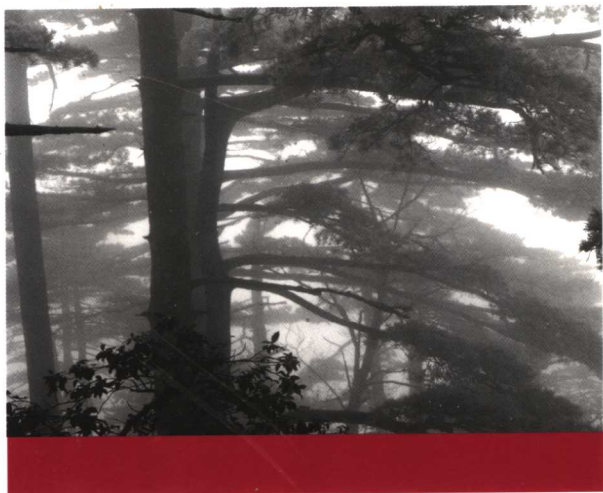


于智敏 齐淑兰 主编

养生保健 健康处方



Chemical Industry Press



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

养生保健健康处方

于智敏 齐淑兰 主编



化学工业出版社

现代生物技术与医药科技出版中心

· 北 京 ·

(京) 新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健健康处方/于智敏, 齐淑兰主编. —北京:
化学工业出版社, 2004. 3
ISBN 7-5025-5296-0

I. 养… II. ①于…②齐… III. ①保健-基本知识
②养生 (中医)-基本知识③常见病-防治-基本知识
IV. ①R161②R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020516 号

养生保健健康处方
于智敏 齐淑兰 主编
责任编辑: 任惠敏
文字编辑: 周 倜
责任校对: 陈 静
封面设计: 郑小红

*

化 学 工 业 出 版 社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心
(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)
发行电话: (010) 64982530
<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销
北京云浩印刷有限责任公司印刷
北京云浩印刷有限责任公司装订
开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 17½ 字数 468 千字
2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月北京第 1 次印刷
ISBN 7-5025-5296-0/R·200
定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

《养生保健健康处方》编写人员

主 编 于智敏 齐淑兰

副主编 吴中朝 高荣慧

编 委 (按姓氏笔画排序)

于智敏 马朱红 王泽民 向丽华 齐淑兰 闫冬梅

杜晓明 李海玉 来艳芳 吴中朝 何 巍 赵万标

侯丕华 段冬梅 高荣慧 曹慧云

序

身心健康、乐而长寿，自古以来就是人类追求的美好理想和崇高愿望，古今中外概莫能外。《尚书·洪范》“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”是对人生追求目标的高度概括。

中医在数千年的发展过程中，积累了丰富的养生、防病、长寿和抗衰老的经验、理论与方法。决定寿命的不确定因素较多，人类不能决定自己寿命，但通过有效的方法、手段能延长寿命。患病者能否长寿？这是很多患者心中的疑问，答案是肯定的。世界卫生组织宣布：人的健康与寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。可见，人在寿命面前占有极大的主观能动性。因此，健康人也罢，患者也罢，积极发挥自身的主观能动性，是可以“尽其天年，度百岁乃去”的。

社会老龄化已成为我国医疗卫生工作重要的、亟待解决的社会问题。目前，全国60岁以上的老年人口已达1.2亿，与人口老龄化相伴随的是：生理性的身体衰老，各种疾病的发生，以及与老年人相关的心身疾病发生率大大增加，由此导致用于老年人的医药检查费用的不断上涨，企业、事业单位负担的加重。可以预言，未来的10~20年，随着我国经济转型和社会快速发展，老龄社会的到来，由此而带来的精神、心理、生理、健康等一系列问题，将成为一个较大的社会问题而存在，甚至可能成为影响我国经济发展的重要因素。当今社会，医学模式的改变，必将促进人类健康理念的转变，由单纯的针对疾病的诊断、治疗向预防、保健、养生、康复相结合的模式转变也就成了社

会发展的必然。

既往计划经济体制下的医学，是以治疗为主体，以治疗疾病为惟一目的。虽然那时也讲预防与保健，但预防主要是指对烈性传染病、大范围流行病而言的；而保健养生，则和老年人退休以后颐养天年，怡情修志等生活方式、方法混为一谈。目前以疾病为中心的预防医学体系，基本上是重大疾病愈后的康复，采取的也只是单一体育锻炼与营养饮食的补充配合，缺少中医学特色，很难满足人们日益提高的健康和各年龄段人群的保健需要。

