

中医疗病的独门秘笈：[食药结合]



申海严/编著

黄帝内经 与疾病预测



“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；
小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。
谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”



让您吃最少的药

获得最棒的身体

中原出版传媒集团
中原农民出版社

中国医药出版社 中国医药出版社

黄帝内经 与疾病预测

中国医药出版社 中国医药出版社
中国医药出版社 中国医药出版社
中国医药出版社 中国医药出版社

中国医药出版社

让您吃最少的药

获得最佳的身体

中国医药出版社
中国医药出版社

中医疗病的独门秘笈：[食药结合]

申海严/编著

黄帝内经 与疾病预测

“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；
小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。
谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》与疾病预测 / 申海严编著. — 郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80739-792-2

I. 黄… II. 申… III. 内经—普及读物 IV.R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第229435号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路66号 电话: 0371—65751257 邮政编码: 450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京佳明伟业印务有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:22.5

字数:321千字

版次:2010年1月第1版

印次:2010年1月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-792-2

定价:35.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



前言

《黄帝内经》是中华民族第一部中医理论经典，包括《素问》八十一篇和《灵枢》八十一篇，各九卷。它比较全面地阐述了中医学的理论体系、学术思想和思维方法，对中医学术发展产生了深远的影响，为历代医家论述疾病与健康提供了理论依据。尽管历代医家学说各异且有争论，但鲜有背离之者，几乎无不求之于《黄帝内经》而为立论之准绳。就是现代人研习中医，也都首先攻读《黄帝内经》。可见，《黄帝内经》至今仍有学术研究和临床指导的重要价值。

《黄帝内经》不仅从疾病的诊断、治疗与预防作了比较全面的阐述，而且还提出了药食结合的治疗、养生观点，指出疾病的治疗需要药物与食物结合起来才能达到最好的效果。食物对疾病的治疗起到了一定的辅助性。《素问·五常政大论》说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”也就是说无论用什么药，不管有没有毒，都不要等病全好了再停药，那样容易造成用药过度而伤其正气。

食疗可以辅助治疗疾病，我们在生活中千万不能忽视它。《黄帝内经》论及的方药有十三首，其中汤液醪



醴、生铁洛为饮、泽泻饮、兰草汤等就是以药膳为突出特点的方药。汤液醪醴出自《素问·汤液醪醴论》：“黄帝问曰：为五谷汤液及醪醴奈何？岐伯对曰：必以稻米，炊之稻薪。稻米者完，稻薪者坚。帝曰：何以然？岐伯曰：此得天地之和，高下之宜，故能至完，伐取得时，故能至坚也。”汤液和醪醴是以稻谷作为原料酿制成的酒类，具有通阳发散、防病治病的作用。如外感初起，可适当服用以祛邪；经脉不畅也可服之以疏通。该方不但对后世方剂学等的发展有深刻影响，而且它也提示了药膳食疗中用酒的目的和意义，以及使用法度。生铁洛为饮出自《素问·病能论》：“帝曰：有病怒狂者……治之奈何？岐伯曰：……使之服以生铁洛为饮。夫生铁洛者，下气疾也。”生铁洛，其气重而寒，能泻热开结，平木火之邪，又能重镇心神，所以不但能治怒狂等病，而且对精神情绪有调节作用。烹饪讲究用铁锅、铜锅等也有类似的意义。

鉴于今人对养生防病的意识愈加强烈，故本书撷取了《黄帝内经》中的精华，以通俗的语言讲解阴阳、五行、藏象等中医基础理论，并在此基础上又对生活中常见的三十六种疾病的病因、发病前的表现、治疗等结合《黄帝内经》进行详解。本书在介绍三十六种疾病药物治疗的同时也给各位读者奉上了三十六种疾病的食疗方法，希望能给读者朋友们提供一些帮助。



目 录

第一章 《黄帝内经》与阴阳学说 1

- 一、阴阳辨证是中医辨证的总纲 /2
- 二、人体组织结构阴阳划分 /2
- 三、病理的阴阳变化 /3
- 四、病体的阴阳性质如何判断 /3
- 五、阴阳辨证的具体内容 /4
- 六、阴阳平衡才能健康 /6

