

[总主编 / 谭同来 郭争鸣]

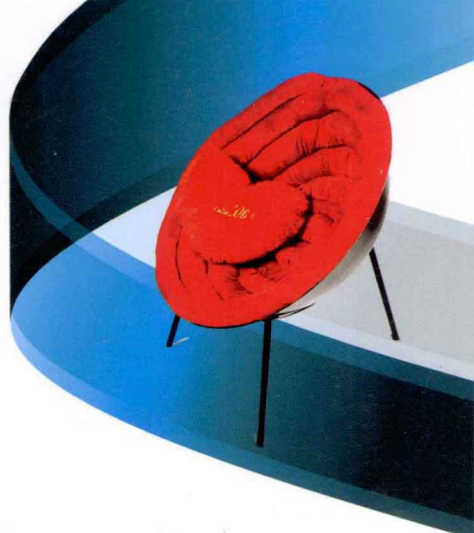
病是坐出来的

BING SHI ZUO CHULAI DE

《病是怎样生出来的》系列丛书

许卫平 袁 桂 编著

科学、自然的理念，
简单、实用的方法，
了解自身的健康状况，
找到调适身体的方法，
形成科学的养生习惯，
享受健康快乐的生活。



山西出版传媒集团 山西科学技术出版社 山西教育出版社

病是坐出来的

[总主编 / 谭同来 郭争鸣]

BING SHI ZUO CHULAI DE

《病是怎样生出来的》系列丛书

许卫平 袁 桂 编著

《病是怎样生出来的》系列丛书编委会

总主编	谭同来	郭争鸣		
策 划	赵志春			
副主编	魏高文	朱 民	颜进取	
编 委	(按姓氏笔画)			
	许卫平	许雄伟	朱 民	肖跃群
	郭少聘	郭争鸣	贾海生	袁 桂
	黄丹丹	谭同来	裴 芸	颜进取
	魏高文	魏歆然		
秘 书	刘文清	赵彦琴		

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社
山西教育出版社

图书在版编目(C I P)数据

病是坐出来的/谭同来总主编. —太原:山西科学技术出版社,2012.9
ISBN 978-7-5377-4062-3

I. ①病… II. ①谭… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 259418 号

病是坐出来的

BING SHI ZUO CHU LAI DE

责任编辑 赵志春 李梦燕

复 审 潘 峰

终 审 张沛泓

装帧设计 陶雅娜

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话:0351-4035711 邮编:030002)

印 装 晋中市万嘉兴印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 13

字 数 139 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月山西第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 978-7-5377-4062-3

定 价 28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。电话:0354-3961630

序

“居平静中求学问，立细微处见精神。”这是山西科学技术出版社出版科普图书的一贯风格。面对社会主义市场经济蓬勃发展，创造社会财富的活力竞相迸发，人民生活水平跃上了小康台阶。山西科技出版社2009年刻意推出一套知识性、通俗性、操作性很强的丛书——《病是怎样生出来的?》。

《病是怎样生出来的?》丛书分《病是吃出来的》、《病是气出来的》、《病是坐出来的》三部，共计60余万字。每本书首述疾病概念，紧扣书名次叙生病原因，后设“家庭定位”的治疗以及合理进食、起居养生、情志调节、体育锻炼、病重就医等预防知识。病、因、治、防，如池水荡涟漪，层层递进，环环相扣，叠缀成章。每书知识丰富，浅显易懂。且体例新颖，文字畅达，通俗实用。是广大“白领阶层”、生活中的“美食家”、收入丰厚的“坐班族”必读之书。

“文能润心崇大雅，医可济世保小康”是当今知识分子孜孜不倦的追求。愿普天之下的人们，在企求文化润心，智慧源泉充分涌流的同时，也关注医学保健知识。一因为拥有健康，才拥有人生的一切。

谭同来 于湘江之滨

俗话说：“流水不腐，户枢不蠹。”人体亦然，生命在于运动。运动可以促进人体血液循环，保证重要脏器的血液供应，增加血管壁的弹性，降低血压；运动可以促进胃肠的蠕动，加快摄入的脂肪、蛋白质的消化分解；运动可以促进新陈代谢，呼出二氧化碳，加快汗腺的分泌、二便的排泄，排出体内毒素，促进大脑的思维。然而，随着科技的日益发展，网络技术的不断拓展，“秀才不出门，全知天下事。”人们蜷缩在室内，体力劳动不断被脑力劳动所取代，“坐班族”不断壮大。人们坐着工作，坐着学习，坐着开会，坐着游戏，坐着聊天，坐着……坐而论道的事多了，渐渐坐出的病也多了。为此，我们本着“谈医论药，浅显易读，通俗畅达，简便实用”的原则，编写了《病是坐出来的》一书。

