

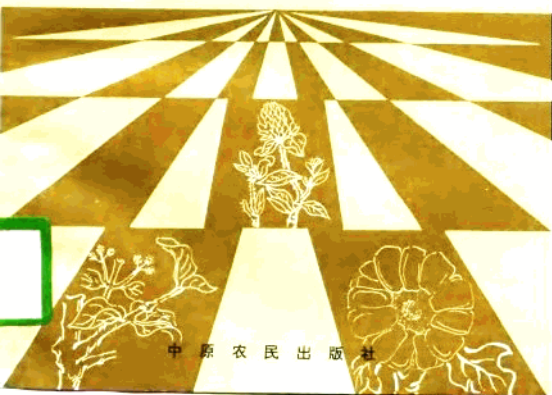


现代保健

— 中医药防病治病

主 审 高耀洁

主 编 韩志贞 李素领



顾问 刘玉洁 赵凤羽 高耀洁 李建民
 主审 高耀洁
 主编 韩志贞 李素领
 副主编 刘俊生 王玉珍 李智芬 潘铁滚 李春爱
 焦卫东 朱宝珠 仲平 邱兴明 刘建民

编委(按姓氏笔画为序)

马高峰	王玉珍	王豫	王守振	王振忠	历艳玲
冯备	刘俊生	刘建民	刘先玉	朱宝珠	仲平
李素领	李智芬	李春爱	李秋莲	李兴山	李安民
邱兴明	宋清霞	安慎欣	陈豫梅	陈丽	陈遂生
谷海水	林霞	杨进贤	郝君宝	赵卫东	赵峰
郭建新	郭竞先	海霞	梁光宇	崔建敏	韩志贞
韩凯	焦卫东	焦东晓	葛帮雨	潘铁滚	慈文涛

出版者的话

保健是每个人健康的前提。特别是女性的健康,关系着民族的繁衍,人类的发展。妇幼保健工作对家庭幸福、国家的进步、世界的和平、社会的未来都起着至关重要的作用。当代伟大女性——宋庆龄(孙中山夫人)曾经说过:“如果在保卫妇女儿童方面没有进展,那么人类和国家的进步是不可能的。”遵循宋庆龄主席的遗训,为迎接联合国第四次世界妇女大会在北京召开,落实《内罗毕战略》,保障大众健康和幸福,由宋庆龄基金会河南分会组织编写了此套书。该套书从现代保健的角度出发,根据实践经验和收集的 latest 资料,取百家之长,集众人之粹。该套书包括《内科疾病防治》、《外科疾病防治》、《妇儿疾病防治》、《中医药防治病》、《性病防治》,以使大家全面了解现代保健知识,防患于未然。该书内容丰富,资料新颖,是您维护健康体魄和适应驾驭现代生活的良师益友,堪称为家庭必修的医学小百科。



C

421697

前 言

为了庆祝联合国第四届世界妇女大会的召开,我们组织编写了这套现代保健套书,即《内科疾病防治》、《外科疾病防治》、《妇儿疾病防治》、《中医药防病治病》、《性病防治》。目的在于满足当前群众防病治病和自我保健的需要,提高人民健康水平、繁荣社会主义两个文明。

日前,在世界范围内正掀起“中医药热”,中医药在医疗保健方面的作用,日益受到人们重视,该书正是在这种形势下问世的,它主要论述中医药在预防保健和治疗方面的新知识、新进展。全书近30万字,主要论述中医药理论知识,中医药对人体的保健,内、儿疾病中医药防治,经、带、胎、产等杂病的防治,中医药民间单方验方。本书内容丰富,资料新颖,实用性强,既适合广大医务人员、保健工作者学习和参考,也适合人们养生保健、防病治病的需要,是广大读者的良师益友。

由于本书编写时间仓促,加之笔者经验和水平有限,不当与错误之处在所难免,殷切期望广大读者批评指正。

编 者

1995年6月

目 录

一、中医药理论知识.....	(1)
(一)自我诊病法	(1)
(二)何种疾病适合求诊中医	(3)
(三)中医是如何诊病的	(5)
(四)中医对“五行学说”及“三”的运用	(7)
(五)运用中药的理论	(9)
(六)中药炮制的临床意义	(11)
(七)中药生熟不能互为代替	(12)
(八)反佐配伍在临床的应用	(14)
(九)方剂中合理配伍甘草	(15)
(十)如何煎好中药	(18)
(十一)煎服中药汤剂的宜与忌	(21)
(十二)煎中药汤剂的注意事项	(22)
(十三)中药的各种服法	(23)
(十四)正确地服用中药	(24)
(十五)服中药时间选择及对疗效的影响	(27)
(十六)服中药的时间、误区、饮食	(28)
(十七)中药可增强免疫机能及记忆力	(30)
(十八)中药的毒性	(32)

