家庭健康书系

风湿类风湿怎么治？怎么防？怎么居家调养？

风湿类风湿居家调养

保健百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）

张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠精美挂图 JINGMEI GUATU

风湿类风湿防治调养家庭必备

慢性病，三分靠治七分靠养！

风湿类风湿，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

风湿类风湿居家调养

保健百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张　伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

风湿类风湿防治调养家庭必备

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主编：田建华　张　伟

编委：张仲源　王达亮　土荣华　凌　云　宋璐璐
贾民勇　周建党　牛林敬　易　磊　李　婷

图书在版编目（CIP）数据

风湿类风湿居家调养保健百科 / 田建华，张伟主编
. -- 石家庄 ：河北科学技术出版社，2013.2
ISBN 978-7-5375-5701-6

Ⅰ. ①风… Ⅱ. ①田… ②张… Ⅲ. ①风湿性疾病—家庭保健—普及读物 Ⅳ. ①R593.21—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 015784 号

风湿类风湿居家调养保健百科

田建华　张　伟　主编

出版发行：河北出版传媒集团
河北科学技术出版社
地　　址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印　　刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：710×1000　1 / 16
印　　张：20
字　　数：250 千字
版　　次：2013 年 3 月第 1 版
2013 年 3 月第 1 次印刷
定　　价：29.80 元

前　言









风湿性疾病究竟是什么样的疾病？古今中外，对于风湿性疾病的看法常常莫衷一是。它的病症繁多，变化无常，会突如其来，也可能会消失不见，甚至久久难愈。风湿性疾病往往出其不意，也许只是某一天或某个早晨，醒来却突然发现：关节疼痛、肿胀、僵硬、活动不利，而这些看似不关痛痒的毛病，由于不会立刻危及生命，许多人听之任之，没有将风湿性疾病放在眼里。

久而久之，许多患者来回于医院和家里之间，不仅不能正常工作和生活，更可能面临着生命危险；有的病人饱受病痛的折磨，终日与药为伴，一旦停止服用药物，疼痛又会卷土重来，长此以往，旧病未除，又添“新病”，药物的不良反应让自己增添了更多的不适；有的病人甚至只能终日卧床，失去了自理能力。这些由于风湿性疾病而引发的恶果其实并非不能预防，更不是不能治疗，只要肯去学习和了解，就会发现，原来在平时的日常饮食中甚至是举手投足中，就能够有效地防止并治疗风湿









性疾病。

走进《风湿类风湿居家调养保健百科》，你会发现，原来风湿性疾病并不神秘，它并不是一种单纯的疾病，而是分为若干种。本书共分为八章，第一章为总述，总体讲了风湿性疾病的概念、危害、常见症状以及中医是如何看待风湿病等内容，使读者在整体上有所认识和把握；第二章至第八章分别针对各种病症的具体情况，从不同的角度进行论述，帮助读者更全面地、深刻地了解风湿性疾病的各种表现，患者可以通过食疗食补等方式，科学地饮食，少吃药或是做到不吃药，避免吃药对身体带来的副作用，按摩、刮痧、拔罐等各种治疗方式更是让病人少花钱，少受罪，而且如果能及早发现风湿性疾病，并采取正确的治疗方式，更是对疾病有莫大的帮助。

本书语言通俗易懂，方法简便可行，是防治风湿、类风湿性疾病的家庭保健百科全书。

编　者

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录





第一章 初识风湿病

第一节　识病：风湿病的“庐山真面目” / 002

概念：由来已久的“风湿” / 002

危害：风湿害人不浅 / 003

病因：追根风湿究其源 / 004

症状：认清风湿，先下手为强 / 004

预防：远离风湿是关键 / 006

第二节　中医眼中的风湿病 / 007

中医如何看风湿病 / 007

饮食治疗：风湿患者须知 / 009













第二章 风湿性关节炎

第一节 识病：解密风湿性关节炎 / 012

症状：风湿性关节炎的4大表现 / 012

病因：风湿性关节炎到底咋回事 / 014

误区：不要让它们误导了你 / 015

第二节 饮食：吃对健康百分百 / 018

饮食宜忌，风湿性关节炎患者饮食注意 / 018

适合风湿性关节炎患者经常吃的4种水果 / 020

适合风湿性关节炎患者常食的3种调料 / 023

适合风湿性关节炎患者常食的4种肉食 / 025

适合风湿性关节炎患者常食的其他食物 / 027

菜谱：风湿性关节炎的“菜疗方” / 031

药粥：风湿性关节炎的“粥疗方” / 039

药茶：风湿性关节炎的“茶疗方” / 041

药酒：风湿性关节炎的“酒疗方” / 042

第三节 运动：小动作有大疗效 / 045

因人而异，让环境为我所用 / 045

肩关节：6种方式让双肩“美而舒” / 046
肘关节：功能锻炼“双管齐下” / 048
髋关节：功能锻炼必知医疗体操 / 050
膝关节：医疗保健、传统健身一个不能少 / 051
“以动防残”的方法和技巧 / 053

