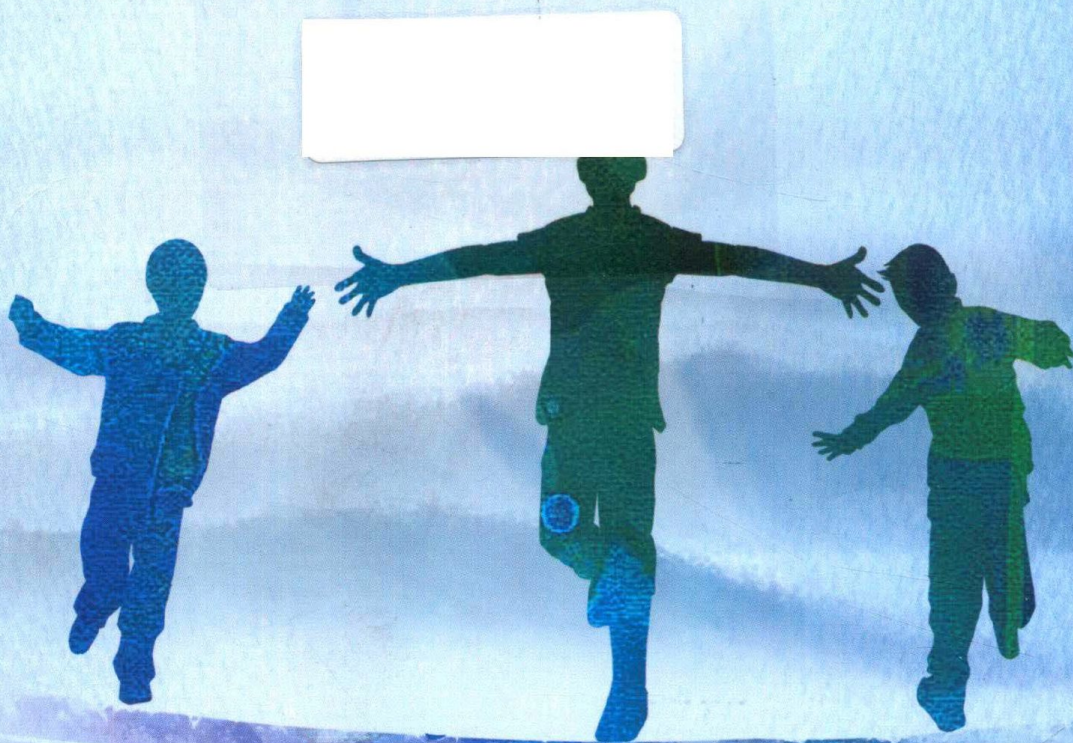


高绍芳 王香婷 主编

你的健康 你做主



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

你的健康你做主

高绍芳 王香婷◎主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

你的健康你做主 / 高绍芳, 王香婷主编. —北京:
中国中医药出版社, 2022.5
ISBN 978-7-5132-7491-3

I . ①你… II . ①高… ②王… III . ①中医学—保健—
基本知识 IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 041188 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

三河市同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 16.5 字数 249 千字

2022 年 5 月第 1 版 2022 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7491-3

定价 66.00 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405510

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《你的健康你做主》编委会

主 编 高绍芳 王香婷

副主编 (按姓氏笔画排序)

王禹丁 刘根岁 张永辉 张丽梅

张润云 张露露 高 峻 董士霞

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘玉霞 刘耀伟 安家盛 孙 鑫

孙灵娇 孙艳红 李建伟 李孟昊

李喜平 李喜忠 张田芳 张春苗

张晓萌 贺亚敏 郭 龙 薛晨号

序

时逢盛世，福寿安康，但探索健康更是人类永恒关注的话题。中医药学源远流长，是我国劳动人民在长期防治疾病的实践中创造的独具特色的医学，预防疾病和强身保健更是中医学的优势所在。圣人提出“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，中医在维系人类健康、减少疾病方面更重于防，在乎养。但是，目前中医药科普宣教力度还有待进一步加强，由于人们缺乏基本的中医药知识，从而对真伪科学的分辨能力较低。许多人趁机打着中医药的幌子做虚假广告，夸大产品的功效，从而骗取钱财，或恶意炒作，用一些低俗的内容糟蹋中医，在误导人们健康养生观念的同时，诋毁了中医药的名声。

随着新型冠状病毒肺炎的暴发，各种临床报道在网络上传播，让大众对健康达到了空前的关注，但网络流传的针对病毒有效的治疗方案和提高身体免疫力的科普宣传让人难以辨别真伪，从而走向盲从的尴尬境地。

