

世图生活资讯库

姚革 沈志 主编

慢性病

自我康复指南

MANXINGBING ZIWO KANGFU ZHINAN

- ◆ 心理自然疗法
- ◆ 饮食自然疗法
- ◆ 物理自然疗法
- ◆ 运动自然疗法



世界图书出版公司



慢性病自我康复指南

姚革 沈志 主编

- ◆ 心理自然疗法
- ◆ 饮食自然疗法
- ◆ 物理自然疗法
- ◆ 运动自然疗法



MANXINGBING ZIWO KANGFU ZHINAN

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

慢性病自我康复指南/姚革,沈志主编. —上海:上海世界图书出版公司,2004.7

世图生活资讯库

ISBN 7-5062-1896-8

I. 慢... II. ①姚... ②沈 III. 慢性病—康复 IV. R·442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030163 号

慢性病自我康复指南

姚革 沈志 主编

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

丹阳市教育印刷厂印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

电话:0511-6520177

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:25.375 字数:600000

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

ISBN 7-5062-1896-8/R·84

定价:35.00 元

编著人员(以参加工作先后为序)

主 编:姚 革 沈 志

副 主 编:陈 定 樊 明

编写人员:沈 志 姚 革 樊 明 祝 健

郑宵阳 陈卓华 徐雪岚 李 梅

滕 莉 胡 捷 丁媛媛 袁 镇

胡锡山

编务人员:邵晓容 海一峰

顾 问:张九方

前言

我们神秘的身体充满着神奇的力量。作为一个有机的整体,它凭借着自身的防御系统,日复一日地化解着来自外界的各种有害因素。一旦这种防御系统发生故障,我们身体的抵抗力便会下降,各种各样的疾病也就接踵而至了。

罹患疾病之后,可以采用多种方法进行治疗。但不论采用何种治疗方法,其最终目的都是为了恢复身体原来就具有的活力。对于病程较长的慢性病患者而言,在接受药物治疗的同时,应当大力倡导自然疗法。自然疗法包括心理疗法、饮食疗法、物理疗法、运动疗法等。这类自然疗法具有便捷灵验、无毒副作用的特点,不但可以调治慢性疾病,而且有利于健康长寿。真可谓:“有病治病,无病强身”。

我们编写的这本《慢性病自我康复指南》,主要介绍一些适合家庭采用的、省钱、省时的自然疗法。但其本意并不是说,患了慢性病以后,可以不到医院去就诊,而是说在诊断明确、主要症状得以控制和不需住院的情况下,患者应当进一步发挥主观能动作用,采用各种方法进行自我调治,使得病情逐渐缓解,直至康复。如果出现急性症状和较严重的感染,当然应该在临床医生的指导下进行治疗。

根据现代医学的观点,患者以积极主动的心态进行自我调理和自我保健,对于战胜疾病、促进康复有着至关重要的作用。从这个意义上来说,本书主要是一本面向慢性病患者传授经济实用型自我康复知识的读物。愿广大慢性病患者在阅读本书的过程中有所裨益。而这正是我们所有编者的用心所在。

编者

2004年4月

前言

前言

1

目 录

第一章 呼吸系统疾病

1. 慢性支气管炎 (1)
2. 肺结核 (9)
3. 支气管哮喘 (16)
4. 支气管扩张 (22)
5. 肺气肿 (25)
6. 肺源性心脏病 (28)

第二章 消化系统疾病

1. 慢性胃炎 (36)
2. 胃下垂 (47)
3. 消化性溃疡 (54)
4. 慢性肝炎 (64)
5. 脂肪肝 (72)
6. 胆结石 (77)
7. 慢性胆囊炎 (85)
8. 便秘 (91)
9. 肠易激综合征 (101)

第三章 循环系统疾病

1. 高血压病 (105)
2. 高脂血症 (122)
3. 冠心病 (139)

4. 心律失常 (161)
5. 慢性心功能不全 (167)

