

家庭生活健康宝典

# 中医百通与养生宝典

陈长红 编著

中医传统医疗术是中华五千年文明史的积淀，有着厚重的历史和文化背景，时至今日仍影响着我国乃至世界人民，其确切、稳固的疗效和副作用少的优点，使其在如今西医盛行的现代社会，仍能大放异彩。



中医古籍出版社

·家庭生活健康宝典·

# 中医百日通与养生宝典

陈长红 主编



中医古籍出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

家庭生活健康宝典/陈长红主编. - 北京:中医古籍出版社,2007.5

ISBN 978 - 7 - 80174 - 509 - 5

I. 家… II. 陈… III. 家庭保健 - 普及读物  
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050739 号

**家庭生活健康宝典**  
**中医百日通与养生宝典**

责任编辑:刘 婷

主 编:陈长红

出版发行:中医古籍出版社

印 刷:北京海德伟业印务有限公司

开 本:940×670mm 1/16

字 数:2800 千字

印 张:96

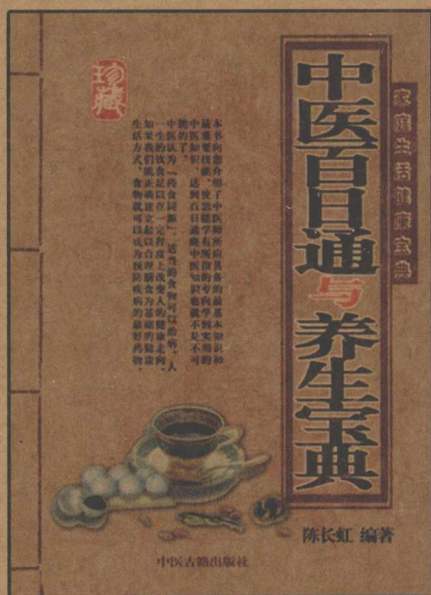
版 次:2007 年 5 月第 1 版

印 次:2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 509 - 5

定 价:160.00 元(全八册)本册定价:20.00 元

食疗与养生宝典  
 营养祛病宝典  
 偏方秘方宝典  
 家庭医生宝典  
 家庭生活小百科  
 家庭生活宜忌宝典  
 食物相克与饮食搭配  
 中医百日通与养生宝典





## 前 言

中医的历史源远流长,内容也博大精深,它是中华民族数千年文明的宝贵财富,是中华民族珍贵的非物质历史文化遗产。

时至今日,中医传统医疗技术在我国和世界上依然有着巨大的影响和独特的魅力。

此外,随着精神和物质文化的发展,国家的繁荣和稳定,人们越来越追求健康与长寿,防病健身、养生保健、延年益寿成为一大热门话题。

传统的中医学在养生理论、养生方法、养生膳食等方面都有博大的内涵,在今天同现代医学科学紧密结合后,更能焕发她新的活力。

为了将祖国传统中医学发扬光大,并使广大中医爱好者能较快地获得中医诊病、中医治疗、中医用方、中医针灸按摩等知识;使广大养生爱好者科学养生,增强自己的体质,获得高寿,我们特联手众多中医名家、中医养生学专家精心编写了本书《中医百日通与养生宝典》。读完使您百日通晓中医知识并能活学活用、获得宝贵的财富——健康,是我们的最大愿望。

由于中医文化博大精深,编者水平有限,书中或有不当之处,欢迎读者不吝赐教,批评指正。

编者

2007年3月

# 目 录

## 第一篇 中医百日通

第一章 中医历史及中药知识 .....	(3)
一、中医史话 .....	(3)
(01) 中国医学起源 .....	(3)
(02) 中国古代医事制度 .....	(4)
(03) 医生缘何称为“大夫” .....	(6)
(04) 历代主要本草学著作 .....	(7)
古代的医院 .....	(9)
(07) 古代行医的招牌——葫芦 .....	(9)
(08) 中医源流三字经 .....	(10)
(09) 中医六术语 .....	(11)
(10) 中医的国际流派 .....	(12)
(11) 广集宫廷秘方的同仁堂 .....	(13)
(12) 我国医学鼻祖桐君 .....	(14)
(13) 我国医学妇科之最 .....	(14)
(14) 形象生动的病症 .....	(15)
(15) 古代物理降温法 .....	(16)
(16) 最古的医疗体操 .....	(17)
(17) 神奇的古代外科手术 .....	(18)
(18) 古代的妇产科学 .....	(19)
二、中药知识浅谈 .....	(21)
(19) 中国是天然药物王国 .....	(21)
(20) “中药”一词的由来 .....	(22)

