

彩读大生活

家有国医系列

让源远流长的祖国中医成为咱家的健康守护神

图解中医自疗

【养生堂国医保健课题组 编著】

养生防病手册

——常见病对症治疗、预防、
调护国医疗法

有病早治、没病早防。坚持合理饮食、
经常按摩，是调脏腑、通经络的不二
您信步走到天年的秘诀。

勤于锻炼、
法宝，是让



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解中医自疗养生防病手册：常见病对症治疗、预防、
调护国医疗法/养生堂国医保健课题组编著. —北京：中
国纺织出版社，2010.1

(家有国医系列)

ISBN 978-7-5064-6142-9

I. ①图… II. ①养… III. ①常见病-预防(卫生)-图
解②常见病-中医疗法-图解 IV. ①R2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217709号

策划编辑：尚雅 舒文慧

责任编辑：陈琦

责任印制：刘强

装帧设计：刘金华 旭 晖

美术编辑：蒋正清

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本：635×965 1/12 印张：20

字数：250千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

彩读大生活

家有国医系列

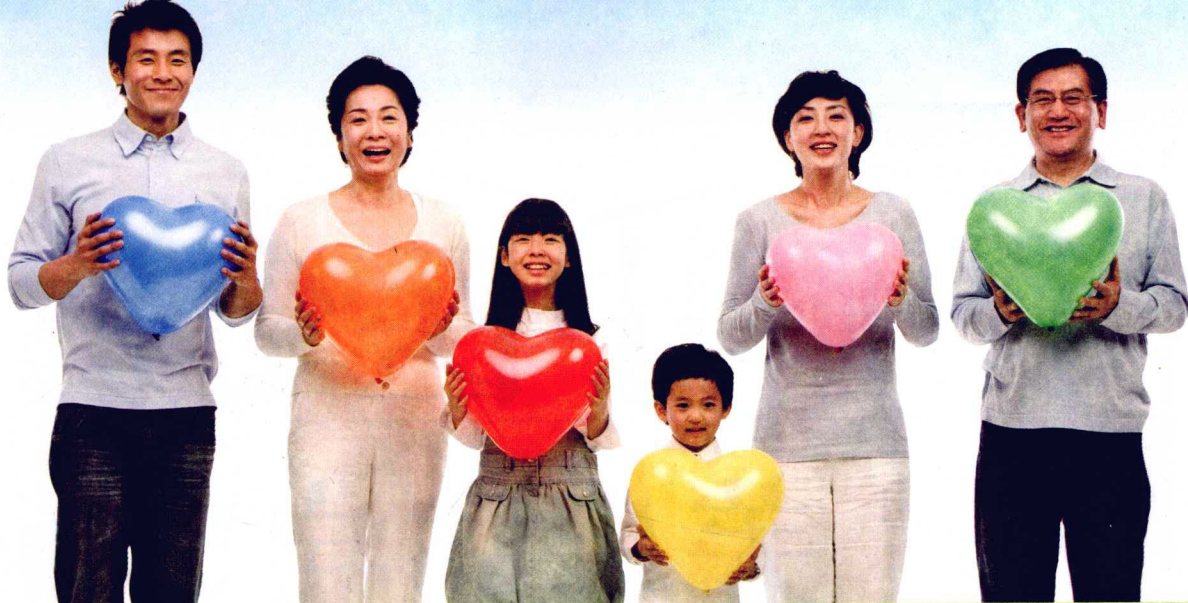
图解中医自疗 养生防病手册



——常见病对症治疗、预防、
调护国医疗法

【 养生堂国医保健课题组 编著 】

中国纺织出版社



本书使用说明

◎按照人体不同系统分类的具体病症及不适

◎列举种类丰富的中药、中成药、便方、食材、菜品，使用时可酌情选择

◎图文结合、简单实用的小动作，是您随身携带的治病良药

◎针对疾病及不适专门编写的防治措施、知识链接



◎在治疗之前要先对自身的健康程度做个自测，做到心中有数



◎针对不同穴位进行的对症按摩疗法

◎对病症的概念、分类、治疗方法进行地详细阐述



◎除了药食疗法、按摩疗法、小动作疗法外，其他如精油疗法等缓解疾病的方法在此聚集



◎精美、大气又有实用价值的氛围图总是让人眼前一亮

“彩读大生活”的时代来临啦!

