

常见病自我诊查与调养指南(1)

冠心病 高血压病

糖尿病 慢性肠炎 消化性溃疡

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)

羊城晚报出版社

中国名老中医推荐

**常见病自我诊查
与调养指南**

(1)

冠心病、高血压病、糖尿病、
慢性肠炎、消化性溃疡

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(1) / 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 7-80651-194-6

I. 常... II. 李... III. ①冠心病—诊疗—基本知识 ②高血压—诊疗—基本知识 ③糖尿病—诊疗—基本知识 ④慢性肠炎—诊疗—基本知识 ⑤消化性溃疡—诊疗—基本知识 IV.R5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064900 号

常见病自我诊查与调养指南(1)

Changjianbing Ziwo Zhencha yu Tiaoyang Zhinan(1)

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 13.625 字数 342 千

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

书 号/ ISBN 7-80651-194-6 / R·49

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)

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、麻疹等；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。“仓廪实而知礼节，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。

邵铁军
2002.8.19.

目 录

第一部分 冠心病

● 诊疗常识	3
一、冠心病发病机理	3
(一) 病因及易患因素	3
(二) 病理	5
(三) 病理生理	6
(四) 中医对冠心病的认识	7
二、冠心病临床表现	10
(一) 临床分型	10
(二) 症状与体征	11
(三) 辅助检查	15
(四) 并发症	18
三、冠心病的诊断与鉴别诊断	20
(一) 诊断	20
(二) 鉴别诊断	21
四、冠心病的治疗	22
(一) 药物治疗	22
(二) 介入治疗	25
(三) 外科治疗	26
(四) 中医治疗	26
● 自诊自查	28

常见病自我检查与调养指南(1)

一、冠心病的好发人群	28
二、冠心病发病危险的评估	30
三、警惕冠心病的早期表现	31
(一) 警惕心绞痛	31
(二) 警惕心肌梗塞	32
(三) 警惕心脏性猝死	33
● 调养方法	34
一、调养在冠心病防治中的作用与意义	34
二、日常生活与冠心病的调养	36
(一) 居住环境与气候	36
(二) 生活起居	37
(三) 睡眠	39
(四) 性生活	40
(五) 旅游	43
(六) 职业与工作	44
(七) 生活中的其他注意事项	46
三、精神心理与冠心病的调养	52
(一) 精神心理因素的影响	52
(二) 常见的精神心理问题	54
(三) 心理调适	54
四、运动与冠心病的调养	55
(一) 运动的作用	55
(二) 运动处方	57
(三) 运动注意事项	63
五、饮食与冠心病的调养	64
(一) 饮食的重要性	64
(二) 饮食原则	67

(三) 饮食调养方法	71
------------------	----

第二部分 高血压病

● 诊疗常识	93
一、高血压的发病机理	93
(一) 易患因素	93
(二) 发病机制	98
(三) 病理生理	100
(四) 中医对高血压病的认识	101
二、高血压的临床表现	102
(一) 症状与体征	102
(二) 辅助检查	105
(三) 并发症	108
三、高血压病的诊断与鉴别诊断	111
(一) 诊断	111
(二) 鉴别诊断	115
四、高血压病的治疗常识	117
(一) 治疗方法	117
(二) 中医治疗	123
(三) 注意事项	124
● 自诊自查	126
一、高血压病的好发人群	126
二、高血压病的早期表现	127
三、警惕高血压病的并发症	128
● 调养方法	130
一、调养在高血压病防治中的作用与意义	130
二、日常生活与高血压病的调养	135

常见病自我检查与调养指南(1)

(一) 居室环境.....	135
(二) 生活起居.....	138
(三) 性生活.....	149
(四) 工作.....	151
(五) 旅游.....	151
(六) 戒烟.....	152
三、精神心理与高血压病的调养.....	154
(一) 精神心理因素的影响.....	154
(二) 精神心理的自我调节.....	157
四、运动与高血压病的调养.....	161
(一) 运动的影响.....	161
(二) 运动方法.....	162
五、饮食与高血压病的调养.....	168
(一) 饮食的影响.....	168
(二) 饮食原则.....	169
(三) 饮食调养方法.....	172

第三部分 糖尿病

● 诊疗常识.....	199
一、糖尿病的发病机理.....	199
(一) 临床分型.....	199
(二) 发病原因.....	199
(三) 病理生理.....	201
(四) 中医对糖尿病的认识.....	204
二、糖尿病的临床表现.....	205
(一) 症状和体征.....	205
(二) 实验室检查.....	209

(三) 并发症.....	213
三、糖尿病的诊断与鉴别诊断	216
(一) 诊断.....	216
(二) 鉴别诊断.....	216
四、糖尿病的治疗常识	219
(一) 治法简介.....	219
(二) 注意事项.....	227
● 自诊自查	229
一、糖尿病的易患人群与征兆	229
(一) 易患人群.....	229
(二) 征兆.....	230
二、糖尿病的监测	231
(一) 体重的监测.....	231
(二) 病情的监测.....	232
● 调养方法	235
一、调养在糖尿病防治中的作用和意义	235
二、日常生活与糖尿病的调养	237
(一) 居室环境.....	237
(二) 生活起居.....	237
(三) 睡眠.....	239
(四) 性生活.....	240
(五) 工作.....	240
(六) 旅游.....	241
三、精神心理与糖尿病的调养	242
(一) 精神心理的影响.....	242
(二) 常见精神心理问题.....	243
(三) 精神心理的自我调节.....	243

