

● 当代中医丛书

中医预防学

● 柯新桥 刘凤云 著 ● 重庆出版社



R211
475
9

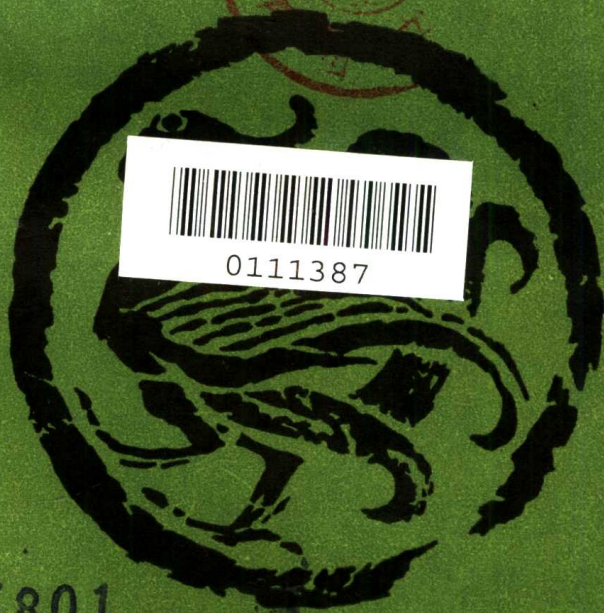
●当代中医丛书

中医预防学

●柯新桥 刘凤云 著 ●重庆出版社



0111387



00485801

责任编辑 谢 先

封面设计 姚长辉

技术设计 刘忠凤

柯新桥 刘风云 著

中 医 预 防 学

重庆出版社出版、发行（重庆长江二路205号）

新华书店经销 陕西省汉中印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 8.25 插页 2 字数 171 千

1990年9月第一版 1997年3月第一版第二次印刷

印数：3,001—6,000

ISBN 7-5366-1306-7/R·65

科技新书目224—365

定价：8.30元



0111387

内 容 提 要

本书为《当代中医》丛书之一，是介绍中医预防学知识的专著。

(全书系统而全面地阐述了中医预防学的基本概念、历史沿革、研究范围，以及养生、除害防病，常见传染病和内、妇、儿科部分疾病的中医药预防方法。)突出了中医“未病先防”、“既病防变、防发”的预防思想；强调了中医人体—心理—社会的医学模式和整体恒动观念在预防中的具体应用。理论结合实践，传统经验结合当代研究成果是本书的显著特色。

F476/01

根据传统的“治未病”思想，整理
我国“预防学”知识，为人民的健康事
业服务！

为

《中医预防学》出版而题

李今庸题 一九八八年一月

序

中医学在长期的医疗实践中，充分认识到于未病之先做好预防工作的重要。故古人有云：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人常治无患之患，故无患”（《淮南子·卷十六》）；“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。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”（《素问·四季调神大论》）；“贵绝恶于未萌，而起教于微眇”（《汉书·贾谊传》）……历代医家在实践中不仅积累了丰富的治疗经验，而且十分注重未病先防或既病防变，总结出了许多行之有效的、至今仍有临床指导意义的预防方法。如萌芽于宋元时期、推广运用于明清之际的“人痘接种法”即是其例，其实不愧为世界人工免疫学的先驱。

然由于多种原因的的影响，中医学中许多宝贵的防病经验尚未引起人们广泛的重视；许多有效的方法只是散在地运用于临床之中；中医界至今尚无一中医预防学方面的专著，这不能不是一大憾事！因此，系统地编著一部“中医预防学”，使较零散的中医预防经验系统化、条理化，显然是非常必要的。本书的作者为此所作的不懈努力，目的即在于此

柯君新桥及刘君风云，吾昔日之学生也。一弹指顷柯君已执教十数年。新桥老师敏而好学，平时孜孜不倦，既深究理论，亦坚持临床，故十余年来大作如流，著述颇丰。为了著述好是书，于繁忙的教学与临床之余，复不捨昼夜，广收博采，查阅有关资料（包括古代的和现今的研究成果），并结合自己所积心得，周密思考，积精覃思，经过数年的勤奋努力，几易其稿，终于撰著出《中医预防学》一书，诚可谓填补了中医学的一块空白。

余纵观全书，其既注重突出中医特色，亦收录了大量的（尤其是近年来的）中医防病研究成果；既介绍了传统的养生防病、除害灭病及预防某些疾病的有效方法，亦重点介绍了解放以来所总结出的各种有效防病经验；既重视未病先防亦认识到既病防变或防发的重要。龙其是既病防发或防变，这一具有中医特点的“治未病”思想与方法，过去虽有散在记载，然至今尚未见有系统论及者，而本书将此作为重点内容介绍，使之充分体现了中医预防学的独到之处。诸如慢性支气管炎、肺心病、肾结石、慢性肾炎等病防止复发的相关经验，此乃现代医学中所少有的。“综学在博，取事贵约，校练务精，捃理须核。”（《文心雕龙·事类》）新桥君等撰写《中医预防学》正是这样做的。

