

保健养生枕边书

一看就懂 · 一学就会 · 一用就灵

从生活中 学中医

读起来不累 用起来不难 深奥中医简单学

通过简单实用的疾病自诊方法，判断身体是否健康。做到未病先预防、有病早发现、大病早治疗。

常媚◎编著



从生活中 学中医

常娟 编著

 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从生活中学中医 / 常娟编著 .—北京: 金盾出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5082-9299-1

I . ①从… II . ①常… III . ①中医学—基本知识 IV . ① R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046852 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京中创彩色印刷有限公司

装订: 北京中创彩色印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 35

2014年10月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

中医学，指的是我国的传统医学，它承载着我国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是在古代朴素的唯物主义和自发的辩证法思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系。在研究方法上，以整体观、相似观为主导思想，以脏腑经络的生理、病理为基础，以辨证论治为诊疗依据。

中医学以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，通过望、闻、问、切，四诊合参的方法，探求病因、病性、病位，分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化，判断邪正消长，进而得出病名，归纳出证型，以辨证论治原则，制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法，使用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，使人体达到阴阳调和而康复。

中医的理论体系是经过长期的临床实践，在唯物论和辩证法思想指导下逐步形成的，它来源于实践，反过来又指导实践。通过对现象的分析，以探求其内在机制。因此，中医这一独特的理论体系有两个特点，一是整体观念，二是辨证论治。中国古代哲学认为，天地万物都是由充斥在宇宙间的“气”所组成，不同的物体只是“气”的聚合形式不同而已，宇宙间存在着同气相感。因此，人的变化应该与天地万物的变化是一致的，都有共同的变化规律，这就是“天人相应”。医者在具体诊疗过程中，要因时、因地、因人制宜，才能达到好的治疗效果。

中医认为，经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。根据具体情况，中医可以选择针灸、按摩，或让患者吃中药，以刺激经络，促使经络活跃起来。正气驱逐邪病，恢复身体平衡，关键是经络。只有通过经络才能找到病根，也只有通过经络最后除掉病根。

人与自然是和谐统一的，人体的内环境与大自然的外环境处于一种动态平衡中。如果这种平衡因为某种原因而遭到破坏，人体又不能自行调节恢复的时候，疾病就产生了。

保健按摩是中医传统治疗方法之一，也是实用、简便、有效的自然疗法。它以中医的脏腑、经络学说为理论基础，经过数千年的实践探索，并结合西医解剖和病理诊断，是一种用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理情况，达到理疗目的的方法。按摩疗效独特，百病皆宜，很适合人们自我保健的需求。本书对此进行了全面而系统的介绍，适宜人们在工作闲暇和日常生活中使用。

药方是古代中医秘而不宣的独门绝活，现在经常会听到人们谈论老偏方、祖传秘方等。这些药方是怎样组合的，又有什么作用呢？现代医生是如何开中药处方的？

本书将生活中常见的上百种中药药材按照各自不同的功效分为解表药、清热药、泻下药、祛风湿药、化湿药、利水渗湿药、温里药、理气药、消食药、驱虫药、止血药、活血化瘀药、化痰止咳平喘药、安神药、平肝熄风药、开窍药、补虚药、收涩药等，用通俗易懂的语言深入浅出地介绍了每味中药的药物基源、药材分布、采集加工、药材鉴别、性味功能、用量用法、中药应用、使用注意等。

本书结合中医基础、中医诊断和治疗等方面的知识，从日常生活入手，由浅及深，循序渐进地对阴阳、五行、五脏六腑、经络、自我诊断、认识中药等几个方面进行讲解，让大家能够一看就懂，一学就会，一用就灵，易于操作，便于实践，轻轻松松就能掌握中医知识，并运用到生活当中，从而使在日常生活中运用中医知识保健身体不再是难事。

目录

第一篇 学好中医基础，入门轻轻松松

第一章 学习中医并不难.....	2
第一节 了解中医.....	2
第二节 学中医要先打好基础.....	3
第二章 分清阴阳是基本.....	6
第一节 万物都分阴和阳.....	6
第二节 阴阳之间的关系.....	6
第三节 人体内的阴阳要平衡.....	7
第三章 五行与人的关系.....	8
第一节 人与自然分五行.....	8
第二节 五行之间相生相克.....	9
第三节 人体内的五行有关联.....	9
第四节 人体五行中的母子关系.....	10
第四章 了解五脏六腑.....	11
第一节 什么是藏象.....	11
第二节 五脏六腑怎样各司其职.....	12
第五章 认识经络，治病更容易.....	16
第一节 介绍人体的经络.....	16
第二节 常用的经脉.....	17
第三节 经络诊病治病.....	18
第六章 气、血、精、津液.....	19
第一节 气.....	19
第二节 血.....	20

