河北省中医院

HEBEI PROVINCIAL HOSPITAL OF CHINESE MEDICINE

中医药科普手册

ZHONGYIYAO KEPU SHOUCE



目　录

中医药知识篇 …… **1**
整体观念 …… 1
天人合一 …… 1
阴　阳 …… 2
五　行 …… 3
望闻问切 …… 4
气血津液 …… 5
经络系统 …… 6
常用穴位 …… 7
九种体质 …… 9
君臣佐使 …… 11
四　气 …… 12
五　味 …… 12
归　经 …… 13
配　伍 …… 14
中药炮制 …… 15
保健养生篇 …… **16**
四季养生 …… 16
药食同养 …… 17
四季饮茶 …… 18
八段锦 …… 19
五禽戏 …… 20
内经养生桩 …… 21
食疗歌 …… 22
健身养生歌 …… 22
中医经典 20 条 …… **23**

——中医药知识篇——

整体观念

人体是一个有机整体，构成人体的各个部分，如气、血、津液、脏腑、经络等组织器官，在结构上是不可分割的，在生理功能活动中相互协调为用，在病理变化中相互影响。同时，人与自然间也是一个整体，自然的变化（如四时气候、昼夜晨昏、地区方域等）对于人体的生理、病理均有一定影响。因此，治病要“因人、因时、因地制宜”。

天人合一



人生活在天地之间、自然环境之内，是整个物质世界的一部分，也就是说，人和自然环境是一个整体。所以当自然环境发生变化时，人体也会发生与之相应的变化。同时，人又是社会整体的一部分，社会的变化也对人体产生影响。当然，人又会反过来影响社会。社会和人体紧密联系，互相影响，是一个不可分割的整体。

阴　阳

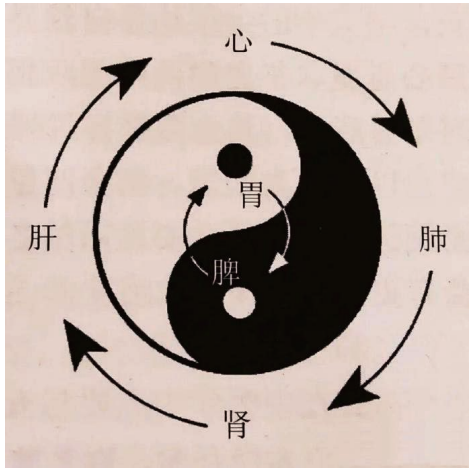
一般说来，凡具有热的、动的、兴奋的、强壮的、明亮的、无形的、轻的、在上的、在外的、向上的、增长的等特性者属于阳；相反则属于阴。如人的体表属阳，体内属阴；背侧属阳，腹侧属阴；六腑属阳，五脏属阴；机能活动属阳，组织结构属阴；机能亢进属阳，机能低下属阴等。但阴阳属性并非绝对、不变的，而是相对、变化的，要根据一定条件来决定。

临床应用：

(1) 发病　“阴阳失调”。当阴阳一方有明显虚损时，常能导致另一方的虚衰，即所谓“阳损及阴”或“阴损及阳”。

(2) 辨证　首先要辨别“阴阳”。例如：发热口渴、喜饮冷水、大便秘结、小便黄赤、舌红苔黄、脉数等属于阳证；怕冷、口淡、喜热饮、面色苍白、四肢厥冷、大便溏泄、小便清长、舌淡苔白、脉迟等属于阴证。

(3) 治疗　根据阴阳偏盛或偏衰的情况确立治疗原则。如阴不足要滋阴，阳不足要温阳；阳偏盛要清热，阴偏盛要散寒。利用药物的阴阳属性来调整机体阴阳的偏胜或偏衰，以达到治疗的目的。





五　行

借用水、火、木、金、土五行学说来说明人体内部以及人体与外界环境之间的相互关系，用以补充阴阳学说。

(1) 五行相生相克　相生：相互滋生、促进、助长；相克：相互制约、抑制、克服。木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。具体情况很复杂。

