

● 常见病的治疗与调养丛书

风湿病的 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

● 常见病的治疗与调养丛书

风湿病的 ① 治疗与调养



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

大字本

三分治 七分养

图书在版编目(CIP)数据

风湿病的治疗与调养 / 王仑编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7648 - 1

I. ①风… II. ①王… III. ①风湿性疾病 - 防治
IV. ①R593.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 125918 号

组稿编辑: 张 树
责任编辑: 苏密娅

风湿病的治疗与调养

王 仑 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 16 字数 320 000
2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7648 - 1

定价: 45.00 元

<http://www.sstlp.com>



目 录



认识风湿病 1

什么是风湿病 / 3

风湿病通常分哪些类型 / 3

风湿病的类型自我诊断 / 4

风湿病可分为几期 / 5

导致风湿病原因有哪些 / 6

中医是怎样论述风湿病的 / 7

 中医对风湿病是怎样分类的 / 7

 什么是中医学所说的风邪痹阻证 / 8

 什么是中医学所说的湿邪痹阻证 / 8

 什么是中医学所说的寒湿痹阻证 / 8

 什么是中医学所说的湿热痹阻证 / 8

 什么是中医学所说的痰瘀痹阻证 / 9

 什么是中医学所说的气血两虚证 / 9

 中医学是怎样解释肝肾不足证的 / 9

哪些因素可诱发风湿病 / 9

发现风湿病及早就医有什么好处 / 11

风湿病患者在治疗中应避免哪些误区 / 11





风湿病患者诊疗及生活宜忌 13

各种风湿病症状与诊断 / 15

风湿热 / 15

什么是风湿热 / 15

患风湿热会出现哪些症状 / 15

风湿热患者平时要保持什么样的心态 / 17

急性风湿热患者卧床期可选择哪些保健方法 / 17

风湿热患者日常饮食应坚持什么原则 / 18

风湿性关节炎 / 19

什么是风湿性关节炎 / 19

患风湿性关节炎会出现哪些症状 / 19

风湿性关节炎容易与哪些病症相混淆 / 20

风湿性关节炎检查会出现哪些结果 / 20

风湿性关节炎患者日常应注意哪些事项 / 21

女性风湿性关节炎患者常做有氧运动有什么好处 / 22

风湿性关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 22

类风湿关节炎 / 23

什么是类风湿关节炎 / 23

患类风湿关节炎会出现哪些症状 / 24

类风湿关节炎容易与哪些病症相混淆 / 25

类风湿关节炎检查会出现哪些结果 / 26

类风湿关节炎患者日常应注意哪些事项 / 27

家长对类风湿关节炎患儿平时护理应注意哪些 / 28





类风湿关节炎患者应怎样进行康复锻炼 / 28

晨练对类风湿关节炎患者有什么好处 / 29

类风湿关节炎患者用哪些方法可防止晨僵 / 30

为什么说类风湿关节炎患者常做关节活动操有益 / 30

类风湿关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 31

强直性脊柱炎 / 32

什么是强直性脊柱炎 / 32

患强直性脊柱炎会有哪些症状 / 32

强直性脊柱炎容易与哪些病症相混淆 / 34

强直性脊柱炎检查会出现哪些结果 / 34

