。但发热过高，时间持续过长，可因耗伤津液而引起抽搐等并发症。所以对发热要适当掌握用药原则，并不是一有发热便滥投解热药。发热在 38°C 以上，一般先考虑物理降温，如擦冷水浴。如病人恶寒发热，则表邪未解，不适宜冷水浴或酒精浴，可服解表中药，喝些热粥，以微微汗出，表解则热退。

3. 饮食调摄

一般认为，患了感冒之后，要增加营养，饮食高蛋白，高热量，实际上，营养过剩可能成为感冒的诱因。感冒患者每日应摄入足量水分，有发热的更是如此，保持二便通畅，使邪有出路。增加维生素，可多食蔬菜及水果，但忌过多生冷，少饮汽水及果汁，尽量饮温热的东西。

感冒期间，不可多吃东西，热量可控制在每日 1600 卡左右，这样可防止加重胃肠负担，使消化吸收顺利进行。发热时应进食流质为主，不宜食厚味、辛辣、肥甘，如牛奶、鸡蛋、韭菜，辣椒、煎炸食品、糕点等。没有食欲时，或伴恶心、呕吐者，不必勉强进食。临床证明禁食有一定的疗效，或者少吃，待有明显的饥饿感时，再从米汤开始，逐步恢复食量。

4. 善后调理

某些患者，由于禀赋不足，或病后失养，抵抗力弱，往往反复感冒不易痊愈。则需耐心调理，注意补中和肝，益表祛邪。

5. 自我疗法

大蒜 15 克、生姜 15 克，切碎水煎服，用于风寒感冒初起。

岳美中老中医“神仙粥”：一把糯米煮成粥，7 个葱根 7 片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保安康。

按摩疗法：自我按摩印堂、太阳、迎香、风池、曲池、合谷等穴。

刮痧疗法：取陶瓷汤匙蘸香油，在患者胸背部、上肢肘窝及下肢腘窝处，以均匀适中的力反复刮 20 次，至局部出现深红色斑点或紫色斑片为止。适用于重感冒周身酸疼者。

擦姜疗法：取生姜 1 片，蘸温水在胸背部、腘窝及肘窝处反复推擦，至皮肤发红为止。适用于风寒感冒。

咳 嗽

咳嗽是常见的病症，一般分为外感咳嗽和内伤咳嗽两类。外感咳嗽多继发于感冒之后，常见有风寒、风热、燥咳三种；内伤咳嗽为慢性咳嗽，反复发作，或因外感引发为特点，常见有痰浊、气滞、虚劳三种。

咳嗽的治疗首先是针对病因的治疗，如感染的要进行抗感染治疗，过敏的要去除过敏原，进行变态反应治疗，结核病要进行抗痨治疗等。其次是对症治疗，即解除支气管痉挛、除痰，止咳、平喘等。

外感引起的咳嗽，起病急、病程短，经过及时正确的治疗，一般可以痊愈。若调治失宜，病邪羁留，疾病发展可导致五脏功能失调的病证。内伤久咳，又反复感受外邪，日久可演变为肺气肿，经年累月，最终可致肺源性心脏病，则终生难愈。剧烈的暴咳可以并发晕厥、气胸、休克等症。中老年人出现刺激性干咳，进行性加重，治疗效果不佳时，应反复到医院