



慢性病

主编 卢传坚 丁邦晗

养生指导

第二辑



人民卫生出版社

慢性病养生指导

(第二辑)

主 编

卢传坚 丁邦晗

副主编

张北平 招远祺

闫玉红 郑丹文

编委 (按姓氏笔画为序)

丁邦晗 卢传坚 代喜平 代睿欣 闫玉红 张北平
招远祺 周珂 郑丹文 赵代鑫 柴小姝 徐珉
唐光华 黄清春 曹学伟 曾亮 廖若莎 熊莉华

参加编写人员 (按姓氏笔画为序)

王秀芳 孔怡琳 卢爱丽 冯梅 刘桃 刘群
刘添文 李叶 李茵 李秋萍 杨小兵 杨伟铭
杨爱学 吴文斌 何季颖 张茜 张葆青 陈秀敏
赵小青 赵喜颖 秦红 晏菁遥 奚旭杰 高红霞
温丹婷 薛晓光

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病养生指导. 第二辑/卢传坚, 丁邦晗主编. —北京:
人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24811-2

I. ①慢… II. ①卢… ②丁… III. ①慢性病—中医
疗法②养生(中医) IV. ①R242②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 170141 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

慢性病养生指导 (第二辑)

主 编: 卢传坚 丁邦晗

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司 (胜利)

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 35 插页: 4

字 数: 647 千字

版 次: 2017 年10月第 1 版 2017 年10月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24811-2/R · 24812

定 价: 76.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

主编简介



卢传坚，女，广东省潮州市人，医学博士，广州中医药大学教授、主任医师、博士生导师，兼任澳大利亚皇家墨尔本理工大学健康学院客座教授、博士生导师。首批全国名老中医学术经验继承人，广东省“千百十”工程国家级人才培养对象。现任广州中医药大学第二临床医学院（广东省中医院、广东省中医药科学院、中国中医科学院广东分院）副院长，广东省中医证候临床研究重点实验室主任，广东省中医院岭南补土学术流派学术带头人。兼任中华中医药学会免疫学分会主任委员，世界中医药学会联合会免疫学分会副会长、中国生物技术学会生物样本库分会中医药学组组长、广东省中医药标准化技术委员会主任、广东省中医药学会中医药标准化专业委员会主任委员、广东省中西医结合学会中西医结合标准化专业委员会主任委员，国家科学技术奖励网络评审委员、高等学校博士学科点专项科研基金评审专家、中华中医药学会科学技术奖评审专家、广东省科技评审专家。

卢传坚教授治学严谨、厚积薄发，多年来取得丰硕的科研、教学成果。主持并完成国家级和省部级课题多项；主编出版专著 20 部，其中英文专著 6 部；以第一作者及通讯作者发表学术论文 120 余篇，其中 SCI 收录 40 篇；主持开展新药研发，获得中药新药临床批件 1 项，成功实现新药转让 2 项，获得国家发明专利授权和软件著作权 4 项；获省部级教学、科研成果奖共 12 项，制定颁发广东省地方标准 1 项；曾荣获“全国优秀科技工作者”、“五洲女子科技奖临床医学创新奖”、“全国首届杰出女中医师”、“南粤巾帼创新十杰”、广东省“三八”红旗手标兵等称号。

主编简介



丁邦晗，安徽安庆人，医学博士，广州中医药大学教授、博士研究生导师，中国中医科学院中青年名中医，广东省中医院急诊大科副主任。兼任中华中医药学会急诊分会常委，中国中西医结合学会急救专业委员会委员，中国医师协会急诊分会危重症专业委员会委员，中国研究型医院学会卫生应急学专业委员会委员，广东省中医药学会急诊专业委员会副主委，广东省健康管理学会急诊与灾难应急专业委员会副主委，广东省胸痛中心协会常务理事，广东省医师协会急诊分会常委，广州市突发公共卫生事件应急专家委员会成员。担任《中华急性感染杂志》《中华灾害救援医学》等杂志编委。先后师从全国名老中医马智教授（辽宁）、陈镜合教授（广东）和陈绍宏教授（四川）。主要从事中西医结合内科临床、教学和科研工作，研究方向为内科急危重症和心血管疾病。在冠心病的证候研究方面进行了大量工作，首次提出了“危险证候”概念；针对急危重症的诊治，倡导“开始正确”的理念。发表学术论文 50 余篇，主编专著 1 部，参编教材 5 部，专著 4 部。主持完成省部级课题 4 项，参加国家十一五支撑计划项目 3 项，获省部级奖项 3 项。擅长内科急危重症的救治和心血管内科疾病如冠心病、心衰、高血压、心律失常、心肌炎、糖尿病、慢性阻塞性肺病等的中西医结合诊治，对常见慢性病的中医养生保健有丰富的经验。

