



西医开药，中医批方，让治病和养生同行。



药方

做自己的保健医生

郭义树◎著

中国台湾著名家庭保健专家**郭义树**出身于中医世家，**主修中医**，却以**西医执业**。行医多年，他深感民众存在问诊和养生误区，故吸纳中西医的互通之处，**撰写本书**。

聚焦四大健康热点，**纠错46条诊疗误区**，倾囊相授**50条祖传食补良方**，**219条独家保健诀窍**。



北方妇女儿童出版社

❀ 西医开药，中医批方，让治病和养生同行。❀



北方妇女儿童出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2009-2150

图书在版编目(CIP)数据

药·方:做自己的保健医生 / 郭义树著. —长春:北方
妇女儿童出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5385-4002-4

I. 药… II. 郭… III. 保健 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 122212 号

药·方:做自己的保健医生

郭义树

作 者: 郭义树

责任编辑: 金敬梅

特约监制: 马利敏

特约编辑: 孙珞珈

装帧设计: 木易金

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号(130021)

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 70 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4002-4

定 价: 19.80 元

本书中文简体字版经华成图书出版股份有限公司(台湾)授权。
未经书面同意,不得以任何形式任意重制转载。



目录 *Nutu*

身体发出的警讯

中暑	//002
痧症	//006
火气大	//012
大肠火	//016
虚火	//020
水土不服	//025
血路不通	//029
血浊	//033
淤血	//038
神经衰弱	//042
脑鸣	//047
风邪	//051
伤寒	//055
肺癆	//059
风湿	//064
水肿	//069
消渴症	//073



药·方

做自己的保健医生

肾虚 //078

白浊 //083

淋病 //087

难缠的皮肤病与跌打损伤

扁桃体炎 //092

淋巴腺炎 //096

痰火 //100

内伤 //104

风痛 //109

牛皮癣 //114

皮蛇 //118

风疹 //123

毒 //128

湿气 //133

女人们的烦恼

冷底 //138

虚 //141

头风 //146

月内风 //152

胎气 //156

乱经 //160





肝斑

婴幼儿常见的问题

羊痫风	//170
惊到	//176
胎毒	//181
鹅口疮	//186
奶癣	//189
猪头皮	//194
水珠	//199



身体发出的警讯！

“刮痧”并非完全无医学根据？

“水土不服”也算是一种内科疾病？

身体内部的疾病，往往最容易被人们所忽略，

稍稍不留意就可能演变为重症，

如何保护你的身体，

就从认识这些疾病开始吧！



中暑

病例

1. “医生，我中暑了，快帮我看看。”病人是个水泥师傅，在炎热的太阳下工作。中午时分，他突然感到一阵眩晕，赶紧放下手边的工作，来看医生。

经过检查，医生发现这个病人的主要症状是头晕、头痛、四肢无力和满头大汗，另外还有发烧、咳嗽、流鼻涕等症状。

2. “我在烈日下工作，突然就头晕、想吐，不久就拉肚子了，医生我是不是中暑了？”

经过检查，这个病人是急性肠胃炎。

在夏天或是气温比较高的时候，医生在看诊时，常常碰到



病人提到“中暑”这个词。病人们想要表达的意思主要是“热”，更浅显的说法就是“被热到了”。由于“被热到了”，而又衍生出来一些症状，像头晕、头痛，甚至四肢无力。这些症状往往被当做是“被热到”的表现，在夏天，就被认为是“中暑”。另外，还有“中痧”“发痧”等民间说法，同样是表示中暑的意思。

中医怎么说

“中暑”是因夏季气温升高，人长时间处在高热的环境下，产生病状，称做“感受暑邪”。病人身体散热不佳，多有体温上升等热象产生。轻者有头昏、头痛、出汗、口渴、恶心呕吐、呼吸急促、四肢无力等症状，我们叫做“伤暑”；重者会忽然昏倒、神志不清、胡言乱语、躁动不安，严重者甚至呈现无知觉的昏迷状况，这种情形则称做“中暑”。

西医怎么说

“中暑”在西医里是属于热伤害最严重的一种，叫 Heat Stroke。

临床上诊断，该病症有下列三个主要条件：

1. 体温异常升高，中心体温大于 40.6°C ；
2. 中枢神经异常表现，包括躁动、昏迷、抽搐等症状；
3. 皮肤干热及排汗困难。





根据其发生的原因可分成以下两种类型：

1. 传统型中暑

主要是因为身体散热不良所致。绝大多数中暑患者是这一种类型的。2003 年的法国热浪就曾造成数千人丧生。这一型中暑多发生于老年人或有慢性疾病者，如心脏病、糖尿病患者身上。另外，长期酗酒或常服用一些抑制排汗的药物或利尿剂的人也很容易患该病。

