

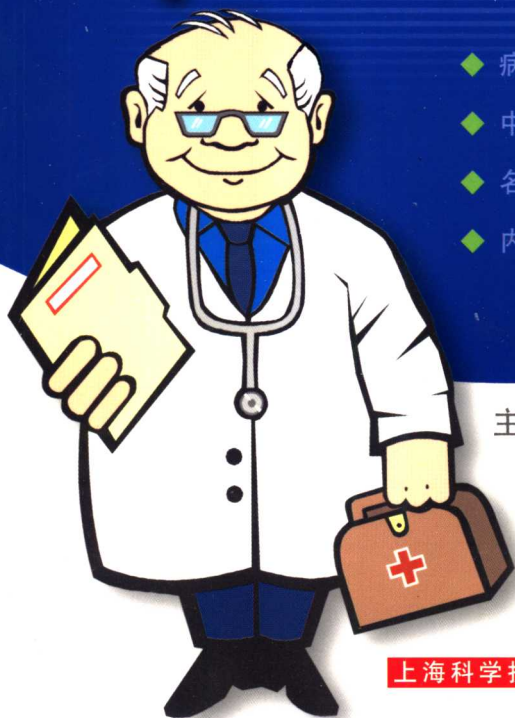
BAIBING

健康自助丛书

百病

ZHONGYI TIAOYANG

中医调养



- ◆ 病来如山倒，病去如抽丝
- ◆ 中医调养，三分治，七分养
- ◆ 名老中医诊治近 100 种常见病
- ◆ 内服外用妙法，花小钱，看大病

主 编 孟景春
(南京中医药大学)

上海科学技术出版社

健康自助丛书



百病

中医调养

主 编 · 孟景春
副主编 · 陈四清 朱义豪
编 委 · (以姓氏笔画为序)
· 王 瑜 刘 玉 衣素梅
· 汤倩明 吕建洪 朱兰坚
· 朱敏为 陈小宁 陈丽萍
· 陈艳艳 莫 蕙 戴启刚
协 编 · 汤倩明 吕建洪

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病中医调养/孟景春主编. —上海:上海科学技术出版社, 2005.9

(健康自助丛书)

ISBN 7-5323-8028-9

I. 百... II. 孟... III. 养生(中医) - 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 035829 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.375

字数 198 千字

2005 年 9 月第 1 版

2005 年 9 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂调换

内容提要



对于疾病,中医治疗的一大特色就是十分注重调养,所谓“三分治七分养”,就是这个道理。书中精选了内科、外科、妇科、皮肤科、小儿科等各科最为常见的近 100 种疾病,有针对性地介绍了心理、饮食、起居、药膳、药茶、药粥、药酒、汤药、中成药、药物外治、按摩、运动等的调养方法。这些方法简便易行,经济实用,正确使用定能收到防病治病的功效,适合广大患者及其家属、中医药爱好者阅读选用。

前言



有了疾病,人们都知道就医吃药来治疗,但很少知道如何调养和预防以更好、更快地康复,本书名曰《百病中医调养》,其目的就是简要介绍如何预防各种疾病,患病后如何调养,使之更快地康复。在现代社会,许多人患的是慢性疾病和传染性疾病,要预防其发生发展,自我调养就显得更为重要。

自我调养,用通俗的话来说,就是运用各种调养方法进行自我保健。假如每个人都懂得自我保健的方法,也就是懂得如何调养,并且身体力行,就能拥有健康的身体。因此,世界卫生组织向全世界宣布:个人的健康和寿命60%取决于自己!这是非常正确的结论。

为了更明白地说明问题,下面详细谈谈“调养”的含义。“调养”二字,看起来简单,实质上却有着极其丰富的内涵。

先说这个“调”字,它包括调整和调节两个方面。调整,是指调整人的脏腑功能,调整人体中气血的流通,调整人的心态,调整人体所需的营养,调整人体的内外环境等;调节,它是指在调整的过程中要有所节制,始终保持适度。也就是说,调节是寓于调整过程中



的,而且是自始至终的。

为了说明调整和调节两者之间的关系,在此讲一个小故事,可以说明两者是一个统一体的两个方面。从前有个特别爱哭的老婆婆,她晴天哭,雨天也哭,时间久了,人家都叫她“哭婆”。她一天到晚总是满面愁容,渐渐面色憔悴,变得体弱多病了。一天,有位好心人问她:“你为什么总是哭?”她哭着回答说:“我有两个女儿,大女儿嫁给卖鞋的,小女儿嫁给卖雨伞的。晴天的时候,我想小女儿的雨伞一定卖不出去;下雨的时候,我又想到大女儿的鞋肯定没有人要买,你说我怎能不伤心落泪呢?”那人劝她说,下雨的时候,应该想小女儿的雨伞一定买的人很多;晴天的时候应该想大女儿的鞋一定生意兴隆。“哭婆”听罢,茅塞顿开,破涕为笑。从此以后,“哭婆”的思维方式发生了变化,变成了“笑婆”。

