

李桂香 栾竞新 栾晓健 编著

保健新概念书系

健康新概念:

健康是身体、心理和社会上的完
满状态



本书要点:

中医传统理论辨证, 西医诊断方法查病;
中国草药施治, 西方的小麦草、鲨鱼软骨
素、深海鱼油保健……

百病自我保健新法

BAI BING ZI WO BAO JIAN XIN FA



青岛出版社

百病自我保健新法

BAI BING ZI WO BAO JIAN XIN FA



陈桂香 栾竟新 栾晓健 编著



青 岛 出 版 社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

百病自我保健新法/许桂香等编著. — 青岛: 青岛出版社,
1999.4

(保健新概念书系)

ISBN 7-5436-2042-1

I. 百… II. 许… III. ①保健-方法②常见病-治疗
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 04917 号

书 名	百病自我保健新法(保健新概念书系)
编 著 者	许桂香 栾竞新 栾晓健
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话	(0532)5814750 5814611—20
责任编辑	高继民
装帧设计	关守信
印 刷	胶州市印刷厂
出版日期	1999 年 6 月第 1 版, 1999 年 6 月第 1 次印刷
开 本	32 开(850×1168 毫米)
印 张	10.5
插 页	2
字 数	245 千
印 数	1—5000
书 号	ISBN 7-5436-2042-1/R·117
定 价	15.00 元

前 言

中国医药学是一个伟大的宝库,有着几千年的悠久历史,是中国劳动人民在生产劳动中与疾病及大自然作斗争的经验总结,又经历代名医家不断地充实完善,使中医学的理论精益求精。中草药材,遍布神州大地,品种齐全,质量优异,是中国医学取之不尽、用之不竭的天然药物宝库。

中国人传统上喜欢用中医中药治病防病,有的世代代、祖祖辈辈相信中医,因为中医治病效果好,有些西医治不好的病中医却能治好;因为中草药是选用无副作用的天然植物性食品,而化学合成药品有一定的副作用,更重要的是因为中医从根本上治疗,重视整体治疗,并主张以预防为主,“不治已病治未病”;还因为中医的针灸、推拿按摩不用任何药物;中医中药、针灸、推拿按摩能提高肌体的抗病能力。有些外国人如日本人、朝鲜人、印度人等也喜欢用中医中药治病,有些美国人甚至有些美国医生也不得不佩服中医中药诊断和治疗疾病的奥妙。

现在的上班族工作、学习和生活十分紧张,有些人身体长期处于疲劳的状态,有时看病也不方便或有许多困难。随着人们生活水平的提高,许多人越来越关心自己的身体健康,已进入无病是福、未病先防的境界,渴望学习中医学知识和掌握自我保健常识。

凭借我们 30 余年的中西医结合治疗内、外、妇、儿、皮肤、疑难病症等疾病和临床、教学、科研的经验,参考有关中医书籍、现代有关文献及报刊发表的有关文章写成此书。本书系统讲述中

医学的理论基础知识,常见病、多发病的防治知识,包括五脏六腑的功能,内科、外科、妇科、小儿科、皮肤科常见病和过敏性疾病及肿瘤等的治疗,用中医学和现代医学的观点讲述其病因、病机、临床表现、治疗和预防,还介绍了中国针灸、中国推拿、耳针、中国药膳、天然健康食品小麦草及中草药入门、风靡全球的营养食品系列等。

在编著这本书的过程中,承蒙在美国的黄钟牧师、《新州周报》社长大力支持;旅美著名作家高伐林先生为本书撰写代后记;承蒙中国原卫生部副部长、《中国中医秘方大全》主编胡照明先生;中国青岛出版社科技编辑部主任高继民先生;青岛医学院临床部于光松先生,青岛医学院附属医院中医科教授高阳女士;青岛市立医院外科教授、《新编实用医疗手册》、《新编实用急诊手册》主编栾同芳先生;青岛医学院附属医院内科教授任桂芝女士及徐明宣先生、曲文女士等给予大力支持和帮助,在此表示衷心感谢。

