

100 问 小 丛 书

江苏科学技术出版社

中医调养100问

主编 史锁芳 张前德



图书在版编目(CIP)数据

中医调养 100 问/史锁芳等编. —南京: 江苏科学技术出版社, 1999. 6

(100 问小丛书)

ISBN 7-5345-2782-1

I. 中… II. 史… III. 养生(中医)—问答

IV. R212-44

中医调养 100 问

主 编 史锁芳 张前德

责任编辑 沈 志

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 南京京新印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 10.5
插 页 2
字 数 196 000
版 次 1999 年 6 月第 1 版
印 次 1999 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—2782—1/R·488
定 价 11.50 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

中医调养的历史和祖国医学一样源远流长。这门古老的医术之所以能够长盛不衰并独秀于世界传统医学之林,关键在于其卓著的疗效、独特的理论与技术优势。研究其中潜藏的奥秘,对于提高中医学水平,对于造福人类的健康事业,都有着重要的现实意义。

近年来,关于中医调养的研究取得了显著成果,为人们探索慢性病调养的普遍规律提供了有利条件。而慢性病的康复、中老年人的身心调养等问题,也得到了社会的高度重视。众多患有各种慢性病的中老年人以及从事中医养生康复的专业人员,都迫切需要获得调养知识和科学指导。为此,我们组织了中医和中西医结合专业的专家们,编写了这本《中医调养 100 问》,希望能对中老年人的身心调养、各种慢性病人的康复有所裨益。这也就是我们撰写本书的初衷和目的。

本书较系统地介绍了中医调养的特点和优势,以及常见慢性病调养、急重症病人后期调养、中老年人心身调养的实用方法。主要包括药物内治调养、饮食调养、药茶调养、药膏调养、药酒调养、中成药调养、药物外治调养、体育调养等等。读者可根据各自的具体情况,灵活选用。

本书语言通俗易懂,并穿插以小故事及临床病例,力求在突出知识性、实用性的同时,注重普及性、趣味性。可供一般百姓在茶余饭后阅读,也适合于各种慢性病患者、伤残者、急重病后期病人及其家属阅读。

愿《中医调养 100 问》成为您的良师益友,并期望通过此书给您带来健康养生的福音。

编者

1999 年 5 月

目 录

上 篇

1. 什么是中医调养? (1)
2. 中医调养的对象和范围是什么? (5)
3. 中医调养的特点和优势是什么? (6)
4. 中医有哪些独特的调养方法? (8)
5. 什么是药物内治调养? (10)
6. 什么是药物外治调养? (11)
7. 什么是饮食调养? (13)
8. 什么是起居调养? (14)
9. 什么是情志调养? (16)
10. 什么是针灸调养? (17)
11. 什么是体育调养? (19)
12. 什么是按摩调养? (21)
13. 什么是自然调养? (22)
14. 什么是气功调养? (24)
15. 什么是物理调养? (25)
16. 什么是音乐调养? (27)
17. 什么是文娱调养? (28)
18. 春令怎样调养? (29)
19. 夏令怎样调养? (31)
20. 秋令怎样调养? (35)
21. 冬令怎样调养? (38)

22. 体型肥胖者怎样调养?	(41)
23. 体型消瘦者怎样调养?	(43)
24. 脑力劳动者怎样调养?	(46)
25. 体力劳动者怎样调养?	(48)
26. 儿童怎样调养?	(51)
27. 妇女怎样调养?	(53)
28. 青少年怎样调养?	(55)
29. 中年人怎样调养?	(58)
30. 老年人怎样调养?	(62)
31. 气虚、阳虚者怎样调养?	(66)
32. 血虚、阴虚者怎样调养?	(69)
33. 心虚者怎样调养?	(72)
34. 肝虚者怎样调养?	(75)
35. 脾虚者怎样调养?	(78)
36. 肺虚者怎样调养?	(82)
37. 肾虚者怎样调养?	(86)
38. 怎样用药酒调养?	(89)
39. 怎样用膏方调养?	(91)
40. 怎样选用中成药调养?	(92)

下 篇

41. 感冒患者怎样调养?	(99)
42. 发热患者怎样调养?	(102)
43. 老慢支患者怎样调养?	(105)
44. 哮喘患者怎样调养?	(110)
45. 肺炎患者怎样调养?	(114)
46. 支扩患者怎样调养?	(118)

