



自我调养

赵安民 主编

巧

治病

内外科、五官各科、
调养方法多种多样，涉及养生、保健、康复及治疗上
的自我调理等方面，针对各种病变及其不同阶段的特点
读者应从饮食、起居、心理、运动、气功、按摩、针灸、药物
等方面进行自我管理及调养，以调整生理、心理不适，
使身体尽快恢复正常。

中国医药科技出版社



自我调养巧治病

赵安民 主编

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

图书在版编目 (CIP) 数据

自我调养巧治病/赵安民等主编.-北京：中国医药科技出版社，1997

ISBN 7-5067-1648-8

I. 自… II. 赵… III. ①保健-基本知识②常见病-防治 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00894

*

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

天津蓟县百花印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm ¹ /32	印张 19 3/4
字数 412 千字	印数 1—4000
1997 年 5 月第 1 版	1997 年 5 月第 1 次印刷

定价：25.00 元

策 划 赵安民 刘正华 朱 宇
廖奕歆

主 编 赵安民

副主编 贾德贤 任 军 赵晓威

编 写 (按姓氏笔画数为序)

邓根银	田世英	吕湘宾
任 军	朱梅菊	成向东
江年琼	吴 煜	疗献芳
张宏伟	张秋云	张 健
杨邵波	杨晓辉	陈运如
陈曼平	姜梅芳	赵瑞华
赵晓威	赵安民	贾德贤

出版题记

疾病多由日积成，
无时不可不经心。
饮食起居勤调节，
身心内外保平衡。

病治三分养七分，
移山抽丝要耐心。
“不治已病治未病”，
病体也可复新生。

赵安民

前 言

随着社会经济的发展，人民生活水平及文化水平大步提高，人民群众医药保健的意识和要求亦随之提高，医药卫生知识已不是医生们的专利。这个变化，为卫生保健知识的普及、提高疾病康复效率提供了新的可能，同时为人类健康水平筑起了一个新的台基，也为医务工作者提出了新的任务。

医务工作者不能让医学研究只停留在试验室里面，而应当适时地把研究取得的结论用最通俗的形式告诉广大人民，使他们掌握人体生理知识及人体健康与自然、社会环境的关系的知识，掌握养生保健、防治疾病的新的科学理论，从而提高生命质量。

我们知道，单靠自我调养并不能包医百病；但是，我们更加懂得，无论何种疾病的康复，决不能脱离病人自我调养的行为，因为医生的治疗手段必须通过患者来发挥效用：《黄帝内经》里说：“病不许治者，病必不治”。这句至理格言，从反面强调了病人自我意识的重要；也就是说，疾病的治疗，必须取得病人的积极主动，病人自觉的意识与行为是病体康复的必要条件。

我们所谈“自我调养”，一方面强调“自我”二字，强调疾病的调养以自我意识与行为作为主体；另一个更重要的方面，就是强调“调养”在疾病康复中的重要意义。

俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝。”疾病的康复是一

个渐进的过程，要对病体进行多方面的一定时间的调整，使人体活动的倾斜状态，通过调理，重新恢复正常状态，这正是中医学“阴阳平衡”整体观念这一根本思想的道理所在。鉴于这样的认识，我们策划、组织了本书的编写。

关于疾病调养的方法，中医学积累了丰富的经验，诸如饮食、起居、心理、运动、气功、按摩等方面的调理手段，都是切实可行、行之有效的方法。除此之外，中医学的针灸、单验方、中成药等多种治疗手段，也是简便易行的，作为自我调养的辅翼，本书也予介绍，以备参考。希望通过这些有关养生保健、康复及治疗方面的多种可行有效的方法，指导病人进行综合的自我管理与调养，以调整人体的内外环境，既以治病去疾，使之尽快恢复正常；又可强身健体，增强人体活力，提高生命质量。