彩读大生活

——和谐社会的幸福生活彩色读本!

I 我们是谁 —— About Us

中西医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队，我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

I 我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到立竿见影的西医理疗……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □ “彩读大生活”，从 **美丽** 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚美丽话题，专为优质女性的优质生活……

□ 生活，从 **“彩读大生活”** 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活，一起精彩！

5

——耿潇男

(丛书策划人)

我们的期望

Our Specialty

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。



目录



第一章

常见中医自疗法，养生防病自己做

认识最适合家庭自疗的中医.....	10
小病自己看，大病进医院.....	10
先了解中医的四个基本概念.....	11
哪些优势决定了中医适合家庭自疗、养生、防病.....	12
医食同源、良药可口——科学进行家庭中药自疗.....	13
中药食疗的特点与优势.....	13
中药食疗的内容与分类.....	14
药膳的应用原则.....	16
煎煮中药有诀窍.....	16
服用中药的疗程和注意事项.....	17
最受欢迎的药茶自疗方.....	18
药茶的选材、制作及饮用.....	18
药茶的功效.....	18
药酒自疗方的制作及饮用要点.....	20
要选择合适的酒泡药.....	20
制作药酒的药材要严格把关.....	20
处理干净药材后再浸泡.....	20
选择宽口径的透明瓶子泡酒.....	20
图解日常饮食自疗.....	21
不同特性的食物.....	21
根据体质选择食物.....	21
流传千年的按摩自疗法.....	22
按摩常规手法简介.....	22

从头到脚黄金按摩操.....	22
放松防病的自疗方——沐浴疗法	24
沐浴疗法的原理.....	24
沐浴疗法的功效.....	24
备受现代人推崇的芳香精油浴.....	25
随时随地都可进行的小动作自愈疗法	26
何为小动作自愈疗法.....	26
采用小动作自愈疗法的两个原则.....	26