由于我们的水平和条件所限,本书不足之处诚恳希望能得到读者的指正。

编著者

1998 年于美国

内 容 提 要

《百病自我保健新法》一书,共 14 章,约 25 万字,300 余页。本书介绍中医治病的原理,对五脏六腑、奇恒之腑进行简明扼要的阐述;对感冒、病毒性肝炎、艾滋病、咳嗽、气喘、高血压、高血脂、心悸、消化性溃疡、慢性胃炎、头痛、中风、眩晕、失眠、耳鸣、耳聋、风湿症、甲状腺机能亢进及减低、糖尿病、减肥美容、脑损伤、胆石症、急慢性胰腺炎、膀胱炎、前列腺炎、前列腺增生、痔疮、遗精、阳痿、早泄、颈椎病、肩周炎、急慢性腰痛、骨折、月经不调、痛经、不孕症、产后病、更年期综合征、水痘、疥疮、过敏性鼻炎、湿疹、皮炎、鼻出血、口腔溃疡;各种肿瘤——甲状腺肿瘤、乳腺肿瘤、肝癌、胃癌、大肠癌等 70 多种常见病、多发病的病因、病机、临床症状、治疗和预防进行了详细介绍;还介绍针灸、推拿按摩、耳针及十余种家庭常用中草药——人参、党参、黄芪、当归、川芎、白术、枸杞、淮山等;煎服中药的宜忌;中医方剂索引 250 余条。

本书从中医的理论基础和临床经验出发,结合现代医学进展,系统地、由浅入深地从理论到临床、从治疗到保健进行叙述,实用、方便、通俗易懂,可供自我保健、自我治疗时参考,是家庭医疗保健指南,也可供中医临床医师和教师作参考及自学中医的读本。

目 录

第一章 基础理论

- 第一节 中医为什么能治病····· (1)
- 第二节 何为中医的脏腑····· (2)
- 第三节 谈五脏····· (3)
- 第四节 说六腑····· (11)
- 第五节 述奇恒之腑····· (14)

第二章 传染病

- 第一节 千万不能小看感冒····· (17)
- 第二节 当心病毒性肝炎····· (18)
- 第三节 可怕的艾滋病····· (20)

第三章 内科常见病

- 第一节 浅谈外感咳嗽····· (24)
- 第二节 谈谈哮喘····· (25)
- 第三节 话说高血压病····· (28)
- 第四节 浅谈高脂血症及高脂蛋白血症····· (32)
- 第五节 问君心跳几多次——漫谈心悸····· (35)
- 第六节 冠心病的预防古今谈····· (39)
- 第七节 消化性溃疡纵横谈····· (42)
- 第八节 重视慢性胃炎的防治····· (47)
- 第九节 头痛辨析····· (50)

第十节	中医为您减肥·····	(51)
第十一节	漫谈中风·····	(57)
第十二节	谈谈有关眩晕的一些防治知识·····	(60)
第十三节	问君能睡几多觉——漫谈失眠·····	(63)
第十四节	耳鸣和耳聋·····	(66)
第十五节	便秘的烦恼·····	(69)
第十六节	细说痹症的治疗方法·····	(72)
第十七节	谈甲状腺炎·····	(75)
第十八节	甲状腺机能亢进一席谈·····	(78)
第十九节	谈甲状腺机能减退·····	(81)
第二十节	常见的糖尿病·····	(84)