(2) 五行归类　人和物按属性归成五大类：五行—木火土金水、五脏—肝心脾肺肾、五体—筋脉肉皮骨、五志—怒喜思忧恐、五神—魂神意魄志、五窍—目舌口鼻耳、五色—青赤黄白黑、五味—酸苦甘辛咸、五液—泪汗涎涕唾、五声—呼笑歌哭呻、五方—东南中西北、五谷—麻麦稷稻豆、五常—风热湿燥寒，等等。

2. 临床应用　人体各部分同类之间发生纵的联系：例如属于木的，有肝、胆、目、筋、怒、青、酸、风等，其相互之间的联系是“肝开窍于目”，“肝主筋”，“怒伤肝”，肝病易生“肝风”等；用药时，酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾等。各类之间发生横的联系：即运用生克、乘侮等变化来说明五脏之间在生理和病理情况下的相互联系。例如某一脏有病，既可以因生克关系由另一脏传来，也可以通过生克关系传到另一脏。

望闻问切

望诊：运用视觉来观察病人全身或局部的神、色、形、态（五官）的变化；望舌质、舌苔的状况。

闻诊：凭听觉和嗅觉辨别病人的声音和气味的变化。

问诊：通过询问，了解疾病的发生发展过程，以及目前症状及其它与疾病有关的情况。明朝张景岳编有十问歌：“一问寒热二问汗，三问头身四问便，五问饮食六问胸，七聋八渴俱当辨，九问旧病十问因，再兼眼药参机变，妇女尤必问经期，迟速闭崩皆可见，再添片语告儿科，天花麻疹全占验。”

切诊：包括切脉和按诊，是切按病人的脉搏和触按病人的皮肤、手、腹部、四肢及其它部位以诊断疾病的方法。



气血津液

气、血、津液是构成和维持人体生命活动的基本物质，也是辨证论治的主要对象。气、血、津液皆以精为化生之源，此四者皆归属于“形”的范畴。

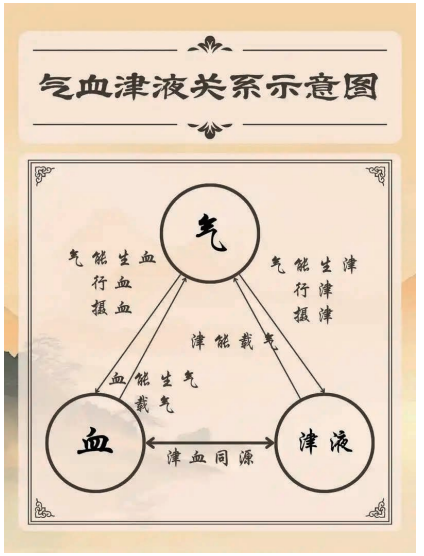
神，包括意识、思维、情志等精神活动，是人体生命活动的主宰及其外在总体表现的统称。神以精、气、血、津液为物质基础，又对这些基本物质的生成、运行等发挥调节作用。

形与神相互依存、不可分割，无形则神无以附，无神则形不可活。所以，谈论气、血、津液，离不了精和神，五者之间相辅相成，共同维护着人体健康。其中，互相之间的具体关系又有所区别。

气与血同源于脾胃化生的水谷精微和肾中精气，具有互根互用的关系。气属阳，无形而主动，具有温煦、推动、固摄、气化等作用；血属阴，有形而主静，具有滋润、濡养等作用。气与血的关系，可以概括为“气为血之帅”“血为气之母”。

气与津液同源于饮食水谷，皆以三焦为通路运行全身。气与津液相对而言，气属阳，津液属阴，其关系类似于气与血的关系。

精、气、神为人身“三宝”，可分而不可离。精是生命产生的本原，气是生命维系的动力，神是生命活动的体现与主宰。精、气、神三者相互依存、相互为用。精与气之间相互化生；精和气是神的物质基础，而神又统御精与气。



经络系统

经络是气血运行的通道，是脏腑与体表及全身各部的联系通路。经络学阐述人体经络的循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑的相互关系，是针灸学的基础，也是中医基础理论的重要组成部分。经络理论贯穿于中医的生理、病理、诊断和治疗等各个方面。经络系统，包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、十二经筋和十二皮部。