第四章 泌尿系统疾病

1. 肾炎 (173)
2. 前列腺炎 (186)
3. 尿毒症 (191)
4. 肾盂肾炎 (196)
5. 泌尿系统结石 (202)

第五章 神经精神系统疾病

1. 周围性面神经麻痹 (209)
2. 三叉神经痛 (213)
3. 中风 (219)
4. 偏头痛 (226)
5. 脑动脉硬化 (234)
6. 癫痫病 (242)
7. 老年性痴呆 (249)
8. 神经衰弱 (256)
9. 癔病 (263)
10. 半身不遂 (268)

第六章 骨伤科疾病

1. 肩周炎 (275)
2. 颈椎病 (279)
3. 坐骨神经痛 (292)
4. 腰肌劳损 (299)
5. 风湿性关节炎 (308)

6. 类风湿关节炎	(317)
7. 腰椎间盘突出症	(326)
8. 肱骨外上髁炎	(334)

第七章 妇科疾病

1. 痛经	(340)
2. 经前期紧张综合征	(349)
3. 月经不调	(352)
4. 慢性宫颈炎	(359)
5. 盆腔炎	(363)
6. 功能失调性子宫出血	(367)
7. 子宫肌瘤	(373)
8. 子宫脱垂	(376)
9. 不孕症	(382)
10. 更年期综合征	(387)
11. 外阴瘙痒症	(392)

第八章 男科疾病

1. 阳痿	(396)
2. 遗精	(410)
3. 男性不育	(420)
4. 隐睾症	(428)
5. 梅毒	(431)
6. 淋病	(435)
7. 非淋球菌性尿道炎	(441)
8. 尖锐湿疣	(444)
9. 生殖器疱疹	(451)
10. 软下疳	(455)

第九章 五官科疾病

1. 过敏性鼻炎 (458)
2. 鼻窦炎 (468)
3. 慢性扁桃体炎 (476)
4. 慢性咽炎 (485)
5. 白内障 (495)

第十章 肿瘤科疾病

1. 食管癌 (507)
2. 胃癌 (514)
3. 大肠癌 (521)
4. 肝癌 (527)
5. 胰腺癌 (534)
6. 肺癌 (536)
7. 鼻咽癌 (547)
8. 膀胱癌 (558)
9. 乳腺癌 (570)
10. 子宫癌 (582)
11. 恶性淋巴瘤 (594)
12. 甲状腺癌 (598)

第十一章 传染病科疾病

1. 感冒 (609)
2. 流行性感冒 (614)
3. 麻疹 (622)
4. 白喉 (628)
5. 百日咳 (634)
6. 脊髓灰质炎 (648)

7. 流行性乙型脑炎	(656)
8. 病毒性肝炎	(661)
9. 钩虫病	(680)
10. 蛔虫病	(683)

第十二章 血液系统疾病

1. 缺铁性贫血	(690)
2. 再生障碍性贫血	(694)
3. 溶血性贫血	(700)
4. 巨幼细胞性贫血	(704)
5. 原发性血小板减少性紫癜	(707)
6. 过敏性紫癜	(710)
7. 血友病	(713)
8. 白血病	(717)

第十三章 内分泌及代谢疾病

1. 慢性肾上腺皮质功能减退症	(723)
2. 单纯性甲状腺肿大	(726)
3. 甲状腺功能减退症	(730)
4. 甲状腺功能亢进症	(735)
5. 糖尿病	(749)

第十四章 其他疾病

1. 眼、口、生殖器综合征	(767)
2. 干燥综合征	(769)
3. 红斑狼疮	(774)
4. 单纯性肥胖症	(781)

附录

附图 1	(791)
附图 2	(792)
附图 3	(793)
附图 4	(794)
附图 5	(795)
附图 6	(796)
附图 7	(797)
附图 8	(798)

第一章 呼吸系统疾病

1. 慢性支气管炎

【概述】

慢性支气管炎（以下简称慢支）是指气管—支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。以长期或反复发作性咳嗽、咳痰和（或）喘息症状为主。

