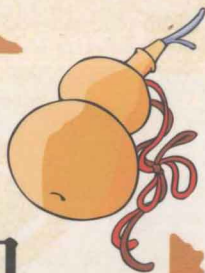


总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

总论

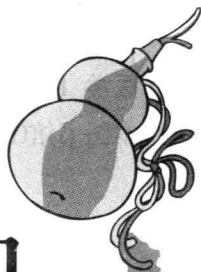
主编 苏亚平



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

总论

主编 苏亚平



甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病的中医预防调护. 总论 / 李盛华主编; 苏亚平分册主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5490-0237-5

I. ①常… II. ①李… ②苏… III. ①常见病—中医学: 预防医学 IV. ①R211

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095359号

常见病的中医预防调护

总 论

总主编 李盛华

主 编 苏亚平

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

印 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

正氣存內
邪不可干

榮膺

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
榮譽指導老師 中華中醫藥學會終身理事 稱號

錄自黃帝內經 庚寅春九十歲周信有



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

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
 明阳和于术数
 食饮有节起居
 有常不妄作劳故
 能收与神俱度百岁
 以去

庚寅孟秋书黄帝内经
 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

本册主审:马鸿斌

本册主编:苏亚平

副主编:聂芳娥 张世睿 郑访江

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疾病的具体方法,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。

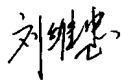
神农尝百草、黄帝作《内经》、伏羲画八卦,虽是历史上的传说,但集先秦时代医学大成的《黄帝内经》行世两千多年,确是中医学理论体系的奠基之作,融会贯通了当时先进的哲学思想、科学知识,以及众多流派的医疗经验,创立了比较完整的传统医学理论体系,这就使中国预防保健这门学问从一开始就被纳入了独特的科学发展轨道。

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 中医对健康的认识	(1)
第一节 中医的四维健康观.....	(1)
第二节 形与神俱的健康标准.....	(4)
第二章 中医预防调护的基本原则	(8)
第一节 正气为本.....	(8)
第二节 天人相应.....	(11)
第三节 形神合一.....	(17)
第四节 动静结合.....	(20)
第五节 审因施养.....	(24)
第六节 杂合以养.....	(28)
第七节 预防为主.....	(30)
第八节 知行并重.....	(31)
第三章 中医预防调护的基本方法	(35)
第一节 学点推拿,小病不怕	(35)
第二节 形神一体,养心为上	(44)
第三节 九种体质,辨质施护	(49)
第四节 春夏秋冬,各有不同	(56)
第五节 饮食五味,适当为宜	(60)
第六节 运动起居,长期坚持	(68)
第七节 特殊人群,特别关注	(83)
第八节 简易疗法,方便实用	(89)
第四章 精神心理调护法	(105)
第一节 修德怡神.....	(105)
第二节 调志摄神.....	(111)

第三节	四气调神·····	(118)
第五章	行为预防保健法·····	(125)
第一节	饮食调护·····	(125)
第二节	衣着预防保健·····	(137)
第三节	起居养生保健·····	(143)
第四节	房事养生保健·····	(150)
第五节	运动养生保健·····	(165)
第六节	交际养生保健·····	(167)
第七节	休闲娱乐养生保健·····	(170)
第八节	旅游养生保健·····	(183)
第九节	沐浴养生保健·····	(191)
第六章	其他预防保健方法·····	(210)
第一节	针刺预防保健法·····	(210)
第二节	艾灸预防保健法·····	(213)
第三节	推拿预防保健法·····	(216)
第四节	拔罐预防保健法·····	(218)
第五节	刮痧预防保健法·····	(223)
第七章	亚健康的中医药干预·····	(228)
后记	·····	(248)

第一章 中医对健康的认识

中医关于健康的认识,具有悠久的历史、独特的理论知识、丰富多彩的方法、卓有成效的实践经验、鲜明的东方色彩和浓郁的民族风格。它以中国古代的天、地、生、文、史、哲为深厚底蕴,以中医理论为坚实基础,融汇了历代养生家、医学家的实践经验和研究成果,形成了博大精深的养生理论体系,是我国传统文化中的瑰宝,也是祖国医学宝藏中的一颗璀璨明珠。近年来,随着社会的进步和时代的需要,养生保健已成为充满生机与活力的古老而新兴的话题。

养生保健,古人也称之为摄生、道生、卫生、保健等。养生之养,含有保养、培养、调养、补养、护养等意。生,就是指人的生命;养生即保养人的生命。保健,从生命健康角度而言,在中医范畴内与养生地含义基本相同。概言之,中医养生保健是人类为了自身更好地生存与发展,根据生命过程的客观规律,有意识进行的一切物质和精神的身心养护活动。这种行为活动应贯穿于出生前、出生后,病前(预防)、病中(防变)、病后(防复)的全过程。

