

中医药文化精品丛书

丛书主编 董明培

四季中医防病治病妙法



中医惠民之术

编著 王金山 王松涛

本书以四季常见疾病防治为主线
紧扣春、夏、秋、冬时令的更替及
温、热、凉、寒四季气候的变化
系统介绍各季节常见病的中医防治方法



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医药文化精品丛书

中医惠民 之术

主编 董明培
编著 王金山 王松涛

 人民军医出版社 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医惠民之术 / 董明培主编. —北京: 人民军医出版社, 2013. 1

(中医药文化精品丛书)

ISBN 978-7-5091-6376-4

I . ①中… II . ①董… III . ①常见病—中医治疗法—普及读物
IV . ① R242-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 306154 号

特邀编辑: 黄 辉 策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 杨秀红 王 霞 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.5 字数: 243千字

版、印次: 2013年1月第1版第1次印刷

印数: 00001—13000

定价: 28.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

丛书编委会



学术顾问 李济仁
名誉主编 高开焰 王 键
执行主编 黄 辉
主 编 董明培
编 委 (以姓氏笔画为序)

王又闻 (上海中医药大学)
王化猛 (安徽省涡阳县人民医院)
王松涛 (安徽省中医文献所)
王尚柏 (安徽省中医文献所)
王金山 (安徽中医学院第一附属医院)
王继学 (安徽省中医药管理局)
王惟恒 (安徽省怀宁县血防站)
牛淑平 (安徽中医学院)
任 何 (安徽省中医文献所)
李 平 (安徽省立医院)
李鹏飞 (安徽省中医药管理局)
杨 骏 (安徽中医学院第一附属医院)
杨永晖 (安徽中医学院中西医结合医院)
肖 锋 (安徽省中医药管理局)
何光远 (安徽中医学院中西医结合医院)
陆 翔 (安徽中医学院)
侯 勇 (安徽中医学院附属针灸医院)
徐经凤 (安徽省中医药管理局)
黄 辉 (中医药临床杂志社)
董明培 (安徽省中医药管理局)
蒋宏杰 (安徽中医学院)
潘心乾 (安徽省马鞍山老年医学研究所)



内 容 提 要



四时气候的变化，对人体的生理、病理等都有很大的影响。本书以四季常见疾病防治为主线，紧扣春、夏、秋、冬时令的更替及温、热、凉、寒四季气候的变化，系统地介绍了各季节常见病的中医防治知识和方法。本书的特点是文笔诙谐，文字生动，防治方法简便、疗效可靠，实用性强，适合广大百姓自学、自用，强身健体。



前 言



中医药是中华先祖留给我们后人的一份丰厚的科技文化遗产。从2006年起，先后共有三批21项中医药项目列入我国《国家级非物质文化遗产名录》；2010年11月针灸被联合国教科文组织列入《人类非物质文化遗产代表作名录》，同年5月《黄帝内经》《本草纲目》入选《世界记忆遗产名录》。2011年9月中国科学家屠呦呦因发现抗疟成分青蒿素，而获得有“美国诺贝尔奖”之誉的拉斯克临床医学奖，就得益于晋代《肘后备急方》的记述；2012年2月王振义、陈竺等关于砷制剂的研究成果获美国癌症基金会的创新成就奖，也与中医药密切相关。可以说，中医药是中华传统文化中最有价值、最具代表性的精华内容之一，是中华文化软实力的重要组成部分。为了贯彻党和国家扶持中医药发展的方针政策，宣传中医药科技文化内涵，传授中医药养生保健、防病治病的方法，满足城乡居民对中医药知识的需求，蒙国家中医药管理局立项支持，我们组织专家编撰了一套权威可靠、科学准确、通俗易懂、简便易学的《中医药文化精品丛书》，《中医惠民之术》就是这套丛书的实用之作。

我们知道，人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动、气血运行与季节的变化息息相关。在大自然中生活的人，外界环境包括四时气候的变化，对人体的生理、病理以及疾病的发生、发展、预后等，都有很大的影响。《中医惠民之术》一书以四季常见疾病防治为主线，紧扣春、

夏、秋、冬时令的更替及温、热、凉、寒四季气候的变化，比较系统科学地介绍各季节常见病的简便实用的中医防治方法，以应城乡居民不时之需，惠泽百姓。本书文笔诙谐，文字生动，介绍的各种病症防治方法简便、疗效可靠，实用价值较大，适合自我科学防治小病的需要，体现了中医科技文化的软实力。

