



老百姓看得懂的中医书

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

——《黄帝内经》

未病先防，

已病防变

中医健康教育读本

主 编 李荣华 郁东海

执行主编 孙 乔 奚 磊 叶 盛

上海科学技术出版社

未病先防,已病防变

——中医健康教育读本

主 编 李荣华 郁东海

执行主编 孙 乔 奚 磊 叶 盛

副 主 编 傅益飞 林 涛 孙 敏

骆智琴 齐昌菊

主 审 张晓天 艾 静

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

未病先防,已病防变:中医健康教育读本/李荣华,
郁东海主编. —上海:上海科学技术出版社,2014. 8
ISBN 978-7-5478-2286-9

I. ①未… II. ①李… ②郁… III. ①中医学—
预防医学—基本知识②中医学—保健—基本知识
IV. ①R21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 145193 号

未病先防,已病防变——中医健康教育读本
主 编 李荣华 郁东海

上海世纪出版股份有限公司
上 海 科 学 技 术 出 版 社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc

常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张: 14.75

字数: 160 千字

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2286-9/R·761

定价:28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

本书是一部基于“治未病”理念的中医健康教育读本,强调“未病可先防,既病可减轻,病后防复发”的预防思想。全书分为三部分:“人人都应该懂中医”,分7节重点介绍中医基础知识与理念;“不同人群中医调养”,分别介绍了儿童、妇女、老年、白领及肥胖5类重点人群的中医预防保健方法;“常见病症中医防治”,对目前社区较常见的12种病症的中医健康教育指导和干预方法进行了详述。

本书厘清了中医基本理念,提出了中医对重点人群和常见病症的养生保健方法,可作为中医爱好者学习中医的基础读物。

编 委 会

主 编

李荣华 郁东海

执行主编

孙 乔 奚 磊 叶 盛

副 主 编

傅益飞 林 涛 孙 敏 骆智琴 齐昌菊

主 审

张晓天 艾 静

编 委

(以姓氏笔画为序)

卫 明 王 勇 王 静 孔祥亮 卢江虹
朱 俊 乔 羽 关 鑫 李华章 杨燕婷
周卫东 贾 红 陶莉洁 梁 超 黄陈伟

前 言

中医学经过漫长的历史进程,形成了特有的理论体系和对疾病的辨治方法,它的整体观念、辨证论治、适宜技术,在我国医疗卫生工作以健康为主导的今天,有着西医学不可替代的简、便、效、廉之优势。

近年来,随着我国人口老龄化进程的加速,疾病谱的不断变化,医疗费用剧增以及健康保障模式的改变,基于中医“治未病”理念的健康教育逐渐发挥越来越重要的作用。“治未病”是中国传统文化理念“防患于未然”在中医学中的具体应用,从一定意义上说是关于预防的哲学思想在中医学养生、保健、预防、医疗、康复全过程中的应用体现,同时随着后世不断发展完善,被不断注入了新的内涵和方法。其理论体系可以概括为:未病养生以防患未然,欲病救萌以防微杜渐,已病早治以防其传变,病后调摄以防止复发。充分体现了在整体辨证论治的原则之下,以健康为核心,贯穿个体预防,不仅符合当今人类医疗保健的需求,更体现了自身的科学价值。

有鉴于此,国家中医药管理局于2011年成立国家中医药试点地区健康教育协作组,探索在基本公共卫生服务中充分发挥中医健康教育的有效途径和工作模式。而基于“治未病”理念的中医健康教育相关规范和读本编撰成为其研究方案中的一个重要组成部分。

为了撰写好本书,编写组先后数次组织专家对编撰方案和体例进行反复研讨论证,数易其稿,力求做到内容翔实、言简意赅、通俗易懂,具有较强的实用性和操作性。本书分为三部分:“人人都应该懂中医”,分7节重点介绍中医基础知识与理念;“不同人群中医调养”,分别介绍了儿童、妇女、老年、白领及肥胖5类重点人群的中医预防保健方法;“常见病症中医防治”,对目前社区较常见的12种病症的中医健康教育指导和干预方法进行了详述。本书厘清了中医基本理念,提出了中医对重点人群常见病症的养生保健方法,为社会大众提供了规范的中医健康教育科普知识,具有一定的实践应用价值。

整个编撰过程中编委会尽心尽力,但由于时间紧迫、学术水平有限,而且中医“治未病”健康教育仍为探索创新性工作,没有太多经验可借鉴,编写中难免会存在疏漏,敬请专家和读者多多指正!

编者

2014年4月

目 录

人人都应该懂中医

中医学发展史

2

“悬壶”的由来·····	2
杏林春暖的故事·····	2
中医渊薮——《黄帝内经》·····	3
长沙太守张仲景和他的《伤寒杂病论》·····	3
曾为曹操治病的名医华佗·····	4
早期的身心“保健操”——导引·····	4
对中药学做出贡献的医药圣贤们·····	4
针灸与推拿的发展不简单·····	6
酒与中医药·····	7
最早的急诊手册——《肘后救卒方》·····	8
孙思邈的《千金方》·····	8
最早的中成药店·····	9

中医学的发展中名医名著迭现、流派纷呈	9
金元四大家	10
人痘接种术与温病学	10
走方郎中	11

中医对人体生命的认识

13

中医和哲学的关系	13
阴阳贵在和谐	13
对五行和算命的认识	15
五行学说对人体的解释	16
五行学说在疾病辨识和治疗中的应用	17
人活精气神,精气对于生命的重要性	18
中医的藏象有别于西医的器官	19
中医五脏的主要功能是藏精气	21
中医六腑的主要功能是传化水谷	23
生命中的营养物质——气血津液	25
人不可一日无“气”	25
血液富含营养	25
津液是滋润营养之物	26