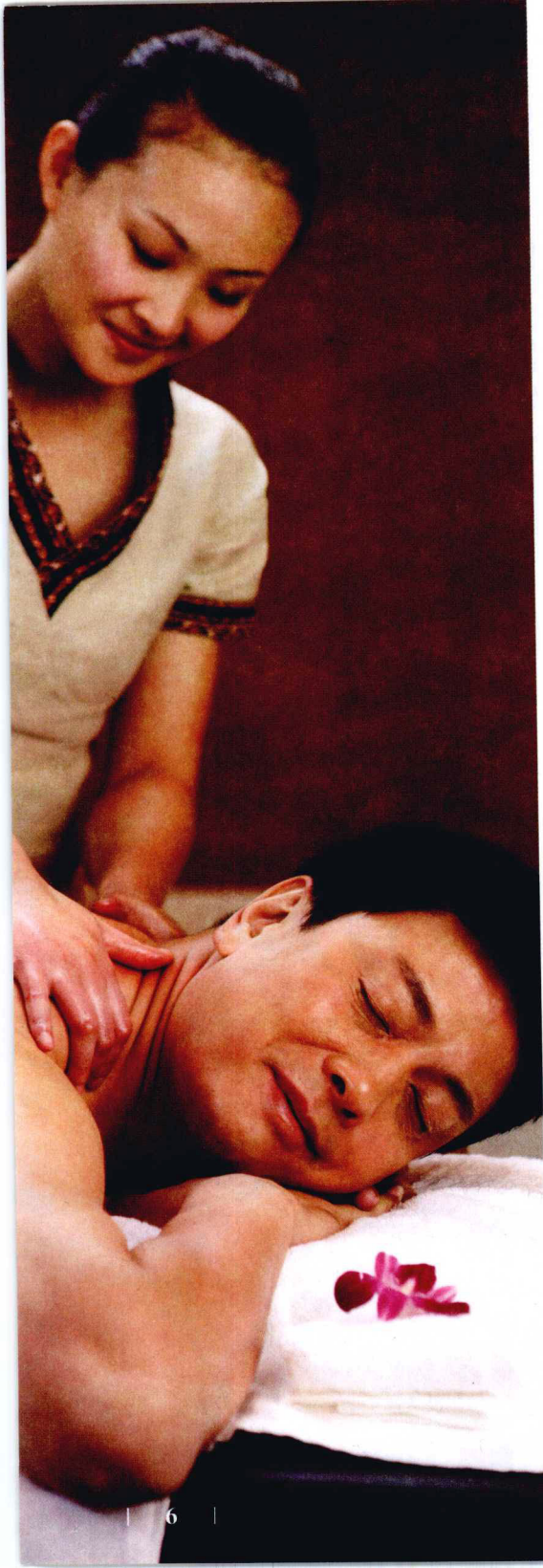


第二章

十大系统常见疾病及不适的中医自疗方案

呼吸系统疾病及不适	28
感冒.....	28
发烧.....	32
咳嗽.....	34
鼻窦炎.....	38
慢性咽炎.....	40
支气管炎.....	42
哮喘.....	46
肺炎.....	48
消化系统疾病及不适	50
口腔溃疡.....	50
口臭.....	54
胃炎.....	56
胃及十二指肠溃疡.....	58
胃痛.....	60





胃酸过多.....	62
消化不良.....	64
结肠炎.....	68
食欲不振.....	70
呃逆.....	72
胆结石.....	74
慢性胆囊炎.....	76
脂肪肝.....	78
肝炎.....	82
腹泻.....	84
便秘.....	86
痔疮.....	90
神经系统疾病及不适.....	94
头痛.....	94
失眠.....	98
神经衰弱.....	102
眩晕.....	106
牙痛.....	108
坐骨神经痛.....	110
感觉系统疾病及不适.....	112
耳鸣.....	112
中耳炎.....	116
青光眼.....	118
白内障.....	120
近视.....	122
运动系统疾病及不适.....	124
关节炎.....	124
静脉曲张.....	128
颈椎病.....	130

肩周炎.....	132
骨质疏松.....	136
小腿抽筋.....	138
腰酸背痛.....	140
循环系统疾病及不适	142
高血压.....	142
低血压.....	146
心脏病.....	148
动脉粥样硬化.....	152
心肌梗死.....	156
心悸、气短.....	158
内分泌及代谢系统疾病及不适	160
糖尿病.....	160
高血脂.....	164
贫血.....	168
甲状腺功能亢进.....	172
更年期综合征.....	174
生殖系统疾病及不适	178
月经不调.....	178
子宫内膜异位症.....	182
阴道炎.....	184
阳痿.....	186
遗精.....	188
前列腺炎.....	190
早泄.....	194
泌尿系统疾病及不适	196
膀胱炎.....	196
尿失禁.....	198
尿路感染.....	200



肾炎.....	202
免疫系统疾病及不适.....	204
免疫力低下.....	204



第三章

各种常见癌症的中医预防及自疗方案

肺癌.....	208
肝癌.....	210
大肠癌.....	212
胃癌.....	214
乳腺癌.....	216
子宫癌.....	218



第四章

美容美体的中医养生方

脱发、白发.....	222
湿疹.....	224
色斑.....	226
皮肤粗糙.....	230
肥胖.....	232
青春痘、粉刺.....	236
参考文献.....	239

常见中医自疗法， 养生防病自己做

第一章

我国的医学、药学博大精深，按摩、针灸、体操等疗法都是中医自疗的精华；单方、验方、经方及日常食疗保健之法，组成了中医自疗的宝库。所以，只要了解了中医自疗，掌握了这些自疗方的诀窍，就可以自如地运用它们赶走病痛，避免亚健康、预防各种疾病，轻松做自己最好的养生专家。





