



千年中医智慧让你轻松远离都市病
调理家人好身体

十大常见病的



中医调养

王国玮

(北京中医药大学门诊部主任)

著

李建

(北京中医药大学中医特色科主任)

夏庆亨

(中国摄影家协会会员)

摄影

书中菜品由河城三家村提供



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

十大常见病的

中医调养

王国玮 李建 著 夏庆亨 摄影



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

十大常见病的中医调养/王国玮, 李建著.

北京: 中国人民大学出版社, 2006

ISBN 7-300-07736-6

I. 十…

II. ①王…②李…

III. 养生 (中医) — 基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 138969 号

十大常见病的中医调养

王国玮 李 建 著

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京市易丰印刷有限责任公司

规 格 160 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 张 9.25 插页 2

印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷

字 数 98 000

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



王国玮

首都医科大学附属北京中医医院内科副主任医师。出身于中医世家，自幼随父王鸿士教授（全国名老中医，著名中医疑难病、肝病专家）学习中医。1987年毕业于北京中医药大学，1996年在北京中医医院肝病科任主任。主要从事肝病的临床治疗与研究，2000年至今任北京中医医院门诊部主任。在二十年的临床实践中，他先后在国内知名专业刊物上发表专业论文三十余篇，同时主编了《肾病诊疗》一书，参与编写了《实用中医消化病学》等多部医学专著。

另外，他还积极投入到医学知识的普及活动中，被中央人民广播电台聘为百家医学顾问，并在《人民日报》、《健康报》、《法制日报》、《北京日报》、《北京晚报》等多家媒体发表科普文章500余篇。



李建

1983年毕业于北京中医药大学，从事中医临床工作已二十多年，现为首都医科大学附属北京中医医院中医特色科主任，主任医师。擅长治疗脾胃病、哮喘、失眠、疲劳综合征、颈肩综合征、小儿遗尿等。

近十年李建撰写并发表了医学论文五十余篇，参与编写医学论著十余部。

在绚丽繁忙的都市中，健康淡如水，贵如金；

人生真正值得计算的时间是享有健康的时间；

养生之道，贵在有始有终，健康生活从“长寿堂”开始。

延伸阅读



《气的乐章》

ISBN 7-300-07577-0

总策划人：韩焱
执行策划：张晓卿
营销总监：陈晓晖
设计总监：夏红卫
责任编辑：季阳
装帧设计：Air

“长寿堂”及其标志  已在商标局注册，未经授权，不得使用。

一切为了您的阅读体验

- 当您长时间阅读的时候，是不是会觉得眼睛发酸？
- 您在阅读的时候，是不是经常觉得书很重？拿的时间长了会觉得手很酸？
- 您在阅读的时候，手会不会被油墨弄脏，被锋利的纸边划伤？
- 您是不是在书店的书架上很难发现想要找的书？
- 您是不是经常对书的封面、装帧设计有想法？
- 您是不是想知道编辑在制作一本书的时候是怎么考虑的？

我们的编辑善意地提醒您，获得知识不能够以损害健康为代价。

找“小红帽”

为了便于读者辨认，我们在每本图书的书脊上部 50mm 处，全部用红色标记，称之为——“小红帽”，读者可以在浩如烟海的书堆中清楚地发现。



用轻型纸

您现在正在阅读的这本书所使用的是轻型纸，价格比一般的纸更贵。我们之所以采用这种纸，主要是为了让您享受

更好的阅读体验：

a) 轻型纸的白度大约在 80° 左右（国际上提倡纸张的使用白度不高于 84° ，色泽为原色调），这样可以使读者在阅读时有舒适感、不刺眼、不疲劳，长时间阅读不易对读者的视力造成损伤。

b) 轻型纸的质感和松厚度好，耐折，不透明度高。油墨吸收性好，不易脱落，不会被油墨弄脏手。

c) 轻型纸和普通纸相比，用其印制的图书比用普通纸印制的图书重量约轻 $1/3$ ，这样无论是携带还是阅读，都更为方便。

d) 轻型纸的韧度好，与质地较脆的普通纸比较，翻阅的时候声音小，也不容易破损；纸张不易泛黄，所印书籍可长期保存。

e) 轻型纸成书后，切口有毛边，正是这些不太美观的小毛边，保证不会像小刀片一样，划伤手。

f) 轻型纸是纯木浆纸，在生产过程中不含荧光增白剂，造纸时不会对纸浆进行漂白、蒸煮处理，只需打浆处理，因而不会有废气废液排出。从环保的角度考虑，我们更愿意采用更为环保的轻型纸。