中医对疾病的认识

28

一、对病因的认识	28
由外而感的病因	28
自内而生的病因	29
某些特殊的病因	30

二、对病机的认识	30
疾病的发生	31
疾病的发展变化	31
三、对疾病的诊察	32
中医四诊合参	32
中医望闻问切的方法	33
四、对疾病的辨证分类	35
辨表里	35
辨寒热	35
辨虚实	35
辨阴阳	35
五、防治疾病的理论与方法	36
预防	36
治疗	36

中医治未病理论

39

一、古代医学的功能	39
二、“未病”的范围	40
三、“治未病”的起源	40
萌芽	40
形成	40
发展	41
四、“治未病”的原则	41
整体观念	41
辨证论治	41
防治结合	41

五、“治未病”的方法	42
调养精神	42
合理饮食	42
体质调理	43
食疗与膏方	50
六、“治未病”的展望	50

中医经络与常见保健穴位

51

一、十二经脉	51
十二经脉的名称	51
十二经脉的体表分布	52
十二经脉的走向	53
十二经脉与脏腑的关系	53
二、腧穴概说	56
腧穴的概念	56
腧穴的分类	56
腧穴的防治作用	57
腧穴的定位方法	57
三、常用腧穴	61
头面部	61
躯干部	63
上肢部	65
下肢部	68

中医药食同源

72

一、中医有药食同源说	72
------------------	----

悠久的历史渊源	72
“药食两用”品种丰富	73
中药与食物的作用	73
二、最基本的方药理论	73
中药的“四气五味”	73
中药也有“七情”	74
治病用药讲究药证相对	75
组方用药讲究配伍	75
用药中的顺应自然	76
三、常见药食两用品	76
大枣	76
核桃	76
桂圆	76
百合	76
莲子	77
薏苡仁	77
蜂蜜	77
银杏	77
黑木耳	77
黑芝麻	77
四、常用补药	78
人参	78
西洋参	78
黄芪	79
枸杞子	79
冬虫夏草	79
阿胶	80

石斛	80
----------	----

中医养生观

82

一、养生概论	82
二、养生原则	84
天人相应——顺应自然,适时养生	84
节食慎精——饮食有节,房事有度	84
动静结合——起居有常,劳逸有度	85
形神合一——善心常乐,节欲怡情	86
因人而异——体质有别,各有所宜	87
治病及当——早治防变,治疗适当	87
三、养生意义	87

不同人群中医调养



儿 童

90

一、小儿年龄分期	90
二、0~6岁儿童生长发育	91
体格生长	91
智能发育	93
三、生理及病因、病理特点	94
生理特点:脏腑娇嫩,形气未充;生机蓬勃,发育迅速	94
病因特点:以外感、食伤和先天因素居多	95
病理特点:发病容易,传变迅速;脏气清灵,易趋康复	96

四、0~6 岁儿童保健要点	97
新生儿保健	97
婴儿期保健	98
幼儿期保健	102
学龄前期保健	104

妇 女

105

一、女性各年龄段生理特征	105
女子“七岁”	105
女子“二七”	105
女子“三七”至“六七”	106
女子“七七”	106
二、女性各年龄段疾病预防及保健	106
女子“二七”	107
女子“三七”至“七七”	108
女子“七七”	109

老 年

111

一、认识衰老	111
人的生命周期	111
老年划定标准	113
人类最高寿命和预期寿命	113
生理性衰老与病理性衰老	114
衰老表现以及衰老相关疾病	114
二、衰老机制	115

先天因素与衰老的关系·····	115
后天因素与衰老的关系·····	116
三、延缓衰老的基本法则与方法·····	117
顺应四时·····	117
修身养性·····	118
饮食有节·····	119
劳逸适度·····	119
按摩食疗·····	120
未病先防·····	120

白领人群

121

一、白领常见健康问题·····	122
肩颈疼痛·····	122
脾胃损伤·····	122
睡眠失调·····	124
心理亚健康·····	125
二、白领常见不良生活习惯·····	125
三、白领日常保健措施·····	126
拒绝垃圾信息,保持心绪平静·····	126
同一段时间里尽量只做一件事情·····	126
合理安排时间,提高工作效率,省下一点时间放松一下 自己·····	127
适当参加运动锻炼·····	127
培养怡情悦性的爱好·····	127
忙里偷闲,睡个“子午觉”,切忌熬夜·····	127

肥胖人群

129

一、认识肥胖·····	129
二、肥胖症危害·····	130
三、肥胖病因·····	131
脾胃盛衰·····	131
过食肥甘·····	132
安逸少动·····	132
先天禀赋·····	132
七情致病·····	132
其他疾病·····	132
四、肥胖的现代认识·····	133
五、肥胖的中医药治疗·····	133
治法治则·····	134
辨证分型·····	134
减肥方法·····	135
六、肥胖的自我保健·····	136
生活方式调整·····	136
饮食清淡平衡·····	136
适当体育运动·····	137
调畅精神情志·····	138
服用减肥中药·····	138
点穴按摩减肥·····	139
七、肥胖的预防·····	139
胎儿期·····	139
婴儿期·····	140
学龄期·····	140

青春期·····	140
围产期·····	140
中老年·····	140

常见病症中医防治



感 冒

144

一、主要症状与检查·····	144
二、中西医怎么认识感冒·····	145
三、基本治疗·····	146
四、预防保健·····	147
未病可先防·····	147
既病可减轻·····	148
病后防复发·····	149

慢性支气管炎

151

一、主要症状与检查·····	151
二、中西医怎么认识慢性支气管炎·····	152
三、基本治疗·····	153
四、预防保健·····	154
首要戒烟·····	155
注意饮食·····	155
起居调摄·····	155
加强锻炼·····	155