认识最适合家庭自疗的中医

祖国源远流长的中医学在千年的传承和发展进程中，从来不是高居在象牙塔中，而是一直被人们在日常生活中智慧地运用。中医在疾病预

防、养身保健，对亚健康状态的调节，在一些西医无法准确解释的疑难病症当中，的确凸显了其独特的价值。

小病自己看，大病进医院

如今，我们的生活环境中存在着空气、食品、水源、噪声等污染，不尽如人意的生活条件等诸多因素都在影响着人们的健康，生病是难以避免的。患者上医院看病是历来的传统，随着社会的发展，医学教育的普及，健康知识的传播，对于有些常见病，只要掌握一些医疗常识，运用一些独特巧妙的治疗方法，通过自己或家人的帮助，在舒适的家庭环境中可以得到同样有效的治疗。

“小病自己看，大病进医院”已成为当今快节奏生活中的医疗主流。开展家庭自疗，也是当前医疗体制发展的一个新趋势。本书针对读者朋友们在日常生活中容易遇到的常见病、多发病，运用通俗易懂的语言，详细地介绍了人体各系统常见病：疾病概况、病情自测、药食同源美味自疗法、推拿按摩养生调护法、小动作自疗自愈法等。本



→ 养生保健康，全家总动员！



书所介绍的治疗方法操作简单、疗效可靠，能在不必问诊、就医不便的条件下就地取材，特别是饮食疗法，安全实用。患者可根据自己遇到的实际情况选择应用。需要注意的是：对于难以自己诊断的疾病，不能准确把握适应症时，应先到医院确诊或请医生指导，危症、急症应在医院治疗缓解后，再选用本书介绍的方法。

先了解中医的四个基本概念

中医认为：“正气存内，邪不可干。邪之所凑，其气必虚。”就是说，强壮的正气存于体内，任何邪气都是不可能冒犯的；而邪气之所以能够侵犯人体，一定是正气虚弱造成的。因此，中医提倡自我预防保健，通过按摩、敲打、针灸、经络体操等手段刺激某些保健穴位，来提高免疫力。

□ 阴阳

阴阳，是中国古代哲学的一对范畴。它最初的涵义是指日光的向背，向日为阳，背日为阴，后引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。古代思想家认为一切现象都有正反两方面，用阴阳来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力，并认为阴阳的对立和消长为事物本身所固有。这个概念引入医学领域，即是对人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能，统属为阳；对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的

物质和功能，统属于阴。

□ 五行

五行，指金、木、水、火、土五类物质的运动，是用来阐释事物之间相互关系的概念。五行学说认为任何事物都不是孤立、静止的，而是在不断的相生、相克的运动中维持协调平衡。这一学说在中医学的应用，主要是以五行的特性来分析研究机体的脏腑、经络、生理功能的五行属性和相互关系，以及阐释它们在病理情况下的相互影响。

□ 经络

经络是运行全身气血、联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。经络，是经脉和络脉的总称。经脉是主干，络脉是分支。正常生理情况下，经络有运行气血、感应传导的作用，而在发生病变的情况下，经络就成为传递病邪和反映病变的途径。针灸、推拿或药物治疗都是通过调整经络气血的功能活动，进而调节脏腑机能、达到治疗疾病的目的。

中医知识集萃

中医自疗的针灸疗法

中医自疗的针灸疗

法是指通过细针刺
激穴位，从而使
气血顺畅。



□气、血、津液

气，构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，具有不断运动着的特性，对人体生命活动有推动和温煦的作用。中医学以气的运动变化来阐述人体的生命活动。

血，基本指血液，是构成人体的基本物质之一，具有营养和滋润的作用。血是机体精神活动的物质基础。

津液，是机体一切正常水液的总称。同气和血一样，津液也是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，具有滋润和濡养的作用。

哪些优势决定了中医适合家庭自疗、养生、防病

◎**安全性。**中药方剂治病是中医治疗学的主体，中药绝大多数来自自然的植物动物，大多药性平和，副作用小，不干扰人体正常的生理过程，有的有双向调节作用，特别是经过数千年实践验证发展起来的方剂配伍理论，用以指导用药，可以

→中医自疗在我国源远流长、博大精深，这些先人留下来的精髓值得我们研究、尝试。



产生各个单味中药所没有的，同时也不是各单味药物功效简单叠加所能产生的整体功效。

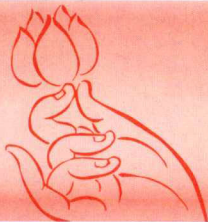
◎**实用性。**中医从民众的养生、保健、治病及日常生活的实践中发展而来，又经数千年的历史洗涤，不断被后人重复检验，比较筛选，优而精者留，劣而粗者汰，经历史大浪淘沙而成，体现出了简、便、廉、安全、持久等明显优势。