常用穴位

腧穴作为脏腑经络气血转输出入的特殊部位，其作用与脏腑、经络有着密切关系，主要体现在诊断和治疗两方面。腧穴在病理状态下具有反映病候的作用，如胃肠疾患的人常在足三里、地机等穴出现压痛、过敏。以下列举一些防病保健常用的穴位。

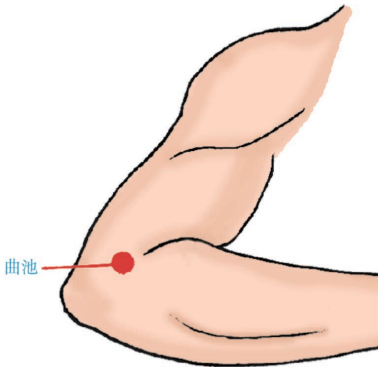
合谷



【定位】第2掌骨桡侧的中点处。

【主治】头痛，齿痛，目赤肿痛，咽喉肿痛，鼻衄，耳聋，口眼斜，口噤；恶寒发热，无汗，多汗；滞产，经闭，痛经；中风失语，上肢不遂。

【保健】按摩时用拇指尖点、按、揉，有镇静止痛、通经活络、清热解表之功效。



曲池

【定位】肘区，尺泽与肱骨外上髁连线的中点凹陷处。

【主治】手臂痹痛，上肢不遂；热病；眩晕；腹痛、吐泻等肠胃病证；咽喉肿痛、齿痛、目赤肿痛等五官热性病证；瘾疹、湿疹、瘰疬等皮外科病证；癫狂。

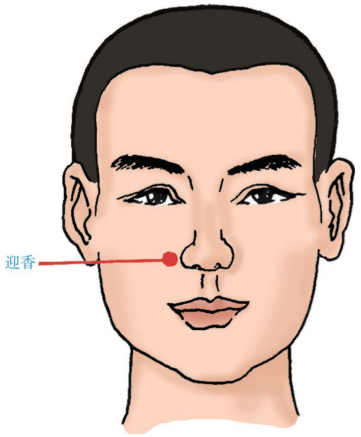
【保健】按摩时用拇指尖点、按、揉，有清热解表、利湿消肿止痛之功效。

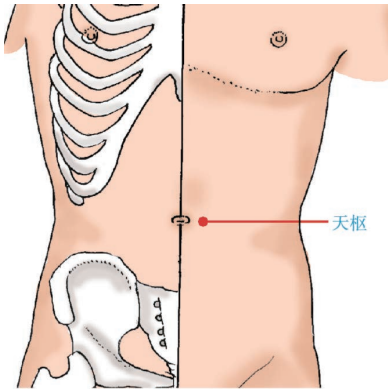
迎香

【定位】面部，鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。

【主治】鼻塞、鼽衄等鼻病；面痒等口面部病证；胆道蛔虫症。

【保健】按摩时用食指或中指尖点、按、揉，可宣肺热，通鼻窍，清利头目。





天枢

【定位】腹部，横平脐中，前正中线旁开 2 寸。

【主治】腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾等胃肠病证；月经不调、痛经等妇科病证。

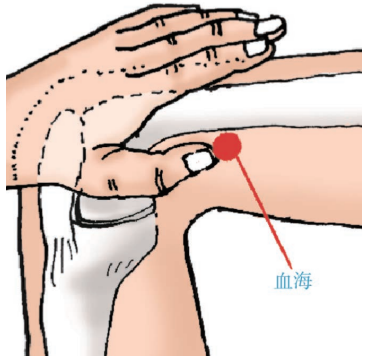
【保健】按摩时用中指尖点、按、揉，有食滞下行、行气导滞的作用。

血海

【定位】股前区，髌底内侧端上 2 寸，股内侧肌隆起处。

【主治】月经不调、痛经、经闭等妇科病；瘾疹、湿疹、丹毒等血热性皮肤病；膝股内侧痛。

【保健】按摩时用拇指尖点、按、揉，可健脾养血，固本健体，活血化瘀。



九种体质

中医将人的体质大体分为九种，除去相对健康的平和体质外，还有另外八种处于所谓亚健康状态的体质类型，即：阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、特禀体质、气郁体质。