第四章 外科常见病

2	第一节	谈谈脑损伤·····	(87)
	第二节	话谈胆道感染和胆石症的防治·····	(90)
	第三节	详谈急性胰腺炎的防治·····	(94)
	第四节	浅谈慢性胰腺炎的防治·····	(99)
	第五节	多见的泌尿系结石·····	(102)
	第六节	谈谈治疗膀胱炎·····	(104)
	第七节	重视防治前列腺炎·····	(107)
	第八节	重视防治前列腺增生症·····	(110)
	第九节	及早治疗遗精、早泄和阳痿·····	(113)
	第十节	漫谈痔疮的防治·····	(117)
	第十一节	多发的颈椎病·····	(121)
	第十二节	论治肩关节周围炎·····	(123)
	第十三节	急性腰扭伤·····	(125)
	第十四节	慢性腰痛·····	(127)
	第十五节	谈骨折·····	(129)

第十六节	常见的几种骨折的治疗·····	(130)
第五章 妇科常见病		
第一节	细说月经病·····	(134)
第二节	辨析女子不孕症·····	(150)
第三节	谈谈产后病的一些知识·····	(152)
第四节	妇女更年期综合征·····	(158)
第六章 几种小儿病		
第一节	议水痘的防治·····	(162)
第二节	关于疳腮的防治·····	(165)
第三节	急性肾炎·····	(168)
第四节	遗尿症·····	(171)
第五节	反复呼吸道感染·····	(173)
第六节	小儿多动症·····	(174)
第七节	小儿厌食·····	(176)
第七章 过敏性疾病		
第一节	高发的过敏性疾病·····	(178)
第二节	详谈过敏性鼻炎·····	(183)
第八章 常见皮肤病		
第一节	湿疹·····	(187)
第二节	皮肤瘙痒症·····	(192)
第三节	神经性皮炎·····	(193)
第四节	手足癣·····	(193)
第五节	丹毒·····	(194)
第六节	痤疮面面观·····	(196)

第九章 鼻衄和口腔溃疡的防治

- 第一节 鼻衄的防治措施····· (198)
- 第二节 口腔溃疡的防治····· (201)

第十章 肿瘤的防治常识

- 第一节 甲状腺良性肿瘤····· (204)
- 第二节 甲状腺癌····· (208)
- 第三节 乳房良性肿瘤····· (210)
- 第四节 乳腺癌——妇女十大癌症之首····· (211)
- 第五节 肝癌的诊治····· (214)
- 第六节 浅谈胃癌····· (218)
- 第七节 高发的大肠癌····· (222)
- 第八节 浅说小肠肿瘤····· (226)

第十一章 中国针灸耳针推拿按摩古今谈

- 第一节 广泛应用的中国针灸····· (230)
- 第二节 十四经脉分布····· (235)
- 第三节 耳朵上的学问····· (236)
- 第四节 耳穴贴压法····· (237)
- 第五节 耳压针刺治疗心律失常 63 例临床观察 ····· (239)
- 第六节 受欢迎的中国推拿····· (242)
- 第七节 详谈几种推拿手法····· (244)
- 第八节 简易方便的手足按摩法····· (248)

第十二章 营养食品风靡全球

- 第一节 抗癌食物····· (251)
- 第二节 美国阿拉斯加深海鱼油····· (252)

第三节	鲨鱼软骨素·····	(253)
第四节	褪黑素·····	(254)
第五节	减肥营养产品·····	(255)
第六节	天然健康食品——小麦草·····	(257)

第十三章 家庭常用中药入门

第一节	中国药膳争艳夺目·····	(265)
第二节	有关人参的知识·····	(267)
第三节	细说黄芪·····	(268)
第四节	补血良药——当归·····	(272)
第五节	血中之气药——川芎·····	(275)
第六节	多功效补益药——党参·····	(277)
第七节	补脾益气药——白术·····	(278)
第八节	健脾当用淮山药·····	(279)
第九节	谈莲之功效·····	(281)
第十节	一味丹参代四物·····	(284)
第十一节	乌须黑发滋补良药——何首乌·····	(286)
第十二节	补肾壮阳的淫羊藿·····	(288)
第十三节	温补肾阳之肉苁蓉·····	(290)
第十四节	滋肾、养肝、明目的枸杞子·····	(292)
第十五节	益母草的古今用·····	(293)

