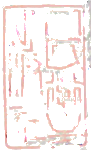
头 军 鲍 军 著



州 代 瓜

百 病 中 醫 自 我 療 晨 蒙 言

还

避

**百病中医自我疗养丛书**

**头** **晕**

**鲍** **军** **著**

**人** **民** **卫** **生** **出** **版** **社**



百病中医自我疗养丛书

**头** **量** **鲍** **军** **著**

人 民 卫 生 出 版 社 出 版 (北京市崇文区天坛西里10号) 人民卫生出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本2专印张50千字

1983年2月第1版 1983年2月第1版第1次印刷

印数：00,001-47,600

统一书号：14048 ·4351 定价：022元 〔科技新书 A0-62〕

**出** **版** **说** **明**

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药 防冶常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织 编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原 则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及 如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中药、 针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、调养 护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确 切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应 用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适 宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者

**阅读，也可供中西医务人员参考。**

**目** **录**

[**第** **一** **章** **概** **述** 1](#bookmark2)

[一 、头晕的概念及现代医学道理 1](#bookmark3)

[二 、引起头晕的几种常见病及其特点 3](#bookmark4)

[( 一 )内耳眩晕病 3](#bookmark5)

[(二)椎基动脉供血不足 3](#bookmark6)

[(三)偏头痛 4](#bookmark7)

[(四)肥大性颈椎骨关节炎 4](#bookmark8)

[(五)高血压 4](#bookmark9)

[(六)低血压 4](#bookmark10)

[(七)脑动脉粥样硬化 4](#bookmark11)

[(八)贫血 4](#bookmark12)

[(九)白细胞减少 4](#bookmark13)

[(十)药物中毒 5](#bookmark1)

[(十一)晕动症 5](#bookmark1)

[三、如何辨别以头晕为主症的肿瘤病 5](#bookmark14)

[四、中医对头晕的认识 5](#bookmark1)

[( 一 )外邪 6](#bookmark15)

[(二)脏腑功能失调 6](#bookmark16)

[五 、从中西医结合角度认识头晕 8](#bookmark17)

[**第** **二** **章** **中** **医** **对** **头** **晕** **的** **辨** **证** **论** **治** 11](#bookmark18)

[第 一 节 辨 证 冶 疗 11](#bookmark19)

[一 、外风型 12](#bookmark20)

[二 、肝阳上亢型(肝火型) 13](#bookmark21)

[三 、气血亏虚型 14](#bookmark22)

[四 、肾精不足型 16](#bookmark23)

[五、痰浊中阻或夹瘀血型 18](#bookmark24)

[第 二 节 针 灸 治 疗 20](#bookmark25)

[一、简要方法 21](#bookmark26)

[( 一 )体针 21](#bookmark27)

[(二)耳 针 22](#bookmark28)

[(三)皮肤针 22](#bookmark29)

[(四)灸法 22](#bookmark30)

[二、治疗原理 24](#bookmark31)

[三、分型治疗 24](#bookmark32)

[( 一 )体针 24](#bookmark33)

[(二)皮肤针 27](#bookmark34)

[(三)耳 针 27](#bookmark35)

[(四)头针 27](#bookmark36)

[第 三 节 气 功 防 治 简 介 28](#bookmark37)

[第 四 节 饮 食 的 辨 证 治 疗 29](#bookmark38)

[一 、外风型 30](#bookmark39)

[二 、肝阳上亢型 30](#bookmark40)

[三 、气血两虚型 31](#bookmark41)

[四 、肾虚型 32](#bookmark42)

[五 、痰湿瘀阻型 33](#bookmark43)

[第 五 节 自 我 按 摩 疗 法 33](#bookmark44)

[一 、实性眩晕 34](#bookmark45)

[二 、虚性眩晕 34](#bookmark46)

[**第** **三** **章** **辨** **病** **治** **疗** 35](#bookmark47)

[第 一 节 内 耳 眩 晕 病 ( 美 尼 尔 氏 病 ) 35](#bookmark48)

[一、辨病要点 35](#bookmark49)

[二、治疗原则 35](#bookmark50)

[( 一 )中药治疗 35](#bookmark51)

[(二)针灸治疗 36](#bookmark52)

[(三)饮食治疗 37](#bookmark53)

[(四)药枕治疗 37](#bookmark54)

[第 二 节 椎 - 基底动脉供血不足 · 脑动脉粥样](#bookmark55)

[硬 化 38](#bookmark55)

[一 、辨病要点 39](#bookmark56)

[(一)椎-基动脉供血不足辨病要点 39](#bookmark57)

[(二)脑动脉粥样硬化辨病要点 39](#bookmark58)

[二 、治疗原则 39](#bookmark59)

[( 一 )中药治疗 39](#bookmark60)

[(二)针灸治疗 40](#bookmark61)

[(三)饮食治疗 40](#bookmark62)

[第三节 偏 头 痛 40](#bookmark63)

[一 、辨病要点 41](#bookmark64)

[二、治疗原则 41](#bookmark65)

[(一)中药治疗 41](#bookmark66)

[(二)针刺治疗 41](#bookmark67)

[(三)饮食治疗 41](#bookmark68)

[(四)外治法 42](#bookmark69)

[第 四 节 肥 大 性 颈 椎 骨 关 节 炎 42](#bookmark70)

[一 、辨病要点 42](#bookmark71)

[二、治疗原则 42](#bookmark72)

[( 一 )中药治疗 43](#bookmark73)

[(二)针灸治疗 43](#bookmark74)

[(三)饮食治疗 44](#bookmark75)

[第 五 节 高 血 压 44](#bookmark76)

[一 、辨病要点 44](#bookmark77)

[二 、治疗原则 45](#bookmark78)

[(一)中药治疗 45](#bookmark79)

[(二)针灸治疗 45](#bookmark80)

[(三)饮食治疗 46](#bookmark82)

[( 四 )磁场治疗 46](#bookmark83)

[第 六 节 低 血 压 47](#bookmark84)

[一、辨病要点 47](#bookmark85)

[二、治疗原则 47](#bookmark86)

[( 一 )中药治疗 47](#bookmark87)

[(二)针灸治疗 48](#bookmark88)

[(三)饮食治疗 48](#bookmark89)

[(四)按摩治疗 48](#bookmark90)

[第 七 节 贫 血 49](#bookmark91)

[一 、辨病要点 49](#bookmark92)

[二、治疗原则 49](#bookmark93)

[( 一 )中药治疗 49](#bookmark94)

[(二)针刺治疗 50](#bookmark95)

[(三)饮食治疗 50](#bookmark96)

[第 八 节 白 细 胞 减 少 51](#bookmark97)

[一、辨病要点 52](#bookmark98)

[二 、治疗原则 52](#bookmark99)

[( 一 )中药治疗 52](#bookmark100)

[(二)针灸治疗 53](#bookmark101)

[(三)饮食治疗 53](#bookmark102)

[第 九 节 药 物 中 毒 53](#bookmark103)

[一 、辨病要点 53](#bookmark104)

[二 、治疗原则 54](#bookmark105)

[( 一 )中药治疗 54](#bookmark106)

[(二)饮食治疗 55](#bookmark107)

[第 十 节 晕 动 症 55](#bookmark108)

[一、辨病要点 55](#bookmark109)

[二 、治疗原则 55](#bookmark110)

[( 一 )中药预防 55](#bookmark111)

[(二)针刺预防 55](#bookmark112)

[(三)气功预防 55](#bookmark113)

[**第** **四** **章** **调** **养** **护** **理** 56](#bookmark114)

[第 一 节 调 养 护 理 的 重 要 性 56](#bookmark115)

[第 二 节 调 养 护 理 的 几 个 问 题 58](#bookmark116)

[一 、良好的休养环境 58](#bookmark117)

[二 、饮食 59](#bookmark118)

[三 、针对患者心理病因加以解除 60](#bookmark119)

[四、其它 61](#bookmark120)

[(一)大 便 61](#bookmark121)

[(二)睡眠 62](#bookmark122)

[**第** **五** **章** **预** **防** 63](#bookmark123)

[第 一 节 体 育 锻 炼 64](#bookmark124)

[第 二 节 饮 食 65](#bookmark125)

[一 、从病理生理规律探讨 65](#bookmark126)

[二 、从饮食性质的角度探讨 66](#bookmark127)

[第 三 节 气 功 67](#bookmark128)

[一 、强壮功 67](#bookmark129)

[二 、动功 68](#bookmark130)

[( 一 )太极棒动功 68](#bookmark131)

[(二)慢步行动功 69](#bookmark132)

[第 四 节 其 它 69](#bookmark133)

[一 、避免噪声 69](#bookmark134)

[二 、正确使用药物 70](#bookmark135)

[三 、晕动症患者乘车时采取的措施 70](#bookmark136)

[四 、劳逸适当 70](#bookmark137)

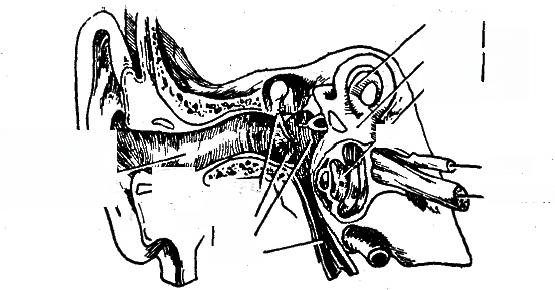
**第一章** **概** **述**

**一** **、头晕的概念及现代医学道理**

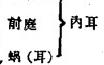
我国著名古典小说《水浒》中有一回叫“吴用智取生辰 纲”,描写杨志为首的一伙人在喝了掺有蒙汗药的酒以后，都 一个个觉得头重脚轻，摔倒在地，这就是对头晕的生动描 述。头晕，中医学又称为眩晕，它包括两种症状。眩，指的 是两眼发花，并不是真正的头晕，所以又称为假性眩晕；晕， 才是指真正的头晕(真性眩晕),就好象一个人坐在船或车 上，感到摆动或旋转，或者是看到其它的东西都在旋转的一 种失去平衡的感觉。这两种感觉在某些时候，很难精细地区 别开来，所以眩、晕总是放在一起来说。

为了说明人为什么会发生头晕，首先必须了解正常人是 怎样来保持平衡的。原来人体维持平衡主要靠视觉、触觉、

关节深部感觉以及前庭系统功能互相协调来完成，特别是前 庭功能起主要作用。人的耳朵分为外耳、中耳及内耳三部 分，内耳包括三个不同方向的半规管(其中含有淋巴液)、 前庭(由椭圆囊和球囊组成)及耳蜗管所组成(见图1、2)。 在每个椭圆囊和球囊的囊壁上有一个直径为2毫米的小区 域，叫做囊斑，每一囊斑由一胶质层所覆盖，其中有许多小 的碳酸钙晶体，叫做耳石。还有数以千计的毛细胞，上有许 多纤毛向上突入到胶质层中(见图3),毛细胞的周围缠绕着 前庭神经的感觉轴突，当头部的方位发生改变，由于耳石的 重量使纤毛发生弯曲，以及不同毛细胞朝向不同的方向，通



半规管



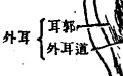


面神经

蜗神经(耳)

膜 鼓 室

咽鼓管



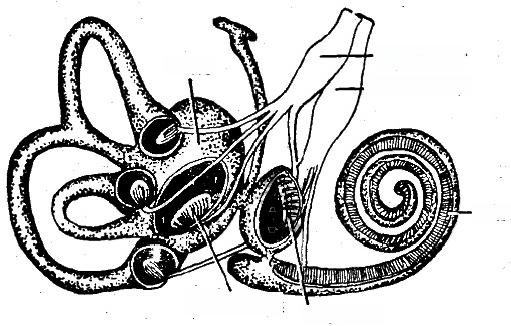
听小骨

鼓 耳



中

图1.内耳解剖图



上前庭神经节 一下前庭神经节

蜗管

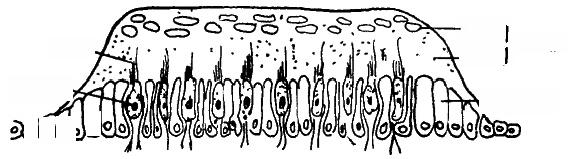
椭圆囊位觉斑

球囊位觉斑

图2 前庭神经和膜迷路

过神经传入到脑，告诉大脑说：“位置偏了!位置偏了!要 立即采取措施!否则要跌倒了。”于是脑立即发出指令，调整 手和脚等运动器官的位置以保持平衡，这种动作是在极短时

椭圆囊



耳石)

耳石膜

胶质

毛细胞

支持细胞

河 o 。 

新毛

图3 囊斑结构

间内完成的，医学术语叫做反射。在半规管中也有类似的装 置，这样不管在静止或运动位置，人体都能保持平衡。而当 前庭功能受损伤时，人就发生了眩晕。

影响前庭功能的因素很多，大体上分就有耳原性(如内 耳眩晕病)、神经原性(如椎基动脉供血不足)、眼原性(屈 光不正)、颈原性(肥大性颈椎骨关节炎)、全身性(动脉硬 化、高血压、药物中毒等)等。

所以，实际上头晕是由许多种疾病引起的共有症状，而 不是一个独立的疾病。

二 、引起头晕的几种常见病及其特点

**(一)内耳眩晕病**

眩晕的发作呈间歇性，发作时伴有他物旋转感觉，并有 恶心、呕吐、耳鸣等，平卧不动则眩晕减轻，转动头部则症 状加剧，并有逐渐加重的听力障碍，发病以中年人居多。

**(二)椎基动脉供血不足**

眩晕程度较轻，没有听力障碍，可伴有复视(例如 一 株 树，在病人看来变成了两株树)、走路不稳，此种病人大多 伴有动脉硬化、高血脂、高血压或糖尿病等，发病年龄以中、 老年多见。

**(三)偏头痛**

眩晕发作以后有严重的单侧头痛为其特点。中医辨证大 多有肝火偏亢证候。

**(四)肥大性颈椎骨关节炎**

眩晕多在抬头或在转动头部时发生，同时伴有颈部酸痛 或麻木感。X 线摄片可见颈椎增生肥大。

**(五)高血压**

正常成年人的血压是：收缩压一般不超过年龄+110(如 一个40岁的人收缩压最高150毫米汞柱),舒张压则不超过 90毫米汞柱，高于此值为高血压。此类病人常伴有头痛、失 眠、性情急躁等植物神经功能失调的症状，中医辨证大多属 (肾)阴虚(肝)阳亢证候。原发性高血压多见于中年以上 者。

**(六)低血压**

眩晕多发生在直立位置，患者伴有面色苍白，血压偏低， 平卧位后头晕很快缓解，中医辨证多见心阳虚或气血虚。

**(七)脑动脉粥样硬化**

大多发生在老年人，可伴有其它部位(眼底动脉、冠状 动脉、肾动脉)的动脉硬化，患者伴有动作迟钝、记忆力减 退、失眠症状，病人容易激动，甚者喜笑无常，检查可发现 血脂增高，脑血管弹性减退等。

