

三分治病七分防

中医保养效果强

您想用中医的方法

防病和调养吗？

这本书告诉了您.....

中医防病

与保健

田代华 董少萍 编著



人民卫生出版社

中

医

防病与保健

田代华 董少萍 编著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医防病与保健/田代华,董少萍编著. —北京:
人民卫生出版社,2000
ISBN 7-117-03677-X

I. 中... II. ①田... ②董... III. ①保健 - 基本知识
②中医治疗法 - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13022 号

中医防病与保健

编 著: 田代华 董少萍

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 11.5

字 数: 206 千字

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—5 000

标准书号: ISBN 7-117-03677-X/R·3678

定 价: 17.00 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

健康长寿是人类永恒的追求。但是，外有六淫之侵，内有七情之感，加之饮食劳逸、虫兽外伤，人类又难免发生疾病，以致损身折寿，不能尽终其天年，所以预防保健便成为古今中外医家研究的重要课题。我们编写本书的宗旨，就是以中医为基础，从预防的观点出发，研究人类健康和疾病发生发展的规律，探讨消除人体内外环境中有害健康的因素，寻求增进人体健康以延长寿命的保健措施。

我国医学十分重视预防保健，早在公元前二世纪编著的《黄帝内经》中，就提出了“治未病”的思想，《素问·四气调神大论》指出：“圣人不治已病治未病，……夫病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”同时提出了许多“治未病”的具体方法，如顺应四时、避其邪气、及早治疗、病后防复等，为我国预防保健医学的发展奠定了基础。此后我国医家又在《内经》的基础上不断发展补充，如华佗创建了运动保健的理论和方法，指出：“人体欲得劳动，但不当使极尔，动摇则谷气得消，血脉流畅，病

不得生，譬犹户枢不朽是也。”并模仿五种动物的姿态创立了“五禽戏”；张仲景则提出“已病防变”的原则，如《金匱·脏腑经络先后病脉证》说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”又说：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之。”晋唐时期，葛洪曾提出对麻风、天花等烈性传染病采取隔离的措施。孙思邈也很强调预防保健，如《千金要方·养性》说：“至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不迫于既逝之后。”并根据自己的实践经验，制定了许多预防保健的原则和方法，如修德、养性、节欲、慎食、避邪以及按摩、调气等，尤其重视食治预防保健，《千金要方·食治》说：“安身之本，必资于食，……不知食宜者，不足以存生也。”总之，我国医家在长期与疾病作斗争的过程中，积累了丰富的预防保健经验，形成了一套较为完整的预防保健理论。

本书在全面吸收古人预防保健理论和经验的基础上，本着科学、实用的基本原则，结合现代医学、现代科技研究的最新成果，对中医预防保健理论和具体措施进行了系统总结，并用通俗易懂的语言予以论述。这样做的目的，一是可以免去读者检索古籍之苦，二是可以省却翻译古文时间，三是能够全面了解预防保健的理论和措施，四是能够学以致用，直接指导自身的防病保健活动，并可作为教材传授他人。可见，本书实可成为广大医务工作者和人民群众防病健身的指南。

本书内容除概论之外共分九部分。概论主要介绍中医预防保健的发展源流。第一部分为中医预防保健理论,包括未病先防、已病防变和病后防复;第二部分为中医预防保健技术,包括运动类、气功类、方药类、食疗类、针灸推拿类等;第三部分至第七部分为临床各科常见病预防保健,包括内、儿、妇、外、五官科诸病的病前预防和病后保健;第八部分为房事养生保健,介绍了房事养生保健的理论、方法和禁忌;第九部分为常见性疾病预防保健,简述了阳痿、遗精、早泄及性传播疾病的预防保健方法。在编著中,我们力争做到概念准确,内容全面,层次清楚,语言简明易懂,以有利于读者学习和掌握。

由于水平所限,书中缪误之处,敬请斧正。

编 者

2000年元月于泉城

目 录

概论

中医预防保健理论

未病先防	(5)
一、先天预防	(5)
二、后天预防	(19)
已病防变	(33)
一、察病先兆,及时处理	(34)
二、早期诊治,防病加重	(34)
三、先安健脏,杜绝传变	(35)
四、把握规律,避免病残	(38)
病后防复	(38)
一、清除余邪	(39)
二、扶助正气	(41)
三、杜绝诱因	(41)