(十九)中药的毒副反应	(34)
(二十)有些中药可发生金属中毒或过敏	(36)
(二十一)谨防中药蓄积中毒	(38)
(二十二)滥用中药损害肝肾	(40)
(二十三)虫类中药的毒副作用	(41)
(二十四)中药补品也有副作用	(43)
(二十五)壮阳药的应用	(44)
(二十六)正确运用补药、壮阳药	(46)
(二十七)中药食补应因人而异	(47)
(二十八)补虚“山药”最佳	(49)
(二十九)人参的功用	(50)
(三十)人参夏服的适应症	(52)
(三十一)陈年补药能否再服用	(54)
(三十二)什么是“好药”	(55)
(三十三)有些中西药不宜同时服	(56)
(三十四)动物粪的治疗作用	(58)
(三十五)中药可戒烟毒	(59)
(三十六)“汉方药”的洋化	(61)
二、自我保健	(64)
(一)鲜花与健康	(64)
(二)颜色与健康	(65)
(三)情绪与疾病	(66)
(四)养生之道	(69)
(五)养生贵在“三戒”	(72)
(六)闭目养神与音乐健身	(73)
(七)廉洁有益于健康	(75)

(八)家庭茶疗法	(77)
(九)饮食回归自然好	(78)
(十)食盐与健康	(81)
(十一)食疗、药疗与药膳	(82)
(十二)食物中的天然抗氧化物可防治癌症	(83)
(十三)食物的选择	(85)
(十四)大枣的作用	(88)
(十五)食物的四气和五味	(90)
(十六)吃鱼和猪肝的注意点	(91)
(十七)预防早衰的食物	(93)
(十八)柿叶是保健良药	(94)
(十九)“食品”健身浴	(95)
(二十)健脑益智抗衰老七法	(96)
(二十一)进补话虫草	(98)
(二十二)护发、美发与梳头	(99)
(二十三)适养与长寿、叩齿与健康	(103)
(二十四)高温环境防中暑	(104)
(二十五)夏日家庭常备药物	(105)
(二十六)早秋进补的宜与忌	(106)
(二十七)木香治诸病	(107)
(二十八)冬季药粥	(109)
(二十九)冬季谨防老人低体温	(110)
(三十)脚的保健知识	(113)
三、内儿科疾病中医药防治	(116)
(一)辨证审因治感冒	(116)
(二)感冒也会发生“误诊误治”	(117)

(三)流鼻涕与上呼吸道反复感染·····	(119)
(四)扁桃体炎的治疗·····	(120)
(五)中医药对外感高热的治疗·····	(121)
(六)哮喘的饮食疗法·····	(123)
(七)肺结核及其饮食疗法·····	(124)
(八)中医对秋季燥咳的治疗·····	(126)
(九)支气管扩张“咯血”的治疗·····	(127)
(十)春季谨防老年性肺炎·····	(128)
(十一)心理调整治“心病”·····	(129)
(十二)风湿性心脏病的瘀血症·····	(131)
(十三)肺原性心脏病缓解期的家庭治疗与护理 ·····	(133)
(十四)冠心病怎样服中成药·····	(134)
(十五)与脏气有关的气短症·····	(136)
(十六)警惕医源性高血压·····	(137)
(十七)秋冬季节易发生中风·····	(138)
(十八)中风的病因·····	(139)
(十九)综合防治小中风·····	(140)
(二十)中风的先兆及护理·····	(141)
(二十一)中风的中医治疗·····	(143)
(二十二)中风后遗症的外治法·····	(144)
(二十三)中西医结合防治消化系统疾病·····	(145)
(二十四)中西药合用在胃肠道中的作用·····	(147)
(二十五)诊治慢性萎缩性胃炎的要点·····	(149)
(二十六)慢性结肠炎的食疗·····	(150)
(二十七)右胁疼痛与胆道疾患·····	(151)

