

家庭生活实用医疗丛书

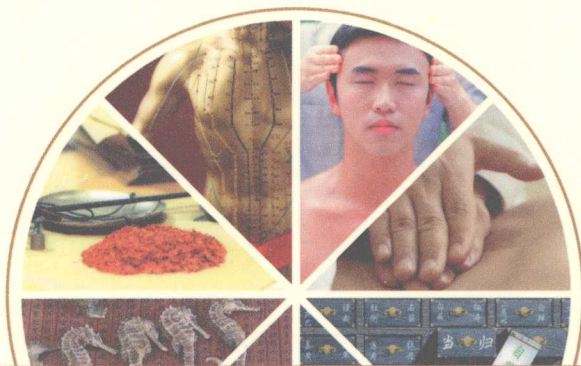
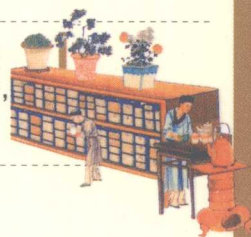
中医健康绝学

百天学中医

将中医的精髓灵活地运用于日常生活中

医实
疗用
丛书

运用中医基础理论知识，讲述中医的精气神学说、阴阳学说、五行学说、脏象学说、气血精液、经络学说……等。从病因与发病原理、病机；到治疗与治法，系统认真地做了介绍，相信读者一定对中医会有较为全面地了解和掌握。



医实
疗用
丛书

杨世朋 主编

家用健康说明书
易学易懂，易做易行
方法科学、简便

一线专家健康大讲堂

天下民生最切于实用的一部生活医疗大典

做自己的健康顾问，一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭，重点在于实用。是家庭必备的生活用书，遵循方便实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

家庭生活实用医疗丛书

中医健康绝学

百天学中医

将中医的精髓灵活地运用于日常生活中

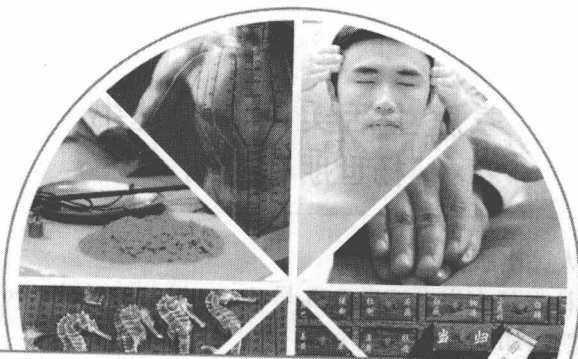
医实
疗用
丛书

运用中医基础理论知识，讲述中医的精气神学说、阴阳学说、五行学说、脏象学说、气血精液、经络学说……等。从病因与发病原理、病机；到治疗与治法，系统认真地做了介绍，相信读者一定对中医会有较为全面地了解和掌握。

家用健康说明书

易学易懂，易做易行

方法科学、简便



双色插图版
养医
生

杨世朋 主编

一线专家健康大讲堂

天下民生最切于实用的一部生活医疗大典

做自己的健康顾问，一本家庭必备的家用医疗说明书。

本书着眼于家庭，重点在于实用。是家庭必备的生活用书，遵循方便实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗、健康常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

延边人民出版社

+ M

责任编辑:张光朝

责任校对:张光朝

图书在版编目(CIP)数据

百天学中医/杨世朋 主编. —延吉:延边人民出版社,
2009.8

(家庭生活实用医疗丛书)

ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

I. 百… II. 杨… III. 中医学 - 基本知识 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154172 号

家庭生活实用医疗丛书

杨世朋 主编

出版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印刷:北京凯通印刷有限责任公司

发行:延边人民出版社

开本:710 × 1000 1/16 印张:180 字数:3000 千字

书号:ISBN 978 - 7 - 5449 - 0670 - 8

版次:2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数:5000 册 定价:290.00 元(全 10 册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