本书是以北京中医药大学与湖南中医学院毕业的博士和硕士为主要力量编写而成。具体分工如下：

内科疾病·呼吸系统疾病

贾德贤(北京中医药大学，硕士；北京中医药大学，讲师)

内科疾病·消化、循环、泌尿系疾病

张秋云(北京中医药大学，硕士；广西中医学院，讲师)

吴煜(中国中医研究院，硕士；中国中医研究院，主治医师)

内科疾病·神经、精神、血液、代谢、内分泌系疾病

张宏伟(北京中医药大学，硕士研究生)

杨晓辉(北京中医药大学，博士研究生)

外科疾病·普外科疾病

田世英(北京中医药大学，学士；中日友好医院，主治医师)

外科疾病·骨伤科疾病

张 健(北京中医药大学, 博士研究生)

成向东(北京中医药大学, 学士; 内蒙四子王人民医院, 主治医师)

外科疾病·皮肤科疾病

吕湘宾(北京中医药大学, 博士研究生)

妇、儿科疾病·妇科疾病

赵瑞华(中日友好医院, 硕士; 北京鼓楼中医院, 主治医师)

姜梅芳(山东中医学院, 学士; 山东省中医药学校, 讲师)

妇、儿科疾病·儿科疾病

任 军(北京中医药大学, 硕士; 北京中医药大学, 讲师)

赵安民(北京中医药大学, 硕士; 中国书店出版社, 编辑)

五官科疾病

邓振银(北京医科大学, 学士; 中国中医研究院, 副研究员)

肿瘤

赵晓威(湖南中医学院, 博士; 中国中医研究院, 主治医师)

疗献芳(湖南中医学院, 硕士研究生)

〔附章〕

老年病·血液代谢内分泌系、神经精神系、老年外科、老年皮肤病、骨关节肌肉疾病、老年期性功能障碍

赵晓威(见正篇肿瘤部分)

老年病·泌尿生殖系统疾病、老年常见肿瘤

陈运如(湖南中医学院, 学士; 湖南省益阳市中心医院, 副主任医师)

陈曼平(湖南省益阳卫校, 中专; 湖南省益阳市幼师职业中专学校医务室, 主治医师)

老年病·呼吸、循环系统疾病

杨邵波(湖南中医学院, 硕士; 湖南中医学院第一附属医院,
主治医师)

老年病·消化系统疾病

陈运如、杨邵波(均见前述)

老年病·老年耳鼻疾病

朱梅菊(湖南中医学院, 博士研究生)

老年病·妇科疾病

赵晓威(见前述)

江年琼(湖南中医学院, 硕士研究生)

本书由赵安民(见前述)、刘正华(北京中医药大学博士, 北京中医药大学附属东直门医院副主任医师); 廖奕歆(北京中医药大学硕士, 721 中心医院副主任医师)三人策划设计选题方案; 由赵安民组织人员, 主持编写, 并负责全书的统稿工作; 贾德贤(见前述)、任军(见前述)负责正篇部分组织编写工作, 赵晓威(见前述)负责附篇老年病及正篇中肿瘤疾病的组织编写工作。

通过本书编写人员和责任编辑李燕女士的共同努力, 将这本小书奉献给广大读者, 参考本书, 进行调养, 希望能给患者有所助益, 这是我们编写者和出版者最大的心愿。

由于我们编写经验不足, 掌握资料不全, 知识水平有限, 书中疏漏在所难免, 希望读者不吝指正, 以利今后修改补充, 更臻完善。

赵安民

目 录

第一章 内科疾病

一、呼吸系统疾病

感冒 (1) 支气管炎 (5) 大叶性肺炎 (8) 肺脓肿 (11)

二、消化系统疾病

慢性胃炎 (15) 胃与十二指肠溃疡 (18) 胃下垂 (21)
膈肌痉挛 (25) 胰腺炎 (30) 细菌性痢疾 (35) 乙型肝炎 (39)