(二十八)治疗乙肝的中药·····	(153)
(二十九)肝炎病人出院后注意事项·····	(154)
(三十)中医论治老年习惯性便秘·····	(156)
(三十一)脏器下垂的施治·····	(158)
(三十二)治疗功能性水肿的良方·····	(160)
(三十三)糖尿病的治疗及饮食选择·····	(161)
(三十四)中医药治疗老年性痴呆·····	(163)
(三十五)肾虚恶梦的根源·····	(165)
(三十六)肌肉萎缩症的中医疗法·····	(166)
(三十七)常看孩子舌苔可知病·····	(167)
(三十八)小儿吃得少要寻因·····	(168)
(三十九)小儿疳症用中药粥治疗·····	(169)
(四十)小儿吃山楂片并非“多多益善”·····	(170)
(四十一)小儿流涎的中医治疗·····	(171)
(四十二)小儿咳嗽宜忌口·····	(172)
(四十三)小儿流脑的防治·····	(173)
(四十四)流行性腮腺炎的治疗与护理·····	(174)
(四十五)儿童多动症的治疗·····	(175)
(四十六)中西医结合治疗佝偻病·····	(176)
(四十七)按摩可促进婴儿健康发育·····	(178)
(四十八)小儿乱服“平安药”有害无益·····	(179)
四、经、带、杂病的防治 ·····	(181)
(一)经前综合征与精神紊乱的中医治疗·····	(181)
(二)月经性诸症的防治·····	(183)
(三)调经与防病·····	(186)
(四)青少年女性的“倒经”、“痛经”的中医治疗·····	(188)

(五)芍药甘草汤可治疗痛经·····	(189)
(六)调经的中成药·····	(190)
(七)痛经的辨证食疗·····	(191)
(八)中西医结合治疗闭经·····	(193)
(九)白带的辨治·····	(195)
(十)白带的过多与过少·····	(200)
(十一)中医药治疗“带症”·····	(201)
(十二)脾虚带下佐治五法·····	(203)
(十三)不孕妇女如何就医·····	(205)
(十四)中西医结合治疗不孕症·····	(207)
(十五)中西医结合治疗输卵管阻塞性不孕症·····	(208)
(十六)宫寒不孕的治疗·····	(210)
(十七)功能性失调子宫出血的中医治疗·····	(211)
(十八)妇女贫血不等于血虚·····	(213)
(十九)妇女“三期”与“二忌”·····	(214)
(二十)中西医结合防治子宫内膜异位·····	(215)
(二十一)子宫脱垂的防治·····	(217)
(二十二)中西医结合治疗外阴疾病·····	(218)
(二十三)中医药治疗滴虫性阴道炎·····	(221)
(二十四)妇女“干燥综合征”、“尿失禁”的中医治疗 ·····	(223)
(二十五)女性更年期综合征中西医疗法·····	(224)
(二十六)中药敷脐部治疗妇产科病·····	(227)
(二十七)妇女宜服“枸杞”·····	(229)
(二十八)六味地黄丸的妙用·····	(230)
(二十九)妇女常用热疗法·····	(231)

(三十)冬季冷感症的食疗·····	(233)
五、胎产期保健与疾病防治 ·····	(234)
(一)遗传的奥秘·····	(234)
(二)优生知识·····	(236)
(三)中西医结合治疗先兆流产·····	(238)
(四)中西医结合治疗不全流产合并感染·····	(239)
(五)习惯性流产的中医治疗·····	(241)
(六)孕妇乱服中药可致胎儿畸形·····	(242)
(七)能损害胎儿的中药·····	(242)
(八)蜂王浆对孕妇无益·····	(244)
(九)孕期服药注意事项·····	(245)
(十)妊娠呕吐的药粥疗法·····	(246)
(十一)孕妇宜吃玉米·····	(248)
(十二)夏天孕妇注意事项·····	(249)
(十三)孕妇过胖危害多·····	(249)
(十四)妊娠小便淋痛的中医治疗·····	(250)
(十五)中西医结合治疗宫外孕·····	(252)
(十六)中医药在避孕、上环、人流中的应用·····	(254)
(十七)产后之“三”·····	(256)
(十八)产后恶露不绝的中医药治疗·····	(258)
(十九)产后恶露的饮食疗法·····	(259)
(二十)产妇大便秘结与尿失禁的中药治疗·····	(260)
(二十一)益消汁治疗产后会阴水肿·····	(261)
(二十二)产后病痉·····	(262)
(二十三)预防产后抑郁症·····	(265)
(二十四)产后缺乳的药疗与食疗·····	(266)