强直性脊柱炎患者日常应注意哪些事项 / 35

强直性脊柱炎患者怎样做医疗体操 / 35

强直性脊柱炎患者宜练习哪些拳法 / 37

强直性脊柱炎患者怎样通过力所能及的劳动
进行锻炼 / 38

强直性脊柱炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 38

骨性关节炎 / 39

什么是骨性关节炎 / 39

患骨性关节炎会出现哪些症状 / 39

骨性关节炎容易与哪些病症相混淆 / 40

骨性关节炎检查会出现哪些结果 / 40

骨性关节炎患者日常应注意哪些事项 / 40

骨性关节炎患者应选择什么运动进行合理锻炼 / 41

骨性关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 42

银屑病关节炎 / 43

什么是银屑病关节炎 / 43





患银屑病关节炎会出现哪些症状 / 43

银屑病关节炎容易与哪些病症相混淆 / 44

银屑病关节炎检查会出现哪些结果 / 45

银屑病关节炎患者日常应注意哪些事项 / 45

多发性肌炎与皮炎 / 46

什么是多发性肌炎与皮炎 / 46

患肌炎与皮炎会出现哪些症状 / 46

多发性肌炎和皮炎容易与哪些病症相混淆 / 47

多发性肌炎和皮炎检查会出现哪些结果 / 49

多发性肌炎与皮炎患者日常应注意哪些事项 / 50

多发性肌炎与皮炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 50

系统性红斑狼疮 / 51

什么是系统性红斑狼疮 / 51

系统性红斑狼疮有哪些症状 / 51

系统性红斑狼疮容易与哪些病症相混淆 / 53

系统性红斑狼疮检查会出现哪些结果 / 53

系统性红斑狼疮患者日常应注意哪些事项 / 54

系统性红斑狼疮患者日常饮食应坚持什么原则 / 55

硬皮病 / 56

什么是硬皮病 / 56

患硬皮病会出现哪些症状 / 56

硬皮病容易与哪些病症相混淆 / 58

硬皮病检查会出现哪些结果 / 59

硬皮病患者日常应注意哪些事项 / 60

硬皮病患者日常饮食应坚持什么原则 / 61



可治疗风湿病的各种中西药物、草药、方剂 / 62

家庭可选用治疗风湿病的中成药及注意事项 / 62

家庭可选用治疗各类风湿病的西药及注意事项 / 73

有治疗风湿病作用的各类中草药 / 91

治疗风湿病的常用验方、偏方及汤饮 / 92

各类祛风除湿药酒 / 127

治疗各类风湿病常用的一些理疗方法 / 139

冷疗法 / 139

热疗法 / 140

熏蒸疗法 / 141

洗足疗法 / 141

药浴疗法 / 142

日光疗法 / 143

熨敷疗法 / 144

敷贴疗法 / 145

按摩疗法 / 146

点穴疗法 / 148

拔罐疗法 / 149

抓火疗法 / 151

刺络疗法 / 152

温针疗法 / 153

蜂毒疗法 / 153

磁疗法 / 154

穴位注射疗法 / 155

穴位激光疗法 / 156





对各类风湿病的预防 / 159

预防风湿病应注意哪些事项 / 159

为什么预防风湿病要注意营养均衡 / 160

为什么少吃“红肉”可防止关节炎 / 161

怎样预防风湿性腰痛 / 161

怎样通过地中海式饮食来预防关节炎 / 162

生活中应怎样预防类风湿关节炎的发生 / 163

平时怎样预防风湿痛 / 163

夏季预防风湿病要注意哪些事项 / 164

处于更年期的女性应怎样预防风湿病 / 165

怎样避免儿童发生风湿热 / 166

青少年怎样避免患风湿热 / 167

风湿病患者应怎样保护全身关节 / 168

预防强直性脊柱炎应注意哪些问题 / 169

预防骨性关节炎应注意什么 / 170

发现风湿病及早就医有什么好处 / 171