**(八)贫血**

正常人血中红细胞数为每立方毫米400～500万，血红 蛋白数为每100毫升血12~15克，低于此数为贫血。患者 常伴有疲乏、多汗、心悸气急等症状，中医辨证多为脾肾两 虚证候。

**(九)白细胞减少**

正常人血中白细胞为每立方毫米7,000左右，低于4,000 为白细胞减少，除头晕外，常有乏力，胃口不好、下肢疫软， 容易伤风感冒。中医辨证大多为脾肾虚证候。

**(十)药物中毒**

常见的如链霉素或水杨酸制剂等。有长期或大剂量服药 史。

**(十一)晕动症**

平时无眩晕，每当乘车、乘船，特别是在车、船颠簸较 剧时眩晕发作，为其特点。

引起眩晕的尚有癫痫、低血糖、糖尿病等多种疾病，但 有些病比较复杂，常需请医师处理，故不在此处介绍。

三、如何辨别以头晕为主症的肿瘤病

在头晕中，有少数是由于神经系统的肿瘤(如听神经 瘤、脑肿瘤等)所致，应引起警惕，必要时应请专科医师诊 治，以免耽误病情。

凡眩晕伴有下列症状者可能为肿瘤的信号：

1. 单侧听力逐渐减退，伴有耳鸣者。

2. 单侧面部有麻木感及咀嚼肌无力。

3. 一侧肢体运动障碍。

4. 行走步态不稳。

5. 转动头部时突然发生眩晕，同时伴有头痛、呕吐等 症状。

四、中医对头晕的认识

中医认为人体能否维持平衡，主要在于脑功能是否健 全。《灵枢经 ·海论》说：“脑为髓之海……髓海有余，则轻

劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫疫眩冒…… ” (脑是髓液汇合的地方……髓液充足，脑的功能健全，则人感 到活动自如，能胜任各种活动；髓海不足，则脑昏晕旋转、 耳鸣，腿疫、头目眩晕)。

脑的功能是否正常，决定于以下两个因素：

中医的病因学说认为人患病的原因，总的可以分为两 类：其一是外邪的侵入(如风、寒、暑、湿、燥、火)。其二 是由于人本身的脏腑功能失调所致。就本病证来分析：

**(** **一** **)外邪**

最易引起本病的是风、火二邪，这是为什么呢?因为中 医常常是以自然界的现象作为发病的比喻，例如看到起风的 时候树梢摇动从而联想到人的头部如果象树梢那样摆动起来 就会产生头晕的症状。又如当木柴燃烧时火焰总是向上，由 此联想到当火邪侵入人体或者人体内部由于阴阳不平衡而产 生虚火时，则人的上部器官特别是头部最容易受到影响。这 种看来是很粗浅的比喻为什么存在一定的科学性呢?因为有 实践的证明，即当一个头晕的患者表现为“风”证和“火”证 时，用祛风的中药及清火的中药治疗，症状便会很快消失。 所以我们虽然仍不明白“风”和“火”的实质究竟是什么, 但是根据此种理论就能够治好疾病，说明有其科学道理。

**(二)脏腑功能失调**

1. 肾：中医说“肾藏精”、“肾能生髓”,所以脑的髓海 充足与否，就与肾的功能是否正常密切有关。

2. 肝：中医说“肝主疏泄”,亦就是说，当肝此种功能 正常的时候，人体能保持正常的生理活动，特别是神经系统 的活动。当这种功能受到干扰，例如肝的功能过于亢盛(中 医术语叫“肝阳上亢”、“肝风内动”)时，这种上亢的阳(在

某一角度来说，相当于火)或肝风就会使人的头部产生头 晕、头痛等症状。中医认为过亢的情志(特别是发怒)容易 使肝的功能过于亢盛。

3. 脾：中医说“脾主运化，升清。”意思是指脾(包括 胃)能消化吃下去的饮食，消化以后分成精华部分(所谓 “清”就是指此)及糟粕部分，其精华部分经过脾的生理作 用，上输于肺(即脾的运化，但先要运到肺，肺的位置在脾 之上，所以也称为升清),经过肺的“气化”(大致上相当于 肺的正常吸入氧及排出二氧化碳的功能)以及心的“主血脉” (相当于心脏主持循环系统的功能),把精华物质转化为气 和血而输送到全身各脏腑及组织，如因种种原因，使脾的功 能不足(中医称为“脾气不足”、“脾失健运”),那么人的各 组织都得不到(或不足)进行正常生理功能所需的精华物质，

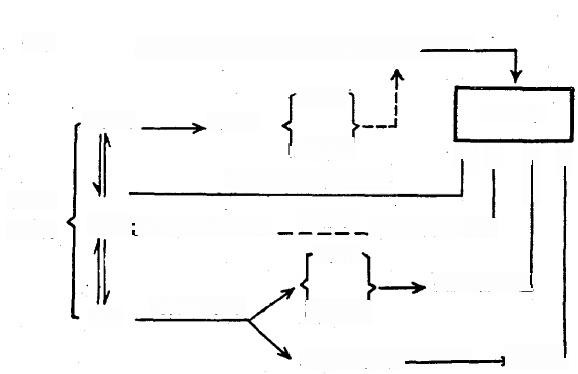
特别是头脑，由于脑的功能低下，就会产生头晕、疲乏等 症状。同时脾的运化功能失常的另一结果是水液代谢失常而 产生“痰浊”的积聚，因痰浊蒙蔽清阳(按中医说法，头部 应为“清空之府”,亦即容不得病理产物存在之意)而产生头 晕。

以上是为了叙述方便从单一脏腑观点来讨论，事实上脏 与脏之间还有生理和病理的联系。例如脾的运化功能受损， 则一方面，肾无精可藏，而影响脑的髓海，另一方面，因气 血不足而使心的主血功能受到影响，更使全身组织气血供应 功能受到损害，特别是头部位置较高，最易受到气血不足的 影响。又如肾虚的后果是：1. 肾阴不足，就会影响肝，发 生肝阴不足而使肝阳相对亢盛而产生头晕；2.肾阳不足，使 脾、心、肝、肺功能均不足，因心气不足又会使血流缓慢而 产生“瘀血”,因瘀血阻塞脉管(血管)而影响了气血的供

应 等 等 。

兹将中医对眩晕的病因病机简要列表如下(见图4):

—



外邪 侵 犯人 体 - - — - → 头 部 易 受 影 响 — —

肝 风

肝阴虚

肝 火

肾生髓不足(髓海空虚)

脏腑功

鼓动无力

气虚

头脑气血虚」

血 虚

水液代谢失常 痰 浊

头

个个

— \_--\_瘀血

能失调 肾虚二

运化功能失常

心(肺)虚

肝阳亢

牌虚

个

晕

图 4 头晕的病因病机示意图

五、从中西医结合角度认识头晕

从以上的论述来看，似乎中医理论和现代医学理论毫不 相关，很难把二者的认识统一起来，这是什么道理呢?因为 中医主要是根据患者的全身状况(也就是所谓“宏观”的观 点)的角度来辨证，例如当见到患者有乏力、汗出、面色苍 白、舌质胖、脉濡(软而无力)时，即辨证为气虚证。中医 认为：从现代医学看来似乎是“局部”的病变(例如冠心病， 骨质增生等),也一定有全身证候的表现，清代著名诗人龚 自珍诗句“一发不可牵，牵之动全身。”正是对中医整体观 最形象的描述。而现代医学诊断疾病则着重于人体解剖、生 理、生化的病理改变(也就是所谓“微观”的观点)。两种

医学，虽然角度不同，其目的都是为了采取针对性治疗，因 此二者应该具有内在的联系。就本证来说，例如中医认为的 “风热”外邪可以和迷路炎症和病毒感染的认识相一致，中 医认为的“肝火”和高血压引起的眩晕也有类似之处，中医 认为的“气血不足”和低血压、贫血所致的眩晕相当，而中 医认为的“血瘀”、“痰湿”等与椎基动脉供血不足、动脉硬化 或肿瘤的发病机理较为一致……。这当然并不是说，中医的 某证就是等于现代医学的某病，由于各人的性别、年龄、体 质的不同(个体特异性)以及每个人的社会环境、自然环境 (地理、气候、季节等)的差异(人与环境的统一性),同一 种病在不同人身上会表现出不同的证候，因而治疗方法有所 不同(同病异治)。例如大多数高血压病人表现为阴虚阳亢 证候，但也有表现为气虚证候的，前者用养阴平肝(阳)法 治疗，后者则用补气法治疗。相反，不同的病种在不同人身 上，由于上述各种因素以及疾病阶段的影响，也可表现出相 同的证候，中医可采用同一法则治疗(异病同治),例如贫 血、白细胞减少、低血压虽然病种不同，但均可表现出气虚 的证候，用中医“补气”的法则治疗后，贫血者红细胞和血 红蛋白上升，白细胞减少者有所升高，低血压者也可得到改

善，这都是经过临实践证明了的。至于这两种理论体系究竟 内在联系如何，将通过中医现代化和中西医结合的不断进展 来求得解决。

中医强调整体辨证，同样强调整体治疗，即相信在一定 程度上人体有自我调节、战胜疾病、恢复正常生理功能的能 力，药物只是起到辅助作用，所以提出：“……大毒治病十 去其六；常毒治病，十去其七……无使过之，伤其正也(用 毒性较大的药物治病，当病已减去十分之六时，就要停止用

药；用毒性一般的药治病，当病已去十分之七时，就要停止 用药……总的原则是冶病用药不宜太过，否则就会伤害正 气)。”这说明了中医非常重视保护人体的自我抗病能力，这 是中医治病的特点，也是“百病自疗”的依据。还有，在药 物的使用上，也表现出这样的特点，例如甲患高血压病，乙 患低血压病，两位病人都表现为头晕，中医辨证都属于气虚， 如请西医治疗，则甲给予降血压药，乙给予升血压药，而中 医则对两位病人都用人参、黄芪之类的补气药，结果不但眩 晕好转，而血压也都接近正常，这看来似乎是不可思议的， 但却被实践证明是事实。这就是被称为“双向调节”或者如 国外学者称之为“适应原样作用”的现象。此类药物一般有 三个特点：1.无毒副作用，对正常生理功能无影响或影响 极小；2.作用是非特异的和广泛的；3.有调整或正常化作 用，即不论机体病理变化如何(如兴奋或抑制，高血压或低 血压)均可使之趋向正常。这更证明了中药是通过“整体调 整”而作用于“局部”器官的。

由于近代科学的发展，眩晕可以用平衡仪来测定患者的 重心偏移度，以“定量”的观点来判断眩晕的程度，并由此 而显示出中医的八纲辨证中的虚、实两纲辨证，可以从此种 定量的指标上反映出来。北京中医研究院西苑医院测定了73 例眩晕患者并结合虚、实辨证，以观察两者之间的联系。结 果发现，辨证为实证(即病人的抗病能力相对较强的)的患 者偏移度最大，辨证为虚证(即病人的抗病能力相对较弱 的)的患者偏移度最小，辨证为虚、实挟杂证的偏移度介 于两者之间。实证患者和虚证患者的重心偏移度的数据，用 统计学处理结果有差异，说明用现代科学仪器可以突破既往 中医大多凭病人主诉的老框框，而更多的提供客观依据。上

面73例中的23例在中医治疗后进行了平衡仪的复测，结果 症状减轻者，偏移度也降低，反之治疗无效或加重者，其偏移 度也无改变或增高，从而可以用客观数据来表示治疗效果， 进一步提高了治疗的准确性。

**第二章** **中医对头晕** **的辨证论治**

中医对眩晕的辨证可分外感及内伤(即脏腑功能失调)两 种，临床上大部分患者属于后者，故凡是能影响心、肝、脾、 肾脏的不良因素，例如忧郁或过分激动而影响肝的功能，饮 食不规则、过饱、过饥而影响脾的功能，因生血不足而影响 心的功能，先天不足、后天不注意劳逸结合或者性生活过度 而影响肾的功能以致髓海不足，均可导致本证的发生。

第 一 节 辨 证 治 疗

我国很早就认识到了眩晕的存在并提出相应的治疗方 法，在东汉张仲景著的《伤寒杂病论》中，就有“心下有支 饮，其人苦冒眩，泽泻汤主之(心下有积水的病人，表现出 剧烈头晕症状者，可以用泽泻汤来治疗)”的条文，提出水湿 可以成为本证的病因，并应用健脾利水的方药来治疗。宋 代严用和《济生方》进一步提出本证病因分为内因(疲劳过 度、失血等)及外因(外感六淫：风、寒、暑、湿、燥、火) 两类。金元时朱丹溪则强调了痰湿和火在本病的地位。明代 张景岳说：“眩晕一证，虚者居其八九”,并指出脾、肾对本

证的影响。这些，都丰富了本证的辨证和治疗。目前对本证 大体上按下述5个型别进行治疗。

**一** **、外** **风** **型**

主要证候：

除眩晕主症外，风寒型伴有畏寒、关节痛、头痛、咳嗽 等，脉象浮紧，舌质淡红，苔薄白；风热型伴有发热不畏 寒、咽疼、头痛、咳嗽等，脉象浮数，舌质淡红，苔薄白。

由于病程短，病情轻，按中医病机分析，外邪尚在人体 表浅部位，可以应用解表的方药迅速治愈，所以称为表证。

辨证要点：

1. 头晕症状在“表”证之后出现。

2. 病程短，发病急。

3. 随着“表”证好转，头晕症状也消除。 治疗原则：解表祛风，

主方及药物：疏风散。

荆 芥 9 克 薄 荷 ( 后 入 ) 6 克 蝉衣3克 桑 叶 9 克 菊花9克。

加 减 ：

风寒型加麻黄3克、桂枝3克、细辛1.5克。

风热型加银花15克、连翘10克、淡竹叶9克。

说明：根据中医“因其轻而扬之”的原则，即病在初 起，病势轻浅，可以用发散的方法，也就是用发汗解肌作为 主要治疗手段，因为引起表证的外邪常是风邪合并“寒”或 “热”邪，所以除了应用解表祛风的药物外，常针对机体出 现的“寒”或“热”证，根据中医“寒则温之”、“热则清 之”的原则，分别加用辛温或辛凉的药物。由于解表药物有

效成分大多为挥发油，故宜急火快煎， 一般煮沸后5～10分 钟就可以了，多煎则影响药效。

根据近年来的研究，祛风解表药物除了有抑制细菌、病 毒作用及抗炎解热作用外，尚具有镇静作用。此外，尚有血 管舒缩调节作用，如川芎、细辛、麻黄除了直接扩张血管 外，对血管运动中枢还有较强的兴奋作用。中药的作用具有 选择性，即对病理的兴奋灶呈现抑制作用，而对病理的抑制 灶起兴奋作用，故和西药相比，副作用较少。以上这些综合 药理作用，可能是取得疗效的原因。

二 、肝阳上亢型(肝火型)

