

简明家庭中医百科全书



[简明家庭中医百科全书_下载链接1_](#)

著者:

出版者:人民军医出版社

出版时间:1988-12

装帧:平装

isbn:9787800200816

内 容 提 要

这是一本奉献给每个希望健康幸福的家庭的中医百科全书，由多名中医专家集体编写而成。全书分中医基础知识、养生保健、中药知识、食疗食补、简方治病、针灸推拿、老年保健等七个方面。内容广泛，文字通俗，方法简明，注重实用，因而对家庭日常保健和防病治病有重要指导作用。

读者对象：广大群众。

作者介绍:

目录: 目录

第一章 漫谈中医
第一节 中医治病的道理

略叙中医理论的形成
阴阳是中医治病的总纲
五行在中医临床上的价值
中医讲究人和自然的密切关系
人的五脏六腑
网络全身的经络
六淫袭人和疫疠传染
七情内伤，影响健康
饮食有节，劳逸结合
精、气、血、津液及神是生命活动之本

第二节 怎样诊病

望而知之
闻病人的声音、气味
七问病情
摸脉知病

第三节 辨证认病

阴阳总辨疾病
表里分部位
寒热看属性
虚实认病情
辨证治病看脏腑变化
外感热病另有辨证方法

第四节 治病的法度

从整体出发
说说治病八法
不治已病治未病
治病必求其本
不能忽略标本关系
同病异治，异病同治
因人而异，强弱有别
自有道理妙处方

第二章 养生保健

第一节 养生之道

彭祖活了八百岁
调精神，和喜怒，洁操行

顺应四时

起居有常

安步当车

饮食的学问

饮酒，请勿酗酒

饮茶与泡茶

第二节 练气功

气功的一般知识

怎样练气功

练气功健身治病

第三节 五禽戏、八段锦与体健形美锻炼

有刚有柔五禽戏

健身祛病八段锦

坚持锻炼，保持体健形美

第三章 中药

第一节 家庭用药须知

了解药性

寒热分明 补泻得当

用药有禁忌

怎样煎煮中药
先煎、后下、包煎 蒸兑 冲服有什么说法
服药的学问
谨防中药中毒
第二节 中药选介
药中之王人参
人参家族大，选用仔细察
五加妙品，功比人参
适时进补有鹿茸
冬虫夏草，亦虫亦草
补药之长黄芪
佳果良药话大枣
补虚平喘，蛤蚧有验
殷红枸杞可延龄
阿胶补益又宜馈赠
舒筋活络的木瓜
五味子生津、滋肾、敛肺、安神
冰台灸草，百病奇效
妇科主药当归
“离草”芍药，赤白有别
止血神药三七
治疗血证的牡丹皮
“心痛欲死，速觅延胡”
清热明目的菊花
从都梁丸说白芷
鹅不食草遍地生，治疗鼻炎和眼病
天麻，眩晕的良药
虚烦不眠寻枣仁
一味丹参抵四物
“荡寇将军”大黄
识得千里光，全家不生疮
苦黄连治痢最长
蒲公英专解疮痈之毒
“穿山甲王不留，妇人吃了乳常流”
麦芽消食回乳
药名奇怪的无名异
桑树一身都是药
贝母止咳化痰
橘子在医疗上的应用
风热疮疹，可用苦参
燥湿温肾的蛇床子
荷的药 used 多
第三节 选介家庭备用中成药
感冒类
祛暑类
清热解毒类
清热泻火类
止咳化痰平喘类
胃肠疾病类
急救类
养心安神类
祛风渗湿类
补益类
小儿诸病类

妇科诸病类

第四章 食疗

药补不如食补

适口便是珍品

养生求乐，劝人食粥

“吃千吃万，不如吃饭”

