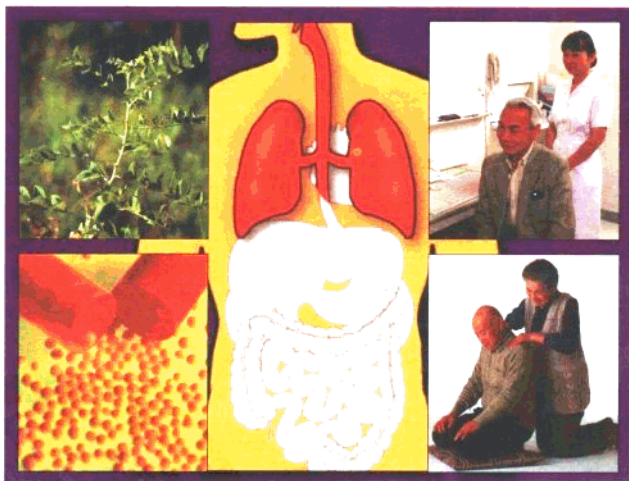


健康大师 **DIY**

十大慢性病中西医防治与自我调养康复方法

气喘中西医 双效自疗手册



王旭丹/著

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

气喘日久，容易并发肺气肿、肺源性心脏病等疾病，严重者会导致呼吸衰竭而死亡。成年人的气喘多从儿童气喘开始防治，以降低成年气喘的罹患率。

健康大师 DIY

哮喘中西医 双效自疗手册

◎王旭丹/著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书中文简体字版，经台湾旺文社股份有限公司正式授权辽宁版权代理公司代理，由辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2002 第 165 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

健康大师 DIY/气喘中西医双效自疗手册/王旭丹
著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002. 10
(健康系列丛书)
ISBN 7-5381-3723-8

I. 健... II. 王... III. 哮喘—中西医结合疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052443 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 167 千字

印 张: 9.125

印 数: 1~7000

出版时间: 2002 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

版式设计: 于 浪

封面设计: 李若虹

责任校对: 姚喜荣

定 价: 16.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

前言

哮喘，是呼吸系统常见的多发病。随着近代工业的发展，哮喘发病率有明显的上升趋势。据报道，美国哮喘的发病率近30年来增加了7倍，现为4%；在中国，根据上海等地区的调查，哮喘发病率约为2%。一些地区由于工厂生产和使用化工原料，哮喘的发病率就更高。目前，世界各国对本病的研究和防治都予以高度重视，这不仅是因为哮喘患者众多，也是由于哮喘严重威胁着患者的健康。哮喘日久，会并发肺气肿、肺心病、肺不张等严重的疾病，更严重者，会导致呼吸衰竭而死亡。所以患有哮喘的朋友应对此提高警惕。哮喘还有一个显著的特点，即儿童发生率很高，有不少成年人的哮喘就是从儿童时期产生的。因此，作为父母，对自己孩子发生哮喘病的情况也应高度重视。

一旦发现患有哮喘，患者通常有两种截然不同的错误观念：一种是抱着无所谓的态度，认为哮喘没什么了不起，只不过发作时难受一些，发作过后就和正常人一样了，所以仍然不注意一些会加重病情的习惯，如抽烟、饮酒等。另一种观念是

认为哮喘是一种难以治疗的疾病，结果导致精神低落，丧失信心，病情缠绵难愈。

之所以会产生以上两种错误观念，就是因为对哮喘病的知识了解不够，而医师又很少有时间 and 耐心向患者做过多的解释。因此，就需要我们自己去了解有关哮喘病的知识，这对树立战胜哮喘的信心极为重要。除了要了解哮喘的相关医学知识外，还应该掌握哮喘的调养与康复方法，因为哮喘是一种慢性疾病，所谓“三分治，七分养”的古话，在本病的康复中显得尤为重要，而哮喘的调养则是需要患者自己掌握的。

鉴于以上情况，我们编撰了这本《健康大师 DIY · 气喘中西医双效自疗手册》，本书具有以下特点：1. 面对普通读者，用通俗的语言详细地介绍哮喘的一般知识；2. 重点介绍了适宜于中国人体质，并为人们所乐于接受的中医治疗和调养方法；3. 以中医理论为指导，介绍多种行之有效的自然疗法，如食疗、经络、穴位、气功等。

