

百病调养术

韦怀青
廖奕歆

主编

中国书店

前 言

俗话说,遇病“三分治,七分养”,形象地道出了调养在疾病治疗与康复中的作用与地位。但是,由于种种原因,以前我们许多人没有把调养放在应有的位置上,甚至连部分医务人员也忽视此项内容。随着社会的发展,生活水平的提高及医学知识的普及,人们对医疗服务要求越来越高,许多病人看病不再只限于让医生开药、治疗,还希望对该病的方方面面有所了解,尤其对疾病的调养更是刨根问底,并常常嫌医生的回答“太少”、“太简单”,加之目前有关病后自我调养方面的书籍在市面上所见不多,以至不少人“拜师无门”。为此,我们编写了这本《百病调养术》,其目的正是为了将这些人带入门里,并用调养知识将他们武装起来,使他们能够积极、主动、有效地与身体疾病抗争。

考虑到目前患者求医的心理特点,我们对

书中每一病症，首先讲述其概念，随后列举它的特征及表现，再简单说明其发病原因。这样，患者对此病就有了一定的认识。调养是本书介绍的重点内容，书中对每一病症的调养主要从精神、清志、饮食、生活起居等多个方面作详细介绍，使病人知道日常生活、工作中应该注意些什么，懂得怎样做才会有利于病症的治疗与好转，继而，患者就能较好地调动自身的积极因素，并与医生密切配合，从而加速病情好转与康复。患者家属掌握了调养方法则可帮助、监督病人调养，为患者调养创造良好的外部环境。

为了满足不同层次患者的共同需要，我们在编写此书时，力求文字通俗易懂，方法切实、有效，从而使每一个读者对本书阅而能懂，学而能用，用之有效。

本书的编写、出版得到了航天中心医院、中国书店、北京工人疗养院、北京中西医结合医院、北京石景山医院等单位的同志大力协助，在此，深表谢意。

由于时间及水平有限，书中疏漏、错误之处敬请读者谅解、指正。

廖奕歆 韦怀青
癸酉年夏·北京

目 录

第一章 内科病症

一	感冒	(1)
二	慢性支气管炎	(4)
三	支气管扩张症	(7)
四	支气管哮喘	(10)
五	肺结核病	(13)
六	肺气肿	(15)
七	肺癌	(19)
八	慢性肺原性心脏病	(22)
九	冠状动脉粥样硬化性心脏病	(26)
十	慢性风湿性心瓣膜病	(29)
十一	高血压性心脏病	(31)
十二	心肌炎	(34)
十三	充血性心力衰竭	(35)
十四	高血压病	(39)
十五	低血压	(41)

十六	慢性胃炎	(43)
十七	急性胃炎	(46)
十八	胃与十二指肠溃疡病	(48)
十九	胃肠神经官能症	(51)
二十	胃痛	(54)
二十一	食管癌	(57)
二十二	慢性胆囊炎	(60)
二十三	急性肝炎	(63)
二十四	慢性肝炎	(65)
二十五	肝硬化	(68)
二十六	肝癌	(71)
二十七	慢性非特异性溃疡性结肠炎	(73)
二十八	痢疾	(76)
二十九	便秘	(78)
三十	肾小球肾炎	(80)
三十一	成人型多囊肾	(82)
三十二	慢性肾功能不全	(84)
三十三	糖尿病性肾病	(86)
三十四	肾病综合征	(89)
三十五	肾结核	(91)
三十六	系统性红斑狼疮性肾炎	(93)
三十七	糖尿病	(96)
三十八	类风湿性关节炎	(100)
三十九	甲状腺功能亢进症	(102)
四十	贫血	(104)
四十一	原发性血小板减少性紫癜	(107)

四十二	更年期综合征	(109)
四十三	神经衰弱	(112)
四十四	多发性神经炎	(116)
四十五	周围性面神经麻痹	(118)
四十六	脊髓炎	(121)
四十七	癫痫	(124)
四十八	癔症	(126)
四十九	脑动脉硬化症	(128)
五十	脑血管疾病	(131)
五十一	脑器质性精神病	(134)
五十二	偏头痛	(137)
五十三	重症肌无力	(139)
五十四	进行性肌营养不良	(141)
五十五	震颤麻痹	(143)