第十四章 煎服中药的宜忌

第一节	正确服用补益药·····	(296)
第二节	汤剂煎服学问多·····	(300)
第三节	谈谈何谓禁忌·····	(301)
附：方剂索引	·····	(304)

代 后 记

第一章 基础理论

第一节 中医为什么能治病

中医有着悠久的历史,早在远古时代,我们的祖先在与大自然做斗争中创造了原始医学。中医不仅是几千年来和疾病进行斗争的经验总结,也是中国古代光辉灿烂的科学文化最高成就的一个结晶,中医以独特的理论体系和卓越的临床效果,而自立于世界医林,它的许多理论和研究方法不断得到现代科学的证实。

中医把人体看成一个以脏腑经络为核心的有机体,把人和自然界的一切事物都看成是一个阴阳对立统一两个方面,认为疾病的发展是阴阳失调、邪正斗争的过程,重视机体的内因,有邪之所凑、其气必虚、正气存内邪不可干的观点,所以中医治病就是调整阴阳、扶正祛邪。

中医认为“有诸内,必形诸外”,在不打开“黑箱”的情况下,通过中医望、闻、问、切四诊,将收集的病理“信息”,运用中医理论进行寒、热、虚、实、阴阳表里八纲辨证及气血、脏腑、六经、卫、气、营、血辨证分析其病因、病理、疾病的性质及转归等,按照中医的治病必求本、调整阴阳、扶正祛邪、因时因地因人制宜的原则进行治疗。扶正祛邪就是运用具有扶助正气作用的中药或针灸、推拿等其他疗法,配合饮食调养、体育锻炼、气功等治疗措施扶助正气,增加机体抗邪能力,祛除病邪,使疾病痊愈,恢复健康;调整阴阳是损其偏盛,补其偏衰,促成阴平阳秘,疾病消除;

因时因地因人制宜是指治疗疾病时应依据季节、地区及患者的体质、性别、年龄不同情况来制定适宜的治疗方法。

中医治疗方法有汗、吐、下、和、温、清、消、补、熄风镇痉等方法。现中药材已达 5000 多种,组成汤剂达数百种,丸、散、膏、丹、酒、糖浆、喷剂、擦剂等丰富多彩,药到病除,妙手回春。内科、外伤科、妇科、小儿科、耳鼻喉科、皮肤科、眼科、神经科等各种疾病运用中医治疗,临床均收到显著的疗效。

第二节 何为中医的脏腑

中医将人体的内脏分为五脏、六腑和奇恒之腑三类。五脏即心、肝、脾、肺、肾,它们的共同特点是有生化、贮藏精、气、血、津液的功能。六腑即胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦,它们的共同特点是具有受纳、腐熟水谷和转化、排泄糟粕。正如《素问·五藏别论》所说:“所谓五藏者,藏精气而不泻也,故满而不能实。六腑者,传化物而不能藏,故实而不能满也。”这段论述,不仅是对五脏六腑功能的概括,同时也指出了脏与腑在功能上的根本区别。奇恒之腑包括脑髓、骨、脉、脑、胆、女子胞 6 种器官组织。虽名为腑,但其功能有异于一般的腑。

需要特别指出的是,中医的脏器名称虽与西医的基本相同,但其概念并不完全一致。中医某一种脏器的功能可以包含西医数个脏器的功能,而西医某一脏器的功能,又可能分散在中医的好几个脏腑之中。这是因为中医的脏腑,不单纯是一个解剖学单位,更重要的是一个生理、病理学概念。例如中医的心,除代表西医解剖学上的实体“心脏”外,还包括神经系统,特别是大脑的某些功能。中医和西医在概念上的这一差别主要是由于二者在认识方法上的不同所造成的。