第三节 精	20
第四节 津液	21
第五节 气、血、津液之间的关系	22
第七章 人为什么会生病	24
第一节 让人生病的三种因素	24
第二节 来自自然界的敌人有六淫	24
第三节 情绪也能使得人生病	26
第四节 要想不生病就得注意几点	27
第八章 病机——人体内的战争	29
第一节 正与邪的交战	29
第二节 虚与实的关系	29
第三节 阴阳不平衡就导致寒热虚实证	31
第四节 气血失调会致病	33
第五节 人体内的津液	35
第六节 疾病在体内的五种表现	36
第七节 人为什么会得这些病	40
第九章 中医辨证，区分疾病	48
第一节 中医看病分三步	48
第二节 怎样进行辨证	49
第十章 体质、养生与治未病	51
第一节 关于体质	51
第二节 怎样养生	51
第三节 怎样治未病	53

第二篇 望、闻、问、切，学习如何诊病

第一章 概说中医诊断	56
第一节 中医诊断学发展简史	56
第二节 中医诊断学的原理和原则	57
第三节 中医诊断有哪些内容	58
第二章 健康与疾病的分水岭	59
第一节 现代的健康观	59

第二节 健康有什么标准	60
第三节 什么是疾病	61
第四节 疾病是怎样分类的	62
第三章 中医怎样诊断疾病	69
第一节 望神	69
第二节 形诊	70
第三节 面诊	71
第四节 色诊	72
第五节 声诊	73
第六节 舌诊	75
第七节 排出物诊	76
第八节 问诊	77
第九节 内伤诊	78
第十节 外感诊	79

第三篇 了解怎样脉诊，简单自我诊断

第一章 脉、脉象与脉诊	82
第一节 脉的概念	82
第二节 什么是脉象	83
第三节 什么是脉诊	83
第二章 脉象的形成	85
第一节 形成脉象的脏器	85
第二节 形成脉象的基础	85
第三节 与脉象形成相关的脏器	86
第三章 脉诊的原理与临床意义	88
第一节 脉诊原理	88
第二节 脉诊临床意义	88
第四章 诊脉方法	90
第一节 脉诊的部位	90
第二节 诊脉方法与步骤	92
第三节 诊脉要领	94

第五章 脉诊技术要点	101
第一节 诊察至数	101
第二节 诊察脉位	101
第三节 诊察脉体大小	101
第四节 诊察脉体长短	102
第五节 诊察脉体张力或弹性	102
第六节 诊察脉律	102
第七节 诊察辨别散脉	102
第八节 诊察脉的力度	102
第九节 诊察特殊脉形	103
第十节 诊察复合脉或相兼脉	103
第十一节 诊察脉的更代	103
第十二节 诊察革脉	104
第十三节 诊察独脉	104
第十四节 诊察胃、根、神	104
第六章 脉象的辨别方法	105
第一节 构成脉象的要素	105
第二节 正常脉象特点	107
第三节 病脉的辨别	109
第四节 常用脉象的主病与特征	111
第七章 诊脉时应该注意什么	115
第一节 体内外因素对脉搏的影响	115
第二节 注意脉搏的胃、神、根	115
第三节 脉搏与疾病有什么关系	116
第八章 脉象与辨证之间的联系	118
第一节 脉诊在八纲辨证中占有重要地位	118
第二节 怎样通过脉象进行六经辨证	118
第三节 怎样用脉诊进行卫、气、营、血辨证	119
第四节 脉诊与三焦辨证有什么联系	120
第九章 脉搏至数的多少	122
第一节 迟脉一息三至	122
第二节 数脉一息六至	122
第十章 脉幅的大小	124
第一节 大脉脉幅宽大	124

