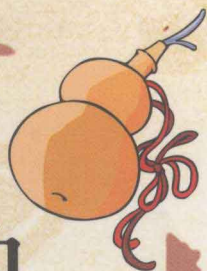


总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

内科(上)

主编 汪龙德



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

内科(上)

主编 汪龙德



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. 内科. 上 / 李盛华主编;
汪龙德分册主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5490-0237-5

I. ①常… II. ①李… ②汪… III. ①中医内科—中
医学: 预防医学 IV. ①R211

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095358号

常见病的中医预防调护 内科 (上)

总主编 李盛华

主 编 汪龙德

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

数 / 1375千

张 / 47.75

次 / 2011年6月第1版

次 / 2011年6月第1次

号 / ISBN 978-7-5490-0237-5

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

榮膺

全國健康老人 中國武術八段 才藝長者星 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

此為試讀，需要完整PDF請訪問：www.ertongbook.com

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
有常不妄作劳故
能形与神俱度百岁
以去

庚寅孟秋书
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:汪龙德

副主编:庞燕 包小英 刘树柏

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 刘维忠

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 中医预防调护概论	(1)
第一节 四季养生保健.....	(1)
第二节 精神心理调护.....	(5)
第三节 运动起居调护.....	(7)
第四节 饮食五味调护.....	(11)
第二章 肺系病证的预防调护	(20)
第一节 感冒的预防调护.....	(20)
第二节 咳嗽的预防调护.....	(24)
第三节 哮病的预防调护.....	(28)
第四节 喘证的预防调护.....	(33)
第五节 肺痛的预防调护.....	(37)
第六节 肺痿的预防调护.....	(42)
第七节 肺胀的预防调护.....	(49)
第八节 肺痿的预防调护.....	(52)
第三章 心系病证的预防调护	(56)
第一节 心悸的预防调护.....	(56)
第二节 胸痹的预防调护.....	(64)
第三节 不寐的预防调护.....	(70)
第四节 癲狂的预防调护.....	(78)
第五节 痫病的预防调护.....	(81)
第六节 痴呆的预防调护.....	(87)
第七节 厥证的预防调护.....	(92)
第四章 脾胃系病证的预防调护	(97)
第一节 胃痛的预防调护.....	(98)

第二节	痞满的预防调护.....	(103)
第三节	呕吐的预防调护.....	(107)
第四节	噎膈的预防调护.....	(113)
第五节	呃逆的预防调护.....	(117)
第六节	腹痛的预防调护.....	(124)
第七节	泄泻的预防调护.....	(130)
第八节	痢疾的预防调护.....	(135)
第九节	便秘的预防调护.....	(140)
主要参考文献		(146)
后记		(147)

第一章 中医预防调护概论

第一节 四季养生保健

一、春季保健,五项注意

春季阳气升发,万物复苏,欣欣向荣,生机盎然,是一年之中最美好的季节。此时多风,气温升高,乍暖还寒。

1. 身心调节舒畅 在春季,人的精神情志应保持舒畅、豁达,要做到心胸开阔,情绪乐观。切忌孤坐独居,自生郁闷。起床后可适当穿着宽松衣服,以舒缓形体,使气血流畅,神情怡然。

春季是精神病的好发季节,家中有此类患者的,要注意此时的药物治疗监督,加强精神调节和心理疏导。

2. 顺势温补升阳气 春季阳气升发,呈现向上、向外舒展的趋势,人体应与自然相应,顺应春升之气。同时,早春仍有冬日余寒,因此,要多吃些温补、升发阳气的食物,如韭菜、大蒜等,可适当配些清解里热、滋养肝脏、润肝明目的食物,如菠菜、芹菜等。另外注意,春季不宜多食酸性食物。

3. 春天莫贪睡 春天容易犯困,即所谓春困,但也不宜起得太晚,应早睡早起(相对于冬季而言),每天的睡眠时间保持适当。

4. 春天捂一捂 春季气温变化大,人体对冷暖多变的早春天气还不太适应,体质较弱、抵抗力差的人容易患伤风感冒等呼吸道疾病。虽然“一场春雨一场暖”,但仍要注意防寒。应多穿点衣服“捂一捂”,以免遇天气突变、气温骤降而受寒生病。由于春季早晚温差较大和冷暖多变,对血管舒缩调节功能要求较高,所以心脑血管病变在