(二十五)乳头皲裂的预防与茛菪糊疗法·····	(268)
(二十六)奶汁、奶疮、奶癣·····	(269)
(二十七)乳房包块的防治·····	(271)
(二十八)常见乳房疾病的中医药治疗·····	(271)
六、中医药治疗各种杂病 ·····	(273)
(一)皮肤的防护·····	(273)
(二)常见皮肤病的治疗·····	(276)
(三)妇女面部蝴蝶斑的中药疗法·····	(278)
(四)红斑狼疮的中医疗法·····	(280)
(五)斑秃的中医治疗·····	(281)
(六)红眼病的防治·····	(282)
(七)中西医结合治疗疱疹性角膜炎·····	(283)
(八)中医药治疗青盲·····	(285)
(九)青光眼的民间疗法·····	(286)
(十)口腔异味和疾病·····	(287)
(十一)牙痛的中医辨证论治·····	(288)
(十二)慢性咽炎久治不愈的原因·····	(289)
(十三)中西医治疗慢性鼻炎·····	(290)
(十四)何谓“梅核气”·····	(292)
(十五)中西医结合治疗顽固性呃逆·····	(292)
(十六)瘰病的中医治疗·····	(293)
(十七)中西医对“吓死”的解释·····	(295)
(十八)肩周炎的治疗·····	(296)
(十九)骨刺的防治·····	(298)
(二十)痛风病人的饮食·····	(298)
(二十一)血栓性脉管炎的中医治疗·····	(299)

(二十二)雷诺氏病的中医疗法·····	(300)
(二十三)腰肌劳损以针、罐治疗效果好·····	(301)
(二十四)针灸、按摩治疗网球肘·····	(302)
(二十五)“逸病”的治疗·····	(303)
(二十六)自我按摩消除疲劳·····	(304)
(二十七)针刺可以戒烟·····	(305)
(二十八)针刺当心并发症·····	(306)
(二十九)痔疮的食疗·····	(307)
(三十)熏洗治痔疮·····	(308)
(三十一)肛裂可以治愈·····	(309)
(三十二)怎样克服应考尿频症·····	(310)
(三十三)中西医结合治疗链霉素毒副反应·····	(311)
(三十四)深度冷冻可治癌·····	(312)
(三十五)放疗化疗副反应的中医治疗·····	(313)
(三十六)癌症病人的饮食·····	(314)
(三十七)癌症病人的中医护理·····	(315)
七、中草药民间单方验方 ·····	(317)
(一)蜂蜜能预防流行性感冒·····	(317)
(二)民间防治感冒四法·····	(318)
(三)民间预防感冒良方七则·····	(318)
(四)民间治疗感冒单方八则·····	(319)
(五)民间治咳嗽方六则·····	(320)
(六)民间治燥咳食疗十一则·····	(321)
(七)民间治疗气管炎、哮喘单方十二则·····	(322)
(八)慢性支气管炎的中药预防·····	(323)
(九)民间治疗眼病五方·····	(324)

(十)民间治疗鼻蛆的中药方·····	(325)
(十一)民间治疗鼻咽炎的小单方·····	(326)
(十二)民间治疗口腔溃疡的验方·····	(326)
(十三)民间治牙痛方·····	(327)
(十四)民间治疗胃痛的单方·····	(328)
(十五)肝硬化的食疗单方·····	(329)
(十六)民间治疗“闪腰”与“腰痛”方·····	(330)
(十七)香附子治疗妇科病有奇效·····	(331)
(十八)治疗妇科病的便方八则·····	(332)
(十九)治“白带病”的药酒十一方·····	(333)
(二十)中医治疗不孕症验方十则·····	(335)
(二十一)民间小儿百日咳食疗十法·····	(337)
(二十二)民间治疗小儿常见病十四则·····	(337)
(二十三)民间急症治疗单方十则·····	(339)
(二十四)几种常用的急症治疗·····	(339)
(二十五)民间止痛单方四则·····	(341)
(二十六)民间杂病单方三十二则·····	(342)
(二十七)民间药浴方十二则·····	(345)
(二十八)风油精的妙用·····	(346)
(二十九)民间治疗多发病五则·····	(347)
(三十)民间外用验方七则·····	(348)
(三十一)民间地下埋藏液汁治病·····	(349)
(三十二)民间果皮药用方·····	(350)
(三十三)民间治疗癫狂的简易方·····	(351)
(三十四)治疗膀胱结石单方·····	(353)
(三十五)鸡眼验方七则·····	(354)