近年来，随着物质生活、文化水平的提高，人们的健康意识也逐渐增强，人们越来越清楚地认识到，养生保健在现代社会工作、生活中对促进身心健康，帮助病体康复的重要性。同时，在人类“回归自然”的潮流中，人们企望通俗易懂、简便适用、适宜推广的养生、保健、防病治病方法的出现。因此，设计通俗易懂、简便适用、科学含量高的养生保健方法以保证人民身心健康，提高全民身体素质的需求，以实际行动落实世界卫生组织（WHO）“环境与健康”的跨世纪主题在中国的顺利实施就显得尤其重要。

中医学“天人合一”、“整体观念”、“辨证论治”、“形神一体”、“治未病”等学术思想，以及其独特的保健康复方法，有着悠久的历史，在我国的影响广泛而深远。面对人类社会强烈的健康需求，发挥中医药学的特色和优势，普及推广中医学独特的养生保健方法，是当前亟待解决的重要问题。

卫生部的一项抽样调查表明，在我国，全体人群中慢性病的患病率为32.3%，在老年人中高达71.4%，有42%的老年人同时患有两种以上疾病。21.4%的老年人中有不同程度的抑郁症，除躯体的慢性病外，脑功能、心理健康问题等已经成为影响老年人健康的常见问题。综合评价身心基本健康的只占31.6%。北京市27.4%的老年人有视、听或肢体残疾。约有20%的老年人日常生活完全需要依赖他人照料。因慢性病死亡者占总死亡人数的75%！许多疾病的发生、发展过程是缓慢的、渐进的，往往是历时数十年而发病。究其原因，大多是

由于在疾病的早期没有采取有效的预防、保健、治疗措施，在疾病的初始状态没有对相关的危险因素施行强有力的干预措施，没有及早改善不良生活方式所致。

中医养生保健医学研究是一个系统工程，它不仅涉及疾病的治疗，而且涵盖预防、康复以及心理健康、健康状态的评估等多个方面。其中对慢性病的治疗与护理，卫生教育等内容，针对当前医疗卫生服务需求，应该主动进行工作上的调整。中医养生保健具有广覆盖、低费用、易操作等特点，群众的认知率和普及率很高，如何通俗易懂地向群众阐释中医养生保健理论，筛选、普及各种行之有效的养生保健方法，是每一个医疗卫生工作者义不容辞的责任，也是时代赋予我们的神圣使命。

于智敏等同志编写的《养生保健健康处方》一书，首先从中医学养生保健理论和常见疾病入手，通过对中医养生保健理论、方法进行系统整理，比较全面地介绍了中医学预防、养生、保健的基本观点，中医养生保健的意义、原则、疾病的预防措施，使读者从整体上对中医预防、养生、保健的基本理论有一个较全面的了解；随后介绍了中医四季养生保健要点，对养生保健宜忌、如何科学进补、饮食调养如何因时制宜作了举例说明；还介绍了“药食同源食品药品名录”，附列每味药物的功用、主治以及实用小验方，供读者参考、选择、使用，具有较强的可操作性。同时还介绍了临床 80 多种常见疾病的健康保健处方。对每种疾病，介绍了概念、发病特点、病因病理、主要临床表现、中医辨证选药和其他疗法治疗的非处方药物治疗；并较详细介绍保健处方，内容涉及生活起居、饮食调配、饮食宜忌、推荐药膳、体育运动、自我保健疗法的选择以及注意事项等各个方面，帮助患者在接受医院正规治疗的同时，配合自我保健、康复疗法，实现早日康复的目的。这对发扬中医药防病、治病与养生保健的特长，普及推广系统有效的养生保健方法，减少疾病的发生，促进病体的康复，提高患者的生活、工作能力和生存质量大有裨益。

总之，本书内容比较丰富，详略得当，视角新颖，文字通俗易懂，介绍的方法简便可行，既有一定的理论基础，又重视临床实效。书将付梓，邀余作序，感编者之仁心，乐爰为之序。

王永炎

2003年12月

(序作者系全国人大常委、中国工程院院士、中华中医药学会副会长、中华中医药学会内科分会主任委员、中国中医研究院名誉院长、著名中医药学家)

前 言

追求健康是人类的美好愿望，养生保健是实现这一愿望的重要方法。中医学在数千年的发展过程中，积累了丰富的养生保健经验，形成了完整独特的养生保健理论体系和方法，为保障中华民族的繁荣昌盛做出了不可磨灭的贡献。在现代科学飞速发展的今天，历久弥新，显示其勃勃生机。如何在中医理论的指导下开展养生、保健与防病治病研究，推而广之，使其发扬光大，造福人类，是当今生命科学研究的重要课题之一。

中医自古就有“顺四时，适寒暑，和喜怒，安居处”，“春夏养阳，秋冬养阴”，“养生当论食补，治病当论药攻”等养生保健理论和“五禽戏”、“八段锦”、“太极拳”、“气功”等养生保健方法，至今仍然是人们养生保健的重要法则，具有现实指导意义和实用价值。

