



中医中药军营行丛书
ZHONGYI ZHONGYAO
JUNYINGXING



士兵

互助中医保健手册

《中医中药军营行丛书》编委会 编

中国中医药出版社

中医中药军营行丛书

士兵互助中医保健手册

《中医中药军营行丛书》编委会 编

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

士兵互助中医保健手册/《中医中药军营行丛书》编委会编.
北京: 中国中医药出版社, 2009. 9

(中医中药军营行丛书)

ISBN 978-7-80231-701-7

I. 士… II. 中… III. 士兵—保健—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 134633 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.375 字数 182 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80231-701-7

*

定价: 13.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前言

qianyan

几千年来,根植于中华文明沃土之中的中医药,作为我国各族人民抵御疾病、维护健康的重要手段,为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献,是我们伟大祖国的瑰宝。中医药临床疗效确切,预防保健作用独特,治疗方式灵活,费用比较低廉,近年来,随着健康观念的变化和医学模式的转变,中医药越来越显示出其独特优势。

中国人民解放军官兵是祖国和人民的安全卫士,肩负着保卫国家的重要使命,而军中将士的健康是构成军队战斗力的重要因素之一。自古至今,中医药一直担负着军队的预防、医疗和保健任务,为保障军队的战斗力起到了重要作用。在古代,诸葛亮创制了“诸葛行军散”,能避暑避瘟,保证军士在炎热的天气里仍能战胜瘴气疫病,勇猛地战斗;华佗为关羽刮骨疗伤的故事更是妇孺皆知;在现代,从震惊世界的万里长征,到汶川地震灾区为大家所熟知的“大锅汤”、“都江堰1号”,再到波澜壮阔的“神七”发射,中医药始终伴随我们英勇的人民子弟兵一路成长,充分展示了其独特的魅力。

2009年9月,由国家中医药管理局发起,23个国家有关部委和单位共同举办的“中医中药中国行”大型科普宣传活动将走进军营,为此,我们组织人员编写出版了这套《中医中药军营行丛书》,共5个分册:其中《士兵互助中医保健手册》旨在为广大基层部队

官兵提供一本能够互相和自我进行操作的学得会、用得上、有成效的中医保健知识读本;《实用中医基础知识》、《实用中药与方剂》、《实用中医技术》、《常见病中医治疗》则旨在为基层部队提供一套适合军医尤其是卫生士官学习、使用的中医图书。

时代在发展,科技在进步,随着人们对中医药学的了解和研究,中医药在我国医药卫生事业中的贡献将越来越大,也必将在军队官兵的健康防病中发挥更大作用。希望这套丛书能够在向广大官兵传播简约易懂的中医药知识,传授实用的中医药技术的同时,为保障部队官兵的健康,提高部队的凝聚力、战斗力贡献一点力量。

《中医中药军营行丛书》编委会

2009年9月

目 录

上篇 基础知识

一、中医学简介	(1)
二、身边的中药	(9)
三、常用的穴位	(11)
四、独特的疗法	(42)

中篇 常见病互助保健

一、运动性疲劳	(71)
二、落枕	(78)
三、腰椎间盘突出症	(82)
四、腰扭伤	(87)
五、肩部扭挫伤	(93)
六、肘部扭挫伤	(96)
七、腕部扭挫伤	(99)
八、手部掌指、指间关节扭挫伤	(100)
九、髋部扭挫伤	(101)
十、膝部扭挫伤	(103)
十一、踝部扭挫伤	(106)
十二、静脉曲张	(111)

十三、皮肤瘙痒症	(112)
十四、湿疹	(118)
十五、烂脚	(122)
十六、中暑	(124)
十七、虫蛇咬伤	(129)
十八、冻伤	(135)
十九、牙痛	(137)
二十、口腔溃疡	(140)
二十一、鼻炎	(141)
二十二、急性咽炎	(146)
二十三、感冒	(149)
二十四、头痛	(153)
二十五、失眠	(158)
二十六、神经衰弱	(164)
二十七、胃痛	(171)
二十八、腹泻	(177)
二十九、便秘	(184)
三十、前列腺炎	(189)
三十一、痔疮	(194)