第二章 《黄帝内经》与五行学说 9

- 一、五行学说是中医学的基础理论 /10
- 二、五行学说的概念和基本内容 /10
- 三、五行学说在中医学上的应用 /15

第三章 《黄帝内经》与藏象学说 21

第一节 藏象学说 /22

- 一、藏象学说的重要性 /22





二、藏象的基本含义 /22

三、藏象学说的基本内容 /23

第二节 了解你的五脏 /25

一、肝脏 /25

二、心脏 /33

三、脾脏 /40

四、肺脏 /46

五、肾脏 /56

第四章 《黄帝内经》与外感病证治疗67

第一节 感冒 /68

一、什么是感冒 /68

二、感冒的症状体征 /68

三、《黄帝内经》对感冒的论述 /69

四、现代中医临床的辨证施治 /69

五、感冒的食疗药膳 /72

第二节 痢疾 /76

一、什么是痢疾 /76

二、痢疾的症状体征 /76

三、《黄帝内经》对痢疾的论述 /77

四、现代中医临床的辨证施治 /77

五、痢疾的食疗药膳 /80



第三节 湿阻 /83

- 一、什么是湿阻 /83
- 二、湿阻的症状体征 /83
- 三、《黄帝内经》对湿阻的论述 /83
- 四、现代中医临床的辨证施治 /84
- 五、湿阻的食疗药膳 /85

第四节 疟疾 /88

- 一、什么是疟疾 /88
- 二、疟疾的症状体征 /88
- 三、《黄帝内经》对疟疾的论述 /88
- 四、现代中医临床的辨证施治 /89
- 五、疟疾的食疗药膳 /91

第五章 《黄帝内经》与肺系病证治疗 93

第一节 咳嗽 /94

- 一、什么是咳嗽 /94
- 二、咳嗽的症状体征 /94
- 三、《黄帝内经》对咳嗽的论述 /94
- 四、现代中医临床的辨证施治 /95
- 五、咳嗽的食疗药膳 /102

第二节 哮喘 /105

- 一、什么是哮喘 /105





- 二、哮病的症状体征 /105
- 三、《黄帝内经》对哮病的论述 /106
- 四、现代中医临床的辨证施治 /106
- 五、哮病的食疗药膳 /109

第三节 肺癆 /114

- 一、什么是肺癆 /114
- 二、肺癆的症状体征 /114
- 三、《黄帝内经》对肺癆的论述 /114
- 四、现代中医临床的辨证施治 /115
- 五、肺癆的食疗药膳 /117

第四节 喘证 /119

- 一、什么是喘证 /119
- 二、喘证的症状体征 /119
- 三、《黄帝内经》对喘证的论述 /119
- 四、现代中医临床的辨证施治 /120
- 五、喘证的食疗药膳 /125

第六章 《黄帝内经》与心脑血管病证治疗 127

第一节 失眠 /128

- 一、什么是失眠 /128
- 二、失眠的症状体征 /128
- 三、《黄帝内经》对失眠的论述 /129





四、现代中医临床的辨证施治 /129

五、失眠的食疗药膳 /132

第二节 胸痹心痛 /136

一、什么是胸痹心痛 /136

二、胸痹心痛的症状体征 /136

三、《黄帝内经》对胸痹心痛的论述 /137

四、现代中医临床的辨证施治 /137

五、胸痹心痛的食疗药膳 /142

第三节 心悸 /146

一、什么是心悸 /146

二、心悸的症状体征 /146

三、《黄帝内经》对心悸的论述 /147

四、现代中医临床的辨证施治 /147

五、心悸的食疗药膳 /151

第四节 狂病 /154

一、什么是狂病 /154

二、狂病的症状体征 /154

三、《黄帝内经》对狂病的论述 /154

四、现代中医临床的辨证施治 /155

五、狂病的食疗药膳 /157

第五节 癫痫 /159

一、什么是癫痫 /159

二、癫痫的症状体征 /159





三、《黄帝内经》对癫痫的论述 /160

四、现代中医临床的辨证施治 /160

五、癫痫的食疗药膳 /164

第六节 健忘 /167

一、什么是健忘 /167

二、健忘的症状体征 /167

三、《黄帝内经》对健忘的论述 /168

四、现代中医临床的辨证施治 /168

五、健忘的食疗药膳 /170

第七章 《黄帝内经》与脾胃肠病证治疗 173

第一节 吞酸 /174

一、什么是吞酸 /174

二、吞酸的症状体征 /174

三、《黄帝内经》对吞酸的论述 /175

四、现代中医临床的辨证施治 /175

五、吞酸的食疗药膳 /176

第二节 胃痛 /179

一、什么是胃痛 /179

二、胃痛的症状体征 /179

三、《黄帝内经》对胃痛的论述 /179

四、现代中医临床的辨证施治 /180

五、胃痛的食疗药膳 /183





第三节 腹痛 /187

- 一、什么是腹痛 /187
- 二、腹痛的症状体征 /187
- 三、《黄帝内经》对腹痛的论述 /188
- 四、现代中医临床的辨证施治 /188
- 五、腹痛的食疗药膳 /191