这个故事中劝说“哭婆”的人,是用换一种思维方式劝说“哭婆”,属于调整;通过思维方式的调整,便有效地使她变“哭”为“笑”,就产生了调节的效果,所以说调整和调节是一个统一体的两个方面。这个小故事,还说明了一个真理——好心情是可以自己创造的。

再说“养”字,它包括修养和营养两方面。修养着重是培养一个良好的心态,古人所说的修身养性,即指此而言。修养的最高境界,是老子所说的“如婴儿之未孩”和“含德之厚,比之赤子”,这也是道家“归真返璞”的要求。可是这种境界,一般是难以做到的,但我们应该努力去追求,即所谓“虽不能至,心向往之”。只有这样,心理才能渐趋平衡和满足,创造出好的心情。这种加强修养的问题,正是1999年世界卫生组织提出的一个健康新概念——“道德健康”。

“营养”,主要是指饮食物,我们的一日三餐,是每个人都免不了,但是一日三餐是否都合乎营养的要求,那就未必了。因此,营养学家提出:膳食要合理,营养要平衡。这里所说的“营养要平衡”,决不是一般人心目中的大鱼大肉、生猛海鲜、山珍海味的那些“美食家”的膳食。至于如何才能称得上膳食合理、营养平衡,将在每个病种中

的“饮食调养”部分作具体说明。

另外,还想再交代一下,“调养”前冠以“中医”二字,是说明这里的“调养”是有别于西医学的调养。这里的调养方法,是我国数千年间无数医药学家实践经验的总结,具有无比的优势,即不花钱或少花钱,并切实可行、行之有效,可用“简、便、廉、验”四个字来概括,所以名曰“中医调养”也。

本书选取的各科病种计95种,其调养方法有:心理、饮食、起居、药膳、药茶、药粥、药酒、汤药、中成药、单方、药物外治(敷、贴、浴)、按摩、运动等10余种。这些中医调养方法,若综合运用得当,可有效延缓脏腑功能的衰退,能增强人体正气,提高抗病能力;若已经得病,能调整脏腑的功能,使患病者尽快康复,真正起到无病防病、已病治病的功效。读者诸君若能从中找到适合自己的若干调养方法,则善莫大焉。

另外,为对读者负责,书稿中多数病种后皆署上了编写者的姓名,凡是没有文后署名的章节,俱由笔者编写。

南京中医药大学 孟景春

2004年9月

目 录

**一、感染科疾病**

上呼吸道感染	1
流行性感冒	4
流行性腮腺炎	8
病毒性肝炎	11
细菌性痢疾	15
传染性非典型性肺炎	19
肺结核	22

二、心血管、神经及精神科病证

冠心病	24
高血压病	28
病毒性心肌炎	35
中风	39
偏头痛	43
失眠	47
抑郁症	51

三、消化科病证

慢性胃炎	55
------------	----



胃下垂	58
消化性溃疡	61
脂肪肝	63
胆囊炎	66
便秘	68
慢性腹泻	71

四、呼吸科病证

大叶性肺炎	74
支气管哮喘	76
支气管扩张	81
慢性支气管炎	86
肺气肿	90

五、内分泌科病证

糖尿病	95
肥胖病	98
高脂血症	100
痛风	102
类风湿关节炎	105

六、泌尿及男性科病证

尿失禁	108
慢性前列腺炎	111
前列腺增生	112
慢性肾盂肾炎	114

胃下垂
消化性溃疡
脂肪肝
胆囊炎
便秘
慢性腹泻
大叶性肺炎
支气管哮喘
支气管扩张
慢性支气管炎
肺气肿
糖尿病
肥胖病
高脂血症
痛风
类风湿关节炎
尿失禁
慢性前列腺炎
前列腺增生
慢性肾盂肾炎