(三十六)神经性皮炎外用疗方·····	(355)
(三十七)扁平疣的中医药疗法·····	(355)
(三十八)遗精食疗验方八则·····	(356)
(三十九)阳痿食疗八则·····	(357)
(四十)民间治性功能障碍的食物·····	(357)
(四十一)马齿苋、败酱草、荠菜的药用·····	(358)
(四十二)绿豆与小米能治病·····	(360)
(四十三)吃海带、白木耳、天麻炖鸡的宜与忌·····	(361)
(四十四)从食物“五味”谈“发物”·····	(362)
(四十五)科学用茶“十不宜”·····	(363)
(四十六)茶疗单方八则·····	(365)
(四十七)药茶的制作·····	(366)
(四十八)茶的作用·····	(368)
(四十九)补血膳与菊花饮·····	(369)
(五十)药兜肚的临床应用·····	(370)

一、中医药理论知识

(一)自我诊病法

普通人由于众多原因影响,常常到疼痛难忍,影响工作时才去就医,既耽误治疗又损害健康。这里介绍几种自我观察之法,请患者也试着当一回医生。

1. 唾液是内脏的信号兵:早晨起床后,如果感到口干或有粘粘糊糊之感,预示自己的五脏六腑疲劳,这是感冒的前兆,不可掉以轻心。否则头痛、发烧、咳嗽会频频袭来。

生活中常见一些人说话时口沫横飞,或嘴里含有大量口水,也许自己认为是过于激动之故而未加理会。有此症者,最好接受肝脏检查。

2. 观嘴唇知内脏:嘴唇微红或鲜红,可能有发热症状;嘴唇苍白,必定贫血;嘴唇紫色,则有肺病;嘴唇黑色,说明肝脏有毛病。嘴唇也是内脏的信号灯,可借助镜子自我观察、亦可替亲友、熟人检查。

3. 从五指看内脏的秘诀:抬起自己的右手,捏住左手小指指端,然后用力压并且旋转,从小指开始,一只一只逐个检查,即可预知相应内脏器官是否健康。

此法可起到促进血液循环,保护内脏健康的保健作用。因为在手、脚指上各分布许多经穴,而且分别与内脏某些器官存在着密切联系。比如,压迫拇指的少商经穴,疼痛而叫者,则表明肺有疾患。食指上有商阳穴,压此手指疼痛而且便秘的人,

大肠一定有问题。而中指疼痛则表明心脏有疾患。无名指疼痛,则与头痛或喉痛有关。自然,无疼痛感,则表明相应器官正常。

4. 小便精力检查法:小便的排泄,与人体肾脏关系最为密切,从排尿的力量,气味,颜色,可以粗略地判断自身的健康状况。

撒尿时,尿线粗且射程短而分叉者,即是肾脏衰弱的证明。而喝完啤酒马上想上厕所的人,即是肾脏健康的最佳诠释,而且,上厕所时间越早,则肾脏功能越强。

排尿呈白亮色的人,则表明健康状况欠佳;如尿呈茶褐色,则证明内脏某处有火气;而排尿呈血红色者,其饮食又无特别之处,很可能肾脏出了毛病,必须上医院详细检查。

单独一人时,倾听排尿声音的强弱,也可检查精力的强弱,二者之间呈正比例关系。

另外,健康之人,小便结束,泡沫也随之很快消失,而尿蛋白或糖尿病患者的尿会粘在壁上,泡沫多,而且不能很快流逝。

5. 脸色红:一般为潮红,或紫黑枯槁的病色,属赤色,中医认为是心的真脏色,可见于冠心病,充血性心力衰竭,急性胸膜炎、肺炎、肺结核、急性胃肠炎等高热时,及急性热病等。一氧化碳中毒病人面颊可呈樱桃红色。

6. 脸色黄:枯黄失泽的面色,中医叫做脾的真脏色,表示脾胃已衰,多见于胆道系统感染、阻塞、肝细胞坏死,大量红细胞破坏,血中胆红素含量超常,如胆结石、肝硬化、肝癌等,胰头癌,先天性溶血或某些严重的营养代谢障碍疾病亦可出现黄色。黄疸除面部发黄外,全身皮肤,粘膜亦可见黄染。