编委会

吉林省肿瘤医院
中西医结合科：张 越 景年财 杨 焱 吴 荻
卢 义 肖宏宇 周亚男 王 军
李明晶 程 林 贾艳华 杨吉利
孙守坤 唐海波 李 众 程 祺

主 编：杨世朋
副 主 编：程 祺

前言

在工作繁忙且工作压力大的今天,养生保健渐渐地成为了人们的话题。随着健康意识的提高,人们对保健的知识也开始热衷起来,社会上也掀起了一股学习医疗卫生常识的浪潮。茶余饭后,随时随地都能够看到人们努力学习的身影。

特别是在近几年,持续不断的专家讲座让人目不暇接,难免使人有种疲累之感。本书旨在用通俗易懂的语言向大众介绍中医的基础知识,及疾病治疗和预防措施,使人们对中医学有更深入的了解,从而不盲听、不盲从、不盲信。

中医是指中国传统医学,是经过千年沉淀留下的历史瑰宝,是每个华夏儿女都应感到骄傲的民族遗产。它是一门针对人体生理、病理,以及疾病诊断和防治的学科,具有朴素的系统论、控制论、分形论和信息论的内容。它承载的是我们祖先们与疾病抗争的经验和知识,是通过无数的临床研究、实验、努力探索,逐渐形成并发展成的医学理论体系。其思想是以整体观、相似观为主导,诊疗是辩证论治为依据,以脏腑经络的生理、病理为基础。

中医学中以阴阳五行作为理论基础,认为人体是由精、气、神统一而成,探求病因、病理、病症、病性、病位是通过望、闻、问、切四种方法进行的。以此分析病机和人体内五脏六腑、经脉关节、气血精液的变化,判断阴阳是否调和平衡、邪正的消长,进而了解病情,得出病名,归纳出症型。通过辩证论治原则,制定“汗、吐、下、和、温、消、化、清”等治疗方法,使用中药、针灸、按摩、气功、推拿、食疗等多种治疗手段,让人体达到阴阳调和,从而恢复健康。中医学的最终目标不仅仅是止痛治病,它还兼顾人们的生命与生活的品质,甚至想要帮助人们达到就像《黄帝内经》里所写的四种典型人物:真人、至人、圣人、贤人的最高境界。

有些人认为,中、西医的治疗方法是不相容的,认为中医思维有些封建思想,不如现代医学那样具有科学性,无法跟上时代的步伐。其实这种想法是极其错误的,当今之科学期刊已经有无数的论文研究中医,并且试图用现代医学的角度去分析中医的神奇和治疗机理,希望能够中西合璧,为人类的健康长寿做出更好的保障。

目 录

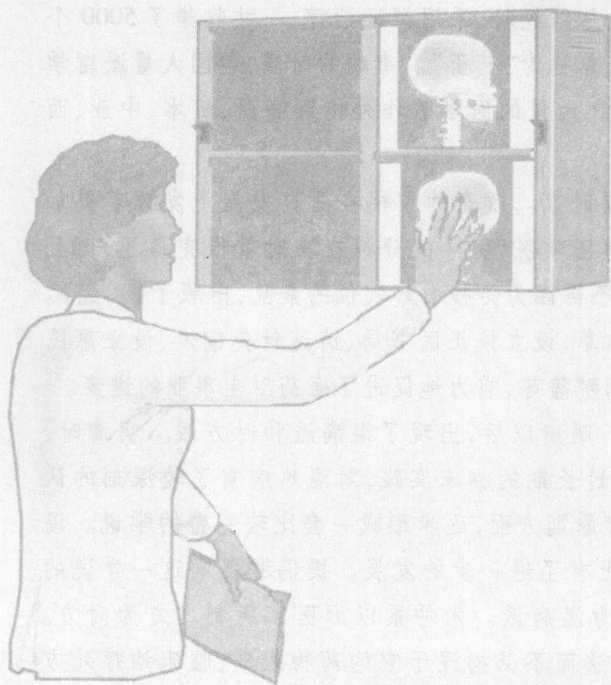
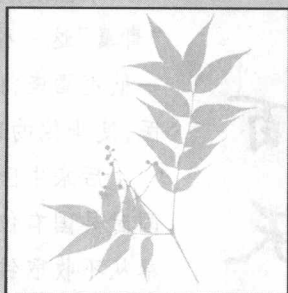
百天学中医