下篇 日常生活保健

一、体质辨识	(203)
二、季节养生	(208)
三、精神调摄	(212)
四、饮食调配	(216)
五、起居宜忌	(223)

上篇 基础知识

一、中医学简介

中国是世界文明发达最早的国家之一，中华民族创造了灿烂的古代文化，中医药学就是这优秀文化中的一颗光辉夺目的明珠，它不仅为中华民族的繁衍昌盛建立了不朽的功勋，而且为人类的健康做出了不可磨灭的贡献。

同样，中医学在我国军队卫生保健中也发挥了重要作用。从历史记载来看，我国历代军队的战伤救治、卫生防疫等均采用传统中医学的理论和方剂。如《五十二病方》、《神农本草经》记载有多种治疗创伤、金疮的药物和方剂。据《宋会要》记载，宋代在疾病流行季节，为预防军队疫病的发生，由太医局等定方，配制瘴药、夏药及腊药等发给各军备用。《虎铃经》即记录了时气疫方、霍乱吐泻方等治疗疫气（传染病）的方剂。清代《行军方便方》载有伤寒、疟疾、暴死、食物中毒等多种急症和传染病的救治方法。新中国成立后，我军医务工作者采用传统中医中药在战创伤、传染病、军事训练伤及医学防护等多领域开展了大量的研究工作，为我国的国防卫生保健事业做出了巨大贡献。

1. 中医药的特色

中医药的特色主要体现为以整体观、辨证论治为核心的科学思维和个性化诊疗的技术方法；中医药的优势主要体现在临床疗效确切、用药相对安全、治疗方式灵活、费用比较低廉等方面，拥有巨大的创新潜力和广阔的发展空间。保持和发挥中医药特色

优势，是中医药事业可持续发展的需要，是满足广大人民群众对中医药服务需求的需要，是弘扬中华民族优秀传统文化的需要，是中医药事业服务国计民生、为人类健康做出贡献的需要。

(1) 整体观念：人体是一个有机的整体，人体与外界环境也是一个密切相关的整体，这种内外环境的统一性和人体自身整体性思想，就是中医学的整体观念。整体观念是中医学重要的理论思想，并贯穿于生理、病理、诊法、辨证、治疗、养生等理论之中。

1) 人体是一个有机的整体：中医学认为，人体是一个以五脏为中心，以心为主宰，通过经络内外络属联系的有机整体。人体的形体是由五脏、六腑、五体、官窍、经络等脏腑组织构成。五脏包括心、肺、肝、脾、肾；六腑包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦；五体包括皮、脉、筋、骨、肉；官窍包括眼、耳、鼻、口、舌、前阴、后阴；经络主要包括十二经脉、奇经八脉等。其中，每一个组成部分，都是独立的器官且功能专司。但是，部分与部分之间是相互联系、分工有序的。人体这种结构严密、功能协调的整体性，主要通过以五脏为中心和以心为主宰来实现的。

在五脏系统中，五脏之间因为存在着相互资生、相互制约的关系，从而维持五脏系统功能的相对稳定，以保证人体生命活动的正常进行。在五脏系统功能协调关系中，心居于主导地位，起主宰作用。《素问·灵兰秘典论》指出：“心者，君主之官也，神明出焉。”“主明则下安，主不明则十二官危。”明确提出心在脏腑中的主导地位和对全身的主宰作用。心的主宰作用是通过“神明”而实现的。心神正常，脏腑功能协调一致，全身的生命活动也就正常。若心神不明，则脏腑功能失调，甚至危及生命。

这种人体是一个有机的整体的观念，在对疾病的认识、诊断、治疗、判断预后方面得到广泛应用。

疾病一旦发生，其病理变化、传变方向，都有一定的规律，须用整体观念加以分析，以便对疾病全面把握。一脏病变，可影响他

脏，在内的脏腑病变，可导致在外的体窍病变。不同的病理机制，产生不同的证候变化。相同的证候，可由不同的病理机制引起。整体的病变可反映在局部，局部的病变也可反映整体的功能状况。