2. 运动型中暑

主要是身体产热过多，远超过排热量所致，多发生在激烈的运动或工作时，多见于健康的年轻人，军人也是常见的患者。

保健 DIY

【简易处理】

遇到可能中暑的患者，最简单的处理方法就是先将他移到阴凉通风的地方，再帮患者散热，如解开上衣纽扣、给予清水等。然后，给患者补充稀释的电解质水（亦可用少量的盐水），以补充因出汗流失的水分。

【保健小诀窍】

中暑既然是因“热”而起，保健之道当然就是“除热”，也就是避开高温环境。

1. 在夏季或热浪来袭时，避免在烈日下活动，适当补充水分，穿着凉快透气的衣服。保持居处环境的通风也是很重



要的。

2. 在高温环境下，不要工作太久，避免过度劳动或运动。
3. 在炎热的季节里，可以准备清凉的饮料，以防暑热。

【保健药膳】

◆绿豆汤

材料：绿豆、砂糖。

做法：绿豆浸泡，煮熟后加少许糖，清汤可代茶饮用。

效用：绿豆可清热解毒、消暑止渴。

医生的贴心叮咛

中西医对中暑的认知，基本上是相同的，差异性并不大。人们说“中暑”并不一定代表他真的“中暑”，主要是表达“热”的概念，包括人身体内外的“热”。外面的热是指夏日高温或是高温的环境，身体里面的热则是指发烧、口渴、出汗和烦躁等症状。

另外，值得一提的是，“中暑”并非只发生在夏天，只要在高温的环境下都可能发生中暑。



药·方

做自己的保健医生

痧症

病例

“早上，我头痛得要命，有点发烧，全身酸痛不舒服，我妈用汤匙在背后帮我‘刮痧’，感觉是好了点，但是背反而被刮得很痛，医生可以开点药给我吃吗？”这个病人得的是流行性感冒，掀开病人的衣服，果然看到背后有两条长长的皮下出血和淤青。

“刮痧”是老一辈常用的民间疗法，最常刮痧的位置是在颈部、背部脊椎的两侧。一般认为，只要有酸痛、头痛、头晕、发烧、腹泻、呕吐等症状，都可以刮痧。刮痧最常使用的工具是瓷制汤匙，方法是用汤匙前缘沾水或米酒，在脊椎两旁反复用力地由上往下刮，直到皮肤表面出现点状出血，并联结变成带状。一般人在刮痧后症状都会得到缓解。因此，刮痧这



种民间疗法，常常为人们使用。

中医怎么说

“痧”在中医的解释主要包括两种意思，在中医温病学里，常会提到痧症。痧症被认为是厉气侵害人体，造成病邪内滞而引起，多为急性、热性病症，易发于夏秋之间，常见症状为腹部闷痛、皮肤出疹和发烧。严重者，甚至有上吐下泻、意识不清、手足麻木和头晕脑胀、胸闷腹胀等现象。这些情况就是所谓的“霍乱痧”“吊脚痧”“暑痧”等疾病。

“痧”的另一种意思指的则是皮肤上的细小红点，而这个小点，就是在疾病的演变过程中产生的皮肤反应，也就是点状的出血。所谓的“红痧”“风痧”“丹痧”等疾病，其重要的特征就是皮肤出现血红的疹子。

以上是有关“痧”在中医里的意义。至于“刮痧”为什么要用“痧”字呢？除了刮痧主要适用症状是“痧”外，最主要是施行“刮痧”后，在皮肤上产生整体呈带状的出血，正好就是“痧”的一种意思。而且，中医将皮肤产生血点的现象称做“发痧”，认为刮痧要刮到“发痧”才有功效，甚至认为可以依据出痧的颜色、多寡来判断疾病的轻重，若出血点鲜红、分散表示病症较轻；若是密集呈块状，颜色暗红或淤青，则代表病情较重。

传统上认为刮痧疗法具有祛除体表邪气、调理气血、舒通经络和提神的功效。其实，传统对痧症的治疗，除了刮痧外，



还有“放痧”“扯痧”“揪痧”和“挤痧”等治疗方法，“放痧”和中医所用的“放血疗法”类似，其他的则多是在身体特定的部位，施以不同的手法。基本上这些方法功效跟刮痧类似，但不像刮痧那样常为人所使用。