第一章 中医学的基础知识	1
第二章 中药的药性及附方	9
第三章 口腔疾病预防与治疗	57
第一节 口腔的结构与功能	58
第二节 口腔溃疡的预防与治疗	63
第三节 口腔白斑病的防治	72
第四节 其他口腔疾病的防治	75
第四章 呼吸与消化系统疾病预防与治疗	85
第一节 呼吸系统疾病主要症状	86
第二节 哮喘病的预防与治疗	88
第三节 支气管疾病的预防与治疗	96
第四节 常见肺病的预防与治疗	104
第五章 消化系统疾病的预防与治疗	109
第一节 消化吸收不良病症的相关知识	110
第二节 胃肠疾病的治疗	120
第三节 阑尾炎及胆囊炎的治疗	136
第六章 泌尿系统的疾病与治疗	141
第一节 泌尿系统疾病与治疗	142
第二节 尿道疾病与治疗	157
第三节 肾脏疾病与治疗	172
第四节 泌尿系统的食疗保健	195

第七章 耳鼻喉疾病预防与治疗	199
第一节 耳部的疾病与治疗	200
第二节 鼻部的疾病与治疗	207
第三节 喉部的疾病与治疗	215
第八章 皮肤疾病预防与治疗	227
第一节 皮肤病概述	228
第二节 疮类疾病的治疗	236
第三节 疹类疾病的治疗	245
第四节 水痘的治疗	254
第五节 皮炎类疾病的治疗	256
第六节 癣类皮肤病的治疗	263
第七节 疥子的治疗	268
第八节 银屑病的治疗	272
第九节 白癜风的治疗	276

第一章

中医学的基础知识



自从人类进入原始社会,中医就随之产生了,到春秋战国时期,中医的理论已基本形成。中医的第一个代称是岐黄。这个名字来源于《黄帝内经》。因其是黄帝与岐伯讨论医学的专著,便称《黄帝内经》为“岐黄之术”,因此,岐黄也就成了中医的别名。当时就已经分科出解剖和医学,有砭石、祝由、汤药、艾灸、针灸、引导、布气等治疗方法,“四诊”在当时也早就被采用。“医工”、金针和铜钥匙等医疗用具,和将人体生理用阴阳五行来解释都是开始于西汉时期。东汉著名医学家张仲景已经对“八纲”即阴阳、表里、虚实、寒热有一定的认识,总结了“八法”。

中医发展到第二个时代,又被称为青囊,现在知道此名字并使用的人甚少。“青囊”这一称呼的来源与三国时期的名医华佗有关。据说,华佗被杀前,为报一狱吏酒肉侍奉之恩,曾将所用医书装满一青囊送与他。华佗死后,狱吏亦行医,使华佗的部分医术流传下来,据此,后人称中医为青囊。

后来中医又被称为杏林,这个名字的由来也与三国有关。有资料介绍,三国时吴国有位名医叫董奉,他一度在江西庐山隐居。附近百姓闻名求医,但董奉从不收取钱财,只求轻症被治愈者种一棵杏树,大病重病被治愈者种五棵杏树。数年后,董奉门前杏树成林,一望无际。从此,人们便唤中医为杏林。

唐代孙思邈根据前人的理论总结经验,采用辩证治疗,一共收集了 5000 个药方,更因为医德最为高尚,被人尊称为“药王”。唐朝的时候,各国大量派留学生来中国学习,致使中医学理论和大量的医学著作外传到高丽、日本、中亚、西亚等地。