47. 肺结核患者怎样调养?	(122)
48. 肺心病患者怎样调养?	(126)
49. 咳嗽患者怎样调养?	(131)
50. 慢性鼻炎患者怎样调养?	(135)
51. 慢性咽喉炎患者怎样调养?	(138)
52. 高脂血症患者怎样调养?	(141)
53. 老年动脉硬化患者怎样调养?	(144)
54. 高血压患者怎样调养?	(148)
55. 低血压患者怎样调养?	(152)
56. 冠心病患者怎样调养?	(155)
57. 心律失常患者怎样调养?	(159)
58. 癫痫患者怎样调养?	(162)
59. 神经衰弱患者怎样调养?	(166)
60. 失眠患者怎样调养?	(171)
61. 疲劳综合征患者怎样调养?	(175)
62. 贫血患者怎样调养?	(178)
63. 白细胞减少症患者怎样调养?	(182)
64. 血小板减少性紫癜患者怎样调养?	(186)
65. 脂肪肝患者怎样调养?	(189)
66. 病毒性肝炎患者怎样调养?	(192)
67. 肝硬化患者怎样调养?	(195)
68. 胆囊炎、胆石症患者怎样调养?	(199)
69. 慢性胃炎患者怎样调养?	(202)
70. 胃、十二指肠球部溃疡患者怎样调养? ...	(207)
71. 胃下垂患者怎样调养?	(212)
72. 慢性腹泻患者怎样调养?	(215)
73. 便秘患者怎样调养?	(220)

74. 痔疮患者怎样调养?	(224)
75. 类风湿患者怎样调养?	(227)
76. 落枕患者怎样调养?	(230)
77. 骨质疏松症患者怎样调养?	(234)
78. 经前期紧张综合征患者怎样调养?	(237)
79. 肩周炎患者怎样调养?	(240)
80. 颈椎病患者怎样调养?	(246)
81. 腰椎间盘突出症患者怎样调养?	(251)
82. 腰肌劳损患者怎样调养?	(256)
83. 腰椎骨质增生症患者怎样调养?	(261)
84. 肾炎患者怎样调养?	(265)
85. 尿路结石患者怎样调养?	(269)
86. 前列腺炎患者怎样调养?	(273)
87. 阳痿患者怎样调养?	(277)
88. 遗精、早泄患者怎样调养?	(281)
89. 慢性肾功能衰竭患者怎样调养?	(286)
90. 糖尿病患者怎样调养?	(290)
91. 自汗、盗汗患者怎样调养?	(294)
92. 脱发患者怎样调养?	(297)
93. 老年痴呆症患者怎样调养?	(301)
94. 更年期综合征患者怎样调养?	(304)
95. 偏头痛、眩晕患者怎样调养?	(307)
96. 急性腰扭伤患者怎样调养?	(309)
97. 中风后遗症患者怎样调养?	(314)
98. 急性心肌梗塞后期患者怎样调养?	(318)
99. 瘫痪患者怎样调养?	(322)
100. 癌症患者怎样调养?	(326)

上 篇

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门；逆其根则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则疴疾不起，是谓得道。

《素问·四气调神大论》

生之本，本于阴阳。阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝……能知七损八益，则二者可调，不知用比，则早衰之节也。

《素问·阴阳应象大论》

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不忘作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

《素问·上古天真论》

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气。

《素问·脏气发时论》

1. 什么是中医调养？

中医调养是中医学宝库中的瑰宝之一，它以中医理论为指导，采用我国独特的传统方法，帮助慢性病患者驱除病魔，使急重病病人尽快恢复到最佳状态，消除或减轻伤残者缺陷，从而达到恢复身心健康、重享生活乐趣的目的。严格地讲，中医调养也是一门学科。

中医调养在理论与实践上十分强调整体观念。其整体观念具体体现在以下三个方面：首先是“天人相应”观。中医调养把人与自然、人与社会紧密相连，认为人体的精神活动、五脏六腑均与自然、社会息息相关，极为重视利用自然、社会的有利因素对机体进行调理和康复。所以，也就产生了许多诸如日光疗法、空气疗法、高山疗法、森林疗法、泉水疗法等等的自然疗法。其次是强调人的精神状态要适应社会环境的变化。《素问·上古天真论》曰：“精神内守，病安从来。”就是说只要人的内心世界稳定，就能保护正气、精力充沛，就能免于生病，即使病了亦易于康复。因此，就产生了诸如精神疗法、音乐疗法、语言疗法、暗示疗法等等。再其次是强调人体自身的整体统一。中医认为人体的内与外、形与神都是统一的整体。所谓内外统一，是指人体的内在脏器与体表器官之间互为依存、息息相通。体表有保护内脏的作用，而内脏则供给体表器官所需的营养物质，并能主宰相应器官的所有功能活动。以五脏为例，心主血脉，开窍于舌；脾主肌肉，开窍于口；肺主皮