我的学生——国家中医药文化科普巡讲专家高绍芳教授，在多年普及中医药文化过程中不断进行总结，根据大众提出的健康问题，从中医的角度阐释病因病机、辨证施养，并给出相应切实可行的综合调养方案，形成了找出问题—阐释问题—解决问题的完善中医调养思路。

本书兼具科普性、科学性、实用性，希望能为弘扬中医药文化做出实实在在的贡献。

纵观全书，内容丰富，中医知识深入浅出，调养方案行之有效，传播了中医文化，改善了人们对中医的认识，实现了广大群众从“治”向“防”的转变，共享健康和谐。

国医大师 **李佃贵**

2021年7月

前言

中医学是我国劳动人民在长期防治疾病的实践中所创造的独具特色的医学。随着科技的发展和人们健康意识的提高，中医养生保健也受到越来越多的关注，健康是人类亘古不变追求的目标。

健康中“健”字，由代表身体的“亻”和建筑的“建”所组成，意指身体；“康”字，则由“广”和心有所属的“隶”字组成，意指心灵。在中国五千年来所形成的养生文化中，对于健康早就有了明确的定义，即“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《黄帝内经》）。身心的和谐才是真正意义上的健康，并不是单纯指身体的康健。

信息时代的飞速发展，使健康知识的获取越发便捷，人们可以通过观看养生节目，或从短视频、微信公众号等多种渠道非常方便地获取保健知识。但是，由于人们的中医学基本知识较匮乏，对真伪科学的分辨能力较低，从而难以保证能够获得正确的中医学知识。究竟哪些才是适合自己的无从知晓，只能盲从！

某些人打着中医药养生的幌子做虚假广告，夸大产品的功效，从而骗取钱财，或恶意炒作，用一些低俗的内容糟蹋中医，在误导人们健康观念的同时，诋毁了中医药的名声，最终使大众对中医药失去了信任。

面对纷杂的养生“论坛”，例如有人说食用长条茄子可以降血脂，

有人说生吃泥鳅可以增强体质，有人说我是祖传中医、几代世家……众说纷纭，孰对孰错？只有掌握基本的中医知识，才会心中了然。

本书本着教授广大民众最基本的中医药养生知识，并提供切实有效的真正适合自己病症的中医药防病治病方法，下面我们就从中医的角度一点一滴地来讲解中医养生保健知识，让“你的健康你做主”！

高绍芳

2021年9月

目录

上篇 清清楚楚话中医

中医的健康观	002
提高机体免疫力——九字方针	008
中医治未病	011
阴阳与五行	015
天人相应的整体观	019
十二时辰与十二脏腑	021
中医话五脏	026
中医的辨证施养	031
中药剂型如何选择	035
如何看待大处方和秘方	037
中医不是“慢郎中”	040
中医也能治急症	045
发热不能过用寒凉药	048
激素的利与弊	051
抗生素的利与弊	054
维生素的利与弊	056
输液的利与弊	059
如何看待癌症及放化疗	061

壹 头面部	066
健康从“头”开始	066
看面识“病”	068
耳鸣耳聋怎么办	072
中医支招治眩晕	075
讨厌的麦粒肿	078
神仙也怕脑后风	081
“头痛”不能只医“头”	083
聊聊“脱发、秃顶”那些事	086
年少白了头，中医来解愁	090
痤疮不能乱用“消炎药”	092
鼻炎年年犯怎么办	095
反复起口腔溃疡如何调	098
说说打呼噜	101
预防脑卒中你做对了吗	104
贰 胸部	107
肺健康的中医标准	107
心脏功能如何判定	110
咳嗽咳痰怎么办	113
中医辨证讲“胸闷”	116
中医谈谈“高血压”	119
糖尿病不可怕，可怕的是并发症	123
心口疼是哪里出了毛病	128
失眠怎么办	130
牛皮癣会传染吗	133

	春秋季，皮肤过敏怎么办	135
	心脏急救，中医教您怎么办	138
	甲状腺、乳腺、子宫疾病，中医可以异病同治	141
叁	腹部	145
	谈谈脾胃那点事	145
	胃痛怎么办	148
	你的肝，功能正常吗	150
	腹胀怎么办	153
	水走肠间话腹泻	156
	通便不能乱用泻药	159
	盆腔炎如何调理	162
	子宫肌瘤一定要切掉吗	165
	怀孕如“种地”	168
肆	四肢躯干	170
	动一动，养养你的“精气神”	170
	你的肾“虚”吗	172
	僵硬的背部是对健康的警告	176
	颈椎病是如何“炼成”的	179
	摆脱“五十肩”	183
	下肢静脉曲张不要慌	186

