



通俗中医药丛书第二辑

丛书主编 陈英华

古方今病

「现代病」的中医解读

林丽珠 薛暖珠 著

国医大师

邓铁涛教授亲笔作序推荐

〔国内首部图文版中医基础知识普及读物〕



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



通俗中医药丛书 第二辑

古方今病

——“现代病”的中医解读

林丽珠 薛暖珠 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

古方今病:“现代病”的中医解读/林丽珠,薛暖珠著. —北京:
科学技术文献出版社, 2012.4

(通俗中医药丛书·第二辑)

ISBN 978-7-5023-7066-4

I. ①古… II. ①林…②薛… III. ①常见病—中医疗法 IV.①R24

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215745号

古方今病——“现代病”的中医解读

策划编辑:樊雅莉 责任编辑:樊雅莉 责任校对:赵文珍 责任出版:王杰馨

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编100038

编 务 部 (010)58882938, 58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://stbook.taobao.com>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京金其乐彩色印刷有限公司

版 次 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

开 本 710×1050 1/16开

字 数 129千

印 张 9

书 号 ISBN 978-7-5023-7066-4

定 价 34.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

通俗中医药丛书第二辑

编委会

主 编 陈英华

副主编 郝宏伟 郑 洪 蓝韶清

编 委 严 晋 何丽春 张秋镇 林丽珠

贺振泉 姚丽芬 薛暖珠

序

说起中医，人们并不陌生，它的不少术语早已深深烙入了我们的日常用语之中。像“上火”、“中风”、“湿热”，一说大家都知道；常用中药，像大枣、生姜，也是饮食中常用的佐料，药食两用。这都说明，中医中药来源于生活，是非常生活化的医学，“百姓日用而不知”。更重要的是，中医中药始终保持着良好的临床疗效，能解决问题，这是它立足的根本。人们记忆犹新的是，在2003年抗击“非典”中，中医药取得很好的疗效，得到世界卫生组织的肯定，也给老百姓温习了一次生动的中医实践课。

但是现在一般的老百姓，讲起中医理论会觉得非常深奥难懂。原因之一，恐怕与近代以来，我们对传统文化的传承不足有关。自从鸦片战争后，有些人对本民族文化失去了自信心，对传统文化的批判过了头。缺乏了传统文化的根基，对中医理论也就难以很好地理解。像“阴阳”、“气”、“风”等生理病理概念，离开其临床基础和文化背景，就不好体会了。

中医理论“难懂”的另一个原因，是人们习惯于用西医的观念来看问题。中小学的常识课、生理卫生课，教的都是西医的知识。这些知识当然很有用，但对中医的理论绝口不提，反映的仍然是民族自信心缺失的问题。中西医是不同理论体系的医学，用西医的思维来看中医，就不容易理解。要知道中医某些貌似“不科学”的说法背后，其实有着大科学的内涵，我们不能用西医的标准作为“科学”的标准。

在21世纪，我们必须重新对我们优秀的中华文化树立起信心并加以发扬，以造福于世界和人类。广东省建设“中医药强省”，除了医疗、科研、教学和药业等各条战线的努力外，向老百姓宣传和普及中医，更是必不可少的一项工作。普及并不是要求人人都能完全学懂中医，但是希望能够通过普及让人们可以了解中医理论的特点，知道中医的整体观和辨证论治，学会一些中医的养生防病原则，这对健康生活和防病治病是很好处的。

应该说，中医的科普工作很有必要，但要做好却不容易。难就难在怎样把中医的高深理论，用现代的语言很好地表达清楚，既要有科学性，也要力求通俗性。所以我认为，科普也应该属于科研工作。《通俗中医药丛书》的作者在这些方面下了很大的工夫。丛书既介绍趣闻轶事与医史源流，又讲述医药原理与人文传统，语言明白晓畅，图文并茂，我作为一名医学工作者读起来也觉得趣味盎然，广大读者一定可以从中得到有益的知识。