◎**未病时注重养生保健。**中医主张：上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。也就是说，中医首重养生保健。“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”就是流传于民间的中医养生保健理论；还有“要想小孩安，三分饥和寒”，则要求小孩不要过饱和过暖，甚至要求成人吃饭也不要过饱。这也是中医的养生方法。早晨起来打打太极拳，睡前搓搓涌泉穴，都是中医保健养生的方法。

◎**中医不仅有中药疗法，还有许多非药物疗法。**

其他疗法如食疗、气功、推拿按摩、砭石、针灸、导引等，都简单易行，足以解决诸多常见病、多发病，甚至急性病。而且，这些非药物疗法几乎人人都能学会。比如咱们小时候肚子疼家长给揉揉肚子就好了。

上述优势决定了祖国的中医是祖先馈赠给我们最理想的自疗养生调护法，我们编写组衷心盼望家家户户都科学掌握好中医自疗养生调护的方法，采用安全绿色、便宜实惠、副作用低的非药物疗法，“唯愿世间人无病，哪怕人间药生尘”。



医食同源、良药可口——科学进行家庭中药自疗

中药食疗源远流长, 古代关于“神农尝百草”的传说, 反映了早在远古时代中华民族就开始探索食物和药物的功用, 故有“医食同源”之说。周朝的宫廷医生中的“食医”, 就是通过调配膳食为帝王的养生保健服务。我国现存最早的药学专著《神农本草经》就记载了许多既是药物又是食物的品种, 如红枣、芝麻、山药、葡萄、核桃、百合、生姜、薏米等。东汉医圣张仲景在《伤寒杂病论》中亦载有一些药膳名方, 如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、猪肤汤等, 至今仍有实用价值。

中医汉方食疗是在中医理论指导之下, 单纯由食物或由药物和食物相结合, 采用传统的饮食烹饪技术或现代的加工方法, 制造一种既有保健治疗、又有食品美味还可以防病治病、强身益寿的特殊食品。根据使用特性又有单方独味、中药复方、中药经方、中药验方、民间偏方、中成药、药膳食疗等。

中药食疗的特点与优势

◎**防治兼宜, 效果显著。**利用食疗自疗既可治病, 又可强身防病, 这是有别于药物治疗的特点

之一。药膳多是平和之品, 但其防治疾病和健身养生的效果却是比较显著的。

◎**良药可口, 服食方便。**由于中药汤剂多有苦味, 故民间有“良药苦口”之说。有些人, 特别是儿童多畏其苦而拒绝服药。而药膳使用的多为药、食两用之品, 并有食品的色、香、味等特性; 即使加入了部分药材, 由于注意了药物性味的选择, 并通过与食物的调配及精细的烹调, 仍可制成美味可口的药膳。



中医知识集萃



中药分五味

药味是指中药的真实滋味。药物的滋味不止五种, 辛味、酸味、苦味、甘味、咸味是最基本的五种性味。一般情况下, 通过舌头舔纸就可以辨别出。不同中药的药味不同, 它们的药效也各具特点。

这药味是苦的!



中药食疗的内容与分类

□食疗中药

食疗中药是指具有防治疾病或保健康复作用的饮食，又称为“食用中药”、“食疗本草”或“食物中药”等。这类食疗中药包括谷物、水果、蔬菜、调料、禽兽、水产等类。

□食疗药膳

药膳是由具有治疗作用的药物、食物和调料配制而成的膳食。药膳既可单独由食用中药加工制成，又可以中药材和食品为原料，按照一定的组方加工烹调而成。根据其形式和加工制作方法，可分为以下十类。