第四节 呕吐 /194

- 一、什么是呕吐 /194
- 二、呕吐的症状体征 /194
- 三、《黄帝内经》对呕吐的论述 /194
- 四、现代中医临床的辨证施治 /195
- 五、呕吐的食疗药膳 /198

第五节 便秘 /201

- 一、什么是便秘 /201
- 二、便秘的症状体征 /201
- 三、《黄帝内经》对便秘的论述 /202
- 四、现代中医的临床辨证施治 /202
- 五、便秘的食疗药膳 /204

第六节 泄泻 /208

- 一、什么是泄泻 /208
- 二、泄泻的症状体征 /208
- 三、《黄帝内经》对泄泻的论述 /209
- 四、现代中医临床的辨证施治 /209





五、泄泻的食疗药膳 /211

第七节 肠痈 /215

一、什么是肠痈 /215

二、肠痈的症状体征 /215

三、《黄帝内经》对肠痈的论述 /215

四、现代中医临床的辨证施治 /216

五、肠痈的食疗药膳 /218

第八章 《黄帝内经》与肝胆病证治疗 221

第一节 眩晕 /222

一、什么是眩晕 /222

二、眩晕的症状体征 /222

三、《黄帝内经》对眩晕的论述 /223

四、现代中医临床的辨证施治 /223

五、眩晕的食疗药膳 /227

第二节 中风 /231

一、什么是中风 /231

二、中风的症状体征 /231

三、《黄帝内经》对中风的论述 /232

四、现代中医临床的辨证施治 /232

五、中风的食疗药膳 /238

六、中风后遗症的食疗药膳 /241



第三节 口僻 /244

一、什么是口僻 /244

二、口僻的症状体征 /244

三、《黄帝内经》对口僻的论述 /244

四、现代中医临床的辨证施治 /245

五、口僻的食疗药膳 /246

第四节 黄疸 /248

一、什么是黄疸 /248

二、黄疸的症状体征 /248

三、《黄帝内经》对黄疸的论述 /249

四、现代中医临床的辨证施治 /249

五、黄疸的食疗药膳 /254

第五节 臌胀 /258

一、什么是臌胀 /258

二、臌胀的症状体征 /258

三、《黄帝内经》对臌胀的论述 /259

四、现代中医临床的辨证施治 /259

五、臌胀的食疗药膳 /263

第九章 《黄帝内经》与肾膀胱病证治疗 267

第一节 阳痿 /268

一、什么是阳痿 /268



- 二、阳痿的症状体征 /268
- 三、《黄帝内经》对阳痿的论述 /268
- 四、现代中医临床的辨证施治 /269
- 五、阳痿的食疗药膳 /271

第二节 遗尿、小便不禁 /274

- 一、什么是遗尿、小便不禁 /274
- 二、遗尿、小便不禁的症状体征 /274
- 三、《黄帝内经》对遗尿、小便不禁的论述 /275
- 四、现代中医临床的辨证施治 /275
- 五、遗尿、小便不禁的食疗药膳 /277

第三节 遗精 /282

- 一、什么是遗精 /282
- 二、遗精的症状体征 /282
- 三、《黄帝内经》对遗精的论述 /282
- 四、现代中医临床的辨证施治 /283
- 五、遗精的食疗药膳 /285

第四节 耳鸣、耳聋 /289

- 一、什么是耳鸣、耳聋 /289
- 二、耳鸣、耳聋的症状体征 /289
- 三、《黄帝内经》对耳鸣、耳聋的论述 /289
- 四、现代中医临床的辨证施治 /290
- 五、耳鸣、耳聋的食疗药膳 /293

第五节 水肿 /297





- 一、什么是水肿 /297
- 二、水肿的症状体征 /297
- 三、《黄帝内经》对水肿的论述 /298
- 四、现代中医临床的辨证施治 /298
- 五、水肿的食疗药膳 /301

第十章 《黄帝内经》与气血津液病证治疗…… 305

消渴 /306

- 一、什么是消渴 /306
- 二、消渴的症状体征 /306
- 三、《黄帝内经》对消渴的论述 /307
- 四、现代中医临床的辨证施治 /308
- 五、消渴的食疗药膳 /310

第十一章 《黄帝内经》与经络肢体病证治疗 ……315

第一节 痹病 /316

- 一、什么是痹病 /316
- 二、痹病的症状体征 /316
- 三、《黄帝内经》对痹病的论述 /317
- 四、现代中医临床的辨证施治 /317
- 五、痹病的食疗药膳 /320

