



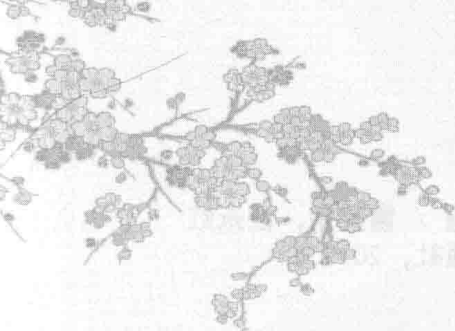
中 醫

临床常见疾病 预防与保健

童安荣 任永红 主编



陕西科学技术出版社
阳光出版社



中 医

临床常见疾病 预防与保健

童安荣 任永红 主编

阳光出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

临床常见疾病中医预防与保健 / 童安荣, 任永红
主编. -西安: 陕西科学技术出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5369-6918-6

I. ①临… II. ①童…②任… III. ①常见病 -
中医治疗法 IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第045628号

临床常见疾病中医预防与保健

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街131号

邮编710003

电话 (029) 87211894

传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

阳光出版社

宁夏银川市北京东路139号

邮编750001

电话 (0951) 5014124

传真 (0951) 5014274

<http://www.yrpubm.com>

发行者 陕西科学技术出版社 阳光出版社

印刷 银川金利丰彩色印刷有限责任公司

开本 880mm × 1230mm 32开本

印张 5.125

字数 100千字

版次 2017年3月第1版

2017年3月第1次印刷

定价 25.00元

版权所有 翻印必究

编 委 会

名誉主编 黄 涌 王龙成

主 编 童安荣 任永红

副 主 编 王筱宏 陈海波 韩金荣

编 委 (按姓氏笔画排序)

马红炜 王 海 史俊波 任永红

齐玉珍 李培润 李文红 冶尔西

张常喜 张婷婷 严 峰 杨 杏

赵 颖 常红卫 童安荣 潘 峰

工作人员 (按姓氏笔画排序)

史俊波 张婷婷 杨 芸 贺俊娇

潘 峰

目 录

第一篇 内科疾病	1
一、感 冒	1
二、慢性支气管炎	4
三、慢阻肺	6
四、支气管哮喘	9
五、肺炎	12
六、肺结核	14
七、肺癌	17
八、高血压病	19
九、高脂血症	22
十、动脉粥样硬化	25
十一、冠心病	27
十二、脑梗塞	30
十三、慢性胃炎	33
十四、溃疡性结肠炎	36

十五、胃癌	37
十六、肝硬化	40
十七、甲状腺功能亢进症	43
十八、糖尿病	45
十九、贫血	49
二十、过敏性紫癜	52
二十一、急性肾小球肾炎	54
二十二、肾病综合征	57
二十三、类风湿性关节炎	60
二十四、痛风	62

第二篇 外科疾病	66
一、胆囊炎	66
二、胆结石	68
三、阑尾炎	71
四、痔 疮	73
五、前列腺炎	76
六、肛周脓肿	80
七、肛 裂	82
八、肾结石	85

九、脂肪肝	87
十、肠癌	89
第三篇 妇科疾病	92
一、乳腺增生症	92
二、子宫肌瘤	94
三、子宫癌	96
四、更年期综合征	98
五、外阴瘙痒症	101
第四篇 儿科疾病	103
一、小儿急性上呼吸道感染	103
二、食积	105
三、小儿泄泻	107
四、厌食	109
五、水痘	112
六、麻疹	114
第五篇 皮肤病	116
一、日光性皮炎	116
二、银屑病	119