平和体质

体型适中，面色红润
精神充沛，睡眠良好
性格随和开朗

▶调理重点：注意饮食有节、坚持锻炼，多吃新鲜水果蔬菜，少吃重口味、太烫或太冷食物，戒掉烟酒

适用药食材：山药 枸杞 茯苓 陈皮



阳虚体质

畏寒怕冷，四肢冰冷、唇色苍白，少气懒言，嗜睡乏力

▶调理重点：多吃温补肾阳、驱寒补阳的食物，少食生冷寒凉食物，注意保暖

适用药食材：红参 桂圆 肉桂 杜仲



阴虚体质

内热上火，易感受热邪，喉咙疼痛、失眠、便秘、频咳、泛酸

▶调理重点：多食滋阴补肾、养肝清热之物，少吃辛温香燥食物，避免出汗过多

适用药食材：麦冬 银耳 百合 石斛



气虚体质

消瘦或偏胖，体倦乏力，
面色苍白，心悸食少，
舌淡苔白，脉虚弱

▶调理重点：多吃易消化、补气益气的食物，禁忌吃生冷、辛辣、油腻的食物，要多注意休息，不要熬夜



痰湿体质

体型肥胖，精神不振，
头晕目眩，多痰，
浮肿，睡时鼾声如雷

▶调理重点：多吃温补健脾的食物，少吃酸味、甜腻、寒性生冷食物，不贪凉，要保暖



湿热体质

爱出油长痘，食欲不佳
口苦口干，舌苔黄
小便发黄，大便粘腻

▶调理重点：多吃清热化湿的食物，忌食油甘肥腻、大热大补的食物，少吃甜食，不宜暴饮暴食、酗酒



血瘀体质

形体偏瘦，面色暗沉
舌下的静脉紫紫，
性急健忘，身体疼痛

▶调理重点：多吃行气活血、化瘀的食物，少吃肥腻、寒凉食物，适当适量锻炼，保证睡眠时间，平常保持心情愉悦



特禀体质

生理缺陷，过敏反应
打喷嚏，流鼻涕
药物，食物，花粉过敏

▶调理重点：饮食宜清淡，多食益气固表的食物，少食含致敏原的食物，加强身体锻炼，让自身顺应四时变化



气郁体质

面色发黄、食欲减退
心悸失眠、情绪低落
易怒

▶调理重点：多吃行气解郁、调理脾胃食物，少食酸涩、油腻的食物，增加户外的体育锻炼，睡前避免饮茶、喝咖啡

君臣佐使

一个方剂，不是把药物简单堆砌，也不是单纯将药效相加，而是根据病情需要，在辨证的基础上，按一定组织原则，选择适当的药物组合而成。这种组方原则，前人称为“君、臣、佐、使”。

君药：是针对病因或主证而起主要治疗作用的药物。

臣药：是协助主药以加强治疗作用的药物。

佐药：1. 治疗兼证或次证候的药物；2. 用于因主药有毒，或药性峻烈须加以制约者；3. 用于因病势拒药须加以从治者，如温热剂中加入少量寒凉药。

使药：即引经药，或调和药性的药物。

决定方剂中的药物的君、臣、佐、使，主要是根据药物在方中所起作用的主次、药量的多寡、药力的大小。



四　气

即寒热温凉四种药性，反映药物在影响人体阴阳盛衰、寒热变化方面的作用倾向。

四气中温热与寒凉属于两类不同的性质。温热属阳，寒凉属阴。温次于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异。对于有些药物，通常还标以大热、大寒、微温、微寒等予以区别。还有一些平性药，是其寒热偏性不明显。药性寒热温凉，是从药物作用于机体所发生的反应概括出来的，是与所治疾病的寒热性质相对应的。能够减轻或消除热证的药物，一般属于寒性或凉性，比如板蓝根；能够减轻或消除寒证的药物，一般属于温性或热性，比如附子。一般来讲，具有清热泻火、凉血解毒等作用的药物，性属寒凉；具有温里散寒、补火助阳、温经通络、回阳救逆等作用的药物，性属温热。