关注阅读体验

我们的调查显示，读者在 500~600 字的长时间阅读后会感到逐渐疲劳。我们目前所使用的字体、字号和行距，是在经过大量调查研究的基础上确定的，符合读者阅读感受。每页设计的字数可以在阅读疲劳周期的低谷到来之前，使读者稍作停顿，减轻读者的阅读疲劳，舒适的阅读感觉油然而生。

前言 中医养生与“亚健康”



中医是什么

中医是朴素的辩证法，是实践中的科学，是在两千年的生活实践中提取出来的可以指导很多学科发展的理论精华。对于当今社会浮躁的人们无疑是一根“救命草”，对“亚健康”人群更是一个“强心剂”。中医的精髓是什么？是“整体观念、辨证论治”；“因人因地因时用药”；“不治已病治未病”。

“整体观念”是中医理论的核心，是根据“天人和一”、“神形相合”两种整体观念；即“人与自然界息息相关”，“人体是有机的统一整体”而形成的。春、夏、秋、冬四季自然气候的变化，与人的生命活动也是对立的两个方面。人体必须适应四季的变化来维持生命活动，否则就会损伤身体而生病。

“辨证论治”是中医的特点和精华，是中医学对疾病的特殊研究和处理方法。任何疾病的发生，发展总是要透过症状、体征等疾病现象而表现出来，而人们也是通过疾病的现象去认识疾病的本质，从而选择正确的治疗方法。

“整体观念、辨证论治”用现代科学去看待它，更加清醒地认识到祖国医学在发展之初就体现了朴素的辩证思想，指导着中医理论的发展、完善，从而确立了中医药在人类健康中发挥出的重要作用。

“因人因地因时用药”是中医在诊治疾病过程中科学的整体观的体现，它不仅把人作为一个整体，还把自然、时间、

地点与人的关系作为一个整体，共同考虑，以最大化的方式研究疾病的发生、发展规律，从而指导人们正确的判断、合理的治疗，已达到康复的目的。例如：同样是感冒，在南方因为多雨潮湿，人们出汗较多，所以解表发汗的药就要少用，而要加入祛湿的中药；北方多风干燥，所以用药时需加入祛风药。这就是地域不同，同一种病的用药亦不同。同样以感冒为例，冬天感冒以风寒感冒为主，夏天感冒以暑湿感冒为主，治疗上就有疏风散寒和清暑祛湿之异了。这就是同一种疾病因患病季节不同，其诊治方法也不同。又如感冒的人群中有老人也有儿童，治法上因老人体弱偏虚、儿童体热多实，治疗上以祛邪扶正、清热祛邪而有不同，这又是因人而异的治法。从以上不难看出，中医诊治疾病的“因人因地因时”理论更加科学、合理，更趋“个性化”。

“不治已病治未病”这是祖国医学中预防思想的集中体现。其实，现实生活中，人们更多关注了中医治疗疾病的特长，而忽视了中医在预防、保健、养生方面具有更加完整的理论体系和实践经验，如中药养生、四季养生、食疗养生等。这些理论对指导人们日常生活、防病治病、延年益寿有很大的帮助，尤其是处于“亚健康”状态的人们，预防疾病的发生是非常关键的，而“不治已病治未病”就是教会人们如何在生活、工作、学习中做得更科学、更合理，防止疾病的发生、使人们走出“亚健康”。

什么是“亚健康”

“亚健康”是近代很流行的一个名词，现代医学把它定

位在疾病与健康之间。据世界卫生组织统计，全球人类中5%是健康人群；20%是疾病人群；而75%是“亚健康”人群。这部分人虽然没有疾病，但却是发生疾病的“温床”，也是疾病发生的起点。“亚健康”是指现代医学检查中既没有构成疾病的客观指标，但却有异常症状的表现，尤其以失眠、乏力、食欲减退、情绪波动、心慌气短、便秘、急躁易怒等症状为主，表现为生理功能状态低下，也就是很多人提过的“慢性疲劳综合征”。