三、湿疹	122
------------	-----

第六篇 骨科常见病	125
-----------------	-----

一、颈椎病	125
-------------	-----

二、腰椎间盘突出症	127
-----------------	-----

三、骨关节炎	130
--------------	-----

四、强直性脊柱炎	132
----------------	-----

第七篇 五官科疾病	136
-----------------	-----

一、结膜炎	136
-------------	-----

二、近 视	139
-------------	-----

三、过敏性鼻炎	143
---------------	-----

四、龋 齿	147
-------------	-----

五、耳鸣耳聋	149
--------------	-----

第一篇 内科疾病

一、感 冒

什么是感冒

感冒,是最常见的急性呼吸道感染性疾病,多呈自限性,发生率较高。成人一般每年发生2~4次,儿童发生率更高,每年6~8次。全年皆可发病,冬、春季较多。

感冒的预防常识

◎平时要热水泡脚 每晚用较热的水(温度以 37°C ~ 45°C)泡脚15分钟,注意泡脚时水量要没过脚面,泡后双脚要发红,这种方法可以预防感冒。

◎注意盐水漱口 每日早、晚餐后用淡盐水漱口,可以清除口腔病菌。

◎感冒流行季节醋熏蒸 每日早、晚用醋在室内熏蒸1次,每次20分钟,能祛除居室内的病毒。

◎平时注意多搓手 搓手可促进血液循环、疏通经脉、增强上呼吸道抵御感冒的免疫功能。

◎洗热水澡 活动出汗时不要马上洗冷水澡,最好洗个热水澡,对肩部、颈部进行按摩,保持血流通畅。

◎体育锻炼 坚持进行体育锻炼,如散步、跑步、爬山、打球、练拳等,可提高机体的防御能力,防止感冒的发生。

感冒的食疗保健

◎喝白开水 常喝白开水,不但能保证人体的需要,还可起到利尿排毒、清除体内废物的功效。

◎饮食宜清淡、稀软、少油腻 以清淡、爽口为宜,高热、食欲不好者,适宜流食、半流食,如米汤、蛋花汤、豆腐脑、豆浆等。流感高热、口渴咽干者,可进食清凉多汁的食物,如莲藕、百合、荸荠等。

◎饮食宜少量多餐 如退烧后食欲较好,可改为半流质饮食,如面片汤、鸡汤、龙须面、小馄饨、肉松粥、肝泥粥、蛋花粥。

◎多食蔬菜、水果等食物 蔬菜、水果能促进食欲、帮助消化,同时可补充大量人体需要的维生素 C 和各种微量元素。

◎多吃“红色食品” 红色食品是指颜色为红色、橙红色或棕红色的食品,如红辣椒、胡萝卜、南瓜、西红柿、洋葱、山楂、红苹果、红枣、沙棘、柿子等。这些食品的一个共同特点是含有丰富的 β -胡萝卜素,可以防治感冒。

感冒的中医药调理方法

◎风寒感冒时可生吃大葱 生吃大葱时,可将油烧热浇在切细的葱丝上,再加入佐料凉拌吃,不仅可口,还可以预防感冒。

◎风寒感冒可饮用姜糖水 先用红糖加适量水,煮沸后加入生姜,10分钟后趁热喝下。

◎风热感冒可饮用桑菊饮 桑叶10克、菊花10克、连翘10克、杏仁6克、桔梗8克、薄荷5克。

◎风燥感冒可饮风梨汁 防风10克、桑白皮10克、川贝3克,煮水100毫升,放温后冲入秋梨汁100毫升,分两次饮用。

◎摩鼻沟 两手对搓,掌心热后按摩迎香穴(迎香穴位于鼻沟内、横平鼻外缘中点)10余次,可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

感冒宜忌

◎感冒时不要随便洗蒸桑拿 当感冒的症状表现出来后,再洗桑拿浴就已经晚了,洗桑拿反而会减弱机体对病毒的抵抗力。

◎忌盲目地喝姜糖水驱寒治感冒 喝姜糖水治疗风寒是可取的,而风热、风燥感冒则不适宜。

◎感冒时不要随便蒙头捂汗 风寒、风燥及流行性感冒均不宜大量发汗。大量发汗易耗气伤阴,导致病情加重。

◎感冒时不宜剧烈运动 剧烈运动势必加大体能耗费,使抵御力更弱,更不利于感冒的治疗。

◎感冒时不要随便喝酒祛寒 感冒时饮酒会加重黏膜血管扩张,使呼吸道分泌物增多,病情加重。

二、慢性支气管炎

什么是慢性支气管炎

慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。其病理特点是支气管腺体增生、黏液分泌增多。临床出现有连续两年以上,每持续3个月以上的咳嗽、咳痰或气喘等症状。早期症状轻微,多在冬季发作,春暖后缓解;晚期炎症加重,症状长年存在,不分季节。疾病进展又可并发阻塞性肺气肿、肺源性心脏病,严重影响劳动和健康。

