

实用中医
家庭保健手册

陈子华◎著



图书在版编目(CIP)数据

实用中医家庭保健手册/陈子华等编著. 北岳文艺出版社,
2004. 4

ISBN 7 - 5387 - 2163 - 1/I · 2184

I. 实…

II. 陈…

III. 保健手册(中医) - 家庭保健

IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 026228 号

实用中医家庭保健手册

北岳文艺出版社出版(太原市解放路 46 号楼)

山西省新华书店经销 山西第三新华印刷厂印刷

开本:850 × 1168 1/32 印张:23.125 字数 700 千

印数:1—5000 册

ISBN 7 - 5387 - 2163 - 1/I · 2184

定价 46.80 元

序

人吃五谷，谁能担保终生不受疾病的侵袭呢？只要人身上生有某种病，天地间就有秘方可医治。

中国自古以来，即知道采用取之方便的食物和药草来治病，譬如，一块姜可以治百种病；紧急的情况下，人的唾液可以发挥很大的功能；刚摘下的绿叶就能使癫痫的患者立刻苏醒；使用一杯白开水能使打嗝停止。这些秘方连西医也拍案称奇，不得不承认中医的妙效。中医还有很多不胜枚举的秘方，这些秘方是先人智慧的结晶和民间经验积累的成果。任何人都想知道中医治疗的秘方，知道得愈多愈好，一方面可延年益寿确保健康；另一方面可以造福人类。

这本书不仅内容充实可靠且深入浅出、易识易懂、分科精细、查阅方便，书末附有食物药性大全及本草从新，是一本系统而完整的中医宝鉴，可以说拥有本书，等于古今名医常驻府上，确保全家人的健康。

者

2004年4月

目 录

第一章 中国的食物疗法	1
第一节 2000 年前的中国医学	1
第二节 五脏六腑的机能与其疾病的原因	5
第二章 小儿科疾病的治疗	11
第一节 麻疹	11
第二节 百日咳	14
第三节 寄生虫病	16
第四节 夜尿症	20
第五节 夜哭不停	21
第六节 夜汗症	22
第七节 急、慢惊风	23
第八节 小儿哮喘	24
第九节 呼吸道感染	26
第十节 肚脐突出和脐风	28
第十一节 疳积症	28
第十二节 偏食	31
第十三节 湿热症	32
第十四节 疰夏症	34
第十五节 夏季热	35
第十六节 小儿肠炎	36

第十七节	黄疸症	37
第十八节	小儿肾脏病	37
第十九节	脑炎	38
第二十节	扁桃腺肿大	39
第二十一节	白喉症	40
第二十二节	流鼻血	40
第二十三节	伤风	41
第二十四节	幼童体虚	42
第二十五节	腺病体	43
第二十六节	软骨病	43
第二十七节	痉挛	44
第二十八节	小儿麻痹	45
第二十九节	疳眼(角膜软化症)	46
第三十节	疝气、脱肛	47
第三十一节	小儿牙病	48
第三十二节	误吞铁钉	49
第三十三节	小儿皮肤病	49
第三十四节	小儿胎毒	56
第三章	妇科疾病的治疗	57
第一节	分泌物异常	57
第二节	子宫发炎	63
第三节	月经不调	65
第四节	崩漏	75
第五节	足、腰部发冷	79
第六节	妇女膀胱炎	80
第七节	更年期	81

第八节	乳瘤	82
第九节	其他疾病的治疗	84
第四章	妇产科疾病的治疗	86
第一节	妇人试胎法	86
第二节	孕吐	86
第三节	妊娠浮肿	87
第四节	妊娠中便秘	88
第五节	胎动不安、胎漏	88
第六节	难产	93
第七节	产后疾病的治疗	95
第八节	乳房胀痛	101
第九节	乳汁的分泌	104
第十节	避孕	107
第十一节	不孕症	108
第十二节	绝育	111
第五章	骨科疾病的治疗	112
第一节	筋骨伤	112
第二节	骨结核	114
第三节	脊髓疽	114
第四节	骨髓炎	115
第五节	肋膜炎	117
第六节	佝偻症	117
第六章	伤科疾病的治疗	119
第一节	跌打损伤	119
第二节	撞伤	125
第三节	扭伤	126

