

白癜風 養生

主編

成愛華

韓梅海

BAIDIANFENG
YANGSHENG

「養生」一詞最早見于《莊子·養生主》，典出「庖丁解牛」。文惠君曰：「善哉！吾聞庖丁之言，得養生焉」。《黃帝內經·靈樞》曰：「故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則僻邪不至，長生久視」。



人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

白癜风 养生

BAIDIANFENG YANGSHENG

◎主 编 成爱华 韩梅海

◎副主编 韩 娴 王 梅

◎编 者 (以姓氏笔画为序)

马 克 王 征

孙仁娟 李云霞

陈珂丽 高 伟

常洪顺 程明明

人民军医出版社 北京

图书在版编目(CIP)数据

白癜风养生 / 成爱华, 韩梅海主编. —北京: 人民军医出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5091-8564-3

I. ①白… II. ①成… ②韩… III. ①白癜风—养生(中医) IV. ①R212
②R275.984

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第141896号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 杨 静 袁朝阳 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 20.5 字数: 289千字

版、印次: 2015年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 39.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书作者参阅国内外最新研究进展，结合自己的临床经验，系统、全面地阐述了白癜风养生的新理论、新方法、新技术，是国内关于白癜风养生的第一本专著。全书共13章，包括中医学对白癜风的认识、现代养生观及基本原则、精神养生、饮食养生、药物养生、针灸养生、推拿养生、运动养生、起居睡眠养生、沐浴养生、环境养生、休闲养生等，特别整理了白癜风与精神、白癜风与饮食营养、白癜风与运动养生等关系的内容。本书理论与实践紧密结合，突出了科学性、指导性、实用性和中医特色，旨在全面普及白癜风的养生知识，以充分调动白癜风患者自我调理的主观能动性，提高患者的自我养生康复意识和能力。本书可作为白癜风患者自我管理的家庭医生，也可供医护人员和从事白癜风养生的研究人员参考。

序 言

白癜风是一种局限性或泛发性的皮肤色素脱失性疾病，属中医“白癍”“白驳风”“斑驳”的范畴。世界各色人种（各民族）均可发生白癜风，人群发病率平均在1%~2%。近年来，由于社会生活节奏的加快，以及饮食、环境、气候等因素的改变，导致白癜风发病率逐年增高，并且病情逐渐的加重，给患者的健康造成严重的影响。这种疾病病程较长，易诊难治，因此患者应在坚持治疗的同时，更注意养生保健，以提高自身的免疫能力，减少疾病对身体的危害。

本书为国内第一部讲述白癜风养生的专著，运用现代中医养生学新概念及科研成果，参考国内外养生专家、学者的宝贵经验，尤其注重中医药古今名家关于该病养生的理论、方法和技术等，详细阐述了该病与人们精神、饮食营养、运动的关系，并且探讨了与之相关的各种养生方法等热点，突出了该书的科学性、新颖性与实用性。

吾纵览全书，深感用心之良苦，获益匪浅。相信本书的出版必将有助于白癜风养生学的进一步发展。值此书付梓之际，聊寄数语以为序。

樊正倫
乙未年初春

前言

21世纪，人类将以健康需求和健康供给为特征，进入一个全新的健康经济新时代。“健康为人人、人人为健康”仍然是世界卫生组织在21世纪要完成的一项重要任务。因此，中医养生学在21世纪全世界医学领域必然成为重要的组成部分。现代医学模式已从原来的生物医学模式向生理-心理-社会医学模式演变，进一步完善了新的健康观和生命观。中医养生学已逐渐成为健康医学发展的潮流。

白癜风作为一种需要长期接受治疗的慢性疾病，是皮肤科的常见病、疑难病，严重影响了患者正常的生活、婚姻、工作和社交。此病虽不痛痒，但侵蚀着患者肌肤和心灵，严重损害患者的容貌，给患者带来巨大的精神压力。因此，白癜风患者应该建立起科学的生活方式，针对自身各个方面制订出一套适合自己生理、精神（心理）、体质等的养生方案，做好生命的“自我管理”。

书中以“弘扬中华养生文化，共享健康新生活”为宗旨，探讨白癜风的养生保健之道，内容丰富、通俗易懂，主要突出其实用性和可操作性。本书对白癜风多元养生文化进行了扼要的梳理、归纳和总结，期望本书能为揭开白癜风的发生、发展规律，开发既能防病治病，又能保健养生的新技术、新方法贡献出自己的力量，同时也希望能为医护人员、从事养生的研发人员提供参考，也可为白癜风患者提供养生指导，有助于其树立战胜“白魔”的信心。