“文化是民族的血脉，是人民的精神家园”，当前我国正在积极推进社会主义文化大发展、大繁荣，而中医药正是建设社会主义核心价值体系、建立中华民族共有精神家园的重要内容，推进中医药文化建设也正是满足人民群众健康和文化需求的必然选择。我们在策划编撰《中医药文化精品丛书》时，就提出了权威性、系统性、实用性、趣味性、特色性的高标准，要求丛书既要品位高雅、权威科学，又要风趣幽默、雅俗共赏，具有亲和力和普适性，要面向大众，紧密结合群众养生防病的生活实际，生动形象地介绍中医药文化知识。我们希望，这套丛书能够为老百姓提供喜闻乐见，看得懂、学得会、用得上的中医药知识，能够为广大人民群众认识世界打开一扇新的窗口，能够为人们的思维插上一双灵动的翅膀，能够在新时期谱写出一曲“悬壶济世”“经国济民”的崭新篇章。

董明培

壬辰年初春





目 录



春季保健篇

- | | |
|------------------------|-----|
| 春天，别同感冒“有缘” | 002 |
| “倒春寒”咋“倒”出了中风？ | 006 |
| 春天，要明媚不要“春困” | 009 |
| 新春把壶说饮酒 | 014 |
| 春天，防麻疹“骚扰” | 017 |
| 春天，远离“大嘴巴病” | 019 |
| 春天，美女咋突然变“丑”了 | 021 |
| 春天，“肩膀痛”与“漏肩风” | 023 |
| 春天，受凉易“落枕” | 025 |
| 春天，颈椎病“青睐”恋网者 | 027 |
| 春天，孩子“拔高”的“黄金期” | 031 |
| 他缘何成了“鸳鸯脸” | 034 |
| 貌似“春困”，“花样”懒腰来对付 | 037 |

夏季保健篇

- 夏天，赤日炎炎易中暑 042
- 夏天，孩子别“苦夏” 045
- 夏天，别让肠道“耍脾气” 047
- 夏天，不觅仙方觅“睡”方 050
- 夏天，紧张易头痛 055
- 夏天，远离“办公室综合征” 059
- 夏天，女白领咋成“病西施” 062
- 夏天，如何不做“冷美人” 066
- 夏天，芸芸为何不吃饭？ 069
- 夏天，聊天别“聊”出膀胱炎 072
- 夏天，孩子湿疹“药浴”驱 074
- 夏天，游泳忌“腿抽筋” 076
- 夏天，“冬病夏病”一起治 078

秋季保健篇

- 秋天，让我们“吃”掉燥气 082
- 秋天，气候干燥“便”勿“燥” 085
- 秋天，耳朵“嗡嗡”令人烦 087
- 秋天，男人的“难言之隐” 090
- 秋天，痔疮缘何易发？ 093
- 秋天，眼睛咋如此干涩 096



更年期，男人的“秋天”	098
秋天，稻田皮炎也“黏”你	101
秋天，他的瘙痒缘何难消除	103
秋天，烦恼的“痘痘”	107
秋天，莫让“灰指甲”钟情你	109
秋天，胡小姐走路咋如松鼠步？	112
秋天，皮内打“隧道”的疾病	114
秋天，要富贵，不要“富贵手”	117
孩子“秋泻”莫大意	119
“秋冻”岂能“东施效颦”	122

冬季保健篇

冬天，别同冻疮“亲吻”	126
冬天，孩子的鼻子易出血	129
冬天，鼻炎容易“光顾”您	131
冬天，热敷很“红火”	133
别与“暖气病”结缘	136

综合保健篇

胃肠痉挛，手“推”痛消	140
按压穴位令“嗝”止	142
一次“白吃”差点送命	144
暴走妈妈和脂肪肝	147



莫名水肿困扰她	149
清醒旅游别发“晕”	151
宝宝腹泻，妙法“止泻”	154
牙痛不是病，痛起来.....	157
吃吃喝喝，“糖尿”消失	159
吃来“高脂”，吃走“高脂”	162
血压高，科学“降”	165
产后缺乳，中医“来”乳	168
呵护乳房不“增生”	170
更年期，把“阴”补足	172
轻松“疗”痛经	176
“带下”病，寻“带脉”	179
胎位不正灸至阴	181
她为啥上下楼梯易跌倒	182
拧衣服拧出了“岔气”	184
并非“网球”惹的祸	185
足跟痛“巧”泡疗	187
迷恋电脑“迷”出“鼠标手”	189
久坐咋会引起椎间盘突出	192
附录 经络与穴位速查	197