中医中药是中华文化的瑰宝，也是世界文化的精华。人类不能没有中医。希望通过这套丛书，让更多的中国人，甚至世界各国人民，能够领略到中医药的独特魅力，更加了解和珍视中华民族优秀传统文化。是为序。

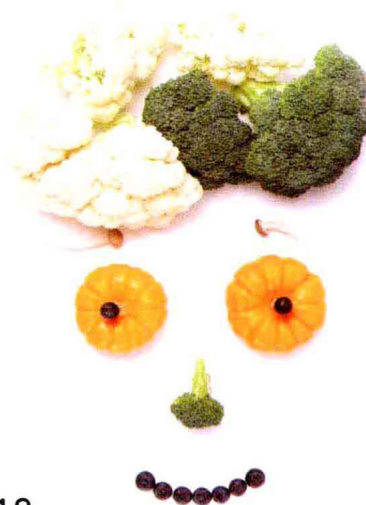
邓铁涛

目 录



1 人人都会得感冒——上呼吸道感染 /1

- 我们了解的感冒 /2
- 中医眼中的感冒 /3
 - 异常气候致病 /3
 - 风为百病之长 /4
 - 抵御外邪的体表防线 /5
- 葫芦里的感冒药 /7
 - 驱邪外出 /7
 - 对“证”下药 /9
 - 三因制宜 /11
- 传统疗法治感冒 /14
- 衣食住行防感冒 /16
 - 虚邪贼风，避之有时 /16
 - 正气存内，邪不可干 /16
 - 先进厨房，再进药房 /17



2 痰与气惹的祸——支气管哮喘 /19

- 剖析气喘顽疾 /20
 - 什么是支气管哮喘 /21



哮喘的症状与危害 /21

哮喘的外因与内因 /22

哮喘的治疗与控制 /23

● 中医治哮特色：攘外必先安内 /24

案例 1：岳美中两剂中药起死回生 /24

案例 2：李今庸青龙石膏治哮喘孕妇 /24

● 中医看哮喘：痰与气惹的祸 /26

● 哮喘的脏腑病源：肺脾肾功能失调 /29

与哮喘关系最密切的脏腑——肺 /29

伏痰的形成——肺、脾、肾功能失调 /31

● 独特的传统疗法——天灸 /33

3 无声的杀手——高血压病 /35

● 高血压知“多少” /36

无声的杀手 /36

血压之“高” /37

● “风眩”与高血压病 /39

风眩——高血压病的中医病名 /39

风眩的发生——高血压病与肝、肾的联系 /40

● 出奇制胜的中医降压法 /45

调理肝肾，上病下取 /45

调整阴阳，以平为期 /47

补虚泻实，治痰祛瘀 /49

4 心脏的痛楚——冠心病心绞痛 /51

- 心痛之苦：胸痹心痛与心绞痛 /52
- 心痛之因：“不通则痛”与“不荣则痛” /54
 - 西医：冠脉狭窄与心肌缺血 /54
 - 中医：“不通则痛”与“不荣则痛” /56
- 心痛之治：“通则不痛”与“荣则不痛” /59
 - 心绞痛的西医治疗 /59
 - 中医治心痛：“通”法与“荣”法 /60

5 人体内的地震——急性脑血管病 /67

- 人体内的地震 /68
- 都是脑血管惹的祸 /69
- “中风”之说 /72
 - 病名溯源 /72
 - “风”的产生 /73
 - 风夹痰瘀 /75
 - 风火相煽 /75