第二节 细脉如同丝线	124
第十一章 脉搏的强弱	126
第一节 虚脉松大无力	126
第二节 实脉坚实有力	126
第十二章 脉搏部位的深浅	128
第一节 浮脉如水漂木	128
第二节 沉脉如石投水	129
第十三章 脉搏搏动范围的长短	131
第一节 长脉如同端直长竿	131
第二节 短脉仿佛乌龟缩头	132
第十四章 脉波形态的变化	133
第一节 滑脉如珠走盘	133
第二节 涩脉像轻刀刮竹	134
第三节 弦脉如按琴弦	135
第十五章 脉搏节律的改变	136
第一节 促脉数中有止	136
第二节 结脉迟缓中时而一止复来	137
第三节 代脉迟中一止，良久复来	138
第十六章 合并脉象的类型	139
第一节 缓脉从容和缓，一息四至	139
第二节 洪脉像发洪水的河流	140
第三节 微脉细弱，若有若无	140
第四节 紧脉绷急，如同绳索	141
第五节 濡脉浮软，像棉絮浮在水中	142
第六节 弱脉细小沉软	143
第七节 革脉外强中空，像鼓皮	144
第八节 牢脉沉实有力，实大弦长	145
第九节 动脉滑数如豆	145
第十节 伏脉接近筋骨	146
第十一节 散脉恰似杨花，飘浮无根	147
第十二节 芤脉浮大而软，如按葱管	148

第四篇 掌握经络疗法，学会自我治疗

第一章 什么是经络点穴疗法	150
第一节 什么是经络点穴疗法.....	150
第二节 经络点穴疗法的作用.....	151
第三节 经络点穴疗法的原理.....	151
第四节 经络点穴疗法的特点.....	155
第五节 经络点穴疗法应注意的问题.....	155
第二章 经络腧穴的内容	157
第一节 经络的基本知识.....	157
第二节 腧穴的基本知识.....	161
第三节 经络与腧穴.....	167
第三章 经络点穴手法	178
第一节 爪切法.....	178
第二节 点按法.....	178
第三节 压放法.....	179
第四节 循按法.....	180
第五节 平揉法.....	181
第六节 拍打法.....	183
第七节 推法.....	183
第八节 拿捏法.....	183
第九节 搓法.....	184
第十节 摇法.....	184
第十一节 手法练习.....	184
第四章 经络点穴治疗法	185
第一节 治疗手法原则.....	185
第二节 治疗工具.....	185
第三节 治疗手法.....	186
第五章 头部疾病穴位治疗	199
第一节 头痛难忍时点什么穴位.....	199

第二节	按压合谷穴让你的牙不再痛	200
第三节	揉揉神门穴可以睡得更香	201
第四节	神经衰弱可以试着捶捶背	201
第五节	防治瘰疬应该按什么穴	202
第六节	近视也可以通过点穴治疗	203
第七节	点穴可以纠正斜视	204
第八节	患有鼻炎应该点什么穴位	205
第九节	耳鸣应该点哪个穴位	205
第十节	掐指甲根防治中暑	206
第十一节	面神经麻痹怎样点穴	207
第十二节	中风偏瘫怎么点穴	207
第六章	胸腹部疾病穴位治疗	209
第一节	点什么穴位防治感冒	209
第二节	急性喉炎、扁桃体炎怎么点穴	210
第三节	怎样通过点穴治疗呃逆	211
第四节	呕吐应该点什么穴位	211
第五节	按足三里可以治疗腹痛	212
第六节	急性肠胃炎点什么穴	213
第七节	便秘了怎么点穴治疗	213
第八节	患有痔疮怎么点穴治疗	214
第九节	慢性胆囊炎怎样点穴	215
第七章	怎样稳固腰背部	216
第一节	腰肌损伤怎么点穴治	216
第二节	软组织小关节综合征怎样点穴治	216
第三节	胸椎旋转性损伤怎么点穴	217
第四节	怎样点穴治腰椎间盘突出症	217
第五节	坐骨神经痛点什么穴	218
第六节	怎么通过点穴治颈椎病	218
第七节	落枕了怎么点穴治	219
第八节	肩周炎不能忽视的几个穴位	219
第八章	怎样调理四肢	221
第一节	脚踝扭伤点什么穴位	221