第二章 外科、骨科病症

一	湿疹	(147)
二	冻疮	(149)
三	荨麻疹	(152)
四	脂溢性脱发	(154)
五	痤疮	(156)
六	尿路感染	(158)
七	尿路结石	(160)
八	痔疮	(161)
九	血栓闭塞性脉管炎	(164)
十	下肢静脉曲张	(167)
十一	动脉硬化性闭塞症	(169)

十二	颈椎病	(171)
十三	肩周炎	(173)
十四	腰痛	(176)
十五	膝关节退行性骨关节病	(179)
十六	乳腺癌	(181)

第三章 男科病症

一	前列腺肥大	(185)
二	阴囊多汗症	(187)
三	遗精	(190)
四	早泄	(193)
五	阳痿	(196)

第四章 妇科病症

一	月经周期紊乱	(200)
二	痛经	(204)
三	闭经	(206)
四	带下病	(207)
五	妊娠恶阻	(210)
六	产后病	(212)
七	子宫脱垂	(216)

第五章 儿科病症

一	小儿肺炎	(219)
二	维生素 D 缺乏性佝偻病	(222)
三	婴幼儿腹泻	(224)
四	小儿支气管哮喘	(228)
五	小儿单纯性肥胖症	(230)

六	厌食症	(232)
七	小儿急性肾炎	(234)
八	小儿癫痫	(237)
九	流行性腮腺炎	(240)

第六章 五官科病症

一	原发性青光眼	(243)
二	视网膜静脉周围炎	(246)
三	视网膜脱离	(248)
四	近视眼	(250)
五	沙眼	(252)
六	老年性白内障	(253)
七	老年性黄斑变性	(255)
八	美尼尔氏病	(257)
九	喉痹	(259)
十	牙周病	(261)
十一	中耳炎	(263)

第一章

内 科 病 症

— 感 冒

感冒是由细菌或病毒入侵人体鼻咽等上呼吸道部位所引起的外感疾病。包括轻重两种，轻者称“伤风”，即普通感冒，重者称“重伤风”，即时行感冒或流感。

本病四季常见，但以冬春最多。伤风以头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶风发热、周身酸楚或伴有轻咳为特征，流感与伤风相似，但症状较重，常以恶寒重、体温高、头身疼痛显著、发病突然、并可在短期内造成广泛流行为特点。感冒预后良好，多数在十日内顺利康复。但该病发生率高、传染性强，对社会影响较大，若重视不够、调养不当、部分患者可在后期继发中耳、咽喉及支气管炎，甚至肾炎、风湿痛、心肌炎等严重疾患，个别

老人可因感冒引起机体脏器功能衰竭而导致死亡。

感冒多在机体正气不足的情况下,细菌或病毒乘虚侵袭而发生。细菌或病毒的侵袭与人体寒热失调、衣着不适有关。而正气不足则与劳倦过度、睡眠不足、情志抑郁、伤肾损脾相联,但流感多是病毒侵袭太甚所致。

调 养 方 法

1 注意避风保暖

感冒多因气温骤降、人体受寒、淋雨之后局部血液循环发生障碍,寄生在鼻咽部的细菌或病毒迅速生长繁殖而引起。因此,感冒后一定要注意身体保暖,及时添加衣裤,必要时戴上口罩或帽子,免遭风寒继续刺激。这对改善头面部血液循环、减轻病情、促使感冒早日康复有积极意义。

2 保证充足休息

感冒多在工作紧张、睡眠不足、过度疲劳时发生。这是由于机体长期得不到应有的休息,而导致脏器生理功能紊乱,正气虚弱,防卫机能下降的结果。所谓“邪之所凑,其气必虚”即是此意。因此,感冒病人,除避免体力劳动和剧烈运动外,也要特别注意休息,病状明显或有发热者,应卧床休息,这样才会有利消除疲劳,调节机体生理功能,恢复正气,加快病情好转。

