

何清湖
◎ 主编

健康教育

中医药基本内容
《教本



约出版单位
出版社

《健康教育中医药基本内容》教本

主编 何清湖

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

《健康教育中医药基本内容》教本 / 何清湖主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5132-2497-0

I. ①健… II. ①何… III. ①中国医药学—健康教育
IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 102645 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

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/32 印张 10.875 字数 216 千字

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2497-0

*

定价 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装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

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

编委会名单

主 编 何清湖

副 主 编 刘朝圣

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘 芸 刘建和 刘朝圣

孙相如 孙贵香 肖 燕

何清湖 张佳莉 张冀东

周 兴 赵建业 贺慧娥

郭军华 彭丽丽 曾 光

蔡铁如 谭 洁

学术秘书 张佳莉

内容提要

本书内容丰富，一书在手，中医药基本知识、养生保健的理念和方法、常见病的中医药预防保健、重点人群的中医药养生保健、中医药常识等都可一一查阅。尤其是运动养生部分，详细描述了太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等功法的动作要领，言简意赅，便于读者照学照做。此外，针对常见病给出的食疗方，原料精当，药材、食材皆常见易寻，加工方便，非常实用。

本书适合随身携带，指导自己及身边人进行日常养生保健。

前 言

为进一步规范国家基本公共卫生服务健康教育中医药内容，提升基层中医药服务能力，国家中医药管理局组织制定了《健康教育中医药基本内容》，并于2014年6月5日由国家中医药管理局和国家卫生计生委召开新闻发布会共同发布。本人作为课题组专家，参加了新闻发布会。在会上，国家中医药管理局新闻发言人查德忠指出，《健康教育中医药基本内容》主要是给基层医疗卫生服务机构在实施国家基本公共卫生服务健康教育当中使用。但是，《健康教育中医药基本内容》只是一个提要式文本，没有具体的宣教内容，不方便基层医务人员操作、使用。为此，我们组织专家根据大纲，按照教材的五个基本特性，即科学性、先进性、启发性、实用性和系统性的原则，编写了《〈健康教育中医药基本内容〉教本》，以利于更好地开展中医药健康教育，提高公众的中医养生保健素养。

本书按照大纲内容，主要分成7个部分。第1部分为中医药基本知识，包括中医对生命的认识、中医对人与自然和社会关系的认识、中医对健康的认识、中医对疾病的认识以及中医诊治疾病的手段。也就是我们经常讲的中医的防治观、健康观、疾病观。第2部分为中医养生保健的理念和方法，包括中医养生保健的治未病理念和基本原则以及中医养生保健的常用方法。第3部分

为常见疾病的中医药预防和保健，选择了一些常见病、多发病，如冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、恶性肿瘤、慢性支气管炎、支气管哮喘、结核病、肝炎、风湿性关节炎、颈椎病、骨质疏松症、上呼吸道感染（感冒），介绍中医的认识和预防保健方法。第4部分为重点人群的中医药养生保健，介绍了中医对老年人、妇女、儿童生理特点、病理特点、常见疾病的认识以及采取的养生保健方法和常见疾病的预防保健方法。第5部分为中医药常识，包括中医、中药的一般常识以及家庭常备中成药和中医药的应急知识。第6部分为中医药应急知识，介绍了中医现场急救，中医药防治自然灾害后常见病方案。第7部分为附篇，包括有关中医药的政策法规、中医药科学内涵、发展简史、代表人物和代表著作、中医对亚健康认识以及有特色、有影响的民族医药。

随着我国医疗卫生体制改革的深入，发挥中医药防病治病的优势和特色，积极开展中医药健康教育，对提高国民健康素养和身体素质有着重要的意义。《健康教育中医药基本内容》及其教本的编写，对于规范宣教内容，把握宣教内容的科学内涵，将起到有益的帮助。在本书的编写过程中，得到了国家中医药管理局、湖南省中医药管理局的大力支持，在此表示衷心的感谢。由于时间仓促，加之水平有限，本书肯定存在疏漏和不足之处，请广大读者予以批评指正，以便再版时修订完善。