下篇 明明白白做养生

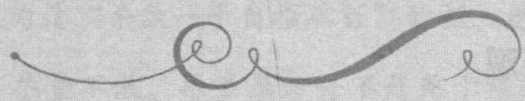
	三分治七分养	190
	你了解“气血”吗	192
	五脏火如何区分、调理	195

如何理解中医的痰湿	199
祛除寒湿有妙招	203
灸出你的健康来	205
三伏贴、三九灸，你了解吗	208
五季更替该如何固本	211
“春捂”该“捂”哪儿	213
六味地黄丸你真的会用吗	216
安宫牛黄丸是保健品吗	219
疫情隔离下的中医防治调养	221
由“双黄连”谈防疫	223
最好的药物就是食物	225
小小调料，大大功效	229
住得“好”，身体才会好	233
五“劳”伤身，你占几“劳”	236
长期熬夜对身体的危害	238
年轻人的错误养生观	241
老年人如何保健	243
小儿反复感冒怎么办	247
女人爱护自己，从自测开始	249

中国医药报

上篇

清清楚楚话中医



（此处为模糊背景文字，主要内容与标题相关，包括对中医的讨论和观点表达。）



中医的健康观

随着人们经济条件的改善和生活质量的提高，健康观也从“有吃、有喝、有穿”转变为“吃好、喝好、穿好”，健康成为人们追求的最终目标。在中国几千年的历史长河中，人们采用各种养生保健的方法来减少疾病，增强体质，以期康健而益寿延年。那么什么才是健康呢？人又是怎么得病的呢？影响健康的因素有哪些呢？下面我们就从中医的角度来解答这些问题。

一、西医学的健康观

健康是什么？早在1948年世界卫生组织（WHO）就指出：“健康不仅仅是没有疾病和缺陷，而且是指身体、心理和社会的适应性处于一个完全的完满状态。”这和我们中医的健康观是一致的，即人的健康不仅仅是检查指标无异常，还包括“身、心、灵”的健康。

二、我的中医“健康观”

作为一个中医人，我是怎么定义健康的呢？用中医术语来概括，就是“阴平阳秘，五脏调和”。《素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”中医防治疾病，就是在用各种方法来调整我们机体阴阳的不平衡。“治病必求于本，本于阴阳”，调整阴阳的平衡，是中医防病治病最终要达到的目的。

如果用更通俗的语言来表达健康，那就是：能吃，能喝，能睡，机体的各种功能能够正常发挥，这就是“健康”！生活中有不少带瘤生存的人，瘤体与机体共存，和平相处，丝毫不影响他们的生活质量，这也是一个通俗意义上的相对“健康人”。

健康疑问：

假设我患有乳腺癌，没有什么不舒服的地方，能吃、能喝、能睡，身体各项功能都很正常，那么癌瘤必须手术切除吗？切除后还要再进行放化疗，彻底将癌细胞杀灭吗？

专家答疑：

医生的职责就是：有时能治愈，常常去帮助，总是去安慰。在这个原则的指导下，我认为具体问题要具体分析。在瘤体不影响我们生活质量的前提下，根据个人的需求而定。如果个人非常抵触手术，并且瘤体也不影响我们的生活质量，可以不去切除，考虑带瘤生存保守治疗；如果影响到我们的生活，造成痛苦和不便的话，又符合手术的适应证就得采用手术切除，杜绝瘤体再长才是根本。而放疗、化疗等方法，我认为是“杀敌一千自损八百”的招，也要就患者的机体状况而定，不是万不得已，尽量不做。很多患者并不是死于癌症，而是死于放化疗。只要瘤体不干扰我们的生活，不影响我们的生活质量，和谐共处，即是阴阳平衡的体现，这才是生存之道。

三、如何判断身体是否健康

现代人大多认为医院检查没有异常就是健康。我认为，身体健康的评定并不能只看检查指标是否正常，我们应当根据检查结果，结合临床的症状和体征综合而定。

健康疑问：

曾经有个朋友，平时看着壮得跟牛一样，结果某一天突发心肌梗死去世了；还有个朋友自觉胸闷心慌、心前区疼痛等，但是心电图、心脏彩超、冠脉造影都没有查出问题。您说他们是健康呢，还是有病呢？

专家答疑：

肯定不健康，都有问题啊！第一种情况，虽然他平时没有什么自觉症状，但机体内部已经出问题了，而且也一定会有外在的体征，能够反映机体内的不平衡状态，用中医的望、闻、问、切四诊合参，就不会漏掉任何“蛛丝马迹”，现代