三、循环系统疾病

心律失常 (43) 动脉粥样硬化 (47) 高血压和高血压性心脏病 (51) 冠心病 (56) 肺源性心脏病 (59) 心功能不全 (64)

四、泌尿生殖系统疾病

肾炎 (68) 急性尿潴留 (71) 睾丸炎 (74) 泌尿系感染 (77) 泌尿系结石 (80) 阳痿、早泄 (84) 前列腺炎 (88) 不育症 (91)

五、神经、精神系统疾病

急性脑血管病 (94) 神经衰弱 (100) 面神经麻痹 (104) 多发性神经炎 (107) 癔病 (111) 精神分裂症 (114) 周期性麻痹 (120) 三叉神经痛 (123)

六、血液、内分泌、代谢系统疾病

糖尿病 (127) 缺铁性贫血 (132) 尿崩症 (136) 单纯

性肥胖症 (139)

第二章 外科疾病

一、普外科疾病

疝 (147) 痢 (149) 丹毒 (151) 地方性甲状腺肿 (153) 急性阑尾炎 (155) 胆囊炎、胆石症 (157) 脱肛 (160) 血栓闭塞性脉管炎 (162) 颈淋巴结核 (164) 急性乳腺炎 (166) 胃十二指肠溃疡穿孔 (169) 肠梗阻 (171) 痔疮 (173)

二、骨伤外科疾病

落枕 (175) 颈椎病 (179) 腰椎骨质增生症 (188) 腰椎间盘突出症 (194) [附] 腰椎管狭窄症 (201) 腱鞘炎 (202) 肱骨外上髁炎 (206) 肋间神经痛 (211) 坐骨神经痛 (214) 骨折 (219) 肩周炎 (223) 急性腰扭伤 (229) 腕管综合征 (234) 膝关节创伤性滑膜炎 (239) 足跟痛 (243) 骨质疏松症 (246)

三、皮肤科疾病

荨麻疹 (252) 湿疹 (254) 银屑病 (255) 硬皮病 (257) 红斑狼疮 (259) 皮炎 (261) 神经性皮炎 (262) 带状疱疹 (264) 过敏性紫癜 (265) 斑秃 (266) 脓疱疮 (267) 痤疮 (269) 扁平疣 (270) 丹毒 (271) 多形红斑 (272) 冻疮 (273) 瘙痒病 (274) 黄褐斑 (276) 白癜风 (277) 手足癣 (278) 单纯疱疹 (279) 口、眼、生殖器综合征 (281) 疥疮 (283) 日光性皮炎 (284) 体癣 (285) 阿弗他口腔炎 (285) 玫瑰糠疹 (286)

第三章 妇、儿科疾病

一、妇科疾病

月经不调 (288) 痛经 (292) 经行头痛 (297) 闭经

(300) 白带异常 (305) 功能性子宫出血 (崩漏) (309)
盆腔炎 (313) 子宫脱垂 (316) 乳腺增生病 (321) 更
年期综合征 (323) 胎位异常 (327) 产后腹痛 (328)
产后身痛 (331) 缺乳 (333) 不孕症 (337) 性功能低
下 (339)

二、儿科疾病

小儿肥胖病 (341) 小儿营养不良 (343) 小儿厌食症
(346) 小儿遗尿 (348) 鹅口疮 (352) 小儿支气管炎
(354) 小儿腹泻 (358) 流行性腮腺炎 (361)

第四章 头面器官疾病

一、眼病

麦粒肿 (364) 视神经萎缩 (366) 原发性青光眼 (369)
急性结膜炎 (372) 上睑下垂 (373) 白内障 (375) 斜
视 (377)

二、耳鼻咽喉口齿疾病

耳聋 (379) 中耳炎 (382) 咽炎 (385) 牙痛 (387)
急性扁桃体炎 (390) 颞下颌关节功能紊乱症 (393) 聋
哑 (395) 鼻炎 (397) 声音嘶哑 (400) 牙周病
(402)