慢性支气管炎如何预防保健

◎加强呼吸运动,积极预防并发症 医学研究显示,只要坚持呼吸锻炼,大多数病人可长期保持较为正常的呼吸功能,发展成肺气肿或肺源性心脏病的可能性大大减少。

◎主动咳嗽,改善呼吸道清除能力 患者应于每天早晚选择一处空气清新之地进行深呼吸。吸气时双臂慢慢抬起,呼气时突然咳嗽,同时放下双臂,咳出痰液。如此反复10次,每次深呼吸之后作几次正常呼吸。

◎注意饮食调养 应做到“三要三不要”,即:要丰富的蛋白质,以鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白为主;要足够的维生素,特别是维生素A和维生素C;要多喝水,使痰液稀释易排出。不要进食奶制品,防止使痰液黏稠难以

排出而加重感染;不要吃过冷、过热或生硬的食物;不要饮用咖啡、可口可乐,避免引起胃肠道不适。

慢性支气管炎的食疗保健

根据体质辨识给以相应食疗药膳指导,平时多选用具有健脾、益肺、补肾、理气、化痰的食物,如枇杷、橘子、梨、百合、大枣、莲子、杏仁、核桃、蜂蜜等,有助于增强体质,改善症状。忌食海鲜油腻之品。“鱼生火、肉生痰”,因而少吃黄鱼、带鱼、虾、蟹、肥肉等,以免助火生痰。不吃刺激性食物,如辣椒、胡椒、葱、蒜、韭菜等辛辣食物。菜肴调味也不宜过咸、过甜,并且冷热要适度。

当归、生姜(布包)各 15 克,山药 50 克、羊肉 100 克,放瓦锅内,加水适量,同煮至烂熟,用食盐少许调味,吃肉喝汤,连服 5~7 天。适用于肺、脾虚寒证。

萝卜 500 克切块、苦杏仁 10 克去皮尖、猪肺 250 克,洗净后用沸水烫一次,同放瓦锅内煮,待猪肺烂熟,用适量食盐调味,吃肺喝汤,每周 2 次。适用于肺虚痰浊证。

慢性支气管炎的中医药调理方法

◎炒苏子,炒萝卜子各 15 克、白芥子 5 克,加适量水煮好后放入泡脚盆中泡脚,对上气咳逆的慢性气管炎有很好的疗效。

◎鱼腥草 150 克、麻黄 50 克、细辛 100 克。水煎足浴。

◎生黄芪、防风与苍术药液泡脚。取生黄芪 30 克,防风、苍术各 10 克,加水煎煮之后取药液泡脚。

饮食起居注意事项

起居要有规律,环境要清洁,吸烟病人戒烟,戴口罩避免烟尘和有害气体。

发热、咳喘时必须卧床休息,否则会加重心脏负担,使病情加重;发热渐退、咳喘减轻时可下床轻微活动。平时应参加力所能及的体育锻炼,以增强机体免疫力和主动咳痰排出的能力。

每年接种流感疫苗,定期接种肺炎疫苗;少去公共场所;冬天外出须戴口罩和围巾,可预防冷空气刺激及伤风感冒;可用中药玉屏风、黄芪汤预防感冒。

三、慢阻肺

什么是慢阻肺?

慢阻肺是肺部的慢性阻塞性疾病,可使患者的呼吸因为肺部的病变而不畅通,经常出现咳嗽、咳痰、咳喘、气短等症状,并逐渐导致患者丧失劳动能力,严重时会出现呼吸衰竭而致患者死亡。

慢阻肺的预防

◎加强身体耐寒训练 建议患者可每天坚持用冷水洗脸或冷毛巾擦脸部和双手,直到皮肤微微发红为止。

◎经常做做呼吸操,可以改善通气功能,缓解病情
呼吸操要领仅 10 个字:深吸气、慢呼气、腹式呼吸。做操

时,一手轻放在胸部,另一手轻放于腹部;深吸气时,腹部的手要随着腹部的运动鼓起来才达到效果。慢呼气时,患者可以将嘴唇缩起,将吸入的空气细、长地吐出。呼吸操每天做2~3次,每次5~10分钟。