养生以保持健康、延年益寿为目的,因此对健康的正确认识是从事一切养生活动的基础。中医对健康的认识,包括两方面的内容:一是对健康状态的认识,这是健康观的主体;二是对如何维持和促进健康的综合认识。

第一节 中医的四维健康观

传统中医养生保健学对健康状态的认识是相当深刻的,一言以蔽之,健康就是“形与神俱”,具体则有四个维度,即《素问·上古天真论》“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺……美其食,任

其服,乐其俗,高下不相慕……嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物……以其德全不危也”所包含的形体、心理、道德、社会方面的四维健康。

宋朝的程颐在《伊川易传》中说:“大至于天地养育万物,圣人养贤以及万民,与人养生、养德、养人,皆颐养之道也。动息节宜,以养生也;饮食衣服,以养形也;威仪行义,以养德也;推己及物,以养人也。”明确指出颐养之道包括养形、养性、养德;维持和谐环境、和谐社会等多方面。说明完美的健康状态是:自然环境良好,社会保障有力,人的体质良好、心理正常、道德美好。

形体健康(生理健康)是健康的基础。中医养生学认为“人生有形,不离阴阳”(《素问·宝命全形论》),人体是一个复杂的阴阳结构体,健康的人应该是“阴阳匀平,以充其形,九候若一”(《素问·调经论》),即阴阳和调,阴平阳秘,机体功能保持正常且稳定、有序、协调。具体而言,人体各脏腑、经络、官窍等各组织器官都发育良好、功能正常,体质健壮、精力充沛具有良好劳动效能的状态。形体健康是健康系统的底层维度,是大多数人可以达到的。

健康的第二个维度是心理健康,作为较高层次的要求,不是每个人都能达到的。中医养生学历来重视心理健康,强调“志意和”(《灵枢·本神》),认为精神心理应保持整体和谐的健康状态;七情应以“恬愉为务”(《素问·上古天真论》),“和喜怒而安居处”(《灵枢·本神》),各种情绪皆要适度,任何过激的情绪都会导致疾病的发生;要“内无眷慕之累”(《素问·移精变气论》),嗜求欲望应该适度而不应当为物欲所累,“恬淡虚无”则能使体内气机和调畅达而保持健康。

社会适应性良好则是健康更高一层的维度。中医养生学非常重视个人在适应社会环境的过程中,充分发掘身心的潜能,发挥其最高的能力,并获得满足感,保持情绪稳定、感觉愉快的良好状态。《素问·上古天真论》指出,应“美其食,任其服,乐其俗”,保持精神行为与社会环境的和谐。孙思邈则要求人们在社会生活中应淡泊名利,“于名于利,若存若亡,于非名非利,亦若存若亡”(《备急千金要方·

养性序》);与人交往要始终保持谦逊态度,诚善待人,宽以待人,“常以深心至诚,恭敬于物,慎勿诈善以悦于人,终生为善”,“为人所嫌,勿得起恨”,“事君以礼”(《备急千金要方·道林养性》),从而以平和的心态融入纷繁复杂的社会环境。社会适应能力良好作为人类群体的高级状态,更少有人能够达到,但却是人类较为理想的健康目标。

道德健康是中医养生学很早就认识到的另一个高层次健康维度。早在先秦时孔子就提出了“仁者寿”、“大德必得其寿”的论点,指出“君子坦荡荡,小人常戚戚”(《论语·雍也》),“仁者不忧”(《论语·子罕》),认为道德高尚的人自然能保持正常的心理,促进健康长寿。唐代孙思邈则在《备急千金要方·养性序》中说:“性既善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之大经,故养性者,不但药饵餐霞,其在兼于百行,百行周备,虽绝饵,足以遐年,德行不克,纵服玉液金丹,未能延寿……道德日全,不祈善而有福,不求寿而自延,此养生之大旨也。”明确指出了道德修养对于养生延寿的重要性,个体处于社会之中,能自觉自愿地按社会道德准则来规范自身,也就自然而然地使自己的日常衣、食、住、行,以及精神方面合理适度,从而达到养生的目的。

中医养生保健学的这种四维健康观念是超前的。现代医学对于健康的认识,在1947年世界卫生组织(WHO)宪章中指出:“健康乃是一种生理、心理和社会适应性都完满的状态,而不只是没有疾病和虚弱的状态。”直至1999年,世界卫生组织才将道德健康纳入健康概念之中,形成了现代的“四维健康”概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。”

四个维度都具备的健康状态是近乎完美的,但实际上绝对的健康是不存在的,完美的健康状态是难以达到和具体评价的。实际工作中往往根据这一概念将健康状态分为四个层次,如下图所示: