

你真的了解吗

多锻炼身体就好吗
刮痧能治病吗
心静与长寿

NI ZHEN DE LIAOJIE MA



中医中药 答疑解惑

ZHONGYI ZHONGYAO DAYI JIEHU

王桂红 崔颖 黄桂梅 主编

湖北科学技术出版社



《你真的了解吗》

中医中药 答疑解惑

ZHONGYI ZHONGYAO DAYI JIEHUO

主 编 王桂红（湖北中医学院）
崔 颖（武汉科技大学附属天佑医院）
黄桂梅（武汉市汉口医院）
编 委 殷 杰 邵志凌 王 进 潘 敏
张明莉 耿立坚 柏 青 许晓华
郭 梅 尹丽芳 陈 娟 潘国雄

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医中药答疑解惑/王桂红,崔颖,黄桂梅主编. —武汉:
湖北科学技术出版社,2009.6
(你真的了解吗)
ISBN 978 - 7 - 5352 - 4345 - 4

I. 中… II. ①王…②崔…③黄… III. 中国医药学—基本
知识 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 083399 号

责任编辑:李荷君

责任校对:蒋 静

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

880 毫米×1230 毫米

1/32 开

10.625 印张

238 千字

2009 年 6 月第 1 版

2009 年 6 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前 言

QIANYAN

日常生活中，人们经常由病痛而产生了一些烦恼和困惑，如“孕妇感冒了能不能吃药”、“被开水烫伤了怎么办”、“拔火罐能治病吗”等，这些问题看似简单，许多人却经常在这些简单的问题上出错，不仅延误治疗、增加经济负担，有时还会造成躯体和精神上的严重后果。

患者在看医生后，也会遭遇一些知识性的用药错误。会因一些虚假宣传的误导，或不良卫生习性而妨碍正常的诊疗；不少基层医疗单位医生会因条件或学识所限，发生治疗过度、用药不当的失误；再加上“江湖游医”和“假劣伪药”时有泛滥，更对老百姓的身心健康造成了极恶劣的影响。

针对上述医药领域中的一些流弊和老百姓看病用药中的种种误区，由湖北科学技术出版社组织并会集了武汉科技大学附属天佑医院、湖北中医学院和同济医学院有关专家，分别撰写了《你真的了解吗——西医答疑解惑》、《你真的了解吗——西药答疑解惑》、《你真的了解吗——中医中药答疑解惑》、《你真的了解吗——食品安全答疑解惑》等4本医学普及读物。编者抓住目前在社会习俗中、医院诊疗过程中出现的一些有争议、有疑惑、有误导乃至因此而发生差错或事

故的一些不良现状,汇集了数百种较突出、影响面大的问题,逐一辨析真伪,针砭时弊。通过一个个真实的案例,普及了最基本的卫生常识,使老百姓懂得怎样预防疾病才是正确的,在生病或不小心碰到意外事故或伤害时,该怎样采取行之有效的应对措施,才能将疾病带来的危害降低到最小程度。通过本书,还可以了解一些常见疾病的诊断程序,懂得一些基本药物的使用要点,领会一些中医中药千百年来积累的调治心诀,掌握一些功能食品的保健要领,而成为大众健康的一个好帮手——启迪人们有病早治病、无病快健身,将自身的养生、防病、治疗和康复的事情做得更好,这样一来,于己于人于社会,可谓功德无量。

本书中所列举的种种事件,都是医生和专家们在临床中遇到的典型病例,编写体裁采用一问(Q)一答(A)的方式,深入浅出,娓娓道来,将深奥的医学知识化为人人皆懂的生活卫生小品,可供广大读者在工余闲暇之时品味和琢磨。而能为人民安康、社会和谐尽到医务工作者的绵薄之力,正是本书编者的一片心意。