1. 本书列举了12种与坐着有关的疾病，以病为纲，首叙疾病的含义，次述坐着致病的原因，尔后介绍家庭治疗方法及预防方法。病、因、治、防，环环相扣，使读者了解该病的一般常识。

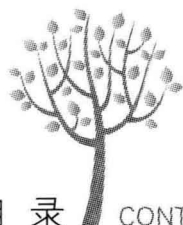
2. 所选疾病，包括中、西医病名，以西医为主，但也不排除人们通常贯称的中医疾病。

3. 阐述疾病病因时，以“坐着”致病为主，中、西医分陈，言简意赅，深入浅出，使人易读易懂。

4. 治疗方法，以“家庭定位”，着重介绍饮食疗法、按摩、气功、熏浴、药枕、运动健身等方法，简便易行，疗效可靠。

5. 预防知识，着重介绍合理进食，起居养生、情志调节、体育锻炼、病重就医等知识，帮助人们树立正确的健康观。

本书在写作中，得到了资深专家、学者谭同来老师不厌其烦的指导和帮助，在此表示诚挚的谢意！



四、消化性溃疡是坐出来的	54
(一) 什么是消化性溃疡	54
(二) 为什么久坐可致消化性溃疡	54
(三) 消化性溃疡的家庭治疗方法有哪些	55
(四) 怎样预防消化性溃疡	73
五、便秘是坐出来的	77
(一) 什么是便秘	77
(二) 为什么久坐可致便秘	77
(三) 便秘的家庭治疗方法有哪些	78
(四) 怎样预防便秘	89
六、静脉曲张是坐出来的	91
(一) 什么是静脉曲张	91
(二) 为什么久坐可致静脉曲张	91
(三) 静脉曲张的家庭治疗方法有哪些	92
(四) 怎样预防静脉曲张	92
七、颈椎病是坐出来的	94
(一) 什么是颈椎病	94
(二) 为什么久坐可致颈椎病	94
(三) 颈椎病的家庭治疗方法有哪些	95
(四) 怎样预防颈椎病	105

八、腰椎病是坐出来的	107
(一) 什么是腰椎病	107
(二) 为什么久坐可致腰椎病	107
(三) 腰椎病的家庭治疗方法有哪些	108
(四) 怎样预防腰椎病	112
九、痔疮是坐出来的	114
(一) 什么是痔疮	114
(二) 为什么久坐可致痔疮	114
(三) 痔疮的家庭治疗方法有哪些	115
(四) 怎样预防痔疮	122
十、前列腺炎是坐出来的	125
(一) 什么是前列腺炎	125
(二) 为什么久坐可致前列腺炎	125
(三) 前列腺炎的家庭治疗方法有哪些	126
(四) 怎样预防前列腺炎	137
十一、痛经是坐出来的	141
(一) 什么是痛经	141
(二) 为什么久坐可致痛经	141
(三) 痛经的家庭治疗方法有哪些	142
(四) 怎样预防痛经	160

十二、近视眼是坐出来的	162
-------------------	-----

(一) 什么是近视眼	162
------------------	-----

(二) 为什么久坐可致近视眼	162
----------------------	-----

(三) 近视眼的家庭治疗方法有哪些	163
-------------------------	-----

(四) 怎样预防近视眼	169
-------------------	-----

附录一：十四经脉穴位图谱	172
--------------------	-----

附录二：奇穴图谱	184
----------------	-----

附录三：耳穴及分区图谱	189
-------------------	-----

附录四：足部反射区图谱	192
-------------------	-----

一、高血压是坐出来的



什么是高血压？

高血压病又称原发性高血压，是以动脉血压升高为特点的全身性慢性血管疾病；凡正常成人在未服抗高血压药物情况下，连续3次（不是同一天，固定在同一时间，同一手臂测定血压并做好记录）测定血压，若收缩压 ≥ 140 毫米汞柱（18.7千帕）或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱（12.0千帕）即可认为是高血压。早期常表现为头痛、头晕、耳鸣、心悸、眼花、注意力不集中、记忆力减退、手脚麻木、疲乏无力、易烦躁等。