风湿病患者饮食调养方案 173

家庭调养主食制作 / 175

家庭调养菜肴制作 / 179

家庭调养粥点制作 / 194

家庭调养汤羹制作 / 208

家庭调养茶饮制作 / 247

认识风湿病

凡表现为关节疼痛、局部肿胀、运动功能障碍，不论病因如何，均列入风湿类疾病的范畴，或统称为风湿病。



什么是风湿病

现代医学所指的风湿病，主要从临床角度出发。凡表现为关节疼痛、局部肿胀、运动功能障碍，不论病因如何，均列入风湿类疾病的范畴，或统称为风湿病。

风湿病通常分哪些类型

按照美国风湿病学会 1983 年提出的议案，风湿病可分为十大类，包括 100 多种疾病（此方案目前已被广泛采用）。

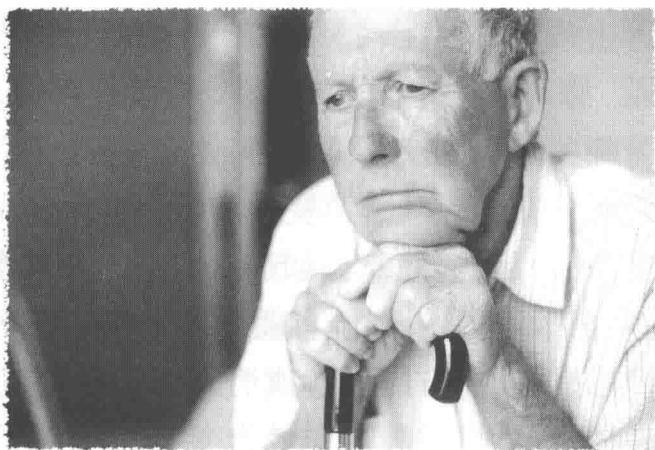
（1）全身性结缔组织病。包括风湿性关节炎、类风湿关节炎、风湿热、系统性红斑狼疮等。

（2）脊柱关节炎。包括强直性脊柱炎、赖特综合征、银屑病关节炎、肠病性关节炎等。

（3）骨性关节炎。骨关节病、退行性关节病、肥大性关节炎、增生性关节炎。

（4）感染性风湿病。指各类病原体侵入关节引起的关节炎症，临床多见且比较严重的是细菌性关节炎。

（5）代谢与内分泌疾病伴发的风湿性疾病。常见的如痛风、淀粉样变性、肢端肥大症等。



(6) 肿瘤。包括原发性和继发性肿瘤。

(7) 神经血管疾病。包括 Charcot 关节(即神经病变性关节炎)、压迫综合征、反射性交感神经营养障碍、雷诺病等。

(8) 骨与软骨疾病。包括骨质疏松、骨软化等。

(9) 关节外疾病。包括关节旁损害,如滑膜炎、腰损伤等。

(10) 其他疾病。包括药物性损害、类肉瘤病、间歇性关节积液等。

上述十大类疾病中,以前三类最为多见。因此,通常所说的风湿类疾病主要指全身性结缔组织病、脊柱关节炎和骨关节病。

风湿病的类型自我诊断

一旦出现下列症状,可考虑自己患了哪类风湿症:

(1) 关节疼痛。一般来说,不同的风湿病其关节受累的部位及疼痛的性质也不一样。

风湿性关节炎通常表现为膝、髌、踝、肘、肩、腕等全身大关节游走性疼痛;类风湿关节炎主要表现为腕、掌、指、趾等小关节对称性、持续性疼痛;强直性脊柱炎主要表现为髌、骶、膝、踝等关节非对称性、持续性疼痛;骨关节痛主要表现为膝关节单侧或双侧疼痛,休息后减轻。风湿病的关节酸胀、疼痛具有随天气季节变化的特点。

(2) 晨僵。患者晨起或休息较长时间后,常感到关节、肢体、腰部等受累部位有僵硬感及疼痛感等。关节呈胶黏样僵硬感,活动后方能缓解或消失。此症在类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎中最为突出。可持续数小时,在其他关节



炎中则持续时间较短。

(3) 关节肿胀和压痛。

① 肿胀：因骨质增大造成肿胀，按起来如骨样坚硬，不能移动；因关节内或关节周围软组织增生肥厚而造成的肿胀，与健康组织对照手感不同；因积液或积血造成的肿胀有波动感。

② 压痛：一些功能性疾病往往没有明显的压痛点或压痛很轻，通过压痛点常可以比较准确地找到病变部位。压痛程度可反映病变的轻重。

(4) 关节畸形和功能障碍。指关节非正常的外形和活动范围受到限制，如膝关节不能完全伸直、手指的掌指关节尺侧偏斜、关节半脱位等。这些改变都与软骨和骨遭破坏有关，在类风湿关节炎中最为常见。

风湿病可分为几期

风湿病按照病变发生过程可以分为以下三期：

(1) 变性渗出期。结缔组织中胶原纤维分裂、肿胀、形成玻璃样和纤维素样变性。本期可持续 1~2 个月，恢复或进入第二、三期。

(2) 增殖期。本期会在上述病变的基础上出现风湿病特有的体征，即出现固有病变风湿性肉芽肿或风湿小体，这被认为是判断风湿病的依据，并且是风湿活动的指标。小体中央有纤维素样坏死，其边缘有淋巴细胞和浆细胞浸润，并有风湿细胞。风湿细胞呈圆形、椭圆形或多角形，具有明显的核仁，有时会出现双核或多核，形成巨细胞。到后期风湿细胞会