第二节	小腿抽筋点什么穴位	222
第三节	足跟痛怎么点穴治	223
第四节	腱鞘炎该点什么穴位	223
第五节	膝关节韧带损伤按痛点	224
第六节	外伤性截瘫点什么穴位	225
第七节	怎样点穴治疗股及坐骨神经损伤	225
第八节	桡神经损伤点什么穴位	226
第九章	儿童经络疗法	227
第一节	按摩长强穴可帮孩子消除便秘的烦恼	227
第二节	命门让孩子不再尿床	227
第三节	按摩身柱穴帮助孩子止咳定喘	228
第四节	小儿感冒发热找大椎	229
第五节	按摩哑门穴让儿童声音不再沙哑	229
第六节	孩子忧郁烦躁失眠点百会	230
第七节	按摩强间穴让孩子睡好心情好	230
第八节	按摩三阴交穴让孩子不再受腹泻之苦	231
第十章	女性经络疗法	232
第一节	按揉天枢和内庭穴帮女性除痘	232
第二节	按摩足三里穴让女性面若桃花	232
第三节	灸神厥和关元穴让女性双唇红润有光泽	233
第四节	按揉大鱼际、太阳穴等是祛斑的法宝	234
第五节	按揉阴陵泉和足三里穴让黑头死光光	234
第六节	按揉太溪和涌泉穴留住乌黑秀发的秘密	235
第七节	按压关元穴让女性月经期不再痛苦	235
第八节	按揉哪几个穴位让女性不再痛经	236
第九节	哪几个穴位治疗闭经	236
第十节	按揉足三里、内关、公孙穴让孕妇不再呕吐	237
第十一节	按揉陷谷穴，女性妊娠不水肿	238
第十一章	男性经络疗法	239
第一节	点穴练功防遗精	239
第二节	阳痿、早泄按哪里	240
第三节	拍拍小腹治不育症	241
第四节	前列腺增生点什么穴	241

第五节 阴茎异常勃起怎么办	242
第六节 仙骨穴让男人情欲高涨	243
第十二章 老人经络疗法	245
第一节 老人肌肉酸痛，就找太白穴	245
第二节 点穴推拿，老人不再腹泻	246
第三节 哪些穴位防治老年痴呆	247
第四节 按摩推拿法根治老年性失眠	247
第五节 穴位按摩，预防老年脑卒中	248
第六节 巧用反射区，保健老年人的耳目	249
第七节 怎样利用穴位调理老年人股骨头坏死	250
第八节 手足部穴位按摩，防治老年心脏病	251
第九节 日月、太冲穴帮助维系老年人性爱	251
第十三章 经络疗法日常保健	253
第一节 日常三步点穴保健法	253
第二节 防治伤风感冒及过敏性鼻炎	254
第三节 心绞痛的自我急救三穴	255
第四节 心脏病的日常保健三穴	256
第五节 弱智儿童的经穴启智功	256
第六节 自我经穴按摩健身法	258

第五篇 科学辨证开方，自我对症下药

第一章 中医现代辨证	262
第一节 什么是辨证处方	262
第二节 处方方法的发展历史	262
第三节 处方的组成	264
第四节 处方的分类	267
第五节 处方的剂型	268
第六节 处方的用法	277
第七节 处方的药物用量	279
第二章 呼吸系统疾病	280
第一节 扁桃体发炎怎么办——治疗急性扁桃体炎的妙方	280

第二节	咽喉炎到底会不会致命——慢性咽喉炎的治疗方	281
第三节	鼻炎也得对症治疗——鼻炎的治疗方	281
第四节	鼻咽癌肆虐时该怎么办——鼻咽癌的治疗方	282
第五节	怎样用药物消除声门水肿——声门水肿的治疗方	283
第六节	中药方让支气管炎不再困扰你——支气管炎的治疗方	284
第七节	怎样才能治疗支气管哮喘——支气管哮喘的治疗方	284
第八节	支气管扩张症要对症治疗——支气管扩张的治疗方	285
第九节	小心，肺炎可不是感冒——肺炎的治疗方	286
第三章	消化系统疾病	287
第一节	别让口腔炎症影响你的笑容——口腔炎的治疗方	287
第二节	经常感到“烧心”怎么办——食管炎的治疗方	288
第三节	食物反流不能大意——食管憩室症的治疗方	288
第四节	治疗呃逆必须分清虚实——呃逆的治疗方	289
第五节	贲门痉挛怎么解决——贲门失弛缓症的治疗方	290
第六节	怎么才能保护好你的胃——胃神经痛的治疗方	291
第七节	千万不能不把胃炎当回事——胃炎的治疗方	292
第八节	胃肠功能紊乱怎么办——胃肠神经官能症的治疗方	293
第九节	肠黏连怎么解决——肠黏连的治疗方	294
第十节	患慢性肝炎怎么办——迁延性、慢性活动性肝炎治疗方	295
第四章	循环系统疾病	297
第一节	头痛有没有中药方可治——血管性头痛的治疗方	297
第二节	心力衰竭怎么办——心功能不全的治疗方	298
第三节	头晕、心悸千万不能忽视——风湿性心瓣膜病的治疗方	299
第四节	肺心病是怎么回事——肺源性心脏病的治疗方	300
第五节	治疗冠心病不再难——冠心病的治疗方	303
第六节	降压护心的具体药方——高血压性心脏病的治疗方	305
第七节	怎样才能让心脏正常地跳动——心律失常的治疗方	306
第八节	如何降低高血压——高血压病的治疗方	308
第九节	升压中药知多少——低血压症的治疗方	312
第十节	如何用中药来降血脂——高脂血症的治疗方	313
第十一节	风湿热是怎么回事——急性风湿热的治疗方	315
第五章	泌尿系统疾病	316
第一节	肾区酸痛是不是肾下垂呢——肾下垂的治疗方	316