五　味

辛甘酸苦咸是五种药物或食物最基本的滋味，味的确定以作用推定。

辛：治疗作用：能散、能行、能发散、行气、活血作用。不良反应：大多能耗气伤阴。

甘：治疗作用：能补助、能缓、能和、有补虚、和中、缓急、调和药品性等作用。不良作用：腻膈碍胃，令人中满。

酸：治疗作用：能收、能涩，有收敛固涩作用。不良反应：大多能收敛邪气。

苦：治疗作用：能泄、能燥、能坚、能泄含义有三：一指苦能通泄；二指苦能降泄；三指苦能清泄，能燥指苦燥显能坚的含义有二：一指苦能坚阴，即泻火存阴，二指坚厚肠胃。不良作用：能伤津、伐胃。

咸：治疗作用：能软、能下、有软坚散结、泻下通肠作用。

归　经

指药物对机体的选择性作用，即药效所在。它以中医脏腑、经络理论为基础，结合药物的临床作用总结概括而定。

每种疾病都有其各自的性质和部位，如慢性腹泻，属脾经病，故能治疗此证的药物则归脾经；风寒表证，表属肺，故治疗表证的药物归肺经。

从应用来说，掌握归经有利于选择用药。在诊断和治疗疾病时可根据脏腑间的相互关系，选用本经药或选择其它经的药物，如肺虚久咳除选择本经药，即补肺药物外，有时还可选择与其相应脏腑的药物，如可选择补脾药物，以补脾益肺，达到“培土生金”的目的。归经还要与药物的性味相结合。



配　伍

指有目的地按病情需要和药性特点，有选择地将两味以上药物配合同用。前人把单味药的应用同药与药之间的配伍关系称为药物的“七情”。

（一）相须。性能功效相类似的药物配合应用，增强原有疗效。如石膏与知母配合，能明显增强清热泻火的治疗效果。

（二）相使 。在性能功效方面有某些共性，或性能功效虽不相同，但是治疗目的一致的药物配合应用，而以一种药为主，另一种药为辅，能提高主药疗效。

（三）相畏。一种药物的毒性反应或副作用，能被另一种药物减轻或消除。如生半夏和生南星的毒性能被生姜减轻或消除。

（四）相杀。一种药物能减轻或消除另一种药物的毒性或副作用。如生姜能减轻或消除生半夏和生南星的毒性或副作用。

（五）相恶。两药合用，一种药物能使另一种药物原有功效降低，甚至丧失。如人参恶莱菔子，因莱菔子能削弱人参的补气作用。

（六）相反。即两种药物合用，能产生或增强毒性反应或副作用。如“十八反”“十九畏”中的若干药物。



中药炮制



中药炮制是中国医药中一门独特的制药技术，它是随着中药的发展而产生的，其起源可以追溯到原始社会。我国最早的中药炮制学专著是《雷公炮炙论》，记载了药物的各种炮制方法，主要有炒、焙、炙、煅、蒸、煮、浸、飞等。该书对后世中药炮制影响很大。其作者为南北朝时药学家雷敦。

——保健养生篇——

四季养生

四季养生，即四时养生，根据一年四季的天地阴阳变化，通过对起居、饮食、情志等生命活动方式的调整，结合人自身的生理特点，达到与自然和谐统一的健康状态。

四时气候不同，人体之中、生理与病理亦有相应变化。季节不同，易发疾病不同，发病程度不同；人的情志变化亦是与四时变化密切相关的。因此，养生不仅要了解人体在四时的生理特点，更应了解和掌握四时的发病规律，从而采取积极主动的有针对性的预防保健措施，达到防病养生的目的。顺应四季规律并非被动地适应，而是采取积极主动的态度，与天地协调一致、和谐共存，掌握自然变化的规律，按照不同季节特点进行适时的调整，以期防御外邪的侵袭，保证身心健康。

一、春季养生

春三月，阳气虽能生发万物，但尚未隆盛壮大，故称为少阳。春季属木，主生发、萌发；五脏应于肝，肝喜条达、恶抑郁，因此春季养生应生发自身阳气，条畅肝胆气机，同时也为夏季养生打下基础。