第四节	伤口出血·····	130
第五节	刺伤·····	133
第六节	烫伤·····	134
第七节	破伤风·····	140
第八节	虫咬、螫伤·····	141
第九节	中毒的治疗·····	147
第十节	在死的急救·····	155
第七章	结石症的治疗 ·····	158
第一节	胆结石·····	158
第二节	肾结石·····	160
第三节	膀胱结石·····	162
第四节	输尿管结石·····	163
第八章	关节炎、风湿症的治疗 ·····	165
第一节	关节炎·····	165
第二节	风湿症·····	176
第三节	痛风·····	180
第九章	运动系统疾病的治疗 ·····	182
第一节	扁平脚·····	182
第二节	脚气病·····	183
第三节	疝气·····	186
第四节	其他疾病的治疗·····	191
第十章	各种传染病的治疗 ·····	197
第一节	伤寒·····	197
第二节	各种痧症的治疗·····	199
第三节	痢疾·····	200
第四节	霍乱·····	211

第五节	寄生虫病	216
第六节	鼠疫	222
第七节	疟疾	224
第八节	脑膜炎	225
第十一章	脑、神经疾病的治疗	227
第一节	羊痫疯	227
第二节	神经衰弱	230
第三节	痴呆症	233
第四节	精神失常	234
第五节	郁滞	237
第六节	忐忑不安	237
第七节	记忆力减退	238
第八节	失眠	239
第九节	梦魇	243
第十二章	头部疾病的治疗	245
第一节	头痛	245
第二节	头晕	253
第十三章	感冒、咳嗽的治疗	257
第一节	感冒	257
第二节	咳嗽	267
第十四章	气管炎、哮喘的治疗	279
第一节	气管炎、支气管炎	279
第二节	哮喘	284
第十五章	肺脏疾病的治疗	297
第一节	肺炎	297
第二节	肺结核	299

第三节	肺蛭病	306
第四节	肺脓疡	306
第五节	肺气肿	307
第十六章	心脏疾病的治疗	310
第十七章	肝、胆疾病的治疗	324
第一节	肝炎	324
第二节	黄疸症	330
第三节	肝硬化	333
第四节	肝阳火旺	336
第五节	胆囊炎	338
第六节	脾脏肿大	339
第十八章	高血压、糖尿病的治疗	342
第一节	高血压	342
第二节	贫血	353
第三节	坏血病	358
第四节	糖尿病	358
第十九章	胃、肠疾病的治疗	368
第一节	消化不良	369
第二节	急性肠胃炎	372
第三节	慢性肠胃炎	373
第四节	反胃	377
第五节	胃弛缓	379
第六节	胃下垂	380
第七节	胃痛	381
第八节	胃、肠痉挛	392
第九节	胃酸过少症	394

第十节	胃酸过多症	396
第十一节	胃、肠溃疡治疗法	400
第十二节	胃、十二指肠出血	406
第十三节	肠风下血	410
第十四节	腹泻	412
第十五节	盲肠炎	421
第二十章	肾脏疾病的治疗	425
第一节	肾脏炎	425
第二节	肾结核	433
第三节	浮肿	434
第二十一章	泌尿疾病的治疗	438
第一节	膀胱炎及尿道炎	438
第二节	夜尿症	440
第三节	小便频数	441
第四节	尿崩	443
第五节	尿血	444
第六节	排尿不顺	445
第七节	小便不通	447
第八节	尿毒症	449
第九节	前列腺(摄护腺)肥大症	450
第十节	白浊症	451
第十一节	疝疮疗法	452
第十二节	阳萎	454
第十三节	肾亏	457
第十四节	梦遗、遗精	459
第二十二章	便秘、痔疮的治疗	464

第一节	便秘	464
第二节	痔疮	472
第二十三章	中暑、多汗等疾病的治疗	483
第一节	吐血	483
第二节	中暑	484
第三节	高烧不退	485
第四节	晕车、晕船	487
第五节	盗汗症	488
第六节	多汗症	491
第二十四章	眼睛疾病的治疗	494
第二十五章	口腔疾病的治疗	513
第一节	口腔炎	513
第二节	牙齿的疾病	515
第二十六章	耳鼻咽喉疾病的治疗	525
第一节	耳朵的疾病	525
第二节	鼻腔的疾病	535
第三节	流行性耳下腺炎	545
第四节	声音沙哑	546
第五节	扁桃腺炎	550
第六节	梅核气	552
第七节	不停的打嗝	553
第八节	异物哽喉	554
第九节	白喉症	555
第二十七章	皮肤科疾病的治疗	557
第一节	疔疮	557
第二节	痈疮	565

