

图解中医系列丛书

图解 慢性病 中医养生

李 铁◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解慢性病中医养生/李铁主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5384-4050-8

I. 图… II. 李… III. 慢性病—中医治疗法—图解
IV. R242-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第192007号

图解慢性病中医养生

主 编 李 铁
编 委 杨子江 康金涛 王守军 孙 也 李艳春 高 爽 冯化平 胡元斌
选题策划 李 梁
责任编辑 李 梁 王旭辉 周 禹
封面设计 涂图工作室 张 虎
技术插图 张海霆
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司
出版发行 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177
85651759 85651628
编辑部电话 0431-85630195
团购热线 0431-85630195
邮 箱 zhouyushiwo@gmail.com
网 址 www.jlstp.com
实 名 吉林科学技术出版社
印 刷 延边新华印刷有限公司
规 格 720 毫米 × 990 毫米 16 开 15 印张 1 彩插 字数: 300 千字
版 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5384-4050-8
定 价 19.90 元
如有印装质量问题, 可寄出版社调换

前言

FOREWORD

中医是我国的传统医学，是我国的一项民族文化遗产。中国是医药文化发祥最早的国家之一，中医承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，逐渐地融入文明时代的光华之中，并发出独特的光芒照耀着祖国医坛，直至今日。

虽然叫“中医”可以很清楚地和“西医”区别开，但中医的“中”并非是指中国。最早在我国西汉时期开始有“中医”的说法，一代大医孙思邈曾经说过：“不知易便不足以言知医。”可见《易经》对中医的影响非常深远。《易经》将世界一切事物均纳入阴阳的轨道，因此中国古代的医学理论认为，人体的阴阳保持中和才会取得平衡，不会生病。若阴阳失衡，则疾病必来。中医大夫有“持中守一而医百病”的说法，意即身体若无阳燥，又不阴虚，一直保持中和之气，便会百病全无。所以“尚中”和“中和”是中医之“中”的真正含意。

现代生活中，人们面临着各种各样的健康威胁，健康成为现代人最关注的问题，而难以治愈的慢性病就成了现代人追求健康的一大障碍，我国慢性病的防治形势悄然中日趋严峻。以往人们主观地认为，慢性病主要是“富贵病”，今天已证实这是一种误解。根据世界卫生组织统计，2005年慢性病导致了全世界3500万人死亡，而中国因慢性病而死亡的人数达到了750万，占中国总死亡人数的80%以上！如果在日常生活中我们可以了解一定的医药常识，就可通过自己的症状来及时采取措施，遏止病势的发展甚至能解除病痛。

本书根据各种慢性病的不同症状，对我国现今最为普遍的八大类，32种慢性疾病进行了系统的阐述。让您在日常生活中，自己在家就可以按图索骥，如法使用，即可缓解、痊愈症状或配合医生进行治疗，达到理想的疗效。普及医学科普知识、介绍简单的诊疗方法，将一个保健医生请进自己的家里，为患者进行家庭医疗服务，是我们编写这本书的主要目的。

第一章 心脑血管疾病 “命脉网络”出故障

高血压	10		
肝阳型 / 11	阴阳两虚型 / 12	痰浊型 / 14	
心绞痛	16		
痰阻型 / 18	气滞型 / 19	寒凝型 / 20	
心肾阳虚型 / 22	气阴两虚型 / 23		
心律失常	25		
肝肾阴虚型 / 27	痰浊阻滞型 / 28	心血瘀阻型 / 29	
水饮凌心型 / 30			

第二章 内分泌代谢疾病 调节生理的“专家”失职

糖尿病·····	34		
上消 / 35	中消 / 36	下消 / 38	
高脂血症·····	40		
湿热内蕴型 / 41	胃热腑实型 / 43	肾精亏虚型 / 44	
痛 风·····	46		
湿热痹阻型 / 48	寒湿入络型 / 49	痰瘀互结型 / 50	
膀胱湿热型 / 51			