第五章 肿瘤

颅内肿瘤 (405) 喉癌 (407) 乳腺癌 (409) 食管癌
(410) 肠癌 (412) 胰腺癌 (414) 膀胱癌 (415) 阴
茎癌 (417) 恶性淋巴瘤 (418) 肺癌 (419) 胃癌
(421) 肝癌 (423) 宫颈癌 (425) 白血病 (426) 皮
肤癌 (428) 肾癌 (429) 胆囊癌 (431) 骨髓瘤
(432) 甲状腺癌 (433) 纵隔肿瘤 (435) 鼻咽癌
(436) 骨肉瘤 (437)

附 章 常见老年疾病

一、内科疾病

(一) 呼吸系统疾病

感冒 (440) 老年肺炎 (443) 肺结核 (446) 慢性支气管炎 (449) 肺气肿 (454) 肺心病 (456)

(二) 循环系统疾病

老年心律失常 (459) 动脉粥样硬化 (461) 高血压病 (463) 冠心病 (465)

(三) 消化系统疾病

老年病毒性肝炎 (468) 慢性胃炎 (470) 消化性溃疡 (472) 便秘 (475) 肝硬化 (478) 慢性胆囊炎 (480) 胃下垂 (481) 溃疡性结肠炎 (484)

(四) 血液、代谢、内分泌系统疾病

老年贫血 (486) 老年白血病 (488) 老年期糖尿病 (489) 肥胖病 (492) 高脂血症 (494) 老年甲状腺机能亢进 (496)

(五) 泌尿生殖系统疾病

慢性肾炎 (498) 肾盂肾炎 (501) 肾功能衰竭 (502) 下尿道疾病 (504) 泌尿系结石症 (505)

(六) 神经、精神系统疾病

脑血管疾病 (507) 脑动脉硬化 (510) 震颤麻痹 (511) 老年性痴呆 (512) 癫痫 (514) 失眠 (516) 偏头痛 (518) 精神病 (521)

二、外科疾病

(一) 普外科疾病

急性阑尾炎 (523) 肠梗阻 (525) 胆石症 (527) 痔瘘 (530) 脱肛 (532)

(二) 皮肤病

老年瘙痒症 (534) 银屑病 (537) 脂溢性皮炎 (539)
老年性干皮病 (541) 接触性皮炎 (542) 药疹 (543)
老年性白发 (544) 老年性脱发 (545) 老年疣 (546)
老年角化病 (546)

(三) 骨关节肌肉疾病

骨质疏松 (547) 骨关节炎 (548) 类风湿 (549) 颈椎
病 (551) 肩周炎 (554) 腰痛 (557) 股骨颈骨折
(560) 风湿病 (561) 颞颌关节病 (563)

三、妇科疾病

外阴瘙痒症 (565) 老年期功能失调性子宫出血 (568)
老年性子宫脱垂 (569) 老年性阴道炎 (572)

四、耳鼻疾病

美尼尔氏病 (573) 老年性耳聋 (576) 耳鸣 (578) 老
年性鼻出血 (581)

五、老年期性功能障碍

老年期阳痿 (583) 老年男性异常勃起 (586) 更年期综
合征 (588)

六、老年常见肿瘤

支气管肺癌 (591) 食道癌 (592) 胃癌 (594) 原发性
肝癌 (596) 肠癌 (597) 阴茎癌 (599) 子宫颈瘤
(600)

第一章 内科疾病

一、呼吸系统疾病

感 冒

感冒是最常见的上呼吸道感染疾患，民间又俗称“伤风”，是由于受风受寒后，呼吸道局部抵抗力下降，而感染病毒或细菌所致。常见表现有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、恶寒、发热、周身不适或伴有轻微咳嗽等。症状严重，且在一个时期内广泛流行者，称为“流感”。本病四季皆可发病，但以冬春二季多见。