何清湖

2015年5月于湖南中医药大学

目 录

第1部分 中医药基本知识	1
一、中医对生命的认识	1
二、中医对人与自然和社会关系的认识	4
三、中医对健康的认识	6
(一) 中医健康观	6
(二) 健康的生活方式	7
四、中医对疾病的认识	8
(一) 正邪相争的发病观	8
(二) 辨证论治的诊疗观	10
五、中医诊治疾病的手段	12
(一) 中医的诊断手段	12
(二) 中医主要的治疗原则和治疗手段	16
六、中医治未病	17
七、中医特色治疗方法	19
(一) 针灸	19
(二) 推拿	21
(三) 拔罐	22
(四) 足浴	23
(五) 刮痧	23

(六) 膏方	24
八、中医体质学说	25
(一) 平和质调体保健方案	26
(二) 气虚质调体保健方案	26
(三) 阳虚质调体保健方案	27
(四) 阴虚质调体保健方案	29
(五) 血瘀质调体保健方案	30
(六) 痰湿质调体保健方案	31
(七) 湿热质调体保健方案	32
(八) 气郁质调体保健方案	33
(九) 特禀质调体保健方案	34
第2部分 中医养生保健的理念和方法	36
一、中医养生保健的基本理念	36
(一) 顺应自然	36
(二) 阴阳平衡	37
二、中医养生保健的基本原则	38
(一) 起居有常	38
(二) 饮食有节	38
(三) 适度运动	39
(四) 心态平和	40
三、中医养生保健常用方法	40
(一) 时令养生	40
(二) 情志养生	49

(三) 饮食养生	51
(四) 运动养生	55
(五) 经穴养生	77
(六) 起居养生	81
(七) 房事养生	85
(八) 气功养生	90
第3部分 常见疾病的中医药预防和保健	96
一、冠心病	96
二、高血压病	98
三、高脂血症	102
四、糖尿病	104
五、恶性肿瘤	107
六、慢性支气管炎	109
七、支气管哮喘	112
八、肺结核	115
九、肝炎	117
十、风湿性关节炎	121
十一、颈椎病	124
十二、骨质疏松	127
十三、上呼吸道感染(感冒)	129
第4部分 重点人群的中医药养生保健	133
一、老年人的基本特点及中医养生保健	133
(一) 如何划分“老年人”	133

(七) 预防近视应从儿童开始	201
(八) 小儿咳嗽的合理施治	202
第5部分 中医药常识	205
一、中医诊治疾病的基本特点	205
(一) 以独特的中医理论体系为指导	205
(二) 中医诊断和治疗疾病的特殊方式——辨证 论治	207
(三) 中医临床治疗以天然药物为主	207
(四) 中医药治病的方法灵活多样	208
二、找中医治病应注意的基本事项	209
(一) 首重医师的医德	209
(二) 了解医生的专业专长	211
(三) 观察医生的医疗作风	211
(四) 不轻信游医宣传, 不迷信秘方神效	211
三、中药的一般知识	212
(一) 中药的起源和发展	212
(二) 中药的来源	212
(三) 中药的命名	213
(四) 中药的性能	213
(五) 中药的一般运用	215
四、中药炮制的目的和常用方法	218
(一) 炮制的目的	218
(二) 常用的炮制方法	219

五、中药的煎煮方法及注意事项·····	222
(一) 中药正确的煎煮方法·····	223
(二) 服用中药的注意事项·····	225
六、常用中药的鉴别·····	226
(一) 生半夏、清半夏、姜半夏、法半夏·····	226
(二) 白附片、白附子·····	227
(三) 川贝母、浙贝母·····	227
(四) 竹叶、淡竹叶·····	228
(五) 大茴、莽草·····	229
(六) 京大戟、红大戟·····	229
(七) 白豆蔻、草豆蔻·····	230
(八) 半边莲、半枝莲·····	231
七、家庭常备中成药·····	231
(一) 家庭常用内科中成药·····	232
(二) 家庭常用外科中成药·····	246
(三) 家庭常用五官科中成药·····	252
(四) 家庭常用妇科中成药·····	255
(五) 家庭常用儿科中成药·····	258
第6部分 中医药应急知识·····	262
一、中医现场急救·····	262
(一) 危重伤员的急救·····	262
(二) 创伤的中医急救·····	268
(三) 烧烫伤的中医急救·····	273

