

虚损

李正全 著

百病中醫自我療養叢書

趙



百病中医自我疗养丛书

虚 损

李 正 全 著

人 民 卫 生 出 版 社

百病中医自我疗养丛书

虚 损

李 正 全 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 5印张 109千字

1984年7月第1版 1984年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—28,300

统一书号：14048·4644 定价：0.42元

〔科技新书目 71 — 89〕

出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗（包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法）、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

前 言

本书是应人民卫生出版社之邀，专为广大读者介绍有关“虚损”病证的防治知识而编著的。目的在于通过本书的介绍，使读者掌握培补人体正气的自我疗养方法，达到治疗虚损病症，增强体质，抗御病邪，减缓衰老，延年益寿的目的。

全书以中医理论为指导，实用为主，防治结合，较全面而系统地介绍虚损病证的病因、发病与转归、临床证型的辨证与论治，方药的具体应用，以及针灸、气功、按摩、饮食疗法等自我疗养知识，使读者在理解和认识病证的基础上，能根据具体方法进行治疗和调养。尤其对患有慢性疾病，体质虚弱的中老年患者，是一本有益的读物。

本书在编著过程中，承蒙人民卫生出版社中医编辑部的具体指导；本院内科讲师、主治医师庞佑清同志的大力协助；重庆市九龙坡区教师进修学校美术教师马志刚老师绘图，谨在此一并致以诚挚的谢意！

李正全

于重庆医学院第一医院

1982. 7. 1

目 录

概述	1
一、什么叫“虚损”？	1
二、中医对人体的认识	1
三、虚损的含义	2
虚损的病因	4
一、先天禀赋不足	4
二、后天因素	5
三、人体正气自衰因素	10
虚损的发病与转归	12
一、脏腑的盛衰是发病的关键	12
二、邪犯人体必伤正气	12
三、正邪相争因果为害	13
四、虚损证型的转归	13
虚损临床证型的分类	15
一、局限性虚损证型	15
(一) 脏或腑虚损证型	15
(二) 脏腑虚损相兼证型	15
二、整体性虚损证型	15
三、虚损兼实证证型	16
虚损防治概要	17
一、正气内存，虚无所生	17
二、动静结合，培育正气	18
三、补虚益损，扶正固本	19

四、治疗虚损，脾肾为贵	19
虚损的辨证与论治	21
一、脏腑虚损证治	21
(一) 心脏虚损证治	21
(二) 肺脏虚损证治	27
(三) 脾胃虚损证治	32
(四) 肝脏虚损证治	39
(五) 肾脏虚损证治	42
二、脏腑虚损兼病证治	49
(一) 心肺气虚证治	49
(二) 心脾两虚证治	52
(三) 肺脾气虚证治	56
(四) 肺肾阴虚证治	58
(五) 心肾阴虚证治	62
(六) 心肾阳虚证治	66
(七) 脾肾阳虚证治	68
(八) 肝脾虚损证治	72
(九) 肝肺阴虚证治	75
(十) 肝肾阴虚证治	77
三、津液虚损证治	81
(一) 津液的生理功能简介	81
(二) 病因	82
(三) 证候表现	82
(四) 治疗方法	83
四、气血虚损证治	85
(一) 营血虚损证治	86
(二) 气虚证治	88
(三) 气血俱虚证治	92
五、阴阳虚损证治	95

(一) 阴虚证治·····	95
(二) 阳虚证治·····	98
(三) 阴阳俱虚证治·····	101
虚损病证自我疗法的选择与应用 ·····	104
一、气功疗法 ·····	104
(一) 气功为什么能产生补益功效·····	104
(二) 练气功的方法与要求·····	105
(三) 适合于虚损病证的功种·····	107
二、按摩推拿疗法 ·····	113
(一) 按摩脾胃法·····	113
(二) 推拿捏脊疗法·····	115
(三) 穴位按摩法·····	118
三、饮食疗法 ·····	118
补益药的选择与应用 ·····	122
一、补气药类 ·····	122
(一) 益气、固表药·····	122
(二) 益气、健脾、开胃药·····	123
二、补阳药类 ·····	124
(一) 扶阳益精药·····	124
(二) 温肾壮阳药·····	125
(三) 温阳除寒药·····	125
三、补津液药类 ·····	126
四、补营血药类 ·····	127
五、滋阴益精药类 ·····	128
附一 食疗品种介绍 ·····	130
附二 针灸、按摩穴位图示 ·····	140
附三 附方 ·····	149

概 述

一、什么叫“虚损”？

虚损，是因人体正气虚而导致的多种病证的总称。也即是人们所常说“虚证”、“弱证”、或“虚弱证”。在现代医学中，多属于以“机能衰退”为主的病证。

各种年龄的人都可发生虚损，但以中老年为多，是危害人体健康的常见病证。

二、中医对人体的认识

中医认为，人体是由气血、津液、阴精等基本物质，构成器官、形体，并产生相应的生理功能（机能），从而成为一个有形有神，有生命活力的机体。人体在组织结构方面。内以五脏（心、肺、脾、肝、肾）为中心，六腑（胃、胆、小肠、大肠、膀胱、三焦）、以及奇恒之腑（脑、髓、骨、脉、女子胞）相配属，构成体内的脏腑系统；外以筋、肉、皮肤、毛发、爪甲、五官（眼、耳、口、鼻、喉），前阴（尿道、生殖道），后阴（肛门）等，构成外在的形状；人体内与外之间，又有血脉、经络相通联，津液气血循行于其间，从而形成为完整的机体。

在此基础上，产生出相应的生理功能。总的来说：五脏是人体化生和储藏津液、营血、阴精的器官，是人体情志，阳气生发的源泉。六腑是受纳和消化，转输和排泄饮食水谷的器官。饮食中的精微（即营养物质）滋养脏腑、肌肤，化

生气血；饮食中的糟粕，则经肠道的传导，形成粪便而排出体外。奇恒之腑，配合五脏六腑，完成思维、运动、营血的运行、生殖等特殊生理功能。人体外在的筋、肉、皮肤、毛发、五官、孔窍等，既能保护内脏，协助脏腑进行正常的生理活动及抗御外邪侵袭，又能感知外界的变化，帮助机体适应多变的自然环境。津液气血循行于经络、血脉之中，内则滋养脏腑，外则润泽肌肤筋骨，内外协调，形体壮实，功能旺盛，精神乃旺。

构成人体的物质，概称为“形质”，其性属阴；凡由脏腑所生发的营气、卫气、宗气、元气、阳气、神气等，概称为“功能”、或“机能”，其性属阳。形质与功能，既相互依存，又互为化生，功能的生发以物质为基础，物质的生成又赖功能的化生。在中医学中，把能促进正常的生长发育，保持健康，抗御外邪侵袭，以及抗御过早衰老的能力，概称为“正气”。因此，人体正气的强弱，偏盛偏虚，常与疾病的发生和发展有密切的关系。

三、虚损的含义

中国医学对“虚损”的研究，具有悠久的历史，早在两千多年前成书的医书《内经》中，就提出“精气夺则虚”的理论。这里的“精气”，就是“正气”，意思是说人体正气受到伤损，就会表现出相应的病证，这种病证就叫做“虚”、或“虚证”；并提出“虚者补之”、“损者益之”的治疗法则，以及养生防虚方法。其后历代医学家，多以《内经》理论为依据，着重研究“五劳”、“六极”、“七伤”、“虚劳”、“虚损”、“虚癆”、“诸虚”等病证的防治，并逐渐形成虚损学说，用以指导临床实践，取得良好效果。

近代对正气虚衰为主的病证，多以“虚损”立名，研究得更加广泛而深入。若以狭义而论，虚损仅指人体阴阳气血的虚损而言；以广义而论，是指因人体正气虚衰，表现为形质亏损，脏腑功能低下，抗病能力减弱，或生长发育障碍，或过早衰老，并随病位的不同，形成以正虚为主的多种病证。本书就是从广义的含义出发介绍有关虚损的防治知识。

虚损的病因

导致人体正气虚损的因素主要有以下三种：一为先天禀赋不足，加之后天失养；二为后天疾病失治，劳伤过度；三为人体自衰太过。现分别介绍如下：

一、先天禀赋不足

1. 禀赋不足：禀赋不足，多由于患者父母早婚，发育未完全成熟而生育；或由于病后体虚，正气虚损尚未恢复；或由于年龄已在中年以后，正气已自亏等等，所生子女亦多禀赋不足，加之后天喂养无方，调治失宜，而致正气虚。此类患者，自幼即可见形体瘦弱，精神萎靡，发育迟缓，智能低下，甚至到成年之后，亦多身材矮小，体弱多病，造成终身痛苦。因此，凡早婚早育，病后正气尚未恢复，以及中年以后生育，都不利于后代的健康。

2. 妊娠失养：妊娠失养，是指母体受精成孕后，或由于母体瘦弱，气血不足，致胎儿失养；或由于孕期房事过度；或跌打损伤、操劳过度、滥用药物、疾病失治等，而损伤胎气；或由于妊娠反应，长期呕吐，饮食减少，胎儿失其营养；或由于多胎多产，或多次施行人工流产术，正气未复而又怀孕等，皆可导致胎儿失养，生后形体不壮，脏腑内虚，难于抚育，成年后亦多体质虚弱，甚至早衰。