丁邦晗教授热衷急救知识的普及及健康理念的宣传，受聘为广东省健康教育中心，担任“广东省健康科普专家”。多次接受中央电视台、光明网、广东电视台、南方电视台、广州电视台、广州日报、南方日报、羊城

晚报、信息时报等有关健康与急救知识的采访，并与自己的团队在南方电视台录制多期家庭急救的节目，传播急救知识。热爱健康宣教，多次受邀到企事业单位及公众平台讲授心脑血管疾病等慢性病的养生保健，受到广泛好评。

序 《慢性病养生指导》（第一辑）

长寿健康是人类一直追求的梦想，但上个世纪前叶，我国人口平均寿命仅四十余岁。随着社会经济的发展，人们生活水平日益提高，到 2010 年我国人口平均预期寿命已达 74.83 岁。然而，流行病学调查发现，影响到我国人口寿命的关键因素是慢性病，且呈快速增长态势。2012 年卫生部等 15 部委印发的《中国慢性病防治工作规划（2012—2015 年）》中指出，“伴随工业化、城镇化、老龄化进程加快，我国慢性病发病人数快速上升，现有确诊患者 2.6 亿人，是重大的公共卫生问题。慢性病病程长、流行广、费用贵、致残致死率高。慢性病导致的死亡已经占到我国总死亡的 85%，疾病负担已占总疾病负担的 70%”。加强慢性病的防治已经成为当前我国卫生工作的重要任务。

慢性病病因复杂，病程绵长，往往需要采取综合治疗方法，特别是改变不健康的生活方式非常关键。因此，慢性病的防治除了依靠医院和医生外，更要靠患者积极主动的参与，将健康和生命监管起来，努力做个明白的患者，这就需要学习些慢性病的防治知识，通过自己的努力控制疾病发展、防止病情恶化、提高生活质量、争取带病长寿。天津有句俗话：没嘛别没钱，有嘛别有病。与疾病的治疗相比，慢性病的预防更为重要。中医学强调“上工治未病”，主张未病先防、已病防变、瘥后防复。养生就是“治未病”理念最好的实践。

英国近代著名科学技术史专家李约瑟博士曾讲过：妙在自然，贵在坚持。“自古名医多长寿”，其长寿之秘就在养生。养生之要，名老中医最为擅长。名老中医都有自己独特的养生体验，其养生方法宝贵而实用。为了发掘当代名老中医的养生保健经验，国家科技部在“十一五”科技支撑计

划“名老中医学术思想、经验传承研究”项目中设立了“名老中医养生保健经验挖掘、整理与推广应用研究”专题。广东省中医院卢传坚教授带领科研团队承担并较好地完成该项研究，系统总结了当代名老中医养生保健经验。他们通过访谈和调研，总结 100 多位当代名老中医的养生保健经验和学术思想，并追溯其理论渊源，凝炼出“当代名老中医养生八法”。所编撰出版的《当代名老中医养生宝鉴》包括了 2 位两院士、10 位国医大师在内的 62 位当代名老中医独特的养生经验和保健方法，已由人民卫生出版社出版发行，受到广大读者喜爱和好评。

当代名老中医都是临床实践大家，他们医德高尚、医术精粹，指导慢性病养生保健的方法科学实用，富有成效。编者深刻体会到当代名老中医养生经验不仅有助于日常保健，同时也适合指导慢性病患者的康复和预防。《慢性病养生指导》一书是当代名老中医养生经验指导慢性病临床实践的外延和深化，不但具有重要临床价值，也有较高的学术意义。

该书由广东省中医院卢传坚教授、丁邦晗教授共同主编，20 位从事中西医结合临床一线工作、经验丰富的临床医生共同撰写。书中收录了 49 种常见慢性病，概要介绍了各种疾病的发病情况及危害，并针对每种疾病，从衣食住行、按摩、运动等方面系统介绍养生保健原则、方法及注意事项。每一疾病的养生指导既借鉴名老中医们的养生经验，又以古今文献为补充，同时也凝聚了作者长期临床实践的体会和感悟，为广大慢性病患者提供通俗易懂、切实可行、效果良好的养生方法。

