

中医中药与健康

献给农村社区居民及基层卫生人员

47.1

P

北京市中医管理局编印

中医中药与健康

献给农村社区居民及基层卫生人员

主 编：金大鹏 谢阳谷

开 篇 必 读

祖国医学博大精深延续了几千年，为中华民族做出了不朽的贡献。时至今日，仍因其养生保健，治病疗伤的独特效果和贴近老百姓的生活，而受到千家万户的信服与推崇。

自古药食同源，广大农村中医药资源丰富，田间，地头，山林，小溪，路边，宅旁，大自然为我们提供了众多可供入药的资源。每日不离口的五谷杂粮，新鲜水果蔬菜，为我们提供了营养丰富的养生食物。厨房里常用的调料诸如葱、姜、蒜、花椒、大料、豆豉、白酒、香醋等等都有调治常见病的功能，就是花草树木也是我们的药材宝库，如桑叶、桑枝、桑椹、槐花、槐角、槐米、荷叶、莲子、莲房、玫瑰、百合、牵牛、生地、公英、连翘、地丁、车前草等等俯仰可得，民间行之有效的草药不胜枚举。

我们编印这本“中医中药与健康”小册子目的是给大家一个提示，要把“无病预防”“有病早治”“坚持养生保健”记在心里。健康才是每个人最珍贵的财富，没有了健康也就失去了好日子。平时多注意，关键时候才不会吃“后悔药”，才有可能在一定程度上避开“因病致贫”的后果。

这本小册子，为农村社区居民和基层卫生人员提供了和我们日常生活紧密相关的中医养生保健的基础，同时介绍了中药的基本知识，适宜自我保健方药和中成药的选择，具有很好的实用性。

只要我们学习掌握了，有关中医药的科学知识，并指导我们自己的实践，一定能获得意想不到的效果。

中医养生基础篇

一.中医对人体和自然的独特认识	13
(一) 中医的“阴阳五行”学说	13
(二) 中医的脏腑学说	17
(三) 什么是中医的气、血、津、液	19
(四) 中医的经络	20
(五) 什么是疾病	20
(六) 人为什么会生病	21
(七) 为什么有人容易生病,而有人却不容易生病	22
(八) 怎样才算身体健康	24
(九) 生命贵在有神	25
二.得了病如何养生	26
(一) 不能乱吃药	26
(二) 治病要中西医结合	27
(三) 要注意保护人体的正气	28
三.日常起居养生	28
(一) 睡眠	28
(二) 房事	29
(三) 疏经	30
(四) 护齿	31
(五) 沐浴	31
(六) 形体养护	32

中医四季养生保健篇

一.春季养生保健	33
二.夏季养生保健	35
三.秋季养生保健	36
四.冬季养生保健	38

医家处方 — 2005.12.22

中医饮食调养篇

一.食养的意义和要求	40
(一) 注意合理用餐	41
(二) 了解食物的“四气五味”	42
(三) 饮食要定时定量,细嚼慢咽	42
(四) “四气”适宜,温度适中	43
(五) 种类多样,搭配合理,五味适宜	43
(六) 饮食要与年龄相适应	44
(七) 饮食与秉赋体质相适应	45
(八) 饮食要与工作性质相适应	46
(九) 饮食要与地域环境相适应	46
(十) 饮食要与季节天气相适应	47
(十一) 饮食要与疾病相适应	47
(十二) 美食美器心绪安和	49
二.须慎用、禁忌的食物	49
三.常吃些野菜	50
四.常喝粥有益养生	51
(一) 补气粥	51
(二) 补血粥	52
(三) 补阴粥	52
(四) 补阳粥	53
(五) 老年人和体弱者适宜喝粥	54
五.谷类食物的宜与忌	54
(一) 小麦	54
(二) 面粉	54
(三) 粳米(大米)	54
(四) 粟米(小米)	55
(五) 秠米(黄米)	55
(六) 高粱	55
(七) 薏苡仁(薏米)	55

(八) 玉米	55
(九) 糯米(江米)	55
六.畜类食物的宜与忌	56
(一) 牛肉	56
(二) 牛乳	56
(三) 羊肉	56
(四) 羊肝	56
(五) 猪肉	56
(六) 兔肉	57
(七) 兔肝	57
(八) 狗肉	57
七.禽类食物的宜与忌	57
(一) 鸡肉	57
(二) 乌鸡	57
(三) 鸡蛋	58
(四) 鸭肉	58
(五) 鸭蛋	58
(六) 鹌鹑肉	58
(七) 鹌鹑蛋	58
(八) 野鸡肉	58
(九) 鸽肉	58
(十) 鸽蛋	58
(十一) 麻雀肉	58
(十二) 麻雀蛋	59
八.蔬菜食用的宜与忌	59
(一) 葱	59
(二) 韭菜	59
(三) 蒜	59
(四) 生姜	59
(五) 香菜(胡荽)	60