总之，希望读者通过本书的阅读，对哮喘有一个正确的认识，并利用本书所提供的各种治疗与调养方法，尽快战胜疾病，恢复健康。

鲁序

随着人类社会的进步,经济发展和生活、水平的提高,人们对健康亦已日益关注;世界卫生组织(WHO)提出了21世纪人人享有健康的目标,这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而,要达到这一目标的要求是相当困难的,虽然现代医疗技术已取得了长足的进步,医疗水准,也在日新月异地发展,但人类所面临的疾病不仅没有减少,却反而越来越多,越来越难以治疗。究其原因无外乎以下几种因素:1. 由于生活水准的提高,人们的饮食结构发生了极大变化,食肉多而食蔬菜少,人们往往进食了超出身体所需要的热量,由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥,如糖尿病、高血压、冠心病等,这些疾病均与饮食因素关系密切;2. 由于工业的发展,人类所处的生活环境已受到极大污染,工业废气、废水、汽车废气等,使现在的人群难以呼吸到新鲜的空气,喝不上干净的水;加上农药的大量使用,使得人体所受到的毒害远胜于昔,这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多;3. 由于现代社会生活节奏加快,人际关系复杂,人们所承受的思想压力极其沉

重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如性功能障碍，更年期障碍症候群等，均与精神因素有关，4. 一些较为“传统”的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物。而一些抗生药物已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往同时并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所周知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，决非是一朝一夕之事。这就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅靠医生的治疗已嫌不足，尚需要普通人群对各种疾病的相关知识有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至于自我治疗。

《健康大师 DIY》的作者正是基于上述考虑，选择了危害

人类健康的多种疾病，每一种病编辑一册，从疾病的发生、机理与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均做了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文字，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病，作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编著这样一套丛书贡献于世，可谓善事。

作者诸君均毕业于北京中医药大学研究所，与我师生之情多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到诸君以这样一套高质量的著作造福于人群，心中万分喜悦，愿予做序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学研究生部主任
博士生导师 鲁兆麟教授

黄 序

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患，随着现代抗生素、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是中国人的主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多，甚至更多的疾病在困扰着广大人群，而且较以往的疾病更加难以治疗，如本套《康健大师 DIY》所辑的疾病，基本上都属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的结构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地会将目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研

究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了极高的治疗效果。

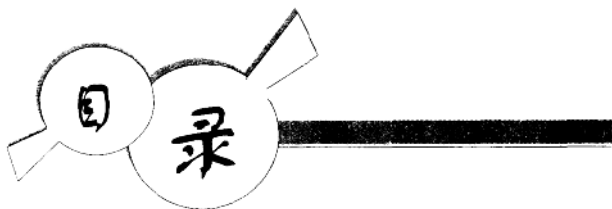
所以，我十分欣喜地看到这套《健康大师 DIY》的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代在社会常见疾病的有关知识，既有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗；既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版，将给那些深受疾病困扰的读者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广大民众编著这么一套健康自助性丛书，实属可敬。我已先睹为快，并乐而为之做序。