3 注意少食多饮

感冒之人因发烧胃酸分泌减少,加之某些药物的刺激,消化功能受到一定的影响,特别是脾胃素虚及小儿患者尤为严重,所以感冒初期要适当减少进食,尽量不吃荤腥、煎炸之物,而以面条、稀饭、水果、蔬菜为宜,并保持大便通畅,无食欲者

不必强求进食。另外，因发烧汗出，机体水分大量消耗，小便减少，不利于细菌、病毒及其代谢产物的及时排泄，因此，患者务必尽量增加饮水，补充机体水分消耗，加速细菌、病毒及其代谢产物的排泄，以利患者发烧等症状的迅速消退。

4 讲究居室环境

居室环境的好坏对感冒的发生、治疗和预后关系密切。调查表明，室内温度过高或过低，湿度过大或过小，常可使人体体温调节功能失衡，防卫机能下降，导致感冒发生，或使原有感冒症状加重。因此，要求患者特别是常患感冒者，一定要有良好的居室环境，除保证一定温度和湿度外，务必开窗自然通风，使室内空气经常对流，同时要注意厨房通风设备完好，做饭时按规程点火操作，以保证室内空气清新。伴有咳嗽者，本人及家庭其它人员应暂停吸烟，以减轻污染和对呼吸道的刺激。

5 切勿滥投退热药物

研究证实，发热在一定限度内，白细胞升高，吞噬细胞活力增强，抗体生成增多，肝脏解毒能力提高，代谢速度加快，是人体防卫性的反应，有利于致病因素的消灭，促使机体康复。因此，感冒患者出现一定程度的发热，表示正气旺盛，抗病力强。反之，若正气虚弱，一旦感冒，反而体温骤降，甚则四肢冰冷。当然，发热过高、时间过久，也会耗伤津液导致神昏痉厥甚至丧生，应当明确认识发热的两重性，切勿滥投退热药物延缓病情。若热度过高，可用冰袋置于头额、腋下等部位，或用冷毛巾擦身等物理降温法退热。

6 自我按摩调养

患者可选用双侧风池、风门、合谷、外关等穴进行自我按

摩。每日两次，每次按压5分钟，用拇指分别按压对侧穴位上，先轻后重，以有酸、麻、胀感为度。这对提高病体驱邪能力，增进药物疗效，缩短感冒病程均有一定帮助。

感冒患者，可选用银翘解毒丸、桑菊感冒片、感冒冲剂、清热解毒口服液、通宣理肺丸等药进行治疗。

二 慢性支气管炎

慢性支气管炎是由感染、变态反应、理化性刺激等多种原因引起的支气管粘膜与其周围组织的慢性炎症。

慢性支气管炎的主要症状是长期咳嗽、咯痰（每年至少三个月，并连续两年以上），部分患者可伴有胸憋、喘息、气短等，且上述症状常在冬季或随气候变冷而加重。该病在我国是一种常见病、多发病，任何年龄、性别、地区、季节均可发生，但以北方寒冷地区的老年人更易受患。慢性支气管炎常与其他慢性肺部疾患同时并存，如果得不到及时彻底治疗，不但影响健康，丧失劳动能力，而且可以导致肺气肿、肺心病等严重后果。

中医认为慢性支气管炎的发生发展多与肺、脾、肾三脏亏虚关系密切，采取中医、西医或中西医结合的方法对其进行治疗，并加以精心调养，多数患者都能取得较好的疗效。

调 养 方 法

1 严禁吸烟

严禁主动吸烟。吸烟能直接损害肺功能，与慢性支气管炎

的发生发展关系密切。现代国内外大量研究资料表明：烟雾中含有 20 余种化学物质，烟尘颗粒本身及其所含的化学物质对呼吸道作为一种理化性刺激物，具有强烈的损害作用，吸入 1 毫升烟雾，可带进 50 亿个烟尘颗粒，其中 70% 可达终末支气管和肺泡。吸烟者比不吸烟者，哮喘发生率高 5—8 倍，吸烟时间越长，吸烟量越大，患病率越高。每天抽 25 支以上者，哮喘发生率高 20 倍。长期大量吸烟者，其肺功能比不吸烟者提早 10 年老化。