我国的“亚健康”人群多集中在25~50岁之间，在大、中城市的上班族中占70%。而在“亚健康”人群的集中地——外企、媒体、影视界、私营企业中约占90%。造成的原因是社会竞争的日趋残酷、工作超负荷、生活、饮食无规律，缺乏锻炼又没时间调整，日复一日，“人”这个高级动物，多脏器高智慧的聚合体就这样一天天被消耗、被磨损，直至疾病发展到不可逆的状态才幡然悔悟。可是这时的醒悟，现代医学已经束手无措了，而“人”的生命也已走到了尽头。

为什么说十大常见病前要谈“亚健康”呢？它们之间又有什么关系呢？可以这样理解，“亚健康”状态是十大常见病产生的温床，十大常见病的患者往往是由于长期处于“亚健康”状态，又没有引起人们的关注、得不到很好的调理而逐渐患病的。这就是为什么在本书前言中大谈“亚健康”的道理。

在本书中我们不但告诉大家这十大常见病的病因，还提供自测题，让大家看看、查查，自己是否有和某种疾病相关的症状，及时发现及时治疗，适时调养。而“饮食疗法”、

“养成生活好习惯”等内容，都是为了提醒、帮助大家在本身体处于“亚健康”状态之时就去调理、纠正，而不要过渡到真正的疾病，成为十大疾病中的一员再去抓狂。

中医如何看待“亚健康”

“亚健康”，是当今社会竞争、压力、超负荷工作的产物。应该这样说，是一群拿人的生存第一要素“健康”去奋斗，去换“精彩人生”的人们，是违背了人与自然、人自身规律的人群。

例如：人的一天是一个从起床、吃饭、工作（或学习）、休息，日复一日、年复一年有一定规律的生活。而许多“亚健康”人士，不管什么因素造成，每天吃饭从三顿变成两顿，从两顿变成一顿，从早、中、晚三餐变成不定时进餐；睡眠从一天8~10小时变成4~6小时，从每晚23点睡觉拖到凌晨两三点睡。但是，你知道吗？人的生物钟是有规律的。如吃饭，早餐可以提供上午工作、学习所需要的营养，而中午饭可以提供下午的生活所需，晚饭提供夜间的人体消耗。胃和其他消化器官也是按时上班的，当饮食不规律时，人体所需的“养料”不能及时供给，消化系统的工作时间也经常被打乱。时间久了，自然出问题？再说，睡眠是机体对一天劳作的调整和补充，而没有规律或减少睡眠时间，使身体各脏器得不到及时调整和休息，长此以往，能不“亚健康”吗？

记得20世纪60年代曾经流行过这样一句话：“身体是革

命的本钱”；进入 21 世纪又有人说了“健康是生活中的一切基础”；而到了 2006 年的今天，明白这些道理的人们多了，同时违背生命自然规律的人却大幅增加了。所以，“亚健康”人群在不断壮大，在懂得生命道理的高素质、高智慧人群中迅速发展。

中医养生与“亚健康”

中医使人走出“亚健康”状态，并不是说让你放弃工作、学习，放弃竞争，放弃“精彩人生”，而是在现有的条件下，去科学合理地安排生活。

中医药在两千多年的发展过程中，逐步形成了在诊治疾病方面完整的理、法、方、药体系；在养生保健、预防疾病方面也形成了自己极具特色的理论。如四季养生，教会人们要顺应四时规律，天人相应，这样就不会被外邪六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）所侵袭；食物养生，就是人们在饮食方面要根据自身特点选择食物，或在疾病康复中应用食疗配合治疗等，同样可以达到养生的目的；中药养生可以延缓衰老，提高脏腑功能。在生活中要想真正做到远离疾病还要注意以下几个方面。

1. 生活要有规律

谈到生活规律就是指一天的安排要形成良好的规律，如起居有时，根据每个人习惯早睡早起，或晚睡早起，以不睡懒觉为好。一日三餐要按时，不要经常变换，如早餐 6 点半；

午餐12点；晚餐6点半相对固定。根据一年四季调整起居饮食时间。也就是中医所言“顺应四时”。生活有规律可以使身体各个系统功能较为正常，有利于营养的消化吸收，使人有充沛的体力去工作。