随着人类的健康理念的转变，医学模式正由“生物医学”向“生物-心理-社会医学”转变。以往的医学（无论中医还是西医）以治疗为主体，以治疗疾病为惟一目的。虽然也讲预防与保健养生，但预防主要针对防止传染病的流行和传播而言；保健养生，则多指老年人强身健体等活动。真正意义上的预防、养生、保健方法没有得到足够的重视和推广，有些甚至被湮没，面对人们日益提高的健康需求和各年龄层次的保健需要，有时难以满足。

近年来，我国的医疗卫生事业有了长足发展，但由于医疗资源的配置与利用不尽合理，在服务范围、服务内容、服务方式等方面有时不能满足社会人群养生保健的要求。现有医院绝大多数属于综合性或专科医院，以临床救治为主。专门服务于中老年人的医院和适应老年人需要的慢性病治疗机构、康复机构、身心健康综合调整机构等专

业机构很少。符合中国国情的预防、保健、养生、康复方法尚未建立。面对广大群众日益高涨的自我保健热潮，传统中医药在预防、保健、养生方面的优势还没有得到应有发挥。

世界卫生组织（WHO）在维多利亚宣言明确指出：“现有的科学知识和方法已足以预防大多数疾病，人们对其优劣利弊也有能力进行鉴定”。现代医学观点在国民中的教育与普及，科学的观念在人群中扎根，这是件好事。而相比之下，中国传统文化与中医学理论、养生保健方法、科普宣传的滞后和继承的断层，使得许多传统的、行之有效、简便易行的防病、治病方法被埋没，被丢弃，许多人不知如何理解与实施。于是，一些居心不良者，打着传统医学的幌子行欺骗敛财之实，伪科学因此抬头。

因此，弘扬和普及正确的、科学的中医养生理论与方法，建立中医养生保健康复医学，提高全民族素质，保障人民群众身体健康就成了当务之急。本书力图将博大精深的中医养生保健方法的科学内涵进行整理和提炼，在理论上系统化、条理化，在方法上具体化、通俗化、可操作化，不仅要使其在理论研究上达到学术的更高层次，同时要用深入浅出的语言，使群众能够理解，看得懂，学得会，运用自如。这既是我们的良好初衷，也是本书的写作目的、意义与价值所在。

本书分上、下两篇。上篇首先从中医学养生保健理论和常见疾病入手，通过对中医养生保健理论、方法进行系统整理，比较系统地介绍了中医学预防、养生、保健的基本观点，对中医养生保健的意义、中医养生保健与预防原则、疾病的预防措施进行系统论述，使读者从整体上对中医预防、养生、保健的基本理论有一个宏观了解。随后介绍了中医养生保健要点，主要针对养生保健的热点话题，对夏季养生的保健宜忌、冬季如何科学进补、饮食调养如何遵循因时制宜原则作了举例说明。由于饮食调养是中医养生保健的重要内容，更因为其方法简便易行、疗效可靠、安全性强，深受群众喜爱。为了帮助广大读者进行自我饮食调养，本篇还介绍了“药食同源食品药品名录”，附列每味药物的功用、主治以及实用小验方，供读者参考、选择、使用。

下篇具体介绍了临床 80 多种常见疾病的健康保健处方。每种疾病，先概念、发病特点；后述病因病理、主要临床表现、中医辨证选药和其他疗法治疗的非处方药物治疗及保健处方。

保健处方部分是本书的重点与精华所在，主要从生活起居、饮食调配、饮食宜忌、推荐药膳、医疗体育运动、自我保健疗法的选择以及注意事项等方面，对常见疾病的健康保健方法进行论述，供相关读者根据自己的实际情况和需要进行有针对性的选择，帮助患者在接受医院正规治疗的同时，配合自我保健康复疗法，实现早日康复的目的。这对发扬中医药防病、治病与养生保健的特色特长，普及推广系统有效的养生保健方法，减少疾病的发生，促进病体的康复，提高患者的生活、工作能力和生存质量大有裨益。

非处方药物治疗、保健处方是本书的特色所在。非处方药物治疗包括中医辨证选药、其他疗法两部分内容；保健处方包括生活起居、饮食宜忌（饮食要求、家庭药膳、饮食禁忌三项内容）、体育运动、自我保健疗法（自我按摩、艾灸、刮痧、拔罐、药浴五项内容）、注意事项几部分内容。以上内容根据疾病的特点不同，可能有所取舍，不必悉具。

总之，本书采用全新的视角，用通俗易懂的语言文字，以健康处方的形式介绍常见病的保健方法，方法简便可行，重视实效，希望能对患者的康复、正常人的养生保健有所帮助。

本书在写作过程中，得到中国中医研究院基础所、化学工业出版社的领导鼓励与支持。书成之后，全国人大常委、中国工程院院士、中华中医药学会副会长、中华中医药学会内科分会主任委员、中国中医研究院名誉院长、著名中医药学家王永炎教授于百忙之中阅读此书，并欣然作序，体现了老一辈中医学家提携、鼓励后学的博大胸怀，在此谨向所有关心、帮助我们的师长、同仁及朋友表示衷心的感谢。