两宋是中医药学发展的重要时期。政府的重视在医药发展上发挥着更加重要的作用。宋政府设立了翰林医学院,医学的分科在当时就很完备了,而且中国针灸也在当时得到了统一,不再因为传抄引起穴位的紊乱,出版了《图经》。宋政府还组织人员编纂方书和本草、设立校正医书局、铸造针灸铜人、设立惠民局、和剂局、安剂坊、养济院、福田院等等,有力地促进了医药卫生事业的进步。

中医在金元两朝开始没落。明清以后,出现了温病派和时方派。明清时,在古代治疗伤寒病的基础上,通过长期的临床实践,对温热病有了较深刻的认识,在温热病的病因、病理和治疗原则方面,逐步形成一套比较完整的学说。温病学说的形成对于传染病的防止有了进一步的发展。提倡和赞同这一学说的医学家,自成一派,后世称之为温病派。张仲景以后医家所制之方为时方。后世医生主张,可用古典医方之法而不必拘泥于它的药物组成,临床治疗处方

多用宋以后的时方,或按病症之实际情况自行处方用药,称为时方派。温病派和时方派逐步取代了经方派中医。在明朝后期成书的李时珍的《本草纲目》则标志着中药药理学的没落。同一时期,蒙医、藏医受到中医的影响有了长足的发展。当时朝鲜的东医学也得到了很大的发展,例如许浚撰写了《东医宝鉴》。

上述的一切,是中国古代医学波澜壮阔的历史梗概。这样一脉相承,经过了数千年一直未曾中断的实践、总结和修正的医药文化及文明,在世界医学史上也是十分罕见的。中国古典医籍数量之大,名医辈出,人数之多,在同时期的世界范围内也是不多见的。中国传统医药学有着强有力的生命力,它随着时代的前进而发展。经过了与近代医药文化的撞击、对抗到结合,不断从国外先进文化中吸取有用的东西,遂出现了中西汇通合纂的探索,传统的中医学正在走向现代化。

一、中医学的基本特点和概念

中医学这一独特的理论体系有两个基本特点,一是整体观念,一是辨证论治。

整体观念

中医认为人体是一个有机整体,脏器、组织、器官在生理上相互联系,保持协调平衡。正常的生理活动一方面要靠脏腑组织发挥自己的功能,另一方面又要靠它们之间相辅相成的协同作用和相反相成的制约作用,才能维持生理平衡。人体各个部分是以五脏为中心,通过经络系统有机地联系起来,构成一个表里相联,上下沟通,协调共济、井然有序的统一整体。因此,中医认为,人体局部的病理变化往往与全身脏腑、气血、阴阳的盛衰有关。诊断时,可以通过外在的变化,判断内脏的病变。治疗时,对于局部的病变,也从整体出发,确定治疗方法。

人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时,自然界的变化,如季节气候、昼夜晨昏、地区方域等又可以直接或间接地影响人体,而机体则相应地产生反应。属于生理范围内的,即是生理的适应性;超越了这个范围,即是病理性反应。因此,人要主动地适应环境。在治疗上,因时、因

地、因人制宜,也就成为重要原则。

辨证论治

辨证论治是中医认识和治疗疾病的基本原则,是中医学对疾病的一种特殊的研究和处理方法,也是中医学的基本特点之一。

证,是机体在疾病发展过程中的某一阶段的病理概括。它包括了病位、病因、病性以及正邪关系,反映出疾病发展过程中某一阶段的病理变化的本质,因而它比症状更全面、更深刻、更正确地揭示了疾病的本质。

辨证,就是将四诊,即望、闻、问、切所收集的资料、症状、体征,通过分析、综合,判断为某种证。

论治,就是确定相应的治疗方法。中医治病首先着眼于证,而不是病的异同,因此,同一疾病的不同证候,治疗方法就不同;而不同疾病,只要证候相同,便可以用同一方法治疗,这就是“同病异治、异病同治”。这种针对疾病发展过程中不同质的矛盾用不同的方法去解决的法则,就是辨证论治的精神实质。