北京中医药大学中西医结合基础专业
博士生导师 黄启福教授

作者简介

王旭丹

北京中医药大学中西医结合硕士。从事中药对癌症、老年病的作用研究多年，具有丰富的临床经验，现服务于北京中医药大学中西医结合研究所。



前 言 /1

鲁 序 /1

黄 序 /1

作者简介 /1



第 1 章 哮喘的基本知识 /1

哮喘的概念 /2

哮喘的发病原因 /9

气管的发病过程 /14

哮喘的症状 /21

哮喘的分型与分类 /26

哮喘的分类和分期 /29

哮喘的诊断与鉴别诊断 /32

哮喘严重度的分类及阶梯式治疗 /36

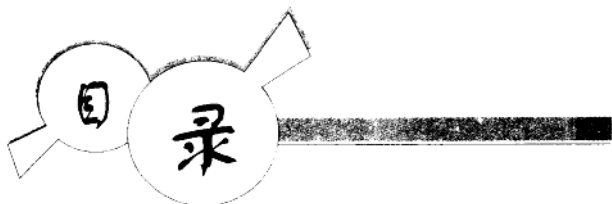


第 2 章 哮喘的预防 /41



第 3 章 哮喘的西医治疗 /45

治疗哮喘的常用药物 /46



目 录

气喘治疗的基本原则 /52

气喘的分期治疗原则 /54

气喘的减敏疗法 /57



第4章 哮喘(气喘)的中医治疗 /59

中医认识哮喘的历史沿革 /60

中医关于哮喘的理论和特点 /66

中医对哮喘的辨证论治 /70

治疗哮喘的古方、单方、验方 /75

中药外用治疗哮喘的方法 /82

中药的煎煮方法 /92



第5章 哮喘(气喘)的自然疗法 /95

饮食疗法 /96

经络锻炼法 /115

穴位按压法 /120

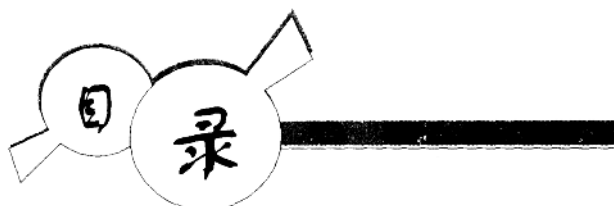
针灸疗法 /124

气功疗法 /126



第6章 气喘患者的饮食起居 /131

气喘患者的饮食调养 /132



气喘患者的心理调节	/142
气喘患者的情绪调节	/146
气喘患者的睡眠	/151
气喘患者的婚育与性生活	/153
戒除不良的生活习惯	/160
对气喘患者有利的生活习惯	/164
气喘患者的体育锻炼及锻炼方法	/167
气喘患者病情的自我评价	/177



第7章 气喘患者的家庭护理 /181



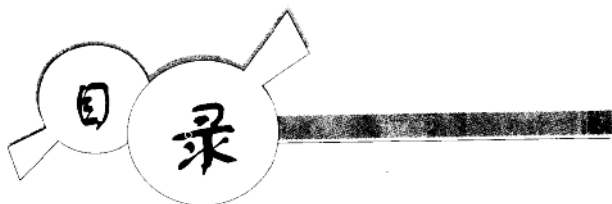
第8章 气喘合并其他疾病的治疗与调养 /189

气喘并发上呼吸道感染	/190
气喘并发肺气肿	/202
气喘并发肺心病	/215



第9章 儿童型支气管气喘 /231

儿童气喘基本特征	/232
儿童气喘的常见诱发因素	/235
儿童气喘的临床表现	/237
儿童气喘的诊断	/238



儿童气喘的西医治疗 /241

中医对儿童哮喘(气喘)的治疗 /244

气喘儿童的护理 /251



第10章 迈向健康快乐的人生 /255

对气喘的误解及对策 /256

气喘自我防护知识问答 /260

结语 /265

审校后语 /266



附录 人体穴位经络图 /269

第1章

气喘的基本知识



气喘的概念

气喘是支气管气喘的简称。另外，还有其他一些疾病，也可能伴有气喘症状，如气喘型慢性支气管炎、心源性气喘等。本书将主要阐述气喘，同时也兼顾其他一些有关的疾病。

大家都知道，气喘是一种呼吸系统的疾病，因此得了这种病后，主要会影响人体的呼吸功能。所以，在正式谈气喘之前，我们还有必要了解一下有关呼吸系统的基本知识。

呼吸是人体的基本生命特征

每当人们看到火车或汽车能够在陆地上奔驰，飞机能够在天空中飞行时，可能会想：“它们为什么能够奔驰或飞行呢？”答案很简单，这是因为有一种力量在推动它们，这种力量源自于我们常说的能源物质。然而仅仅有能源物质还是不够的，因为能源物质必须经过燃烧产生热后，才能变为推动机械运动的力量。但还要知道，任何物质经过燃烧产生热能，就必须消耗氧气并同时产生二氧化碳。由此可见，没有氧，能源物质就不能燃烧，不燃烧就不能产生热能，没有热能就不能形成推动机械运动的力量。可见，氧气是十分重要的。

人的生命就像一部不熄火的机器，能源物质不能断，氧气不能断，产生的二氧化碳也必须排出去。不过人体是一部非常