中医认为，肝的正常功能是主疏泄，也就是说：如功能 正常，则人体的气血流畅，情绪舒畅，兴奋和抑制保持平 衡。反之，如果肝气郁结，气机不畅，便“郁而化火”。或者 由于肝肾之阴亏损，阴阳不平衡，因而肝阳上亢。用中医术 语来说，前者属于“实火”,后者属于“虚火”,但由于火也 可伤阴，故临床上有时不能截然划分，但要注意其比重。以 便用药时有所侧重。

主要证候：

头晕，面色红、性情烦躁(面色象关公沃性精似张飞)、 失眠、口干等，舌质偏红、舌苔薄/(偏阴虚的活质偏干，苔 少或光剥),脉象弦数(弦是硬的意思，痴膊指按花引弦上 的感觉),偏阴虚的则脉象弦细。

辨证要点：

1. 平时性情急躁，或血压偏高。

2. 头晕常因情绪激动而加剧。所以，生气，与人争执或 看了剧情紧张的电影等常为本病的诱因。

3. 可伴有腰疫、乏力、口干等肝肾阴虚的症状。

治疗原则：清肝火，疏肝气，偏阴虚的则滋养肝肾之阴。 主方及药物：天麻钩藤饮、逍遥散加减。

天麻3克 石决明(先煎、包)30克 柴胡9克 黄芩 9 克 山栀9克 杜仲9克 桑寄生10克 白芍10克。

如偏阴虚的可选用杞菊地黄丸(中药店有成药出售), 每日9克，分次吞服。

说明：上方用天麻、石决明、柴胡平肝阳(火)疏利肝 气，黄芩、山栀清肝火，杜仲、桑寄生、白芍补养肝肾之 阴，使其阴阳平衡，肝火不再上亢。其中石决明以贝壳入 药，不易溶于水，故需先煎20～30分钟，然后再加入其它 药物再煎煮20～30分钟，使能充分发挥药效。

杞菊地黄丸系由滋补肾阴的六味地黄丸(生地、茯苓、 山萸肉、丹皮、淮山药、泽泻)加上补肾阴药枸杞子及清肝 (火)药菊花合方组成，也可在不发作期间经常服用，可起 到预防作用。

近年来研究，天麻、石决明、柴胡均有明显的镇静作 用，如柴胡的镇静作用为0.5%普鲁卡因(麻醉剂)的1.7 倍。此外，天麻、黄芩、杜仲等有扩张血管的作用，并有调 整植物神经功能紊乱和降血压作用(对正常血压没有影响)。 实验证明，六味地黄丸对实验性肾性高血压的大白鼠能明显 降低血压，改善肾血流量。黄芩和栀子有抗炎作用，后者临 床实践证明有消除软组织损伤后肿胀的作用等。

三 、气血亏虚型

《内经》说：“上虚则眩”,就是指由于气血不足，脑部 气血亏虚而出现的眩晕症状。气血的来源主要是脾。脾能把

食物中的精华部分转化变成气和血等人体必需物质，并输送 到各脏腑及四肢作为生理活动的能量物质，如有多余，则储 藏于肾。反过来，即脾在执行转化气血的作用时，要从肾取 得补充能量，所以临床上此类病人，大多表现出脾虚的证 候，严重的也有肾虚证候。

主要证候：

头晕，面色苍白无华(没有光泽),嘴唇和指甲少血色， 疲乏无力，胃口不好，懒得说话，心慌，大便常溏薄，部分 病人有腰疫，舌质胖，色偏淡，脉沉(用手重按才感到脉跳 动)细而弱。

辨证要点：

1. 头晕虽较轻但持续存在，劳累以后眩晕加重，休息 后有好转。

2. 病人体质较差，常伴有贫血、血压偏低。或在重病、 大出血以后发生头晕。

· 治疗原则：健脾益气补血。 主方及药物：八珍汤加减。

人参3克(或党参15克)黄芪15克 白术10克 甘 草 9 克 当 归 1 0 克 白 芍 1 0 克 川 芎 9 克 熟地15克。

如有肾虚证候可加入补肾药物(详见下节)。

说明：中医认为“气为血帅，血为气母”(在气血关系 中，气起着主导作用，但是气也依赖血而存在),说明二者 之间关系密切。临床上治疗血虚患者，如仅仅使用补血药 物，效果往往不理想， 一定要益气补血同用，才能收到良好 效果。八珍汤用人参(可用党参代替)、黄芪、白术、甘草 以补气健脾，当归、白芍、川芎、熟地补血，共同起到益气 补血的作用。

本方药物均为滋补类中药，故宜文火慢煎， 一般煎30~ 40分钟，使其有效成分充分溶解于水中。同时，在服用中药 时，不要饮用过浓的茶，以免茶叶中的鞣质使汤药中有效成 分沉淀而影响吸收。另一方面，因为萝卜能耗气，和人参的 补气作用刚好拮抗，所以也不要吃。

我国古代很早就认识到人参具大补元气的功效。现代医 学不但证实补气药物的抗疲劳作用(注射人参的小白鼠和未 注射的小白鼠比较在水中持续游泳的时间，要增加一倍!) 而且还有加强人体对有害因素(例如高温、低温、化疗药物 等)的抵抗力，调节内分泌系统、增加新陈代谢，调节植物 神经应激能力，增强免疫力及抗衰老等多种作用。补血药物 有增强造血功能、镇静、抗衰老等多种作用。补气药和补血 药共同使用，其作用超过了单独使用补气药和单独使用补血 药的相加作用，所以称为协同作用。

近年来，国内外研究证明了刺五加的基本药理作用和人 参相仿，我国巳有刺五加片和刺五加糖浆制剂供应市场，可 以试用。

**四、肾精不足型**

中医认为肾是先天之本(大致意思是父母身体健康，营 养充足，则所生孩子的肾功能就好。反之，父母身体虚弱多 病，营养又差，则他们的子女肾的功能就差，俗话叫做先天 不足),肾又是储藏体内精华物质的场所，如果先天不足而 肾虚，或者脾虚日久，无精可藏而肾虚，或者纵欲过度，肾 精损失太多而肾虚，均可导致肾不生髓，髓海空虚而发生头 晕。

主要证候：

头晕伴有精神萎靡，记忆力减退，腰酸膝软，耳鸣，男 性有遗精、早泄等症状，女性有白带多等症状。偏阳虚者畏 寒、手足冷，舌质胖淡，脉象沉弱。偏阴虚者心情烦躁、午 后潮热(每天下午患者自诉有面部及手足心发热)、烦躁等症 状，盗汗，舌质偏红而少津，脉象细数等。

辨证要点：

1. 病程较长，大多伴有其它慢性疾病。

2. 头晕也呈持续性，其程度和肾虚证候密切相关，肾虚 好转，头晕也减轻，

3. 肾阳虚者，气候转冷时，头晕有加重趋势。

治疗原则：补肾为主，偏阳虚的助阳补肾，偏阴虚的滋 阴补肾。

主方及药物：六味地黄汤。

地黄15克 山萸肉6克 茯苓10克 淮山药10克泽 泻 1 0 克 丹 皮 9 克 。

说明：方中地黄、山萸肉滋阴补肾，收涩精气，山药、 茯苓健脾，丹皮泻肝肾之火，泽泻利水渗湿。全方略偏于补 肾阴，故肾阳虚者需加肉桂、附子、菟丝子等，也可应用血 肉有情之品(即动物药)如紫河车(人胎盘)、鹿茸等，偏 阴虚的加入龟板、枸杞、知母等。

中医是主张阴阳平衡的，“调其阴阳，以平为期”的思想 也体现在组方上，即补肾阳为主的方中也有补肾阴药物，反 过来也是一样。这在临床治疗上有很重要的指导意义。

如果由于经常遗精而引起的肾虚患者，可应用金锁固精 丸(中药店有成药出售),每日服10克，开水吞服。

本类方药煎煮注意点同益气补血药物。

近代医学研究了肾阳虚病人，发现其内分泌(甲状腺

素、肾上腺皮质激素及性激素)功能低下，腺体萎缩。进一 步研究发现，这些腺体的形态和功能的变化，是由于控制这 些腺体的上级机关——下丘脑、垂体的功能衰退(超过68 岁的老年人有类似的变化)所致。由此可见，患者呈现肾阳 虚，说明有早衰的存在。经过补肾阳中药治疗以后，这些内 分泌素的水平，都有相当程度的恢复，说明补肾阳中药在调 节下丘脑-垂体-靶腺(即它们控制的内分泌腺)系统方面， 是起到有益作用的。

**五、痰浊中阻或夹瘀血型**

中医认为痰或痰湿是水液代谢中形成的病理产物。人在 摄食饮食物后，由脾胃进行消化。消化结果，其精华部分有 气、血、津液，再经过脾、肺、心的输送而分布到全身。如 果这些运化的脏腑功能失常，特别是脾的功能失常，气、血、 津液形成和输布受阻，就会形成病理性产物——痰湿。

如前所述，气为血帅，也就是说，血是在气的推动下运 行的，如果气虚则推动血的力量小，血流运行缓慢，就会形 成瘀血(停滞的血)。

由此可知，痰和瘀血都是人体脏腑功能失调而形成的病 理产物，在它形成以后，可停留于机体某一部位(如脏腑、 经络等)而进一步阻碍气和血的流通，使人体抵抗力下降而 招致了其它外邪的入侵，从而形成痰饮(痰与水邪)、痰火、 风痰等病变。

主要证候：

头晕伴有头重感觉，好象有什么东西裹在头上，并且伴 有胸闷，泛泛欲吐，胃纳差，嗜睡。如有瘀血，则可伴有固 定部位的疼痛，舌质一般为胖淡，有瘀血者舌质青紫或有瘀

斑，舌苔白厚腻，脉象濡滑(按之滑利，好象珠子在盘中滚 动一样),如瘀血为主的，则脉象涩(脉按之不流利)。

辨证要点：

1. 痰湿型病人大多体型肥胖，舌苔厚腻(痰火者黄厚 腻，痰湿者白厚腻)。

2. 瘀血型病人大多面色偏暗，舌质青紫或暗，许多心 血管疾患如冠状动脉粥样硬化等均有此类证候。

治疗原则：化痰湿，活血祛瘀。 主方及药物：

痰湿为主者用半夏白术天麻汤。

半夏10克 白 术 1 0 克 天 麻 9 克 陈 皮 9 克 茯 苓 10克 甘草6克。

本方白术、甘草、陈皮健脾化痰，半夏燥湿化痰，茯苓 利湿，共同组成以健脾化痰为主的方剂。也可加入泽泻30 克以增强利湿作用。

以瘀血为主者用桃红四物汤。

桃 仁 9 克 红 花 9 克 当 归 1 0 克 赤 芍 1 0 克 川 芎 1 0 克 地黄10克。

本方以养血活血的四物汤(当归、赤芍、川芎、地黄) 为主，再加上祛瘀生新的桃仁、红花，于补中用攻药，在攻 中有补意，是攻补兼施的一张代表方剂。

说明：近代医学对中医痰的本质了解尚少。但对天麻药 理研究的结果表明：该药及其有效成分香荚蓝醇均有不同程 度的镇静作用，半夏、茯苓亦有类似作用，白术、茯苓有利 尿作用，是否这些作用减轻了迷路水肿有待进一步研究。目 前对活血化瘀方药进行了较多的研究，表明此类药物具有明 显的改善微循环、解除血管痉挛、抗动脉硬化、增加血液对

器官的灌流，抗血液凝固等多种作用。此类药物治疗头晕， 可能是与通过上述综合的药理作用，改善了迷路的血液供应 有关。

第二节 针 灸 治 疗

针灸是针刺和艾灸的总称。

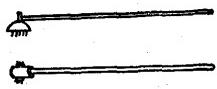
针刺是用毫针刺入人体一定的穴位并运用一定的手法 (一般原则：补法用轻刺激，泻法用重刺激，平补平泻用中 等量刺激),使之起到调整经络脏腑气血的作用，达到预防 和治疗目的的一种治疗方法。以针刺部位分，可分为体针及 耳针(穴位在耳区)等。以针刺工具分，可分为毫针、皮肤 针(又叫七星针、梅花针)、皮内针、三棱针及电针等。(见图

-------针尾 -针柄

-针根

-------针身

 -针尖 毫针



皮肤针



三棱针

麦粒型皮内针

图5 几种针刺针

圆圈型皮内针

5)

灸就是用艾绒为主要材料制成艾炷或艾条，点燃后放置 于体表一定穴位上熏灼，以达到活血消肿，温经止疼作用的 一种治疗方法。临床常用方法可分为艾炷灸(直接灸、间接 灸)、艾条灸及温针灸。

本证患者应采取卧位(仰卧或伏卧)接受针灸治疗。

一 、简 要 方 法

**(一)体针**

1. 工具：长0.5～5寸、粗为26～30号的不锈钢针。

2. 操作法：穴位用75%酒精消毒，待酒精蒸发后用左 手拇、食指捏住针体下考处，右手拇指和食指捏住针柄，中 指扶着针体，对准穴位，双手同时用力点刺入皮下，然后右 手拇食指缓慢捻转刺入到一定深度，此时病人有局部疫胀感 (叫做得气),并以此种感觉的轻微、中等、强烈来划分轻、 中、重刺激。得气后，针留在穴位处约20～30分钟，然后 用左手拇食指按压皮肤，右手拇食指捏住针柄，轻转捻转起 出，并用消毒棉球按压针孔以防出血。

3. 疗程：慢性病每日或隔日针刺一次，一般10次为一 疗程，休息5~7天，再进行下一个疗程，每次选用2～4 穴，如针刺穴位较多或疗程较长时可把穴位分成两组，交替 轮换进行。

4. 注意点：初次接受针刺者，除了做好充分思想准备 以外，针刺手法宜轻，以免发生晕针。并应仔细检查针具 (针尖有无钩刺，针体有无生锈、弯曲，针柄和针根有无松 动)、选择舒适体位以免发生出血、感染、折针、断针等意 外。针刺时必须避开大血管，在针刺背部穴位时，宜以夹角

45°刺入，掌握一定深度，以免刺伤内脏。

**(二)耳针**

1. 工具：长0.5寸不锈钢针或圆圈型钢针。

2. 操作法：穴位消毒同上，对准穴位，快速刺入约1 分多，轻轻捻转，留针30～60分钟，在留针时可间隔一定时 间捻转一次以加强刺激。或采用圆圈型皮内针，刺入穴位 后，胶布固定5~7天，每天可自行按压皮内针数次，每次 5分钟，以加强刺激，增强疗效。

3. 疗程：10~20次为一疗程，如采用圆圈型皮内针， 则5～7天为一疗程。

4. 注意点：注意皮肤消毒，防止发生耳廓感染。

**(三)皮肤针**

1. 工具：用5~7枚缝衣针(或26号针灸针)扎紧(针 尖成一平面),并配以木柄(或用市售七星针或梅花针具)。

2. 操作方法：局部皮肤消毒后，手握针柄后段，用啄 刺法(如鸟雀啄食或蜻蜓点水状)有弹性、有节奏地反复叩 打穴位处。轻度刺激至局部皮肤略有潮红充血即可。重度刺 激则使皮肤明显发红湿润，并可有轻微出血。

