



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN

• FENGSHI •
ZIWOKANGFU QUANSHU

风湿

自我康复全书



张大宁★ 编著

知己知彼，掌握战胜风湿的秘密武器
科学护理，图解控制风湿的关键因素

慢性病还得靠自己调养



北京卫视“养生堂”专家，畅销书《不上火的生活》作者 佟彤 作序推荐



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中医传统疗法大全
ZHONGYI CHUANTONG GUOFU DAQUAN



风湿 自我康复全书

张大宁★编著

FENGSHI
ZIWO KANGFU QUANSHU



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

风湿自我康复全书 / 张大宁 编著. - 西安: 西安交通大学出版社, 2013. 11

(中医传统疗法大全)

ISBN 978-7-5605-5846-2

I. ①风… II. ①张… III. ①风湿性疾病—防治
IV. ①R593.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282863 号

书 名 风湿自我康复全书

编 著 张大宁

责任编辑 秦金霞

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/24 印张 10.75 字数 250 千字

版次印次 2014 年 2 月第 1 版

书 号 ISBN 978-7-5605-5846-2/R·402

定 价 35.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。

订购热线:(010)64925278

读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免，在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。

怎么能使百姓生活中必备的医学科普,既“科”又“普”,既权威又通俗,一直是健康科普书需要解决的问题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。

风湿,是一种常见的多发病。现代医学研究表明,小至6周的婴儿,老及70岁的翁媪,都有可能感染风湿。据不完全统计,我国目前风湿、类风湿病的发病率高达14.1%。风湿会造成关节和肢体的疼痛、倦困,遇风寒湿或阴雨天气及劳累时,症状会加重。

几乎每位风湿病患者及其家属都无一例外地想了解与风湿相关的问题,如风湿的病因、病种、危害、表现、并发症、鉴别诊断、中西医疗法、康复、护理、预防及工作、学习、生活等,为此,我们广泛收集资料,精心设计内容,专门编写本书。本书以风湿为研究对象,让您了解风湿基本常识,使您不会盲目惧怕风湿。本书还为风湿患者讲述如何进行药物治疗、物理治疗、饮食调养、功能锻炼、心理疗法及日常护理等自我康复方法,从风湿患者最关心的问题入手,介绍一些风湿病的应对方法,教人之所需。另外,我们还为特殊风湿患者群提出有针对性的疾病预防和应对方法。

本书内容丰富新颖,融科学性、实用性于一体,可操作性强,适合风湿病患者及其家属阅读,是您可以信赖的风湿健康“顾问”。

上篇 常识篇

第一章 你了解风湿吗

- 风湿是如何形成的 /2
- 是什么让风湿有机可乘 /4
- 风湿病与类风湿病的区别 /7
- 风湿好发于哪些部位 /9
- 风湿疼痛有何特点 /11
- 中医论证风湿病证候有哪些 /13
- 不是所有种类风湿都会致残 /15
- 调养和护理对风湿病有何重要意义 /16

第二章 这些信号揭示身体中的风湿病隐患

- 局部肌肉与骨骼疼痛 /19
- 关节僵硬 /21
- 关节变形并出现活动障碍 /22
- 眼部发炎及口干 /24
- 雷诺现象 /26
- 口腔溃疡 /28

发热 /29

皮肤损害 /30

咽喉疼痛 /31

第三章 风湿病诊断的检查项目

实验室检查 /33

抗核抗体 /33

抗角蛋白抗体 /34

抗环瓜氨酸肽抗体 /36

抗核周因子 /37

类风湿因子 /38

特殊检查 /40

关节穿刺及滑液分析 /40

脑脊液分析 /42

胸腔积液分析 /44

关节检查法 /46

风湿病的骨关节影像学检查 /47



第四章 重视风湿病带来的危害

骨关节疾病 /50

类风湿性血管炎 /51

肾脏疾病 /52

消化系统疾病 /54

呼吸系统疾病 /56

第五章 你是哪种类型的风湿病

免疫性风湿病 /61

内分泌风湿病 /62

代谢性风湿病 /63

感染性风湿病 /64

退行性风湿病 /65

遗传性风湿病 /66

其他因素引发的风湿病 /67

中医分类 /68

第六章 风湿病没那么可怕

早诊断,早治疗 /73

了解风湿病治疗目标 /74

重视风湿疾病的药物治疗 /76

树立信心 /78

适度锻炼身体 /80

强化健康的生活方式 /82

根据病情使用药物 /84

积极治疗并发症 /85

下篇 实战篇

第七章 药物治疗,中西医结合疗效更佳

中西医治疗的原则 /90

风湿病的中医治法 /92

中西医联合用药的优点 /94

西药分清通用与专用 /96

早期治疗联合用药 /97

长期服药,定期复查 /99
病情控制后慢慢减药 /100
风湿患者用药注意事项 /102
常用西药及用法 /104
常用中药、方剂及用法 /107
保健品没有治病功效 /116
切勿听信“祖传秘方”/117