变成梭形,状如纤维细胞,进入硬化期。此期持续 3~4 个月。

(3) 硬化期。纤维细胞减少,纤维组织增生,在肉芽肿部位形成瘢痕组织。由于本病常常反复发作,上述三期病理改变可交错存在。第一期及第二期中常伴有浆液的渗出与炎症细胞的浸润,这种渗出性病变在相当大的程度上决定着临床上的各种显著症状的产生,在关节和心包中的病理变化以渗出性为主,而瘢痕的形成则主要限于心膜和心肌,尤其是瓣膜。

导致风湿病原因有哪些

风湿病的发病机制至今虽尚未明了,一般认为与遗传因素、药物因素、感染因素、内分泌因素等有密切关系。

例如,免疫机制在风湿和风湿痛中发挥了重要作用。风湿和风湿痛的组织损害是由于体内免疫系统功能异常或出现自身抗原,产生免疫性病理作用,直至自身组织损害。风湿和风湿痛出现的组织损伤是由于体内自身免疫反应介导的炎症过程引起的。介导方式主要有以下两种:

(1) 免疫复合物介导的免疫病理机制,即由免疫复合物介导的炎症作用而导致的组织损伤。

(2) 细胞介导的免疫病理机制,即由细胞免疫介导的炎症作用而造成的组织损伤。

由于上述两种组织损伤分别独立发生时的生物效应均为炎症性损伤,所以,两种损伤同时发生时,其生物效应仍为炎症性损伤。

感染是本病的重要发病机制。细菌的局部感染,使关节

肿胀、损害,是细菌性关节炎的主要病因。风湿热是感染了溶血性链球菌而致的全身性结缔组织疾病;类风湿关节炎有学者认为是持续的微生物感染所引起的,如感染了衣原体、分枝杆菌、肠道细菌、EB 病毒等均可导致本病的发生。

中医是怎样论述风湿病的

中医理论认为,风湿病是人体正气亏虚、营养失调、感受六淫之邪,或日久正虚,内生痰浊、痹血、毒热,从而正邪相搏,使经络、肌肤、血脉、筋骨乃至脏腑气血闭阻,而致肢体疼痛、麻木、肿胀、变形、僵直等。

中医对风湿病是怎样分类的

中医学认为,风湿病是一种复杂的慢性疾病,由于病因、病机各不相同,在表现上各有特点,因此分类较多。比如按病



因分类,可分为风痹、湿痹、热痹、燥痹;按病位分类,可分为皮痹、肌痹、脉痹、骨痹、心痹、肺痹、脾痹、肾痹、肝痹;如按临床表现分类,可分为着痹、周痹、历节风、痛风、鹤膝风、漏肩风、顽痹等。

什么是中医学所说的风邪痹阻证

风邪痹阻证也称为行痹、风痹。是风邪偏重,痹阻经络而致。临床表现为肢体关节疼痛,游走不定,痛无定处,发无定时,时轻时重,遇风加剧,随天气变化而作,恶风不欲去衣,汗出头痛,肌肤麻木,或肢体微肿,舌质淡白,脉浮弦或浮濡等。

什么是中医学所说的湿邪痹阻证

湿邪痹阻证也称着痹、湿痹。是湿邪偏重,胶阻经络所致。临床表现为关节重着,肿胀疼痛,固定不移,肌肤麻木,肢体水肿而沉重,骨节屈伸不利或者皮下结节,胸闷纳呆,腹胀身倦,小便不利,大便黏滞,舌苔白腻,脉濡缓或弦滑等。

什么是中医学所说的寒湿痹阻证

寒湿痹阻证也称为寒痹、痛痹。是寒邪内侵,经络凝滞,气血不通所致。临床表现为关节冷痛,固定不移,遇寒加剧,得温则减,畏寒肢冷,甚至肢体拘挛,屈伸不利,舌苔白滑,脉弦紧或沉迟等。

什么是中医学所说的湿热痹阻证

湿热痹阻证也称为热痹、湿热痹。是热邪偏盛,湿热相