● 治“风”之法 /76

中风急救——中医不是“慢郎中” /77

汤药——对症下药，灵活辨治中风 /79

针灸——中风康复的主要手段 /81

6 民以食为天，病从口而入——慢性胃炎 /83

● 人以胃气为本——认识我们的胃 /84

“胃口”与胃 /84

脾与胃 /85

肝与胃 /86

● 慢性胃炎——胃黏膜的慢性炎症 /88

● 辨症和辨证——慢性胃炎“同病异治” /89

由症论病，司外揣内 /89

辨证论治，同病异治 /90

● 辨证辨病结合——变通之中有常法 /93

脏腑相关，治胃不忘肝脾 /93

辛开苦降，让胃“动”起来 /95

化痰健脾，消除致病之源 /97

清热祛湿，中医也能对付幽门螺杆菌 /98

7

贫穷年代就有的富贵病——糖尿病 /99

● 探秘糖尿病病名 /100

“消渴”与“消瘴” /100

“甜性的多尿” /101

● 寻觅糖尿病罪魁祸首 /102

血糖——诊断糖尿病的主要依据 /102

胰岛——操纵血糖升降的司令部 /103

胰岛素——与糖尿病息息相关的激素 /104

● 中医论治糖尿病 /105

案例 1：玉泉散治上消——久旱逢甘霖 /105

案例 2：肾气丸治下消——温肾亦治渴 /106

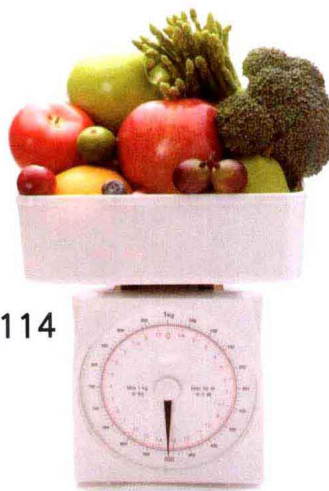
案例 3：黄芪汤愈“绝症”——辨证乃根本 /108

● 从“富贵病”说糖尿病防治 /110

吃出来的糖尿病 /110

郁出来的糖尿病 /112

脏腑亏虚与糖尿病 /113



8

新世纪的第一杀手——恶性肿瘤 /114

● 癌症离我们有多远 /115



- 揭开癌症的神秘面纱 /116

- 了解“肿瘤”家族 /116

- 恶性肿瘤——野蛮的侵略者 /118

- 叛逆的癌细胞 /119

- 中医说“癌” /120

- 耐人寻味的病名 /120

- 正邪相争论病机 /121

- 抗击癌魔——我的生命我主宰 /122

- 病急切莫乱投医——恰当选择治疗方法 /122

- 扶正抗癌——独特的中医药疗法 /124

- 做生命的强者——“癌”的再解读 /129

- 后记 /131



1

人人都会得感冒 ——上呼吸道感染



图1 感冒的常见症状

寒来暑往，秋收冬藏。气候的变迁、四季的更替是亘古不变的自然规律。然而，伴随着气候变化，有一种疾病常会趁机侵袭人体，人在其一生中总免不了它的困扰——那就是“感冒”，也就是西医所说的“上呼吸道感染”。

感冒看似司空见惯的小疾小恙，却是“百病之源”：心肌炎、肾小球肾炎、中耳炎等常因它而起；气管炎、支气管炎、哮喘等常由它诱发……及时、有效地防治感冒，不容忽视。在感冒的防治上，中医以其简、便、廉、验、副作用少的优点，受到老百姓的普遍青睐。那么，中医是如何认识和防治感冒的？它与现代医学有何

不同？面对市面上种类繁多的治感冒中成药，我们该如何正确选择呢？读完这一章，您将会得到答案。



我们了解的感冒

感冒是我们最熟悉的疾病了，春夏秋冬皆可发生，男女老少皆可罹患。大家几乎都知道，一旦“感冒”了，人体就会出现打喷嚏、鼻塞流涕、咽痒咽痛、咳嗽、发烧、怕冷、头晕头痛、肌肉酸疼等不适——这是人们对于感冒症状的感性认识；大家还知道，什么情况下容易发生感冒，如淋雨受凉、汗出当风、天气变冷而无及时添衣加被、身体疲劳抵抗力下降的时候等，因而也懂得了相应的简单预防；甚至于感冒的简单治疗，捂被子发汗、喝红糖生姜水、吃银翘片、刮痧……大家也都耳熟能详。比如昨天就有一位朋友告诉我说她感冒了，我问有什么不舒服，她答道：“怕风，大热天却不敢吹风扇，而且喉咙不舒服，咳嗽，鼻塞……”没错，这确实是感冒的表现。我又问她：“那你看医生了没？”她答说：“没有，