二、夏季养生

夏三月，阳气由弱转强，盛大于夏至之时，称为太阳。夏季属火，主生长、壮大；五脏应于心，心属火而喜温，因此夏季养生应适当地活动使气血活跃，同时也可养护心阳，同时也是为秋季养生做好准备。

三、秋季养生

秋三月，阴气由生而渐长，为少阴。秋季属金，主肃杀、收敛。五脏应于肺，肺喜润恶燥，因此，秋季养生应当注意滋阴润燥，使阳气收敛、养护阴气，由此也为冬季养生做好准备。

四、冬季养生

冬三月，阴气较少阴更为壮大，故称为太阴。冬季属水，主收引、闭藏、蛰伏；五脏应于肾，肾主水，因此冬季养生应当保养阴精，潜藏阳气，由此也为春季养生厉兵秣马。

药食同养

膳食是人体营养物质的主要来源，用以保证人体生长发育及生命活动；而药物的重要作用，在于药品的不同性能和功效，能用于调节生命体的各种生理功能、防病治病、促进机体健康。将药物的保健、治疗、预防及增强体质的这些作用融入日常膳食，使人们在必需的膳食中享受到食物营养和药物防治调节两方面的作用，这就是药膳的魅力所在。

中华民族的先人们很早就认识到了“药食同源”“食养”“食治”的道理，可见于文字记载的最早医官——食医，也早已存在于周代帝王宫廷中。古人把中药与食料按照一定的理论与原则有机组合，产生食养、食治的作用，形成独具特色的“药膳”。伴随着中医学的不断发展兴盛，在中医理论指导下的这种饮食文化不仅未被淘汰，反而愈加完善和系统，成为一门具有独特体系的学科。



四季饮茶

饮茶四季有别，中国传统医学认为：

春季：人饮花茶，可散发一冬积在人体内的寒邪；

夏季：人饮绿茶为佳，因为绿茶性和苦寒，可以清热、消暑、解毒、止渴、强心；

秋季：人饮青茶为好，此茶不寒不热，能消除体内的余热，恢复津液；

冬季：饮红茶最为理想，红茶味甘性温，含有丰富的蛋白质，能助消化、补身体、使人强壮。



饮茶歌

姜茶能治痢，糖茶能和胃。
菊花茶明目，烫茶伤五内。
饭后茶消食，酒后茶解醉。
午茶长精神，晚茶难入睡。
饭后茶漱口，洁齿除垢秽。
空腹饮茶心里慌，隔夜剩茶伤脾胃。
过量饮茶人黄瘦，淡茶温饮保年岁。

八段锦

八段锦功法是一套独立而完整的健身功法，起源于北宋，共八百多年的历史。八段锦一般是由八种动作组成，每种动作称为一“段”。每种动作都要反复多次，并配合气息调理（如舌抵上颚、意守丹田）。八段锦的动作一般比较舒缓，适合各年龄段的人锻炼。



〔双手托天理三焦〕



〔左右开弓似射雕〕



〔调理脾胃臂单举〕



〔五劳七伤往后瞧〕



〔摇头摆尾去心火〕



〔双手攀足固肾腰〕



〔攥拳怒目增气力〕



〔背后七颠百病消〕

五禽戏

五禽戏是一种中国传统健身方法，由五种模仿动物的动作组成。五禽戏又称“五禽操”“五禽气功”“百步汗戏”等。相传是由东汉名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鹤 5 种动物的动作创编的一套防病、治病、延年益寿的医疗气功。它是一种“外动内静”“动中求静”“动静兼备”、有刚有柔、刚柔并济、练内练外、内外兼练的仿生功法。



［羡门虎势戏］



［庚桑熊势戏］



［士成绮鹿势戏］



［费长房猿势戏］



［亢仓子鸟势戏］

内经养生桩

养生桩是我国古代养生术之一，历史悠久，是目前记载最早的养生术。早在两千多年前的《黄帝内经》中，就有“提擎天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”的记载。由于最早记载于《黄帝内经》，所以把它命名为内经养生桩。