3. 疗程：每日叩打一次，10~15次为一疗程。

4. 注意点：叩打时针尖要和皮肤呈垂直，手法宜轻而柔 和。重叩后局部皮肤应清洁消毒，以防止感染。

**(四)灸法**

1. 工具：艾叶除去梗和泥砂捣成艾绒，捻成上尖下大 圆椎形艾炷，小者如麦粒，中等者如半个枣核，用于直接 灸。大者如拇指头大，用于间接灸。每次用一个艾炷称为一 壮。艾绒可用棉纸卷成雪茄烟状的艾条，或将艾绒直接卷在 已刺入穴位中的针柄上点燃，叫做温针。

2. 操作手法，艾炷灸分为直接灸与间接灸，直接灸又 分无疤痕灸和有疤痕灸，后者不宜自行操作，故不加介绍。

(1)无疤痕灸：将麦粒大艾炷放在穴位上，用火点燃上 部，当艾炷燃到考左右、患者感到灼痛时，除去绒灰另换艾 炷再灸， 一般灸3～5壮，使局部皮肤充血起红晕为度。

(2)间接灸(见图6):在艾炷和皮肤间隔一物(生姜、 大蒜或药饼等),待隔物上的艾炷燃尽并感觉灼痛时更换艾 炷施灸，灸至局部发红为度。

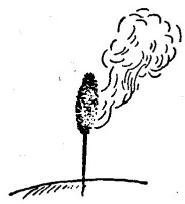
(3)艾条灸：将卷成的艾条点燃后在需灸的穴位和部位 的皮肤表面上下晃动或如雀啄样温熏(不直接接触皮肤，其 距离以使皮肤感到温热为佳),一般灸10～30分钟。

(4)温针灸(见图6):在留针过程中，针柄上卷上艾绒， 点燃，使热通过针体慢慢传入穴位， 一般灸2～3壮，使局 部感到温热而舒适为度。

3. 疗程：以上艾灸一般每天一次，7~10次为一疗程。 无疤痕灸可隔日一次或每周1~2次。如灸后起泡，可将泡 内液体抽去(注意无菌操作)涂上龙胆紫，使其干燥。



**间接灸**



温针灸

**图6** **灸法**

**二、治** **疗** **原** **理**

中医认为，人体在健康时，保持着阴阳相对平衡状态， 如果因遭受某些因素(如外邪或情志失常等)而受破坏，阴 阳失去平衡，疾病就发生了。由于体质状态的不同而出现偏 寒、偏热、偏虚、偏实等证候。人体抵抗力与病邪斗争的结 果，正气盛则邪退而病去；反之，邪气盛正虚则病情恶化。 针灸治疗疾病的道理，就是通过针刺，疏通人体的气血，增 强抗病能力，从而达到扶正祛邪的目的。

现代医学对针灸的机理，作了许多的研究。认为它作为 一种温和的物理刺激，通过神经、体液的调节，对人体的消 化、血液、心血管、呼吸、内分泌、神经等系统，都产生了 良好影响。由于是一种调整作用，所以它可以因人体的机能 状态的不同而产生不同的影响。以心血管系统为例，患者血 管紧张度高时(如高血压)针刺可使血管扩张，血压降低； 反之，当血管呈病理性扩张，紧张度低下(如低血压)时， 针刺可使其紧张度升高。针刺还可解除淋巴管痉挛，改善淋 巴循环，从而减轻炎症时的渗出和水肿等。这些作用对头晕 证均能产生良好影响而有利于患者恢复健康。

**三、分** **型** **治** **疗**

**(** **一** **)体针**

1. 外风型：中医认为是风邪(风寒和风热)侵犯了人体， 初期病邪在体表及肺。

治疗原则：解表、祛风、宣肺。 取 穴 ：

祛风：风池，在枕骨粗隆直下凹陷处与乳突之间。

风寒者：加列缺(左右两手虎口交叉时，当一手之食指 押在另一手腕桡骨茎突上，食指尖所指小凹陷处),合谷(拇 食二指伸张时，当第一二掌骨中点，稍偏食指)。

风热者：加曲池(屈肘成直角，在肘窝桡侧横纹头至肱 骨外上髁之中点)、大椎(第七颈椎与第一胸椎棘突间正中 处)、外关(手背侧横纹上2寸，两骨之间)。

手法：泻法。

2. 肝阳上亢型，肝阳与肝阴和肾阴的关系非常密切，故 肝阳上亢时常可见到肝肾阴虚证候，针刺目的就是平(抑制) 肝阳(火)补(加强)肾水(阴)。

取 穴 ：

平肝泻火：风池、太冲(第一、二趾缝上1 .5～2寸处)、 肝俞(第九胸椎棘突旁开1.5寸)。

补肾阴(水):肾俞(第二腰椎棘突旁开1.5寸)、太溪 (内踝尖与跟腱联线的中点)。

每天一次，5～10次为一疗程。

3. 气血不足型：中医认为当气血不足时，因头部位置较 高，最易受到影响，故除了补脾肾(促使产生气血)之外， 还使用升提法(使有限的气血能重点供给人体上部组织)。

取 穴 ：

升提中气：百会(头顶正中线与两耳尖联线的交点处)、 足三里(外膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处)。

补脾肾：气海(腹部正中线，脐下1.5寸)、脾俞(在 第十一、十二胸椎棘突之间，旁开1.5寸处)、足三里、肾 俞(见前)。

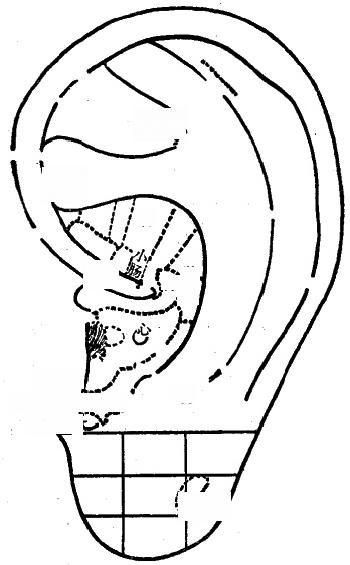
补法，留针15～30分钟，或加用灸法，5~10次为一疗 程。

4. 湿痰阻遏型：当脾、肺、肾功能失常时，水液运化受 阻而形成“痰”,针刺除了化痰以外，尚需健脾，以消除痰形 成的根本因素。

取穴 ：

健脾：中脘(前正中线，脐上4寸处)、内关(伸臂，仰 掌，腕横纹正中直上2寸，两筋之间)、脾俞、足三里。

化 痰 ： 头 维 ( 额 角 发 际 ， 前 发 际 正 中 旁 开 4 . 5 寸 ) , 丰 隆 (足三里下5寸，在胫骨前嵴外侧二横指处)。

神门

交 感

肾

肝

膈 。 胃

脾

肾上腺

高血压点皮质下

枕

内分盗弋

内耳

图 7 耳穴图

泻法，每天一次，5~10次为一疗程。

**(二)皮肤针**(不分型)

取穴：肝俞(见前)、百会、至阳(后正中线，第七胸 椎棘突下)、气海、关元(前正中线，脐下3寸)、足三里、 大敦(足大趾外侧，距趾甲角0.1寸许)、翳风(耳垂后，乳 突和下颌骨之间凹陷处)、印堂(两眉头联线中点)。

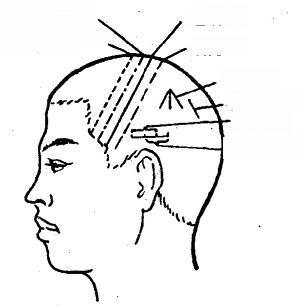
夹脊(沿着背正中线两侧，各椎棘突间旁开0.5寸处)、 5～10相(即第5～7颈椎，第1～3胸椎)、18～21椎(即第 1~4腰椎)。每次选2～4穴，10～15天为一疗程。

**(三)耳针(**不分型)

取穴：肾(小肠穴上方)、神门(靠近对耳轮上脚X～ 考 处)、枕(对耳屏的后上方)、内耳(耳垂第6区)、皮质下 (在对耳屏内壁的前侧)(见图7)。

每次任选2~3穴，留针15～30分钟，每天一次，或埋 针5~10天为一疗程。

**(四)头针**

舞蹈震颤控制区， 血管舒缩区?

运动区

咸觉区

运用区

言语二区 晕听区

营语三区

图8 头针刺激区(侧面)

根据大脑皮层功能定位的理论，在头皮上划出皮层功能 相应的刺激区(见图8)在这些刺激区进行持续的快速捻针 以达到治疗目的。

取穴：两侧晕听区(耳尖直上1.5厘米处，向前、向后 各引2厘米总长约4厘米的水平线),每天一次，5～10次为 一疗程。

第三节 气功防治简介

中医认为气的概念是：1.代表体内流动着的富有营养 的精微物质。2.体内脏腑组织生理功能的总称。所以当由 于种种原因，使人体脏腑生理功能失常而导致精微物质不足 的时候，中医也常用“气滞”(气流动不畅)、“气虚”(生理 功能低下)等来表示。气功就是通过患者主动的锻炼，使得 失常的生理功能得到纠正。其结果，精微物质也增多了，以 中医术语来说，就是“调和阴阳”、“气血流通”。从这个角 度来说，气功可以达到有病治病，无病防病的目的，所以也 是自我防治的手段之一。

目前国内外对这一疗法研究的结果，认为它确能纠正机 体的异常反应。具体来说，通过气功，能够抑制过亢的反应 (如肝阳上亢、高血压等),同时提高不足的反应(如气血不 足，低血压等)。国外观察到气功能产生“低代谢状态”(如 呼吸率降低，氧耗降低等)。也称“松弛反应”,即以交感神 经活动减弱为特征的生理反应。此外，还观察到练功后能改 善大脑功能，肌肉在重力负荷下作伸屈动作时产生疲劳的时 间得以延迟，这和病人练功后精神体力振奋的主诉相吻合。 所以认为气功是在意识主导下能动地对机体内部功能进行自 我调节的手段，在防治疾病中有一定的价值。

国内外对气功治疗高血压有较多研究，如上海高血压研 究所给135例病人服相同的基础降血压药，然后分为两组， 一组教患者练气功，另一组让患者休息，经过4年治疗后统 计疗效，有效率练功组为86.6%(其中显效率58.3%),休 息组为70%(其中显效率34.5%),练功组治疗效果较好。 美国哈佛大学用气功治疗36例高血压患者，其中22例不用 抗高血压药物，14例服用抗高血压药物，均用放松功治疗， 结果两组均有明显效果。但停用气功后4周，则血压均回升 至原来水平。在练功前后测定了血浆多巴胺β羟化酶(代表 交感神经的活动)及血浆肾素活性，在练功后均有所下降， 说明了血压下降是通过一系列神经、体液调整活动而产生 的。

综上所述，气功对人体的有利作用可以归纳为：1.对 大脑皮层起着保护性抑制作用。2.提高神经系统协调能力。 3. 降低基础代谢和提高“储能”能力。4.对腹腔起着按摩 作用。5.发挥人体潜力，并起着自我控制的作用。6.改善了 静脉血流回到心脏的情况，改善血液及淋巴液的循环。气功 对头晕证的防治作用，也是通过以上的机理达到的。

具体练功方法请参见预防章。

第四节 饮食的辨证治疗

我国有句古话，叫做；“民以食为天”,这话不但说明了 食物乃维持生命所必需，而且也包括了饮食物可以防病治病 的道理。由于药物总有一定的副作用，所以在古代就认识到 食物治疗的重要性，并认为最好先用饮食治疗。如《千金要 方 ·食治》说：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之， 食疗不愈，然后命药。”又说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽

志以资气血，若能用食平疴、释情遣病者，可谓良工!”。从 另一方面说，在中药中就有许多本来就是食物的，例如生姜、 大枣、扁豆、百合、桑椹等，所以在服用过程中，实际上就 起到药物的作用。 一个明显的例子是：在产茶区内，几乎人 人都有喝茶习惯，在普查冠心病的过程中，发现产茶区冠心 病发病率明显低于其它地区，说明茶叶中含有某种抗动脉硬 化的有效成分(现已初步查明有效成份是茶多酚类，它能降 低血中纤维蛋白元)。所以，茶叶既是饮料，又是预防动脉 硬化的药物。

头晕证由于辨证类型不同，饮食的处理也因证而异，现 分别介绍如下。

一 、外 风 型

处方：

1. 葱白3寸 生姜6克 大枣4个 水煎服。

2. 淡豆豉12克 水煎服。

说明：葱白辛温，含挥发成分巴豆醛、2-甲基戊烯-2 醛、甲基丙基二硫化物等，生姜辛温，含有芳香性成份(姜 油萜、小茴香萜、樟脑萜、姜酚等)及辛辣成份(姜油酮), 二者均能促进血液循环及具有健胃、抑菌、抗炎等多种作用， 中医称之为解表祛风寒作用。大枣甘温，有健胃、抗过敏、 镇静作用，属于“扶正”药物，中医认为扶正(加强人体抗 病能力)可达邪(驱邪外出);反之邪去则正气自复，这就是 扶正和祛邪的辨证关系。

**二、肝阳上亢型**

处方：

1. 桑麻丸(桑叶、黑芝麻制丸，药店有成药),每日服 6～9克，开水送服。

2. 雪羹汤：海哲30克 鲜荸荠4枚水煎服。

3. 牛(或羊、猪)胆囊，内装绿豆，阴干或焙干，研 为细面，每次服4.5~6克，每日二次。

4. 山羊角，削片或研末，取30克，水煎服。

5. 淡菜(干)300克研细末，陈皮150克，共研，均匀 混和，炼蜜为丸，如小豆大，每服3~6克， 一 日二次。

6. 菊花，泡茶饮。

说明：这些食品药性均偏凉，有清肝火作用，现代药理 均有降压、镇静作用。部份食品(如黑芝麻、淡菜)有养肝 肾之阴作用，能恢复阴阳平衡，从根本上解决肝阳上亢问题， 如海哲咸平，能清热、润肠，动物实验有扩张血管作用，荸 荠甘寒，有清热、养阴作用。两者合用，能平肝火，调整阴 阳平衡。

**三、气血两虚型**

处 方 ：

1. 玉芝丸：猪肚(胃)放入去心莲子煮烂收干捣丸，每 日服6～9克。

2. 鸡肉半斤 当归30克 川芎15克隔水炖熟服用。

3. 瘦羊肉90~120克 当归、生姜各9~15克同煮，吃 肉喝汤，每日一次。

4. 猪皮60～90克加水及黄酒少许，用文火久煮至稀 烂，加红糖调服。

5. 猪脑1个 川芎15克炖熟服。

6. 鸽：小火浓煎取汁纳佐料，调至适口为度，服或冲

入药中同服。

说明：上列动物食品，除含有丰富的蛋白质以外，尚含 有其它对人体有益的成份，如鸡肉每100克中即有蛋白质 23.3克，无机盐类1.1克(包括钙、磷、铁等)及多种维 生素(硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C 及E) 等，具有 强壮作用。中医称动物性食品为“血肉有情”之品，中医 又主张以脏补脏(以动物的某一脏对人的某一脏起到治疗作 用),所以用猪胃补脾胃，猪脑补人脑(猪脑是高胆固醇类 食品，对动脉硬化患者不宜服用)。此外，所配用的植物药 也大都有强壮作用，如当归甘辛温，含有维生素B₁₂ 、 维生 素E 、 萘酸等多种成份，有补血的功效，动物实验证明有加 强肝合成多种氨基酸作用。生姜能健胃，有助于这些食品的 消化和吸收。