中药之乡集锦 .....	(23)
中药的产地 .....	(23)
中成药命名 .....	(24)
中药药理 .....	(25)
中草药得名趣谈 .....	(26)
古老神奇的藏医药 .....	(28)
假眼 .....	(29)
人参古今谈 .....	(29)
“甘露”为何物 .....	(30)
灵芝为什么灵 .....	(31)
端午三友 .....	(31)
“蒙汗药”的药物成分 .....	(33)
“行军散”的来历 .....	(35)
<b>第二章 中医妙方应用及名医指导</b> .....	(36)
<b>一、儿科疾病名医治疗</b> .....	(36)
小儿麻疹 .....	(36)
小儿肺炎 .....	(37)
小儿佝偻病 .....	(38)
小儿百日咳 .....	(39)
小儿疳证 .....	(40)
小儿口疮 .....	(41)
小儿厌食 .....	(42)
小儿呕吐 .....	(43)
小儿遗尿 .....	(44)
小儿惊风 .....	(45)
小儿夜啼 .....	(46)
小儿汗证 .....	(47)
小儿蛔虫病 .....	(48)



(88)	小儿流鼻血	(50)
(88)	小儿扁桃体炎	(51)
(18)	二、中医治疗妇科疾病	(52)
(28)	妊娠恶阻	(52)
(28)	产后血晕	(53)
(28)	产后腹痛	(54)
(28)	产后恶露不绝	(55)
(28)	月经先期	(56)
(28)	月经后期	(57)
(10)	月经过少	(58)
(28)	经期延长	(59)
(28)	带下病	(59)
(10)	产后缺乳	(61)
(28)	子宫脱垂	(61)
(28)	不孕症	(63)
(28)	妇女更年期综合征	(64)
(28)	子宫颈痛	(66)
(28)	三、中医治疗消化系统疾病	(67)
(100)	慢性肝炎	(67)
(100)	肝硬化	(68)
(100)	胆囊炎	(70)
(100)	食道癌	(71)
(100)	泄泻	(72)
(100)	痔疮	(73)
(100)	胃痛	(75)
(100)	急性胃肠炎	(76)
(100)	慢性胃炎	(77)
(100)	胃及十二指肠溃疡	(79)
(11)	痢疾	(81)

(82)	黄疸 .....	(82)
(83)	便秘 .....	(83)
(84)	牙痛 .....	(84)
(85)	四、中医治疗呼吸系统疾病 .....	(85)
(85)	发热 .....	(85)
(86)	肺结核 .....	(86)
(88)	肺脓肿 .....	(88)
(89)	肺气肿 .....	(89)
(90)	慢性支气管炎 .....	(90)
(91)	感冒 .....	(91)
(92)	咳嗽 .....	(92)
(93)	支气管哮喘 .....	(93)
(94)	肺癌 .....	(94)
(95)	五、中医治疗循环系统疾病 .....	(95)
(95)	低血压 .....	(95)
(97)	血栓闭塞性脉管炎 .....	(97)
(98)	心律失常 .....	(98)
(99)	贫血 .....	(99)
(100)	高脂血症 .....	(100)
(102)	高血压 .....	(102)
(104)	肺源性心脏病 .....	(104)
(105)	心悸 .....	(105)
(106)	心绞痛 .....	(106)
(106)	六、中医治疗神经系统疾病 .....	(106)
(106)	耳眩晕 .....	(106)
(108)	神经衰弱 .....	(108)
(109)	颈椎病 .....	(109)
(110)	失眠 .....	(110)
(111)	头痛 .....	(111)