在此,对湖北科学技术出版社的领导、编辑及编者所在单位同仁们为编写本书做出的鼎力相助和仁爱之心表示敬意。

编者

2009年6月

目

录

- 午睡也可睡出毛病吗 / 1
——睡要有“睡相”
- 我是肾虚吗 / 4
——“肾虚”病人不要紧张
- 多锻炼身体就好吗 / 7
——中医提倡的保健养生方法
- 中医告诉我“忌口” / 10
——正确对待中医的“忌口”
- 按错穴位加重伤病 / 13
——中医推拿讲究经络穴位
- 用中药针剂也有风险 / 16
——用中药针剂也要辨证
- 中医治病要用大剂量 / 19
——重剂治病不可取
- 中药煎煮的“水”与“火” / 22
——一种改良的中药煎煮法
- 特殊的煎药法 / 25
——中药烊化、泡服有讲究
- 慢性肾病没有特效药 / 28
——三分治疗七分调养
- 防治流感看中医还是看西医 / 32
——中医药防治流感
- 自制的“抗癌药” / 36
——怎样证明中药能够抗癌
- 抗癌不只是以毒攻毒 / 39
——中医抗癌的优势

- 气功能够抗癌吗 / 42
——太极六式功法
- “尊古派”与“迷洋派” / 45
——“尊古”、“迷洋”的误导
- 什么是“治未病” / 48
——现代医学的“治未病”
- 中医学说胜过西医学说吗 / 54
——现代医学博大精深
- 庸医害死了“林妹妹” / 58
——不要让“林妹妹”的悲剧重演
- “上火”还是病毒感染 / 61
——“降火”中药不要滥用
- 号脉知百病吗 / 64
——假中医的“常见症状”
- 中药无毒吗 / 68
——是药三分毒
- 中药“毒性”不能夸大 / 71
——人为制造的中药“毒性”
- “药已中病”是什么 / 74
——服药后反应可判断药效
- 中成药的用量 / 78
——合理应用中成药
- 痛则不通 通则不痛 / 81
——不通未必痛
- 中药复方抗艾滋病 / 83
——抗艾滋病的辅助治疗手段
- 冬季的养生之道 / 88
——冬季养生 16 字诀
- 冬季容易感冒吗 / 91
——冬季有哪些常见病？



- 便秘老年人的生活调理 / 95
——便秘老年人的药物调理
- 服中药时的注意事项 / 98
——茶叶真的会解药吗?
- 女性更年期症状是病吗 / 101
——女性更年期的调理
- 男性也有更年期吗 / 104
——男性更年期的表现
- “穴位注射”就是打“封闭”吗 / 107
——浅谈穴位注射治病
- 冬天不再手脚冰冷 / 111
——熏脐疗法的功效
- 指甲怎样保养 / 114
——看指甲诊病
- 茶多酚是什么 / 117
——茶多酚:防治心血管病和癌症
- 民以食为天 / 120
——美食中的学问
- 慢性病的长期护理 / 124
——老年脑中风病人护理
- “感染”上了消化性溃疡 / 127
——中药防治消化性溃疡
- 口腔溃疡是“上火”吗 / 130
——复发性口腔溃疡的防治
- 刮痧能治病吗 / 134
——古老的刮痧疗法
- 蝴蝶斑是怎样形成的 / 138
——女性易长蝴蝶斑
- 儿童过敏性鼻炎 / 140
——过敏性鼻炎的辨证治疗





- 怎样缓解妊娠反应 / 143
——孕妇的中医调养
- 不孕有哪些原因 / 147
——中医治疗女性不孕
- 产妇“坐月子”的误区 / 150
——“坐月子”中要注意什么？
- 产后调理和哺乳 / 153
——最宝贵的是母乳
- 过量饮酒会伤肝 / 157
——中药解酒护肝
- 冬病夏治 / 160
——三伏天穴位敷贴疗法
- 白领族的室内健身 / 162
——电脑族的全身运动
- 接吻也可传染性病吗 / 165
——接吻可能传染的几种病
- 尖锐湿疣的局部治疗 / 168
——中药防治尖锐湿疣
- 滥用抗生素的后遗症 / 171
——“中药抗生素”的希望
- 糖尿病足要截肢吗 / 175
——糖尿病足的内服外治法
- 避免“考前紧张综合征” / 179
——这样建立考试的信心
- 警惕老年性耳聋耳鸣 / 183
——怎样调治老年性耳鸣
- 心静与长寿 / 186
——人有童心，一生年轻
- 牙齿松动是衰老的表现 / 189
——叩齿能健齿