春季容易发作,如高血压、冠心病、脑中风等。因此,这类患者应特别注意适应气温冷暖的变化。此外,春风也带来了花粉过敏症,可表现为支气管哮喘、鼻炎、紫癜、各种皮肤病等。因此,过敏体质的人,春天要尽可能避免与过敏原接触,可服用祛风抗过敏的中药进行调护预防。

5. 春季防传染病 春天气温上升,细菌、病毒随之繁殖生长,加上春天人们户外活动增加,使得这一季节的流感、肺炎、流脑、肝炎等流行性、感染性疾病发病增加。所以,要随时注意避开此类邪气。疾病流行期间避免到人多拥挤的公共场所,注意饮食卫生,保持室内空气流通,必要时用贯众等中药熏蒸消毒等。此外,要坚持锻炼身体,可根据自己的年龄、体质,选择慢跑、散步、保健操等适当的锻炼项目,以增强抵抗力。

二、夏季保健,四项注意

一年之中,夏季是阳气最盛的季节,此时气候炎热、生机旺盛。长夏(夏秋交替的时节)高温而多雨,俗称“桑拿天”,多见于北京的七八月份,气候以高温、低压、高湿度为主要特点。

1. 盛夏防暑邪 夏季的饮食,以清淡爽口,具有清热祛暑功效的食物为主,如鲜藕、丝瓜、黄瓜、冬瓜、西红柿等。老人应少吃油腻食物,体弱者应避免食用冷饮及生冷瓜果。夏季被人们称为“苦夏”(“疰夏”)。即便身强体壮的人,在连日的高温情况下,也可能出现睡不好、吃不香、没精神、易烦躁等现象。我们在夏天要保持神清气和,避免懈怠厌倦,恼怒忧郁之类的情绪,做到“心静自然凉”。夏季暑热外蒸,人体毛孔开放、汗液大泄,最容易受风寒雨露侵袭,因此,晚上不宜在室外乘凉过久。

2. 长夏防湿邪 一般来说,当气温高于 25℃ 时,人们感到舒适的湿度为 30%。在夏季三伏时节,由于湿气太重,人体汗液不易排出,出汗后不易被蒸发掉,因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振,此时,容易发生胃肠炎、痢疾等。所以在长夏要重视防止湿邪的侵袭,保持居

室干燥,勤换衣物,可以多吃薏苡仁、莲子、红小豆、绿豆等清热利湿的食物。

3. 锻炼要科学 夏季安排室外工作和体育锻炼时,应避开烈日炽热之时,场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方,有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的运动。若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也易损阳气。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,切不可大量饮用凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴。

4. 注意保阳气 “冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”就是告诉人们夏季要保护阳气。另外,夏季由于人们久处空调环境下工作和生活,可能出现头痛、面神经痛、腰痛、下肢酸痛、乏力、容易感冒和不同程度的胃肠病等,严重者会出现皮肤病和心血管疾病,这就是“冷气病”或“空调病”。中医认为,在夏天人体应顺应暑热外散之性,而空调温度过低则会使腠理闭塞,暑热而郁闭。因此,室内外的温差不宜太大,以不超过 5°C 为好。室内温度不低于 25°C 。入睡时,最好关上空调;有空调的房间不要长期关闭,要常与外界空气流通。在室内感觉有凉意时,一定要站起来适当活动四肢和躯体,以加速血液循环。患有冠心病、高血压、动脉硬化、关节炎等慢性疾病的人,尤其是老年人,不要长期待在冷气环境里。

中医讲究“冬病夏治”,就是一些多在冬天发作的呼吸道疾病、过敏性疾病、关节病变、慢性脾胃疾病,在夏天进行穴位敷贴治疗,可以取得较好的疗效。

三、秋季保健,三项注意

秋季处于“阳消阴长”的过渡阶段,阳气以收敛为主。立秋至处暑,天气以湿热并重为特点,故有“秋老虎”之说。白露过后雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,气候寒热多变。

1. 秋天要防爆 秋天宜吃清热生津、养阴润肺的食物来防止干