中医预防保健方法

运动类	(44)
一、太极拳(简化)	(44)
二、五禽戏	(56)
三、立式八段锦	(61)
四、坐式八段锦	(65)
气功类	(68)
一、放松功	(68)
二、内养功	(69)
三、强壮功	(71)
四、小周天功	(72)
五、易筋经	(73)
方药类	(79)
一、补气方药	(80)
二、养血方药	(83)
三、滋阴方药	(86)
四、助阳方药	(90)
食疗类	(94)
一、饮食调养类	(94)
二、药膳类	(104)
针灸推拿类	(112)
一、十二经脉保健穴	(112)
二、奇经八脉保健穴	(128)
三、经外保健奇穴	(131)

常见内科病预防保健

流行性感冒	(136)
急性支气管炎	(139)
慢性支气管炎	(141)
支气管哮喘	(145)
慢性肺原性心脏病	(150)
高血压病	(158)
冠心病	(163)
脑血管意外	(168)
糖尿病	(174)
慢性肾小球肾炎	(177)
慢性胃炎	(181)
消化性溃疡	(185)
病毒性肝炎	(188)
慢性胆囊炎	(191)
细菌性痢疾	(194)
类风湿性关节炎	(196)
神经衰弱症	(199)

常见儿科病预防保健

麻疹	(204)
百日咳	(207)
流行性腮腺炎	(211)
小儿感冒	(212)
小儿肺炎	(214)

惊厥	(216)
婴幼儿腹泻	(220)
佝偻病	(223)
遗尿症	(226)

常见妇科病预防保健

月经病	(229)
带下病	(235)
妊娠病	(239)
产后病	(249)
子宫脱垂	(258)
阴道炎	(262)
更年期综合征	(264)

常见外科病预防保健

感染性疾病	(267)
急性乳腺炎	(271)
乳房增生病	(274)
急性阑尾炎	(276)
胆石症	(281)
泌尿系结石	(284)
癌症	(287)
湿疹	(292)
癣	(294)
荨麻疹	(298)

常见五官科病预防保健

近视	(302)
青光眼	(304)
化脓性中耳炎	(307)
慢性鼻炎	(309)
慢性咽炎	(311)
龋齿	(313)

房事养生保健

房事养生保健理论	(317)
一、顺应天性	(318)
二、婚嫁有时	(319)
三、节欲保精	(320)
房事养生保健方法	(323)
一、保精施泄法	(323)
二、还精补脑法	(326)
三、七损八益法	(328)
四、爱抚交接法	(331)
五、药物调养法	(333)
房事养生保健禁忌	(336)
一、外部环境禁忌	(337)
二、生活起居禁忌	(338)
三、忌房事过度	(340)

常见性疾病预防保健

阳痿	(342)
遗精	(347)
早泄	(349)
性传播疾病	(352)



概 论

我国预防保健的实践可以上溯到原始社会后期，人们通过对衣食居处的不断寻求，以预防疾病的发生，《庄子·盗跖》说：“古者禽兽多而人民少，于是民皆巢居以避之，昼拾橡栗，暮栖木上。”为了防御风雨严寒，还穴居地下，《周易·系辞》说：“上古穴居而野处。”《礼记·礼运》说：“冬则居营窟，夏则居橧巢。”并由此发展为土木结构的房屋。在衣着方面，《礼记·礼运》说：“未有麻丝，衣其羽皮。”《白虎通·号》说：“太古之时，衣皮韦，能复前而不能复古。”并在此基础上学会养蚕种麻，缝制衣服，以适应冬夏需要。在饮食方面，人们通过发明用火，使生食变成熟食，大大减少了疾病的发生，《韩非子·五蠹》说：“民食果瓜蚌蛤，腥臊恶臭而害肠胃，民多疾病，有圣人钻燧取火以化腥臊，而民悦之。”并由此发展为中国特有的饮食烹饪技术。