目 录

第1章 总 论	1
第一节 养生学的特点及意义	1
第二节 白癜风的概论	7
第2章 中医学对白癜风的认识	15
第一节 传统中医对白癜风的认识	16
第二节 现代中医对白癜风的认识	23
第3章 中医养生观及基本原则	36
第一节 养生学的形成与发展	36
第二节 中医养生的基本观念	41
第三节 中医养生的原则	52
第4章 精神养生	57
第一节 心理健康的标准	57
第二节 情志与健康	59
第三节 调神养神法	61
第四节 精神因素与白癜风	68
第五节 白癜风患者精神养生	70
第5章 饮食养生	97

第一节 饮食养生的基本理论	97
第二节 饮食养生的作用	98
第三节 饮食养生的原则	100
第四节 四季饮食养生	104
第五节 白癜风与饮食营养	118
第六节 白癜风患者的饮食养生	123
第 6 章 药物养生	146
第一节 药物养生的作用机制	146
第二节 药物养生的原则	147
第三节 常用养生方药	149
第四节 白癜风患者的药物养生	152
第 7 章 针灸养生	173
第一节 针灸养生的机制	173
第二节 针灸养生方法	174
第三节 白癜风患者的针灸养生	181
第 8 章 推拿养生	186
第一节 推拿养生的机制	186
第二节 常用的推拿方法	187
第三节 推拿养生的运用	190
第四节 白癜风患者的推拿养生	193
第 9 章 运动养生	196
第一节 运动养生的机制及原则	196
第二节 运动养生的特点和优点	201
第三节 常用养生功法	204



第四节 白癜风患者的运动养生	213
第 10 章 起居睡眠养生	233
第一节 起居养生	233
第二节 睡眠养生	240
第三节 白癜风患者的起居睡眠养生	252
第 11 章 沐浴养生	260
第一节 水 浴	260
第二节 药 浴	264
第三节 其他沐浴方法	267
第四节 白癜风患者的沐浴养生	271
第 12 章 环境养生	276
第一节 养生环境与生态养生	276
第二节 地理环境养生	278
第三节 居住环境养生	284
第四节 白癜风与环境因素	292
第五节 白癜风患者的环境养生	293
第 13 章 休闲养生	299
第一节 休闲养生的意义及注意事项	299
第二节 音乐养生	300
第三节 弈棋养生	304
第四节 书画养生	307
第五节 其他休闲养生方法	309
第六节 白癜风患者的休闲养生	313
参考文献	317

第 1 章

总 论

自古以来，追求健康与长寿是人类最美好的愿望。中国历代中医学、养生家和劳动人民经过漫长的实践和探索，总结出系列祛除疾病、延缓衰老的独特方法，创造了一整套具有中华民族特色的养生理论和方法，形成了博大精深的中华养生文化，为后人留下了极其珍贵的财富。

其实生活中不仅仅是健康的人需要养生，很多身患疾病的人更需要养生。白癜风是一种常见的皮肤顽疾，近年来，随着市场经济的快速发展，人们的心理也承受着前所未有的压力；同时环境污染日益加剧，饮食、外伤、阳光曝晒等多种因素，导致白癜风发病率逐年增高，病情逐渐加重，给患者的健康造成了严重的影响。这种疾病病程较慢，易诊难治，患者在坚持治疗的同时，更应该注意养生，保持健康的体质，提高自身的免疫力，减少疾病对身体的危害，直至康复。

第一节 养生学的特点及意义

养生就是根据生命的发生、发展规律，学习防病、保健的知识和方法，主动进行能够保养身心、适应环境、增强体质、增进智慧、延年益寿的实践。





一、养生的基本概念

养生，古人也称之为摄生、道生、卫生、保生等。养生之养，含有保养、修养、培养、调养、补养等意义；生，就是人的生命。概言之，养生就是保养人的生命。具体来说，养生是人类为了自身良好地生存与发展，有意识地根据人体生长衰老不可逆的量、质变化规律，所进行的一切物质和精神的身心养护活动。这种行为活动贯穿出生前、出生后、病前、病中、病后的全过程。