第三章 消化系统疾病 营养加工厂遭到破坏

慢性胃炎····· 54

脾胃湿热型 / 55 食滞肠胃型 / 57 脾胃虚寒型 / 58

消化性溃疡····· 60

饮食停滞型 / 62 肝气犯胃型 / 63 瘀血停滞型 / 64

脾胃虚寒型 / 65

慢性腹泻····· 68

肝脾不和型 / 69 脾虚型 / 71 肾阳虚型 / 72

慢性胆囊炎····· 74

湿热证 / 75 肝郁证 / 77 瘀血证 / 78

肝阴不足证 / 79

胆石症····· 81

肝胆郁滞型 / 82 肝胆湿热型 / 84 热毒炽盛型 / 85

脂肪肝····· 87

湿热蕴结型 / 89 气滞郁阻型 / 90 肝脾气虚型 / 91

肝肾阴虚型 / 92

第四章 呼吸系统疾病 气体交换的通道受阻

肺结核····· 96

肺阴亏损型 / 97 阴虚火旺型 / 99 气阴耗伤型 / 100

肺 炎·····	102
----------	-----

邪犯肺卫型 / 103 痰热壅肺型 / 105 热闭心神型 / 106

肺脓肿·····	108
----------	-----

初期 / 109 成痈期 / 111 溃脓期 / 112

恢复期 / 113

第五章 泌尿生殖系统疾病 排泄废物的管道受阻

肾结石·····	116
----------	-----

下焦湿热型 / 117 气滞血瘀型 / 119 脾肾两虚型 / 120

慢性肾小球肾炎·····	122
--------------	-----

风寒袭肺型 / 123 风热袭肺型 / 125 脾肾阳虚型 / 126

肾阴阳虚型 / 127

尿路感染·····	129
-----------	-----

膀胱湿热型 / 130 湿热中阻型 / 131

第六章 神经精神疾病 人体“司令部”指挥失灵

头 痛·····	134
----------	-----

风寒型 / 136 风热型 / 137 风湿型 / 138

痰浊型 / 140 瘀血型 / 141

面 瘫·····	143
----------	-----

风寒袭络型 / 144 风热袭络型 / 146 风痰阻络型 / 147

脑中风····· 149

风痰瘀血型 / 151 肝阳暴亢型 / 152 风痰上扰型 / 153

气虚血瘀型 / 155

抑郁症····· 157

肝气郁结型 / 159 痰气交阻型 / 160 心神惑乱型 / 161

心脾两虚型 / 162 气郁化火型 / 164

更年期综合征····· 166

脾虚肝郁型 / 168 肝郁化火型 / 169 心脾两虚型 / 170

脾肾阳虚型 / 171

第七章 骨关节疾病

掌管活动的“机构”失灵

关节炎····· 174

风寒型 / 175 风热型 / 177 风湿型 / 178

肝肾两虚型 / 179

肩周炎····· 181

寒湿型 / 182 肝肾亏虚型 / 184 血瘀型 / 185

颈椎病····· 187

神经根型 / 188 椎动脉型 / 189 交感神经型 / 191

腰椎间盘突出症····· 193

血瘀型 / 194 风寒湿型 / 196 肾虚型 / 197

骨质疏松症····· 199

肾虚精亏型 / 200 脾气亏虚型 / 202 先天不足型 / 203

第八章 外科疾病

保护身体的屏障被侵犯

皮肤瘙痒症·····	206
风热血热型 / 207	湿热蕴结型 / 208
血虚肝旺型 / 210	
牛皮癣·····	212
肝郁化火型 / 213	风湿蕴阻型 / 215
血虚风燥型 / 216	
瘰 疮·····	218
肺热型 / 219	湿热型 / 220
气血瘀滞型 / 222	
荨麻疹·····	224
风寒束表型 / 226	风热犯表型 / 227
胃肠湿热型 / 228	
血热蕴肤型 / 230	气滞血瘀型 / 231
气血两虚型 / 233	

附录 中医验方

第一章

心脑血管疾病

「命脉网络」出故障

高血压

高血压是一种常见的以体循环动脉血压增高为主要临床表现的综合征。一般认为在处于安静状态下,血压经常超过17.6/12kPa (140/90mmHg),则为血压升高,主要可以表现为头痛、眩晕、心悸、失眠、记忆力减退等症状,其中以头痛最为常见。