第四节　理疗：物理疗法有助驱除风湿病患 / 055

热水浴：缓解症状、消炎止痛 / 055
热疗法：缓解关节肿胀简单可行 / 056
电疗法：松弛人体肌肉、止痛 / 057
沙浴：促血液循环，加快新陈代谢 / 058
石蜡疗法：防止关节功能障碍 / 060

第五节　经络：不吃药就能保健康的绿色疗法 / 063

按摩：悄无声息减轻关节痛苦 / 063
拔罐：通则不痛，方法因人而异 / 066
艾灸：对症施灸，灸到病除 / 069

第六节　药疗：风湿性关节炎患者必知常用药 / 072

常用的抗风湿病药物 / 072
用药提示：老年患者用药注意事项 / 073






第七节　保健：风湿性关节炎防治细节 / 076

平时注意防范风寒、潮湿 / 076

预防：早发现，早就医 / 077

防患未然，复查防复发 / 077



第三章 类风湿性关节炎



第一节　识病：解密类风湿性关节炎 / 080

症状：类风湿性关节炎临床表现 / 080

病因：类风湿性关节炎到底咋回事 / 082

误区：走出误区不能想当然 / 083



第二节　饮食：吃对健康百分百 / 087

类风湿性关节炎患者的饮食注意 / 087

适合类风湿病患者食用的水果、蔬菜 / 088

适合类风湿病患者食用的其他食物 / 091

类风湿关节炎患者的“食疗方” / 096

药汤：类风湿性关节炎患者的“汤疗方” / 099

药酒：类风湿关节炎患者的“酒疗方” / 101



第三节　运动：小动作有大疗效 / 104

医疗体操：促进血液循环，缓解挛缩 / 104

关节运动操，康复阶段的好帮手 / 106

气功：防病治病做好“三调” / 108

五禽戏：强筋骨，利关节 / 109

第四节　理疗：让治疗由外而内 / 113

熏洗：调经和络，祛风散寒 / 113

热熨：散寒祛邪、行血消瘀 / 115

泥疗：改善血液循环、调节神经功能 / 116

泉水疗法：温经通络、刺激人体 / 118

第五节　经络：不吃药就能保健康的绿色疗法 / 120

推拿手法：“八字诀” / 120

推拿方法：坐卧推拿基本要领 / 122

腕关节和踝关节的按摩之道 / 125

艾灸：化瘀除寒的觉见灸法 / 127

拔罐：祛邪扶正，帮助康复 / 129

第六节　药疗：类风湿关节炎患者必知用药常识 / 131

散寒止痛，中药调理慢工出细活 / 131









各有千秋，中西结合双管齐下 / 132
西药：治疗类风湿关节炎的3类西药 / 134



第七节 保健：类风湿关节炎的防治细节 / 138
如何预防关节功能不全 / 138
多晒太阳：消炎、镇痛、活血化瘀 / 139
心理呵护：类风湿性关节炎患者的良药 / 141



第四章 系统性红斑狼疮



第一节 识病：解密系统性红斑狼疮 / 144
症状：一看便知有没有 / 144
病因：为什么会患系统性红斑狼疮 / 147
危害：勿让健康“后患无穷” / 148
误区：拨开防治迷雾 / 150



第二节 饮食：吃对健康百分百 / 153
系统性红斑狼疮患者的饮食原则 / 153
系统性红斑狼疮患者不宜盲目进补 / 155
系统性红斑狼疮的“汤粥方” / 156

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第三节　治疗：中西医结合疗效好 / 157

辨证论治：中医治疗系统性红斑狼疮 / 157

经络疗法：红斑狼疮患者的福方 / 161

西药疗法：红斑狼疮患者常用的西药 / 163

用药注意：慎用容易加重病情的西药 / 165

第四节　保健：系统性红斑狼疮的防治细节 / 166

心理护理：病患者情绪要乐观 / 166

运动：红斑狼疮患者应合理 / 167

房事无节易致病情加重 / 167

红斑狼疮患者如何安全妊娠 / 168

减少日晒：避免阳光直射 / 169

因时而异：春秋护理是重点 / 170

第五章　痛风，短暂的“痛不欲生”