**四** **、肾** **虚** **型**

处 方 ：

1. 胡桃肉 紫河车等量焙干研细末，每日服6～9克。

2. 黄狗肾(睾丸)焙干研细末，每日服1.5克，每日二 次，温酒送服。

3. 生虾肉90~120克 炒小茴香末30克捣和为丸，每 服3～6克，一日二次，黄酒送服。

4. 黑豆60克 狗肉500克煮烂服。

5. 黑芝麻 核桃肉等量 磨粉，随意取食。

6. 枸杞子30粒 桂元肉10克每天早晚服。

说明：胡桃肉甘温，含有蛋白质、碳水化合物、脂肪 (主要为亚油酸甘油酯)、多种维生素及钙、磷、铁等，有壮 腰补肾作用；紫河车即胎盘，性味甘咸温，含蛋白胨、多肽

及性激素，有益气、补精血作用，药理证明有性激素作用及 加强免疫作用，故对肾虚等虚损疾病有一定效果。

五 、痰湿瘀阻型

处 方 ：

1. 薏苡仁30～60克 红枣5~10枚煎汤服用。

2. 陈皮研细末，每日服3～6克，或用陈皮泡茶。

说明：中医认为痰湿之所以形成，主要是由于脾对水液 的运化功能失常。薏苡仁甘、淡，有健脾利水作用，可使体 内积聚的水湿从小便排出，其中所含慧苡素尚有一定镇静作 用。陈皮辛苦温，有健脾、燥湿、化痰作用，所含挥发油能 促进消化道蠕动及消化液分泌，所含顺式香豆素有抗炎作用， 橙皮甙能维持血管正常通透性。

对于血瘀患者用下列处方：

葛粉30克，白糖适量。

葛粉制法：取葛根若干，洗净后粉碎，水洗数次，去渣， 沉淀后倒去上面清水，将沉淀物晒干，研成细粉，即成葛粉。

服法：取葛粉30克，加适量白糖用水拌匀，蒸熟(也可 用沸水泡熟)食之。每日一次。

说明：葛根辛甘平，有活血祛瘀作用。它含有葛根素、 大豆素等黄酮类物质，能明显扩张冠状动脉及脑动脉，降低 氧的消耗，降低血压。应用葛根黄酮后，血中儿茶酚胺明显 下降，因而对动脉粥样硬化、高血压、椎基动脉供血不足均 有良好的作用。

第 五 节 自 我 按 摩 疗 法

这是一种对特定穴位进行按摩的治疗方法，可以达到流

通气血，增强抗病能力的目的。方法简单易行。

**一** **、实** **性** **眩** **晕**

系由高血压、脑动脉硬化、前庭神经元炎所致者。\*

取穴：涌泉(足趾卷屈时在脚心出现凹陷处)、大椎、囟 会(百会穴前3寸)。

手法：泻法(即用力较重，方向是逆经脉循行方向)。 操作方法：

涌泉穴：掐(即用手指在穴处用力掐压)、擦(用手指或 手掌在皮肤穴位处摩擦，其方向是从太溪穴到涌泉穴方向) 各100次。

大椎穴：掐、擦各60次(从大椎向陶道方向)。 囟会穴：掐、擦各60次(从上星向囟会方向)。

**二、虚** **性** **眩** **晕**

系由低血压、贫血、白细胞减少而致者。 取穴：百会、囟会。

手法：补法(用力较轻，方向是顺经脉循行方向)。 操作方法：

百会穴：掐、擦各100次(从哑门到大椎方向)。

囟会穴：掐、擦各60次(从囟会向上星方向)。(上星 穴：头部正中线，入前发际1寸)。

\*病种供参考，主要应按中医虚、实辨证为准。

**第三章** **辨** **病** **治** **疗**

第一节 内耳眩晕病(美尼尔氏病)

本病系因变态反应、内分泌紊乱、病毒感染、植物神经 功能紊乱等多种因素引起迷路动脉痉挛，继而使内淋巴产生 过多或吸收障碍，导致迷路水肿及内淋巴压力增高，球囊及 蜗管因积水而膨大，刺激前庭神经而引起眩晕、恶心，刺激 耳蜗产生耳鸣、耳聋等症状的一种常见病。

一、辨 病 要 点

1. 眩晕呈突发性、旋转性，但神志清楚。

2. 眩晕发作前有耳鸣加剧(多为单侧)。发作期伴听力 差，多次发作则听力下降。

3. 发作间隙期有耳鸣，但无眩晕。

二、治 疗 原 则

调节植物神经功能，改善耳蜗微循环以解除膜迷路积水。

**(一)中药治疗**

1. 生代赫石45克 法半夏18克 车前草18克 夏枯 草18克水煎服，每日一剂。

本方代赫石、法半夏、夏枯草均有镇静作用，夏枯草还 有降压作用及广谱抗菌作用。法半夏燥湿，车前草利湿，对 解除膜迷路积冰有一定作用。本方经临床治疗86例有效82 例(有效率95 .3%)。

2. 加味泽泻汤：泽泻24克 生 白 术 9 克 钩藤15克 (后入),水煎服，每日一剂。

本方钩藤有镇静作用及扩张血管作用，泽泻、白术有利 尿作用，白术尚有强壮及抗凝血作用。临床治疗13例，服药 1~6剂全部痊愈，并在服药后4个月~4年分别进行随访， 均未复发。

3. 天麻粉每日服6～9克。

天麻有镇静作用，对肝阳上亢型尤为适用。

4. 荆芥6克 防 风 6 克 大黄6克水煎服。

荆芥、防风均有抗病毒、抗过敏作用，大黄抗菌谱较广 (即对多种病原微生物有抑制作用),且有改善微循环作用， 对外风型者较为适用。

**(二)针灸治疗**

1. 体针

(1)取穴：攒竹(眉毛之内侧端),听宫(张口时，耳屏正 中凹陷处),翳风(见前),中渚(俯掌，在4、5掌骨间，掌 指关节后方凹陷处)、临泣(目直视，从瞳子直上入发际0.5 寸处)、风池、太冲、足三里、内关(均见前)。

操作方法：每天任选4~6穴，中等刺激，留针15分钟。

(2)取穴：合谷、列缺、曲池、足三里(见前)、三阴交 (内踝尖直上3寸，当胫骨后缘)、委中(胭窝横纹之中点)。

操作方法：每次针上下肢各一对穴位，交替使用，每日 一次，10天为一疗程。

(3)取穴：上星、百会(见前)、神门(仰掌，腕横纹尺 侧端凹陷处)、三阴交上2寸。

操作方法：上星透百会(即从上星穴进针至百会穴出 针),针神门、三阴交，艾条灸百会。

2. 耳针取穴：肾、神门、枕、内耳、皮质下(定位均见 前述)。每次取2~3穴，5~10天为一疗程。

**(三)饮食治疗**

1 . 葱 头 蜂 蜜 。

将葱头洗净，轻捣至出汁为度，蘸蜂蜜于发作时塞入 鼻孔，闭口吸气， 一般在20~30分钟后症状就会消失。

2. 白果仁25克 红枣50克。

将白果仁炒干研为细末，装瓶备用，另取红枣加适量 水煎，煎至约100毫升。每日3次，每次取白果仁末5克， 用温红枣汤送服。

白果甘苦涩平，含银杏酸、氧化白果酸等，具有广谱抗 菌作用及平喘作用，但多食易致中毒。

3. 麻雀5只。

将麻雀去毛及内脏，炖熟，食盐调味食之，每日一次。

雀肉甘、温，有壮阳益气作用，对偏虚(气血两虚、肾 虚型)者效果较好。

**(四)药枕治疗**

1. 菊花去蒂不限量 绿豆皮90克 蔓荆子30克 桑 叶90克(也可加入玫瑰花、黑豆皮)灌入枕内。

2. 菊花1,000克 川芎400克 丹皮、白芷各200克 装入布袋内制成枕头。

均在睡眠时应用。

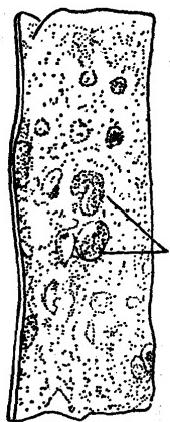
本法对高血压所致头晕者，也有一定疗效。

菊花、绿豆、丹皮等可调整植物神经功能，川芎、白芷 对血管舒缩有调整作用，并有镇静作用。

第二节 椎-基底动脉供血不足

脑动脉粥样硬化

两病均属于中枢性眩晕范畴，其病理均属于脑血管病变。

正常人大脑中有非常丰富的血管，仅微血管长度据推算 就有150万公里长，约等于地球到月亮距离的3倍。由于年 龄、脂质代谢紊乱及血液凝固异常等原因，使得血管壁中有 许多象粥一样的物质(内含纤维蛋白元，胆固醇等)沉着， 而使血管腔体缩小，同时动脉壁的弹性也减退，从而影响了 脑组织的血液供应(图9)。如病变产生在基底动脉及大脑 中动脉的主干，影响了内耳前庭的血液供应就会产生眩晕。

|  |  |
| --- | --- |
| **粥样斑** |  |
|  | **动脉硬化**  (显微镜下观察) |
| 动脉硬化(肉眼观) |  |

图9 动脉粥样硬化示意图

椎基动脉供血不足也可因糖尿病、红细胞增多症所致。

一 、辨 病 要 点

**(一)椎-基动脉供血不足辨病要点**

1. 眩晕多为发作性，但时间短促，程度轻微。

2. 眩晕发作时可伴有其它脑干症状如复视、共济失调 (走路摇摇摆摆)等。

**(二)脑动脉粥样硬化辨病要点**

1. 患者年龄大多在40岁以上，病变发展缓慢。

2. 伴有记忆力差、情绪易激动等症状。

3. 检查可发现高血压、高血脂、眼底动脉硬化等。

二、治 疗 原 则

抗动脉硬化(降脂，抗血凝，有高血压者降压，改善动 脉弹性)。

**(一)中药治疗**

1. 桃仁10克 红花10克 川 芎 1 0 克 当 归 1 0 克 赤 芍15克 穿山甲10克 鸡血藤30克

水煎服，每日一剂。

2. 广地龙30克 蜈 蚣 1 条 白 芷 9 克

共研细末，每次服6克，日服3次，10次为一疗程，服 用1～3个疗程。

两方均为活血化瘀方剂，有对抗血液凝固及扩张血管、 以及增加血液流量、改善供血作用。

3. 制首乌10克 桑寄生10克 黄精10克 水煎服，每日一剂。

4. 荷叶散

荷叶焙干，炒黄研粉。米汤调服，每次6克，每日一次。 3.4两方均有降脂作用。

**(二)针灸治疗**

体针取穴：百会、风池、脾俞、肝俞(见前)、心俞(第 五胸椎棘突旁开1.5寸)、关元、足三里、三阴交(见前)。

操作方法：轻刺激或兼用灸法，每日或隔日一次。10次 为一疗程。

**(三)饮食治疗**

1. 山楂 毛冬青等量，适量水煎服。

山楂性酸甘微温，含有黄酮类、柠檬酸等，并有大量维 生素C, 其量多于苹果、桃子，含胡罗卜素也较香蕉为多， 中医认为有消食积、散瘀血等作用。现代药理证明其具有扩 张血管、降低血压、降低胆固醇和强心等多种作用。

2. 白木耳或黑木耳，清水浸泡一夜，于饭锅上蒸1～2 小时，加入适量冰糖，睡前服。

3. 红花子油：红蓝花植物果实所榨之油，每日食用少量。

4. 松花粉(中药店有售)适量，绢袋盛，黄酒浸7～10 天，每次饭后饮服少量。

5. 海带适量做菜吃。

6. 金樱子，研细末，每日服6～9克。

此外可服用有降脂作用的食物，如洋葱、香菇、大蒜、 甲鱼、茶叶、玉米油、苜蓿、豆荚等。

禁忌：不吃高脂、高胆固醇食物，如动物脂肪及内脏等， 尽量避免辛辣及刺激性食物，平时所吃食物不能太咸。

第 三 节 偏 头 痛

本病是由于发作性的血管收缩功能和舒张功能的调节失

常，血浆中致痛物质浓度增高及血管内壁神经感受器对痛的 敏感性增高的综合因素所致，并由此而造成内耳供血不足。

**一、辨** **病** **要** **点**

1. 首先发作眩晕，然后有头痛。

2. 头痛呈周期性发作，以女性多见。

3. 头痛发作时可有恶心、呕吐等植物神经功能紊乱的 表现。

二、治 疗 原 则

调整植物神经功能，恢复血管正常舒缩功能。

**(一)中药治疗**

1. 生石决明30克 细辛4 . 5克 川芎9克 白芷4 . 5 克水煎服，每日一次。

本方生石决明、细辛、川芎均有良好的镇静作用，细辛、 白芷、川芎且有镇痛作用，川芎、细辛有调节血管的舒张及 收缩的功能。

2. 白芍30克 生牡蛎30克 丹参15克 甘草15克。

本方生牡蛎有镇静作用，白芍、甘草镇痛，丹参调节血 管舒缩功能。

**(二)针刺治疗**

体针取穴：太阳(眉梢与外眼角中间，向后约1寸凹陷 处)、悬颅(鬓角边缘，当头维与曲鬓之间，沿鬓发弧形连线 之中点取穴)、风池、外关、足临泣(第四、五跖骨结合部的 前方凹陷处)。

操作手法：重刺激，留针20～30分钟，每天一次。

**(三)饮食治疗**

远志9克 大枣7枚水煎服。 远志有镇静作用。

**(四)外治法**

牛黄1.5克 花椒9粒。

研为末，用棉花包好，塞鼻孔，左侧头痛塞右鼻孔，右 侧头痛则反之。

牛黄性苦、甘、凉，含胆红素、钙盐及去氧胆酸等，对 神经系统有镇静作用，对血管的舒缩有调整作用；花椒性辛 温，含花椒素、城牛儿醇等，动物实验证明小剂量能抑制大 鼠自发活动，并有降压、利尿作用，临床用于镇痛，用花椒 针剂肌注后10～15分钟即止疼，并可持续2～4小时。

第四节 肥大性颈椎骨关节炎

椎动脉起自锁骨下动脉的第一段，经过六个颈椎的横突 走向颅内而供应脑组织。这个解剖特点说明了椎动脉可以被 弓体关节或骨突关节的骨赘推向侧方或前方，椎动脉的血流 因之而减少(尤其在转动头部时),同时也就影响了脑及内 耳的血流供应。