常见病自我诊疗与调养指南(1)

四、运动与糖尿病的调养	247
(一) 运动的影响	247
(二) 运动方式	251
五、饮食与糖尿病的调养	257
(一) 控制饮食	257
(二) 饮食原则	259
(三) 饮食调养方法	263
六、家庭按摩	283
(一) 自我推拿法	283
(二) 他人推拿法	283
七、保健器材的运用	284
(一) 体针	284
(二) 电针疗法	285
(三) 耳针	285
(四) 皮肤针	286
(五) 灸法	286

第四部分 慢性肠炎

● 诊疗常识	289
一、肠炎的常见类型	289
二、慢性肠炎的发病机理	291
(一) 流行情况	291
(二) 病因与危险因素	292
(三) 病理过程	295
(四) 中医对肠炎病因病机的认识	297
三、慢性肠炎的临床表现	298
(一) 症状与体征	298

(二) 临床类型	299
(三) 并发症	300
(四) 辅助检查	303
四、慢性结肠炎的诊断和鉴别诊断	305
五、慢性结肠炎的转归与预后	306
六、慢性结肠炎的治疗常识	307
(一) 一般治疗	307
(二) 药物治疗	308
(三) 外科治疗	309
(四) 中医治疗	309
(五) 注意事项	310
● 自查自诊	312
一、肠炎早期发现的意义	312
二、征兆与并发症	313
三、注意事项	315
● 调养方法	319
一、调养在慢性结肠炎防治中的意义	319
二、日常生活与慢性结肠炎的调养	322
(一) 居室环境	322
(二) 生活起居	325
(三) 睡眠	325
(四) 性生活	328
(五) 工作	331
三、精神心理与慢性结肠炎的调养	331
(一) 精神心理对结肠炎的影响	331
(二) 常见精神心理问题	333
(三) 精神心理的自我调节	334

四、运动与慢性肠炎的调养	340
(一) 运动的影响	340
(二) 运动方式	340
五、饮食与慢性肠炎的调养	343
(一) 饮食的影响	343
(二) 饮食原则	344
(三) 饮食调养方法	345
六、家庭按摩	355
七、其他方法	356

第五部分 消化性溃疡

● 诊疗常识	361
一、消化性溃疡的发病机理	361
(一) 病因与发病机理	361
(二) 中医对消化性溃疡病因病机的认识	365
二、临床表现	366
(一) 症状与体征	366
(二) 辅助检查	367
(三) 并发症	368
三、诊断与鉴别诊断	369
四、治疗常识	371
(一) 治法简介	371
(二) 治疗注意事项	375
● 自查自诊	376
一、胃溃疡	376
二、十二指肠溃疡	376
三、并发症	377

● 调养方法	381
一、调养的作用与意义	381
二、日常生活与调养	382
(一) 居室环境	382
(二) 生活起居	383
(三) 睡眠	383
(四) 性生活	384
(五) 工作	384
(六) 旅游	385
三、精神心理与溃疡病的调养	386
(一) 精神心理对溃疡的影响	386
(二) 自我调节	388
四、运动与溃疡病的调养	390
(一) 运动的影响	390
(二) 运动方式	391
五、饮食与溃疡病的调养	393
(一) 饮食的影响	393
(二) 饮食原则	393
(三) 饮食调养方法	396
六、溃疡病的其他调养方法	413
(一) 药袋	413
(二) 药枕	414
参考书目	417

第一部分 冠心病

冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称冠心病），是指左、右冠状动脉及其分支有粥样硬化，因发生管腔狭窄或阻塞引起的心脏病变，其基本问题是心肌供血不足，因而又称为缺血性心脏病。世界卫生组织公布两者为同义词。

中国医科院 1975 年对北京郊区 35 岁以上农民进行静息心电图普查，1979 年进行复查，有较完整材料者 1 283 例，发现心肌梗塞发生率为 0.8‰，冠心病患病率 18.7‰，加上可疑冠心病例，总患病率为 50.7‰，这与我国平均冠心病发病率 64.0‰相近。1984 年《中国卫生统计提要》报道，1957 年以来部分城市心脏病死亡率从 1957 年的 47.2/10 万，上升为 124.6/10 万。根据南、北各大城市医院统计，冠心病的住院人数和相对百分比，20 世纪 70 年代比 50 年代有明显增加；在内科心血管病中从第 6~10 位，上升至第 2 位。北京西郊公社 35 岁以上农民中，急性心肌梗塞的每年患病率在 1974~1976 年为 55.3/10 万，而在 1977~1978 年为 83.8/10 万。国内曾总结 1949~1979 年近 1 万例动脉粥样硬化的病理检查结果，与 1949 年以前的资料对比，发现同等程度病变要早发 10 年左右；斑块最早见于 12 岁男性；20~29 岁偶见复合病变；50~59 岁半数以上有斑块；20~29 岁有冠状动脉狭窄 > 50%者接近 1%。动脉粥样硬化的预防应从青少年开始，当前儿童较普遍的肥胖及过度营养，是一个值得重视的问题。