本病病因复杂，可分为内在因素和外在因素：内在因素为机体抵抗力降低或过敏体质；外在因素有寒冷、气温骤变、空气污染、长期吸烟、感冒或接触花粉等致敏原，上述都可促发本病。感冒后引起慢性支气管炎发作者，占各类病因的 50% ~ 80%。此外，支气管扩张、支气管哮喘、肺结核等疾病均可并发本病。本病具有病因多、病程长、病变复杂、反复发作等特点，如迁延不治，可发展为支气管扩张、肺气肿、肺心病等。慢支起病比较潜隐，病初症状不重，类似感冒，易发于冬季，由上呼吸道感染引起咳嗽、咯痰，清晨显著，痰呈白色黏液样泡沫状，稠而不易咯出，重者痰量逐日增加，若继发细菌感染，咯黄色脓性痰。喘息型慢支有哮喘样发作，气急、呼吸困难而不能平卧。少数病例痰中带血。早期无特殊体征。部分患者于肺底部可听到非固定的干、湿性罗音，咳嗽咯痰后可消失。喘息型慢支发作时胸部可听到广泛哮鸣音，缓解后消失，但干鸣和喘鸣可不时出现。长期发作者有肺气肿体征。慢支是严重危害人体健康的多发病。我国的患病率为 3% ~ 5%，并随年龄增长。

对慢支的定义和诊断标准，近年作了重大修正。诊断要点：

慢支不仅应具备每年至少有三个月以上的反复迁延慢性咳嗽咯痰的症状和连续发病两年以上的病史，并且通过胸部 X 射线透视、摄片，以及相应的化验检查，排除肺结核、支气管扩张、过敏性哮喘和心脏病后，肺功能检查对慢支的诊断才有重要意义。X 线检查：早期患者一般无特殊征象，病程长时，可见两肺纹理增粗、紊乱，呈网状或条索状，两肺下野明显。当阻塞性肺气肿时，肺野透亮度增加，肋间隙增宽，横膈下降且活动度减弱。肺功能检查：最大肺活量和时间肺活量降低，残气量增加。血常规检查：急性发作期时，血白细胞总数及中性粒细胞均增高，喘息型者可有嗜酸性粒细胞增多；红细胞计数或压积增加。痰液检查：培养或涂片可发现致病菌。

单纯型慢支预后良好，喘息型慢支并发肺气肿者预后较差。根据病情本病可分为三期：①急性发作期：在一周内出现脓性或黏液性痰，痰量明显增多，可伴有发热等炎症表现，或在一周内“咳”、“痰”、“喘”症状任何一项明显加重。②慢性迁延期：有不同程度的“咳”、“痰”、“喘”症状，迁延一个月以上。③临床缓解期：症状基本消失，或仅有轻微的咳嗽和少量的咯痰持续两个月以上者。

中医根据辨证论治的观点将慢支分为痰湿型、痰热型、脾肺气虚型、肺肾阴虚型和肺肾阳虚型等证型。①痰湿型者：咳嗽痰多，痰稠难咯，咳声重浊，伴有胸脘满闷、食欲不振、神疲乏力、大便不成形，舌苔白腻。②痰热型者：咳嗽气促，吐痰粘稠或稠黄，或吐血痰，伴有胸胁胀痛、口干不欲饮，舌红，苔黄腻。③脾肺气虚型者：痰白而稀，自汗，气短，神疲无力，声音低微，食欲减退，大便不成形，易于感冒，舌淡，苔薄白。④肺肾阴虚型者：干咳少痰，或痰中带血丝，或伴有喘息，或声音嘶哑，口干咽燥，夜眠盗汗，面色潮红，腰酸，手足心热，舌红，少苔。⑤肺肾阳虚型者：咳喘日久，呼多吸少，动则尤甚，痰稀