第八章 物理治疗,改善慢性期疼痛

热疗 /120
热熨疗法 /121
熏洗疗法 /123
蒸汽疗法 /125
外敷疗法 /127
沐浴疗法 /129
砂浴疗法 /130
日光浴疗法 /133
湿泥疗法 /135

第九章 饮食调养,赶走体内“风湿毒”

饮食全面,营养均衡 /139
食物的排除与补充 /141
配制药膳区别对待 /144
不当节食,影响免疫力 /146

饮酒忌啤、白,红酒适度喝 /148
少吃红肉 /150
认识餐桌上的“药食两用品”/151

第十章 功能锻炼,以动防残,增强体质

制定体疗计划 /155
选择功能锻炼的最佳时机 /157
选择功能锻炼的合适场所 /158
工作间隙放松身体 /160
锻炼身体要张弛有度 /162
有助于改善病情的运动 /164

第十一章 心理疗法,提高战胜疾病的信心

风湿病和心理因素之间的关系 /174
认清自身心理症状 /176
暗示疗法 /178
大脑训练法 /180
自主训练法 /181
冥想放松法 /182
认知行为疗法 /184

第十二章 日常护理,加快恢复健康的进程

防范风寒潮湿 /187
改善居住环境 /189
借助生活自助器 /190



保证睡眠,减缓焦虑、抑郁 /192

注意控制体重 /194

注意走路和劳动的姿势 /195

第十三章 常见风湿性疾病的预防及应对方法

西医病症 /199

类风湿关节炎 /199

系统性红斑狼疮 /201

系统性硬化症 /203

多发性肌炎和皮肤炎 /204

干燥综合征 /206

混合性结缔组织病 /207

重叠综合征 /208

中医病症 /209

肩凝症 /209

历节 /211

鹤膝风 /212

第十四章 特殊人群的风湿病治疗、控制方法

产妇风湿病 /215

小儿风湿病 /217

老人风湿病 /219

第十五章 风湿患者最关心的五大问题及应对方法

旅游/223

就业/226

婚姻/227

驾驶 /229

就学/231

附录

参考文献

上篇 常识篇 >>>

第一章

你了解风湿吗

风湿是如何形成的



现代医学上讲的风湿，是风湿性疾病的简称，以肌肉、关节疼痛为主要表现，其症状主要影响身体的结

缔组织，累及关节和周围软组织，包括肌肉、韧带、滑囊、筋膜，严重时也危及耳朵、眼睛、肾脏及消化系统、神经系统等身体各部位，多以急性发热及关节疼痛起病，且常反复发作。而对于风湿的形成原因，中、西医的观点截然不同。

① 中医观点

传统中医认为，体质虚弱是产生风湿的初原。有了这个初原，如果生活的地方气候变化无常、冷热交错频繁，住所常年潮湿、阴冷，或经常涉水、淋雨，人体就会经常接触到较

为严重的风寒湿气；当人体抵抗力低下时，这些风寒湿气就容易随着血液循环进入人体经络，留在关节里，历经常年累月地沉积后，形成风湿。《黄帝内经》中说：“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人也。”意即风雨寒热这些外在的自然气候症状，如果没有遇上身体虚弱的情况，是不能使人致病的。《济生方》也指出：“皆因体虚，腠理空疏，受风寒湿气而成痹也。”就是说，如果人的体质虚弱，气血不足，肌肤毛孔疏松，免疫力下降，流至经络、肌肉和关节的风、湿、寒三邪气就会堵塞身体气血，造成气血凝滞，从而引发关节疼痛、活动不利，最后形成风湿。

2 西医观点

西医认为，风湿主要是骨、关节及其周围软组织疾病的总称，其致病原因可能有以下几种：①免疫性的，如类风湿关节炎；②感染性的，如莱姆病；③代谢性的，如痛风；④内分泌性的，如肢端肥大症；⑤退行性的，如骨关节炎；⑥地理环境的，如大骨节病等。

一旦身体出现上述几种情况之一，如身体免疫系统遭到病毒破坏，结缔组织中的胶原纤维便开始

分裂、肿胀，形成玻璃样和纤维素样变性。

1~2个月后，身体正式出现风湿体征——产生风湿性肉芽肿或风湿小体，小体中央有纤维素样坏死，其边缘有淋巴细胞和浆细胞浸润，并产生风湿细胞。风湿细胞初时为圆形或椭圆形，后变成梭形。风湿细胞的出现是风湿活动的指标。

3~4个月后，纤维细胞减少，纤维组织增生，在肉芽肿部位产生瘢痕组织，肉眼看上去患处局部呈收缩状态，颜色苍白或灰白、半透明，质坚而韧，缺乏弹性。至此，风湿经各种变化最终形成。

另外，风湿的形成还与个人生活习惯大有关系。现代人提倡生命在于运动，运动中难免受伤，如果在受伤的当下不立即医治，待其严重到导致行动不便时才前往就医，那么这无形中便增加了患风湿疾病的风险。如果在患处消肿但还没有痊愈的情况下就立刻运动，这更极其容易导致风湿。这些习惯所致的后遗症，在年轻血气充足时，患处仅仅只会感觉酸软，有一点稍稍的疼痛，几天后又觉没事。但当年纪渐长，这种酸软便会更加频繁和密集，就形成了我们所说的风湿病。