- 小儿淋巴结肿大 / 192
——颈淋巴结肿大的诊治
- 小儿咳嗽 / 195
——咳嗽要辨证治疗
- 小儿腹泻 / 198
——怎样防治婴儿腹泻
- 年轻人也患高血压 / 202
——高血压小问答
- 腰酸背痛要看神经科吗 / 206
——腰酸背痛的小问答
- 人到老年须防中风 / 209
——怎样救治中风病人
- 夏日高温谨防中暑 / 212
——怎样预防中暑
- 什么原因导致了阳痿 / 216
——按摩可治疗阳痿
- 足部按摩后为什么要多喝水 / 219
——足部按摩为什么能治病
- 拔火罐能治疗什么病 / 222
——拔火罐为什么能治病
- 脚又抽筋了 / 226
——怎样预防抽筋
- 熬夜引起了“熊猫眼” / 229
——黑眼圈要对症下药
- 生甘草还是炙甘草 / 233
——中药生品与炙品的差异
- 中药汤剂怎么这么苦 / 236
——怎样服中药汤剂不苦
- 人人都可以长寿 / 239
——防衰老的饮食要点



- 老年人用药要注意什么 / 242
——老年人用药的忌讳
- 温泉水滑洗凝脂 / 245
——“泡汤”治病
- 夏日不宜过食冷饮 / 248
——4种消暑的健康食物
- 一品春茶 / 251
——饮茶的保健作用
- 你的精神压力有多大 / 254
——精神压力与疾病
- 穿化纤内裤易患阴道炎吗 / 258
——难言之隐，不能一塞了之
- 什么是中药非处方药 / 261
——使用非处方药要注意什么？
- 望舌知病 / 265
——望五官知疾病
- 快乐食品——香蕉 / 269
——香蕉的治疗作用
- 何以解忧，唯有杜康 / 272
——喝酒中的辩证法
- 吃的误区 / 275
——吃油太多让人发胖
- 润喉片能当糖果吃吗 / 279
——喉片当糖果吃不可取
- 肌肉挫伤时能立即贴膏药吗 / 282
——肌肉挫伤时不能立即贴膏药
- 如何选用镇咳类中成药 / 284
——先识证，后选药
- 喝姜汤能治感冒么 / 288
——3种类型的感冒



- 六味地黄丸服用不当越补越虚 / 290
——六味地黄丸不是保健品
- 久服复方丹参片易引起低血钾 / 293
——服药时注意补钾
- 复方甘草片能成瘾吗 / 295
——复方甘草片不宜久服
- 板蓝根能预防感冒吗 / 297
——适当服用可防病治病
- 牛黄解毒丸不宜久服 / 300
——小心砷中毒
- 六神丸使用不当会中毒 / 302
——蟾毒素是中毒的原因
- 冬虫夏草不能壮阳 / 304
——盲目进补不科学
- 胖大海不能乱泡用 / 306
——不能一有音哑使用胖大海
- 黄连素能预防腹泻吗 / 309
——黄连素只适用于轻度感染性腹泻
- 怎样选用小儿中成药 / 312
——选购对症的小儿中成药
- 长期便秘别滥用番泻叶 / 314
——番泻叶治标不治本
- 乌鸡白凤丸被滥用了 / 317
——乌鸡白凤丸不是妇科万能药
- 冬日进补阿胶正当时 / 320
——服用阿胶要科学
- 止胃疼先分寒热虚实 / 322
——遵循“辨证论治”的治疗原则
- 附录 人体十大穴位 / 325