色白，怕冷，腰酸腿软，精神不振，或伴有浮肿。

【自我康复】

▲ 饮食疗法

(1) 怀山药 30 克，清半夏 30 克。先煮清半夏，去渣取汁，再将怀山药研成细末，放入锅中煮沸成糊状，分 3 日早晚食用。

(2) 白果 20 粒，石韦 30 克。白果去壳捣碎，与石韦同放沙锅中，加水煎煮，去渣，加入冰糖 15 克，待溶化后饮服。

(3) 茯苓粉 30 克，薏米 30 克，杏仁（去皮尖）10 克。薏米加水煮至半熟，放入茯苓粉、杏仁，成粥时再放少许白糖以调味，随时食用。上述食疗方适用于痰湿型慢支。

(4) 生石膏 60 克，粳米 50 克，以 2 000 毫升水煮石膏，煎至 1 000 毫升时去渣取汁，以此煮粳米，粥熟即可食用，分 2 次食用。

(5) 南杏 15 克，北杏 3 克，大米 50 克。将南杏、北杏用清水泡软去皮，大米泡软共捣烂，加清水及冰糖适量，煮成稠粥食用。上述食疗方适用于痰热型慢支。

(6) 黄芪 20 克，百合 20 克，杏仁 5 克，大米 50 克。前 3 味加水煎煮，去渣取汁，以药汁煮大米成粥，加适量的白糖调味，常食。

(7) 人参 3 克，胡桃肉 3 个。两药同时入锅，多加水煮 1 小时，煎汁成 150 毫升，饮汤后将人参、胡桃肉嚼食。

(8) 牛肺 150 克，糯米适量，生姜汁 10 毫升。加水适量，小火煮，饭熟后加入生姜汁 10 毫升，拌匀，调味食用。上述适用于脾肺气虚型慢支。

(9) 川贝母 15 克，雪梨 2 只，猪肺 250 克。先将雪梨削去外皮，切块，猪肺切片洗净，挤去泡沫，与川贝母一起放入沙锅内，加水适量，慢火煮 3 小时后服用。适用于肺肾阴虚型慢支。

(10) 白果仁 100 克, 甜杏仁 100 克, 胡桃仁 200 克, 花生仁 200 克。共研碎, 每日早晨取 30 克, 加水煮数沸后加入鸡蛋 1 只、冰糖适量, 一次吃完, 连食半年。本方尤适用于慢支伴有肺气肿者, 但大便稀者不宜食用。

(11) 黄芪 50 克, 粳米 60 克。共煮粥, 加白糖适量调味食用。适用于肺肾阳虚型慢支。

(12) 茶叶、白僵蚕各 15 克。共研末, 饭后以开水冲泡服之, 每日 1~2 次。

(13) 鲫鱼 3 尾, 半夏粉 3 克, 生姜适量。去肠杂, 放瓦片上焙干研末, 每次 3 克, 饭汤送服, 每日 2 次。服用时加生姜半夏粉 3 克更好。

(14) 在葡萄成熟季节, 选购质好不烂的鲜葡萄 5 000 克。用冷开水洗净, 放入瓷缸里, 加入 2 500 克蜂蜜, 混匀, 加盖用蜡密封, 埋于不见阳光的背阴处地下 0.5~0.6 米深处。待冬季冷冻时取出备用。用法: 每次服用 3~4 汤匙, 每日 2~3 次, 连续食完为止。

▲ 便方验方

(1) 五味子 50 克, 罂粟壳 600 克, 枯矾 30 克, 杏仁 70 克。共研细末, 炼蜜为丸, 如绿豆大, 每服 10~15 粒, 每日 2 次, 白糖水送下。适用于慢支久咳不愈者, 一般服药 3~5 天即可平复, 不致产生依赖性。如有感冒发烧应暂停使用。

(2) 蚕茧 2 个剪碎, 用棉子油 30 毫升炸焦, 打入 1 个鸡蛋, 炒熟, 一次吃完, 每日 1 次。

(3) 炙乳香、炙没药、麻黄、炙马钱子各等量, 共研为细粉, 瓶贮备用, 每次 3 克, 每日 3 次, 开水冲服。

(4) 当归、川芎、桔梗、半夏、紫菀、冬花、天门冬、麦门冬、青皮、桑皮、陈皮、五味子、茯苓、泽泻、川贝母、枇杷叶、党参、杏仁、浙贝母各 10 克, 甘草 5 克煎服, 每日服 1 剂。