◎加强营养 因为慢阻肺病人长期咳喘,肌肉一直处于运动状态,消耗体内大量的蛋白质。如果不及时补充蛋白质,可引起患者呼吸肌肉疲劳,加重病情。

◎经常开窗 据研究发现,经常通风换气的室内,每立方米空气中的细菌总数为1500~4000个,室内氧气的含量也很正常。因此,室内经常通风换气是预防慢阻肺复发的重要措施。

慢阻肺的食疗保健

◎百合柚子饮 新鲜柚子皮1个、百合120克、五味子30克、川贝30克,放入砂锅内,加水1500毫升,煎两小时,去药渣,调入适量白糖,装瓶备用。一剂3日服完,连服5~10剂,适用于各型慢阻肺患者。

◎贝母冰糖饮 贝母粉10克、北粳米50克,冰糖适量。用北粳米、冰糖煮粥。待米汤未稠时调入贝母粉,改文火稍煮片刻,粥稠而成,每日早、晚温服。此饮具有化痰止咳、清热散结的功效,适用于治疗慢性阻塞性肺气肿。

◎莱菔子粳米粥 莱菔子粉末15克、粳米100克,两味同煮粥,早晚餐温热服之,每日1剂,有化痰平喘、行气消食之功。可治慢性阻塞性肺气肿。

慢阻肺的中医药调理方法

从病程上说,慢阻肺一般分为急性发作期、迁延期和缓解期,在急性发作期,主要以清热化痰的中药为主,比较成熟的经典方剂有很多,如桑白皮汤、定喘汤、麻杏石甘汤、二陈汤、三子养亲汤等。对于迁延期和缓解期,应采用中药治疗为主。在缓解期中药调理则可以达到减少发作次数,预防病情发展和加重,延缓病程,达到保护肺功能的作用,如六味地黄丸(肾阴虚患者)、金匱肾气丸(肾阳虚患者)、玉屏风散(肺虚患者)、百令胶囊、金水宝、肺气肿片(适合肺、肾两虚患者)等。

值得注意的是,中药的使用讲究辨证论治,如果不能对症治疗反而会加重病情,危害健康。因此,在药物的选择和使用上一定要听从医嘱,不能自作主张,随便加減。

饮食起居注意事项

◎室内经常保持空气流通,有条件的可安装空气过滤装置。室内陈设力求简洁,不铺地毯。

◎寻找诱发因素,并采取“bgte”法(避、忌、替、移)应对。常见诱发因素有吸入变应原、有害粉尘、病毒、细菌、气候变化(受寒)、饮食及精神等。其中,最主要的是变应原、病毒、细菌感染。因此,一旦感冒必须及时到医院治疗。同时,要慎重选择花草,尽量不养宠物。

◎饮食方面:避免过咸、过甜、辛辣。

◎适当进行耐寒锻炼,如游泳、冷水洗脸等,要注意

循序渐进。

◎由于空气中飘散的各种变应原(花粉、霉菌)或刺激物(工业污染物、汽车废气)在中午、下午较多,外出应选在上午。

四、支气管哮喘

什么是支气管哮喘

支气管哮喘是由多种细胞(如嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞、中性粒细胞、气道上皮细胞等)和细胞组分参与气道慢性炎症性疾患。这种慢性炎症导致气道高反应性的产生,通常出现广泛多变的可逆性气流受限,并引起反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间和(或)凌晨发作。因此,预防支气管哮喘的发生很重要。

支气管哮喘的预防

◎注意保暖 冬季寒冷,患者极易受凉感冒。衣服要适度增加,在衣料的选择上,羊毛内衣、鸭绒背心、动物毛皮衣物及腈纶、涤纶等化学纤维衣料,易引起过敏、荨麻疹、哮喘发作,故哮喘病人的内衣应以纯棉织品为宜,且要求面料光滑、平整,衣服不宜过紧。

◎休息与体位 由于哮喘病患者对温度的变化特别敏感,而且大多不耐寒,因而被褥需温暖适度,卧床宜有靠背支撑,以便不能平卧时使用。枕头需有2~3个,