养生一词最早见于《庄子·养生主》，典出“庖丁解牛”。文惠君曰：“善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。”《黄帝内经·灵枢》曰：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”并明确指出养生与寿夭的密切关系。《素问·上古天真论》非常明确地写道：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异也？人将失之耶？岐伯对曰，上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这段论述指出了身体健康、延年益寿的关键，在于人们是否懂得和实行了养生之道。

养生学是人类为使未病之人不病或少病，得以健康长寿，为使有病之人提高生存质量以防变、防复，甚或带病长寿，根据生命与疾病发生、发展规律而确定的理论，对各类养生方法与手段具有重要指导意义的学说。

养生学是中医学重要的组成部分，是以中医学基础理论为指导，探索和研究生命的客观规律，以颐养身心、增强体质、预防疾病的理论和方法为宗旨，进行综合性养生保健活动，从而强身、防病、防变、防复，达到延年益寿为目的的学科。

二、养生学的特点

中医养学历经数千年，在漫长的历史发展过程中，主要有三方面决



定性的因素影响了其学术发展的特点。其一，中国是一个文化大国，有着丰富的哲学人文思想，在这种环境中产生和成长起来的中医养生学，与数千年的中国传统文化密不可分；其二，中医养生学隶属于中医学，中医学的基本思想和理论对其学术起着根本性的指导作用；其三，中医养生学是从千百年实践经验中总结出来的实用性科学，是历代劳动人民智慧的结晶，它的发展轨迹是总结整理实践经验，升华理论，归纳方法后又在实践中验证，如此循环往复而不断完善。

（一）多元化的文化特征

传统的中华民族文化具有多元性、包容性，是各民族智慧和文化的融合。中医养生理论与实践是以深厚的古代哲学思想和中医学基本理论为底蕴的，所以显得尤为博大精深。它汇集了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，集中了中华文化养生的精髓。在其发展过程中融合了自然科学、人文科学和社会科学诸多因素，集中华民族数千年养生文化于一身。

中华养生文化从《周易》到《神农本草经》《黄帝内经》，历经医术昌明的明清时代，养生流派各有千秋，从不同角度发展和丰富了中医养生学，待合流后，便形成了一个独具民族风格、博大精深、内涵深邃而丰富的中华养生文化。

我们提倡科学养生就是面对现代社会，针对自己将来的发展而设计自己的生活方式和养生实践活动。养生和生活的密切关系也决定了养生文化的多面性和养生实践的生活化。文化决定心态，心态决定健康。只有这样，才能积极地面对人生、面对社会、面对生活，全面提高生活质量和健康水平。

（二）整体动态的养生理念

中医养生学理论根植于中医学基础理论，作为中医学理论体系主要特点的整体观念和辨证论治，在中医养生学中则深化为整体动态的特征。

传统养生理论，是以“天人相应”“形神合一”的整体观念为出发





点，去认识人体生命活动及其与自然、社会的关系，特别强调人与自然环境、社会环境的协调，讲究体内气化升降，心理与生理协调一致。并有阴阳行气学说、脏腑经络理论来阐述人体生、老、病、死规律。尤其把精、气、神作为人体之三宝，作为养生的核心，进而确定了指导养生实践的种种原则，提出了“法于阴阳、和于术数”“顺应自然”的养生之道，使生命的节奏，随时间、空间和自然气候的改变而调整。

从动态出发，中医养生学以“权衡以平”“审因施养”为根本的养生法则，重视人体生命过程中的动态平衡协调。中医学认为人的内与外、表与里、上与下各部分之间，以及物质与功能之间，都必须保持阴阳的动态平衡协调关系，才能维持正常的生理活动。人体生命过程中的生、长、壮、老、已的各个阶段，都是处在动态的相对平衡中。人体的动态平衡观贯穿于人体的生理、病理、养生、康复等医疗养生实践的各个方面。

（三）和谐适度的养生法则

中医养生学强调不偏不倚、以和为贵，和就是和谐，和谐的本质就是自然，核心就是保持“适度”，避免“失度”。

事事和谐适度，体内气血才能不妄动，体内阴阳平衡才能守正持中，保其冲和，健康长寿。不偏不倚，中和适度等都体现了这种思想。晋代养生家葛洪提出“养生以不伤为本”的观点，不伤的关键即在于遵循自然及生命过程的变化规律，掌握适度，注意调节。