第三节	疔疮·····	569
第四节	其他各种疮伤的治疗·····	572
第五节	疥疮·····	574
第六节	癣疮·····	576
第七节	冻疮·····	585
第八节	无名肿毒的治疗·····	589
第九节	腿溃烂·····	592
第十节	伤口化脓·····	592
第十一节	丹毒·····	593
第十二节	接触性皮肤炎·····	595
第十三节	湿疹·····	602
第十四节	绣球风·····	604
第十五节	带状疱疹·····	605
第十六节	风疹·····	606
第十七节	荨麻疹·····	608
第十八节	疖子·····	609
第十九节	鸡眼、赘疣·····	611
第二十节	瘰疬(甲状腺肿大)·····	616
第二十一节	瘰疬·····	618
第二十八章	各种癌症的治疗 ·····	622
第一节	癌症的先兆·····	622
第二节	常见的癌症及其病征·····	623
第三节	癌症的治疗·····	626
第四节	抗癌植物·····	636
第五节	癌症的预防·····	638
第二十九章	美容秘诀 ·····	640

第一节	头发	640
第二节	眉毛	648
第三节	手掌与手指	649
第四节	美颜法	654
第五节	美肤法	665
第六节	减肥	672
第七节	增胖	673
第八节	狐臭	674
第三十章	食物药性大全	676
第一节	全草类	676
第二节	加工类	697
第三节	动物类	701
第三十一章	强身健康秘诀	721
第一节	强身健康法	721
第二节	冬令进补	726

第一章 中国的食物疗法

第一节 2000 年前的中国医学

一、各种治疗方法

我国的医学早在 2000 年以前就完成了它的基本体系。集生理学、病理学、治疗学大成的《黄帝内经》、对于急性病和热性病作了系统记载的《伤寒论》、阐述慢性病治疗法的《金匱要略》以及关于药理学基本理论的《神农本草经》等等,这些都是我国基础医学的重要文献。2000 年来,我国的医学就凭借这些基础,不断地延续发展;当然这期间也有不少新的发现。现在将各种医疗方法分类说明于下。

1. 汤液法这是利用各种植物、动物、矿物来治疗疾病的方法。一般所谓的“汉药”,有丸、散、膏各种药剂,但口服的药剂,多半为汤液。汤液可以说是药物治疗用品的总称。

2. 针灸此乃以针灸刺激某部位经穴(腧)疾病的治疗方法。针是以金、银、铁等制成的;施灸时要使用艾草。用针灸治疗疾病,不但效果奇佳,而且不会有任何痛苦,这点令所有的外国人对我国医学感叹不已。

3. 按摩按摩的方法有捶打、施压及揉擦三种。有很多人都会将按摩与“马杀鸡”混为一谈，这是错误的观念。事实上“马杀鸡”起源于西方，它与我国传统的按摩治疗大不相同。

4. 导引这是利用医学上特殊体操方式的医疗方式，这种体操与太极拳有很密切的关联。

5. 食治即食物治疗法的简称，本书所要阐述的重点，就是这种食物治疗法。

6. 其他除了上述几种医疗方式之外，还有“外治法”及“吸角疗法”等等，所谓外治法，就是将加工后的药物，贴在患部表皮的治疗方式；而利用吸葫芦负压的方式，即“吸角疗法”。

食物治疗法分为以下几类。

1. 养生疗法实行这个方法，可以预防疾病的发生，常保身体健康。每天吃些什么？就是这种疗法的最主要课题。

2. 食事疗法患病时，食用适合该病症的食物，这就是食事疗法。

3. 食物疗法即将食物做成汤液，作为治疗疾病的药剂。这三种方法很难加以区分，它们本身就有很多相似之处，在我国有一种说法：“有四只脚，而不能吃的，只有桌子而已”。可见在中国，食物种类繁多，制作汤液的材料，更是不胜枚举。只要是汤药必能食用，能食用的都可以算是食物，所以汤液与食物并无多大的差别。传说制作汤液的始祖——伊尹，是个出身厨师的宰相。食事疗法与养生疗法也是依据中国古老医学而来的。