中医认为本病与肝、肾有关,长时间的情志抑郁或者思虑过度都可以引起肝气郁结型高血压,血压的升高是肝功能过于旺盛,影响头部而出现相应的症状。主

要特点是随着情绪的变化而加重,情绪激动,会使肝功能旺盛而发病。如果平时不注意饮食习惯的调节,吃过多的含脂肪过多的食物,就会使体内的水液代谢异常,导致病理性产物(痰)增多,导致高血压的发生。另外,随着年龄的增长,肾的功能逐渐减退,气血也相对不足,容易形成阴虚的体质,容易导致阴虚阳亢型的高血压,其特点是阴虚造成了阳气相对亢盛而发病。

高血压病对人体的危害不仅仅是血压升高,头痛眩晕的症状,更重要的是还可以伴发血管、心、脑、肾、眼等器官的病变。本病多发生于40岁以上,肥胖者、脑力劳动者和城市居民的发病率相对较高,并具有一定的家庭遗传倾向。在治疗过程中应该注意按时服药并配合相应的体育锻炼,以更好的保持血压的稳定。



分 型	特 征	病 因
头部胀痛的高血压 (肝阳型)	眩晕,同时伴有头痛,疼痛的性质为胀痛,情绪不佳,心烦急躁容易发怒,或者会出现耳鸣,脖子后面的肌肉强硬不舒服,或者口苦,便秘,小便发黄,舌头发红,脉搏搏动有力	主要是由于情绪过激,生活和工作压力过大,或者是其他脏腑病变的影响,使肝的功能过于旺盛,肝对气的控制作用减退;过于旺盛的气向上影响了血压的正常波动,出现了高血压的一系列症状
自觉乏力的高血压 (阴阳两虚型)	眩晕,头部胀痛,时轻时重,或者又出现了失眠,夜间多梦的症状,眼睛发花而且发干发涩,耳鸣,心慌心跳加剧,肢体麻木,手脚经常发凉,浑身乏力,腰发酸腿发软	主要由于先天遗传因素的影响,或者是后天劳力劳神过度,年龄过大,使肝和肾的功能减退,体内的气血产生和运行出现障碍,不能通畅的营养全身,造成了体内虚弱,引发了相对旺盛的阳邪,使血压升高,出现了一系列的症状
头部感觉沉重的高血压 (痰浊型)	主要现为头部感觉沉重,会有眩晕的症状,喜欢躺卧休息,不愿意活动。活动以后总想睡觉,睡醒之后还感觉不到解除了疲劳,胸部发闷,伴有恶心想呕吐,四肢麻木,大便不通畅	主要是由于脾、肺、肾三脏的功能失调,使体内的水液代谢失常,多余的水液不能及时排出体外,积留在身体的某个部位,形成了痰,特别是在头部,痰浊阻塞了经脉,使头部的气血供应不足,造成了血压的升高

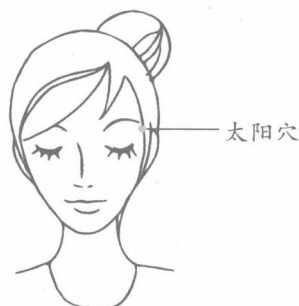
! 肝阳型

中 药

方剂选用泻热镇肝汤,是以龙胆泻肝汤和镇肝熄风汤为基础,可以平衡过盛的肝功能,减少气向上的冲逆,并根据实际病情进行调整。本型多见于体质较强者的。如果热邪中兼有湿邪,由可以减少生地的用量,加上泽泻、车前子等中药以增强清泄肝胆湿热。

穴位按摩

可以选用太阳穴和太



冲穴。太阳穴在眉梢与眼角延长线交点后方的凹陷中；太冲穴在沿着脚拇指与食指往上，在碰到骨骼突出部分前的凹陷处。按摩时可以用拇指指端在穴位上按压，力度由轻到重，逐渐加力，力量应该较大，直到局部感觉到较强烈的酸胀感为止。