笔者曾诊治一35岁女性患者，出生时其父母均为20余岁青年，身体健康，本无禀赋不足的因素，但其母畏惧胎儿过大，恐在生产时痛苦，因而孕期有意节制饮食，以致营养

缺乏，胎儿失养，患者出生时体重仅3市斤半，形体弱小，其后弟妹相继出生，无力照顾，后天又失于养育，致使患者自幼身弱多病。成年之后，身体亦瘦弱矮小，甚难坚持日常工作。其婚后所生子女体质亦差。虽经补益药物多方调理，指导其自我调养，病证有所缓解，但正气甚难恢复常态，年仅35岁，已出现衰老征象。

3. 孕育不全：孕育不全，是指胎儿于母体内，因发育障碍而致脏腑孕育不全，或形体残缺畸形，以致出生以后，脏腑难以维持正常生理功能，而成为正气虚损病证。其因多由于妊娠早期，正值胎儿发育成形之时，或因外感疫毒病邪，或误服有毒药物，或因近亲结婚等，皆可导致孕育不全，随发育障碍的病位不同，表现的病证亦各异，甚至成为痴呆等证。

常言说，“先天不足，后天补”，这是很有科学道理的。先天不足所致的虚损病证，发病多见于婴幼儿时期，儿童又正值生长发育阶段，脏腑未固，形体未盛，只要及时调治，加强营养，就能补其不足，助发生机，使正气恢复，从而避免虚损的发展。

二、后天因素

后天因素，包括六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）、七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）、饮食不节（不洁）、劳伤、外伤等，如长时间持续作用于人体，就会导致正气的损伤而致虚。由于各种致病因素的特性不同，对人体正气的损伤也各有侧重，致虚因素持续时间越久，则损伤正气越甚。

1. 六淫、疫毒：风、寒、暑、湿、燥、火，在正常情况下称为“六气”，一般不会导致人体生病。但如六气出现

剧烈的改变，如骤冷骤热，暑湿过甚，燥化太过等，而成为致病因素时，即称为“六淫”。六淫致病，常几种相兼，如风寒太过；或长期居处于阴暗潮湿寒冷的地方，风寒湿邪就会侵袭人体，留滞于肌肤、筋骨、关节等部位，阻滞气血的运行，而致关节疼痛、肿胀、活动受限，形成痹证；并可循经进而侵袭脏腑，多侵犯心肾二脏，久则形成心肾的虚损病证。又如暑热火邪侵袭人体，久留失治，就会耗损津液营血阴精，而形成肺胃阴虚、或阴虚证。又如风热、或风寒反复侵袭肺脏，肺气不利，久咳伤肺，亦可形成肺阴虚，或肺气虚等证。

疫毒，是泛指具有流行性传染性的致病因素，其发病急，变化快，以高热为主要表现，并能结热生毒，形成“热毒”而伤损人体正气，既易损伤津液营血阴精，又易损伤阳气，热势持续时间越长，对正气的伤损越甚，往往热退后正气较难恢复而成为虚损病证。

2. 情志太过：情志，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪变化，在正常情况下，是人体对客观环境变化的正常反应。但如超过正常的限度，就会成为致病因素，如持久而强烈的精神刺激，可以导致气血逆乱，脏腑气机失调，就会直接或间接损伤正气而致虚。

笔者曾诊治一24岁的女青年，幼时丧父，全靠母亲辛勤劳动抚育成人，工作后本想很好敬养母亲，以报养育之恩，但其母不幸于半年前病故，她甚为悲伤，久思难解，渐至不思饮食，脘肋胀满，兼见失眠多梦等症，延至半年后，患者出现形体消瘦，精神困倦，面色萎黄，心悸气短，失眠健忘，腹胀经少等症状，形成以心脾虚损为主的病证。

3. 饮食失宜：饮食是人体后天获得营养物质的唯一来

源，正常的饮食，能保持人体的健康，使人精力充沛。但饮食失宜，又可成为致病因素，并进而导致正气虚损。饮食失宜致病，常见于下述几方面：

饥饱失宜：过饱，多见于儿童和青年人，不知爱护脾胃，每遇适于胃口的饮食，或逢年过节，亲朋喜宴，就鸡鸭酒肉大吃大喝，大大超过脾胃的受纳和运化能力，致使食积胃肠，脘腹胀满，暖气反酸，口出腐气，腹痛气窜，矢气（放屁）较多，甚至上吐下泻；如果经常暴饮暴食，必然会导致脾胃的伤损，临床上多表现为胃痛、腹胀、食欲减退、腹泻等病证，并可进而形成脾胃气虚、脾胃阳虚等证。

过饥，常见于有不良饮食习惯之人，遇有不合胃口的饮食，即忍饥不食；或过度偏食，而致缺少某些营养物质；或过度的减食防胖，不适当的控制饮食等，都可形成脏腑虚损，体质下降等不良后果。