但我自己煮红糖生姜水喝了。”这是大家面对感冒一个再普通不过的例子。且不谈其诊断下得对不对、治疗方法是否得当，至少对于一种疾病，普通人都能够做到自我诊断并简单防治，已属不易。

尽管如此，我们对于感冒的了解其实还远远不够。究竟感冒是一种什么样的疾病？它是什么原因引起的？为什么感冒就会出现上述种种症状？诸如此类的问题，我们都还一知半解。再说到感冒的治疗，人们通常只了解到某些方法可以治疗感冒，却不知不同方法有不同的适应证。像刚才说的那位朋友，她就搞错了，结果喝了一天的红糖生姜水不但没有奏效，反而咽痛咳嗽的症状加重了。为什么会这样呢？不是红糖生姜水不能治感冒，而是她这个感冒用红糖生姜水是“药不对证”（请注意，是“药不对证”而不是“药不对症”）。缘何“药不对证”，请听后面分解。

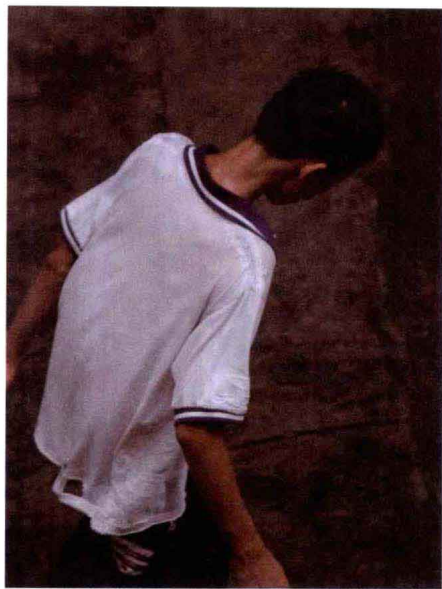


图2 淋雨受凉是感冒原因之一



图3 红糖生姜水



中医眼中的感冒

异常气候致病

冬去春来，寒来暑往，自然界气候变换、四季变迁是亘古不变的规律。古人认为，在大自然中存在风、寒、暑、湿、燥、火6种气候，称“六气”。六气不断运动变化，而产生了四季。每个季节都由一种气候主要主宰：春风、夏暑（火）、秋燥、冬寒、长夏湿（“长夏”指农历6月。此时气候多雨潮湿，故有长夏主湿的说法），称“四时气候”。这既是自然界的正常规律，也是万物生长的环境条件。

正常情况下，人体具有适应气候变化的调节机能，“六气”并不使人致病。但如果气候变化急剧或反常，超过人体的适应能力，或人体抵抗力下降，不能适应气候变化，正常的“六气”就变成过度的“六淫”而使人致病了。“淫”者，过度之意。“六淫”是“六淫邪气”的简称，也称“六邪”，即风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪，它们是一切外感病的主要致病因素。