脏腑学说的主要内容包括两个部分:一是阐述各脏腑、组织

器官的生理、病理及其相互关系；二是阐述精、气、血、津液的生理、病理及其与脏腑的关系。这是由于人体是一个有机的整体，不仅脏腑之间在生理、病理上有密切的联系，而且脏腑与皮、肉、脉、筋、骨以及鼻、口、舌、目、耳、前后阴等各个组织器官也有着不可分割的关系。此外，精、气、血、津液是构成人体的基本物质，也是脏腑功能活动的物质基础，而精、气、血、津液的生成、运行和输布，又必须通过不同的脏腑功能活动才能完成。

第三节 谈 五 脏

一、心(附心包)

心位于胸中偏左。中医认为它是人体最重要的脏器，其他脏腑都是在心的统一支配下进行活动，所以《内经》称之为“君主之官”。中医将心脏本身又分为心阴、心阳。心阴即心的物质结构，包括心血，心血即心所主的血液；心阳即心的功能与热力，包括心气，心气即心的功能。中医认为心的主要生理功能有以下4方面：

1. 心主血脉：血脉包括血液和脉管。脉管是血液运行的通道，血液是脉管中的内容物。心脏与脉管相通，构成了一个密闭的系统。心脏不停地搏动，推动着血液在全身脉管中流动或循环。中医认为心气是心脏搏动的动力。心气足才能维持正常的心力、心率和心律。心气的强弱、心血的盛衰，都可从脉搏反映出来；

2. 心主神志：人的精神、意识、思维等高级神经活动，中医认为主要是心的功能。若心主神志的功能正常，则人的精神充沛、意识清楚、思维智敏；如果人的心主神志的功能发生障碍，则会出现神志方面的异常，如痰火扰心的癫狂，心血不足的失眠、多

梦、心悸等症候。

3. 汗为心之液:汗为津液所化生,津液是血液的重要组成部分,心主血脉,故有“血汗同源”、“汗为心之液”的说法。中医认为,出汗过多,易耗伤心血、心气,出现心悸、怔忡等,大汗淋漓则可进一步损及心阴,出现“大汗亡阴”的危象,心阳虚者易自汗,心阴虚者易盗汗。

4. 心与舌、面的关系:中医认为“心开窍于舌”,“舌为心之苗”,“心经的别络上系于舌”,“其华在面”,由于面部血管丰富,面部色泽能反映心的功能状态。所以,中医常通过观察舌和面部来测知心与血的情况。若心功能良好,血液充盈,则面部红润光泽,舌质红润;如果心血不足,则面色苍白,舌质淡白,若心血瘀阻,则面色青紫,舌质紫暗,或有瘀点、瘀斑;此外,毛发的营养来源于血,故有“发为血之余”的说法。若心血不足,可出现毛发枯槁等。

心包是心脏的外围组织,有保护心脏的作用。当外邪犯心时,常先侵犯心包。

从以上所述的生理、病理来看,中医的“心”基本包括西医的心脏及部分神经系统的功能。

二、肺

肺位于胸中,左右各一,上通气管、喉咙,开窍于鼻。中医习惯把肺本身分为肺阴,即肺的物质结构;肺气,即肺的生理功能。而在中医文献中,称肺阳、肺血者较少。肺的主要生理功能如下:

1. 肺主气:是指肺有主持人体之气的功能,包括两个方面,即主呼吸之气和主一身之气。①主呼吸之气:肺有主司呼吸的作用,是体内外气体交换的主要器官。人体通过肺的呼吸功能,吸入自然界的清气(氧气),呼出体内的浊气(二氧化碳),从而保证人体新陈代谢的正常进行。若肺受邪而功能异常,表现为咳嗽、

气喘、呼吸困难等症状。②主一身之气：这表现在两个方面，一是肺与“宗气”的生成有关。“宗气”是由肺吸入的清气与水谷之精气结合，积于胸中而成。宗气上出喉咙，能促进肺的呼吸运动；通过心脉而并散全身，以温煦各脏腑、组织，并维持其正常生理活动。二是肺有主持、调节全身气机升降出入的作用。因此当肺主一身之气的功能发生异常时，可影响宗气的生成和全身气机的升降出入运动，可出现气短、声低、体倦、乏力等。