万事开头难，《中医预防学》一书尚属首创，因此书中存在某些不足之处自然是势所难免的，但中医预防学作为一门自成体系的独特学科，且内容丰富，层次清楚，文笔流畅，实属难能可贵！也是中西医同道和爱好中医的同志案头必备之佳作。

尤其值得提出的是防病重于治病的思想和方法，将是今

后医疗卫生工作改革的重点，《中医预防学》的问世，其意义之重大，就不是笔墨所能形容的，有鉴于此，特为之序。

朱曾柏

1987年12月于武昌

前 言

在浩瀚的古今中医文献中，蕴藏着极为丰富的防治疾病的经验。其中有关养生防病、除害灭病，以及某些防止疾病发生、发展、传变与复发的有效措施，直到今天仍然发挥着十分重要的作用，深受人民群众的欢迎。因此，系统地编写一部具有中医特色的预防学专著，使过去较为零散的防病经验系统化、条理化、理论化，弥补这一方面的空白，显然是一件十分有意义的工作。本书正是在这种思想的指导下，经过近年来不懈的努力逐步编写而成的。

全书共分六章。内容编写上，既反映了中医历代积累的防病经验和个人的临床防病心得，又较全面地介绍了解放以来的科学研究成果，尽量做到古今结合，融会贯通；全书重点突出了中医预防疾病的各种有效方法，充分体现了中医在预防疾病方面的独到之处。

本书在编写过程中，曾得到许多老师和同道的大力支持。王绪前老师对具体内容谈了许多有益的看法；陈家旭、吴少华等同志亦给予了不少的帮助，在此一并致谢。

柯新桥 刘凤云
1987年12月于武汉

《当代中医》丛书编辑委员会

主 编

董建华 侯占元 张锡君

副主编

余朋千 萧德馨 吴伯平 傅景华 许志仁

顾问 (下面以姓氏笔画为序)

万友生	邓铁涛	冯克熙	冷方南	陈可冀	陈泽霖
张发荣	张奇文	张学文	张 琪	纽思源	李振华
周仲英	郁文俊	侯 灿	赵守勋	高辉远	陆干甫
郭铭信	曾桂芳	詹文涛	路志正		

编 委

邓文龙	毛嘉陵	孔庆洪	王玉英	刘心毅	刘燕玲
吕克潜	江幼李	何裕民	邹伟俊	吴昌培	李家杰
孟庆云	胡京京	胡学士	张云翔	张西俭	贾河先
郭剑华	黄宏昌	曾德环	谢亚松		

目 录

序.....	(1)
前言.....	(1)
第一章 绪 论.....	(1)
第一节 中医预防学的基本概念.....	(1)
第二节 中医预防学的历史沿革.....	(2)
一、粗浅的卫生防病实践阶段.....	(2)
二、中医预防学的初步形成阶段.....	(4)
三、中医预防学的进一步发展阶段.....	(8)
四、预防理论与实践的逐步完善阶段.....	(13)
第三节 中医预防学的研究目的和范围.....	(16)
一、中医预防学的基本特点.....	(16)
二、中医预防学的研究目的.....	(17)
三、中医预防学的研究范围.....	(18)
第四节 中医预防工作的研究思路与方法.....	(19)
一、中医辨“因”与西医辨“病”相结合.....	(20)
二、急则防“标”和缓则图“本”相结合.....	(20)
三、自身调护与群体预防相结合.....	(21)
四、传统预防与科学研究相结合.....	(21)

第二章 养生防病..... (23)

第一节 调养精神情志..... (24)

一、精神——乐观舒畅..... (24)

二、意识——纯正健康..... (26)

三、思维——松紧适度..... (27)

四、心境——宜静毋刚..... (29)

五、性格——豁达开朗..... (31)

六、意志——刚毅坚强..... (33)

第二节 注意饮食宜忌..... (34)

一、选食——调配营养..... (34)

二、烹调——方法必当..... (36)

三、进食——建立“食制”..... (38)

四、禁忌——饥饱失常..... (40)

第三节 务必保养真精..... (41)

一、清心寡欲..... (42)

二、提倡晚婚..... (42)

三、节制房事..... (43)

四、优生少育..... (44)

第四节 顺应自然规律..... (46)

一、因时调摄精神..... (46)

二、因时选择衣服..... (47)

三、因时起居活动..... (48)

四、因时调配饮食..... (48)

第五节 注重劳逸结合..... (49)

一、防止过度疲劳..... (49)