内经养生桩对肩周炎、颈椎病、腰椎病、失眠、慢性胃肠炎均有很好的辅助治疗作用，对冠心病、高血压、糖尿病等一些慢性疾病也有一定帮助，也可改善肢体发冷、麻木等症状，还可抒发情志，调整心态。

内经养生桩是治未病领域中最好的健身养生方法之一，男女老少皆宜，且行走坐卧都可以进行锻炼。















食疗歌



盐醋防毒消炎好，韭菜补肾暖膝腰。
萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。
胡椒驱寒又除湿，葱辣姜汤治感冒。
大蒜抑制肠炎发，绿豆解暑最为妙。
香蕉通便解内火，保健补脾食红枣。
蕃茄补血美容颜，禽蛋益智营养高。
花生能降胆固醇，瓜豆消肿最利尿。
鱼虾能把乳汁补，动物肝脏明目好。
生津安神数乌梅，润肺乌发食核桃。
蜂蜜润肺又益寿，葡萄悦色令年少。

健身养生歌



面常擦，血脉流畅，容光焕发。
目常揩，眠疾不染，视物清晰。
耳常弹，耳聪不鸣，听力敏锐。
齿常叩，不龋不松，齿坚牙利。
背常暖，风邪难入，寒咳不犯。
腹常揉，促进运化，胃肠俱佳。
足常搓，祛风除湿，肯履矫健。
津常咽，宣通百脉，益寿延年。
发常梳，气血充盈，脑聪发健。
浊常呵，吐故纳新，身强体壮。
肛常提，扶正固本，长寿有望。
皮常干，外卫强固，皮疾难犯。
睡常曲，固体益精，身心自安。

——中医经典 20 条——

1. 顺四时而适寒暑。《灵枢 · 本神》

释义：顺从四季的节令变化，来适应气候寒暑的变化。

2. 和喜怒而安居处。《灵枢 · 本神》

释义：调整情志，不让喜怒过度，注意正常的饮食起居。

3. 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。《素问 · 脏气法时论》

释义：五谷是用来养身体的，五果是用来辅助营养的，五畜之肉是用来补益身体的，五菜是用来补充食品营养的。用谷肉果菜气味调和服食，可以补益精气。

4. 春夏养阳，秋冬养阴。《素问 · 四气调神大论》

释义：春夏之季，阳气生发，要注意保护人体之阳气，防止阳气过度耗散；秋冬季节，阳气内藏，加之人们易食热性食物以驱寒保暖，易于化热伤阴，故此时要注意保护人体的阴液。秋冬养阴，还有另外一层意思，即秋冬季节阳气收敛内藏，为了使阳气得到很好的保养，只有充足的阴分才能使收敛内藏之阳气得到很好的保护。



5. 春生，夏长，秋收，冬藏，是气之常也，人亦应之。《灵枢 · 顺气一日分为四时》

释义：春天阳气生发，夏天阳气隆盛，秋天阳气收敛，冬天阳气闭藏，这是一年中四时之气变化的一般规律，人体的阳气变化也与此相应。

6. 春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，此为常也。《素问 · 经脉别论》

释义：春、夏、秋、冬四季阴阳的变化都有其常度，人在这些变化中所发生的疾病，就是因为人对身体的劳用过度所致，这是通常的道理。

7. 神农尝百草，日遇七十二。《神农本草经》

释义：形容神农在搜集、品尝草木药性的过程中，多次尝试到药性峻猛的药物。

8. 不治已病治未病，不治已乱治未乱。《素问 · 四气调神大论》

释义：人们四气养生活动，目的是防止疾病的发生，同时也能够健康长寿；主张在未病之先坚持养生，以预防疾病的发生；犹如一个国家，不要等到出现动乱才去平定，而是在未出现动乱之前就要妥善处理，防止动乱发生，养生也是这样。