关于预防保健的理论，在春秋时期（公元前八至五世纪）已有所论述，《周易·既济卦》说：“君子以思患而豫（预）防之。”这是“预防”二字在古籍中的

最早记载。此后，老子《道德经·七十一章》说：“夫唯病病，是以不病。”也就是说，只有经常担心自己生病，时时加以预防，才不致于生病。《淮南子》也说：“良医者，常治无病之病，故无病。”在预防理论的指导下，人们又发明了许多预防疾病的方法，如药物预防、运动预防等。在药物预防方面，《山海经》曾载有数十种预防疾病的药物，如用箴鱼预防疫疾等。在运动预防方面，人们则用舞蹈预防关节疾病的发生，《吕氏春秋·适音》说：“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”并由此发展为导引术。至战国秦汉时期，中医预防保健的理论体系已基本形成，《内经》全面总结了前人的预防思想和保健经验，明确提出了“治未病”的理论。《素问·四气调神大论》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”同时，《内经》还提出了许多“治未病”的具体方法，如顺应四时、避其邪气、及早治疗、病后防复等，从而为我国预防医学的发展奠定了基础。

此后秦越人、华佗、张仲景等医家又在《内经》的基础上不断发展补充，如《史记·扁鹊仓公列传》载有秦越人诊齐桓公之病，建议他及早治疗，惜其不听而死。司马迁感慨地说：“使圣人预知微，能使良医得早从事，则疾可已，身可活也。”《三国志·华佗传》则记述了华佗运动保健的理论和方法，指出：“人体欲得劳动，但不当使极尔，动摇则谷气得消，

血脉流畅，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”并模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的姿态创立了运动保健的“五禽戏”，得到后世的一致认可，至今仍然沿用。张仲景则发展了《内经》“治未病”的思想，提出“已病防变”的原则，《金匱·脏腑经络先后病脉证》篇说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”又说：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之。”

至晋唐时期，葛洪曾发明用狂犬脑髓外敷预防狂犬病发作的方法，并提出对麻风、天花等烈性传染病采取隔离的措施。孙思邈也很强调对疾病的预防，如《千金要方·养性》说：“善养性者，则治未病之病。”又说：“是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后。”他并根据自己的实践经验，制定了许多预防疾病的原则和方法，如修德、养性、节欲、慎食、避邪以及按摩、调气等，尤其重视食治预防保健，如《千金要方·食治》说：“安身之本，必资于食，……不知食宜者，不足以存生也。”并列许多谷、肉、果、菜的性味功效以资选择，用动物肝脏防治夜盲就是他的发明。

宋元时期，我国对预防保健的最大贡献莫过于对天花的预防，曾发明了人痘接种法，成为世界免疫学的先驱，为后世免疫学的发展作出了重大贡献。明清时期，瘟疫流行，吴又可首先确立了该病的病因和传染途径，指出该病乃“戾气”所感，“从口鼻而入”，后叶天士、吴鞠通、王孟英等医家又创立了

许多有效的治疗方法，从而为某些急性传染病的预防保健提供了依据。

新中国成立后，在国家“预防为主”的卫生工作方针指引下，广大中医人员积极开展中医预防保健的研究，在预防流感、流脑、乙脑、痢疾等传染病及高血压、冠心病、中风、慢性气管炎、哮喘等内科常见病的康复保健方面，取得了显著的成绩，为人类的健康事业作出了应有的贡献。



中医预防保健理论

中医预防保健理论是指中医预防疾病和病后康复保健的基本思想和原则，这一理论集中体现于中医“治未病”和“病后防复”的思想原则上。主要包括三大方面，一是未病先防，二是已病防变，三是病后防复。

未病先防

未病先防，是指在疾病未发生之前，采取各种预防措施，以防止疾病的发生，即“防患于未然”。未病先防包括先天预防和后天预防两个方面，只有二者相互结合，才能达到预防疾病的目的。

一、先天预防

所谓“先天”，是指人在未出生之前的胎儿时期。先天预防，则是指从父母婚配到胎儿发育时期就采取预防措施，以增强父母体质，防止后代因禀赋造成各种疾病。先天预防主要应从优婚优育和胎