(六) 冬瓜	60
(七) 黄瓜	60
(八) 萝卜	60
(九) 木耳	60
(十) 藕	61
(十一) 白菜	61
(十二) 茄子	61
九. 鱼类食用的宜与忌	61
(一) 鲤鱼	61
(二) 鱼胆	62
(三) 鲫鱼	62
(四) 黄鱼	62
(五) 青鱼	62
(六) 蟹	62
(七) 虾	62
十. 水果食用的宜与忌	62
(一) 梨	62
(二) 西瓜	63
(三) 柿	63
(四) 枣	63
(五) 荔枝	63
(六) 桔子	63
(七) 杏	63
(八) 苹果	64
十一. 饮茶的好处与禁忌	64
十二. 酒的功过与禁忌	65

中药基本常识(上篇)

一. 中药的独特性能	66
二. 中药“四气五味”与治病的关系	66

三. 中药“升、降、浮、沉”的作用	67
四. 中药“归经”的意义	68
五. 中西药有别,不能把中药当西药用	69
六. 使用中药必须以中医理论为主导	71

中药基本常识(下篇)

一. 中药的种类	72
(一) 饮片	72
(二) 汤剂	72
(三) 汤剂在临床中的应用	73
(四) 中成药及其特点	73
(五) 中药剂型与疗效的关系	74
二. 使用中药的相关学问	75
(一) “辨证论治”是使用中药的关键	75
(二) 怎样煎中药	76
(三) 怎样吃中药	78
(四) 吃中药都有什么禁忌	79
(五) 什么是中医的忌口	81
(六) 中药是防治疾病的特殊角色	82

中成药篇

一. 选择使用中成药必须注意的问题	83
二. 中成药的使用方法有几种	84
(一) 单独使用一种	84
(二) 几种成药与汤药联合使用	85
三. 怎样选择治疗外感性疾病的中成药	85
(一) 外感风寒症	86
(二) 外感风热症	86
四. 怎样选择“去火”的中成药	87

五. 怎样选用“祛暑”的中成药	87
六. 怎样选用治疗咳嗽的中成药	88
(一) 外感咳嗽(时令咳嗽)	88
(二) 内伤咳嗽	89
七. 怎样选用理气的中成药	90
(一) 肝郁气滞	90
(二) 肝气犯胃	90
(三) 肝胃气郁, 饮食停滞	90
八. 怎样选择治疗脾胃病的中成药	90
(一) 饮食停滞	91
(二) 大便泄泻	91
(三) 大便秘结	91
九. 怎样选用补养类的中成药	92
(一) 补气药	92
(二) 补血药	93
(三) 气血双补药	93
(四) 补阴药	93
(五) 补阳药	93
十. 走出使用补药的误区	94
十一. 怎样选择儿童常见病的中成药	95
(一) 外感风寒时邪为主的病症	95
(二) 以饮食失调, 内伤肠胃为主的病症	96
十二. 怎样选用治疗常见皮肤病的中成药	96
十三. 怎样选用调经的中成药	96
(一) 月经量过少或闭经	97
(二) 月经量过多或淋漓不净	98
十四. 怎样选用治疗痛经的中成药	98
(一) 心情不快, 肝气郁滞, 月经通行不畅	98
(二) 劳伤气血, 气血两虚, 行经无力而痛	99
(三) 感受寒凉, 寒凝胞宫, 经水不畅而痛	99

十五.怎样选用常见眼部病症的中成药	99
(一) 内服药	99
(二) 外用药	99
十六.家庭必备烫伤药	100
十七.12类170种中成药一览表	100

常用中成药一览表.....101

代茶饮篇

一. 什么是代茶饮	128
二. 代茶饮也须“辨证”	128
三. 常用的一些代茶饮片	129
(一) 补气药	129
人参、灵芝	
(二) 补阳药	131
杜仲、雪莲花	
(三) 养血药	132
龙眼肉	
(四) 补阴药	132
西洋参、枸杞子	
(五) 活血药	133
桃花、月季花	
(六) 理气药	134
桔皮、玫瑰花、玳玳花、绿萼梅	
(七) 安神药	135
合欢花、珍珠粉、百合花	
(八) 祛寒药	136
生姜、干姜	
(九) 祛暑药	136
鲜藿香、鲜佩兰、扁豆花、茉莉花	