**一** **、辨** **病** **要** **点**

1. 眩晕多在仰首或回顾动作中发生。

2. 颈椎局部有疫痛， X 线摄片可证实骨质增生。

二 、治 疗 原 则

中医认为“肾主骨”,所以应用补肾原则治疗各种类型 的骨质增生，在临床上有一定疗效。此外活血化瘀、祛风治则 也可应用。上述方药， 一般通过改善微循环、调整免疫及内

分泌起到治疗作用。

**(一)中药治疗**

1. 补肾骨刺片(有成药出售)。每次4片，每日三次。

2. 白芍30克 木瓜12克 甘草12克 鸡血藤15克 威灵仙15克 葛根12克水煎服。

本方为验方，曾治各类骨质增生患者160例。痊愈109 例，显效42例，进步9例。

3. 川芎，研极细末，装小布袋内，将小布袋敷在痛处， 以胶布固定。川芎粉每周换一次。或川芎末用醋调后加入少 许凡士林调匀，局部敷亦可。

曾用于临床，疼痛在5~10天后消失。

**(二)针灸治疗**

1. 体针：

取穴：天醪(肩胛骨上角处，当肩井与曲垣连线之中点 取穴)、天柱(后发际上0.5寸哑门穴旁，斜方肌外侧缘)、 大椎、大杼(第一胸椎棘突旁开1.5寸)、华陀夹脊(第一颈椎 至第一骶椎各棘突之间旁开0.5寸处，每侧24穴，左右共 48穴)。

操作方法：斜刺，深0.5～1寸，捻转，中等强度刺激， 留针15分钟，隔日一次，10次为一疗程。

2. 灸法：

取穴：骨质增生局部。

方法：药饼灸。取药饼放于局部，上置艾炷，每次灸2~ 3壮，隔日一次。

药饼制作法：生川乌1.5克 生 草 乌 1 . 5 克 乳香15 克 没药15克 细辛15克 海 桐 皮 3 0 克 白 芷 9 克 生 白附子12克 当归15克 丁桂散(丁香、肉桂各等分)9

克共研细末，加面粉适量，用水调和，做成直径4厘米、厚 1厘米的药饼。

3. 拔火罐：用竹制(或玻璃)火罐，用镊子夹住燃着 的酒精棉球，对准罐内空间烘燃片刻，迅速将罐罩在骨质增 生部位，停留5～10分钟，然后左手抓罐，右手中食指按捺 罐旁肌肉，使空气透入罐内而起罐。

**(三)饮食治疗**

可考虑服补肾饮食(参见肾虚型饮食治疗)及有活血作 用的食物(参见瘀阻型饮食治疗)。

第五节 高 血 压

高血压一般分为原发性(致病原因不明)及继发性(由 于其它疾病所引起)两类。

此类病人神经调节功能紊乱，交感神经(使血管加强收 缩)活动占优势。同时，患者血液中能使交感神经增强的物 质(如儿茶酚胺)及使血管收缩的物质(如血管紧张素)增 高等综合因素造成全身细小动脉痉挛，心排血量增加，血容 量增加而导致血压增高，从而使内耳、前庭核的血液供应不 足而引起眩晕。

**一** **、辨** **病** **要** **点**

1. 患者大多表现交感神经功能增强，如易兴奋、性情 激动、头晕、面色红、舌质偏红等。

2. 测量血压，舒张压大于90毫米汞柱，收缩压大于本 人年龄加110毫米汞柱。

3. 或伴有眼底、冠状动脉或肾动脉硬化，故可有视物模 糊、胸闷、心绞痛或尿检查有异常等。

二、治 疗 原 则

降血压，改善动脉硬化。

**(一)中药治疗**

1. 莱菔子片(莱菔子研粉轧片，每片5克),每次5片， 每日3次(如吞服粉剂也可，每次6克，每日3~4次)。

莱菔子性辛甘平，动物实验证明可干扰甲状腺素(能增 加新陈代谢，加快心率及升高血压等)的合成。是否通过此 途径呈现降压作用，尚待进一步研究。

2. 丹皮45克 水煎服，每日一剂。

丹皮辛苦微寒，能清热、活血，药理证明有镇静及降压 作用。

3. 茺蔚子12克 桑枝15克 桑叶30克 水煎服，每 日一剂，或睡前用此药液洗脚。

茺蔚子性甘辛凉，为益母草种子，含益母草宁，动物实 验有降压、抗肾上腺素作用。桑叶苦甘寒，能疏风清热，含 芸香甙、槲皮素等，有改善血管渗透性、扩张冠状动脉、改 善心肌血液循环、降压及抗动脉硬化作用。

**(二)针灸治疗**

**1.** **体针：**

取穴：风池、曲池、足三里、太冲、三阴交、合谷。

操作手法：泻法，每天一次，10~15次为一疗程，亦有 单刺合谷穴者，10次为一疗程。

2. 耳针：

取穴：神门、皮质下、心(耳甲腔的正中凹陷处)、交 感(对耳轮下脚上缘与耳轮内侧缘交界处)、高血压点。(均 见 图 7 )

操作方法：泻法，或用埋针法，亦可在降压沟点刺放血。

3. 皮肤针：

取穴：涌泉、心俞(第五胸椎棘突旁开1.5寸)、肝俞、 人迎(喉结旁开1.5寸)。

操作方法：每天叩打一次，10~15次为一疗程。

**(三)饮食治疗**

1. 菠菜 新鲜菠菜洗净，沸水中泡3分钟，用麻油(或 香油)少许拌食。

2. 鲜白(或红)罗卜汁 每次服一小酒杯，每日二次。

3. 鲜山楂10粒 捣碎加糖30克，水煎服。

4. 西瓜翠衣(即西瓜皮)9~12克 草 决 明 子 9 克 煎 汤代茶。

5. 芹菜半斤 洗净，沸水泡2分钟，切细，捣绞出汁， 每次服一小杯，每日二次。

6. 鲜莼菜 加冰糖适量炖服。

7. 菊花脑 即菊花鲜嫩苗，煮食，或全草及花煮汤喝。

8. 茶菊花 泡茶饮。

9. 草决明子 煎汤代茶。

10. 香蕉皮30～60克 煎汤服。

11. 绿豆100克 海带100克 大 米 适 量 将水煮开 **后** **，**投入绿豆、海带(切碎)及大米，煮粥食用。

12. 西红柿1~2个 每天早晨空腹生吃。

上列食物均有不同程度的清火、平肝作用，现代药理表 现为镇静和扩张血管效应而能使血压下降。

**(四)磁场治疗**

可在曲池、内关、耳区降压沟(耳背上部凹陷处)敷磁 片，也可试用降压带，配带于内关、外关穴处，连续或间断

配带。

第六节 低 血 压

由于各种原因(如心脏瓣膜疾病、心肌疾病)所引起的 慢性心脏功能不全(心力衰竭)、服用过多的扩张血管药物、 因其它(不是心血管疾病)慢性疾病继发的造成心脏收缩功 能低下均可导致血压低下。由于压力不足，血液对全身各组 织的供应(特别是高位性组织，如脑、内耳前庭等)不足， 譬如在夏天，城市的自来水水压太低，致使四楼以上的住户 用水困难，其道理是一致的。内耳供血不足而造成头晕。

**一、辨** **病** **要** **点**

1. 患者头晕常因直立位而加剧，如取卧位则缓解，同时 伴有面色苍白、疲乏等。

2. 测血压成人收缩压小于90毫米汞柱，舒张压小于60 毫米汞柱。

二、治 疗 原 则

改善心血管功能(加强心脏功能，改善血管张力),升 高血压。

**(一)中药治疗**

1. 甘草15克 肉桂15克 桂 枝 1 5 克 五 味 子 1 0 克 水煎，每日一剂，4~7天为一疗程。

2. 党参15克 黄芪15克 麦冬10克 五味子4.5克 肉桂1 .5克 炙甘草9克 小麦30克 大枣5枚 水煎服。

曾用于临床治疗27例，血压均上升并稳定。

3. 枳实10克 青皮10克 水煎，每日一次。

4. 刺五加片 每日3~4片，日服三次。

低血压的中医辨证大多属阳气虚弱，故中医治疗应以温 阳、益气为原则，这些药物均可通过不同药理作用而达到升 压目的。如甘草、肉桂均有促肾上腺皮质激素样作用，甘草 本身具有肾上腺皮质激素作用，刺五加、五味子可能通过神 经调节作用使血压上升，枳壳能使血管紧张度增高而使血压 恢复正常等。

**(二)针灸治疗**

1. 体针：

取穴：心俞、肝俞、脾俞、肾俞、关元、足三里、三阴 交、膈俞(第七、八胸椎棘突之间，旁开1.5寸处)。

操作方法：轻刺激，留针20～30分钟，针刺后再配合灸 法。

2. 耳针：

取穴：肝(脾上方)、脾(在耳轮脚下，外耳道的外上 方处)、内分泌(屏间切迹底部的稍前方)、膈(耳轮脚，从 耳屏内缘延长线开始，至耳轮脚消失处)、胃、小肠(在耳 轮脚上方偏外侧差处的耳甲艇部)。(均见图7)

操作手法：补法。

**(三)饮食治疗**

1. 灵芝 鹿角粉(或霜) 等量磨粉混和，每日口服 6~9克。

2. 桂皮 研粉，每日服6～9克。

**(四)按摩治疗**

1. 百会穴：掐、擦每日各100次，10~15天为一疗程。

2. 太冲、内关、人迎、人中(鼻唇沟上为与下考交界 处)等穴，用点(用单指重力点按穴位)、掐法，10~15天

为一疗程。

第 七 节 贫 血

红细胞中含有血红蛋白，在人体内起到“运输队”的作 用，它在肺内接受了吸入的氧气(每100毫升血的红细胞可 携带氧19~20毫升),然后随着血流行走到内脏、皮肤、骨 骼等处，把所带的氧毫无保留地交出，同时又把该区的废物 ——二氧化碳装到自己身上，再急匆匆地赶回肺部由呼吸道 排出，然后再重新装氧……如此循环不已。所以，当贫血 (红细胞数量减少或者红细胞内含血红蛋白量减少)时，运 送氧气的能力降低，全身各组织发生缺氧，当内耳前庭缺氧 时就会产生眩晕症状。

**一、辨** **病** **要** **点**

1. 患者表现出疲乏、行走气急等缺氧症状。

2. 周围血中主要是红细胞少(红细胞少于每立方毫米 350万)或血红蛋白减少(每100毫升血少于11克)。如系 再生障碍性贫血，则伴有白细胞及血小板减少。但应除外白 血 病 。

二、治 疗 原 则

用补充造血因子，刺激骨髓造血，减少红细胞破坏等方 法以提高血中红细胞及血红蛋白水平。

**(一)中药治疗**

主要用健脾益气补肾(机理同白细胞减少症),如明确 为缺铁性贫血，则除了纠正缺铁原因外，可加用含铁中药 (如成药小温中丸、皂矾丸等)。

1. 胎盘粉35克 皂矾50克 海螵蛸、肉桂各7.5克 阿胶(适量)粉碎，打片，每片0.5克。每次2片，每日3 次，或将药粉装胶囊，服用量同上，

2. 菟丝子10克 当归10克 仙茅15克 仙灵脾15 克 胡芦巴10克 肉苁蓉10克 补骨脂10克 女贞子10 克 桑椹子10克 水煎服，每日一剂。

3. 当归12克 川芎6克 水煎服，每日一剂。

由于中医认为脾、肾造血，故中药治疗贫血的基本原则 是益气、健脾、补肾，其中尤以补肾为重要。根据临床经验， 温肾阳药物均有刺激骨髓造血的能力，但是尚要根据病情辨 证，如病人表现为肾阴虚，则应先用养肾阴药纠正其阴阳平 衡后再用补肾阳药物。

**(二)针刺治疗**

1. 体针：

取穴：(1)人迎、内关、太冲、入中。

(2)足三里、中脘(前正中线，脐上4寸)、印堂(两眉 头联线中点)。

操作方法：轻刺激，每日一次，10~15次为一疗程。

2. 耳针

取穴：交感、心、肾上腺(耳屏下面一个隆起区)、皮 质下。(见图7)

操作手法：补法。

**(三)饮食治疗**

1. 黑木耳30克 红枣30克 水煎温服。

2. 绿豆50克 红枣50克 红糖适量 绿豆、红枣一 起放锅内，加适量水煮至绿豆开花，加红糖调味食用，每日 一次，15天为一疗程。

3. 山药30克 大枣10个 紫荆皮9克 水煎，每日一 次。

4. 桑椹膏(有成药出售),每次服一匙， 一 日2~3次， 用温水和酒少许化服。

5. 黄酒一斤加热，加入皂矾30克溶解，每日服20毫 升，分3次服，连服30～50天。

6. 糯米，加薏米30克、红枣8枚一同煮粥。

7. 五加皮、五味子各6克 加糖适量，开水冲泡茶饮。

8. 阿胶，加黄酒和水适量，炖化后加入冰糖，冷却后 成胶，每次服1～2匙，每日二次，开水冲服。

9. 桂圆15克 桑椹30克 蜂蜜适量 桂圆肉及桑椹 放锅内加水煮，至桂圆肉膨胀后倒出，待凉后加入适量蜂 蜜，每日一次。

上列食品均有健脾、补肾、补血的作用，其药理作用可 归纳为：①含丰富的铁，如皂矾等。②含维生素B₁2, 如当归 等。③含有高蛋白及多种氨基酸，如黑木耳、阿胶等。

在饮食中多吃新鲜蔬菜(菠菜等)、水果(如桔子)及 蜂蜜等。

禁忌喝浓茶，以免其中鞣质沉淀铁，妨碍吸收。

第八节 白细胞减少

白细胞减少的原因很多，最常见的是药物或化学药品引 起，其它尚有感染性、脾功能亢进及原因不明等。其中如药 物、化学品及感染等本身即可对内耳前庭有所影响，故本病 患者常有眩晕症状。

**一、辨** **病** **要** **点**

1. 患者除头晕外，尚有疲乏、食欲差等，血液检查除 白细胞减少(每立方毫米少于4,000)外，红细胞数及血小 板数基本正常。

2. 有原因可查者，常有服药史(如服氯霉素等)、化学 品(如苯等)接触史、感染史或脾脏肿大等。

二、治 疗 原 则

除控制原发病因(如停止服用有关药物或不再接触化学 品等)外，用药目的是减轻药物对骨髓损害，减少白细胞在 血中的破坏，促使骨髓白细胞系(主要是粒细胞系)增生， 使血中白细胞恢复正常。

**(一)中药治疗**

1. 太子参12克 陈皮12克 茯苓15克 制首乌15 克 土炒白术9克 鸡血藤30克 甘草 6克。

本方适用于气虚型患者，故用太子参、茯苓、白术、甘 草等益气药物，可能对促进骨髓增生及调节免疫有关，加鸡 血藤活血祛瘀，可能改善骨髓微循环，甘草尚有肾上腺皮质 激素样作用。