再有，可以试着过一下“老年式”的生活。那就是早晚遛遛弯，晚饭后看看电视剧，表面上看有“虚度”之闲。其实不然，这正是一种生活中的养生方法。因为很多青年人工作压力大，下班后脑子仍留在事业里，完全没有休息。而看看电视，尤其被剧情所打动，那才是真的使大脑放松了。当然，有其他爱好也是一样的，只要与工作无关就好。长此以往，休息好了，工作效率反而高了。

2. 饮食要合理

随着人们生活水平的提高，物质极大的丰富，工作、交友频繁，使一些人外出就餐的机会增多，这样极易造成饮食的不合理。如：暴饮暴食，食无定时，食无节制，挑食偏食，日久就会造成营养过盛，从而出现高血脂、高血压、糖尿病、肥胖等多种由于饮食不合理造成的疾病。中医曰：“膏粱厚味，足生大疔”。说的就是多食肥甘厚味，会生疮长疔。过量饮酒还可造成脂肪肝及酒精性肝硬化。所以饮食要合理，最好的办法是在家吃饭，因为在家里可根据情况做到营养合理，荤素搭配，食量适度。人到中年后，要多食蔬菜、水果、高蛋白（如牛奶、鸡蛋等）低脂肪的食物。这样可以预防心脑血管疾病的发生或延迟一些中、老年疾病的出现。

3. 适当运动利于健康

生命在于运动，大家似乎都明白这个道理，但如何运动，

运动量多大为宜等却不是每个人都做得科学合理。我们认为最好的运动是散步，这是大多数人都容易做到且易坚持的。根据个人体质等因素选择步行的长短，一般来讲，路程以3~5公里为宜。晨起或晚饭后均可。散步是有氧运动，好处很多：首先有助于消化系统，对慢性胃炎可起辅助治疗作用；防止脚的退化；提高心肺功能；降低血压；还可达到保持精力充沛、提高睡眠质量等作用。另外爬楼梯也是很好的锻炼方式，如工作或生活在高层建筑物的人们可选择逐渐增加的方式锻炼，如先爬三层，一个月后加一两层，逐步加至10层左右，每天爬两三次，同样能达到锻炼的目的。当然，爬楼梯最好是40岁以下的人士，因为年龄偏大者关节负重过大可促使其老化。现在有一些人因为工作忙，一周只抽出一两个小时做运动，这样虽然也能锻炼身体，但没有持久性。所以要想提高抵抗力，增强体质，还是要选择易掌握、易坚持的散步和爬楼梯。

4. 保持良好的心态

中医认为七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）可以致病，当然多指太过而致。而七情致病又较为难治，如怒伤肝、过喜伤心、忧思伤脾，等等。当前，生活节奏过快，生活工作压力过大，尤其是40岁左右的中年人，上有老下有小，又面临着各种竞争造成的精神高度紧张，长此以往使人心情不好，情绪喜怒无常，呈现亚健康状态，甚至发生疾病。所以保持良好的心态非常重要。如何保持良好的心态呢？首先在保证上述三个方面已经做好的基础上，保持乐观情绪。不要长期超负荷工作，要有放松的时间与方法。如散步、逛商店、

与朋友聊天等。上班时要集中精力工作，下班后要学会休息与放松。遇到问题要换位思维，多想积极向上的一面，善于思考，并善于倾诉，只有这样，才能使心情舒畅。

中医博大精深，中医的养生保健理论和实践经验的积累是任何其他理论所不能相比的，也是“亚健康”人士的良师益友。按照中医养生防病的理论去指导生活、饮食、工作、学习，就能走出“亚健康”，达到“正气内存，邪不可干”的境界。

总之“养生”应从中青年开始，“养生”的方法也要从生活中来。只要“养生”得当，就可延缓衰老，预防延缓疾病的发生，起到事半功倍的效果。

目 录

- ① 警惕现代富贵病——脂肪肝 1
- ② 人一生都可能遇到的病——失眠 13
- ③ 办公室的高发病——颈椎病 27
- ④ 更“青睐”白领的病——胃痛 41
- ⑤ 现代女性常见病——乳腺增生 57
- ⑥ 现代职场上的时髦病——痛风 69
- ⑦ 心、脑血管病的基础——高脂血症 81
- ⑧ 老年病年青化的代表——高血压 95
- ⑨ 中年妇女第一病——子宫肌瘤 109
- ⑩ 21 世纪人类的主要杀手——抑郁症 ... 119