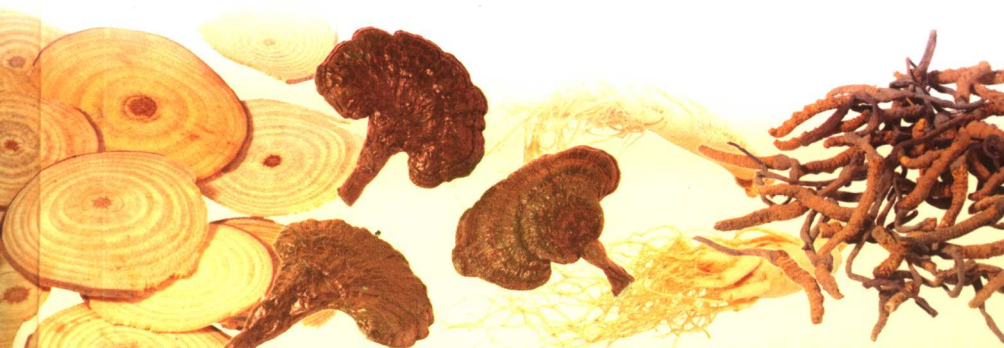


中医养生丛书

中医调补 保健康

邱灿亮 胡济耀 付海龙 编著

上海科学技术文献出版社





中医调补 保 健 康

邱灿亮 胡济耀 付海龙 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医调补保健康/邱灿亮等编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 6

ISBN 7-5439-2876-0

I. 中… II. 邱… III. 慢性病—中医治疗法
IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 035837 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 何永平

中医调补保健康

邱灿亮 胡济耀 付海龙 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 17.875 字数 447 000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—3 500

ISBN 7-5439-2876-0/R·814

定 价: 25.00 元

<http://www.sstlp.com>

内容提要

中医学是祖国的传统医学,中医中药在传统治病的同时,还可扶正祛邪,养生保健。本书从治病与调理,养生保健的角度介绍各种慢性病的中医治疗及调养、保健处方。这些食疗养生方具有原料易得,制作方便,口味良好的特点,对患者及家属均有实用参考价值。

目 录

内科常见疾病

呼吸系统疾病

感冒	(1)
急性支气管炎	(4)
慢性支气管炎	(5)
支气管哮喘	(8)
支气管扩张	(11)
肺炎	(13)
肺结核	(16)
肺脓疡	(19)

消化系统疾病

消化不良	(22)
胃痛	(25)
胃胀	(28)



食欲不振	(31)
呕吐	(33)
暖气	(36)
反酸	(38)
嘈杂	(40)
反流性食管炎	(42)
急性胃炎	(44)
慢性胃炎	(47)
消化性溃疡	(50)
上消化道出血	(53)
幽门梗阻	(56)
胃下垂	(60)
胃黏膜脱垂症	(62)
慢性腹泻	(65)
溃疡性结肠炎	(67)
便秘	(69)

循环系统疾病

高血压病	(71)
慢性低血压病	(74)
心律失常	(77)
冠心病	(79)
风湿性心脏病	(83)
肺心病	(85)
心脏神经官能症	(88)
动脉粥样硬化	(91)



血栓闭塞性脉管炎	(93)
内耳眩晕症	(96)

血液系统疾病

贫血	(98)
白细胞减少症	(102)
血小板减少性紫癜	(105)

泌尿系统疾病

泌尿系感染	(108)
急性肾炎	(111)
慢性肾炎	(115)
肾病综合征	(118)
糖尿病肾病	(122)
肾性高血压	(125)
泌尿系结石	(128)

内分泌及代谢性疾病

糖尿病	(132)
单纯性甲状腺肿	(136)
甲状腺功能亢进症	(139)
甲状腺功能减退症	(142)
更年期综合征	(146)
高脂血症	(150)



单纯性肥胖症·····	(153)
-------------	-------

关节及结缔组织疾病

风湿性关节炎·····	(156)
类风湿关节炎·····	(159)
退行性骨关节炎·····	(161)

神经与精神系统疾病

神经衰弱·····	(164)
偏头痛·····	(167)
短暂性脑缺血·····	(170)
脑卒中后遗症·····	(173)
帕金森病·····	(176)
老年痴呆症·····	(179)

儿科常见疾病

百日咳·····	(183)
水痘·····	(186)
小儿麻疹·····	(188)
流行性腮腺炎·····	(189)
小儿夏季热·····	(191)
小儿感冒·····	(193)



小儿咳嗽·····	(195)
小儿哮喘·····	(197)
小儿肺炎·····	(199)
小儿呕吐·····	(201)
小儿腹泻·····	(203)
小儿腹痛·····	(205)
小儿厌食症·····	(207)
小儿贫血·····	(210)
小儿营养不良·····	(212)
小儿肥胖症·····	(214)
小儿肾炎·····	(215)
小儿遗尿·····	(217)
佝偻病·····	(219)
小儿自汗、盗汗·····	(221)
儿童多动症·····	(223)
小儿扁桃体炎·····	(226)
小儿咽炎·····	(227)
小儿鼻出血·····	(229)

妇产科常见疾病

月经先期·····	(231)
月经后期·····	(234)
月经紊乱·····	(236)
月经过多·····	(240)