食疗

适合选择一些可以降低肝的兴奋状态，控制血压的食物，最好是清淡且有足够营养的食物，不吃或少

吃那些油腻的食物，如动物内脏、蛋黄、动物油等；应吃植物油，如花生油、菜籽油、豆油等；可进食蛋清、豆制品等以补充营养。

太冲穴



肝阳型 平肝降血压

肝阳型的高血压主要是由于情绪受到了强烈的刺激，或者是生活和工作的压力过大，使肝功能变得异常亢奋，引起了体内气的运行不符合正常规律。血液伴随着气的异常运行向上涌动，致使血压的增高。因此，在保健时最重要的就是降低肝的功能，使气的运行恢复正常的规律。

可在让病人采取把头部放置在较高位置进行休息，闭目养神，注意保持环境安静和室内光线的柔和，避免阳光直晒到病人，要嘱咐病人在室外活动时不要爬向高处或者行走的时间过长。中医认为暴怒可以加剧肝的功能，使病情加重，所以应该注意病人心理状态的调节，通过耐心、细致的开导、安慰和解释工作，消除不良的精神因素，帮助他们树立战胜疾病的信心，自觉地配合各种治疗。

在饮食方面，宜形成清淡、低脂肪、低盐、少糖、高维生素、多纤维素的平衡营养膳食结构。如新鲜蔬菜瓜果、五谷杂粮、奶豆制品、香蕉、山楂、核桃、芹菜等含钾、钙、镁高的食物；劝阻患者少吃辛辣、肥腻的刺激性食物及各种动物的内脏。同时注意饮食有节，不可以暴饮急食和饮酒过度，尤其是晚餐不能吃得过饱。在血压稳定后，可以进行适当的运动锻炼，以不引起心慌、脉搏明显增快为宜，如平地步行、慢跑、打太极拳等有氧运动。

! 阴阳两虚型

中 药 选用可以补充阴和阳两个方面的有效方剂，如果偏于阳虚者，则选用右归丸；如果偏阴虚者，则选用左归丸。如果是老年人，体质较弱，可以用效力比较温和的金匱肾气丸和六味地黄丸进行调理。

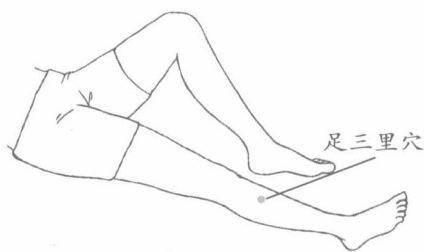
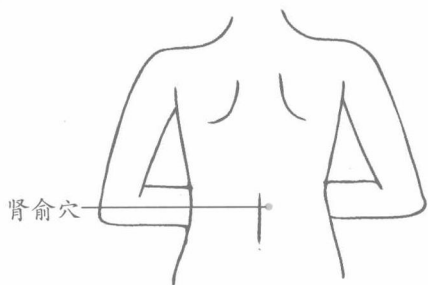
穴位按摩 可以选用肾俞穴和足三里穴。肾俞穴位于后腰部，腰线高度的脊柱骨突出处下方，左右各二横指宽度处；足三里穴位于胫骨的外侧肌肉的起端，膝盖往下四横指，胫骨前缘外侧一中指按压时的凹陷处。按摩时，应该用较轻的力度，或者用指腹在穴位上做轻柔的摩动，使穴位局部有温热感。

食 疗 芹菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、冬瓜、木耳、香菇、洋葱、海带、大蒜、苋菜、土豆、丝瓜、芋头、茄子等蔬菜和苹果、香蕉、西瓜、荸荠、山楂等瓜果具有降压或降血脂作用，小米、高粱、豆类、白薯等也可多吃，对本型高血压很有好处。

阴阳两虚型 补益降血压

阴阳两虚型的高血压主要是由于人体长时间处于过于疲劳的状态，损害了脾胃，使消化和吸收功能失常，气血的生发之源不足，也就造成了经脉中的气血运行缓慢，使各个脏腑得不到足够的营养，使体内产生的虚热的风邪，从而带动血液涌动，形成了血压不稳定的升高。因此，补充人体的气血，消除虚风是保健的关键所在。