望、闻、问、切四诊，广泛运用中医的整体观念。望面色，可以诊察五脏六腑四肢百骸的病理变化。人体脏腑、组织在面部都有相应的分部，若某一部位出现了病色，可以判断与该部位相应的脏腑或组织的病变。望舌可诊察脏腑的虚实、寒热。诊脉可以判断五脏六腑的邪正盛衰、疾病的预后。临床诊病，须望、闻、问、切四诊合参，不可单凭一诊而断病。

治疗疾病，更是以整体观念为指导。调理阴阳，就是从人体阴、阳双方的盛衰情况整体出发而确定的治疗原则。扶正祛邪，是在综合分析人体正气和邪气双方斗争的虚实情况基础上而确定的治疗原则。三因制宜的治疗原则，更是从天、地、人整体观念出发，强调治病要因时、因地、因人制宜的治疗原则。既病防变的“治未病”也是在整体观念指导下而确定的治疗法则。

2) 人与自然环境的统一性：自然界是生命产生之源，也为生命的存在提供物质条件，人亦不例外。《素问·六节藏象论》指出：“天食人以五气，地食人以五味。”五气、五味是指天地供给人类赖以生存的物质。人体生命无时无刻不在与自然界进行物质交换，其生理病理无不受着自然界的影响。

春、夏、秋、冬四时，有温、热、凉、寒的气候变化和生、长、收、藏的生化规律，人类在长期的进化过程中，生理上已对四时的变化产生了一定的适应能力，与自然四时保持统一性。如天气寒冷，人体的腠理致密，汗孔收闭，减少排汗；天气炎热，人体腠理开泄，汗孔开放，汗出增多，以此保持体温的恒定。自然界的阴阳二气，在四时有升降浮沉的运动规律，人体的气血运行与之相应。一旦自然气候变化急骤，超出了人体的生理适应能力，或人体的正气不足，调节机能失常，人就会发生疾病。因气

候变化而多发生流行病和传染病，如春天多温病，夏天多痢疾，秋天多疟疾，冬天多伤寒。在疾病过程中，四时气候变化对疾病的影响是十分明显的。如肝阳上亢的高血压病，在炎热的夏天容易发生中风；心阳虚衰的心脏病，在天寒地冻的冬天容易发生心衰甚至死亡的危变；关节疼痛的风寒湿痹证，在气候变化时疼痛加重。阳虚的病人在春夏温热之时可稍缓解，但在秋冬凉寒之时可加重，而阴虚的病人，在秋冬稍可缓解，但在春夏可加重。

由于自然界阴阳的升降作用，而产生了昼夜晨昏的时间变化，人体与之相应。清晨，阳气升，阴气降，自然界的阴阳处于一个相对平衡状态，人体此时的气血阴阳相对稳定；中午，自然界阳气隆盛，人体的阳气运行趋于体表；傍晚，人体的阳气运行趋于体内。一日之中，人体的体温变化、睡眠、活动等都有一定的规律。昼夜晨昏的变化，对疾病也会产生影响，一般的疾病具有“旦慧、昼安、夕加、夜甚”的变化特点。

日月等天体的运行有一定的时间节律，对自然界的生物产生较大的影响。如妇女的月经，基本上以一个月为一个周期，这是人体生理节律与自然界节律一致的典型代表。

地理环境、经常居处的场所也会对人的生理病理产生一定的影响。地势有高下，水土有优劣，气候有寒温燥湿之差异，必然影响到人体的生理病理变化。如西北方地势高，气候寒冷干燥，人体腠理致密，病多寒疾；东南方地势低，气候温热，且多雾露，人体腠理疏松，病多温热。

人要较好地适应自然环境，才能保持健康、预防疾病。但人是万物之灵，不但能够掌握自然规律、适应自然环境，而且能够主动改造自然环境，营造良好的生活生产条件，提高健康水平，预防和减少疾病。