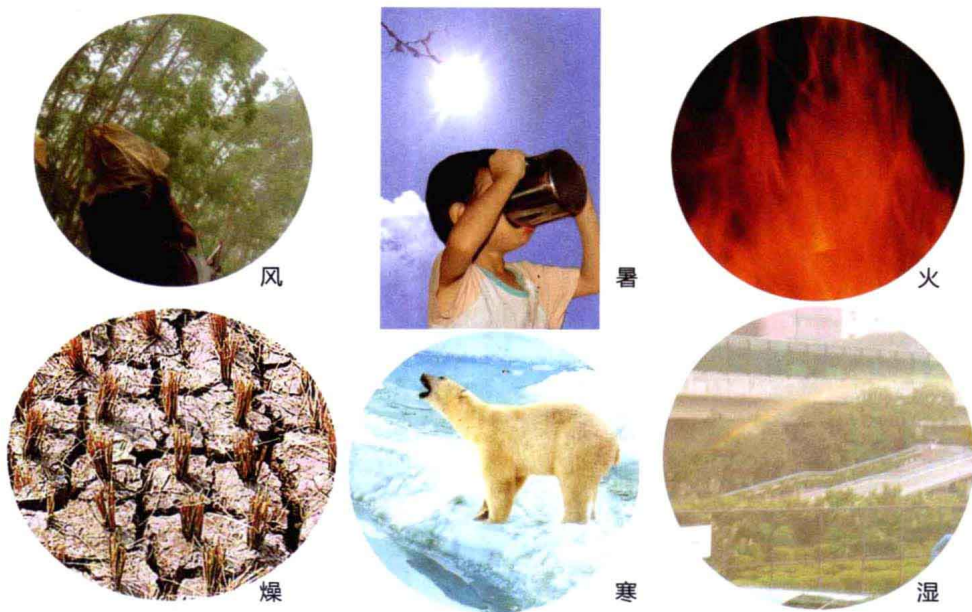


图4 “六气”与“六淫”

风为百病之长

感冒是最常见的外感病，又称“伤风”、“感风”、“冒风”。顾名思义，这是人体感受“风邪”所导致的疾病。六淫邪气中，风邪居首位。早在2000多年前的中医学奠基著作《黄帝内经》中就提到：“风者百病之始也……风从外入，令人振寒、汗出、头痛、身重、恶寒。”明确指出感冒的主要病因是外感风邪。那么，中医学里的“风邪”跟我们平常所认识的风是否一样呢？在中国文学里，李白陶醉于“风吹柳花满店香”；苏轼月下起舞，欲“乘风归去”——风常给人一种轻清飘扬的感觉。而中医也认为风性轻扬，故风邪致病常侵袭人体的上部（如头面、咽喉、肺）和体表肌肤。我们感冒时出现怕风、怕冷、发热的症状，是因为风邪

侵袭了体表肌肤；出现头痛、头晕，是风邪侵犯头部；而鼻塞、喷嚏、流涕则是风邪侵犯鼻窍的表现；咽喉不适、咳嗽，是风邪侵袭咽喉、肺系的表现。



图5 《黄帝内经》书影

读到这里，读者可能疑惑了：刚才不是说“风”对应春天的气候吗？那么风邪致病是否只在春季呢？事实并非如此。我们不是有“四时感冒”的说法吗，也就是说一年四季都会有感冒。这又如何解释呢？

风是自然界最常见的气候现象，位居“六气”之首。它既是春天的主气，又流动于四时之中，与寒、暑、湿、燥、火五气相合，推动四季更迭。若四时气候反常，风气就会变成风邪，并可兼夹寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火（热）邪侵犯人体而致病。比如春多夹热、夏多夹暑湿、秋多夹燥、冬多夹寒，从而形成了四时感冒有风热、暑湿、风燥、风寒感冒等不同类型。由于风邪在外感六淫中的主导地位，中医学里有“风者百病之始”、“风为百病之长”的说法。

抵御外邪的体表防线

《韩非子·喻老》记载了一则有名的“讳疾忌医”的故事：战国时期，名医扁鹊觐见齐国国君齐桓公，发现国君有疾在“腠理”，于是告诉他尽快治疗以防疾病深入，但齐桓公不信他；十天后再次觐见，扁鹊告诉国君疾病已到“肌肤”，需尽快医治，齐桓公还是不当回事；又过十天，病入“肠胃”，齐桓公仍然不听