

庆祝《中华人民共和国中医药条例》实施一周年

中医药知识

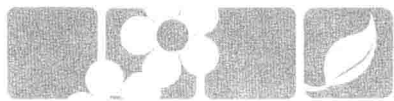
科普宣传册



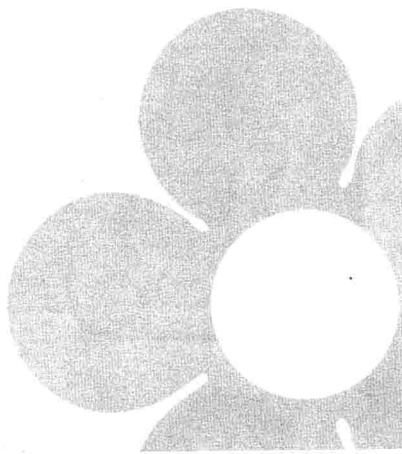
国家中医药管理局

2004年10月

弘扬中医药文化



服务大众健康



目 录

第一篇 中医中药知多少

中医中药知多少	3
中医是怎样看病的	4
中医的特点	5
中药的煎制方法	6
中药服用方法	7
什么是中成药	8

第二篇 中医药与日常养生

中医药与日常养生	9
药膳养生	10
运动与四季养生	12

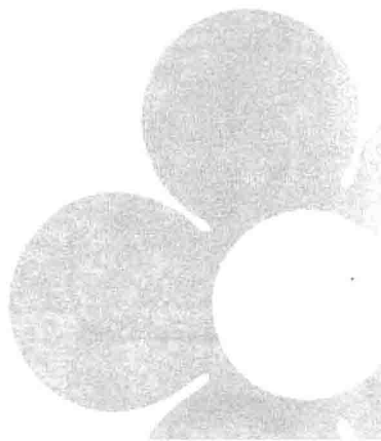
第三篇 刮痧与针灸

刮痧与针灸	18
刮痧小常识	18
神奇的针灸疗法	20

弘扬中医药文化



服务大众健康



目 录

第一篇 中医中药知多少

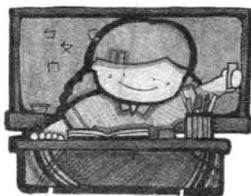
中医中药知多少	3
中医是怎样看病的	4
中医的特点	5
中药的煎制方法	6
中药服用方法	7
什么是中成药	8

第二篇 中医药与日常养生

中医药与日常养生	9
药膳养生	10
运动与四季养生	12

第三篇 刮痧与针灸

刮痧与针灸	18
刮痧小常识	18
神奇的针灸疗法	20



第一篇

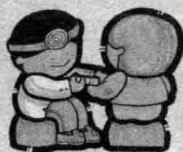
中医中药知多少？

中医是我国古代灿烂文化的结晶，她源远流长，蕴藏着极其丰富的科学内容，在几千年的历史发展中，为中华民族的生息繁衍、繁荣昌盛做出了巨大贡献。中医学博大精深，是我国人民在生产、生活以及同疾病作斗争实践中的经验总结，具有独特的理论体系，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，她包括了中医基础理论、中医诊断学、养生康复及中医各临床学科，如中医内科、中医外科、中医儿科、中医妇科、正骨、针灸、推拿、按摩等等。



中医是怎样看病的

——“望、闻、问、切”



人们都知道，中医讲究“望、闻、问、切”，但很多人并不了解这四个字的含意。其实，“望、闻、问、切”是中医的四大基本诊疗方法。

“望诊”即观察就诊者的神(精神状态)、色(气色)、形(形体与动作)、态(形态、动态)，以判断其生命力与疾病的表现。“闻诊”有两重意思，一为听，一为嗅，就是要听病人的呼吸、言语、呕吐、咳嗽等声音，还要嗅病人的口气和排泄物的气味，以判断病情的轻重和寒热虚实。“问诊”是指通过询问病人的自觉症状、发病经过、过去疾病的历史、家族病史、传染病接触情况、生活习惯、日常体质、年龄、职业、婚姻状况等，来对患者的病情做出判断，这一方法与西医是十分相似的。“切诊”是中医最具传统特色，也是最为复杂的一个诊断方法，它包括“脉诊”和“触诊”两部分，前者是通过切脉去判断病人气血的盛衰和疾病的性质；后者则是通过用手去按压、触摸病人的肌肤、手足、胸腹等部位来判断病人寒、湿、燥、肿胀、疼痛等症状的一种方法，这早在秦汉以前的《黄帝内经》中已有记载，可谓源远流长。