3) 人与社会环境的统一性：人是社会的一分子，每个人都生活在一定的社会环境中，社会环境对人体形体和精神产生很大

的作用，从而引起生理病理上的诸多变化。

社会的安定与动乱，对人的健康影响很大。社会安定，人们安居乐业，社会物质丰富，精神文明程度提高，人们生活在良好的物质文明、精神文明的社会环境中，身心健康，疾病减少，寿命延长。社会动乱，如战争，人们生活在水深火热之中，经常处在流离失所、饥饱无常、生命无保障、惶恐不安的环境中，体质下降，抵抗力减弱，各种疾病随之而发生并大范围流行，造成大量死亡，这种情况历史记载很多。

社会制度、政府部门对医疗卫生事业的重视程度，直接关系到人类的健康状况。人们的生活、工作条件和环境得到较好改善，防疫措施得力，医疗保健技术先进，传染病能得到及时预防和有效控制，疾病减少，常见病能得到较好的治疗，人们的健康水平普遍提高。如果社会不能贯彻以“预防为主”的医疗卫生工作方针，忽视对疾病的防治，必然造成工业废弃物泛滥，食品卫生失控，导致传染病肆虐，常见病得不到较好的治疗，死亡率增加，人们的健康水平普遍下降。

人际交往对身心健康有着不可忽视的影响。能在集体、家庭、公共场所与他人和谐相处，善于思想上的沟通交流，助人为乐，则有利于身心健康。特别是在竞争激烈的社会中，若不能正确处理人际关系，就会造成较大的心理压力，导致抑郁、精神分裂等心身疾病增多。

经济状况、社会地位对人的健康也有一定的影响。一般而言，富贵者多骄恣，贫贱者多自卑；富贵者膏粱厚味，易出现心脑血管疾病；贫贱者食难果腹，体弱多病常见，且看病就医困难。

中医学整体观念将人体看作一个以五脏为中心、心为主宰的有机整体，人与自然界和社会密切相关，存在着统一性。这种整体观念贯穿于中医学理论的各个方面，是中医学理论体系的理论特点之一。

(2) 辨证论治：辨证论治是中医学诊断疾病、治疗疾病的重要理论思想，包括辨证和论治两个方面。所谓辨证，就是分析疾病过程中某一阶段的主要矛盾或矛盾的主要方面；所谓论治，就是针对疾病的证候性质确立相应的治疗原则和方法。

中医辨证论治的理论，即是从总体和相互联系上用发展变化的动态观点认识疾病，处理疾病。中医把人体看成是一个自动调节系统，自动调节系统的反常即为病理信息，“有诸内必形于外”，这种信息，可以经过各种途径反映到体外状态上来，中医对疾病的诊断在“不打开暗箱”的情况下，通过望、闻、问、切的手段（诊察神色、舌苔、脉象、体征，询问病史等）将收集到的病理信息运用中医理论进行分析，以此推断病因、病位及疾病转归等，进而分别情况，采取虚则补之、实则泻之、寒者热之、热者寒之等方法调节机体的动态平衡，达到防治疾病的目的。这种从综合角度，以动态信息分析为主的方法，把疾病与患者机体紧密联系起来，使人们思维不受某一局部生理、病理的局限，为人们提供了一条认识疾病的重要途径，实为医学领域的伟大创举。

2. 中医学的思维特点

中医学在其形成和发展过程中，无时无刻不受中华文化的影响，因此，中医学在认识人体生理、病理、诊断和治疗疾病中所运用的思维方法，大大区别于现代科学的思维方法而具有自己的特点。主要有类比法、比较法、司外揣内法、归纳与演绎法等。

(1) 类比法：类比，又称“援物比类”、“取象比类”，是根据两个（两类）事物之间在某些现象的相同或相似，推测出它们在其他方面也可能相同或相似的一种逻辑方法。运用类比法可以使人们获得新的科学线索，甚至可以在此基础上建立科学假说。中医学在藏象、病因、治则治法等理论方面运用类比方法较多。

《内经》将朝廷各级官吏的职能与人体的五脏六腑作类比，从而对脏腑的功能有了明确的认识。心与君主之官类比，功能出

神明，主宰全身；肺与相傅之官类比，功能出治节，助心调节全身；肝与将军之官类比，功能出谋虑；胆与中正之官类比，功能出决断；脾胃与仓廪之官类比，功能出五味；膀胱与州都之官类比，功能藏津液，等等。这种藏象理论一直沿用至今。