中医养生保健内容博大精深，非登堂入室者不能窥其奥旨。限于编写者水平，书中难免有论述不当之处，望广大读者不吝指正，以便再版时补充、修改、完善。

为了明确责任，在每章节的结尾处注明了撰稿人在本书的后面，

列出了主要的参考文献，以备查阅，并对所参考书目的作者及出版者表示诚挚的谢意。

于智敏 齐淑兰

2003 年 12 月于中国中医研究院

目 录

上 篇

第一章 中医养生保健原则.....	2
第一节 中医养生保健的意义	2
第二节 中医养生保健与预防原则	3
第三节 疾病的预防措施	4
第二章 中医养生保健要点	25
第一节 夏季养生保健宜忌	25
第二节 冬季科学进补.....	27
第三节 饮食因时制宜.....	35
第三章 药食同源食品药品简论	41

下 篇

第一章 呼吸科疾病	60
第一节 感冒	60
第二节 急性气管、支气管炎	64
第三节 慢性支气管炎.....	68
第四节 支气管哮喘	73
第五节 肺炎	77
第六节 肺结核	81
第二章 消化科疾病	85
第一节 急性胃炎	85
第二节 慢性胃炎	90

第三节	胃黏膜脱垂	96
第四节	消化性溃疡	101
第五节	呃逆	109
第六节	呕吐	116
第七节	病毒性肝炎	123
第八节	肝硬化	131
第九节	脂肪肝	139
第十节	急性胆囊炎	145
第十一节	慢性胆囊炎	152
第十二节	胆石病	159
第十三节	慢性胰腺炎	166
第十四节	溃疡性结肠炎	172
第十五节	细菌性痢疾	178
第十六节	腹泻	186
第十七节	便秘	193
第十八节	蛔虫病	202
第三章	心脑血管疾病	209
第一节	原发性高血压	209
第二节	冠状动脉粥样硬化性心脏病	215
第三节	病毒性心肌炎	222
第四节	心脏神经官能症	225
第五节	短暂性脑缺血发作	229
第六节	蛛网膜下腔出血	233
第七节	下肢静脉曲张	237
第四章	血液系统疾病	242
第一节	再生障碍性贫血	242
第二节	缺铁性贫血	248
第三节	过敏性紫癜	253
第四节	特发性血小板减少性紫癜	257
第五章	泌尿科疾病	262

第一节	急性肾小球肾炎	262
第二节	慢性肾小球肾炎	272
第三节	慢性肾功能衰竭	280
第四节	肾病综合征	299
第五节	泌尿系感染	307
第六节	慢性前列腺炎	312
第六章	免疫、内分泌、代谢疾病	321
第一节	雷诺综合征	321
第二节	血栓闭塞性脉管炎	325
第三节	痛风	330
第四节	类风湿性关节炎	334
第五节	风湿热	340
第六节	糖尿病	345
第七节	甲状腺功能亢进症	352
第八节	甲状腺功能减退症	358
第九节	红斑狼疮	364
第十节	干燥综合征	374
第七章	神经科疾病	382
第一节	痴呆	382
第二节	头痛	387
第三节	三叉神经痛	391
第四节	面神经炎	396
第五节	多发性神经炎	400
第六节	肋间神经痛	404
第七节	坐骨神经痛	408
第八节	面肌痉挛	412
第九节	美尼尔病	416
第十节	进行性肌营养不良	420
第八章	外科、骨伤科疾病	425
第一节	疔疮	425

第二节	肩关节周围炎	431
第三节	颈椎病	434
第四节	腰椎间盘突出症	439
第五节	骨质疏松症	447
第六节	骨性关节炎	452
第九章	皮肤科疾病	464
第一节	荨麻疹	464
第二节	湿疹	469
第三节	痤疮	473
第四节	皮肤瘙痒症	477
第五节	接触性皮炎	481
第六节	牛皮癣	484
第七节	黄褐斑	488
第八节	白癜风	492
第九节	足癣	496
第十节	脂溢性皮炎	499
第十一节	酒皲鼻	502
第十章	妇科疾病	506
第一节	痛经	506
第二节	月经不调	509
第三节	更年期综合征	515
第四节	乳腺增生	518
第五节	带下	520
第六节	阴痒	524
第七节	先兆流产	527
第八节	产后身痛	530
第九节	产后乳少	532
主要参考文献		536

养生保健健康处方

上篇

◆ 中医养生保健原则

◆ 中医养生保健要点

◆ 药食同源食品药品简论