中医的特点

中医的最大特点是整体观念和辨证论治。

整体观念是说中医认为人体自身是完整协调的，而且人与自然和社会环境是相互联系、有密切关系的。

辨证论治是中医学认识疾病和治疗疾病的基本思路。医生将通过“望、闻、问、切”四诊搜集到的患者的症状体征，按中医理论辨清其原因、状况、部位、邪正关系，概括判断为某种性质的症候，如肾气虚、肺气郁结等，然后再用合适的药物或非药物疗法对疾病进行治疗。这是中医学的主要特点和识病用药的基本方法。



中药的煎制方法



一、容器选择：以砂锅、瓦罐为宜，忌用铁器、铜器。煎药用水，以洁净为原则，自来水、矿泉水都可以。

二、加水量：一般以药重的 5-8 倍为准。

三、煎前浸泡：为了保证有效成份的煎出，在煎制前最好用水浸泡。一般粗末泡 5-10 分钟，饮片 20-30 分钟为宜。

四、煎药火候：没有煮沸之前用大火快煎，煮沸之后改小火煎煮，一方面为防止药液溢出，减少水份过量蒸发，另一方面要减少挥发成份的损耗，防止有效成份被破坏。

五、煎药时间：头煎从沸腾开始计算一般煎 20-25 分钟，二煎为 15-20 分钟。发汗药头煎用 10-15 分钟，二煎 10 分钟。对于滋补药而言，头煎用时 30-40 分钟，二煎用时 25-35 分钟。

六、煎煮次数：煎煮后应立即取汁，以两次为宜，最好将头煎与二煎合并后分两次内服。一般，滋补药可煎三次，以充分提取有效成份。

七、切忌将中药煎糊。

中药服用方法

服用中药可根据以下几个原则进行：

一、根据患病部位来看：病位在胸膈以下的，饭前服用，宜多次少量；胸膈以上的，饭后服用，宜少次多量。

二、根据病情：危重者宜大剂顿服；复杂危重者宜连续多次服药，或缩短给药时间以加强药力；病情轻缓者按常规分早晚两次服用。

三、根据体质：体质健壮者宜次少量多；体质虚弱者宜次多量少。

四、根据药的种类：滋补药、祛湿、水剂、驱虫药等宜空腹服用；养血安神药宜睡前服用。

总之，在用药方法上，要掌握“煎煮得法，用量恰当”的原则。

用药需注意 护理要精心

中药用药期间一般会要求“忌口”，忌口主要在于忌食油腻、不易消化、麻辣及刺激性食物。特别说明一点，服用发汗药需注意安卧，服辛凉发表药不宜过度盖捂。许多人认为，服用发汗药后，最好能大量发汗以去内火而解表热，实际上中医提倡只宜通体微汗，不可大汗淋漓以防虚脱。另外，一定要注意，服用发汗药后不可马上食用酸辣食物和冷饮。

什么是中成药

中药除了汤剂以外，其余常用剂型为中成药。

中成药最大的特点是根据疾病的寒热、虚实配伍而成，保存和服用都十分方便，用药时只要对症应用即可。

中成药按剂型分为：片剂、冲剂、丸、散、膏、丹、酒、露等。随着不断地研发，现在还有口服液、胶囊、注射剂、喷雾剂等。





第二篇

中医药与日常养生

中医主张“未病先防”和“天人合一，形神统一，动静结合”为主体的养生保健。采用药物与非药物疗法，运用内治与外治相结合，进行整体综合调节与治疗，其科学内涵很好地符合了现代医学三级预防理论，即“未病先防、已病防变”的原则。

中医对日常养生之重视由此可见一斑，十分注重平时的调理与保养。这对千百年来中华民族的健康有着重大的影响，广大人民的身体保健从中也深得裨益。

可见“食补”、“养神”与“运动锻炼”是中医日常保健的三大基点，并力求三者的融合与协调。



药膳养生

中华药膳——这枝医苑奇葩，历经几千年沧桑岁月……

“民以食为天”。药膳经历代医家的整理、收集，逐渐发展成今天这样内容丰富、疗效肯定、影响深远的保健方法。早在春秋战国时期，《内经》中就有记载“半夏粳米汤”，《金匱》中有“当归羊肉汤”之说，现代营养学的研究更是大大地推进了药膳的发展，药膳正走上中西医结合的良好发展之路，必将对百姓健康和生活起到日益重要的作用。