将18岁以上成人的血压，按不同水平分类：理想血压（ $< 120/80$ 毫米汞柱），正常血压（ $< 130/85$ 毫米汞柱），正常高值（ $130 \sim 139/85 \sim 89$ 毫米汞柱），1级高血压（ $140 \sim 159/90 \sim 99$ 毫米汞柱），2级高血压（ $160 \sim 179/100 \sim 109$ 毫米汞柱），3级高血压（ $\geq 180/110$ 毫米汞柱），单纯收缩期高血压（收缩压 ≥ 140 /舒张压 ≥ 90 毫米汞柱），患者收缩压与舒张压属不同级别时，应按两者中较高的级别分类。

2

为什么久坐可致高血压？

久坐会使人体大脑皮层和皮层下中枢互相调节作用失调，引起丘脑下部血管运动中枢的调节障碍，表现为交感神经兴奋性增高，儿茶酚胺类物质分泌增多，结果引起全身小动脉痉挛，使血管管腔狭窄，外周阻力加大，心缩力量增强，促使人体的全身血管血容量（外周血容量）减少，导致血压升高。

3

高血压的家庭治疗方法有哪些？

（1）茶疗法

①枸杞茶：枸杞 10 克开水冲泡饭后当茶喝，每天三次，连服 10 天，有明显的降压效果。

②刺五加茶：刺五加根、茎削成薄片晒干后，用开水冲泡当茶饮。

③天地龙骨茶：天麻 40 克、地龙 30 克，龙骨 100 克三药捣碎如茶状，小火煎沸 10 分钟，离火，去渣代茶，分两日口服。长年服用后，血压可保持近正常水平。

④菊花茶：所有的菊花应为甘菊，其味不苦，尤以苏杭一带所生的大白菊或小白菊最佳，每次用 3 克左右泡茶饮用，每日 3 次；也可用菊花加金银花、甘草同煎代茶饮用，有平肝明目、清热解毒之特效。对高血压、动脉硬化患者有显著疗效。

⑤山楂茶：山楂所含的成份可以助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压。经常饮用山楂茶，对于治疗高血压具有明显的辅助疗效。其饮用方法为：每天数次用鲜嫩山楂果 1~2 枚泡茶

饮用。

⑥荷叶茶：中医实践表明，荷叶的浸剂和煎剂具有扩张血管、清热解暑及降血压之疗效。同时，荷叶还是减脂去肥之良药。治疗高血压的饮用方法是：用鲜荷叶半张洗净切碎，加适量的水，煮沸放凉后代茶饮用。

⑦槐花茶：将槐树上生长的花蕾摘下晾干后，用开水浸泡后当茶饮用，每天饮用数次，对高血压患者具有独特的治疗效果。同时，槐花还有收缩血管、止血等功效。

⑧首乌茶：首乌具有降血脂、减少血栓形成之功效。血脂增高者，常饮首乌茶疗效十分明显。其制作方法为：取制首乌 20 ~ 30 克，加水煎煮 30 分钟后，待温凉后代茶饮用，每天 1 剂。

⑨葛根茶：葛根具有改善脑部血液循环之功效，对因高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣及腰酸腿痛等症状有较好的缓解功效。经常饮用葛根茶对治疗高血压具有明显的疗效，其制作方法为：将葛根洗净切成薄片，每天用 30 克加水煮沸后代茶饮用。

⑩莲子心茶：莲子心是指莲子中间青绿色的胚芽，其味极苦，但却具有极好的降压去脂之效。用莲子心 12 克，开水冲泡后代茶饮用，每天早晚各饮 1 次，除了能降低血压外，还有清热、安神、强心之特效。

⑪决明子茶：中药决明子具有降血压、降血脂、清肝明目等功效。经常饮用决明子茶有治疗高血压之特效。每天数次用 15 ~ 20 克决明子泡水代茶饮用，不啻为治疗高血压、头晕目眩、视物不清之妙品。

⑫桑寄生茶：中草药桑寄生为补肾补血药剂。中医临床表明，用桑寄生煎汤代茶，对治疗高血压具有明显的辅助疗效。桑寄生

茶的制作方法是，取桑寄生干品 15 克，煎煮 15 分钟后饮用，每天早晚各一次。

⑬玉米须茶：玉米须不仅具有很好的降血压之功效，而且也具有止泻、止血、利尿和养胃之疗效。泡茶饮用，每天数次，每次 25 ~ 30 克。在临床上应用玉米须治疗因肾炎引起的浮肿和高血压，效果尤为明显。