是什么让风湿有机可乘



风湿的发病机理虽然目前还不能被完全判定，但现代医学推测其与药物、遗传、感染、内分泌等药物或生理因素有关。那么，在我们的日常生活中，又有哪些因素会让风湿有机可乘呢？

① 长期生活于寒潮环境

医学研究表明，在湿热或寒冷的环境中长期工作、学习和生活，比如高寒野外作业，野外宿营、野餐，水中作业等，从事这类工作的人群，比其他职业的人容易患风湿类疾病；我国南方地区常年湿度大，冬天又基本呈湿寒环境，因此生活在南方的人较北方人来说，相对容易患上风湿病。

2 集中受寒受潮

夏天室外酷暑难耐,人们普遍穿得少,进入室内时,也习惯于穿着单薄的衣服在房内吹冷气。此时,低温环境会刺激血管急剧收缩,导致血液流通不畅,从而引发关节受损、受冷、疼痛,出现脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等现象。长此以往,会大大提高患风湿病的几率。

室内使用空调、风扇,容易造成室内外温差过大,突然外出时,身体很容易无法适应气温的变化而感受风湿寒气,经常如是,也会导致神经末梢过度疲劳而引起关节痛。

另外,有些人习惯在出汗后立即游泳或冲冷水澡以缓解炎热,或者关节受伤未愈便进行剧烈运动,这些生活细节也容易造成神经末梢疲劳,引发风湿病。

对女性而言,平时喜欢穿着过膝短裙,月经期间大肆冲淋冷水浴、大量进食冷冻食品等,易受湿、寒侵袭,引起关节疼痛;产后保暖不及时,容易感染风寒,也会引发产后风湿。

3 长年坐姿不当

现在的上班族每天一般工作 7~8 小时,而且大多数时间是坐在办公桌前度过的。生物力学研究显示,正确的坐姿应该是背部和椅面之间呈 120° 到 130° 角,而大部分上班族都做不到这一点,习惯于驼着背、弯着腰,懒懒地偎缩在椅子上,这样的坐姿特别不利于关节的健康。长期坐姿不当,极易引起腿、肩、颈等处关节附件血流缓慢,毛细血管堵塞,末梢神经处的代谢废物无法及时排泄,从而造成神经末梢发炎,引起持续疼痛。

4 过度劳累

我国自古以来便有“积劳成疾”之说,在现代社会中,由于生活节奏加快,竞争日趋激烈,许多人用心、用脑过度,身体主要器官长时间处于透支的超负荷状态,一般的疲劳会在休息之后得以消除,但当疲劳连续累积时,新陈代谢减弱,细胞的生长率小于死亡率,细胞因此产生坏损或死亡。一旦细胞受损,其他器官的机能和功能随之衰退,甚至还会直接损坏器官造成器质性疾病,如骨质增生,腰膝酸疼,关节发



炎、肿痛,这些都是风湿病的前兆。

5 免疫力低下

免疫力,就是人体识别和消灭外来入侵异物(如病毒、细菌等),识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞,以及处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞的能力,简言之就是人体自身防御能力。数百万年来,人类得以存续在一个既适合生存又充满危险的环境中,靠的就是非凡强大的免疫力。当人体出现免疫力低下,即免疫功能失调,或者免疫系统不健全时,身体极易招致细菌、病毒、真菌等感染,最直接的表现就是容易生病。有些免疫系统受到严重破坏的,生病需要花费很长时间才可恢复,而且常常反复发作。免疫力低下会感染各种疾病,尤其是对风湿性疾病这种顽疾而言,只要受风、寒、湿入侵便可致病,因此一般有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏无力、

食欲降低、睡眠障碍等这些免疫力低下的身体,是很容易被感染的。

6 过量食用红肉

一项来自欧洲的研究显示,在 25000 个研究对象中,常吃红肉的人患风湿性关节炎的危险是不常吃红肉人的两倍,大量摄取蛋白质(包括其他肉类以及植物蛋白)的人患风湿性关节炎的危险同样较高。风湿性关节炎是一种自身免疫性疾病,是由人体的免疫细胞错误地对健康关节进行攻击造成的,摄取肉类可能会使人体产生某种成分,诱发免疫细胞以某种方式攻击健康关节。不过,目前医学界还没有直接证据表明红肉中含有什么成分与风湿性关节炎有重要联系,但大量吃红肉确实是可能导致关节炎的一种奇特的危险因素。

风湿病与类风湿病的区别



风湿病与类风湿病虽然都表现为关节的炎症和疼痛，但他们在发病年龄、临床表现症状乃至治疗上，都有着本质的区别。

	风湿病	类风湿病
好发年龄	多见于 5~20 岁的青少年	多见于 20~50 岁的成年人
起病情况	大多急剧	多为缓慢
持续时间	关节肿胀时间短，一般在 1~6 周内自然消失	3 个月或者 1~3 年