

常见病自我诊查与调养指南(2)

中风 神经衰弱 癫痫 慢性肝炎和肝硬化

主编 李南夷 副主编 李岳夷 吴伟 刘安平
中国名老中医推荐



珍藏版

(权威经典)

中国名老中医推荐

**常见病自我诊查
与调养指南**

(2)

中风、神经衰弱、
癫痫、慢性肝炎和肝硬化

主 编 李南夷

副主编 李岳夷 吴伟 刘安平

羊城晚报出版社

• 广 州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病自我诊查与调养指南 (2) / 李南夷等编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2003.1

(常见病自我诊查与调养指南)

ISBN 7-80651-193-8

I.常... II.李... III.①中风—诊疗—基本知识 ②神经衰弱—诊疗—基本知识 ③癫痫—诊疗—基本知识 ④慢性肝炎—诊疗—基本知识 IV.R74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064976 号

常见病自我诊查与调养指南 (2)

Changjianbing Ziwo Zhencha yu Tiaoyang Zhinan (2)

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 佛山市新粤中印刷有限公司 (佛山市金澜南石头段 邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 14.125 字数 354 千

版 次/ 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-193-8 / R·48

定 价/ 38.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

常见病自我诊查与调养指南(2)

编 委 会

主 编：李南夷

副主编：李岳夷 吴 伟 刘安平

编 委：于扬文 马 月 全世建

李 荣 李思宁 肖会泉

杨开清 陈诗慧 熊文生

魏丹蕾

全国著名中医药学家
中国中医药学会顾问
广州中医药大学终身教授邓铁涛先生作序

序

随着社会文明的发展进步，人们已经认识到自身在健康维护和疾病防治方面的重要性，并正发挥着更加积极的作用。自我保健意识的加强，使人们由过去的被动接受治疗转向主动地参与疾病的防治。面对新的形势，世界医学模式也正在悄然改变，生理—心理—社会医学模式已经形成。许许多多的医学工作者不再局限于过去的单纯提供医疗技术服务，而是把视野扩大到医院之外，积极投身医学科普工作，把疾病防治知识传授给人民大众。这是非常可喜的。

从当今疾病流行谱不难看出，伴随着科技的发展、社会的进步，有些疾病已被控制，如天花、牛痘、麻风等；但与此同时，中风、冠心病、高血压、糖尿病、恶性肿瘤、心理疾病、病毒性肝炎等疾病的发病率却越来越高，成为危害人类健康的主要杀手。由于这些疾病的发生与发展与患者的生活习惯、行为方式、饮食结构、精神心理等密切相关，对于这些疾病来说，光靠医生的治疗是不够的，还得加强防治。疾病的防治必须依靠患者自身的主观努力，没有患者的参与，难以从根本上达到控制疾病的目的。这样就要求患者能了解一些疾病的防治知识，掌握一些疾病的调养方法，终究疾病是“三分靠治、七分靠养”。

所谓调养，即调理滋养之意。病后体虚，功能失调，阴阳失衡，自然需要调养，未病之躯同样需要根据体质强弱、四时变化适时调养，以达到强身健体、祛病延年的目的，使生活更有质量。调养并不局限于饮食，它涉及到人们生活的方方面面。数千年的中国文化包含着许多至今还很有价值的养生保健理论与方法。比如三国时期著名医家华佗创立的五禽戏；如《周礼·天官·疾医》“以五味、五谷、五药养其病”的记载；如《内经》根据“天人相应”的哲学观点，提出“顺四时而适寒暑，服天气而通神明”，“春夏养阳，秋冬养阴”，“逆之则灾害生，从之则痼疾不起”，“僻邪不至，长生久视”，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的调养原则。“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”已是丰衣足食的现代人，更加注重身体保健。近年流行病学研究发现许多疾病实际是人们长期的不良生活习惯所导致的，比如吸烟、缺少运动、饮食结构不合理等。这进一步说明，科学调养对于当今社会的人们来说仍是必要的。

李南夷副教授曾是我的博士研究生，毕业后一直从事心脑血管疾病的防治工作。这次他与广州中医药大学第一附属医院内科的部分青年专家、博士一起编撰丛书《常见病自我诊查与调养指南》，较为系统地介绍了一些常见疾病的诊疗常识、自我诊查与调养方法。虽然书中所选的病种不多，但都是临床最为常见的、对患者及其家庭影响较大的疾病，如其中的中风与冠心病，不仅患病率高，而且病残率、病死率也高，至今仍是导致人类死亡的主要疾病，仅居肿瘤之后，分别排在第二、第三位，其意义不言而喻。书中对调养方法的介绍，全面而系统，从生活起居、工作休闲、心理调适、到饮食运动无所不包，从中医传统的调养方法，到当今世界的保健理念应有尽

有，其中还不乏作者的临床经验，是一部融合古今，深入浅出之作，适合中老年读者和相应疾病患者及家属阅读。若能参照实践，持之以恒，必将获益匪浅。谨序。

邵铁嘉
2002.8.19.

