

现代中医保健丛书

王坤根 总主编

董汉良 主编

常见病

中医保健

小病不养

大病继生

常见病的保健调养

也不可忽视

人民卫生出版社



现代中医保健丛书

总主编 王坤根

副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

常见病中医保健

主编 董汉良

编写人员(以文先后为序)

董汉良 骆学新 陶鸿潮 许正利 吴国本 陶永良

沈元良 詹志良 王元潮 陈亨平 钱俊华 朱欢

褚海斌 杨松涛 周夫群

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病中医保健/董汉良主编. —北京:
人民卫生出版社, 2002
(现代中医保健丛书)
ISBN 7-117-04788-7

I. 常… II. 董… III. 常见病—中医治疗法
IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 014159 号

现代中医保健丛书 常见病中医保健

主 编: 董汉良
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)
E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)
印 刷: 三河市宏达印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 19.5
字 数: 435 千字
版 次: 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-04788-7/R·4789
定 价: 32.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

总

现代中医保健丛书

序

世界卫生组织提出,2000年人人享受卫生保健,这也包括了中医保健。中医学颇有特色优势的防病治病经验很受群众欢迎。随着医疗卫生制度改革的深入发展,形势需要医疗面向社区,为基层群众开展卫生服务。这就需要中医工作者用通俗的语言、浅显的道理对精深的中医学作深入浅出的介绍,把传统中医学的防病治病知识传播到人民群众中去,增强他们的自我防治意识和能力,从而提高全民族的健康素质。

有鉴于此,我们在人民卫生出版社的指导下,组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究,并擅长、热心于科学知识普及的专业人员,编写了这套丛书。

本丛书含《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年常见病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝胆病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《腰腿痛中医保健》、《常见病中医保健》、《疑难病中医保健》,内容涉及儿科、妇科、内科、骨伤科等有关病症。

在编写中,我们本着面向广大群众,向人们介绍中医防病治病知识的精神,以病为纲,围绕发病、预防和调治,作通俗的讲述。体现家庭实用,重在疾病的预防和自我调养。编写中还

注意吸收现代新知识、新成果,并侧重介绍广大群众易于掌握、家庭可以采用的单方验方、药膳食谱、气功按摩等调治方法。

本丛书从 1996 年底开始酝酿,到今日定稿,历时 3 年,人民卫生出版社对此十分重视,对写作方针的确定,内容的选取安排上,给予了具体的指导和帮助;浙江省中医管理局、浙江省中医药研究院在管理及人力上,给予了很大的支持;作者们的临床、科研、教学之余,挤时间,勤耕耘,投入了大量精力,盛增秀研究员、陆拯主任中医师对本丛书的编写给予了技术指导。在此一并致谢。

总主编 王坤根

1999 年 12 月 18 日

目

现/代/中/医/保/健/丛/书

录

感冒.....	1
为什么说感冒是一种“小毛病”.....	1
感冒为什么也能致命.....	2
感冒到底是一种什么病.....	3
感冒是怎样发生的.....	3
感冒的主症有哪些.....	4
感冒的治疗原则是什么.....	5
哪些单验方可以治疗感冒.....	6
哪些食物可以防治感冒.....	8
如何用饮食疗法治疗感冒.....	10
感冒患者的菜谱如何安排.....	14
如何用体育疗法防治感冒.....	19
如何用气功疗法防治感冒.....	21
如何用针灸疗法防治感冒.....	22
如何用按摩疗法防治感冒.....	23
如何用外治法防治感冒.....	24
如何用西医西药治疗感冒.....	26
中暑.....	27
中暑是什么病.....	27
夏天为什么容易中暑.....	27

中暑的主症有哪些? 如何鉴别	28
中暑的治疗法则是什么	29
常用的清暑方有哪些	29
怎样预防中暑	31
哪些单验方可防治中暑	32
哪些食物可以预防中暑	33
如何用饮食疗法防治中暑	35
如何选用和制作清暑汤菜	36
如何用针灸疗法治疗中暑	38
如何用外治法治疗中暑	39
如何用推拿疗法治疗中暑	40
鼻炎	41
常见的鼻炎有哪几种	41
急性鼻炎的发病原因是什么	41
急性鼻炎如何辨证论治	41
如何用外治法治疗急性鼻炎	42
慢性鼻炎的发病原因是什么	43
慢性鼻炎如何辨证施治	43
如何用外治法治疗慢性鼻炎	44
什么是过敏性鼻炎	45
过敏性鼻炎的发病原因是什么	45
过敏性鼻炎如何辨证施治	46
如何用外治法治疗过敏性鼻炎	47
什么是萎缩性鼻炎	47
萎缩性鼻炎的发病原因是什么	48
萎缩性鼻炎如何辨证施治	48
如何用外治法治疗萎缩性鼻炎	48