春

春季保健篇

春光明媚，万物复苏。

春季是由冬寒向夏热过渡的时节，处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时阳气渐生而阴寒未尽。人们若不注意『春捂』，容易在不知不觉中受寒感冒以及发生呼吸道感染病，还容易引起旧病复发，尤其易引发心脑血管疾病等。

春天，也是病毒、细菌活跃的季节。

春天不是省心的季节哟！



春天，别同感冒“有缘”

春季保健篇

瞧，“要风度不要温度”的李小姐就是昨天穿得太少而感冒了。此刻，李小姐在办公室里正眼泪鼻涕一起下，时而还咳几声，同事纷纷找借口离开了办公室，弄得李小姐也十分尴尬。



解析

感冒，俗称伤风，是由感受外邪而引起的疾病，包括现代医学的普通感冒和流行性感。春天感冒的类型以风寒感冒为主，其次就是风热感冒以及暑湿感冒等。风寒感冒的主要症状是怕冷、无汗、头痛、鼻不透气、流清鼻涕、咽喉发痒、口不渴、咳稀白色痰，同时全身感到困倦无力等；风热感冒的主要症状是发热、头胀痛、鼻不透气、流黄鼻涕、口咳、咽喉红肿，咳痰呈黄色浓稠、全身酸痛等；暑湿感冒主要症状是发热头痛、头晕如裹、鼻塞声重、面色黄白、困倦乏力、纳减欲呕等。

我们知道，普通感冒并不可怕，可怕的是流感，即流行性感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，其病原体为甲、乙、丙三型流行性感病毒，通过飞沫传播。临床上可见急起高热、乏力、全身肌肉酸痛和轻度呼吸道症状，病程短，老年人和伴有慢性呼吸道疾病或心脏病患者易并发肺炎、肾炎、心力衰竭等，严重时可危及生命。



自疗法

以下疗法不必面面俱到，可对症选择两三种即可。

寒还是风热、暑湿感冒等，可采用“大众化疗法”。

1. 若您弄不清楚自己患的是风

◎ 黄芪茶。取黄芪 10 克，白术、



防风各6克，乌梅1枚，把药放在保温杯中，开水泡10分钟左右，当茶饮服，喝完后再冲开水；第二天换药再泡，不拘时间长期频服，不仅可防感冒，还可增强机体免疫力。

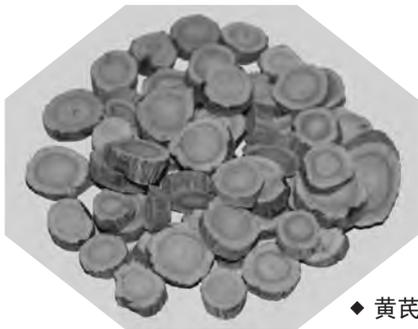
◎ **擦五心法**。用葱白、生姜各15克，食盐少许，一同捣成糊状，用一盅酒调匀，以纱布包好擦前胸、后背、手心、脚以及肘窝。擦后休息半小时，即可出汗退热，第二天即可基本上恢复健康。

◎ **禽蛋疗法**。将生姜50克去皮，切成姜丝，加水煎煮，放入鸭蛋2个（去壳，打散），并稍搅动，再加入白酒20毫升以及盐少许，再煮3~5分钟即可。吃蛋饮汤，趁热顿食，盖被取微汗。

◎ **脚心敷药法**。感冒初发时，可用温开水将双脚清洗净，然后擦干，用麝香镇痛膏或活血止痛膏贴于双脚心，24小时更换一次即可，但孕妇不宜。

◎ **蒸汽吸入法**。取茶壶或茶杯，倒入开水后，使鼻孔对准茶壶或茶杯口冒出来的蒸汽呼吸，距离以能忍受热度为限，直至开水不冒气为止，每日反复5次左右。

◎ **艾叶泡脚法**。取艾叶50克，加



◆ 黄芪

水1500毫升左右煎煮，水开5分钟后，关火并盖上锅盖，至温度适宜时将药液倒入盆中，然后双脚置于盆中浸泡，可边浸泡边揉搓足底，每次15~20分钟，晚上9点钟左右最佳，以每周4~5次为宜。艾叶可到医院或药店购买，或用自家种植的鲜艾叶晒干亦可。