目 录

第一部分 中 风

● 诊疗常识	3
一、中风的常见类型	3
二、中风的发病机理	4
(一) 病因与危险因素	4
(二) 病理过程	9
(三) 中医对中风病因病机的认识	11
三、中风的临床表现	14
(一) 症状与体征	14
(二) 辅助检查	16
(三) 并发症	18
四、中风的诊断与鉴别诊断	22
五、中风治疗常识	23
(一) 治法简介	23
(二) 注意事项	28
● 自查自诊	29
一、中风的好发人群	30
二、警惕中风的先兆	33
三、注意中风并发症的早期表现	34
四、初略评估中风病情与预后	35
(一) 急性期预后的判断	35

常见病自我诊疗与调养指南(2)

(二) 对肢体运动功能恢复进行预测	36
● 调养方法	38
一、调养在中风防治中的作用和意义	38
二、日常生活与中风的调养	40
(一) 居室环境	40
(二) 生活起居	42
(三) 性生活	55
(四) 职业与工作	62
三、精神心理与中风的调养	63
(一) 精神心理与中风的的关系	63
(二) 精神心理调养	73
四、运动与中风的调养	81
(一) 运动与中风的的关系	82
(二) 一般运动	86
(三) 功能康复训练	97
五、饮食与中风的调养	116
(一) 饮食与中风的的关系	116
(二) 饮食原则	119
(三) 饮食调养方法	121

第二部分 神经衰弱

● 诊疗常识	191
一、神经衰弱的发病机理	191
(一) 病因	191
(二) 发病机理	194
(三) 中医对神经衰弱病因病机的认识	194
二、神经衰弱的临床表现	196

(一) 症状和体征.....	196
(二) 辅助检查.....	197
三、神经衰弱的诊断与鉴别诊断	198
(一) 诊断.....	198
(二) 鉴别诊断.....	199
四、神经衰弱的治疗常识	199
(一) 治法简介.....	199
(二) 注意事项.....	208
● 自诊自查	209
一、神经衰弱的高危人群	209
(一) 心理特征.....	209
(二) 遗传与生长环境.....	210
(三) 年龄、生活、职业特点.....	211
二、神经衰弱的预警信号	211
(一) 特别敏感.....	211
(二) 记忆力差.....	212
(三) 多忧多疑.....	212
(四) 睡眠异常.....	212
(五) 精神疲乏.....	212
(六) 植物神经紊乱表现.....	213
三、神经衰弱测试量表	213
● 调养方法	214
一、调养在神经衰弱防治中的作用和意义	214
二、日常生活与神经衰弱的调养	218
(一) 居室环境.....	218
(二) 生活起居.....	221
(三) 沐浴.....	226

常见病自我检查与调养指南(2)

(四) 睡眠.....	227
(五) 性生活.....	230
(六) 工作.....	231
(七) 旅游.....	234
三、精神心理与神经衰弱的调养	237
(一) 精神心理对神经衰弱的影响.....	237
(二) 常见的精神心理问题.....	240
(三) 自我调适.....	241
四、运动与神经衰弱的调养	246
(一) 运动对神经衰弱的影响.....	246
(二) 运动方式与特点.....	247
(三) 运动方法.....	249
(四) 运动注意事项.....	254
五、饮食与神经衰弱的调养	255
(一) 饮食的影响.....	255
(二) 饮食原则.....	256
(三) 饮食调养方法.....	259
六、其他调养方法	279
(一) 自我按摩法.....	279
(二) 音乐疗法.....	280

第三部分 癲 癇

● 诊疗常识	285
一、癲癇的发病机理	285
(一) 病因.....	285
(二) 病理过程.....	286
(三) 中医对癲癇病因病机的认识.....	286