用醋不光调味道

吃瓜当知种类多

桃、李、杏、苹，谁分高下

橘、柑、橙、柚，各显其能

菌类芝、多珍品

水族鱼、鳖尽佳肴

芦笋、竹笋、茭笋，物不同而性相异

辣椒、胡椒、花椒，性相近且名相似

滋内腴外，宜食肉、乳、蛋

以脏补脏，略谈肝、肾、心

莲、藕一身皆无废物

姜、桂历代负有盛名

核桃仁为药、食之品

胡萝卜兼果、蔬之用

韭是草钟乳

芡乃水流黄

资生化腐赞大蒜

通阳解表说小葱

萝卜上场，医者还乡

海带入药，治瘰有方

九州名果一一石榴

千家佳蔬一一菠菜

花生又叫长生果

葡萄一一称草龙珠

荠菜一一野蔬上品

豆腐一一中国特产

食、菜两佳说绿豆

药、果并妙话山楂

万果之宗梨无愧

七绝之誉柿有名

第五章 简方治病

第一节 内科疾病

从感冒发热说起

谨防中暑

体虚就怕冷

背冷是怎么回事

自汗、盗汗怎么办

肥胖发“福”不是福

消瘦是病态

咳嗽别当小病看

名医怕治喘

咳血要到医院诊治

胸痛的治疗

口中异味

当心恶心、呕吐

食欲不振别大意

常见的呃逆（打咯忒）

反胃非寒即热

伤食、生气多暖气
寒热、停食犯吞酸
吐血快急诊
胃痛的治疗
腹痛的治疗
腹胀的治疗
传染的疟疾
上吐下泻赶快止吐止泻
日久腹泻了不得
大便脓血多半是得了痢疾
为什么便血
大便秘结怎么办
气虚下陷便脱肛
讨厌的心悸
怎样治失眠
多梦也是病
消人意志的嗜睡症
癫痫怎么治疗
不要轻视发黄
易怒是肝火过旺
头痛并不医头
顽固的偏头痛
提防头晕
胁痛的治疗
半身不遂的治疗与调养
治疗口眼歪斜越早越好
四肢麻木从早治
风寒湿三邪可致四肢疼痛
血热脾虚可起紫癜
水肿别当小病看
腰酸痛要追本求源
尿痛的治疗
尿混浊是怎么回事
尿频数怎么治
尿不尽怎么治
尿失禁怎么治
排尿困难怎么治
尿血怎么治
遗精可以治愈
阳萎不要过度焦虑
足跟疼影响生活
说说手足心热
再说手足冰凉
第二节 外科、皮肤疾病
疔要早治
丹毒是常见病
疔疮的治疗
瘰疬和鼠疮是一种病
急性乳腺炎要到医院治疗
脱疽是什么病
当心阑尾炎
十人九痔
持续疼痛的肛裂
早治肛瘘

落枕三天可治愈
歪脖怎么办
颈椎骨刺简易治疗
掉下巴怎么办
怎样治下颌关节损伤
生活劳动防止腰肌劳损
腱鞘囊肿不是肿瘤
常见的腱鞘炎
疯狗咬伤怎么办
毒虫螫咬伤怎么办
毒蛇咬伤怎么办
烧伤和烫伤怎么办
小儿多生头癣
顽癣并不难治
手癣、足癣最常见
股癣、体癣的治疗
顽固的银屑病
恼人的疥疮
缠绵时日的湿疹
黄水疮很容易传染
面部疖子切忌挤压
起了荨麻疹
汗斑不是出汗引起的
谈谈皮肤瘙痒
白白块块白癜风
为什么有人口唇常起疱疹
缠腰龙是怎么回事
瘰子有各种各样
鸡眼和脚垫如何防治
“美容豆”影响美容
红鼻子不好看
鬼剃头是怎么回事
有了白发怎么办
冬天容易手足皲裂
预防冻疮
春夏多发日晒疮
第三节 妇科疾病
女性的生理特点
月经提前怎么办
月经错后怎么办
月经前后不定期又怎么办
月经过少气血少
月经过多血妄行
难受的痛经
闭经要及时治疗
治疗崩漏分标本
经期吐血、衄血叫倒经
行经前后诸症（经前期紧张症）
更年期综合症
怎样治疗带下病
惹人心烦的外阴瘙痒
不孕症能治愈吗
气虚可导致子宫脱垂
子宫肌瘤不可怕

癌瘤早防早治
孕期保健
讲究胎教
怎样治疗妊娠呕吐
妊娠水肿怎么办
及时治疗妊娠高血压
谨防流产
谈谈宫外孕
产后怎样保养
产后出血是重病
治疗产后发热
产后恶露不净怎么办
产后腹痛多受寒
益气养血治疗产后关节痛
怎样下奶与回奶
第四节 儿科疾病
小儿的生长、发育和生理、病理特点
注意小儿伤风感冒
谨防小儿暑热
小儿最易咳嗽
受寒受热多哮喘
当心小儿肺炎
常见的百日咳
疳腮不可怕
麻疹应分期治疗
猩红热的治疗
腹泻是小儿的常见病
小儿癫痫怎么办
小儿蛔虫及蛲虫病
第五节 眼、耳、鼻、喉疾病
怎样治针眼
谈谈胞生痰核的治疗
耷拉眼皮怎么治
又痛又痒烂眼边
泪眼汪汪流泪症
大眦漏对眼有危害
不能忽视沙眼
白睛溢血不可怕
红眼病最传染
慢性结膜炎要坚持治疗
金疳防止反复发作
火疳关系全身病变
聚星障要早治
花翳白陷大意不得
云翳的一般治疗
抓紧治疗瞳仁缩小症
青光眼有危害
初期白内障如何治疗
暴盲是重症
谈谈夜盲
治疗青盲要及早
视瞻有色的治疗
谈一下飞蚊症
及时处理眼挫伤