毛,开窍于鼻;肝主筋,开窍于目;肾主骨,开窍于耳。它们与体表的五官七窍的生理活动连为一体。因此,对于五官七窍的某些病证的调养治疗,如果仅限于局部调理,那只是治其标,而从相关的五脏进行调养才能治其本。如慢性鼻炎要从肺论治;舌尖糜烂、口腔溃疡应从泻心火或清脾热着手;耳鸣耳聋、视力减退则可从调补肝肾入手。所谓形神合一,主要是指人的形体与精神活动的协调统一。在治疗精神异常病证时,理所当然要把精神调养疗法放在首位,即使是调治其他器质性疾病时,也不可忽视精神疗法的重要意义。

中医调养的另一个基本观点是辨证论治。所谓辨证论治,就是针对不同的病因与证型,施行审因论治、分证调治,也就是通常所说的“对症下药”的意思。中医调养,从辨证出发,把“证”视为整体反应状态的综合概念,并把“证”放在与自然、社会的联系中去考察,在充分注意个体差异的前提下,采取相应的调养方法。

重视正气是中医调养又一基本观点。中医调养从正气立论,一切调养措施都以增强人体正气的抗病能力、自我调节能力和适应能力为目的。按人体生命活动之所需,通过补虚疏邪而发挥调养作用。例如,用日光、空气、泉水、饮食等补正气之虚;用体育、音乐、言语、文艺、色彩、声音以及种种外治法疏正气之郁。即使运用药物疗法,也多是选用性味平和之品,于正气无损。也就是说,中医调养把希望寄托于人体自身,并力求在无伤害、无痛苦的条件下,

恢复身心健康。

2. 中医调养的对象和范围是什么？

中医调养的对象与范围大致有 5 个方面：一是慢性病患者，二是伤残者，三是急重症后期病人，四是急性热病瘥后诸证患者，五是老年人和体虚者。

慢性病症，是目前医学界面临的一大课题。其中许多病症原因不明，在控制病变活动或缓解某些主要症状之后，往往缺乏根治方法，而使临床医师感到十分棘手。尤其是大量存在的由社会、精神因素引起的病症，单靠药物治疗难以收效，往往年复一年，缠绵难愈。患者十分痛苦，又常常不为医者所重视。据观察，这类疾病大多以内因大于外因、个性大于共性为其特点。人体正气在其发病与转归过程中起主导作用。而且，此类病症通常是多因素致病、多层次受累，必须综合治理。以调动人体正气为主要目标的中医调养方法，显然有独到之处和相当优势。

伤残者，包括形体功能伤残与精神缺陷两类。形体功能残缺是指由先天或后天因素引起的肢体功能残缺（如瘫痪、畸形、发育不良等）和信息交换功能残缺（如耳聋、哑巴等）；精神伤残包括精神创伤（如忧郁症、孤寂症等）和精神异常（癫狂症、精神分裂症等）。对这类病症进行调养治疗，不只是尽力促进疾病的康复，更重要的是提高病人适应社会、环境和生活的能力。

急重症后期病人，是指因患急重症（如中风、心肌梗塞、急性心衰、肺性脑病、呼吸衰竭等）疾病，经

医生抢救治疗后生命虽得以挽救,但却遗留多种后遗症(如肢体偏瘫、语言障碍等)者。中医重视扶助正气,能够运用整体调养手法,并结合针灸、推拿、气功、物理及内服外治等综合调治方法,疗效令人满意,已得到国内外医学界的公认。

急性热病瘥后诸证,主要包括患热病后阴津受伤证、气虚多汗证、脾虚食少证、肠燥便秘证、血虚不寐证、肺虚咳喘证等。这些病证很大一部分属于功能性失调,中医调养很有特色。

人到了 40 岁以后,机体形态和机能逐渐出现衰老现象。通常认为 45~65 岁为初老期,65 岁以上为老年期。进入老年期后,脂肪逐渐增加,细胞数量减少,开始出现脏器萎缩。同时,器官机能逐渐减退,尤其是消化吸收功能、代谢功能、排泄功能及循环功能减退,如不加以调养,将会加快衰老过程的发展。由于抗拒病邪的能力、适应环境的能力和自身调节的能力都逐渐下降,许多老年病就在慢性衰退的基础上发生了。中医调养方法既能治病,又能增强体质,无损正气,很适合于老年人。

由于各种原因导致人体正气受损,就会出现虚证。这时就应及时调补,以强身健体、防治疾病。中医强调辨证论治,可以根据不同类型的体质、不同证型进行调养,且方法较多,方便易学,又无副作用,所以,越来越受到人们的欢迎。

3. 中医调养的特点和优势是什么?