(131)	眩晕 .....	(112)
(132)	癫痫 .....	(114)
(133)	七、中医治疗泌尿生殖系统疾病 .....	(115)
(134)	性欲低下 .....	(115)
(135)	男子不育 .....	(116)
(136)	膀胱癌 .....	(118)
(137)	阳痿 .....	(119)
(138)	遗精 .....	(120)
(139)	早泄 .....	(122)
(140)	肾盂肾炎 .....	(124)
(141)	慢性肾小球肾炎 .....	(125)
(142)	急性肾小球肾炎 .....	(126)
(143)	八、中医治疗皮肤科疾病 .....	(127)
(144)	雀斑 .....	(127)
(145)	斑秃 .....	(128)
(146)	脱发 .....	(129)
(147)	白发 .....	(130)
(148)	荨麻疹 .....	(131)
(149)	湿疹 .....	(133)
(150)	疣 .....	(134)
(151)	痤疮(粉刺) .....	(136)
(152)	黄褐斑 .....	(137)
(153)	九、中医美容妙方 .....	(138)
(154)	滋肤润颜方 .....	(138)
(155)	生发茂发方 .....	(139)
(156)	明目益眼方 .....	(139)
(157)	洁齿固牙方 .....	(140)
(158)	香身除臭方 .....	(141)
(159)	健鼻益耳方 .....	(141)

(111)	润唇艳口方 .....	(142)
(112)	旺眉扶睫方 .....	(142)
(113)	洁发止痒方 .....	(143)
(113)	须乌黑发方 .....	(143)
(118)	增白莹面方 .....	(144)
(118)	抗皱驻颜方 .....	(144)
(119)	丰形健身方 .....	(145)
(120)	十、中医保健滋补方 .....	(146)
(122)	补阳方 .....	(146)
(124)	补阴方 .....	(147)
(128)	阴阳双补方 .....	(148)
(129)	补津生液方 .....	(150)
(127)	补精方 .....	(151)
(127)	补肺益气方 .....	(152)
(128)	气血双补方 .....	(153)
(129)	健脾益胃方 .....	(153)
(130)	补心方 .....	(154)
(131)	补肾益气方 .....	(155)
(133)	健脑明智方 .....	(156)
(134)	健体增力方 .....	(157)
(139)	健骨强腰方 .....	(158)
(127)	安神助眠方 .....	(159)
(138)	壮阳补肾方 .....	(160)
(138)	润嗓清音方 .....	(161)
(139)	抗衰回春方 .....	(162)
(139)	益寿延年方 .....	(163)
(140)	十一、中医治疗其他疾病 .....	(166)
(141)	疟疾 .....	(166)
(141)	虚劳 .....	(167)

(188)	痹证 .....	(168)
(189)	腰痛 .....	(169)
	水肿 .....	(170)
(190)	肥胖症 .....	(171)
(191)	甲亢症 .....	(172)
(192)	糖尿病(消渴) .....	(173)
(193)	.....	
<b>第三章 中医按摩针灸刮痧拔罐 .....</b>		<b>(175)</b>
(194)	一、按摩 .....	(175)
(195)	按摩的作用和价值 .....	(175)
(196)	按摩时的注意事项 .....	(176)
(197)	经穴按摩要求 .....	(178)
(198)	按摩的三个“要知道” .....	(179)
(199)	二、针灸 .....	(180)
(200)	针灸传奇 .....	(180)
(201)	针灸的历史 .....	(181)
(202)	古代的针灸 .....	(182)
(203)	针刺的作用 .....	(183)
(204)	针刺前的准备 .....	(185)
(205)	常用针刺手法 .....	(186)
(206)	艾灸法 .....	(188)
(207)	灯火灸法 .....	(190)
(208)	火针刺法 .....	(192)
(209)	三、刮痧 .....	(194)
(210)	刮痧传统由来 .....	(194)
(211)	刮痧的器具和介质 .....	(195)
(212)	刮痧部位选择 .....	(197)
(213)	刮痧的体位选择 .....	(198)
(214)	四、拔罐 .....	(198)