2. 补骨脂15克 石苇15克 当归15克 制黄精18 克 女贞子9克 菟丝子9克 泽 泻 9 克 茯苓12克 黄 芪12克。

本方适用脾、肾两虚而偏于肾虚者，故除用黄芪、茯苓、 当归益气补血外，加用了补骨脂、女贞子、菟丝子等补肾药 物，以改善神经、内分泌的调节，从而达到改善免疫、刺激 骨髓增生的目的。

3. 补骨脂，微炒，研细末，和蜜为丸，每丸重6克， 每服1～3丸，每日三次，盐开水送服。

如不用蜜制丸，则用药粉吞服，每次3克，每日三次亦可。

**(二)针灸治疗**

1. 体针：

取穴：大椎、肝俞、脾俞、足三里、三阴交。

操作手法：轻刺激，每天一次，或用灸法，每次3~5壮。

2. 耳针：

取穴：肝、脾、内分泌、肾上腺。(见图7) 操作手法：补法。

**(三)饮食治疗**

1. 参考贫血一节。

2. 鲜蘑菇50克 取蘑菇加适量水煮熟，食盐调味，当 菜下饭，每日吃。本品含蛋白2.9%,且有多种维生素、氨 基酸、矿物质，叶酸等。

3. 鲜胎盘一个 将胎盘洗净，蒸熟，焙干研末，装瓶 内，每日2次，每次2克，3个月为一疗程。也可将鲜胎盘 洗净，蒸熟，加食盐调味，分数次食之，隔数日吃一个。本 品含有大量蛋白质及激素等。

第九节 药 物 中 毒

由于可引起第八对颅神经损害的药物(如链霉素、新霉 素、卡那霉素等)长期或大量应用，造成药物蓄积，从而对 前庭造成损害。

一 、辨 病 要 点

1. 眩晕症状通常于用药第四周后出现。

2. 当行走或头部转动时眩晕加剧，静止时则明显好转。

二、治 疗 原 则

1. 立即停用药物。

2. 解毒。

**(一)中药治疗**

1. 生石膏25克 生地25克 白芷10克 菊花10克 蒺藜15克 葛根15克 白芍20克 赭石20克 水煎服， 每日二次。

本方养阴平肝活血，曾用于链霉素中毒6例，服3～12 剂症状均消失，解毒机理还不明确。

2. 生甘草10克 绿豆20克 水煎服。

本方为中医传统解毒方，适用于各种类型的中毒。曾用 甘草酸和链霉素碱性基团化学结合成为甘草链霉素，动物实 验证明，它对前庭功能的影响，远较链霉素为轻。甘草主要 含甘草甜素。甘草甜素在人体内分解成为甘草次酸及葡萄糖 醛酸，后者与含有或在体内代谢生成的羟基、羧基的各种有 毒物质发生结合，从而起到解毒作用，同时甘草还通过肾上 腺皮质激素样作用，增强肝脏解毒机能和直接对毒物吸附等 多种途径而呈现解毒作用。绿豆解毒机理还不明白，可能与 所含肽类有关。

3. 六味地黄丸加磁朱丸(均有成药出售),每日服六味 地黄丸9克，磁朱丸9克。

曾用于链霉素中毒，有一定疗效。

4. 甘草15克 大黄9克 水煎服。

5. 解毒方：鸡血藤15克 香 附 9 克 青 木 香 1 5 克 广 木香15克 茜草15克 小野鸡尾草(又叫金花草)150~

240克 水煎服，冰片3克研末吞服，每日一剂。

**(二)饮食治疗**

黄精30克 水煎服，每日一次。

第十节 晕 动 症

由于乘车、乘船振动摇摆使内耳前庭受到过度刺激而造 成前庭机能紊乱。

**一、辨** **病** **要** **点**

仅在乘车船时发生眩晕症状。

二、治 疗 原 则

一般从加强体质着手，以降低内耳前庭对摇摆的敏感性。

**(一)中药预防**

用五分硬币大小的新鲜生姜片，在临上车(船)前敷贴 内关穴处，再用胶布、绷带或手帕包扎固定。

本法曾用于39名有晕车史的人，持续行车(摩托车)12 小时，行程400公里，结果有38人没有发生晕车，1人有轻 度头晕、恶心。

**(二)针刺预防**

耳针取穴：枕，或再加用内耳、神门。(见图7)

操作手法：乘车前针刺(补法)或者埋针。

**(三)气功预防**

方法：上车前做准备功，上车后就入静练功。应坐正， 轻轻闭口，放松腰带，全身自然放松，两眼平视后轻轻闭 上，舌抵上腭，左手心轻捂在丹田(脐下一寸五分)穴位处， 右手放在左手上面，意守丹田(即注意力集中在该穴),作腹

式呼吸，渐渐诱导入静(即控制大脑完全不思考其它事物， 但不是睡眠)。

效果：练功后一段时间内，如入“无人之境”,邻座谈 话、汽车喇叭等声音都听不到，晕车症状未发生，但遇到急 刹车或骤停车时，仍有晕车感。(受试患者去程仅服晕海宁 半量，回程时，晕海宁减为4量。)

注意：1.乘车途中，应自始至终练功，不可中辍， 2. 如有睡意，应控制不可入睡，3.汽车到站，不要匆忙， 应缓慢收功，呼吸幅度逐渐减小至平息，然后睁开眼静坐 1~2分钟，慢慢下车。

**第四章** **调** **养** **护** **理**

第一节 调养护理的重要性

中医很早就注意到调养护理是治疗疾病的重要一环。唐 代著名医学家孙思邈在论养生之道时说：“勿使悲欢极，常令 饮食匀(不要悲喜过度，饮食要均匀)”、“怒多偏伤气，思 多大损神(经常发怒容易损耗元气，思虑过度也可使精神状 态萎靡不振)”,说明已注意到情绪和健康的关系。现代也有 人经调查分析发现：在5个经历过人生剧变的人当中，就有 4个人于剧变之后的两年内生病。还有人对5,000人进行了 调查分析，并给个人生活中感受冲击的事件加以定量，给每 个事件打分(如“爱人死亡”分数最高),以此来表明“紧 张刺激”的程度。结果表明，一个人在其生活发生巨大变化 的那段时期里，各科疾病均有增加，有人甚至发现，丧失最

亲近的眷属与亲友之后，其死亡率要比体质同其相似的对照 组高7倍。这一切都说明了心理与医学的关系是非常密切 的，这就是目前心身医学要研究的课题。心理因素可以致 病，但从辨证的观点来看，心理因素也可以治病。这就是为 什么使用“安慰剂”(外表上和真的药物一样但实际上没有 治疗作用)也能取得部分疗效的道理。中医也很早认识了这 一点，所以在古代医学文献中，就强调了用“调心神，和情 性”以及“节嗜欲，庶事清净”的方法来防病治病。因为， 医学的对象是人，而人不仅是有血有肉的机体，并且是有脑 有心有意识的社会成员。因此，必须既看到病，又看到人。 也就是要重视心理与生理的相互关系，也重视人与其社会环 境之间的关系；既看到人体器官本身以及各器官系统之间的 联系，也看到人体遗传素质和免疫能力的作用……,亦即将 药物治疗和心理治疗有机地结合起来，这样才能做一个好医 生。如我国清代著名医师傅青主遇到一个“气臌症”的女病 人，已经过许多方法治疗没有效果。经过了解，原来病人的 丈夫嗜赌，病人曾因劝戒而反遭痛打，因此心情忧郁而发病。 很明显，此病单靠药物是无能为力的，“解铃还需系铃人”, 傅青主就取了一些药草(并非特效药物),郑重地告诉病人 丈夫，一定要当着妻子面，慢火煎熬，每日十几次，连日不 停，而且要对病人和颜悦色，亲自烹调饮食，服侍便溺。丈 夫一一照办，病人体会到丈夫的体贴关心，于是气也消了， 病也好了。又如我国清代有个八府巡按患了精神抑郁症，久 治不愈，后来请来一位老中医，这位医师在仔细地询问了病 人以后，按脉良久，就故意恍然大悟地说：“大人，您患的 是月经不调症啊!”巡按听了哈哈大笑，拂袖而去，连病也不 看了。以后，每与人谈及此事，都要笑上一阵，时间一长，

病也慢慢地好了。这些，都是针对病人的心理而作的“心理 治疗”,类似的例子在临床上是很多的。

第二节 调养护理的几个问题

**一、良好的休养环境**

整洁而安静的环境对头晕证来说尤其显得重要。如能配 合绿色的草地，浅绿色的墙壁，这对消除患者的焦虑、消除 大脑的兴奋灶是很有益处的。研究发现：浅蓝色色调可帮助 退烧，紫色对孕妇有镇静作用，赭色促进低血压患者升高血 压，而红色则可提高病人的食欲等，说明也要注意环境色彩 的影响 。

悦耳的音乐，通过人的听觉器官传到人的大脑皮层后， 对神经系统是良好的刺激，对心血管系统、内分泌系统、消 化系统、腺体分泌均有良好的影响。这是为什么呢?有人测 试了皮肤表面的细胞，发现细胞在作小小的振动，叫做“微 振”。当人体内部的微振与外部的节奏一致，便会产生舒畅 的感觉，而音乐就是带来这种舒畅感的媒介。这同时也是音 乐能够治病的道理。例如一个兴奋的人要使他镇静，便让他 听兴奋的音乐，增强他兴奋的“微振”,一会儿他感到疲劳 了，这时再给予镇静性的音乐便可达到镇静的效果。这有点 类似俗语所说的“物极必反”或中医所说的“重阴必阳，重 阳必阴”的阴阳转化现象。间脑的情绪中枢接受了节奏化的 刺激，可以经济地完成动作，有助于减轻大脑疲劳，还有助 于丘脑下部的自律性中枢有节奏地进行运动，以不断提高运 动的自我调节能力，苏联塔吉克共和国就有一个疾病防治 所，不给病人吃药打针，而让病人坐在椅子里，听着悠扬悦

耳的音乐，闻着鲜花散发出来的香气，以达到治疗疾病的目 的。

此外，植物和人的健康也有密切关系。如树木能调节附 近空气湿度和温度，能将地下水象“抽水机”似的，通过树 干和叶面小孔排到空气中， 一亩松树的叶子的表面积有75 亩，一个夏季可向空中蒸发142吨水，使周围200~300米 的气温下降3~4度，空气湿度增加15～20%;此外还能吸 收二氧化碳(一亩花草树木通过光合作用每天能吸收二氧化 碳60公斤，放出氧气50公斤)及其它有害气体，如二氧化 硫、氯化氢、氟化氢等。有些树木能分泌挥发性油类，如丁 香酚、天竺葵油、肉桂油等，具有杀菌能力，松、柏、樟、 桧等树种能分泌出强烈芳香的植物杀菌素，飘洒在空气中， 可杀死多种病菌。经研究，有树林的地方比人员拥挤、车水 马龙的闹市区每立方米空气含菌量少85%。树林和草地还能 降低噪音强度，如绿化街道比不绿化街道可减少噪音8~10 分贝。此外，还能吸附一部分灰尘，如每公顷松林可吸收空 气中尘土36吨。树林象个天然的“清洁器”、“减音器”、和 “吸尘机”,对人的健康很有益处。

**二** **、饮** **食**

最适宜的饮食就是符合某证、某病时的病理生理状况的 饮食。从本证的病理生理情况分析，有几个共同特点是： 1. 有外邪(如风)的侵入(所占比例较少)。2.脾、肾、肝 功能均不足而产生肝阳上亢、气血不足及瘀痰积聚等(大部 分病例)。

中医认为：饮食物的消化吸收要由脾来执行，在脾、肾 功能不足的情况下，这种能力也受到影响。所以饮食宜忌的

原则是：1.既要保证足够营养但又不可增加脾胃的负担，

2. 在前条的前提下考虑应用对辨证或辨病有帮助的饮食。

所以饮食要新鲜、量少、多餐，以富有营养成分并易于 消化为原则。另外，除考虑饮食的品种外，在烹调方面也应 多加考虑。例如胃口不好的病人可以把米炒微焦，再加水煮 粥，这样既有诱人的香味，又易于消化。又如吃鸡蛋，则尽 量做蛋汤、水蒸蛋使之易于消化。同时还要注意食物之间的 关系，如中医认为水产品(如鱼等)大多性寒，对脾虚者不 适宜，但如果加上性热的葱、姜，则不但寒性可减少，又增 加了香味，可作为病人佐餐的佳肴。

在饮食的禁忌方面，要和中医辨证结合起来。如虚寒型 (如气血不足，肾阳虚等)应忌生冷、瓜果等凉性食物，宜 选食温性食物(如羊肉等)。虚热型(如肝阳上亢、肾阴虚) 则应忌辛辣、烟酒等热性食物，宜食凉性食物(如新鲜蔬 菜、甲鱼等)。痰湿型的则忌厚味(即滋腻不易消化之物，如 蟹等)及油腻、甜食等，宜食清淡、利湿的食品(如薏米、 赤豆等)。

对外风型病人，如高热，汗出多，宜多饮水(开水、盐 汤、果汁、豆浆等)以加速毒素排泄，但注意盐不要太多， 以免加重迷路水肿。在服用解表祛风药物以后，可吃些热 粥，加被覆盖，使病人达到微微汗出的程度，使得药物更好 地发挥作用。

**三** **、针对患者心理病因加以解除**

有相当一部分患者害怕生癌，经常把书本上看到的癌症 症状和自己相比，越比越象，越比越怕，症状也随之越重， 形成恶性循环。这种情况不是药物所能消除的，只能通过谈

心活动以及请医师检查、解释，使患者丢掉“思想包袱”, 症状才会明显好转。此外病人也会有其它因素(如升学、婚 姻、家庭等)而造成大脑兴奋和抑制的平衡破坏，也要通过 适当方式加以解决，以使之保持精神愉快。俗语说：“笑一 笑，十年少，愁一愁，白了头”,笑不仅对大脑皮层是一个良 好的刺激，而且笑也是一种全面的肌肉运动。这样，就加强 了血液循环，促进了新陈代谢，增强了身体的抗病能力。

暗示疗法也是治疗疾病的方法之一。例如对一个知道喝 大量糖开水可以使血糖升高并出现尿糖的人，在催眠的情况 下告诉他：“你已经喝了大量糖水了”,这样他虽然实际上并 未喝糖开水，但是血糖同样可以升高，尿中也可检查出尿糖 来，这说明人的大脑参予了糖的代谢(现已证明神经细胞本 身具有内分泌机能，它们分泌的激素，不但对垂体激素起到 释放或抑制释放的作用，还直接起到神经介质或神经调节物 的作用)。所以我们也同样可以给予病人以良好的暗示，当症 状开始减轻时，预告病人会取得良好效果，使病人心胸开 阔，解除思想负担，巩固所取得的疗效，直至症状完全消除。 当然也可使病人处于半睡眠状态，根据病人感情倾向，给以 语言暗示，这对植物神经功能紊乱的人特别适用。