第二节	患上肾盂肾炎怎么办——肾盂肾炎的治疗方	317
第三节	泌尿系统感染应该吃什么药——泌尿系统感染的治疗方	318
第四节	小便不能控制怎么办——膀胱括约肌麻痹症的治疗方	321
第五节	忽视前列腺炎则后患无穷——前列腺炎的治疗方	322
第六节	夜尿频繁要谨慎——夜尿症的治疗方	323
第六章	造血系统疾病	325
第一节	如何用中药来补铁补血——缺铁性贫血的治疗方	325
第二节	长期贫血也不是小问题——再生障碍性贫血的治疗方	326
第三节	皮肤瘙痒一定要小心——真性红细胞增多症的治疗方	326
第四节	发现皮肤上有瘀斑无须害怕——紫癜症的治疗方	327
第五节	白细胞减少可不妙——白细胞减少症的治疗方	328
第七章	精神、神经系统疾病	329
第一节	精神分裂症药到病除——精神分裂症的治疗方	329
第二节	怎样才能治疗瘧症——瘧症的治疗方	330
第三节	怎样才能镇心定痛——癫痫的治疗方	330
第四节	身体多处不适怎么回事——神经衰弱的治疗方	332
第五节	颊部疼痛怎么治疗——三叉神经痛的治疗方	333
第八章	淋巴、代谢、内分泌系统疾病	334
第一节	颈部有串珠样肿块要谨慎——颈淋巴结核的治疗方	334
第二节	脖子有肿块千万不能大意——甲状腺肿大的治疗方	335
第三节	常常感觉饥饿可能是病——自发性血糖过低症的治疗方	336
第四节	糖尿病也是可以缓解的——糖尿病的治疗方	337
第五节	多饮多尿也可能是重病——尿崩症的治疗方	339
第六节	得了库欣综合征怎么办——肾上腺皮质功能亢进症的治疗方	339
第九章	骨、关节、肌肉系统疾病	340
第一节	关节疼痛就找中药帮忙——风湿性关节炎的治疗方	340
第二节	关节健康才能活力无穷——类风湿性关节炎的治疗方	344
第三节	胸部胀痛可能是肋软骨炎——肋软骨炎的治疗方	345
第四节	腰酸背痛也是可以医治的——慢性肌肉劳损的治疗方	346
第十章	传染性疾病	347
第一节	流行性感胃也可以防治——流行性感胃的治疗方	347
第二节	孩子患上流行性腮腺炎怎么办——流行性腮腺炎的治疗方	348

第三节	治疗伤寒有妙方——肠伤寒的治疗方	349
第四节	怎样治疗斑疹伤寒——斑疹伤寒的治疗方	350
第五节	肉类食品一定要煮熟——绦虫病的治疗方	351
第六节	小看蛔虫容易遭殃——蛔虫病的治疗方	352

第六篇 正确认识中药，避免误用错用

第一章	学习中药的基础知识	354
第一节	中药的起源和中药学的发展	354
第二节	中药的产地与采集	355
第三节	中药的炮制	358
第四节	中药的性能	360
第五节	中药的配伍	366
第六节	中药的用药禁忌	366
第七节	中药的剂量与用法	368
第二章	解表药	371
第一节	发散风寒药	371
第二节	发散风热药	374
第三章	清热药	377
第一节	清热泻火药	377
第二节	清热燥湿药	379
第三节	清热解毒药	382
第四节	清热凉血药	385
第五节	清虚热药	387
第四章	泻下药	389
第一节	攻下药	389
第二节	润下药	391
第三节	峻下逐水药	392
第五章	祛风湿药	394
第一节	祛风湿散寒药	394
第二节	祛风湿清热药	397
第三节	祛风湿强筋骨药	401