(四) 中暑的处理	274
(五) 被蛇咬伤的紧急处理	275
(六) 痉孪的急救	276
(七) 虚脱的急救	277
二、中医药防治自然灾害后常见病方案	277
(一) 烂裆	277
(二) 湿疮	278
(三) 腹泻	280
(四) 感冒	282
第7部分 附篇	285
一、中医药政策法规	285
(一) 有关中医药发展的方针政策	285
(二) 有关中医药的法律法规	287
(三) 国务院关于扶持和促进中医药事业发展的 若干意见	288
二、中医药的科学内涵	297
(一) 从科学含义及东西方文化比较认识中医的 科学性	297
(二) 理解中医本质需把握中医的五种属性	302
三、中医药学发展简史	308
(一) 人类早期的中医药文明	309
(二) 先秦与秦汉时期	310
(三) 魏晋隋唐时期	316

(四) 宋金元时期	318
(五) 明清时期	320
(六) 近现代中医的发展	324
四、亚健康	324
五、民族医药	328
(一) 藏医药	328
(二) 蒙医药	329
(三) 维吾尔医药	330
(四) 傣医药	331

第1部分 中医药基本知识

一、中医对生命的认识

中医对于生命的认识源于《黄帝内经》。《黄帝内经》对生命的起源做了深刻而具体的论述。

首先，从哲学范畴讲，万物皆源于阴阳的运动变化。早在数十亿年以前，天地未开之时，宇宙是一种混沌状态，《易经》称之为“太极”，其中阴阳二气相混，运动不止。随着时间的推移，阴气逐渐下降，凝而成地；阳气逐渐上升，聚而成天。天地成而有春温、夏热、秋凉、冬寒四时的气候变化，宇宙间具备了产生生命的环境条件。《素问·生气通天论》说：“生之本，本于阴阳。”《素问·阴阳应象大论》曰：“阴阳者，万物之能始也。”说明阴阳是化生万物之本。又说“积阳为天，积阴为地……阳化气，阴成形”。《素问·天元纪大论》也说：“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣。”说明自然界的生命，皆源于阴阳之气的运动变化。

其次，从人的存在而言，人类的诞生是宇宙演化到特定阶段的产物，是由天地阴阳之气交感和合而成。《周易·系辞传下》曰：“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化

生。”天地阴阳二气相互交感，就产生了生物。《灵枢·本神》云：“天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也。”四时六气、阳光雨露，是“天之德”；五行、五味是“地之气”。天德地气上下交通，化生万物。因此，天地便成为人类繁衍生息的时空父母。

阴阳是生命的根本，人是阴阳的统一体。《素问·宝命全形论》有言：“人以天地之气生，四时之法成。”“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”人的生命来源于父母之精的结合。“精”是自然界天地之气的精华，是构成生命的原始物质，为生化之始基。“神”指生命活动。《灵枢·本神》指出：“生之来谓之精，两精相搏谓之神。”即男女交媾，阴阳精气结合，孕育出新的生命。《灵枢·决气》也说：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”《灵枢·天年》曰：“人之始生……以母为基，以父为檐。”所以说人的生命源于父母，以母之精血为基础，以父之精气为外卫，父精母血相结合，二者相互作用，促成了胚胎的形成而产生新的生命，即“形具而神生”。

胚胎的形成标志着新生命的开始。《灵枢·经脉》云：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”明确指出构成人体的各种器官，如脑髓、骨、脉、筋、肉、皮肤、毛发等均是由父母的生殖之精化育而成。《灵枢·天年》又说：“血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”形和神是生命的基本要素，一个完整的生命体必须是形神俱