对风、寒、暑、湿、燥、火（热）六淫致病特点的认识，也多用类比的思维方法。自然界的风有善行数变、趋上等特点，故凡临床出现病位在上、在表或游走不定，发病急骤，变化无常，四肢抽搐，角弓反张等，其病因判定为风邪。自然界的寒有寒凉、凝滞、收引等特点，故凡临床出现寒冷、疼痛、无汗、经脉拘急、关节屈伸不利等，其病因判定为寒邪。自然界的火热有燔灼、炎上、蒸发水气等特点，故临床上出现高热、烦渴、大汗、尿少、便结、疮痈红肿、四肢抽搐等，其病因判定为火热之邪。

方剂的配伍组成原则，即“君臣佐使”理论，也是类比方法的运用。“引火归原”、“釜底抽薪”、“增水行舟”等治疗法则，也是运用了类比的思维方法。

事物之间存在着同一性和差异性两个方面，类比法是基于事物间同一性的类比，只有在事物的同一性基础上进行类比，才能得出比较正确的结论。若基于事物差异性的所谓“类比”，其结论必然错误。

（2）司外揣内法：司外揣内法，就是通过观察事物的外在表现来分析判断事物内部的状态和变化的一种思维方法。中医学把人的活体作为研究对象，活体犹如不能打开的“黑箱”，只能通过对外体的外在表现，包括生命现象、疾病的症状、体征等一切信息，来分析判断体内的脏腑、经络、气血、津液等生理病理变化，并作出疾病和证候的判断，治疗后，又根据体内表现出来的信息，去检验治疗的效果。人体表现出来的一切信息，中医学称之为“象”，“象”就是中医学阐述人体的生理病理、诊断疾病治疗疾病的依据。如藏象、脉象、舌象、面象、病象等等，这

与现代所谓的“黑箱理论”相类似。如食欲好，能消化，肌肉壮满，面色红润，精神健旺，舌质淡红，脉缓有力，说明脾胃运化功能正常；若不欲饮食，胃脘胀满，噎腐吞酸，大便腐臭不爽，舌苔腐腻，脉滑等，说明脾胃运化功能失常，饮食停滞。又如其人“目深以固”、“怒则气盛而胸张”，是人肝气旺盛的勇士之象；两目内陷无光彩，头无力抬举，是精气衰败之象。司外揣内法是中医学的常用思维方法。

(3) 比较法：比较法是考察对象之间的差异和共同点的逻辑思维方法，它是认识事物、识别事物、掌握事物特点的普遍而重要的思维方法，被广泛运用于中医理论之中。通过比较，认识到人体五脏、六腑、奇恒之腑三者的功能异同，心、肺、肝、脾、肾五脏藏精气而不输泻水谷，故有“藏而不泻”的特点；胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑传输水谷而不藏精气，故有“泻而不藏”的特点；脑、髓、骨、胆、脉、女子胞奇恒之腑，形同腑而功似脏，主藏精气，故亦有“藏而不泻”的特点。人体水液代谢与肺、脾、胃、肾、三焦、膀胱等脏腑的功能有关，通过比较，认识到各脏腑在水液代谢中的作用。肺主宣发肃降，为水之上源；胃主受纳，脾主运化，为水之枢纽；肾阳蒸腾气化，为水之根本；三焦为水之通道，膀胱为贮泄尿液之处所。各脏腑功能协调，共同完成人体的水液代谢。身黄、目黄、尿黄，是黄疸病，但通过对黄色的仔细辨别，黄色鲜明者为阳黄，黄色晦暗者为阴黄。头痛一证，有恶寒发热者为外感病，无恶寒发热者为内伤病；颠顶痛为厥阴经病，前额痛为阳明经病，两侧痛为少阳经病等等。他如药物的鉴别、方剂功用的区别，无不应用比较的思维方法。

(4) 归纳与演绎法：归纳和演绎是人们认识事物一般性和特殊性的两种方法。归纳是由事物的特殊性推论出事物的一般性，而演绎则是由事物的一般性推论出事物的特殊性。在运用过程中，归纳与演绎两者常相互联系、相互补充，归纳是演绎的前