(十) 泻下药	137
番泻叶、蜂蜜	
(十一) 清热解毒药	138
板兰根、橄榄、金银花	
(十二) 清热泄火药	139
梔子花、决明子、槐花、莲子心、苦丁茶、胖大海	
(十三) 发散风热药	141
菊花、薄荷	
(十四) 发散风寒药	142
紫苏叶、葱白	

单方、验方篇

田间地头 and 厨房中的中医药	143
一. 解表药	143
(一) 发散风寒药	144
葱白、白芷、苏叶、苍耳子、生姜	
(二) 发散风热药	146
薄荷、桑叶、柴胡、蝉蜕、野菊花	
(三) 发散风湿药	148
苍术、桑枝、豨薟草	
二. 祛暑药	150
藿香、佩兰、青蒿、白扁豆、绿豆、西瓜翠衣、荷叶	
三. 清热药	153
(一) 清热泻火药	153
鲜芦根、决明子、夏枯草	
(二) 清热燥湿药	155
黄芩	
(三) 清热解毒药	155
金银花、连翘、蒲公英、马齿苋	

(四) 清热凉血药	157
生地黄、白茅根、莲藕	
四. 祛寒药	159
花椒、胡椒、大蒜、艾叶、干姜、小茴香	
五. 止咳化痰平喘药	162
(一) 温化寒痰止咳平喘药	162
杏仁、桔梗、白果、莱菔子	
(二) 清化热痰止咳平喘药	164
瓜蒌、天花粉、枇杷叶	
(三) 润肺止咳化痰平喘药	166
沙参、天冬、麦冬、野百合	
六. 理气药	168
陈皮、白豆蔻、砂仁、柿蒂、玫瑰花	
七. 消导药	170
生山楂、鸡内金、麦芽、白菜汁、醋	
八. 渗湿利水药	172
车前草、茵陈、薏苡仁、赤小豆、冬瓜子、玉米须	
九. 理血药	175
(一) 行血(活血)药	175
益母草、桃仁、月季花、丝瓜络、酒	
(二) 止血药	178
大小蓟、槐花	
十. 补养药	179
(一) 补气药	179
大枣、黄精、蜂蜜	
(二) 补阳药	180
胡桃肉、肉桂	
(三) 补血药	181
红糖、当归	
(四) 补阴药	182
桑椹子、黑芝麻、黑豆	

中医养生基础篇

中医经典著作《黄帝内经》指出，人要“尽终天年，度百岁乃去”。就是说一个人的自然寿命，如果不发生意外调养好了，应该活到120多左右。人要健康活到这个年龄是可能的。重要的是要学会养生。要学会中医养生。首先要对中医的一些基本知识有一个概括的了解，这是不可缺少的一课。

一、中医对人体和自然的独特认识

(一) 中医的阴阳五行学说

“阴阳”是整个自然界运动变化的根本规律，是分析和归纳自然万物的纲领，是一切事物千变万化，深奥莫测的内在动力。

我国古代的这一哲学理论，是古人对自然界一切事物发展变化规律的认识，是朴素的唯物辩证方法。把这一方法与医学实践相结合，便出现了“阴阳五行”学说。

祖国医学的“阴阳五行”学说是用来观察分析人与自然的关系，解释人体脏腑、气血、经络的生理、病理变化；是指导养生、防病、诊病、治疗的一种理论方法。

只有了解和掌握了这一理论方法，才能懂得中医是怎样认识自然，怎样认识人体内部的脏腑、经络、气血、津液之间的相互关系及影响健康的道理。从调节阴阳平衡的原理出发，进行养生、防病和治病。

调节阴阳平衡，主要是人体的阴阳与自然的阴阳平衡；人体脏腑、气血、经络之间的阴阳平衡。从而达到“天人合一”尽终天年，健康长寿的目的。

阴和阳是运动变化的，阴阳是互生，相互依存的。如夜与昼、水

与火、寒与热、女与男、脏与腑、内与外等。其中缺了哪一方面，相对立的一方面就不存在了。这也叫“阴阳互根”。

人在发育过程中，幼小的时候气血都不充实，也就是阴阳都不足，所以中医认为小儿为“稚阴、稚阳”。由于阳气的作用，不断促进阴血的生成，阴血反过来又滋养阳气，气血互生，逐渐充实，人体就成长壮实，中医叫作“阳生阴长”和“阴生阳长”。

例如：有人患“贫血”病，服补血药效果不满意。根据中医辨证属于“气虚”的，经用补气的人参，黄芪以后，贫血很快治愈。这就是血病（阴病）治气（治阳），“阳生阴长”的道理。对于热病，治疗用寒凉药，这就是阳病治阴。