养生的书籍浩如烟海，但专门针对常见慢性病的养生专著尚少。本书文字简明，内容实用，科学性强，是惠及广大慢性病患者康复的养生专著。故乐为之序！

中国工程院院士
中国中医科学院 院长
天津中医药大学 校长



2013 年暑月于香山

出版说明

《慢性病养生指导》(第二辑)是《慢性病养生指导》的续篇。《慢性病养生指导》一书由卢传坚和丁邦晗共同主编,于2013年9月由人民卫生出版社出版发行。该书收录了49个常见慢性疾病,由20位丰富临床经验、中西医两套理论体系均十分熟悉的医生撰写;中国工程院院士、中国中医科学院院长、天津中医药大学校长张伯礼院士为该书作序。该书的出版受到了读者的喜爱和欢迎,尤其深受慢性病患者及家属的青睐。正如张伯礼院士在序言中所言:“养生的书籍浩如烟海,但专门针对常见慢性病的养生专著尚少。本书文字简明,内容实用,科学性强,是惠及广大慢性病患者康复的养生专著”。

“国家爱晚工程”领导小组副组长吴振钧先生阅读《慢性病养生指导》一书后在《人民日报》发表书评,高度评价此养生著作呈献了科学养生方法,认为书中记载的养生方法经过名老中医们的充分实践,具有很好的实用性;由于具有深厚的中医理论渊源,具有非常强的科学性;更因为其效果好,具有重大的推广应用价值。指出该书的出版应用,体现了科技成果快速转化为社会应用,发挥社会效益的理念,其推广应用将对落实《国家中长期科技发展规划纲要》中提出的“从疾病诊治转移到健康维护、健康管理和疾病预防”,“降低疾病发生及其疾病负担”的总目标,实现“未病先防”具有积极的意义。

《慢性病养生指导》(第二辑)是《慢性病养生指导》的“续编”。本书在写作体例、读者定位与《慢性病养生指导》相同。作者仍然坚持既专业又要通俗易懂,所提供的养生方法既要具体,更要有实用性、可行性和针对性。所谓实用性是指本养生方法能够对本病的养生康复有实效;所谓可行性是指患者可以在家中或在医生的指导下完成;所谓针对性,一定是针

对所述的疾病，而不是泛泛而论。

《慢性病养生指导》(第二辑)共收录了49种慢性疾病，分别由18位临床医生撰写，涉及呼吸系统疾病(唐光华教授)、心血管疾病(丁邦晗教授)、消化系统疾病(张北平教授)、泌尿系统疾病(赵代鑫教授和代睿欣副教授)、神经系统疾病(招远祺教授)、皮肤疾病(卢传坚教授和闫玉红副教授)、血液系统疾病(代喜平教授)、内分泌疾病(熊莉华教授)、风湿免疫疾病(黄清春教授)、肿瘤疾病(柴小妹副教授和周珂副教授)、妇科疾病(徐珉教授)、儿科疾病(廖若莎教授)、骨科疾病(曹学伟教授)、心理疾病(曾亮副教授)。全书由郑丹文医生统稿与校查、丁邦晗教授和卢传坚教授审定。另有王秀芳、孔怡琳、卢爱丽、冯梅、刘桃、刘添文、刘群、李叶、李茵、李秋萍、杨小兵、杨伟铭、杨爱学、吴文斌、何季颖、张茜、张葆青、陈秀敏、赵小青、赵喜颖、秦红、晏菁遥、奚旭杰、高红霞、温丹婷、薛晓光等医生也参加了相关章节的编写，为本书的成稿贡献了他们的力量，在此一并致谢。

希望本书的出版，能满足读者的期待，为慢性病患者提供中西医兼容并蓄的科学的养生指导，以增进健康、减少住院次数、降低医疗费、延长寿命做出贡献。

丁邦晗 卢传坚

2017年3月

前言 《慢性病养生指导》 第一辑

作为临床医生，我们每天关注的是已经生病的人和其所患疾病，关注疾病的病因、症状、诊断、治疗和预后。在临床实践中，我们很现实地看到，在已知的大部分疾病中，能够治愈的是极少的一部分，绝大部分疾病是不能治愈的，会伴随患者的一生直到生命的尽头。当我们面对这个客观事实时，起初也是悲观的，甚至会怀疑医学这个专业是否有存在的价值，我们是否还需要做一名医生?! 但当我们每天要面对那么多在疾病中挣扎的患者时，我们重燃了当初选择医学这个行业的热情，全身心地投入到对患者的诊治和抢救中。而当患者转危为安时，我们常常会被问到“医生，回家了怎么调养啊”这样类似的问题。