饮食不洁：人们常说“病从口入”，这是很有科学道理的。有相当大一部分疾病，就是由于饮食的不清洁卫生而引起的。饮食不洁常见有两种情况：一为饮食保存不当，或保存时间过久，引起陈腐变质，甚至变生为有毒物质；二为食物污染，如常见病中的痢疾、肝炎、胃肠炎、寄生虫病、某些急慢性中毒等，都是由于饮食的小洁净而引起的。

偏食过嗜：偏食过嗜，亦属不良的饮食习惯。对于喜欢的饮食，则过量食用；对不喜欢的饮食，则往往少食，甚至拒食，结果导致营养物质失调，脏腑形体失养，甚或伤损脏腑，而致正气虚损。例如：过食生冷冰冻饮食，则损伤脾胃阳气，尤以中年以后，常致脾胃虚寒；过食辛燥温热饮食，则易伤损脾胃阴津；过食肥肉、糖食，则易致过度肥胖，生湿生痰，而易损伤心脾；尤其是过度吸烟嗜酒，既能伤损肺

脏，又易败伤脾胃。特别是过度饮酒，多致食欲减退，形体消瘦，青年时胃气尚盛，尚不觉病痛，待至中年以后，脾胃败伤，湿热留聚胃肠，舌苔厚腻而腐浊，中西药皆难奏效，且常随胃气虚衰，纳食减少，或致慢性腹泻，化源不足，脏腑形体失养，加速衰老，常为老年性虚损病证的原因之一。

4. 劳逸过度：在日常生活和生产劳动中，应当有劳有逸，劳逸相宜，则有益于健康。如过劳、或过逸，则又可伤损正气，导致虚损病证。

体力劳动过度：多由于劳动失于节制，或体质较弱，勉强担负力不能支的劳动。而又未能适当休息和恢复，久则多见形体疲惫，筋肉松弛，精神不振，甚至饮食不思，心悸气短，多汗自汗等证，故言“劳则气耗”，多易形成气虚、或心脾气虚证。

脑力劳动过度：正常的脑力劳动，如为国家的建设而勤奋学习，钻研思考，并注意适当的休息，不但不会伤损人体正气，反可使人身心愉快，精神振奋，思维敏捷，不断作出新的成绩。凡因劳心过度而致虚者，多为学习不得法，忧思积虑，失于节制，或仅为个人的目的，朝思暮想，积思不解，邪念缠心，致使心气浮动，心神不宁，久则易患失眠，阴血暗耗，脾胃失健，纳食减少，化源不足，进而脏腑失养，形体失充，最后形成虚损病证。

房劳过度：多为形体发育未盛而早婚，或婚后纵欲过度，或因手淫等不良习惯，均可耗损肾精，损伤肾气，甚而精关失固，导致腰痛、遗精、滑精、早泄、阳痿等，形成以肾虚性机能减退为主的病证。

闲逸过度：如过度闲逸，甚或好逸恶劳，非但无益于健康，且可使人意志消沉，形体壅肿肥胖，精神不振，筋骨萎

软，肌肤松弛，气血运行不畅，久而常致气滞血瘀，血瘀脏腑，留聚经脉，而形成以虚为主，虚实相兼的病证。

5. 疾病失治误治：疾病失治，多由于疾病未能及时治疗；或由于诊断未能明确，难于正确用药，以致病邪久留，耗损正气而致虚。

疾病误治：多由于辨证诊断失误，滥用作用较强烈的药物；或由于治法不当，如过用吐法、泻法、汗法等，皆能损伤正气而致虚。

6. 滥用补益药物：具有补益功效的药物，本可以补虚益损，为什么还要提出补益药可以致虚呢？因为补益药物历来为医者所喜用，又为人们最乐于接受和喜服。但能正确应用补益药，却并不是一件简单的事。补药应用得法，能发挥巨大的疗效，否则常可导致弊害。

人们最熟悉而又感兴趣的补益药是人参、鹿茸，它们往往是最易被滥用而致害的药物。例如一3岁女孩，因其体质较弱，父母自购“人参片”给其服用，初服一月，其效甚佳，患儿精神好转，食欲改善，食量明显增加，药已见效，本应减量、或停药，但其父母爱子心切，反增量服用，服至二月时，患儿出现性情烦躁，夜难入睡，好动毁物，心率加快，伴发早搏，舌质红赤，脉象细数等阴虚阳亢的病证。又一六旬的男性患者，本属阴虚体质，患高血压已十余年，经常头痛头晕，血压持续在190~160/110~100毫米汞柱左右，自谓体虚太甚，仅在一周之内，服鹿茸粉3克、鹿胎膏20克，即出现剧烈头痛，烦热不眠，口苦咽干，头目晕眩，鼻衄不止等症，两次出血即达300余毫升之多，而致阴虚阳亢更甚。经服大剂汤药，兼服知柏地黄丸，虽能及时止血，但诸症经治半月余才见减缓。以上病例，说明滥用补益药，药