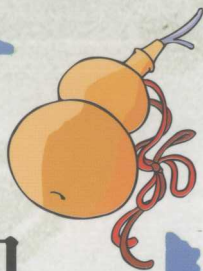


总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

外科

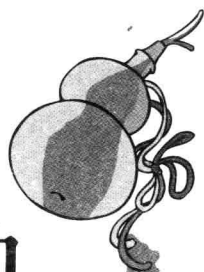
主编 脱长宇



甘肃文化出版社

总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

外科

主编 脱长宇



甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病的中医学预防调护. 外科 / 李盛华主编; 脱长字分册主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5490-0237-5

I. ①常… II. ①李… ②脱… III. ①中医外科—中医学: 预防医学 IV. ①R211

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095355号

常见病的中医学预防调护 外 科

总主编 李盛华

主 编 脱长字

责任编辑 / 周桂珍

封面设计 / 王林强

出版发行 / 甘肃文化出版社

地 址 / 兰州市城关区曹家巷1号

邮政编码 / 730030

电 话 / 0931-8454870

网 址 / www.gswenhua.cn

经 销 / 新华书店

刷 / 甘肃万事佳印刷有限责任公司

厂 址 / 兰州市七里河区南滨河中路405号

开 本 / 880毫米×1230毫米 32开

字 数 / 1375千

印 张 / 47.75

版 次 / 2011年6月第1版

印 次 / 2011年6月第1次

书 号 / ISBN 978-7-5490-0237-5

定 价 / 120.00元(全八册)

如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换

中医中药是国宝
养生保健效果好

刘维忠

二〇一〇年四月

甘肃省卫生厅党组书记、厅长刘维忠题

正氣存內
邪不可干

朱膺

全國健康老人 中國武術八段 才藝長壽星 中國百年
百名中醫臨床家 全國老中醫藥專家學術經驗傳承工作 稱號
優秀指導老師 中華中醫藥學會終身理事

錄自黃帝內經 庚寅春九十史周信有

中國百年百名中醫臨床家、甘肅省首批名中醫、甘肅中醫學院周信有教授題

夫上古聖人之教下也
皆謂之虛邪賊風避之
有時恬憺虛無真氣從
之精神內守病安從來



錄素問上古天真論語 張士卿



其知道名法于
 明阳和子术数
 食饮有节起居
 有常不要作劳故
 能破与神俱度百岁
 以去

庚寅孟秋书于黄帝内经
 素问上古天真论 赵斌

常见病的中医预防调护

编委会

总主编:李盛华

副总主编:陈春丽 郑访江

编写人员:(按姓氏笔画为序)

马小娟	王培红	王继雄	田三强	包小英
冯玉香	刘树柏	刘来明	祁 琴	汪龙德
苏亚平	张金发	张 弢	张惠生	张世睿
李永勤	李 荣	李向丽	严国香	郑访江
周巧玲	杨爱珍	庞 燕	柳心平	郭成龙
高佩媛	聂芳娥	陶文娟	脱长宇	黄玉玲

本册主编:脱长宇

副主编:马小娟 柳心平 杨爱珍

序

预防调护,中医将其称之为“治未病”,其内容包括未病先防、既病防变和愈后防复三个方面。中医预防调护理论最早出现在《黄帝内经·素问》中:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”这开创了中医对这一领域的独特认识和精辟见解。中医的这一预防保健思想,在历史上各时期的典籍中都有体现,且不断发展和完善。

早在春秋战国时期,思想深邃的哲人智者,如老子、庄子、孔子、孟子等,都曾投入预防保健的研究。他们的研究并不是一般摄养祛病的具体方法,而是把对预防调护问题的思考和认识作为宇宙观、人生观的有机组成去探索深层次的精神修养艺术,设计自己理想的人生方式,并将以此去体验至善至美的人生境界,所以中国的养生学问一开始就处于很高的起点。