哪些单验方能治疗鼻炎	49
如何用药茶、药露、药膳防治鼻炎	50
咽喉炎	53
咽喉的生理功能是什么	53
咽喉部疾患主要有哪些	53
急性单纯性咽炎发病原因是什么,如何辨治	55
急性单纯性咽炎如何用外治法配合治疗	57
慢性咽炎发病原因是什么? 如何辨治	57
慢性咽炎如何用外治法配合治疗	59
慢性喉炎的发病原因是什么? 如何辨治	59
慢性喉炎如何用外治法配合治疗	60
扁桃体炎发病原因是什么? 如何辨治	60
扁桃体炎如何用外治法配合治疗	62
白喉的发病原因是什么? 如何辨治	63
白喉如何用外治法配合治疗	64
如何做好常见咽喉疾患的预防和保健	64
哪些单验方可治疗咽喉炎	66
咽喉炎的菜谱如何选择	68
咽喉疾病常用的自我保健疗法有哪些	70
支气管炎	72
什么是支气管炎	72
支气管炎分哪几种	72
支气管炎的发病原因是什么	73
急性支气管炎的诊断要点及如何辨治	73
慢性支气管炎的诊断要点及如何辨治	74
哪些单验方能治疗支气管炎	74
如何用外治法治疗支气管炎	76

如何用针灸疗法治疗支气管炎	77
如何用推拿疗法治疗支气管炎及哮喘	78
如何配合药膳、药茶、药露治疗支气管炎	79
支气管炎病人的菜谱如何选择	82
糖尿病	86
糖尿病为什么尿不甜	86
中医怎么认识糖尿病	88
西医怎么认识糖尿病	88
当今世界为什么对糖尿病这样重视	89
糖尿病人都一样吗? 诸多糖尿病人如何分类	90
听说中医治糖尿病主张辨证施治, 中医是否分型	91
是否糖尿病都会出现“三多一少”症状, 其典型症状如何	92
有人说糖尿病要靠验血和验小便才能确定,	
那如何去检查呢	93
为什么祖孙三代都会得糖尿病? 难道糖尿病	
会传染吗	93
“发福”为什么不能“享福”, 还要过“苦行僧”生活	94
为什么糖尿病人会产生“心病”, “心病”需用	
“心药”医吗	95
如何看懂糖尿病术语的外文简称	97
如何看懂糖尿病在中医典籍中的名称	97
中医对糖尿病的病因病机认识清楚吗	97
糖尿病能预防吗	98
当前防治糖尿病要达到怎样的目的	99
糖尿病人应了解哪些必需的知识	99
糖尿病自我疗法的内容有哪些	100
糖尿病中医疗法的基本内容是什么	102

中医如何辨治糖尿病·····	102
邓颖超的糖尿病是怎样治愈的·····	105
谢觉哉的糖尿病是怎样治愈的·····	106
胡适的糖尿病是怎样治愈的·····	107
吴蕴初的糖尿病是怎样治愈的·····	108
如何用针灸疗法治疗糖尿病·····	108
如何用气功疗法治疗糖尿病·····	109
如何用体育疗法治疗糖尿病·····	110
如何用按摩疗法治疗糖尿病·····	111
如何用动物脏器疗法治疗糖尿病·····	112
如何用药膳疗法治疗糖尿病·····	113
西医如何用饮食疗法治疗糖尿病·····	115
肿瘤 ·····	117
什么是肿瘤·····	117
人为什么得癌·····	117
癌细胞是怎样形成的·····	118
得癌与什么因素有关·····	118
良性肿瘤和恶性肿瘤有什么区别·····	118
如何早期发现恶性肿瘤·····	119
如何提高癌病痊愈的机会·····	119
祖国医学对肿瘤病因的认识如何·····	119
中医对恶性肿瘤的发病机制是如何认识的·····	120
如何预防肿瘤发生·····	121
恶性肿瘤的治疗原则有哪些·····	121
恶性肿瘤的中医治疗原则是什么·····	121
恶性肿瘤的中医主要治法有哪些·····	122
常用的活血化瘀抗肿瘤中药有哪些·····	123