阴阳的相互消退与增长（又叫阴阳的相互转化）。阴阳如同一架天平，一头是阴，一头是阳。当阳少了，阴就增多了；阴少了，阳就增多了。这就是“阴阳消长”，阴阳相互转化的关系。比如：太阳刚出来，阳气由少渐渐增多，而阴气就会逐渐减少，直到中午阳气最旺盛，阴气变得最少。中午以后，阳气逐渐减少，阴气随着逐渐增长，直到日落，阳气衰少，阴气随着转盛。前半夜阳气减少到最低，阴气增加到最高；后半夜阳气微增，阴气稍退，这是一天24小时阴阳相互消退和增长的情况。一年四季的阴阳消长也是这样的规律。春季逐渐变暖，就是阳气逐渐增长，阴气逐渐消退。也就是“阳长阴消”的过程。当夏季到来，天气热到一定程度的时候，也就是阳气到了最旺盛的时候，秋季就将来临，阴气就会逐渐增长，阳气逐渐消退，天气由热逐渐转凉。这就是古人常说的“物极必反”。热到极点，就会转寒，这就叫“阳消阴长”。

在生病过程中，例如高烧的病人，有时手脚反而发凉，这就是“阳极似阴”。

在治病时，如果是实热高烧，就属于阳气亢盛，根据阴阳互根的道理，阳病治阴，就可以使用寒凉的药物治。

阴阳中各自还包含着阴阳。就一天来说白天为阳，夜间为阴；上午为阳中之阳，下午为阳中之阴，前夜为阴中之阴，后夜为阴中之阳。

就人体来说，脏为阴，腑为阳。脏中又包含着阴阳。例如：肝又可分为肝阴肝阳；心又可分为心阴心阳；肾又可分为肾阴、肾阳；脾也可分为脾阴脾阳；肺也可分为肺阴、肺阳（习惯叫肺气）

总的说根据阴阳的道理进行养生，防病、诊病、治病已被数千年的中医医疗实践所验证。中医的阴阳学说是中医药学的指导思想。

“五行”是我国古代的哲学理论，是阴阳学说的进一步衍化，是对物质的属性和物质之间的相互关系的进一步认识。“五”是指自然界客观存在的五种物质，就是金、木、水、火、土。“行”〔读xing〕，是运动的意思。金、木、水、火、土这五种物质之间有着相互资生（就是相生）的关系，同时还有相互制约（即：相克）的关系。

相生就是：金生水，水生木，木生火，火生土，土生金。相克就是：金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。这五类物质之间，在相生和相克的关系中保持着正常的动态平衡。在特殊的情况下，也会出现阴阳的异常运动。一种情况是超过限度的克制，也可称为“过克”，在五行学说中称为“相乘”，如金乘木等；另一种情况是本来被克制的一方，反过来去欺凌原来克它的一方，也可称为“反克”，在五行学说称为“相侮”。如：木侮金等。这就是“五行”的最基本的运动形式。

五行生克图

金、木、水、火、土五种物质，本来是百姓生活中不可缺少的五种东西，它们有着自身的特性。火性灼热而向上燃烧；水能滋润而向下流；木能曲伸舒展变直；金有砍伐和变革的作用；土



能种植和生产粮食。根据这五种物质的特性，引伸、推理、归纳分类，分别代表了自然界的五类物质的属性。同时也说明这五类物质之间的运动关系。

五行对事物的归属关系。

自然万物与人体的关系，通过“五行”而实现了“天人合一”，把自然界的事物和变化与人体的生理、病理紧密结合在一起。如：五行中的“木”，在自然界的四季中属于“春”，在气候变化中属“风”，在五色中属“青”，在五味中属“酸”，在事物的发展过程中属“生”，在人体五脏中属“肝”，六腑中属“胆”，在肢体中属“筋”，在五官中属“目”，在五志中属“怒”。余类见附表：

附表

发展 过程	自然界					人身体				
	五味	五色	五气	时令	五行	脏	腑	肢体	五官	五志
生	酸	青	风	春	木	肝	胆	筋	目	怒
长	苦	赤	暑(热)	夏	火	心	小肠	脉	舌	喜
化	甘	黄	湿	长夏	土	脾	胃	肌肉	口	思
收	辛	白	燥	秋	金	肺	大肠	皮毛	鼻	悲
藏	咸	黑	寒	冬	水	肾	膀胱	骨	耳	恐

五行在防治疾病中的应用举例。

在起居方面：木主生长发育，故春季应早起、散步、须避免风邪所伤，心情要保持舒畅，忌怒，不要生气。这就是适应春季的养生方式。

在饮食方面：酸味食物入于肝脏，善走筋，多食酸则容易拘急，所以筋有病不易多食酸。甘味食物入脾，善走肌肉，多食甘则肌肉壅