午睡也可睡出毛病吗

Q 每天中午有1~2小时空闲,就躺在办公室的长沙发上睡午觉,但醒来后突然感到头痛、头晕、恶心、走路不稳。平素身体健康,也没有心、脑血管疾病。

A 这可能是因为睡姿不正确,压迫了后颈部的动脉,导致脑缺血所致。类似的病例在临床中经常遇到。前天有一位职业女士来就诊,体形稍肥胖,午休时喜欢趴在桌上睡觉,一次睡醒后发现手脚无力、颈部僵直,甚至一度丧失了说话功能。CT检查后发现,这位女性病人患有颈椎病,趴在桌上睡觉时,进一步压迫椎动脉供血,引起脑缺血。

趴着睡、坐着睡、半躺着睡都不是好习惯,而平卧或侧卧的睡姿较好。由于人体的心脏处在身体左侧,向右侧卧可以减轻心脏承受的压力。



睡要有“睡相”

趴着睡: 会引起手臂麻木、眼球受压, 颈椎病。
坐着睡: 易出现头晕、无力等脑缺血、缺氧症状。
半躺着睡: 可导致腰椎和颈椎受伤。
睡眠良方: 甘麦大枣汤。

专家亲诊 睡觉也要讲姿势，否则也可诱发疾病。

睡觉是保存和恢复体力、脑力的最好方式。因为条件所限，很多时候只能因地制宜，或坐着睡，或趴在桌子上睡，或半躺在沙发或地板上睡，这些不良睡姿很容易影响健康，甚至诱发疾病。

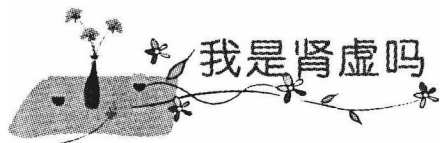
趴着睡：这种睡姿最不利于健康。但在许多学校学生和上班族中，很多人只能趴在课桌和办公桌上睡午觉。由于头部压迫手臂，引起上肢静脉血液回流受阻，会出现手臂麻木、酸痛，有时眼球直接受压，醒后会出现暂时性视力模糊。而颈部前屈，又容易诱发颈椎病、脑缺血，中老年人甚至会引发脑梗死，出现头痛、头晕、呕吐等症状。而胸部受压，会抑制呼吸。所以，即使只能趴在桌上打盹，也不要用手臂当枕头，可以选择一个厚度适中的软垫，让自己的头部枕在上面。即使这样，也不要长时间保持这种睡姿，睡片刻后，应抬头活动一下颈部。

坐着睡：由于生活工作条件所限，坐着睡午觉的人很多。这种睡姿会使循环不畅，血液淤积在下肢，大脑血液供给减少，人醒后易出现眩晕、全身无力、行走不稳等脑缺血、缺氧症状，少数人还可出现足部浮肿。如果头颈前屈、过仰、侧歪，还可引起颈椎损伤、脑缺血。而中老年人、心脑血管疾病病人或已经患有颈椎疾病者尤其容易发生这类症状。即使只能坐着睡觉，也最好选择有靠背的椅子，头自然倚在椅背上，可在后颈部垫一些柔软的物品做枕头，而不要把头靠拉在椅背上或将双手臂放在头后作为枕头。同时，要尽量将脚垫高。

半躺着睡：对于正常的人，平卧是对人体最有利的睡姿。但有时候，人们往往没有条件躺在床上舒服地睡，只能半躺着，或习惯于背后垫上一个大睡枕的半卧位，以方便看书报、电视。这时，腰椎承受上半身过重的压力，有椎间盘突出、腰椎疾病者容易受伤。另外，由