如何进行调养? 这真是一个每天碰到但又难以细说的话题。或是我们临床医生工作繁忙，没有那么多的时间去对患者进行宣传指导；或是平素很少关注这个问题。总之，我们的回答总难以让患者满意。这样情况的逐渐增多，也就让我们萌生了写这样一本书的念头。

一个更好的机缘是在 2007 年，我们承担了国家科学技术部“十一五”科技支撑计划“名老中医养生保健经验挖掘、整理与推广应用研究”课题。这个研究让我们有机会接触到健在的一百多位全国名老中医，他们大多已是耄耋之年，部分老先生已是 90 高龄，但仍精神矍铄，无不活跃在中医临床和教学第一线！他们一生诊治了无数罹患疑难病症的患者，并指导他们康复；他们自身也多少患有慢性病，但通过每天的养生保健实践，老先生们仍然活得很健康，实现了众生所希冀的“长寿健康”。这本书中，凝聚了当代许多名老中医在慢性病养生方面的心得。

本书共收录涵盖各系统的 49 个临床常见慢性疾病。每一疾病即为 1 章，每一章根据疾病的不同分为 3 节或 4 节。第一节介绍该病的基本知识，包括疾病概念、临床如何诊断、发病情况及危害；第二节介绍该病的养生保健方法，包括情志养生、饮食调养、药物调养、起居调养、运动养生等内容；第三节和第四节介绍该病的临床用药或养生的注意事项和一些常见临床问题。

本书 49 个常见慢性疾病分别由 20 位临床经验丰富的医生完成，他们分别是黄东晖教授（呼吸系统）、丁邦晗教授（心血管系统）、林嫵钊教授（消化系统）、赵代鑫博士（泌尿系统）、代喜平副教授（血液系统）、李殊淳医生（风湿疾病）、熊莉华副教授（内分泌疾病）、陈秀华教授和黄亮医生（神经系统疾病）、柴小殊医生和黄鹂医生（肿瘤疾病）、兰万成教授（男性疾病）、徐珉教授（妇科疾病）、司徒红林教授（乳腺疾病）、廖若莎教授（儿科疾病）、欧扬副教授（眼科疾病）、陈文勇教授（五官疾病）、卢传坚教授和黄咏菁教授（皮肤疾病）、曾亮医生（心理疾病）。本书所收录的疾病均为临床常见慢性疾病，基本不能痊愈，需要终身维持治疗。这些慢性疾病除了常规药物治疗外，平时的养生保健可以提高临床疗效，控制疾病发展，更可以提高生存质量。这也是作者选择这些疾病作为本书内容的原因。希望本书能够为罹患慢性病的病友健康维护作出贡献。

本书历经 3 年才成稿付梓，作为策划者和审改者，感慨良多。每位作者在接到写作任务后，都投入了极大的热情，除了平素诸多积累外，还需查阅文献，审核古今，更借鉴名老中医们的养生经验，完成初稿。初稿形成后，为实现本书的通俗易懂，真正能够为一般大众所用，故三易其稿，反复修改，才终定稿。其间，诸位作者临床工作繁忙，仍不辞辛劳，无怨无悔，认真写稿，让我们感动，深致谢意！

本书的出版还要感谢国家科学技术部、国家中医药管理局、“国家科技支撑计划中医药项目办公室”及“名老中医项目综合课题组”！感谢进入课题组的一百多名全国名老中医及其弟子！感谢人民卫生出版社的相关领导和编辑的大力支持！

衷心希望本书付梓能为广大慢性病患者带来福音，为提高防病治病能力作出应有的贡献！

卢传坚 丁邦晗
2013 年 3 月于广州

目 录

第一章 肺结核	1
第一节 肺结核的发病情况及危害	1
一、什么是肺结核?	1
二、如何诊断肺结核?	1
三、肺结核的发病情况	1
四、肺结核有何危害?	2
第二节 肺结核的养生保健原则和方法	2
一、节制欲念, 保养精血	2
二、呼吸精气, 顺应四时	3
三、动静结合, 劳逸适当	3
四、清淡饮食, 营养丰富	3
五、药膳调养, 促进“痼病”康复	4
六、注重护理, 简易自疗	5
第三节 肺结核的养生注意事项	6
一、戒烟节酒, 避免出血	6
二、膳食注意事项	6
第四节 肺结核的临床常见问题	7
一、肺结核能彻底治愈吗?	7
二、目前肺结核的发病有回头趋势, 原因何在?	7
三、临床上如何应对非典型肺结核的诊断及如何防止结核病的漏诊、 误诊?	7
四、临床如何尽快控制症状?	7
五、临床如何减少抗结核药物引起的毒副作用?	8