中医基本概念

阴阳

阴阳是中国古代哲学的一对范畴。它最初的涵义是指日光的向背,向日为阳,背日为阴,后引申为气候的寒暖,方位的上下、左右、内外,运动状态的躁动和宁静等等。古代思想家看到一切现象都有正反两方面,就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力,并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的。因此,阴阳是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括,即含有对立统一的概念。这个概念引入医学领域,即是将对人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能,统属为阳;对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能,统属于阴。

阴阳学说贯穿在中医学理论体系的各个方面,用来说明人体的组织结构、生理功能、疾病的发生发展规律,并指导着临床诊断和治疗。

五行

五行,是指金、木、水、火、土五类物质的运动。它是用来阐释事物之间相互关系的抽象概念,具有广泛的涵义,并非仅指五种具体物质本身。凡具有生长、



升发、条达舒畅等作用或性质的事物,均归属于木;具有温热、升腾作用或性质的事物,均归属于火;具有承载、生化、受纳作用的事物,均归属于土;具有清洁、肃降、收敛等作用的事物,均归属于金;具有寒凉、滋润、向下运行的事物,均归属于水。

五行学说用五行之间的生、克关系来阐释事物之间的相互关系,认为任何事物都不是孤立、静止的,而是在不断的相生、相克的运动中维持协调平衡的。这一学说在中医学的应用,主要是以五行的特性来分析研究机体的脏腑、经络、生理功能的五行属性和相互关系,以及阐释它们在病理情况下的相互影响。因此,五行学说在中医学中既用作在理论上的阐释,又具有指导临床的实际意义。

藏象

藏,是指藏于体内的脏器;象,是指表现于外的生理、病理现象。藏象学说,就是通过对人体生理、病理现象的观察,研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化极其相互关系的学说。这一学说的形成,虽有一定的古代解剖知识为基础,但其发展主要基于“有诸内,必形诸外”的观察研究方法,因而其观察、分析的结果,必然大大超过了人体解剖学的脏腑范围,形成了独特的理论体系。因此,藏象学说中的脏腑名称虽与现代人体解剖学的脏器名称相同,但在生理、病理的含义中,却不完全相同。

藏象学说中的一个脏腑的生理功能,可能包含着现代解剖学中几个脏器的生理功能;而现代解剖生理学中的一个脏器的生理功能可能分散在藏象学说的某几个脏腑的生理功能之中。藏象更重要的是概括了人体某一系统的生理和病理学概念。

经络

经络是运行全身气血、联络脏腑肢节,沟通上下内外的通路。经络,是经脉和络脉的总称。经脉是主干,络脉是分支。正常生理情况下,经络有运行气血,感应传导的作用,而在发生病变情况下,经络就成为传递病邪和反映病变的途径。由于经络有一定的循行部位和络属脏腑,可以反映所属脏腑的病症,因而在临床上,就可根据疾病症状出现的部位,结合经络循行的部位及所联系的脏腑,作为疾病的诊断依据。在治疗上,无论是针灸、推拿或药物治疗,都是通过调整经络气血的功能活动,进而调节脏腑机能,达到治疗疾病的目的。

气

气,是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。气具有活力很强的不断运动着的特性,对人体生命活动有推动和温煦的作用,因而中医学以气的运动变化来阐述人体的生命活动。

血

血,基本上是指血液。它是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一,具有营养和滋润的作用,是机体精神活动的主要物质基础。

津液

津液,是机体一切正常水液的总称。同气和血一样,是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,具有滋润和濡养的作用。

二、中医学中的治疗方法

在中医学中,治疗疾病的具体方法有很多种,内容也非常丰富,并且每一种方法都具有七独特的特点,在这里我们就不一一赘述了。我们只根据国家标准《中医临床诊疗术语》的疗法分类,选择了一些常用的中医治疗方法,做一下简单的介绍。