医学就运用了先进的技术让我们对自己的身体有一个更加真切的认识；第二种情况，这个人有不舒服的自觉症状，但是没有临床当中客观指标的异常，就是一个健康的人吗？“检查”在我看来，可以说是我们中医望诊的延伸。例如在相关脾胃病的辨证中，属于虚寒证候的胃病，胃镜下往往会有溃疡、萎缩性胃炎等的病理表现。“检查”仅仅只是观察的一种方式，临床这类报道很多，故此我认为临床的检查结果仅供参考！检查指标无异常而确实有症状，症状和体征都是我们检验身体状况的客观指标，哪一个都要重视，这种情况也不能称之为“健康”。

我们不能仅凭西医学的检验标准来判断身体是否健康。中医认为，“有诸内必反映于外”，患者检查虽然正常，但是已经有不舒服的自觉症状或存在异于常态的外在体征，这就说明机体存在内在的不平衡了，就是已经出现病证了。中医病证的出现往往先于检查指标的异常，由此可见其更具科学性。（图1）

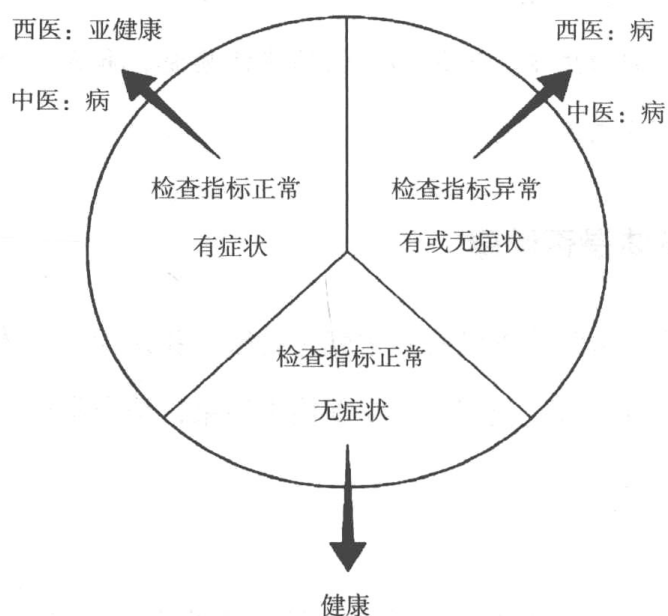


图1 中西医健康评定示意图

四、正邪交争的疾病观

身体健康，不生病或少生病是我们共同的追求，那人又是怎么会生病的呢？

中医认为，由于各种原因导致机体的阴阳平衡遭到破坏，并且不能自我修复便会生病，此即“正邪交争的疾病观”（图2）。

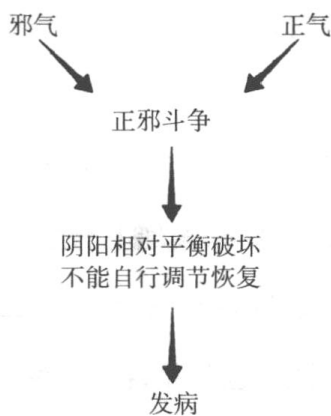


图2 正邪交争的疾病观

在正邪交争的发病观中，“正”是相对于邪的一种称谓。通俗地讲，就是指机体内具有抗病驱邪、调节修复能力的细微物质；而“邪”就是导致疾病发生的一切因素。以新型冠状病毒肺炎为例：新型冠状病毒就是邪，它入侵机体后，在机体内与正气争斗，从而导致机体阴阳相对平衡遭到破坏，不能够自我修复，就会发病。正气是决定发病的内在因素也是决定性的因素，邪气是发病的重要条件，所谓“正气存内，邪不可干”（《素问·刺法论》）。“邪胜正”则会使人发病或病情恶化；“正胜邪”则不发病或病情趋于好转。如在进行新型冠状病毒肺炎核酸检测时，有的被检者虽然检查结果为阳性，但并没有症状，也没发病，这就是在邪正交争中“正胜邪”的情况。

由此可以看出，正气在发病的过程中起着决定性的作用。那我们如何才能维护正气，不得病呢？这就需要从气血、阴阳、五脏的功能入手，针对致病因素采取相应的措施。

如果病是因为生气所得，最好的治疗就是使其开心即可；如果病是因为受凉所得，喝一碗姜糖水，可能就可以解决问题，不见得非得吃药！总之，疾病反映了正邪交争所导致机体阴阳的不平衡，而治病就是用一切办法恢复其“阴平阳秘”的平衡状态。

五、影响健康的因素

影响人体生命健康的因素，大体包括遗传因素、环境因素、医疗卫生条件及