第二章 支气管扩张	9
第一节 支气管扩张的发病情况及危害	9
一、什么是支气管扩张?	9
二、如何诊断支气管扩张?	9
三、支气管扩张的发病情况知多少	9
四、支气管扩张有何危害	10
第二节 支气管扩张的养生保健原则和方法	10
一、寒温调适,减少“上感”	11
二、清淡饮食,远离辛辣甜腻	11
三、适量运动,锻炼呼吸功能	11
四、远离烟草,保护双肺	11
五、合理食疗,有助防“支扩”	11
六、适度药养,减少“支扩”急发	13
七、穴位按摩,辅助治疗	14
八、导引气功,辅助调息	15
第三节 支气管扩张患者服用药物的注意事项	15
一、合理使用抗生素	15
二、排痰不可依赖化痰药	16
第四节 支气管扩张的临床常见问题	16
一、支气管扩张能“根治”吗?	16
二、支气管扩张一定需要手术治疗吗?	16
三、支气管扩张会传染吗?	17
第三章 心律失常	18
第一节 心律失常的发病情况及危害	18
一、什么是心律失常?	18
二、如何诊断心律失常?	18
三、心律失常的发病情况知多少	19
四、心律失常有何危害	20
第二节 心律失常的养生保健原则和方法	20
一、查明病因,对因施治	20
二、遵从医嘱,合理用药	21

三、科学规律生活,减少心律失常的诱发因素	21
四、心态平和,心律稳定	22
五、运动养心,量力而行	22
六、饮食养心,缓解心悸	23
七、善用中药,养心定悸	25
八、穴位刺激,通经调心	27
第三节 心律失常养生的注意事项	27
一、日常饮食注意事项	27
二、运动以不疲劳为度	28
三、服用抗心律失常药物的注意事项	28
四、关于起搏器的使用注意事项	29
第四节 心律失常临床常见问题	30
一、抗心律失常药物有何副作用?	30
二、心律失常患者能正常工作吗?	30
三、发生致命性心律失常如何进行家庭急救?	31
四、心律失常的患者能乘飞机旅行吗?	31
第四章 心肌炎与心肌病	32
第一节 心肌炎与心肌病的发病情况及危害	32
一、什么是心肌炎与心肌病?	32
二、如何诊断心肌炎和心肌病?	33
三、心肌炎和心肌病的发病情况知多少	34
四、心肌炎和心肌病的危害	34
第二节 心肌炎和心肌病的养生保健原则和方法	35
一、健康心态,健康心脏	35
二、心肌疾病,重视日常起居	36
三、运动健心,贵在坚持	37
四、饮食养心,优选食疗方案	37
五、药物养心,增强疗效	39
六、传统疗法,养心促康复	40
第三节 心肌炎与心肌病的养生注意事项	41
一、心肌疾病患者的饮食注意	41
二、心肌疾病的运动注意事项	41

三、心肌疾病的服药注意	42
第四节 心肌炎与心肌病的临床常见问题	42
一、如何早期诊断心肌炎和心肌病?	42
二、中西医结合治疗病毒性心肌炎效果如何?	42
三、暴发性心肌炎是怎么回事?	43
四、什么是心肌炎后遗症?	43
五、心肌炎与心肌病是什么关系?	44
第五章 胃食管反流病	45
第一节 胃食管反流病的发病情况及危害	45
一、什么是胃食管反流病?	45
二、如何诊断胃食管反流病?	45
三、胃食管反流病发病情况	46
四、胃食管反流病有何危害?	47
第二节 胃食管反流病的养生保健原则和方法	47
一、调畅情志，疏肝降逆	47
二、优化生活方式，预防反酸反食	47
三、食养调胃，减少反流	48
四、科学用药，缓解食管炎症	49
五、居家中医学养，健脾和胃调肝	50
第三节 胃食管反流病的养生注意事项	51
一、注意饮食要“四有”	51
二、注意中西药物的不良相互作用	52
三、注意临床禁忌用药	53
第四节 胃食管反流病的临床常见问题	53
一、哪些人容易得胃食管反流病?	53
二、反酸、烧心就是胃食管反流病吗?	54
三、胃食管反流有哪些食管外症状?	55
四、患有胃食管反流病的患者是不是一定要做胃镜检查?	55
五、胃食管反流病的服药时间应坚持多长?	56
六、胃食管反流病是否需要手术治疗?	56
七、胃食管反流病可治愈吗?	56
八、胃食管反流病会不会癌变?	57