药物疗法

指通过口服药物,经由消化器官吸收,以达到扶正祛邪、调节机体气血阴阳,使机体康复的治法。常用的治疗方法有汗、吐、下、和、温、清、补、消八法。口服药物的剂型有汤剂、丸剂、散剂膏剂、丹剂、酒剂、片剂、糖浆、茶剂、冲剂等不同剂型。本法是在临床各科应用范围最广的治疗方法。

针灸疗法

用针刺、艾灸的方法在人体经络及经外腧穴施以一定的手法,以通调营卫气血、调整经络、脏腑功能而治疗相关疾病。针刺又可分为体针、头针、面针、眼

针、耳针、足针、温针、火针、三棱针、梅花针等多种针法；灸法可分为艾条灸、麦粒灸、疤痕灸、隔姜灸、隔蒜灸、药饼灸等。针灸疗法的应用范围极其广泛。

推拿疗法

通过在人体体表一定的部位施以各种手法，或配合某些特定的肢体活动，以防治疾病的方法。可应用于各科的治疗，对骨伤科疾患、小儿疾患及各种疼痛性疾病更为适宜。

外治疗法

外治疗法主要分为以下几种疗法：

药(热)熨疗法，即将药物，如药袋、药饼、药膏及药酒等经加热后置于体表特定部位，促使腠理疏松、经脉调和、气血流畅，多用于寒湿、气血瘀滞、虚寒证候的治疗的一种外治疗法。

敷贴疗法，将药物调成糊状，敷于体表的特定部位，以防治疾病的方法。常用于头痛、呕泻、自汗盗汗、脱肛、眩晕、面瘫、风湿痹痛、疮痈癰疹、扭挫伤、口腔溃烂、烫伤等。

敷脐疗法，将药物敷置于脐眼或脐部，常用于眩晕、盗汗、便秘、尿闭、遗精、阳痿、阴挺、痛经等病症的一种外治法。

熏洗疗法，利用药物煎汤的热蒸汽熏蒸患处，并用温热药液淋洗局部的外治法。常用于风寒感冒、风湿痹痛、湿疹、癬疥、肛门病、阴痒、眼疾、跌打损伤等病症。

腐蚀疗法，选用具有腐蚀作用的药物，敷涂患处，以蚀去恶肉，促使新肉长出的外治法。主要用于体表疮疡、癌瘤、流痰等。

放血疗法，用针具或刀具刺破或割破人体特定的穴位或一定的部位，放出少量血液，适用于高热、神昏、中暑、感冒、各种疼痛、风眩、急惊风、中毒、毒蛇咬伤等病症的一种外治法。

刮痧疗法，用边缘光滑的嫩竹板、瓷器片、小汤匙、铜钱、硬币、纽扣等工具，蘸油或清水在体表部位进行反复刮动，用以治疗疾病的一种方法。主要用于“痧症”及中暑、感冒、喉痛、腹痛、呕泻、头昏脑胀等病症。

含漱疗法，将清热解毒、消肿止痛之类的药液含漱于口中，以清洁患部，治疗口腔、咽喉部疾病的一种方法。适用于喉痹、乳蛾、牙痛、口糜、口疮等病症。

噙化疗法,将丸剂或片剂药物噙在口中含化,用以治疗疾病的方法,使用于口腔、咽喉疾病及胸痹心痛、厥心痛等病。

喷雾疗法,将药物的溶液或极细粉末经喷雾器或雾化器等形成药物蒸汽、雾粒或气溶胶,供呼吸道吸入或局部喷洒,以治疗疾病的一种方法。其所用药物应根据病情不同而配制。常用于治疗鼻部疾患及厥心痛、昏厥、肺胀、久咳等病症。