◎ **刮肌肤法**。用铜钱或光滑的刮片蘸白酒，轻轻地刮前胸、后背、上肢的肘窝以及下肢的腘窝，直至局部皮肤微微发红发热，然后再喝一碗热姜糖水，约15分钟后，便会大汗淋漓，此时要注意避风寒。

◎ **摩擦手掌法**。用力摩擦双手掌至手掌心发热为止，摩擦频率一般每分钟100次左右，1~2分钟即可。

◎ **敷耳法**。若感冒引起鼻塞不通，可在临睡前将热水浸透的毛巾拧干敷于两耳部约10分钟，即可使鼻腔通畅，呼吸自如。

2. 若您已经弄清楚自己患的是风寒感冒，可采用下面的方法。

◎ **姜糖饮**。生姜10克，红糖15克，将生姜洗净，切丝，放入杯中，以沸水冲泡，上盖，温浸5分钟，再调入红糖即可服用，服后宜盖被静卧取微汗。

◎ **神仙粥**。生姜3~5克，糯米50~100克，连须葱白5~6茎，米醋10~15毫升，先将糯米洗净后与生姜入砂锅内煮一二沸，再放进葱白，待粥将成后，加入米醋，稍煮即趁热服用，服后盖被静卧，取微汗。

◎ **葱姜芫荽汤**。取连须葱白15~30



克，生姜 10～20 克，芫荽 10～15 克，食醋 10～30 毫升，先将生姜煎约 5 分钟，然后加入葱白和芫荽，再煎 2～4 分钟；然后将食醋兑入，倾出煎液，趁热服下；然后盖被发汗，一般 1 小时左右汗出热退。如在服用后 2 小时内仍不出汗或虽有微汗，但不通畅，可接上法再煎服 1 次。此方如用在风寒感冒初期效果特好，多数服 1 剂即可痊愈。但值得注意的是，所用均为鲜品，不宜久煎。

◎ **握药法**。取苍术 15 克，羌活 20 克，明矾若干，捣药为末，姜汁为丸，握在手心取汗，不汗可速喝热汤（或姜汤）促之。

◎ **体式呼吸**。如果感冒时感到全身发冷，取站立位，将两手抬至胸前，做深呼吸，吸气时意想四肢吸气，并将两手臂略向外扩张一会。感觉疲劳了放下，休息片刻，再重复原先动作，如此反复 5～6 次。

◎ **搓后颈**。如果感冒时感到全身发冷，用手掌使劲搓后头发际，每手搓 100 下，直至出汗为止。

注：国家非处方药目录中公布的中成药如风寒感冒冲剂、荆防冲剂、川芎茶调散等，患者可自选自疗。

3. 若您已经弄清楚自己患的是风热感冒，可采用下面的方法。

◎ **菊花茶**。绿茶 0.5～1 克，菊花 9～15 克，蜂蜜 25 克。菊花加水 600 毫升，煮沸 5 分钟，后加入绿茶、蜂蜜即可；日服 1 剂，分 3 次，温服；饮完，可再加同量开水泡饮。



◎ **银花薄荷散**。金银花 30 克，薄荷 10 克，鲜芦根 60 克，先将金银花、芦根加水 500 毫升，煮 15 分钟，后下薄荷煮沸 3 分钟，滤出，加适量白糖温服，每天 3～4 次。

◎ **三花茶**。取金银花 15 克，菊花 10 克，茉莉花 3 克，每天泡水当茶饮，不仅可以预防上火，还适用于风热感冒、发热、微恶风寒、汗出、鼻塞无涕、咽喉肿痛等病患者。

◎ **桑菊茶**。取冬桑叶、菊花各 5～10 克，甘草 2 克，龙井茶 3 克，每天泡水当茶饮，对于咽痛口渴的人效果颇好。

注：国家非处方药目录中公布的中成药如风热感冒冲剂、感冒清热冲剂、银翘解毒片、桑菊感冒片、双黄连口服液、板蓝根冲剂等。患者可自选自疗。

4. 若您已经弄清楚自己患的是暑湿感冒，可采用下面的方法。

◎ **藿香饮**。鲜藿香叶 10 克，砂糖适量，煎水饮用。

◎ **鸡苏饮**。六一散 10 克（包），加水一杯半，煎至 1 杯，加薄荷 3 克，再煮数沸，去渣饮用。



5. 若您为了预防或者治疗流行性感冒，可采用以下方法。

◎ **佩挂防感香袋**。取山柰(沙姜)、丁香、雄黄各3克，冰片、薄荷脑各2.5克，砂仁、豆蔻各5克，共研细末并过筛，装入小布袋，每袋10~15克，佩挂在脖子上，或用别针固定于衣襟，香袋距离鼻孔越近则效果越佳，布袋中药末每10天更换1次，以保持药效。