防止被动吸烟。有研究证明，在吸烟场所停留 1 小时，相当于本人吸入 4 支烟。临床上常常见到许多患者彻底戒烟后，不做治疗，咳嗽亦可减轻，痰量减少。因此，本病患者，应严格禁烟。

2 节制饮酒

人体大量饮酒后由胃肠吸收，经血液循环，部分代谢产物最终从气道呼出，可刺激呼吸道粘膜，降低其抗病能力，诱发或加重本病。另外长期大量饮酒，伤及脾胃，运化失职，聚湿生痰，使本病进一步加重。所以慢性支气管炎患者应节制饮酒，切忌暴饮，更勿饮用烈性酒。阴虚火旺之体及伴有肺结核、支气管扩张而有咯血的患者，应严格戒酒。

3 避免吸入空气中的灰尘及有害气体

本病患者因各级支气管壁有多少不等的炎细胞浸润、轻度纤维组织增生及粘膜上皮不同程度的损伤，其生理功能本已受到严重的影响，此时若再经常吸入被污染的空气，接触各种工业粉尘（如采矿、陶瓷、玻璃等生产行业产生的二氧化硅粉尘）、有机物粉尘（如纺织、粮食、棉花加工等）、各种化学气体（如硫酸、硝酸）、毒气等，其上述病理变化及临床症状则可

进一步加重。大量研究资料表明,该病的发生发展与空气污染有明显关系。因此,慢性支气管炎患者应尽量避免吸入被灰尘和有害气体污染的空气。平时应保持住室及厨房空气流通,条件许可者,可安装换气设备或负离子发生器,以净化室内空气。

4 加强耐寒锻炼,增强抗病能力

临床实践表明,60—90%的慢性支气管炎患者由于受凉或感冒而引起急性发作。因此,加强耐寒锻炼,增强抗病能力,减少或避免感冒发生是慢性支气管炎患者自我调养以利康复的重要手段。其具体锻炼方法有:冷水浴、冬天游泳、凉水洗脸、室外散步、晨跑等。但各种锻炼都应遵守循序渐进、持之以恒的原则,切忌操之过急,半途而废。

5 注意生活起居

该病经年累月,本已脏腑虚损,抗病力低,若起居失常、冷热无度,则更将加重病情。正如《管子》所说:“起居不时,饮食不节,寒暑不适,则形暴而寿命损。”因此,病人应牢记前贤“冬不欲极温,夏不欲穷凉,不欲露卧星月,不欲眠中用扇,大寒、大热、大风、大雾,皆不欲冒之”之训,养成良好的生活习惯,避免大寒、大热及过分贪凉、保温,要经常做户外活动,居室及办公环境应常开窗通风,且每天通风时间不少于20分钟。

6 合理调配饮食

在食物配备上,应多食含蛋白质及维生素食品,保持大便通畅,以利肺气宣降功能之恢复。饮食宜清淡,不宜过于甜、咸、酸、辣。阳虚之体应忌食生冷,多食羊肉、狗肉等补阳之品;阴虚之人应忌食辛辣,多食百合、荸荠等蔬菜瓜果;肥胖多痰者,忌食肥甘,少食鸡、鱼、肉、蛋,多食蔬菜水果。少数过敏体

质者，应忌食海味、禽蛋、牛乳等。条件许可者，可依据中医“以脏补脏”的理论，采取饮食疗法。在疾病缓解期，取猪肺（或牛、羊肺）若干，加杏仁、川贝母各10克，炖汤服用。亦可取活蚯蚓一斤，置清水中2小时，待排尽腹中泥粪，取出洗净，加白糖半斤，2小时后过滤取液，每服20毫升，每日三次，以利止咳、平喘、化痰。

患者的治疗可选择服用气管炎咳嗽痰喘丸、复方川贝精片、固本咳喘片等药。

三 支 气 管 扩 张 症

支气管扩张症是指支气管及其周围肺组织慢性炎症引起的管壁破坏，以及支气管扩张和变形的一种化脓性疾病。

支气管扩张症的典型症状是慢性咳嗽、大量脓痰、（痰量每日可高达100—400毫升）、反复咯血、且每天早晨起床或晚间就寝后痰量最多。当继发感染发生时，患者可出现发热、食欲减退、疲乏无力等全身症状。并发肺气肿或肺纤维化者，可有气短、紫绀等，并可发展为呼吸衰竭及肺心病。