烟熏疗法,利用药物燃烧后的烟气来防治疾病的一种方法。可用于急救、肛肠可疾病、口耳鼻疾病或作为杀虫避秽、预防疾病之用。

灌肠疗法,以药液或掺入散剂灌肠,以泻毒、化瘀、理气等,适用于肾绝、肠痹、肛门病变等的一种治疗方法。

药栓(坐药)疗法,将药物研成粉末,加入适量的赋形剂制成长圆形固体剂型,通过插入肛门或阴道而给药,以治疗疾病的一种方法。多用于治疗肛门与肠道疾患、阴道与胞宫疾患。

药线疗法,用桑皮纸、丝绵纸或拷贝纸蘸药或内裹药物后,插入病变部位,用以治疗疾病的一种方法。主要用于痈疽疮疡、流痰、癌瘤等的治疗。

结扎疗法,用“线”结扎或缠扎,使病变部位经络阻塞,气血不肠,渐至脱落坏死,再经创面组织的修复,而达到治疗目的的一种方法。适用于痔核、息肉、赘瘤、赘疣、毒蛇咬伤、脱疽等。

整复疗法,通过手法或以手法为主,并借助器械,使移位的筋骨恢复其原来的位置,以治疗筋骨损伤的一种方法。本法分诊断与治疗两个部分,即首先通过触摸伤处及X线诊断筋骨损伤的部位与程度,然后运用手法使其复位。适用于骨折、脱位和伤筋。

夹板固定疗法,用扎带或绷带把木版、竹板或塑料制成的夹板固定在骨折已经复位的肢体上,以促进骨折愈合的一种方法。使用于各类骨折。

饮食疗法

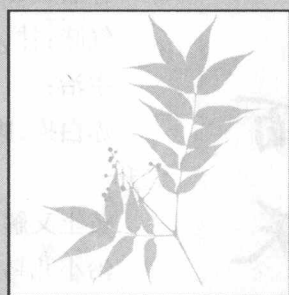
应用具有药理作用的食物,或用药物和食物一起烹制成食品,用以防治疾病的方法。可细分为食疗、药膳、药饭、药粥、药酒、药茶等。

意疗法

根据中医学的形神理论和情志学说,通过语言开导、自我暗示或他人暗示、音乐歌舞等手段调节精神情志,以起到治疗疾病的目的。

第二章

中药的药性及附方



提到中医学,那我们就少不了要谈一谈中药,中药在中医学中占有了很重要的一部分。在这里将为您介绍一些在《本草纲目》中常见的部分中药的药性,以及一些附方的使用。

一、土 部

黄土

释名:入地三尺以下的黄土,勿沾污物,可作药。

气味:甘、平、无毒。

主治:

赤白痢,腹内热毒绞痛,下血。取干土,水煮开三五遍,沉淀去滓,暖服一二升。

黄土又解诸药毒。如中肉毒、合口椒毒、野菌毒等。

治小儿乌纱惊风(惊风一种,全身现乌黑色)。用黄土一碗、陈醋一杯,同炒。炒热后,用布包好,熨小儿全身,直达脚下,刺破为宜。

眼睛突然看不见东西。用黄土溶水中,取上面清液洗眼。

肉痔肿痛。用向阳的黄土、黄连、皮硝各一两,调猪胆汁,同研如泥,做成枣大团丸,塞进肛门里。过一夜,团丸随大便排出。用药时,须内服乌梅黄连二味丸。

跌打损伤。用黄土五升,蒸热,分两包轮换熨伤处。勿使包冷,但也不宜太热,恐烫伤皮肉。此方神效,跌至气绝欲死者,往往可以救活。

蜈蚣或其他毒虫螫伤。取黄土掺敷或用醋调土涂擦。

东壁土

释名:古旧房屋东边墙上的土,叫东壁土。

气味:甘、湿、无毒。

主治:

突然心痛。用陈年东壁土、枯矾各二钱,共研为末,制成密丸,艾汤冲服。

吐泻烦闷,药物中毒,中乌头毒等。用陈年东壁土煮汁饮下。

目中翳膜。用东壁土细末每日点膜上,以泪出为好。

脱肛。用皂荚磨粉,和东壁土细末,炒热,装入布袋,趁热熨肛门突出部。