第一节　识病：解密难缠的痛风 / 172

症状：让你看清痛风 / 172

病因：痛风患者该知的事 / 173









误区：如何能不入“歧途” / 174

第二节 饮食：吃对健康百分百 / 177



原则：这样吃缓解痛风来得快 / 177

痛风合并肥胖的饮食原则 / 181

痛风合并高血压的饮食原则 / 182

痛风合并高脂血症的饮食原则 / 184

痛风合并糖尿病的饮食原则 / 185



痛风患者可选择的低嘌呤食物 / 187

痛风患者应限食或禁食的食物 / 188

食谱：痛风患者的汤粥方 / 189

药膳：痛风患者的药膳方 / 191



药酒：痛风患者的酒疗方 / 198

第三节 经络：不吃药就能保健康的绿色疗法 / 201

选穴：痛风针灸“第一课” / 201

如何进行体针治疗 / 204



刺血疗法：通过放血祛除身体邪气 / 206

刺络拔罐：找到阿是穴，拔出瘀血 / 208

针灸的适应证与注意事项 / 208

第四节　运动：小动作有大疗效 / 210

痛风患者运动应“循规蹈矩” / 210

练瑜伽可减少痛风发作 / 212

年轻痛风患者的运动注意 / 213

中年痛风患者的运动注意 / 214

老年痛风患者的运动注意 / 214

第五节　药疗：痛风患者必知常用药 / 216

中成药：省事省力又见效 / 216

中药方剂：痛风患者对症取用 / 218

验方：痛风患者实践出真知 / 222

秋天仙碱：急性发作时的特效药 / 227

非甾体抗炎药：炎症干扰药 / 228

肾上腺皮质激素：炎症干扰药 / 230

降尿酸药：抑制尿酸生成药和促尿酸排泄药 / 230

第六节　保健：痛风防治细节 / 233

以水为药：痛风患者饮水有讲究 / 233

酒精诱发痛风：戒酒不要只是说说 / 235











第六章 类风湿性脊柱炎

第一节 识病：解密类风湿性脊柱炎 / 238

症状：类风湿性脊柱炎的5大表现 / 238

病因：类风湿性脊柱炎的致病因素 / 240

鉴别：类风湿性脊柱炎与常见疾病 / 241

误区：拨开调治的迷雾 / 245



第二节 饮食：吃对健康百分百 / 246

类风湿性脊柱炎患者的饮食选择 / 246

食谱：脊柱炎患者的“食疗方” / 247



第三节 运动：小动作有大疗效 / 250

康复锻炼：不可抛却的治疗 / 250

矫形体操：预防肋椎关节强直 / 252



第四节 经络：不吃药就能保健康的绿色疗法 / 254

推拿：简简单单就治病 / 254

针灸：类风湿性脊椎炎患者的有效疗法 / 255

灸法：类风湿性脊椎炎患者的良方 / 257

第五节　药疗：类风湿性脊柱炎必知常用药 / 258

不可不知：类风湿性脊柱炎患者的常用药 / 258

非甾体抗炎药，止痛消炎就靠它 / 260

镇痛药和肌松药，特殊患者的救星 / 260

第六节　保健：类风湿性脊柱炎的防治细节 / 262

基本原则：日常活动需遵循 / 262

赶跑抑郁，让生活充满阳光 / 263

患者家属要积极配合治病 / 263

睡眠选择：低枕硬床好处多 / 263

劳逸结合：做一些一般性工作 / 264

第七章　增生性骨关节炎

第一节　识病：解密增生性骨关节炎 / 266

症状：增生性骨关节炎的表现 / 266

病因：关节疼痛因为啥 / 267

误区：骨关节炎需“拨误反正” / 268











第二节　饮食：吃对健康百分百 / 269

饮食有重点，会吃更健康 / 269

患者不能缺少的营养素 / 270

适宜骨关节炎患者食用的6种食物 / 271

药粥：增生性骨关节炎的“粥疗方” / 274

药汤：增生性骨关节炎的“汤疗方” / 276



第三节　理疗：增生性骨关节炎的物理疗法 / 278

直流电药物离子导入 / 278

热疗：缓解骨关节疼痛 / 279

立体疗法：治疗骨关节炎的妙方 / 280



第四节　药疗：增生性骨关节炎的常用药 / 281

分型论治：骨关节炎中医疗法 / 281

骨关节炎的常用中药 / 284

验方调治：骨关节炎早期后期各不同 / 285

非甾类消炎止痛药 / 286



第五节　保健：增生性骨关节炎的防治细节 / 288

选择软底鞋和软鞋垫 / 288

有选择地锻炼，避免长期剧烈运动 / 288

需要全本请访问 www.ertongbook.com