⑭罗布麻五味子茶：罗布麻叶 6 克，五味子 5 克，冰糖适量，开水冲泡代茶饮。常饮此茶可降压，改善高血压症状，并可防治冠心病。

⑮胡萝卜汁：每天约需 1000 毫升，分次饮服。医学研究证明，高血压病人饮胡萝卜汁，有明显的降压作用。

(2) 按摩疗法

高血压患者可通过以下自我按摩使血压降低，防止动脉硬化。

①降压按摩操，每次 15 分钟，每天可做 3 遍。其步骤为：
a. 静坐：端坐靠背椅上，双膝成直角弯曲，双手自然下垂，闭目宁神，万事勿想，口中念“降压”二字，约做 2 分钟。
b. 运膏肓：双手微抬起，随两侧肩关节按前上后下的顺序，做连续的环转动，速度在每分钟 25 次左右，做 2 分钟。
c. 摩腹：双手掌相叠，在腹部慢慢摩动，约 3 分钟。
d. 揉太阳穴：双手指按住太阳穴，揉捻 2 分钟。
e. 分推前额：把双手大鱼际置于前额中央，紧贴皮肤，慢慢向两边推去，至太阳穴上，反复操作，约 2 分钟。
f. 抹桥弓：用一只手拇指自上而下推扶一侧桥弓穴（胸锁乳突肌中部，下颌角到锁骨上窝一条线）约 1 分钟，再换另一只手抹另一侧桥弓，约 2 分钟。
g. 划侧头：两手微屈，用并拢的四指沿鬓角划至风池穴，轻快为宜，约 2 分钟。

②按摩手指甲根部：用一只手的大拇指与食指夹住另一只手的大拇指的指甲根部进行揉搓，然后，自指甲边缘朝指根方向慢慢地揉搓下去。勿用力过度，吸气时放松，呼气时施压。尽可能于早起、午间、就寝前做，这样可使血管扩张，血压下降。

③按摩涌泉法简单、实用。方法是取坐位于床上，用两手拇指指腹自涌泉穴推至足根，出现局部热感后终止操作，每日1~2次。

④六字按摩法：

a. 擦：用两手掌摩擦头部的两侧各36次。

b. 抹：用双手的食指、中指和无名指的指腹，从前额正中向两侧抹到太阳穴，各抹36次。

c. 梳：双手十指微屈，从前额发际开始，经过头顶，梳至后发际36次。

d. 滚：双手握拳，拳眼对着相应的腰背部，上下稍稍用力滚动36次，滚动的幅度尽可能大一些。

e. 揉：两手掌十字交叉重叠，贴于腹部，以脐为中心，顺时针、逆时针各按揉36次。

f. 摩：按摩风池穴（枕骨粗隆直下凹陷与乳突之间，斜方肌与胸锁乳突肌的上端之间）、劳宫穴（手心中央）、合谷穴（手背面第1、2掌骨之间，近第2掌骨中点）、内关穴（前臂内侧、腕上2寸）等穴位各36次。

⑤防治高血压的按摩疗法：

第一节，梳头：a. 两手手指分开，虎口相对，指尖紧贴头皮，由前额上缘发际开始，逐渐向后作来回梳抓动作，做5分钟。
b. 两手指尖由前额两侧发际开始，逐渐向外侧、向后作来回梳抓

动作，做5分钟。

第二节，抹额：a. 两手掌心向内向下，手指自然弯曲，拇指按太阳穴，食指紧贴额部，由中间向两侧按摩，做5分钟。b. 两手姿势同上，食指紧贴眉上眼眶，由中间向两侧按摩，做5分钟。

第三节，揉发根、抹颈：a. 两手掌心向内，拇指按太阳穴，四指放于前额发际作回旋按摩，共做5分钟。b. 两手手指自然分开，手指、手掌紧贴头皮，用力向后下抹至颈部，共做5分钟。