提，演绎是归纳的进一步思维。通过科学的归纳可以揭示出事物的一般性规律，通过科学的演绎可以揭示出事物的特殊性规律。人们既要认识事物的一般规律，又要认识事物的特殊规律，因此，归纳与演绎不可分离。经过对人类个体生命的长期观察、归纳，中医学逐渐认识到并总结出人的生长发育一般规律。《素问·上古天真论》指出：女子七岁，“齿更发长”，发育较快；十四岁，月经开始来潮，具备了生殖能力；二十一岁，“真牙生而长极”，说明发育完全成熟；三十五岁，“面始焦，发始堕”，开始衰老；四十九岁，衰老明显，月经停止，身材变形。对男子的发育、生长、衰老的阶段亦有论述。这些论述符合一般人的实际，是人的生长发育的一般规律。根据药物的寒、热、温、凉四性的理论，可以推导出“凡寒凉之性的药物，都具有清热作用”的结论，而每个具体药物在清热方面的功用、主治又有各自的不同。如黄连苦寒泻火，用于火热内盛之实热证；地骨皮甘寒降火，用于阴虚火旺之虚热证。因此，清热药可分为清热泻火药、清热燥湿药、清热解毒药、清热凉血药、清虚热药等不同类别。

此外，中医学的思维方法还有试探法、反证法等等。

二、身边的中药

劳动创造了人类和社会，同时也创造了医药。中药的发现和應用以及中药学的产生、发展，和中医学一样，是人类在长期的生产和生活实践过程中逐步形成的。

我国的医药起源于原始社会时期。最初的先民们为了维持生存而不得不尝试采食植物和狩猎动物，在“饥不择食”的生活过程中，不可避免地误食一些有毒甚至剧毒的植物，以致发生呕吐、腹泻、昏迷甚至死亡等中毒现象。同时，也可因偶然吃了某些植物，使原有的病痛得以减轻或完全消除。而在狩猎及其他劳动活动中受到外界伤害，可能造成创伤，先人们尝试着处理外

伤，早期的人们可能用苔藓、树皮、草茎、泥土、唾液等来敷裹涂抹伤口，久之，便逐渐发现了一些适用于敷治外伤的外用药。经过世代无数次的反复试验，口尝身受，人们逐渐获得并积累了辨别食物和药物的经验，也逐步积累了一些关于植物药的知识，并进而有意识地加以利用。这就是早期植物药的发现。

随着生产力的发展，医学的进步，人们对于药物的认识和需求也与日俱增。药物的来源也由野生药材自然生长逐步发展到部分人工栽培和驯养，并由动、植物扩展到天然矿物及若干人工制品。用药知识与经验也逐渐丰富，记录和丰富这些知识的方式、方法也由最初的“识识相因”、“师学相承”、“口耳相传”发展到文字记载。文字出现并得以应用，既有利于药物知识的保存、积累和传播，也为后世探讨和研究我国古代药物的发展，提供了珍贵资料。

当时的医家，以朴素的、唯物的阴阳五行学说作为指导思想，以人和自然的统一观总结了前人的医学成就。《黄帝内经》的问世，开创了中医学独特的理论体系，标志着中医学由单纯积累经验阶段发展到系统理论总结阶段，为中医药学的发展提供了理论指导和依据。

中药在古代称为“本草”，因为中药的主要来源是植物。最早系统记载中药知识的书是《神农本草经》。近代，为了与西药作区别，把传统的用药称为中药。

中医对中药有其独特的认识方法，将中药分为寒、热、温、凉四性（四气），辛、甘、酸、苦、咸五味。

寒性、凉性药物能够减轻热证，如板蓝根、蒲公英属于寒凉性药物，适用于发热、口渴、咽痛等热证，具有清热解毒的作用。温性、热性药物能够减轻或消除寒证，如小茴香、干姜属于温热性药物，适用于腹部冷痛、四肢冰凉等寒证，具有温中散寒的作用。

辛味的药物一般具有发散、行气、行血等作用，多用于治疗