常用的清热解毒抗肿瘤中药有哪些·····	123
常用的化痰软坚抗肿瘤中药有哪些·····	123
常用的滋阴药有哪些·····	124
常用的温阳药有哪些·····	124
常用的补气药有哪些·····	124
常用的补血药有哪些·····	124
扶正培本治疗肿瘤的药物有哪些功能·····	125
常用的以毒攻毒药物有哪些·····	125
如何用针灸来治疗肿瘤·····	125
针灸在恶性肿瘤的治疗上能发挥哪些作用·····	125
怎样看待气功治癌问题·····	126
患了恶性肿瘤,手术前后能服中药吗·····	126
恶性肿瘤手术后,是否可以长期用中药调理·····	126
放疗时可以用中药吗·····	127
化疗的同时可以用中药吗·····	127
哪些食物可以防治肿瘤·····	127
肿瘤患者手术后的饮食如何安排·····	130
手术后的食养方·····	131
肿瘤放疗、化疗后怎样进行康复食疗·····	132
手术后的定期检查有什么意义·····	138
手术5年后确实可以放心了吗·····	139
哪些癌症治疗后不容易重新工作·····	139
高血压病 ·····	140
什么是血压·····	140
高血压和高血压病是一回事吗·····	141
高血压病的危害有多大·····	142
为什么会得高血压病·····	143

中医如何认识高血压病·····	144
高血压病有哪些临床表现·····	147
治疗高血压病应掌握哪些基本原则·····	148
中医如何辨治高血压病·····	149
具有降压作用的中药有哪些·····	150
治疗高血压病的单方有哪些·····	152
治疗高血压病的中成药有哪些·····	154
哪些食物有助于高血压病的治疗·····	157
高血压病人的饮食需掌握哪些原则·····	159
高血压病人如何选用食谱·····	160
如何选用药茶疗法治疗高血压病·····	165
如何用药枕疗法治疗高血压·····	167
如何用足浴疗法治疗高血压·····	169
如何用外敷疗法治疗高血压·····	169
如何用气功疗法治疗高血压·····	170
如何用按摩疗法治疗高血压·····	172
如何用针灸疗法治疗高血压·····	173
如何用心理疗法治疗高血压·····	174
如何合理安排高血压病人的生活起居·····	175
中风·····	177
什么是中风·····	177
哪些人容易中风·····	178
中风有哪些临床特点·····	179
什么是中风先兆·····	180
中风的临床表现有哪些·····	181
中医如何对中风病分期和分类·····	182
家里有人突然中风怎么办·····	182

中风的治则特点是什么·····	183
中医如何辨治中风先兆·····	184
中风恢复期及后遗症中医如何辨治·····	184
如何选用治疗中风的中成药·····	185
如何用针灸疗法治疗中风·····	187
如何用推拿疗法治疗中风·····	189
如何安排中风病人的饮食·····	191
中风后怎样进行康复训练·····	194
怎样预防中风·····	195
冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	197
何谓冠状动脉·····	197
冠心病是一种什么样的疾病·····	197
引起冠心病的主要因素有哪些·····	197
冠心病与高血压的关系怎样·····	198
什么是高脂血症,分为几类·····	199
检测血脂应做哪些项目,如何评估正常与否·····	199
动脉硬化与动脉粥样硬化有何不同·····	200
吸烟为什么易诱发冠心病·····	201
肥胖的人为什么易患冠心病·····	201
冠心病如何分类·····	202
冠心病如何诊断·····	202
什么叫无症状性心肌缺血·····	203
诊断冠心病常用的辅助检查有哪些,有何意义·····	204
诱发心绞痛的因素有哪些·····	205
心绞痛发作时的表现怎样·····	205
心绞痛急性发作该如何处理·····	206
急性心肌梗死的早期征兆有哪些·····	207

急性心肌梗死的临床表现怎样·····	208
无痛性心肌梗死有什么表现·····	208
发生急性心肌梗死该怎么办·····	209
冠心病中医如何辨证施治·····	210
冠心病如何预防·····	211
治疗冠心病的常用中药有哪些·····	212
治疗心绞痛发作的常用中成药有哪些·····	213
冠心病如何用针刺治疗·····	214
冠心病如何用艾灸治疗·····	215
冠心病如何用拔罐治疗·····	216
冠心病如何用推拿治疗·····	216
降低血脂的食品主要有哪些·····	217
高脂血症病人常用的药膳疗法有哪些·····	218
冠心病病人外出旅行应注意什么·····	218
冠心病病人如何运用体育疗法·····	219
冠心病的常用食疗验方有哪些·····	222
冠心病常用药膳方有哪些·····	224
防治冠心病的常用药茶方有哪些·····	225
冠心病病人饮食应注意什么·····	227
冠心病病人如何掌握运动量·····	228
为什么冠心病病人暂时不能拔牙·····	229
冠心病病人在家里应备哪些常用药和急救药·····	229
病毒性肝炎·····	231
什么是病毒性肝炎·····	231
各型肝炎的流行情况怎样·····	231
病毒性肝炎分哪几种类型·····	233
各类肝炎有哪些临床表现·····	234