注意光电晃眼睛
眉棱骨痛怎么治
眼疲劳的防治
辨证治耳疮
闹耳疖子最疼痛
如何治疗耳脓
湿热风火致耳闭
耳眩晕的治疗
耳鸣耳聋很常见
鼻内生疮怎么办
当心鼻疔
鼻出血怎么办
伤风鼻塞怎样治
坚持治疗鼻塞
过敏性鼻炎的治疗
难受的鼻干燥
根治鼻渊病
怎么治疗乳蛾
防止喉痛发生意外
咽痹治疗比较慢
说不出声的喉暗
治疗梅核气要耐心
及时处理骨鲠
飞扬喉不要紧
口疮分虚实
口丫疮的简单治疗
不能说牙痛不算病
谈谈牙疮痛的治疗
不治牙宣牙松动
痛痒的唇风
唇疔不是小病
舌痛怎么治
舌裂怎么治
第六章 针灸 推拿及民间疗法
第一节 话说针灸
针灸小史话
针灸是怎么治病的
针灸简便易学
怎样取穴
介绍69个常用穴位
针刺有方法
针刺前准备什么
针刺时发生异常情况怎么办
艾灸时小心烫伤
针灸治百病
〔感冒 头痛 眩晕 咳嗽 哮喘
腹泻 急性吐泻 呕吐 呃逆 胃痛
腹痛 便秘 痢疾 疟疾 癫痫 胁痛
腰痛 失眠 遗精 阳萎 小便不通
关节痛 中暑 月经不调 痛经
闭经 月经过多 赤白带 妊娠恶阻 滞产
乳汁少 轻度乳痛 轻度子宫脱垂 百日咳
遗尿 疳腮 脱肛 口眼歪斜 落枕
扭伤 喉痛 牙痛 鼻出血 耳暴聋

耳鸣 目赤痛，迎风流泪

第二节 简易推拿

推拿为什么能治病

常用手法和穴位

推拿治病注意些什么

推拿治病

〔头痛 感冒 失眠 晕厥 心绞痛

胃痛 通便、止泻 遗精 痛经 褥疮

口眼歪斜 落枕 肩部酸痛 岔气 腰

部损伤 小腿抽筋 足踝扭伤 眼保健推拿

容颜健美法 婴幼儿腹泻 小儿斜颈

第三节 民间疗法

捏脊专治小儿疳疾

摩脊婴儿保平安

填脐治病最方便

握掌疗法退寒热

刮痧可救急

含漱消咽炎

火罐治疗多种病

连续闪罐治口眼歪斜

旋转罐治五十肩

梳摩去头风

指针方便治病多

麻疹、感冒用擦法

药枕防治高血压

条打治疗肌萎缩

热熨善治关节炎

敷法可医红肿痛

婴儿湿疹用扑法

外伤出血用封法

涂法治烫伤

第七章 老年保健

第一节 老年人的变化

老年人的生理变化

老年人的心理变化

第二节 几种常见老年病的防治

老年人患病有什么特点

治疗老年人疾病注意什么

老年人怎样服药

老怕伤寒少怕癆

大夫见喘嗽，便把眉头皱

漫话老人眩晕

警惕中风先兆症

老人心慌须早治

老人胸痛，莫当小病

失眠为老人大患

消渴病的疗养

眼花耳聋虽因老，不治更花更聋

老人食少，调理为好

泄多脾虚，治当分析

便秘较顽固，老人莫疏忽

老人腰痛和皮肤瘙痒

第三节 老年人保养与护理

“快活无忧散”与“和气汤”

四时怎样保养
饮食怎样调理
老年人的性生活
如何护理和奉养老人
怎样服用延缓衰老药物
• • • • • [\(收起\)](#)

[简明家庭中医百科全书_下载链接1_](#)

标签

中医

生活

中医百科

简明家庭中医百科全书

家庭

评论

[简明家庭中医百科全书_下载链接1_](#)

书评