神农尝百草、黄帝作《内经》、伏羲画八卦,虽是历史上的传说,但集先秦时代医学大成的《黄帝内经》行世两千多年,确是中医学理论体系的奠基之作,融会贯通了当时先进的哲学思想、科学知识,以及众多流派的医疗经验,创立了比较完整的传统医学理论体系,这就使中国预防保健这门学问从一开始就被纳入了独特的科学发展轨道。

20世纪70年代中期之后,美国开展了类似于中医“治未病”内容的以“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”为基石的全民健康教育,结果很快取得了成效。因此,一些社会学和经济学家把“治未病”理论称之为“供得起和可持续的医学”,“治未病”是未来医学的发展方向。有专家指出,中医“治未病”,养精调神是支柱、合理饮食是基石、强身健体是动力、科学用药是保障。

国务院《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》指出,要充分发挥中医预防保健特色优势,将中医药服务纳入公共卫生服务项目,推动中医医院和基层医疗卫生机构开展中医预防保健服务。《国家基本公共卫生服务规范》中提出:运用中医理论知识,在饮食起居、情志调摄、食疗药膳、运动锻炼等方面,对城乡居民开展养生保健知识宣教等中医健康教育。

有鉴于此,甘肃省卫生厅加大了中医药参与公共卫生的工作力度,已组织开展了中医健康科普知识巡讲活动,又在医改中把中医“治未病”内容纳入基本公共卫生服务项目。最近,甘肃省中医院组织有关专家编写了《常见病的中医预防调护》系列丛书,从总论、内、外、妇、儿、骨伤等常见疾病的病因病机、诊断要点、预防调护、药膳食疗等几个方面,较为全面、系统地总结了中医药预防调护的精华,是一套运用中医“治未病”理论指导预防保健的实用性科普读本。我们希望这套系列科普书籍的出版发行,能为广大群众带去更多的中医预防调护知识,以指导日常保健的实践。并能面向基层,大力普及中医药科普知识,以此作为推动中医向公共卫生领域渗入的新尝试,进一步推进中医预防保健工作,努力为广大人民群众提供满意的健康服务。

甘肃省卫生厅党组书记、厅长



2011年5月

编者的话

“三分治病，七分调理。”这说明生病了首先要调治，但是除了调治之外，更重要的是调养和护理。这一经验认识，是在与疾病作斗争的长期实践中形成的，也为中医药几千年的发展史所证实。人们现已普遍认识到，生了病不仅是吃药打针的事，还要精心调护。即使没有器质性病变，平时仅表现为亚健康状态，运用中医进行调护也有着独到的功效。

那么，如何用中医调理呢？确切地说，中医调理包括两个方面，一方面是调治。《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”也就是说，要谨慎观察，根据阴阳变化和失调的具体情况来加以调治，从而达到平衡的目的。另一方面是调养。正常人生活在自然界中，受到各种因素的影响就会生病，而一旦生病，经过调治，还要进行调养，后者是更为重要的一环。因此，正确地进行养生（摄生），使身体恢复健康，就要顺从自然界“生、长、化、收、藏”的规律。《素问·上古天真论》说：“和于阴阳，调于四时”，“处天地之和，从八风之理”。只有很好地进行调养才能达到康复，才能使身体恢复到原来的健康状态。

中医的调护理论与临床实践密切结合，古代医家将其归纳为“治未病”。“治未病”既体现在养生、抗衰、延寿、健身、美容、驻颜等方面，又可见于运用内服药物、外治、食疗（包括药膳、药酒、药茶、药点等）、针灸、推拿、气功等方法进行治疗，以达到早期根治、控制病情的目的；在治疗的同时积极进行正确的调养，对病后身体恢复起到非常重要的作用。为此，对中医的调治调养理论有一个比较完整的认识是十分必要的。只有了解这些知识后，才能有效地进行调理，从而达到真正的康复。