西医怎么说

以现代的医学来分析，“痧”可归为下列几种疾病：

1. 急性感染性疾病，常有发烧症状，尤其是会产生皮肤疹的病毒性传染病，如麻疹、婴儿玫瑰疹。另外，像传染性的肠炎所引起的上吐下泻，也是属于痧症的一种。
2. 中暑，其发烧、眩晕、神志不清等症状，称做“中痧”“发痧”。
3. 皮肤上出现红色点状出血，也称之为“痧症”，症状则类似“紫斑症”。
4. 皮肤经过刮拭，产生红色出血点或淤斑，也称“痧”。

至于刮痧在现代医学的观点来看，一般认为与神经系统、血液循环系统和内分泌系统有关。通过在身体特定部位的刮拭皮肤，可促进局部血液及淋巴液的循环。直接刺激末梢神经，也可调节神经和内分泌系统。这些疗法和拔罐、推拿、按摩的疗法相似，但有待临床上的进一步求证。

保健 DIY

【刮痧的方法】



1. 什么病可以刮痧

刮痧被广泛地用在很多症状上，例如中暑、感冒、头痛、便秘、胃痛、腹泻，以及落枕、扭伤、足跟痛等肌腱炎。甚至，也可以运用于一般的保健上。

2. 刮痧的禁忌

有下列状况的人不宜刮痧：

- ◆久病或年老虚弱者；
- ◆有出血倾向的疾病，如血小板低下症、血友病、凝血功能异常者；
- ◆刮拭处有皮肤病变，如伤口、感染、皮肤红肿等病变，还有皮肤易过敏者，或是皮肤上易生蟹足肿者，也不能刮痧；
- ◆心血管疾病患者、静脉曲张患者和糖尿病患者；
- ◆过于饥饿或吃得太饱；
- ◆病况危急的人，应该立即寻求医治。

3. 如何刮痧

◆使用工具：

现在市面上有特制的刮痧工具，但也可以使用替代品，如汤匙、瓷碗、瓷杯等，主要是利用其前端圆滑的边缘。另外，还要准备一碗温水、麻油或其他润滑剂，主要是为了在皮肤上刮拭时，增加润滑作用，减少阻力，避免皮肤受伤，也可以使用米酒、药酒来增加刮痧的效果。

◆清洁消毒：

使用工具时应该做清洗和用酒精消毒，皮肤也应该适



当地清洁、擦拭或者用酒精消毒，主要目的是防止刮痧时把病菌带进皮肤，造成感染。

◆刮痧部位：

一般常选择在颈部和背部脊椎的两侧，如果因为局部病灶需要，也可选择四肢的弯曲侧或是喉头两侧。

◆刮痧手法：

以手握刮痧工具，与皮肤约呈 45 度角，选择单一方向在皮肤上轻轻刮拭，不可来回刮拭。力度适中，不可过重，以免造成皮肤受伤。如果能配合经络走向来刮拭，效果更好。刮至皮肤已出现带状出血点即可，但并不是每个人都会有出痧的反应，所以，通常 5 分钟 ~ 10 分钟即可，最多不要超过 20 分钟。

◆注意事项：

为病人刮痧时，应注意观察病人的感受，如发现有不适就应该立刻停止。刮痧的地方应保持通风、温度适中。刮痧后可喝一杯温水，并休息一下，如有出汗，要及时擦拭，避免吹风受凉。

【保健小诀窍】

1. 一般来说，一个星期刮痧一至二次即可，不需要天天刮痧。
2. 并非所有疾病都适合刮痧，有病仍应请医师诊治为宜。

【保健药膳】

◆紫苏乌梅茶



材料：乌梅 100 克、紫苏 15 克、甘草 5 克。

做法：将紫苏、甘草先煮约 15 分钟，去渣后加入乌梅，再煮 15 分钟即可。

效用：紫苏可散寒、健脾胃，乌梅涩肠、生津，甘草调和、解挛急。痧胀腹痛、吐泻不止或感冒伴有肠胃症状者，可将此茶饮作为保健饮品。

医生的贴心叮咛

刮痧这项民间疗法，已经流传上千年了，其中也包含了一些中医的理论基础，并非毫无医学根据。除了保健之外，近来也有人将其运用在美容和精油疗法上面。

刮痧可以当做是疾病的一种辅助治疗方法，但生病了还是应该先看医师，请医师做适当的诊疗。