推头：用两手大小鱼际按住头部两侧揉动，由太阳穴揉到风池穴，然后改用两手拇指揉风池穴，以达到酸胀感为度。

⑥抹前额：取坐式，双手食指弯曲，用食指的侧面，从两眉间印堂穴沿眉外抹到太阳穴处，至少10遍。

⑦顺气：双手平放在胸上，掌心贴胸部，用鼻深吸一口气，接着用口呼气，双手慢慢向下抚到小腹部，反复做10遍。

⑧浴腰：两掌手指并拢，紧按腰背脊柱两侧，从上往下挤压至臀部尾骨处，每次20遍。

⑨捏手掌心：血压急剧上升时，捏手掌心可作为紧急降压措施。其方法：先从右手开始，用左手的大拇指按右手掌心，并从手掌心一直向上按到指尖，然后，返回掌心，直到每根指尖都按到。然后再照样按左手掌。

⑩以指甲及指腹点掐关冲、中冲，每次10分钟，每日1次。适用于高血压病以头晕目眩为主症者。此治疗方法主要作用在于改善眩晕症状。

⑪以指腹揉按手心、腕骨、合谷，阳溪穴，每一穴区3分钟，每日1次。适用于高血压病以头晕头痛为主症者。

⑫用手指点压劳宫穴，60~80次/分，每次点压20分钟，每

日1次。适用于高血压病。

⑬选头、小脑、肾脏、肝脏、胆囊、心脏、膀胱、内耳迷路。先用掌搓法使足底各个部位均得到按摩，然后用一手持脚，另一手半握拳，食指弯曲。食指第一指间关节顶点施力，按压头、小脑、肾脏、肝脏、胆囊、心脏、膀胱、内耳迷路等穴区，每一穴区2分钟，每日1次。本法具有降压作用，适用于高血压病的各种证型。手法宜轻，部分高血压患者不能耐受足部按摩，不宜采用本法进行治疗。

(3) 运动疗法

运动的频度可根据个人对运动的反应和适应程度，采用每周三次或隔日一次，或每周五次等不同的间隔周期。一般认为若每周低于二次效果不明显。若每天运动，则每次运动总量不可过大，以运动后第二天感觉精力充沛，无不适感为宜。

①气功：气功治疗老年高血压病，不但有良好的近期降压疗效，而且对稳定血压，巩固疗效，减少和延缓并发症，改善高血压病预后和增进整体健康水平都有独特的疗效。本病宜练静功为主，适当结合动功。初学者选放松功，取坐、卧式均可，以能放松和静为原则，待排除杂念后再据病情意守：一般患者意守丹田，阳亢者意守大敦，阴虚阳郁者意守涌泉，阴阳两虚者意守命门。亦可酌情选用内养功、强壮功。此外，十节动功能平血降压，与静功相结合有提高疗效的作用，主要动作是洗面、揉叩头皮、鸣鼓、抚头颈、抚胸胁、平血、平气、搓棍、云手和击腹。呼吸宜用顺呼吸法，不宜采用停闭呼吸法。要适当延长呼气，以提高迷走神经的兴奋性。动作宜采用大幅度的有松有紧、有张有弛的上下肢及躯干的交替和联合运动，切忌持续的紧张的、长时间的收

缩运动。气功练习每天至少1次，每次30~45分钟。据报道，一次练功后可使收缩压下降2.1~2.4千帕，舒张压也有下降。一般在练功两周左右后见效。有报告，一组用药物治疗血压仍未能很好控制的病例，加用气功后血压得到有效控制。在巩固期加用气功更为有效，常可使维持用药量减少1/3~1/2，并使血压维持平稳。

②太极拳：由于太极拳动作柔和，肌肉放松，多为大幅度活动，思绪宁静，从而有助于降低血压。高血压患者练完一套简化太极拳后，收缩压可下降1.3~2.7千帕（10~20毫米汞柱），长期练习太极拳的老人安静时收缩压的平均值，约比同年龄组老人低2.7千帕左右。高血压患者打太极拳时最重要的是注意一个“松”字，肌肉放松能反射性地引起血管“放松”，从而促使血压下降。此外，打太极拳时要用意念引导动作，使思想高度集中，心境守静，这有助于消除高血压患者的紧张、激动、神经敏感等症状。

③医疗体操：练习太极拳有困难者，可教以舒展放松，配合呼吸的体操，可采用太极拳的模拟动作，分节进行。

④医疗步行：步行可按每分钟70~90步开始，约每小时步行3~4千米的速度，持续10分钟。主要适用于无运动习惯的高血压病患者作为一种适应性锻炼过程，以后可逐渐加快步速或在坡地上行走。国内应用医疗步行（平地行走加上下小山坡）治疗高血压取得较好疗效。

其方法举例如下：

第一条：1600米平路。用15分钟走完800米，中途休息3分钟；