二、四气

四气，就是食物进入体内后，所产生的热、温、凉、寒等四种作用，而没有发生任何作用的食物称为平。中医将疾病分为热症与

寒症两种。患部红肿发热、口渴、尿液为黄红色，这些是热症的症状，引起热症的原因有两点，一是温热性的邪气侵入体内，其二为体内阳气亢进的原故；另外，阴气不足而引起的热症称做虚热。患有热症的时候，要食用冷性的食物。冷性食物分为微寒、大寒等，必须依病况所需，给予适当的食物治疗。

热症的成因不同，其治疗也就有所差异，例如，对于侵入性的温热邪气，必须将之排出体外；对于过旺的阴气，要加以抑制；而不足的阴气，则需要弥补。总之，各种不同的病情，有其适当的食治法。

手足冰冷、尿液透明、面色苍白等，都是寒症的症状。寒症的性质恰与热症相反，此乃恶寒邪气侵入体内，或是体内的阴气亢进，或是因为阳气不足的原故。治疗寒症的食物亦如同治疗热症时一样，分为排出性、压抑性及补充性三种，对于寒症的治疗，必须食用温热性的食物，总之，寒症患者与热症患者，在摄食方面，只是性质不同而已，原则上都是相似的。

三、五味

食物的酸、甜、苦、辣、咸五种味道。称为“五味”，食物消化后，酸味为肝胆所吸收，苦味为心脏、小肠所吸收，甜味为脾、胃所吸收，辣味为肺、大肠所吸收，咸味为肾脏、膀胱所吸收，各种不同性质的食物进入体内后，分别成为身体各器官的营养。所以养分不足或过多都会引起人体内脏器官的疾病。例如，喜欢甜食的人，他的消化器官往往都比较衰弱，西方人所谓的消化器官，就是中国医学的脾、胃。西方医学对于消化器官疾病的治疗，是禁止食用甜味的食物，然而中医的治疗方法，却是饮用稍有甜味的四君子汤及小建中汤等。这就是中国医学中以毒攻毒的神奇例子，由此可

见中医复杂之一斑。

1. 酸味有收敛、固涩的功能。食用酸性的食物可增加身体收缩的功能，可以用于延緩疾病的发作；此外，出汗太多，或排泄频繁，也可以食用酸性的食物来治疗。

2. 辣味有发散、促进循环的功能。中国医学依患病部位的不同，将疾病分为表症与里症。所谓表症即不包括内脏病痛的疾病，如热性的肌肉疼痛、关节炎、流鼻水、鼻塞等以及慢性的肌肉与关节的麻痹、运动器官的障碍皆属之。总之，凡是身体外表异常的症状均属表症。关于内脏器官的疾病才称为里症。

辣味的食物有发散及促进血液循环的功能，一般表症都以发汗的方式来治疗，所以对于表症的治疗大多食用辣味食物。姜最具代表性的辣味食物，对此，本书以后会详细说明。

在人体内循环的有气、血、津液，这是中国医学的称法。气是体内活动力的来源，气停滞称做气滞，气滞会使体内的运行受阻，而发生异常的状态。血可以说是各器官的养分，血液循环阻滞会产生局部性的疼痛、静脉瘤、月经不顺、经痛等，也会使血液呈暗红色，这种血液阻滞的现象称为血滞（瘀血）。津液就是人体内的水分，水滞会导致身体浮肿、胃里发出水声和引起如水的下痢。

对于以上种种停滞的症状，若食用辣味食物，便可使循环畅通，一切恢复到正常的状态。

3. 甜味有补养、弛缓、中和的功能。气血不足会使人疲倦，甜食有补充气血的功能，所以疲倦时都比较喜欢甜食。疼痛是由肌肉紧张而引起，甜食能解除肌肉的紧张，使身体柔软，这称做弛缓作用，此外，甜食还能中和有毒性的东西，具有解毒的功能。

气血不足称做虚症，治疗虚症都用甘草、大枣、蜂蜜、砂糖等。在汤液的处方里多半有甘草、大枣这两味。

4. 苦味有排除燥湿的功能。吃进了苦的东西，会令人呕吐，藉