9. 食饮有节，起居有常。《素问 · 上古天真论》

释义：饮食有节制，起居有规律。

10. 酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。《素问 · 宣明五气篇》

释义：五味酸、苦、甘、辛、咸分别入肝、心、脾、肺、肾。

11. 久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。《素问 · 宣明五气篇》

释义：长时间用眼则伤血，长时间卧睡则耗气，长时间坐着不动则损伤肌肉，长时间站着则损伤骨骼，长时间行走则损伤筋骨。这就是五劳所伤。

12. 胃不和则卧不安。《素问 · 逆调论》

释义：胃失和降，阻碍卫气运行，故睡眠不安。

13. 急则治其标，缓则治其本。《本草纲目》

释义：如果病情很严重，就应该先治疗病症，确保病人的生命安全；如果病情不严重，就要寻找病因，从根源上治疗疾病。

14. 阳胜则热，阴胜则寒。《素问 · 阴阳应象大论》

释义：若是阳气偏盛，身体就会表现出热象；如果阴气偏盛，身体就会表现出寒象。

15. 逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。《素问 · 上古天真论》

释义：意思是沉溺于一时的快乐，起居作息毫无规律，所以年过半百就衰老了。

17. 精神内守，病安从来。《素问 · 上古天真论》

释义：意思是精神不外泄，守住元神和体内精华，增强自身免疫力，人怎么会得病呢。

16. 肝主目，心主舌，脾主口，肺主鼻，肾主耳。《素问 · 阴阳应象大论》

释义：意思是肝开窍于目，与眼睛关系密切，心开窍于舌，与舌头关系密切，脾开窍于口，与口关系密切，肺开窍于鼻，与鼻子关系密切，肾开窍于耳，与耳朵关系密切。

17. 气有余便是火。《丹溪心法》

释义：阳气偏盛便可导致各种“火证”。

18. 冬伤于寒，春必病温。《素问 · 阴阳应象大论》

释义：体质虚弱之人冬季被寒邪所伤，治疗不当，虽然当时症状好像过去了，但寒邪会积聚于体内，到了春季就容易患上温病（感受温邪所引起的一类外感急性热病的总称）。

19. 阳气者，精则养神，柔则养筋。《素问 · 生气通天论》

释义：人之阳气，即可养神而使精神惠爽，又可养筋而使诸筋柔韧。

20. 当归补血有奇功，归少芪多力最雄，更有芪防同白术，别名止汗玉屏风。《汤头歌诀》

释义：当归补血汤治疗血虚证，二钱当归，一两当归，药力雄厚；此外黄芪配白术防风，可益气固表止汗。本方黄芪用量五倍于当归，意在“阳生阴长”，补气以生血，使有形之血，生于无形之气，为君药，当归养血和血为臣药。名为玉屏风散，主治表虚自汗及虚人易感风邪者。



河北省中医院（河北中医药大学第一附属医院）创建于上世纪70年代，是一座集医疗、教学、科研、预防、急救、康复等功能为一体的综合性三级甲等中医院。占地面积5.2万平方米，医疗区建筑面积15.06万平方米，设置临床医技科室76个、病区44个，编制床位1800张。现有职工2000余人，有国医大师1人，全国名中医2人，河北省名中医15人，青年岐黄学者、河北大工匠各1人。

医院以“中医立院、人才强院、科技兴院、文化塑院”为办院宗旨，以“发挥中医特色优势、提高综合救治能力”为办院方针，大力实施“家园文化”，即“职工发展的家园、患者康复的家园”。现有国家中医药管理局高水平重点学科2个，国家临床重点专科（中医专业）3个，国家中医优势专科6个，国家中医药管理局重点学科、专科各7个，河北省中医优势专科和重点专科共36个。拥有国家中医临床研究基地、国家中医疫病防治基地和紧急医学救援基地等21余个国家级平台。

医院是国家建立现代医院管理制度试点医院、省级现代医院管理制度建设样板医院、公立医院高质量发展省级试点医院，连续四年在省直公立医院医改考核中位列“优秀”。连续两年获得全国省级中医医院“医患双满意度”第五名。先后获得“全国公立医院党建示范医院”“全国先进基层党组织”“全国卫生先进集体”“全国百佳优质示范医院”“全国平安医院表现突出集体”“全国红十字模范单位”“河北省文明单位”等荣誉称号。

互联网医院　　微信公众号