慢性肾炎	116
遗精	119
阳痿	121
早泄	125

七、骨伤及肛肠科病证

骨质疏松症	128
落枕	131
骨质增生	132
腰椎间盘突出症	134
骨关节炎	137
肩周炎	139
痔疮	142

八、妇科病证

月经不调	146
痛经	148
闭经	150
不孕症	152
慢性盆腔炎	154
阴道炎	156
乳腺增生	158
子宫脱垂	160

九、眼科病证

原发性青光眼	164
--------	-----



白内障	167
红眼病	168
麦粒肿	171
沙眼	173

十、口腔及耳鼻咽喉科病证

复发性口腔溃疡	175
慢性鼻炎	177
慢性咽喉炎	179
牙痛	181
梅核气	184
耳鸣、耳聋	185
中耳炎	187
扁桃体炎	189

十一、皮肤科病证

带状疱疹	192
手足皲裂	194
手足癣	196
丹毒	198
湿疹	200
鹅掌风	202
酒渣鼻	203
痤疮	205
黄褐斑	207
扁平疣	208

斑秃	210
----------	-----

十二、儿科病证

小儿营养不良	212
伤食	214
夜啼	216
遗尿	218
百日咳	221
佝偻病	222
小儿夏季热	224

十三、肿瘤科疾病

原发性支气管肺癌	227
原发性肝癌	230
鼻咽癌	234
食管癌	237
胃癌	240
大肠癌	243
乳腺癌	247
子宫颈癌	250

一、感 染科疾 病

上呼吸道感染

上呼吸道感染是鼻腔、咽喉部急性炎症的总称,简称上感,常发于冬春季节,诱因有受凉、淋雨、过度疲劳等,以老幼体弱者或有慢性呼吸道疾病者最易罹患。中医大体分为风寒型、风热型、暑湿型等几种证型:凡发热重、恶寒轻、咽喉红肿热痛、咳嗽痰黄者,为风热型;凡恶寒重、发热轻、鼻流清涕、咯痰清稀色白者,为风寒型;凡发病于夏季,身热,恶风,肢体酸楚,头昏胀痛,舌苔厚腻者,为暑湿型。中医调养方法副作用较少,因此,深受广大人民群众的欢迎。

饮食调养

1. 饮食宜清淡,多饮水,多食蔬菜瓜果,少食炙烤厚味及荤腥油腻煎炸之品,忌食生冷不洁之物。
2. 风寒型或平素脾胃阳虚之人,可酌食一些酸辣汤类,有助于解表或温中。
3. 以下食疗方可供上呼吸道感染者选用。



(1) 绿豆甜粥:绿豆 150 克,红糖适量。将绿豆加水煮沸 1 小时,加红糖,再煮 15 分钟,趁热服食,卧床发汗。可辛凉解表,适用于治疗风热型上感。

(2) 生姜萝卜汤:生姜 25 克,萝卜 50 克,红糖少许。将生姜和萝卜洗净后切成片,加入适量的水后煎 15 分钟,再加入红糖稍煮片刻。可辛温解表、止咳化痰,适用于风寒型上感。

(3) 苦瓜猪肉汤:苦瓜 200 克,猪瘦肉 50 克。将猪瘦肉洗净后切成片,苦瓜洗净去瓤切成片后,一起煮汤食用。每日 2 次,可祛湿解表,适用于暑湿型上感。

起居调养

1. 症状轻者,一般不需要卧床休息,但应尽量避免劳累,要适当休息。

2. 保持居室内空气新鲜,阳光充足,经常开窗通风换气,使室内保持一定的温度和湿度。

3. 注意防寒保暖,衣服应随气候变化及时增减。

药膳调养

1. 薄荷粥 薄荷 5 克,淘净的粳米 50 克。加水先煮粳米,候熟,入薄荷再煮沸 5 分钟即成,空腹食用。可辛凉解表,适用于风热型上感。

2. 藿香绿豆汤 绿豆 50 克,藿香 10 克。上 2 味水煎,服时可加适量白糖,每日 1 剂。可清暑祛湿、辛凉解表,适用于暑湿型上感。

药茶调养

1. 绿豆茶 绿豆 50 粒,绿茶 3 克,冰糖 15 克。先将绿豆洗净,捣碎带皮与茶叶、冰糖调合,用沸水冲泡加盖闷 20 分钟即可。每日 1 剂,不拘时,徐徐饮服。可清热解毒、生津止渴,适用于风热型上感。



2. 薄荷茶 取薄荷5克、茶叶3克,用沸水冲服,适量加糖频服。可辛凉解表,适用于风热型上感。

3. 姜苏茶 取生姜丝、洗净的苏叶各3克,放入杯内,以开水冲泡10分钟,代茶饮用,分早晚2次温服。可辛温发散解表,适用于风寒型上感,症见头痛发热或有恶心、呕吐、胃痛、腹胀者。

4. 姜糖茶 生姜10克,红糖15克。生姜洗净切丝,以沸水冲泡,调入红糖趁热顿服,服后盖被取汗。可发汗解表、温中和胃。适用于风寒型上感。

汤药调养

1. 荆防败毒散加减 荆芥、柴胡各10克,桔梗、茯苓各9克,生姜、防风、羌活各6克,川芎5克,薄荷(后下)、生甘草各3克。上药水煎,每日1剂,去渣取汁服。可以辛温解表,适用于风寒型上感。