（四）综合调摄的养生方法

养生保健是一种综合的维持健康的行为。养生保健追求的不仅仅是长寿，更重要的是增强体质、提高生活质量。综合保健是融预防、保健、康复为一体，采用多方法、多途径、多措施，以自我保健为主要方式的保健养生方法。包括生活方式、生活习惯、营养饮食、情趣爱好、心理卫生、运动锻炼、环境气候、家庭保健、健康查体等。中医养生的特色是生活，要从调整日常生活做起，涉及衣、食、住、行等多方面。



人类的生命活动是非常复杂的活动，人体的状态每时每刻都在发生着变化。养生活动必须要结合人体健康状况的变化而变化。要针对人体的各个方面的状态，采取多种调养方法综合辨证调摄，持之以恒地进行审因施养，才能达到健康长寿的目的。

历代医家都主张养生要因人、因时、因地制宜，综合辨证施养。这样不但可补偏救弊、导气归经，又有延年益寿之效，从而收到最佳摄生、保健效果。

（五）实用广泛的应用范围

人在生、长、壮、老、已的生命过程中，都需要养生。养生实践也不是只在无病之时，人在未病时、患病中、病愈后都需要养生。不同体质、性别、地区的人也都有各自适宜的养生方法。由此而言，中医养生学具有非常广泛的适用范围。随着社会的发展、人类的进步，人们在追求生命延长的同时，也在不断追求更高的生存质量，具有广泛适应性的中医养生应该引起人们的高度重视。应该对养生活动全面普及，提高全民养生的自觉性，让养生成为人们生活的重要组成部分。

三、养生的意义

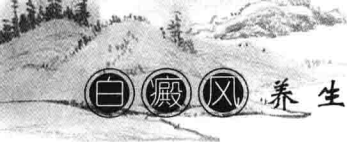
唐代著名养生学家及医学家孙思邈曾说过“人命至重，有贵千金”，一语道出了养生的根本目的和意义所在。

养生的意义，小而言之，个人想要身心健康、延年益寿，就要养生。大而言之，人类要想与环境协调适应，持续稳定地发展进步而不致消亡，也要养生。

（一）适应当前疾病谱和医学模式的改变

随着人们物质生活水平的不断提高和精神文化生活的日益丰富，人们对健康的要求也发生着变化，越来越重视身体与心理的协调，强调身心健康与社会良好适应的和谐；人类社会飞速发展的同时，不利于人类生存和





健康的社会环境因素也日益增多，复杂的生物、社会及心理等综合因素引起的疾病也随之而来，疾病谱已从感染性、传染性疾病向非传染性、非感染性疾病演变，身心性、功能性疾病越来越多，慢性病比例越来越大。

医学模式随着疾病谱的改变，由单纯的生物医学模式转向生物-心理-社会医学模式，主要任务是控制和降低慢性病的发病率。而中医养生学正好与现在的疾病谱、医学模式的变化相适应。其四维健康观、整体观、和谐观等基本观念，恰恰为当今人类提供了正确的健康理念，适应了目前把人类、社会和环境联系起来，去理解和对待人体的健康和疾病的现实。

（二）符合医疗卫生服务重心前移的要求

随着社会的发展，人们越来越关注自身的健康，认识到与其病后治疗，不如平时养生防病。同时，人们也认识到，将卫生工作的重点移至临床治疗前，可以大大降低社会卫生经费，节省大量的时间，且能收到更好的防治效果，这恰恰与中医养生学的“正气为本”“治未病”的基本原则不谋而合。

（三）为社会和谐、持续、健康发展提供有力保障

人类社会文明在进步，生活、学习、工作节奏在不断地加快，随之而来的是对生活、学习、工作的厌倦和情绪的烦躁；激烈的社会竞争已成为生活的主流，巨大的社会竞争压力使很多人处在亚健康状态；物质生活不断丰富背后，是物欲冲击下精神道德世界的空虚和失落。然而，社会和谐、持续、健康发展，必须以人为本，人们的健康和高素质是社会发展的前提和基础。

中医养生学恰恰可以为人们提供促进健康、提高素质的方法和途径。中医养生学对精神健康的看重，可以帮助人们调节情绪、怡情悦志、延年益寿；将“道德修养”纳入健康范畴，可以形成积极的心理暗示和奋发向上的精神道德境界；“和谐”观追求天人和谐、身心和谐、人际和谐的思想；“权衡以平”的核心理念，在指导养生的同时，将对人们的世界观和