月经过少·····	(243)
经期延长·····	(246)
功能失调性子宫出血·····	(247)
痛经·····	(250)
闭经·····	(253)
滴虫性阴道炎·····	(256)
念珠菌阴道炎·····	(258)
老年性阴道炎·····	(260)
细菌性阴道炎·····	(263)
急性宫颈炎·····	(265)
慢性宫颈炎·····	(267)
急性盆腔炎·····	(269)
慢性盆腔炎·····	(272)

男科常见疾病

勃起功能障碍·····	(275)
性欲异常·····	(278)
阴茎异常勃起·····	(280)
遗精·····	(283)
不射精·····	(286)
早泄·····	(289)
精液异常症·····	(293)
不育症·····	(296)
男性更年期综合征·····	(299)



前列腺炎·····	(302)
前列腺增生·····	(304)

肛 肠 疾 病

痔·····	(308)
肛裂·····	(311)
直肠脱垂·····	(313)
便秘·····	(317)
排便失禁·····	(319)

伤 骨 科 疾 病

腰肌劳损·····	(324)
骨折·····	(326)
骨质疏松症·····	(330)
颈椎病·····	(332)
肩周炎·····	(335)
腰椎间盘突出症·····	(337)
坐骨神经痛·····	(339)
跟痛症·····	(340)



眼耳鼻喉科疾病

眼 病

原发性青光眼·····	(343)
老年性白内障·····	(344)
老花眼·····	(345)
夜盲症·····	(346)

耳 病

老年性耳聋·····	(348)
肾虚耳鸣·····	(352)

鼻 病

慢性鼻炎·····	(355)
过敏性鼻炎·····	(356)
萎缩性鼻炎·····	(358)
鼻出血·····	(359)

皮肤科疾病

痤疮·····	(362)
---------	-------



带状疱疹·····	(365)
扁平疣·····	(367)
湿疹·····	(369)
黄褐斑·····	(371)
神经性皮炎·····	(374)
皮肤瘙痒症·····	(376)
疔与疔病·····	(378)
痈·····	(380)
酒渣鼻·····	(382)

体 质 调 养

补气·····	(385)
养血·····	(388)
气血双补·····	(392)
滋阴·····	(395)
助阳·····	(398)
阴阳双补·····	(401)

手 术 后 康 复

甲状腺癌术后·····	(404)
食管癌术后·····	(407)
急性乳腺炎术后·····	(409)



乳腺囊性增生术后·····	(410)
乳腺癌术后·····	(411)
肺癌术后·····	(413)
心脏瓣膜置换术后·····	(414)
原发性肝癌术后·····	(414)
急性胆囊炎、胆石症术后·····	(416)
胃癌术后·····	(417)
腹外疝术后·····	(418)
直肠癌术后·····	(419)
肛门术后疼痛·····	(420)
肛门术后出血·····	(423)
肛门术后尿潴留·····	(425)
肛门术后便秘·····	(428)
肾癌术后·····	(431)
膀胱肿瘤术后·····	(432)
软组织损伤术后·····	(433)
骨折术后·····	(434)
骨肿瘤术后·····	(436)
卵巢肿瘤术后·····	(437)
子宫体癌术后·····	(438)

抗 癌

喉癌·····	(439)
鼻咽癌·····	(442)



肺癌·····	(445)
乳腺癌·····	(449)
食管癌·····	(452)
胃癌·····	(455)
原发性肝癌·····	(458)
胰腺癌·····	(462)
大肠癌·····	(465)
胆道肿瘤·····	(469)
肾癌·····	(471)
膀胱癌·····	(474)
前列腺癌·····	(477)
白血病·····	(481)
甲状腺肿瘤·····	(484)
子宫颈癌·····	(486)
子宫内膜癌·····	(489)
卵巢癌·····	(491)
皮肤癌·····	(493)
骨肿瘤·····	(495)
癌症放、化疗后·····	(497)

美 容

养颜润肤·····	(500)
祛斑增白·····	(503)
乌发生发·····	(505)



固齿洁齿.....	(509)
美目.....	(512)

美 体

丰乳.....	(517)
瘦身.....	(524)

养 生

养心宁神.....	(531)
健脾和胃.....	(534)
益肺降气.....	(537)
补肾固本.....	(540)
安神益智.....	(544)
润肠排毒.....	(546)
补气强身.....	(548)
健肾壮阳.....	(552)



内科常见疾病

呼吸系统疾病

感冒

感冒是最常见的上呼吸道感染疾患,是由于受风寒后,呼吸道局部抵抗力下降,而感染病毒或细菌所致。常见表现有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。症状严重,且在一个时期内广泛流行者,称为“流感”。感冒一般病程为 5~10 日,预后良好。但也不尽然,如年老体弱或先天不足者,往往容易患病,并反复发作,缠绵难愈,需精心调养。儿童患者若失治或误治,则易并发扁桃体炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎以至心肌炎、肾炎。

1. 桑菊薄荷茶

菊花 6 克,薄荷 9 克,金银花 9 克,桑叶 10 克。

将上述原料混合,用开水浸泡。代茶饮。

疏风清热。适宜于风热感冒。

2. 山楂大青叶茶

山楂 30 克,当归 15 克,大青叶 30 克。