预防本型高血压要调节好生活，尽量做到生活规律有序。在调养方面，病人应该以静卧为主，限制探访的人数，尽量少熬夜，并适度节制房事，减少过度损耗肾精，保持精气充沛，每天至少要保证6~8小时的良好睡眠，起床和卧床的动作宜缓慢，以防发生意外。同时还要注意室内温暖和身体的保暖，躺避风寒，适



时增加衣被，预防感冒，以免寒邪侵入而加重病情。

注意饮食的调理，饮食宜清淡，易消化，富有营养，指导患者进食瘦肉、鱼、蛋、红枣、桂圆、西洋参等补益气血的食物，以及甲鱼、银耳、百合等补肾填精的食物。适当降低食盐的摄入量，控制辛辣刺激性食物，以避免伤害阴液，不要过多饮用浓茶、咖啡等饮料，忌烟戒酒为好。在对病人进行护理的时候，要注意态度和蔼、耐心，不能急于求成，从而给病人的情绪造成负面的影响。

! 痰浊型

中 药 常用半夏白术汤加减。

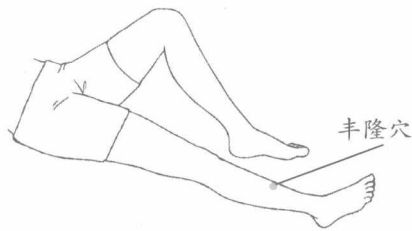
如果是由于痰湿等病理产物阻滞了气机，聚积而变化成火邪，如出现头部和眼睛的胀痛、心烦口苦、口渴但不想喝水的症状，宜用温胆汤进行治疗，共同起到降火除痰的作用。

穴位按摩 可以选用印堂穴和丰隆穴。印堂穴位于两眉头连线的中点处；丰隆穴位于膝盖外侧下方突出的骨头与外脚踝最高点连线中点处。在做穴位按摩时两个穴位都可以用拇指或中指指端在穴位的局部进行按压，力量由轻到重，缓缓加力，直到穴位局部有较为强烈的酸胀感为止。

食 疗 宜清淡素食，主食以五谷杂粮、荞麦、云苓、苡米粥为宜，多吃新鲜豆类制品及蔬菜，如芹菜、萝卜、菠菜、葫芦、柚子皮、冬瓜、西红柿等；切忌含脂肪过多的食物、生冷瓜果，如动物油、鱼子、蛋黄及动物内脏等容易损伤脾胃，并生痰湿之食物。

痰浊型 祛痰降血压

痰浊型高血压主要是由于人体的肺、脾、肾等脏腑的功能失调，使整个水液



代谢失常，在体内形成了痰浊的病理产物，在经络中形成了瘀阻，阻碍了气血在络经中的运行，同时影响到了血压的变化，使营养物质不能及时补充到头部的组织，造成了高血压病的一系列症状。因此，增强脾胃功能，恢复水液代谢的正常规律是保健的关键。

由于此型病人体内湿邪较重，形体多肥胖，但体质较差，容易受到风寒的侵袭，所以居住的地方应保持干燥、温暖、阳光充足、通风良好。因为病人常会由于高血上升，出现眩晕，甚至昏迷的情况，所以适宜穿平底布鞋，禁止独自爬到高处，负担过重的物品，防止跌倒后出现意外。对突发性头痛、眩晕欲吐、肢体麻木颤震、语言不清等症状，应采取有效措施，防止中风病的发生。

此型患者多数为郁郁寡欢、话语不多，护理人员应该主动观察并关心他们的思想情绪变化和心理要求，了解他们所忧虑的事情，配合家属为他们排忧解难。等到血压稳定，诸症好转之后，可指导病人练气功、打太极拳、做自身穴位按摩，以增强体质，改善症状，减轻病痛。

心绞痛

心绞痛，是指由于心脏的冠状动脉供血不足，心肌急剧的、暂时缺血与缺氧所引起的胸骨柄中段或左胸部突然出现一阵阵憋闷、疼痛为主要症状的一种疾病。属于中医学中的“胸痹心痛”的范畴。