必须指出,中医的调理是一个防治疾病过程中的综合措施,不仅采用内服、日常调护,还要结合外治、食疗等方法。本系列丛书以病因、诊断、预防、调护、调治等为内容,结合临床实际,系统介绍了各科常见疾病的预防调护方法。

由于笔者水平有限,本书的疏漏之处在所难免,还需要进一步修正、补充与完善,希望广大读者提出指正意见,我们将不胜感激。在编写过程中,我们也采用了其他专业书籍上的内容,在此深表感谢。

编 者

2011 年 5 月

目 录

第一章 中医外科疾病的病因·····	(1)
第二章 中医外科疾病的预防调护概述·····	(6)
第一节 一般调护·····	(6)
第二节 饮食调护·····	(8)
第三章 疮疡的预防调护·····	(13)
第一节 疔的预防调护·····	(14)
第二节 疖的预防调护·····	(16)
第三节 痛的预防调护·····	(18)
第四节 发的预防调护·····	(20)
第五节 有头疽的预防调护·····	(24)
第六节 流注的预防调护·····	(26)
第七节 发颐的预防调护·····	(28)
第八节 丹毒的预防调护·····	(29)
第九节 无头疽的预防调护·····	(31)
第十节 走黄与内陷的预防调护·····	(33)
第十一节 流痰的预防调护·····	(35)
第十二节 瘰癧的预防调护·····	(37)
第十三节 褥疮的预防调护·····	(39)
第十四节 窦道的预防调护·····	(40)
第四章 乳房疾病的预防调护·····	(43)
第一节 乳痛的预防调护·····	(43)
第二节 粉刺性乳痛的预防调护·····	(45)
第三节 乳癆的预防调护·····	(47)
第四节 乳漏的预防调护·····	(48)

第五节	乳癖的预防调护·····	(49)
第六节	乳病的预防调护·····	(51)
第七节	乳核的预防调护·····	(52)
第八节	乳衄的预防调护·····	(53)
第九节	乳岩的预防调护·····	(54)
第五章	瘰的预防调护·····	(57)
第一节	气瘰的预防调护·····	(58)
第二节	肉瘰的预防调护·····	(60)
第三节	瘰痛的预防调护·····	(61)
第四节	石瘰的预防调护·····	(62)
第六章	瘤、岩的预防调护·····	(64)
第一节	血瘤的预防调护·····	(66)
第二节	肉瘤的预防调护·····	(67)
第三节	失荣的预防调护·····	(68)
第四节	肾岩的预防调护·····	(69)
第七章	皮肤及性传播疾病的预防调护·····	(71)
第一节	热疮的预防调护·····	(76)
第二节	蛇串疮的预防调护·····	(78)
第三节	疣的预防调护·····	(79)
第四节	风热疮的预防调护·····	(81)
第五节	黄水疮的预防调护·····	(83)
第六节	癣的预防调护·····	(84)
第七节	虫咬皮炎的预防调护·····	(87)
第八节	疥疮的预防调护·····	(88)
第九节	湿疮的预防调护·····	(90)
第十节	接触性皮炎的预防调护·····	(92)
第十一节	药毒的预防调护·····	(94)
第十二节	风瘙痒的预防调护·····	(96)
第十三节	瘾疹的预防调护·····	(97)