于缺乏枕头而使头颈部扭曲,易引起颈椎受伤、椎动脉受压和脑部暂时缺血。上述这些不良睡姿往往是通过年长日久积累不良影响。

即或睡眠条件良好,有些人仍然经常睡不着或睡不好,此类原因很多。对于睡眠状态不好的中老年人特别是中老年女性,常为情志不舒或思虑过多,而肝郁化火,伤阴耗液,心脾两虚而引起失眠、易惊醒等睡眠障碍,可使用甘麦大枣汤。此方出自汉代名医张仲景所著的《金匱要略》,仅三味药物:甘草 6g,浮小麦(小麦能漂浮在水面上的为浮小麦)30g,大枣 5 枚。方中小麦性甘平,入心经,善补心气、养心神、除热解渴,常用于神志不宁、失眠等症;甘草补中益气,甘缓和中,养心以缓急迫,缓和药性;大枣甘平,补益脾气,缓肝急并治心虚。三味合煎汤饮用,则有养心安神、和中缓急、平补脾气的作用。主要用于神经衰弱、瘵病属脏阴不足者,症见精神恍惚,常无故悲伤,情绪波动,睡眠不安等,尤其适用于女性病人。但痰湿内盛,痰热内扰者不宜用本方。



Q 我前几天可能因为过于劳累，突然出现腰痛，还有尿频、尿急等现象，一位懂得中医的邻居说我是“肾虚”，建议我用枸杞子泡茶或泡酒，每天服用。我是肾虚吗？我可以吃枸杞吗？

A （进行常规化验检查后）你得的病可能是急性肾盂肾炎（处方开药），不是肾虚，不要滥用枸杞子等补肾中药。中医所说的肾虚一般分为肾阴虚和肾阳虚，有不同的表现：

脑力方面：记忆力减退，精力不足等。

性功能方面：性功能降低，性欲降低或不育等。

泌尿系统方面：尿频，小便清长等症状。

肾虚的症状还可能有：早衰、腰膝酸软、视力听力减退、须发早白，牙齿松动等。

所以，一定要明确诊断后才能吃药。一般情况下，肾虚是人老化的一种自然过程。有人曾对城市常居人口进行调查，其中 30~39 岁肾虚者为 55%，40~49 岁为 65%，50~59 岁为 80%，60~69 岁为 90%，70 岁以上者达 95%，由于起居无常、饮食无节、过妄作劳，城市居民健康状况令人堪忧。



“肾虚”病人不要紧张

中医所谓的肾虚，大致包括现代医学中的生殖功能减退、生长发育不良、早衰、怕冷或怕热、不明原因的腰酸腰痛及某些类型的水肿等等。

专家亲诊 普通老百姓对中医所谓肾虚往往有误解。中医所谓的“肾”，不单是指西医解剖上的“肾”。

平时，每当谈起自己或者他人的健康状况时，常常会涉及“肾虚”这个既熟悉又令人费解的名词。有些人认为，“肾虚”即男子性功能减退，如阳痿、遗精或者滑精、早泄、不育等，有些人则把患有肾病，比如急慢性肾炎、肾盂肾炎等看成是“肾虚”，更有一些人因长期患病，多方治疗无效，误以为是“肾虚”而忧心忡忡。其实“肾虚”究竟是什么。他们几乎都说不清，而乱投补肾药物，往往带来用药无效或者适得其反的后果。

“肾虚”是中医病理方面的一个常用术语。中医的“肾”与西医所说的“肾”有所不同。它不仅指肾的实体，还包括人体许多生理生化机能。大约相当于现代医学中的泌尿生殖系统功能、内分泌、神经系统的部分功能，并关系到能量代谢、呼吸及骨骼系统的功能等，也还包括一些现代医学无法指认的现象。在中医脏腑学说中，有“肾为先天之本”、“生命之根”的说法。所谓“虚”，即亏虚，指功能或者器质性衰退。所以，“肾虚”具体表现为以下几个方面。

生殖功能减退：表现为男子阳痿或者阳物举而不坚、遗精与滑精、早泄，显微镜检查可见精子减少或者精子活动力减低；或女子不育、子宫发育不良如幼稚子宫、月经不调、性欲减退、不孕等。