鲜汁

鲜汁是指新鲜水果等食用中药或与某些新鲜中药材一起洗净、压榨出的汁。如五汁饮中的荸荠汁、鲜芦根汁、鲜藕汁、梨汁及鲜麦冬汁。

药茶

药茶也被称为“代茶饮”，是指含有茶叶或一适量多吃有滋补作用的药膳，既能强身健体，又能缓解对症不适。



不含茶叶的药物经粉碎、混合而成的粗末制品（有些药物饮片不经粉碎亦可）。药茶中常含有瓜果蔬菜类食用中药，一般不用过苦的药材。

中医知识集萃

中医食疗的宜忌

◎就四季补益而言。春季宜升补，夏季宜清补，长夏宜淡补，秋季宜平补，冬季宜滋补。

◎就五脏疾病而言。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心、肾病忌咸味，脾、胃病忌甘、酸味。

◎就病人体质而言。体质虚弱者宜补益，忌发散、泻下；体质壮实者不宜过用温补；偏阳虚者宜服温补药膳，忌食咸寒食品；偏阴虚者宜服滋阴药膳，忌用辛热食物。

◎就疾病性质而言。热性病宜用寒凉性药膳，忌用辛热之品；寒性病宜用温热性药膳，忌用咸寒食物；脾胃虚弱、消化不良者忌油腻饮食；患疮疡、肿毒、过敏性皮肤病或外科手术术后忌食“发物”（即鱼、虾、蟹、猪头、酒、葱、韭菜等易动风、助火、生痰的食品），以免加重病情或延缓愈合。

另外，古代文献中还记载有一些药膳配伍禁忌，如黄连、桔梗、乌梅忌与猪肉配伍，蟹忌苋菜，人参忌萝卜等，运用时需要注意。

一中药的药性各有不同，所以在食用时要仔细分辨。



药茶用开水沏后或加水煎煮后即可像日常饮茶一样频频饮之。如治疗风寒感冒的姜糖茶，即由生姜、红糖组成。

饮品

饮品是一种液体食疗剂型，一般是用食用中药或与部分药材一起，加水略煎煮，去渣取汁而成，作为饮料日常饮服。如治疗肝硬化腹水的复方玉米须饮。

药酒

药酒是中药与酒相结合的一种液体剂型，可用浸泡法或酿制法制备。其中的药物，也常选食用中药。如用于支气管哮喘缓解期的参蛤虫草酒等。

汤品

汤品是将食用中药、药材和溶媒（一般用水，也可用酒、蜜等）混合煎煮而得的液体，即汤剂药膳。如《伤寒论》之当归生姜羊肉汤。

药粥

药粥是由药物或药汁与米同煮而成具有治疗或保健作用的粥。如百合、薏米、桂圆、红小豆、白扁豆、红枣之类的食用中药，可与米一起淘洗净后同煮；若用其他药材，可先将药加水煎煮，去渣取汁，再与米同煮成粥；也可在粥将熟时加入药物细末或药汁，再稍煮即可服食。

蜜膏

蜜膏亦称膏滋或煎剂，是将食用中药或与中药材一起加水煎煮，去渣，取汁、浓缩后，加入蜂蜜或蔗糖而制成的稠厚状半流体制剂。如用于

支气管哮喘的贝母梨膏。

药糕

药糕是由具有治疗或保健作用的食用中药或与有关药材一起研为细粉，再与米粉、麦粉或豆粉相混合，或加适量白糖、食油做成糕，再蒸熟或烘制而成的熟食。如用于治疗慢性肠炎八珍糕。

药饼

药饼是将具有治疗或保健作用的食用中药或有关药物一起研为细粉，与麦粉、米粉或豆粉混合，或加适量枣泥、白糖、食油等做成饼状，经蒸、烙、烘烤或煎等法而制成的熟食。如治疗虚寒型慢性胃炎、消化性溃疡的温中健胃饼。

菜肴

菜肴是药膳的一个大类，包括各种具有治疗或保健作用的荤素菜肴，是由鸡、鸭、鱼、蔬菜等与药物及调料烹调而成。其烹调加工方法有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、烧等。如用于支气管哮喘缓解期的虫草乳鸽、用于早期肝硬化的归杞甲鱼等。

→中药材既可以和食材一起做成药膳，也可以被酒浸泡做成药酒，使用时可酌情选择。