二、癫痫的临床表现	288
(一) 症状体征	288
(二) 辅助检查	290
(三) 并发症	291
三、诊断与鉴别诊断	291
(一) 诊断	291
(二) 鉴别诊断	292
四、癫痫的治疗常识	294
(一) 病因治疗	294
(二) 对症治疗	294
● 自诊自查	300
一、如何判断是否患有癫痫	300
二、在什么情况下要注意癫痫发作	302
三、如何估计癫痫的预后	303
● 调养方法	303
一、调养在癫痫防治中的作用与意义	303
二、日常生活与癫痫的调养	306
(一) 居室环境	307
(二) 生活起居	308
(三) 睡眠	312
(四) 性生活	313
(五) 工作	315
(六) 旅游、娱乐	317
三、精神心理与癫痫的调养	319
(一) 精神心理与癫痫的关系	319
(二) 精神心理调养	322
四、运动与癫痫的调养	328

(一) 运动的影响	328
(二) 运动原则与注意事项	330
(三) 运动方法	330
五、饮食与癫痫的调养	335
(一) 饮食的作用	335
(二) 饮食原则	336
(三) 饮食调养方法	338

第四部分 慢性肝炎和肝硬化

● 诊疗常识	349
一、肝炎和肝硬化的常见类型	349
(一) 慢性肝炎的分类	349
(二) 肝硬化的分类	350
二、肝炎和肝硬化的发病机理	351
(一) 流行情况	351
(二) 病因病理	351
(三) 中医学对肝炎与肝硬化的认识	353
三、慢性肝炎和肝硬化的临床表现	354
(一) 症状与体征	354
(二) 辅助检查	355
(三) 并发症	357
四、慢性肝炎和肝硬化的诊断与鉴别诊断	359
(一) 慢性肝炎的诊断	359
(二) 慢性肝炎的鉴别诊断	360
(三) 肝硬化的诊断	360
(四) 肝硬化的鉴别诊断	361
五、慢性肝炎和肝硬化的治疗常识	361

(一) 基本治疗方法	361
(二) 中医治疗	366
(三) 注意事项	371
● 自查自诊	373
一、乙肝“大三阳”、“小三阳”的意义	373
二、警惕慢性肝炎的早期表现	375
三、警惕肝硬化的预兆	375
四、慢性肝炎并发症的预兆	377
五、肝硬化并发症的预兆	378
六、病情控制与预后	380
● 调养方法	382
一、调养的意义	382
二、日常生活与慢性肝炎、肝硬化的调养	383
(一) 居室环境	383
(二) 生活起居	386
(三) 睡眠	388
(四) 性生活	389
(五) 工作	391
(六) 旅游	392
三、精神心理与慢性肝炎、肝硬化的调养	392
(一) 精神心理对疾病的影响	392
(二) 常见的精神心理问题	394
(三) 树立正确的疾病观	394
(四) 精神心理的自我调节	396
四、运动与慢性肝炎、肝硬化的调养	397
(一) 运动的影响	397
(二) 运动方式	397

常见病自我检查与调养指南(2)

(三) 运动处方	398
五、饮食与慢性肝炎、肝硬化的调养	403
(一) 饮食的影响	403
(二) 饮食原则	405
(三) 饮食调养方法	411
六、家庭按摩	432
参考书目	434

第一部分 中 风

中风主要是指以突然昏倒、不省人事、半身不遂、口眼喎斜、言语不利、肢体麻木等为临床特征的一类疾病。因本病起病急骤，变化迅速，犹于自然之风飘浮往来迅速多变，故古人名之为中风。现代医学称中风为急性脑血管病，又称脑血管意外，或脑卒中。本病的发生是因为脑动脉或为脑部供应血液的颈动脉或椎动脉的病变，引起脑局灶性血液循环障碍，如血管破裂出血，或血管闭塞不通，从而导致急性或亚急性脑组织损伤而发病，故称急性脑血管病。

我国是中风的高发地区，平均每年每 10 万人中有 215.8 人发生中风，若加上已有的中风患者，我国每年的中风患病率是 1407.6 / 10 万人，在 35 岁以上的人群中患病率达 1780 / 10 万人，远远高于国外的平均水平，即 500 ~ 700 / 10 万人。其中城市高于农村，北方高于南方，男性多于女性。在我国中风还存在明显复发倾向，对中风患者追踪调查，大约有 26% 的患者再度中风，甚至多次中风。

中风不仅发病率高，而且病后常常导致非常严重的后果，即居高不下的死亡率与致残率。中风与心脏病、癌症一起被称为人类死亡的三大杀手，中风更居三者之首。有统计资料，因中风而死亡的占城市总死亡人数的 20.98%，农村 15.57%。在发病后 28 天内，大约有 15% ~ 49% 的男性患者、18% ~ 57% 女性患者死亡。

原书空白