支气管扩张症多起病于儿童及青年，男性多于女性。麻疹、猩红热、百日咳、流行性感冒后的支气管肺炎、肺结核、肺脓肿等是发生支气管扩张症的重要原因。

调 养 方 法

1 积极防治呼吸道感染

呼吸道感染是导致支气管扩张症发生的原发疾病,同时也是诱发本病急性发作、加重病情的重要因素。所以,积极防治感冒、鼻炎、咽炎、喉炎、猩红热、百日咳、支气管炎、支气管肺炎、肺结核等呼吸道感染,是预防支气管扩张症发生、发展和恶化的重要环节,是本症患者进行调养的重要内容,而预防感冒尤其重要。因此,患者平素宜顺四时而适寒温、调起居而避六淫;对上述疾患要及时彻底治疗,不留隐患;一旦支气管扩张症发生,则要及早采取措施,力求在疾病早期彻底治愈。

2 及时排除痰液

支气管扩张病人,每天要咯出大量粘液脓痰,若不及时将痰液排出,痰中的细菌大量繁殖,加上痰液本身对支气管壁的刺激,可使炎症扩散,原有的咳嗽等症状加重。因此,及时排出脓性痰液是治疗和调养本症,以利病情恢复的重要手段。患者可根据病变部位采取适当姿势进行体位引流,使痰液顺势而出,每日2—4次,每次15—30分钟。同时家人可轻轻拍打相应部位予以配合,患者也可做适当的咳嗽,促使粘痰从局部脱落咳出。

3 注意饮食调养

支气管扩张症是一种慢性、破坏性、消耗性疾病,饮食调养非常重要。脓血痰的生成及发热等消耗人体大量的营养物质,因此,必须不断加以补充。对患者的饮食要求是:多饮水、橙汁、梨汁、桃汁及富有营养的半流质饮食及清淡的蔬菜、瓜果,如桔子、梨、枇杷、萝卜、红果、银耳、蘑菇等,以利于润肺化痰;忌食肥甘辛辣之品,以免助热伤津;少吃油炸、油煎等不易消化食物,禁食刺激性食物如大蒜、韭菜等,不吃海腥发物如鱼、虾、螃蟹等;恢复期的患者,可在正常饮食的基础上加添瘦

肉、蛋、乳类、动物内脏和豆制品，也可每天用薏米煨粥食之，以加速病愈进程。

4 加强身体锻炼

“正气存内、邪不可干”，邪之所以能使人致病是以正气虚弱为先决条件的。因此，保持正气充盛非常重要。而加强身体锻炼是增强人体正气的最好办法之一，对支气管扩张症患者尤其如此。因适当的锻炼可增强病人对寒热的适应能力，并提高患者的体质及抵御疾病的能力，从而免于病邪对支气管及其周围肺组织的入侵，减轻病情的发展。锻炼的方法有晨跑、做呼吸操、健美操、练气功、打太极拳等，患者可根据自己喜好，任择1到2种进行锻炼。

5 严格禁止吸烟

研究表明，烟能直接刺激呼吸道，损害支气管及其周围肺组织，导致支气管管壁破坏，管腔扩大和变形，与支气管扩张症等多种肺部慢性疾患的发病及症状加重密切相关。烟尘本身及其所含的20余种有害性化学物质被吸收后，作为一种理化性刺激，可使支气管分泌物增加，咳嗽、咯痰加重，甚至导致大量咯血，对其扩张部位及其它正常组织均有广泛的破坏性，吸烟对支气管扩张病人无异于“火上加油”。因此，本症患者应严格禁止吸烟。

本病患者可选择服用清热解毒口服液、银黄口服液、羚翘解毒丸、羚羊清肺丸、除痰止嗽丸、二母宁嗽丸、犀黄丸等药。