2. 银翘散加减 金银花、鲜芦根各15克,连翘12克,淡豆豉、淡竹叶、荆芥穗、桔梗各9克,生甘草5克,薄荷3克。上药水煎,每日1剂,去渣取汁服。可辛凉解表,适用于风热型上感。

3. 香薷饮加减 金银花15克,连翘、滑石各12克,藿香10克,香薷、扁豆花各9克,黄连3克,厚朴6克,生甘草5克。上药水煎,每日1剂,去渣取汁服。可解暑化湿,适用于暑湿型上感,症见夏日发热、身重倦怠、头昏、舌白腻者。

中成药调养

1. 羚羊感冒片 每次4~6片,每日2次。可疏风清热解表,适用于上感,症见咽喉疼痛、发热、口干、舌尖红、舌苔薄黄者。

2. 藿香正气软胶囊 每次2粒,每日3次。可解表化湿、理气和中,适用于恶寒、肢体酸楚、食欲不振、恶心、大便稀溏的上感。

3. 小柴胡冲剂 开水冲服,每次10克,每日3次,小儿酌减。可和解退热,主治体弱之人感冒,以及感冒后发热久久不退、汗出



不畅等症。

4. 香菊感冒冲剂 每次 10~15 克,每日 3 次。可疏风解表、芳香化湿、清暑解热,用于四时感冒,尤其对夏季感冒发热、头痛、胸闷无汗等更为适宜。

(陈四清 王 瑜)

流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,简称流感,易发生流行。起病急骤,发热,甚至高热,头疼,乏力,全身酸痛,咽痛,咳嗽等呼吸道症状较轻,婴幼儿、老年人和体弱者易发生病毒性肺炎或继发细菌性肺炎等并发症。中医称其为“时行感冒”,根据临床表现不同,可分为风寒感冒与风热感冒两大类:凡发热重,恶寒轻,咽喉红肿热痛者,为风热感冒;凡恶寒重,发热轻,咽喉无红肿热痛者,为风寒感冒。

心理调养

流感并发症多,死亡率高,在大流行时常引起社会恐慌,但过于紧张,对患者康复有害无益。实践表明,心理压力的人比心理压力小的人易患感冒且病情更为严重。因此,要保持正常的心态,以积极平和的心情去治疗疾病。

饮食调养

1. 多饮水,每日应摄入 2 000~3 000 毫升开水,这不仅可以弥补因高热而引起的体液消耗,还可冲淡血中的毒素,有利于及时将毒素排出体外。

2. 食用清淡、少油腻、富有营养且易消化的稀软食物,如菜汤、蛋汤、牛奶、稀粥等。

3. 多吃富含维生素 C 及红色的食物,如鲜枣、柚子、柑橘、猕

猴桃、苋菜、西红柿、苹果、葡萄、草莓、甜菜、西瓜等。

4. 风寒感冒者,可选用下述食疗方。

(1) 生姜葱白酸醋汤:取生姜、葱白各适量,切成细末,加水与醋适量放锅中炖热后,趁热服下,服后盖被卧床休息稍出汗后即愈。

(2) 生姜炒米粥:生姜(切成细末)、炒米各 50 克,加水共煮成粥,加少量食盐及胡椒粉调味后食用,每日 1 次。

(3) 葱豉煲豆腐:淡豆豉 10 克,葱白 5 根,豆腐 2 块。先将豆腐微煎,再加入淡豆豉及水适量,煮取大半碗,再入葱白,煮沸后趁热服用,然后盖被取微汗,每日 1 次。

5. 风热感冒者,可选用下述食疗方。

(1) 冰糖蒸梨:砀山梨 2 个,洗净,连皮切碎,加冰糖适量,放锅上隔水蒸熟食用,每日 1 次。风热感冒咽痛、口干、干咳者宜食。

(2) 米醋萝卜菜:生白萝卜 250 克,米醋适量。将萝卜洗净切片,加米醋浸数小时,当菜下饭。每日 1 剂。

起居调养

发热时要卧床休息,减少户外活动,不要进行剧烈的体育运动,以减少体力消耗和防止传染给别人。洗澡时间不要过长。勤开窗,保持室内空气新鲜、流通。晚上睡觉盖好被子,避免受凉。

药膳调养

1. 鸡蛋苏叶汤 鸡蛋 2 只,苏叶 15 克。先煎苏叶数分钟,去渣,再将鸡蛋打破搅匀倒入药汁中,文火煮 3~5 分钟。1 次食完,每日 2 次。药后盖被取汗,汗出即愈。适用于风寒感冒发热无汗及汗出不畅者。

2. 银桑粥 银花、淡豆豉、桑叶各 9 克,芦根 15 克,粳米 60 克,白糖适量。前 4 味药布包,水煎去渣,加淘净的粳米、白糖小火煮粥。每日 1 次,趁热服下,连服 3~5 日。适用于风热感冒者。