二、亦忌过度安逸.....	(50)
三、注意睡眠宜忌.....	(51)
第六节 药物延年益体.....	(53)
一、人体衰老与先后天的关系.....	(53)
二、常用延年益寿的有效方药.....	(55)
第七节 开展健身运动.....	(61)
一、静功的练功要领及常练功法.....	(61)
二、动功的练功要领及常练功法.....	(70)
三、气功强身的原理及基本要求.....	(72)
四、保健按摩.....	(76)
五、保健针灸.....	(82)
六、散步.....	(84)
七、跑步.....	(84)
第八节 其他养生事宜.....	(85)
一、五官头面的保养.....	(85)
二、腰背胸腹的保养.....	(88)
三、四肢骨节的保养.....	(88)
四、烟酒茶的忌与宜.....	(89)
 第三章 除害灭病.....	 (95)
第一节 加强环境卫生管理.....	(95)
一、合理布局, 规划城镇居处.....	(95)
二、清除垃圾, 搞好环境卫生.....	(96)
三、因地制宜, 慎防噪音毒气.....	(97)
四、美化环境, 保持生态平衡.....	(97)
第二节 搞好饮食饮水卫生.....	(98)

一、食堂卫生.....	(98)
二、饮水卫生.....	(100)
三、饮食卫生.....	(101)
第三节 做好四季劳动保护.....	(102)
一、春季劳动保护.....	(102)
二、夏季劳动保护.....	(103)
三、秋季劳动保护.....	(104)
四、冬季劳动保护.....	(105)
第四节 掌握常规消毒方法.....	(106)
一、一般消毒法.....	(106)
二、日晒消毒法.....	(107)
三、煮沸消毒法.....	(107)
四、蒸气消毒法.....	(108)
五、烟熏消毒法.....	(108)
六、焚烧消毒法.....	(110)
七、粉灰消毒法.....	(110)
八、药物消毒法.....	(110)
第五节 运用中药除害灭病.....	(111)
一、物理杀虫除害法.....	(111)
二、中药杀虫除害法.....	(112)

第四章 常见传染病的“未病先防”.....(130)

一、流行性感冒(时行感冒).....	(131)
附：普通感冒(伤风感冒).....	(135)
二、麻疹(痧子).....	(137)
三、流行性腮腺炎(炸腮).....	(139)

四、猩红热(烂喉痧).....	(141)
五、白喉(马猴痹).....	(143)
六、百日咳(顿咳).....	(146)
七、流行性脑脊髓膜炎(温疫).....	(148)
八、流行性乙型脑炎(暑温).....	(151)
九、伤寒与副伤寒(湿温).....	(152)
十、病毒性肝炎(胁痛、黄疸).....	(155)
十一、细菌性痢疾(痢疾).....	(157)
十二、钩端螺旋体病(温黄、疫毒).....	(160)
十三、流行性出血热(疫斑).....	(162)
十四、疟疾(疟).....	(164)
十五、血吸虫病(蛊毒).....	(167)
十六、狂犬病(疯狗病).....	(169)
十七、被伤风(金创症).....	(171)

第五章 其它常见疾病的“既病防变”(173)

一、慢性支气管炎(咳喘).....	(174)
二、慢性病毒性肝炎(胁痛).....	(180)
三、慢性胃炎、溃疡病(胃脘痛).....	(183)
四、胆石症、胆囊炎(胁痛).....	(187)
五、高血压病(眩晕、头痛).....	(190)
六、脑血管意外(中风).....	(194)
七、肾结石(石淋、腰痛).....	(201)
八、癌症(症、积).....	(205)

第六章 其他常见病的中医药预防.....(211)

一、产后诸病.....	(211)
二、小儿夏季热(挂夏).....	(215)
三、疳积(疳症).....	(217)
四、肠粘连.....	(219)
五、痔疮.....	(221)
六、褥疮.....	(223)
七、冻疮.....	(225)
八、疖和痈.....	(228)
九、荨麻疹(风疹块).....	(229)
十、稻田皮炎(水浸疮).....	(232)
十一、中暑(暈病).....	(234)
十二、其他.....	(238)

主要参考文献.....	(243)
--------------------	--------------

第一章 绪 论

有关疾病的预防，中医学在长期的生产生活和医疗实践中积累了许多成功的经验。它丰富的知识和方法，对于增强人民体质，减少疾病发生，曾经发挥过极为重要的作用，直到今天仍然有效地指导着临床。因此，系统地整理、继承传统的中医药预防方法，对于推动中医事业的向前发展，创立我国独特的预防医学，势必会起到一定的促进作用。

第一节 中医预防学的基本概念

所谓中医预防学，即是指在中医学基本理论指导下，运用各种预防方法以防止疾病发生、发展、传变或复发的一门学科。是祖国医学理论体系中的一个重要组成部分。

古代医家把预防疾病称做“治未病”。《素问·四气调神大论》所谓“不治已病，治未病”，即是谓此而言。这种“未雨绸缪”，防重于治的思想，不仅仅体现在人体未病之前就应采取各种措施积极预防（即未病先防），同时还体现在一旦患病之后仍应运用各种方法防止疾病发展、传变或复发（即既病防变）。例如，平素加强体育锻炼、调摄精神情志就可提高机体抗病能力；或疾病流行期间，一方面“避其