第十四节	牛皮癣的预防调护·····	(99)
第十五节	猫眼疮的预防调护·····	(100)
第十六节	白疔的预防调护·····	(102)
第十七节	白驳风的预防调护·····	(104)
第十八节	黧黑斑的预防调护·····	(106)
第十九节	粉刺的预防调护·····	(107)
第二十节	面游风的预防调护·····	(108)
第二十一节	酒齄鼻的预防调护·····	(109)
第二十二节	油风的预防调护·····	(111)
第二十三节	瓜藤缠的预防调护·····	(112)
第二十四节	红蝴蝶疮的预防调护·····	(113)
第二十五节	淋病的预防调护·····	(116)
第二十六节	梅毒的预防调护·····	(119)
第二十七节	尖锐湿疣的预防调护·····	(123)
第二十八节	生殖器疱疹的预防调护·····	(125)
第二十九节	艾滋病的预防调护·····	(127)
第八章	肛肠疾病的预防调护·····	(130)
第一节	痔的预防调护·····	(133)
第二节	肛隐窝炎的预防调护·····	(135)
第三节	肛痛的预防调护·····	(136)
第四节	肛漏的预防调护·····	(137)
第五节	肛裂的预防调护·····	(139)
第六节	脱肛的预防调护·····	(140)
第七节	锁肛痔的预防调护·····	(142)
第九章	泌尿男性疾病的预防调护·····	(144)
第一节	子痛的预防调护·····	(144)
第二节	囊痛的预防调护·····	(145)
第三节	子痰的预防调护·····	(146)
第四节	阴茎痰核的预防调护·····	(147)

第五节	水疝的预防调护·····	(148)
第六节	尿石症的预防调护·····	(149)
第七节	男性不育症的预防调护·····	(150)
第八节	慢性前列腺炎的预防调护·····	(152)
第九节	前列腺增生症的预防调护·····	(153)
第十章	周围血管疾病的预防调护·····	(156)
第一节	股肿的预防调护·····	(158)
第二节	血栓性浅静脉炎的预防调护·····	(161)
第三节	筋瘤的预防调护·····	(163)
第四节	静脉曲张的预防调护·····	(164)
第五节	脱疽的预防调护·····	(165)
第十一章	其他外科疾病的预防调护·····	(168)
第一节	冻疮的预防调护·····	(168)
第二节	烧伤的预防调护·····	(170)
第三节	毒蛇咬伤的预防调护·····	(173)
第四节	破伤风的预防调护·····	(176)
第五节	肠痛的预防调护·····	(179)
后记 ·····		(182)

第一章 中医外科疾病的病因

外科疾病的发生,大致有外感六淫、情志内伤、饮食不节、外来伤害、劳伤虚损、感受特殊之毒、痰饮瘀血等 7 个方面的因素。

一、外感六淫

《外科启玄》云:“天地有六淫之气,乃风寒暑湿燥火,人感受之则营气不从,变生痈肿疔疖。”六淫致病因素只有在人体抗病能力低下时,才能成为发病的条件。但有时可因六淫邪毒的毒力强盛,超过了人体正常的抗病能力,也能造成外科疾病的发生和发展。且六淫邪毒所致的疾病大多具有一定的季节性。

风 风为阳邪,善行而速变,故发病迅速,多为阳证;风性上行,多侵犯人体上部,如颈痛、头面丹毒等病。风邪的致病特点是:其肿暄浮,患部皮色或红或不变,痛无定处,走注甚速,伴恶风、头痛等全身症状。

寒 具有“寒主收引”、“寒胜则痛”的特征,且侵袭人体易致局部气血凝滞,血脉运行失常,故易生冻疮、脱疽、流痰等;寒为阴邪,其病一般多为阴证,常侵袭人体的筋骨关节,患部特点多为色紫青暗,不红不热,肿势散漫,痛有定处,得暖则减,化脓迟缓,常伴恶寒、四肢不温、小便清长等全身症状。

暑 夏季多暑热,且暑必夹湿。由于暑热外受,蕴蒸肌肤,汗出过多,或汗出不畅,以致暑湿逗留,易发生暑疖,甚至形成暑湿流注。同时皮肤经常处于潮湿的环境,不仅影响阳气通达于肌表,而且降低局部的抵抗力,更易为外邪所侵。暑为阳邪,具有热微则痒、热甚则痛、热胜肉腐等特征,故其致病特点多为阳证,表现为患部掀红、肿胀、灼热、糜烂流脓或伴滋水,或痒或痛,其痛遇冷则减,常伴口渴、胸