美国学者通过长期观察认为让高血压患者去观赏金鱼， 并记录他们的心理活动。当患者看到鱼缸里浮游自若的鱼， 他的神经也随着松弛下来，心里轻松了许多，客观上测量血 压也降低了，这是针对患者紧张心理加以治疗而获得效果的 实际例子。

**四** **、其** **它**

**(** **一** **)大便**

大便情况是中医问病史的主要内容之一，由此可见中医 对这个问题是非常重视的。结合本证来说，对肝阳上亢型又 有便秘的人，采用通便的方法往往可使“阳亢”的症状解除， 血压降低，可使偏头痛者有很大程度的改善。对外风型的头 晕患者，解除便秘对于减轻症状也有一定的帮助。这是什么 道理呢?据现代医学研究，通便法很可能是通过血液分布的 调整(促使肠胃道轻度充血而减轻头部血管的充血与水肿) 来达到治疗目的的。

简易的通便法可采取定时大便，早晨喝盐开水，适当进 食纤维素类食物(如菜梗、竹笋、香蕉等)等。药物可应用 制大黄3～6克或番泻叶6克(中药店有售)用开水冲泡服， 通便后即停服。对老年人习惯性便秘则可采用火麻仁丸(中 药店有售)每日吞服6～9克。

**(二)睡眠**

如大家所知道的， 一个不懂得休息的人是没有精力搞好 工作的。正常人尚且如此，病人就更需要充分的休息了。休 息中的一部分便是睡眠， 一个正常的成人(及青年)每天需 要8～9个小时的睡眠，老年人约6～7个小时已足够。充足 的睡眠可使大脑细胞保持兴奋和抑制的平衡，有利于疾病的 恢复，所以是休养的一个重要环节。

保证晚间充足睡眠的条件之一，就是白天要保持“充分” 的兴奋。除了午休外，希望休息(卧床、散步等)而不要“睡 眠”,有些患者白天昏昏欲睡(睡眠质量不高),夜间失眠而 形成“日夜颠倒”,所以在病情许可下，白天要尽可能作一 些轻松的活动。同时，思想上要解除“紧张”状态，例如在 大学学习的患失眠的同学，在下乡劳动期间，失眠都不药而 愈就是一个最好的证明。

食物中具有镇静作用的如百合、小麦、何首乌可以作为 辅助治疗，此外也可试服一些温和镇静的中草药，如刺五加 (片或糖浆)、五味子、酸枣仁、琥珀之类。琥珀可以研粉吞 服，每日3克，也可水煎，每日6~9克。其它药物均用水 煎，五味子每回6~9克，酸枣仁每日可用15~30克。

**第五章** **预** **防**

我国现存最早的一部医著《内经》就已经提出：“夫病 已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，

不亦晚乎”、“是故圣人不治巳病治未病，不治已乱治未乱，

此之谓也”(如果病已形成再来用药，动乱已发生再去治理，

就好象口渴了才去掘井，战斗发生了再去造兵器，不是太晚 了吗?所以高明的医生和学者是把主要精力化在疾病尚未形 成、动乱尚未发生的时候，这就是预防的重要道理啊)。已 经提出了预防疾病的思想。如何来预防呢?中医认为疾病的 形成无非是两条：1.外邪入侵；2.体质虚弱而导致脏腑功 能的紊乱。而这二者又是密切相关的。中医认为“邪之所凑，

其气必虚”、“正气存内，邪不可干”,就说明增强抗病能力的 必要性。那么又如何去增强体质呢?我国古代名医华陀提 出：“户枢不蠹、流水不腐(经常活动的门枢不易被虫蛀，常 常流动的水能保持清洁)”,看到了运动的重要性。所以他模 仿动物的活动而创造出“五禽戏”的锻炼方法。有一首十叟 长寿歌，也提到了“……饭后百步走，安步当车久，服劳自 动手，太极日月走(练太极拳)”,国外也有“生命在于运动” 的名言，可见这是一个相当重要的问题。

第一节 体 育 锻 炼

中医认为，体育锻炼能使气血加速流通，也就是使人体 增强代偿能力，增强对有害环境的适应能力，因而达到预防 疾病的目的。国内外研究证明了体育锻炼能促进心肌侧支循 环形成和发展，改善脂质代谢，降低心脏的肾上腺素能的过 分活动，改善心肌代谢，提高血液的纤维蛋白溶解活性(防 止动脉硬化)及调整大脑皮层的活动状态等。

锻炼要注意两个问题： 一是量力而行，即活动量要达到 虽略感疲乏但休息后即能完全恢复，二是持之以恒，坚持天 天锻炼，不能一曝十寒。锻炼可以结合自己的兴趣、体力以 及其它的条件进行选择(包括气功、太极拳等)。有人统计了 一些运动项目对人体各系统的价值(以得分高者价值较大), 现录如下供参考：

各类运动对人体各系统的价值比较表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 慢跑 | 自行车 | 游泳 | 手球 | 篮球 | 网球 | 柔体 软操 | 散步 | 垒球 | 滑冰 |
| 心肺耐力 肌肉耐力 肌肉力量 柔 韧 性 平 衡 控制体重 肌肉健美 消化能力 睡 眠 | 21  20  17  9  17  21  14  13  16 | 19  18  16  9  18  20  15  12  15 | 21  20  14  15  12  15  14  13  16 | 19  18  15  16  17  19  11  13  12 | 19  17  15  13  16  19  13  10  12 | 16  16  14  14  16  16  13  12  11 | 10  13  16  19  15  12  18  11  12 | 13  14  11  7  8  13  11  11  14 | 6  8  7  9  7  7  5  8  7 | 18  17  15  13  20  17  17  11  15 |
| 总 计 | 148 | 142 | 140 140 | | 134 | 128 | 126 | 102 | 64 | 140 |

以慢跑为例，这几乎是人人可以做到的。那么慢到什么 程度呢?以边跑边能与别人聊天为宜，也就是使消耗的氧气 量不大于吸入的氧气量。看来好象“慢吞吞”,但据计算此 时的吸入氧气量比静坐时要多8倍，故可以改善呼吸系统功 能，改善心肌的血液供应，对其它系统功能也有良好的调整 作用。

不仅如此，运动还能在一定程度上影响体质类型，如对 某些性情急躁、易怒(相当于中医肝阳上亢型)的人参加相 当时间的慢跑，长距离的游泳和自行车、竞走、射箭、太极 拳等缓慢、培养耐久力的项目后，就能帮助调节神经活动， 增加自我控制能力从而有益于健康。

坚持运动与不运动者各项指标对比：

重 高 快 差 弱 小 易 早

轻 低 慢 好 強

体 重

大

血 压



不运动



运 动

不易 晚

|  |
| --- |
| 脉 搏 |
| 自我调节能力 |
| 体 力  肺 活 量 |
| 疲 劳 |

衰 老

第二节 饮 食

一、从病理生理规律探讨

头晕证患者，年龄大多在中年以上。中医在论述人的发 育时认为：年龄到了40岁，肾气就开始衰退，头发脱落，牙 齿失去光泽而枯干；48岁时，三阳经脉的经气开始衰退，面

色就显得苍老，白发也出现了；56岁时，肝和肾的精气均不 足，动作缓慢而不灵活，生殖及生长激素基本上消失，形体 明显的衰老了。说明到了中年以后，肝、脾、肾的功能均有 所减退，所以“痰湿”容易产生，肝阳也容易上亢，根据这 些生理、病理特点，认为热性的食品，芳香辣味及太甜的、 脂肪太多的食品，都是不适宜的。而清淡饮食，新鲜蔬菜及 水果对本证是适宜的，但还存在一个“量”的问题。在脾、 肾相对衰退的生理条件下，即使是适宜的饮食，如过量也会 成为病理因素，所以吃饭不要太饱，要留有充分的余地。

**二** **、从饮食性质的角度探讨**

食谱要广一些，不要偏食。这样，一方面可以使人体得 到全面的营养物质，因为一种食品中所含营养素毕竟比较局 限；另一方面，利用各类食品的相互作用，使得某些食品中 对人体不利的东西变得无害。例如中年以后，都存在一个动 脉硬化的问题。大家都知道，胆固醇和动脉硬化关系非常密 切，所以医师经常劝病人不要多吃肉类、鸡蛋等含胆固醇高 的食物。但奇怪的是非洲有一个民族的人，尽管每天每人吃 4~5升的牛奶及大量肉食，但他们血中胆固醇却不高。原因 何在呢?因为他们吃的是发酵牛奶，其中有一种牛奶因子， 能降低胆固醇的浓度。最近的材料还证明，大豆、磨菇、大 蒜、洋葱、甲鱼都有降低胆固醇作用。

十分有趣的是，胆固醇往往和蛋白结合成为脂蛋白而存 在，在胆固醇的“大家庭”中，固然有沉着于动脉壁促使动 脉硬化的“不肖子孙”名叫低密度脂蛋白 (LDL) 和极低密 度脂蛋白 (VLDL), 可也有专干好事的亲兄弟——高密度脂 蛋白 (HDL), 它象勤勤恳恳的“清道夫”一样，专门负责

清除血管壁上的沉着物，所以又称它为抗动脉粥样硬化的脂 蛋白(见图10)。很明显，此类“清道夫”越多，动脉硬化 的危险就会减少。研究材料证明，多吃植物性油类(如菜籽 油、豆油)的国家和地区， HDL 显著增高，由此说明饮食防 治的重要性。

动脉壁

e



Hα

HDL

胆固醇

 ◎

胆固醇

图10 高密度脂蛋白清除沉积在动脉壁 上的胆固醇

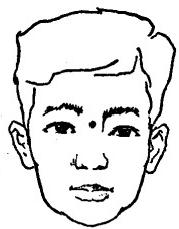
第 三 节 气 功

气功疗法可分为两种：一种是由气功师发出“气”,作用 于患者而起到对某病的治疗作用；另一种是患者自己练气功 以达到防治疾病的目的。本节简单介绍后一种。

气功的方法也有多种，比较简单易学的是“放松功”,患 者一般取坐位(也可根据体质强弱而采取站位或卧位),采 取入静(排除一切杂念)、放松(自上而下逐步放松全身肌 肉)、调息(调整呼吸节律)三个步骤，具体方法如下。

一 、强 壮 功

姿势：采取自然盘膝式，手心向下，两眼平视着前方 4~5尺远处。

放松：默念“松”、“静”,将全身放松，思想入静(排除 一切杂念)。以舌顶上腭，口唇轻闭(二眼轻闭微露一线之 光),有津液(口水)分泌，可慢慢咽下，注意力集中在上丹 田(两眼之间，鼻梁上部凹陷处，见图11),双手轻握置于 小腹前。

呼吸：用鼻作自然呼吸(腹式 呼吸),吸气时横膈向下，压迫内 脏，小腹隆起，可以感到腹内压力 增加(气沉下丹田，即脐下1.5寸 处)。呼气时腹部慢慢松弛，并在呼 气末了小腹微微内收，使气吐尽。 在呼吸过程中，继续默念“松”、 “静”,意守上丹田或中丹田(即 脐),目的都是为了诱导入静。

图11 上丹田的位置

时间：初期每次练20～30分钟，每日5次，以后每次可 增加到40～60分钟，每日可减为3次或2次。

注意点：练功前放松一切束缚身体的东西(如帽子、裤 带、手表、眼镜等),练功环境要安静，呼吸可逐渐加深，练 功过程中思想要愉快，排除一切杂念，防止外界的干扰等。

**二、动** **功**

**(一)太极棒动功**

用两手手心握住一条木棒(或木尺)(长约1市尺，粗细 不限),反复做简单的动作，以诱导入静，具体步骤如下：

1. 全身放松，两眼轻闭，呼吸自然，意守肚脐，取仰 卧、平坐、站立姿势均可，安静片刻。

2. 坐式或站式时，两手手心握住太极棒(尺)两端，放

在腹前，两手作划圈动作，如车轮滚动状，(仰卧式时，屈 肘，肘部支于床上，用两手腕运动棒的两端)。

3. 锻炼一段时间后，体质增强，可一面慢步行走，一面 操练太极棒(如站式一样)。

**(二)慢步行动功**

是一种行走的动功，具体步骤是：

1. 全身放松，意守中丹田，自然呼吸。

2. 缓慢步行，高抬大腿，同时双臂(或单臂)高抬，吸 气；腿落下，同时臂放下，呼气，如此交替反复进行。

3. 慢步时，应松肩垂肘，不可偻背、耸肩、抬肘；腰、 胯部放松，尾闾部内收，好象有托起小腹之意，使上体和头 部能保持上下一条直线，不可形成弯腰或凸臀，为了加大运 动量，腿可始终保持微屈。

第四节 其 它

一 、避 免 噪 声

最近，中国环境科学研究院等八个单位协作，用电子计 算机分析长期在噪声环境中工作的工人脑电图，发现他们的 大脑信息功能确实较正常人差，而且有部分工人脑电图经电 子计算机分析的指标与脑系科病人相似。在一个噪声为94~ 106分贝的车间进行调查的结果，发现有4.5%的人耳聋， 38%的人耳鸣，39%的人失眠，还有一些人记忆力减退。噪 声对大脑的损害主要是通过人的听觉，使人烦躁，这种影响 长期积累下去，便造成了大脑功能的损害，头痛、头晕、失 眠、记忆力衰退等症状，都是大脑功能损害的表现。避免噪 声，除了文明生产，绿化也是一个重要的手段。

**二、正确使用药物**

一般应避免长期、大量应用药物。如医师认为有必要长 期应用如链霉素(肺或其它部位结核时)或水杨酸制剂(风 湿性疾患)时，患者应该充分提高警惕，在出现副作用苗头 的时候，就应及时告诉医师停药或减量。

三、晕动症患者乘车时采取的措施

1. 坐在车厢前部，因为此处振动颠簸程度较轻。

2. 适当开窗，注意车厢内的通风换气。

3. 旅行前夜睡眠要充分，旅途中不宜过分饥饿，保持精 神愉快。

4. 眼望前方远物或车厢内固定物体，也可闭目养神，不 要眺望窗外迅速移动的景物。

5. 头颈部要适当注意固定，避免过度摆动。同时，上车 前半小时服1片乘晕宁，长途旅行的人可在每餐前服1片

(小孩适当减量)。

6. 由于不适应汽油味引起晕车的人，可把少许清凉油， 云香精或2%薄荷酒精涂在鼻唇沟处，或把这些药物放在1 块纱布上，放在口罩内侧戴上吸入。

**四、劳** **逸** **适** **当**

过度的疲劳可降低人体自我调节的能力，从而容易造成 功能素乱，也会给外邪的入侵创造有利条件。另一方面，过 分安逸也会导致肥胖和血脂过高。为此要有劳有逸，保持有 规律的生活。日本学者提出的平衡健身法其要点是：

1. 保持营养一休息一运动三者的平衡。