药膳食品，不是一般的营养食品，是现代所称的功能性食品。真正做到了药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性，且易于普及，取材广泛，可在家庭自制……



❖ 典型药膳示例



滋肾固齿八宝鸭

〔原料〕 白鸭一只。约重 1500 克，黑芝麻、桃仁、桑椹、水发莲子、芡实、红枣、薏米仁各 20 克，糯米适量，盐、黄酒、味精各适量。

〔制法〕 白鸭去肠脏、洗净，将黑芝麻、桃仁、桑椹、水发莲子、芡实、红枣、薏米仁填入鸭腹腔，再填加糯米至满，用线缝合腹腔口。放置在汤盆中、加盐、黄酒、味精和水，上笼屉蒸熟，食前拆线，即可食用。

〔用法〕 佐餐常食。

〔作用〕 鸭肉滋阴补虚，黑芝麻、核桃仁、桑椹、莲子、芡实、红枣、薏苡仁、糯米均为平补脾肾之品，经常吃，能补肾健脾、固齿。尤其对体质久虚、消瘦、牙龈痿缩者适宜。

〔按语〕 本药膳出自《中医营养学》。本方属小儿常用固齿之良方。

运动与四季养生

四时变化与养生保健在中医中是协调统一的，一方面讲究“动静结合”，另一方面又强调“依时而动”，也就是要根据四季更迭来选择运动保健的方式。



所谓“动静结合”，是告诉人们日常保健还需运动和锻炼。养生提倡“养身莫善于动”，还强调“养静为摄生之首务”的原则。动，包括劳动和运动。运动和适当的劳动可以增强人的体质，促进气机通畅、气血调和、经络通达、九窍和利，提高抗御病邪的能力。

“依时而动”是指应因时制宜，需根据季节、气候的不同，选用药物，故有“用热远热、用寒远寒”之说，就是说在夏季气候炎热的时候，要慎用温热药物；冬季气候寒冷的时候，慎用寒凉药物。

春

步行保健在于

在春意融融的日子里，快步行走健身法应是您的最佳选择。专家建议，一个人每天运动量的最低限度应该是消耗3000大卡的热量，这正好与步行一万步所耗热量大体相当。对于现代人而言，每天步行一万步并非一件轻松事。

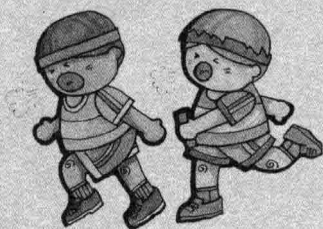
一年之际在于春，

就让我们快步行走健身计划开始吧。

[准备] 防寒的衣物、舒适的鞋、做适度的伸屈运动。漫步五分钟后，就可加快步伐了。

[速度] 年老体弱的人，每分钟约走六十至七十步；长距离健行者，男性每分钟走八十至九十步，女性则每分钟走七十至八十步；速度较快的，每分钟约行一百二十至一百三十步左右。

[时间] 每次至少快走三十分钟。每天一万步的量需要一个半小时，可以分次完成。



夏

季运动养生

夏天由于气温高、湿度大，给体育健身增加了困难，因此，如何健身是一个不太好解决的难题。那么哪些运动适合于夏季养生呢？

我们首推旅游。夏日旅游的主要目的是消夏避暑，根据此原则，夏季旅游的目的地应是海滨、草原地和山区。

其次是游泳。夏季参加体育锻炼，最好的项目莫过于游泳了。游泳不仅能提高人的呼吸系统的功能和心血管系统功能，还能使大脑皮层的兴奋性增高，指挥功能增强。

三是钓鱼。钓鱼不仅在于获鱼，更在于怡养性情，增益身心，过去许多文人名士把“烟波垂钓”视为文雅活动。当你在水库、池塘边，在繁茂的树荫下，清风吹拂，可阅繁茂生长万物之气态，有利于健康，益寿延年。