2. 肺主宣发、肃降、行水：肺主宣发是指肺有将卫气、水谷精微输布全身，以充养身体、温润肌肤、皮毛的作用。肺主肃降，即清肃下降的意思。肺居胸中，位于上焦，其气清肃下降为顺。肺失肃降，可出现咳逆、喘息、胸闷等。此外，肺的肃降还与水液代谢有关。通过肺的这一功能，可使上焦水液不断地下输肾与膀胱，从而保持小便通利，水液代谢正常，故有“肺主行水”、“通调水道”的说法。如果肺行水的功能发生异常，则水的输布、排泄障碍，出现小便不利、水肿和痰饮等。肺的宣发与肃降二者是相辅相成的，即没有正常的宣发，就不能很好地肃降；没有正常的肃降，也就不能很好地宣发。若二者失调，就会出现“肺气不宣”或“肺失肃降”的病变，表现为咳嗽、喘息、胸闷、胃胀等。

3. 肺合皮毛，开窍于鼻：中医中的皮毛，包括皮肤、汗腺、毛发等组织。肺合皮毛是说肺能输布津液、宣发卫气于皮毛，使皮肤润泽，肌肤致密，抵御外邪的能力增强。肺气虚则体表不固，常自汗出；卫气不固则抵御外邪的能力降低，而易患感冒。鼻是肺的门户，为气体出入的通道，其通气和嗅觉功能，主要依赖肺气的作用，外邪犯肺，肺气不宣，则可以出现鼻塞、流涕、嗅觉不灵。

4. 肺为娇脏，上连于喉：肺与外界空气直接相连，故各种外邪易侵犯肺脏而发病，因而有“肺为娇脏”的说法。喉不仅是呼吸的通道，而且也是发音的器官，肺的经脉从这里通过，故喉的通气、发音直接与肺有关。如肺气足则声音洪亮，肺气虚常声音低

微;肺阴虚还可引起声音嘶哑、失音等。

从以上所述肺的生理、病理看,中医的肺基本概括了西医呼吸系统的功能,并与水液代谢、血液循环、植物神经以及免疫系统的功能有关。

三、脾

脾位于中焦,是消化系统的主要脏器。中医将脾本身又分为脾阴、脾阳。脾阴即脾的物质结构;脾阳即脾的功能与热力。脾气即脾的功能。脾与胃相表里。脾、胃共为“后天之本”。脾的功能如下:

1. 主运化:包括运化水谷精微和运化水湿两方面。①运化水谷精微:是指脾对营养物质的消化、吸收和运输功能。中医认为,饮食入胃,经过胃和脾的共同消化,然后通过幽门下送小肠进行“泌别清浊”。其“清”的部分(即水谷之精微)再由脾吸收并输送到全身,以营养五脏六腑、四肢百骸及皮毛、筋骨等组织、器官。由于饮食水谷是人出生之后维持生命活动所需要营养物质的主要来源,也是生成气血的物质基础,而饮食水谷的运化又由脾所主,所以有“脾为后天之本”、“气血生化之源”的说法。若脾运化水谷精微的功能失职时,就会出现食欲不振、消化不良、消瘦、腹胀、便秘、倦怠和气血虚弱的病症。②运化水湿:脾参与水液的吸收和转输。把水液输送到各组织中去,使人体的组织得到水液的充分滋润,若这一功能失常,可引起水液潴留,致使出现各种病症,如水肿、痰湿、泄泻等。脾有喜燥恶湿的生理特点。治疗需用健脾法。

2. 脾主统血:是指脾气有统摄全身血液使之在脉管中正常运行,而不致溢出脉管外的功能。如脾气虚弱失去统血的功能,除出现一些脾气虚弱的症状外,还可出现便血、皮下出血、子宫出血等。治疗应采用健脾、益气、摄血法。