方法论产生积极的影响，有利于把握为人处世的尺度，防止太过和不及。

第二节 白癜风的概论

白癜风是一种原发性或泛发性的皮肤色素脱失性疾病，属于中医学的“白癍”“白驳风”“斑驳”的范畴。《康熙字典》上说：“癍，风斑片也，有紫白二种。”由此我们可知癍就是紫色或白色的斑片。前面加一个“白”，那就更特指白色的斑片。《周礼·玉篇》称风为“散也”，也就是说有扩散的特点。因此从名字上我们就可以知道，白癜风是一种白色的斑片，有时可以扩散。如果给一个科学解释，那白癜风就是以皮肤出现局限性白色斑片，然后逐渐扩大蔓延为主要临床表现的皮肤病，此病虽然不痛不痒，但侵蚀着患者健康的肌肤和心灵，严重损坏患者的容貌，挫伤患者的精神，影响其正常生活、婚姻、工作和社交，是皮肤科的常见病、疑难病之一。

一、白癜风溯源

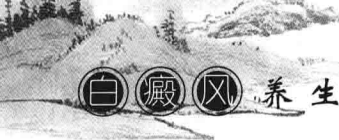
白癜风是一种古老的疾病。在古代文献中提到过许多有颜色改变的皮肤病，其中一部分可能指白癜风。

（一）西医的历史记载

最早记述该病并可以解释为白癜风的记载可以追溯到公元前1500年，在《艾伯氏纸草记事》（*The Eber Papyrus*）中提到两种以皮肤颜色变化为特征的皮肤病，其中一种仅以色素缺乏为特征的皮肤病可能就是白癜风。同时代的印度文献*Atharva Veda*提到“Kilas”（Kil意为白色）一病，指的是皮肤上白色的斑片。

关于白癜风（*Vitiligo*）一词的来源有一些不同的观点，*Hieronimus Mercurialis*（16世纪）认为该词可能是从拉丁语“*Vitium*”衍生而来，意为缺陷（*Defect*）。另一种说法是从“*Vitelius*”一词而来，意思是小牛皮毛





上白色的斑点。还有一些学者认为是从“Vituli”而来，意为牛肉，因为皮损表现类似牛肉筋膜的白色色泽。在拉丁语词典（1841年，波士顿出版）中有如下解释：Vitium指一种皮肤病或麻风病，由斑点构成，为黑色或白色，称为硬斑病、牛皮癣、白斑病或黑斑病。从今天的观点来看，这样的解释显然不确切。最早使用Vitiligo一词则见于公元1世纪古罗马医生Celsus的拉丁医学著作*De Medicina*，并沿用至今。

由于缺乏对白癜风的正确认识，在古代，甚至在现代某些偏僻地区，常将其与麻风病及其他一些传染性或毁容性疾病相混淆，以致引起人们的恐慌。到了公元13世纪，埃及人已经掌握了白癜风的治疗方法，并开始应用大阿美的种子制成外用药剂进行治疗。

20世纪中期，医学界对白癜风的病因及色素脱失机制有了较为明确的认识，并先后提出了白癜风病因的各种学说。20世纪50年代末期，对白癜风的组织病理学研究发现白斑处黑色素缺乏或显著减少，不久又发现白斑处黑色素细胞缺失，这些结果为后来的研究所证实。关于白癜风的病因，Cockayne于20世纪30年代就注意到白癜风的家族聚集现象，50年代早期，Morl报道了一对单卵双生白癜风患者，之后许多研究注意到有些白癜风具有家族史和家庭聚集现象，并逐步形成白癜风的遗传学说。

Lerner于1959年提出了白癜风的神经源学说，认为在白癜风中皮肤外周神经末梢释放某种物质可抑制黑色素合成且对黑色素细胞有毒性作用。1971年他又提出白癜风的黑色素细胞自身破坏学说，认为在黑色素合成过程中会产生一些中间产物或代谢产物，它们对黑色素细胞自身有毒性作用。20世纪70年代发现白癜风与一些自身免疫性疾病相关，通过大量细致的研究，逐渐形成白癜风最主要的一种学说——自身免疫学说。

（二）中医的历史记述

白癜风在中医学医籍中有很多记载，马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》中最早涉及“白处”“白毋奏”等病名，如“白处方：取灌青，其一名灌曾……”“白毋奏，取丹沙与鳢鱼血，若以鸡血，皆可”。