◎ **中药焚熏法**。直接取艾条1支，在住宅或办公室进行焚熏，10~15分钟，每天2次。

◎ **鼻嗅法**。川芎、白芷、羌活、防风、薄荷、藿香各9克，细辛、辛夷、冰片各3克，雄黄1.5克，共研细末，装瓶贮存，从晨起至睡前，每隔3小时嗅1次，每次10分钟，连用3~5天。

◎ **韭菜粥**。将粳米100克倒入锅内加水煮沸，再加上洗净切碎的韭菜50克，同煮成粥服用，每日1次，可在春季长期食用。韭菜，自古以来就被人们誉为美食佳蔬。因韭菜含有大量的维生素，又富含糖

类、蛋白质，且含抗菌物质，所以，多食韭菜可辛辣助阳，同时具备调味、杀菌等作用。

◎ **洋葱饭**。先将水烧开，放入碎葱和盐，大米慢慢煮熟即可。此饭有特殊的香味，能扩张血管，降低血压和血糖，预防春季某些传染病等。

◎ **感冒欣喷雾剂**。纯中药(外用)鼻闻药香气治感冒的首选新药，能直接作用于感冒关键部位——呼吸道，既抗病毒又消炎症，具有直接抑制感冒病毒及流感病毒的作用，能显著缩短感冒病程，迅速减轻感冒症状，不需口服，只需喷于手帕、纸巾、空间，吸闻药物香气，起效快，可在较短时间内达到治疗目的。

至于中草药如贯众、大蒜液、黄芩、连翘、板蓝根、金银花、大青叶、香薷、黄柏、茵陈等对流感病毒均有一定的抑制或灭活作用，对防治流感有一定的作用。香港中文大学的科学家研究发现，中药玉竹具有强烈的抑制H₅N₁禽流感病毒的作用。



小贴士

- ◎ 注意防寒保暖，避免淋雨受凉。同时不要熬夜以及过度疲劳。
- ◎ 饮食应清淡，多吃富含维生素C的水果，忌食油腻辛辣燥热之品，如粉蒸肉、大油汤等。
- ◎ 平时多饮开水，尤其是流感病人，每日摄入液体应在2500毫升左右，并注意休息。
- ◎ 流感病人最好到医院就诊，在用药的基础上再配合食疗。如果疑似禽流感，应立即隔离治疗，并上报防疫机构。
- ◎ 在小布囊里面装上麝香、丁香、檀香等药物，然后把香囊悬挂于室内，可用于预防四时感冒和避瘟疫。

中医惠民之术



“倒春寒”咋“倒”出了中风？

春季保健篇

刘阿姨刚跨入60岁的门槛，她原有高血压病及脑动脉硬化的病史。前不久，因春天的气候突变（即“倒春寒”），突发口眼喎斜、流口水、半身不遂，同时头痛、呕吐、脖子僵硬等，家人急呼“120”将其送到医院，被诊断为“中风”，并立即给予救治。刘阿姨转危为安后，躺在病床上左思右想不明白：“倒春寒”咋“倒”出了中风？



解析

春暖花开，阳光和煦，使人有一种“暖风熏得游人醉”的感觉。然而一到傍晚，由于气温明显降低，又常常使人感觉到冬天的寒冷。今天也许还春风和煦，明天可能就寒气袭人。一夜之间，气温会突然下降10℃，飘起鹅毛大雪，这就是人们常说的“倒春寒”。

中风，也叫脑卒中，以突然昏仆、半身不遂、语言蹇涩或失语、口舌喎斜、偏身麻木为主要表现，并具有起病急，变化快，如风邪善行数变等特点。

中老年人自体产热能力较差，而且循环系统已不像年轻人那样功能健旺，很容易受到“倒春寒”的刺激。

那么，刘阿姨为什么被“倒春寒”“倒”出中风呢？研究证实，人的身体在低温状态下，外周的血管会收缩，这使得血管阻力及血压上升，心脑血管负荷加重，脑出血性中风的发病率便会大大增加。其次，寒冷的刺激能使血液中的纤维蛋白原增多，导致血液黏稠度增高，容易形成血凝块，从而大大加重了因动脉粥样硬化所造