中医调养贯穿了中医学的许多医学思想与观

点,如整体的观点、辨证的观点、正气为主的观点、治未病的观点等。同时运用中医学独特的理论和独具风格的治疗方法,如针灸、气功、按摩、中药、食疗、情志、自然、物理及药物疗法等。中医调养充分吸取中医临床辨证论治的思维方法,重在使病人的元气和脏腑功能康复,达到治疗慢性病、老年病的目的,可使病残者最大限度地提高适应社会的能力,亦可用于常人保健和增强体质。概括起来有以下的特点和优势:① 外治与内治相结合。慢性病、老年病的调养,单靠药物内治是不行的,中医调养突出外治方法,旨在充分调动人体自身的康复能力,培补元气、调整脏腑功能。在内治方面,首重食治,然后药治,食药并举。食治包括食疗、食补、食养等,是有针对性的选择日常生活食品或调制药膳。其优点在于能使病人坚持长期服用,在不知不觉中得到调养。② 综合调治。中医调养的对象绝大多数为慢性病,其中不乏疑难杂症。这些慢性病不仅迁延日久,而且往往多个脏器受累,几种病种并存,病情复杂,患者的肉体、精神均有沉重的负担。康复过程中要逐一解开疾病的许多症结,解除诸多痛苦,这不是一朝一夕、一方一药或一种疗法就能实现的。必须针对病位的深浅、疾病的不同阶段,选用多种疗法,协同治疗。通过综合调治,发挥良好的综合效应,才能使病证逐渐消失。综合调治,主要包括精神、气功、饮食、锻炼、物理、音乐、自然及内服与外治等多种疗法、多种途径。③ 养生与康复相结合。养生,是通过调养精神和形体,以增强身体健康,提高防病能

力。主要采取针灸、气功、按摩、体育、情志、饮食、药物调养等方法,其优点是能治未病之病、能治已病之病、能治病后之病,也就是能防能治能养。其他特有方法,如自然调养法中的香花、森林、空气、日光、泉水、声疗等,对常人保健和已病康复,都有良好的作用。④ 性平无毒。中医调养方法对人体没有什么伤害,可谓有病治病,无病养身。主要特点是利用人体生命活动中原本需要的物质,如空气、阳光、饮食、水等;或利用不可缺少的因素,如运动、安静、文艺、冷、热等;或利用已经适应的信息,如语言、声音、音乐等。总之,充分利用人体与环境在进行物质、能量、信息等交换过程中的一切有利因素,从而发挥康复作用。药物调养所用中药大多数是植物药,其中许多药物就是食物,所以中医有“食药同源”之说。而调养用药多选药性平淡、无毒之品,根本谈不上什么副作用。让病人无伤害、无痛苦,心情愉快地康复,是中医调养方法所遵循的准则,因而最受病人的欢迎。

中医调养的方法,取材于大自然、取材于社会,很适合我国人民的生活习惯、风土人情,易于推广应用。而且,我国地大物博,到处有幽静的森林、清澈的泉水、秀丽的高山……,几乎都可因地制宜,开展调养康复工作。这给千百万病、残者带来了福音。

4. 中医有哪些独特的调养方法?

中医调养的历史和中医学一样源远流长,从遥远的远古时代就可找到它的踪迹。春秋战国时期就

创立了针灸、气功、导引、按摩、饮食等多种调养方法。至两汉魏晋时期,《神农本草经》开始提出药物调养方法;张仲景《伤寒杂病论》开始从辨证论治的角度对许多慢性病(如眩晕、虚劳、妇女脏燥、痹证等病证)的调养方法作了较详细的论述,为中医调养的辨证治疗提供了宝贵的经验;晋代《针灸甲乙经》开始大量使用针灸疗法调治关节痛、中风、偏瘫等多种慢性疾病,疗效卓著,为针灸疗法全面进入中医调养领域,迈出了可喜的一步。这一时期的外科名医华佗,编制了著名的用于养生健身和功能锻炼的“五禽戏”,说明早在汉代,导引术就已成为一种自助调养康复的手段了。至隋代,医学家巢元方在《诸病源候论》中整理了 200 余种导引术方法,并将这些术势与吐纳功法相结合,用于关节功能障碍、中风、癫狂、尿路结石等病证,受到了较好的康复效果。

唐代孙思邈的《备急千金要方》、《千金翼方》和王焘的《外台秘要》,系统而翔实地论述了药物调养疗法。在此基础上,孙氏还推广使用熨、熏、洗、敷、贴、吹、摩、灌、药枕等药物外治法,使给药途径多样化。同时,这一时期的饮食疗法内容更为广泛,并出现了许多有影响的食疗专著,如《食疗本草》、《食性本草》等。除了药物外治外,还有磁疗、泥疗、光疗、冷疗、热疗、精神疗法、泉水疗法等。这些疗法就地取材、简便易行,相当实用。

宋金元时期,以“金元四大家”为代表的众多医家,创立了脏腑辨证、阴阳气血辨证的理论。其中,张子和遵循《内经》思想,较好地应用了“以情制情”