本病是心脏与营养心脏之脉络的疾病，其发生不仅与心的功能有关，而且与脾、肾、肝等脏腑的关系也很密切，多种病因都可以引起心绞痛，如年龄过大，体质虚弱，或者饮食不当，经常过饥或者过饱，或者突然的精神刺激和不良事情的影响，造成情绪变化过大，或者是受到寒冷天气的强烈刺激，这些因素可以引起身体的抵抗力降低，正气虚弱，水液代谢失常，血液循环不畅通，使心的血液供应失常，导致了心脉失养，痹阻不通，而产生心绞痛。

心绞痛是常见病、多发病，以中老年患者为多。随着现代生活方式及饮食结构的改变，发病有逐渐增加的趋势，劳累、情绪激动、吃得过饱、受到寒冷刺激、阴雨天气等为常见的诱发因素。吸烟、糖尿病、体力活动少、体重超重、精神因素、家庭遗传史等也都很容易引发本病。本病的发生与年龄和性别也有密切关系，多数病人在40岁以上，且男性多于女性。



分 型	特 征	病 因
伴有胸闷的 心绞痛 (痰阻型)	胸部心脏区疼痛, 疼痛的性质为闷痛, 并且有要窒息的感觉, 或者疼痛放散到肩膀或者是后背肩胛骨内缘, 时常伴有气短, 肢体沉重, 多数体型肥胖, 并且痰多	主要是由于身体肥胖、脾胃功能失调, 或者是由于生活和饮食习惯不良, 造成了脾胃功能减退, 使体内的水液代谢出现了异常, 过多的病理性代谢产物积聚在体内, 心的经脉不通, 形成了心绞痛
喜欢长出气的 心绞痛 (气滞型)	主要表现为心脏与胸腔内感觉胀满不舒服, 疼痛时发时止, 疼痛有固定的部位, 经常喜欢长出气, 这样感觉能够缓解疼痛, 遇到情绪不佳或者受到精神刺激时容易诱发疼痛, 或者疼痛加重	主要是由于情绪因素影响了肝对人体气机和体液的疏泄功能, 从而不能很好的调控人体的气机运行, 气机在经脉中运行受到了阻碍, 聚集在心脏的部位, 就形成了气滞, 心的脉络失和, 形成了心绞痛的症状
遇到冷空气加重的 心绞痛 (寒凝型)	主要表现为突然的心脏疼痛, 如同刀绞一样, 疼痛延续到背部, 喘促不能平卧, 多数伴随着气候的骤然变冷或者感受了风寒邪气而发病, 或者症状加重, 身体感到寒冷, 严重时手脚不温暖, 自主的出冷汗, 胸闷心短, 心慌心跳	主要是由于先天的身体素质不强, 形成了阳虚的体质, 或者是感受了外部的寒邪, 使寒冷之邪在体内积聚, 形成了瘀滞的情况, 由于阳气不足, 血液的运行也出现了障碍, 因而加剧了局部气血供应不足的情况, 造成了心绞痛症状的发生
四肢不温暖的 心绞痛 (心肾阳虚型)	主要表现为心慌心跳而且有疼痛感, 胸闷气短, 呼吸不畅, 运动后症状会有所加重, 不由自主的出汗, 面色发白, 容易感觉疲倦和无力, 而且害怕寒冷的刺激, 四肢都感觉时常会发冷, 平时都发凉不温暖	主要是由于体内的心和肾的阳气受到损害, 或者是有寒邪直接侵袭到体内, 使胸腔的阳气不能振奋而温暖脏腑, 气机也因此出现了阻碍的情况, 使心脏部位的血液供相对不足, 心失所养, 形成了心绞痛
隐隐作痛的 心绞痛 (气阴两虚型)	胸部心脏区疼痛, 疼痛的性质是隐隐作痛, 多数为闷痛, 时而发作时而缓解, 有心慌心跳的感觉, 并伴有气短, 浑身疲倦乏力, 说话多即会感觉到疲劳, 面色没有光泽, 还会伴有头晕目眩, 大量的运动后症状都会有所加重	主要是由于先天的体质虚弱或者是年老体弱, 造成了局部的心气不足和心部津液的不足, 从而使心的经脉中有瘀血的阻瘀, 影响了心的血液供应, 不能很好的营养导致了心绞痛的发生