病毒性肝炎有哪些实验室检查·····	236
中医是怎样认识病毒性肝炎的·····	238
怎样对病毒性肝炎进行辨证论治·····	238
病毒性肝炎有哪些预防方药·····	240
病毒性肝炎有哪些食疗方·····	241
哪些中草药治疗肝炎有效·····	243
针灸能否治疗病毒性肝炎·····	245
病毒性肝炎有哪些外治法·····	247
气功对病毒性肝炎有何康复作用·····	249
肝炎患者怎样进行调养·····	249
胆囊炎胆石症 ·····	252
什么是胆石症·····	252
祖国医学怎样认识胆石症·····	253
治疗胆石症常用哪些中成药·····	254
哪些验方能治疗胆石症·····	255
胆石症常用哪些食疗方法·····	256
胆石症的药物外治法有哪些·····	261
如何用气功推拿疗法治疗胆石症·····	263
胆石症病人如何预防和调护·····	265
泌尿系结石 ·····	270
泌尿系结石是怎么一回事·····	270
中医学对尿石症的认识如何·····	270
中医认为尿石症是如何形成的·····	271
治疗泌尿系结石常用哪些中成药·····	273
治疗泌尿系结石有哪些单方验方·····	274
中西医结合治疗泌尿系结石的常用方法有哪些·····	275
尿石症的家庭敷药法·····	276

尿石症的敷脐疗法有哪些·····	277
常用哪些药浴疗法治疗尿石症·····	279
如何用推拿疗法治疗泌尿系结石·····	280
哪些药茶可治尿石症·····	281
怎样用药粥法治疗尿石症·····	282
尿石症的饮食疗法与饮食调控·····	283
肾炎 ·····	285
什么是肾脏病·····	285
肾病的发病原因有哪些·····	285
肾脏病是怎样发生的·····	287
怎样预防肾脏病·····	287
肾脏病患者的康复措施有哪些·····	288
肾病能吃富含蛋白质的食物吗·····	289
肾炎患者要绝对忌盐吗·····	289
肾病忌盐怎样选用代盐品·····	290
肾病患者为什么要掌握盐的食用量·····	290
肾病患者如何掌握食盐摄入量·····	291
为什么说肾病患者应慎用药物·····	291
哪些药物会对肾脏造成损害·····	292
药物性肾损害有哪些临床表现·····	294
肾病有哪些单验方·····	294
肾病患者怎样选择中成药·····	296
肾病患者怎样进行饮食调养·····	296
肾脏病患者急性期为什么要控制饮水量·····	297
肾病患者食疗宜忌原则·····	298
肾病患者可用哪些食疗方·····	299
肾病患者怎样选择适应疾病的蔬菜、水果·····	300

为什么慢性肾衰患者要禁食豆制品.....	301
肾病患者如何掌握膳食中钾盐含量.....	301
肾病患者为什么要预防流感.....	302
肾病患者怎样预防感冒.....	302
肾病患者怎样预防扁桃体炎.....	302
肾病患者应如何调养情志.....	303
肾病患者能过性生活吗.....	303
肾病患者能结婚吗.....	304
肾脏病患者能妊娠吗.....	305
肾病患者能练气功吗.....	305
肾病患者练气功应注意什么.....	306
肾虚证	307
肾的生理功能有哪些.....	307
肾有哪些病理变化.....	308
肾阳虚有哪些临床表现.....	309
肾阴虚有哪些临床表现.....	309
肾精不足有哪些临床表现.....	310
肾气不固有哪些临床表现.....	310
肾不纳气有哪些临床表现.....	310
阴冷是怎么回事,病因有哪些	311
阴冷有哪些临床表现.....	311
阴冷如何治疗.....	311
阳痿是怎么回事,病因有哪些	312
阳痿有哪些临床表现.....	312
阳痿如何治疗.....	313
早泄是怎么回事,病因有哪些	313
早泄有哪些临床表现.....	313