中医认为本病多由机体正气不足、邪气乘虚而入所致。大致分风热感冒与风寒感冒两类，若咽喉肿痛再加以上症状者，多为风热感冒，若咽部虽不适但不红肿热者，多为风寒感冒。

感冒一般病程为5~10天，预后良好。但也不尽然，如年老体弱或先天不足者，往往容易患病，反复发作，缠绵难愈，需配以精心调养。儿童患者若失治或误治，则易变生他病。如并发扁桃腺炎、鼻窦炎、中耳炎、气管炎以至肾炎等。病虽小，宜重视。

【调养方法】

（一）起居调养法

感冒多在气温骤降、受寒、淋雨或身体疲劳、大病后体

虚时容易发生。故感冒后要注意保暖、避风寒，同时应多休息、多饮开水；用淡盐水漱口，保持口腔卫生；室内应保持空气流通、阳光充足；尽量少去公共场所，以免再染他病；忌用力擤鼻涕。

（二）饮食调养法

感冒期内应食容易消化的食物，如稀粥、蛋汤、豆浆、瘦肉汤、面片汤等清淡的菜、食均可，另要多喝白开水，勿用饮料代替。下面介绍几个食疗方。

1. 风寒感冒

（1）生姜适量，切细末，冲开水一杯，并加红糖或白糖适量，趁热一次服下。

（2）大蒜、生姜各 15 克，切细末，冲开水一杯，并加红糖或白糖适量，趁热一次服下。

（3）生姜炒米粥：生姜 30~50 克，切细末，炒米（即大米入锅中略炒）50 克，共煮成粥，加适量食盐及葱食用。

2. 风热感冒

（1）生梨 2~3 个，洗净，连皮切碎，加冰糖蒸服。

（2）菊花（杭菊）30 克，泡水服。或用市售菊花晶适量泡水饮用。

（3）白萝卜 250 克，洗净切片，加水三杯，煎至两杯，加白糖少许，趁热服下一杯，半小时后再服一杯；或取萝卜洗净切片，加白糖适量，一夜后溶水，分次饮服。

（三）药物调养法

1. 常用验方

（1）大白菜根 3 个（切片）、葱白 7 根、香菜 30 克（切），水煎服，每日一剂，分两次服。

(2) 生姜 3 片、葱白 10 根、香豆豉 6~9 克，水煎服，每日一剂分两次服。适用于风寒型感冒。

(3) 板蓝根 25~100 克、大青叶 15~60 克、连翘 9~15 克、拳参 15~30 克，水煎服，每日一剂分两次。适用于风热型感冒。

2. 中成药方

风热感冒咽痛明显者，可用银翘解毒丸、羚翘解毒丸、银翘解毒口服液、板蓝根冲剂等。伴微咳，可用桑菊感冒片。若为风寒感冒，鼻塞流涕严重，可用清热感冒冲剂 2 袋，加速效感冒胶囊 2 粒，一次服用。若高烧不退，则需到医院就诊。

(四) 针灸调养法

1. 针刺法

针刺主穴合谷穴，单用提插法即可，至患者前额微汗出为止。偏风寒者配风池、列缺、外关等穴；偏风热者配风池、大椎、曲池等穴；头痛重者加印堂、太阳（放血）；鼻塞重者加迎香。均毫针浅刺，用泻法。

2. 拔罐法

(1) 在大椎、肺俞、风门穴处用闪火法拔罐 10~15 分钟，或留罐 5~10 分钟。体虚者可于肾俞穴处再加拔罐。

(2) 取太阳、大椎、百会、少商穴，用三棱针点刺放血，于大椎穴上用酒精闪火法置罐。

3. 艾灸疗法

病人俯卧，在其大椎穴用艾条温和灸，每次 20 分钟。或用隔姜灸，每次三五壮，每天 2~3 次，应防皮肤灼伤。

(五) 按摩推拿调养法

(1) 按摩耳轮法：双手呈护耳状，以大小鱼际压住整个