(5) 石韦、虎杖各 10 克，水煎服，每日服 1 剂。

▲ 按摩疗法

(1) 患者俯卧，术者双手掌同时推其上背脊柱两侧由第 7 颈椎推至第 7 胸椎处，然后分别揉点两侧定喘（第 7 颈椎棘突下，旁开 0.5 寸^①）、风门（第 2 胸椎棘突下旁开 1.5 寸）、肺俞等穴（见附图 2、4）。

(2) 患者仰卧，术者双手掌同时由患者内上向外下推揉两侧胸大肌，然后分别点按两云门（胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线 6 寸）、中府（云门穴下 1 寸，平第 1 肋间隙，距前正中线 6 寸）、胸乡（胸外侧部，第 3 肋间隙，距前正中线 6 寸）等穴（见附图 1）。

(3) 患者仰卧，术者双手掌同时按揉甲状软骨两侧，然后分别点按两侧人迎穴（喉结旁 1.5 寸），接着用一手食指点按天突穴，最后用双手拇指同时揉点双侧鱼腰穴（额部，瞳孔直上，眉毛中央）（见附图 1、3）。

如为小儿患者，可采用以下方法：

(1) 患儿手伸直，术者用拇指从患儿无名指（左）的掌面由指根向指尖方向推，连续 100 次。

(2) 术者以拇指从患儿拇指（左）的掌侧面由指尖向指根方向推，连续 100 次。

(3) 术者以中指揉按膻中穴，顺时针方向按揉 100 次（见附图 1）。

(4) 术者以无名指和食指分别揉按两侧乳根穴（乳头直下，乳房根部，第 5 肋间隙，距前正中线 4 寸）（见附图 1），顺时针方向揉 100 次。

(5) 患儿俯卧，术者以双手拇指和食指指端挟住患儿背部皮

① 注：寸为市寸，1 市寸 = 3.3333 厘米。以下同。

肤，同时稍用力推拿，双手交替向前移动，从尾骨端到第7颈椎，由下至上连续做3次。

▲ 敷贴疗法

(1) 麝香虎骨膏，贴敷于膻中穴、定喘穴（见附图1、4），每日换1次。

(2) 白芥子、甘遂、元胡、细辛各等份，共研细末，加非那根2~4片，混匀，取药粉少许，用鲜姜汁少许调匀，于每年三伏时贴于肺俞、脾俞（第11胸椎棘突下旁开1.5寸处）、膏肓（第4胸椎棘突下旁开3寸处）、膻中、大椎（第7颈椎棘突下）、肾俞穴（第2腰椎棘突旁开1.5寸处），每伏贴3天（见附图1、2、4）。

(3) 胡椒7粒，桃仁10粒，杏仁4粒，桅子仁3克，共捣烂，用鸡蛋清调为糊状，取适量贴于双侧涌泉穴（足底前1/3处，足趾跖屈时呈“井”字形陷处），用纱布及胶布固定（见附图6）。

(4) 冰片3克，研为细末，与等量凡士林调匀，涂在油纸上，贴于膻中穴，用纱布及胶布固定，12小时换药1次，10天为一疗程。用药期间多数人食欲增加、睡眠改善，少数人有轻度头晕、头痛、出汗，贴药处皮肤发红、瘙痒等，均属正常（见附图1）。

▲ 拔罐疗法

在大椎、风门、肺俞等穴位处拔火罐，留罐20分钟，每日1次，连续6次为一疗程，中间休息1天。同时用百部30克、虎杖30克、桔梗10克，水煎，每次服20毫升，每日3次（见附图2、4）。

▲ 敷脐疗法

(1) 公丁香0.5克，肉桂5克，麻黄5克，苍耳子3克，白芥子3克，半夏3克，共研细末，用酒精调为糊状，外贴脐孔，