(881)	拔罐法操作简介 .....	(198)
(881)	火罐疗法 .....	(199)
(871)	.....	和木
<b>第四章 中医著名剂方 25 例 .....</b>		<b>(201)</b>
(871)	一、调胃承气汤 .....	(201)
(871)	二、温脾汤 .....	(201)
	三、瓜蒂散 .....	(202)
(871)	四、小柴胡汤 .....	(203)
(871)	五、黄连汤 .....	(204)
(871)	六、藿香正气散 .....	(204)
(871)	七、痛泻要方 .....	(205)
(871)	八、大柴胡汤 .....	(206)
(871)	九、三黄石膏汤 .....	(207)
(881)	十、平胃散 .....	(207)
(881)	十一、保和丸 .....	(208)
(881)	十二、参苓白术散 .....	(209)
(881)	十三、枳实消痞丸 .....	(210)
(881)	十四、补中益气汤 .....	(211)
(881)	十五、四七汤选 .....	(212)
(881)	十六、正气天香散 .....	(213)
(881)	十七、定喘汤 .....	(213)
(891)	十八、丹参饮 .....	(214)
(891)	十九、人参养荣汤 .....	(215)
(891)	二十、四生丸 .....	(216)
(891)	二十一、补阳还五汤 .....	(216)
(891)	二十二、小续命汤 .....	(217)
(891)	二十三、三生饮 .....	(218)
(891)	二十四、顺风匀气散 .....	(219)
(891)	二十五、小活络丹 .....	(220)

第二篇 养生宝典

第一章 四季养生要重精气神 .....	(223)
一、中医学里的精气神 .....	(223)
二、摄生三要之说 .....	(224)
三、二十四节气与天人相应理论 .....	(225)
四、春季养生之法 .....	(227)
五、养静摄生 .....	(228)
六、古人养生 16 招 .....	(230)
七、节情养生 .....	(233)
八、仁德养神 .....	(235)
第二章 膳食养生 .....	(238)
一、吃出健康 .....	(238)
二、未来的饮食营养物质 .....	(249)
三、食疗的渊源 .....	(251)
四、合理饮食的平衡要求 .....	(252)
五、科学烹调 .....	(254)
六、水果的营养价值 .....	(262)
七、人体必需的 3 大金属元素钙铁锌 .....	(270)
八、人体的“清道夫”——膳食纤维 .....	(272)
九、人体不可缺少的脂肪和蛋白质 .....	(274)
十、维生素 .....	(275)
第三章 日常锻炼养生 .....	(278)
一、体育运动是一种积极的身心休息 .....	(278)
二、健脑益智的好方法——运动 .....	(279)
三、老年人锻炼要防肌肉拉伤 .....	(280)
四、老人踏石以 15 分钟为宜 .....	(281)

五、十步健脑操 .....	(282)
六、捏脊养生之法 .....	(284)
<b>第四章 武术体操养生</b> .....	(285)
一、五禽戏 .....	(285)
二、太极拳养生 .....	(287)
三、太极推手 .....	(298)
四、八段锦 .....	(301)
五、木兰拳 .....	(304)
<b>第五章 体育运动养生</b> .....	(310)
一、退步走健身法 .....	(310)
二、散步 .....	(311)
三、修习瑜伽八项注意 .....	(313)
四、跳绳 .....	(313)
五、溜旱冰 .....	(315)
六、健身球 .....	(316)
七、健身跑 .....	(316)
八、保龄球 .....	(321)
<b>第六章 中华气功养生</b> .....	(322)
一、松静养生功 .....	(322)
二、保健养生功 .....	(322)
三、内养功 .....	(324)
四、周天功 .....	(325)
<b>第七章 睡眠养生</b> .....	(327)
一、睡得好就能活得久 .....	(327)
二、睡眠与衰老 .....	(327)



三、如何睡好 .....	(329)
四、好居室也助于养生 .....	(330)
<b>第八章 性生活与养生 .....</b>	<b>(332)</b>
一、节欲养生 .....	(332)
二、健康人生需要和谐的性生活 .....	(332)
三、好习惯可延长男子性生命 .....	(335)
四、男性性器官的卫生常识 .....	(336)
五、女性性器官的卫生常识 .....	(337)
六、两性的魅力 .....	(338)
七、过性生活时对方都要主动 .....	(339)
八、丈夫如何帮助妻子治疗性冷淡 .....	(339)
九、男性要行房有度 .....	(340)
十、性生活禁忌 .....	(341)
<b>第九章 好习惯养生 .....</b>	<b>(344)</b>
一、戒烟得健康 .....	(344)
二、戒除酒害 .....	(352)
三、心理保健的作用和禁忌 .....	(358)
四、旅游中的保健养生 .....	(363)