



QIYEJIA CHANGJIANBING

企业家 常见病

中医药防治 指南

ZHONGYIYAO FANGZHI
ZHINAN

主 编 王 晖
副主编 王建康
马伟明

中国中医药出版社

企业家常见病中医药 防治指南

主 编 王 晖

副主编 王建康 马伟明

中国中医药出版社

· 北 京 ·

企业家 常见病 中医药防治 指南

全书对企业家20种常
见疾病，从症状表现



中医治疗

饮食保健

运动疗法

心理保健

针灸推拿

起居宜忌

等各方面进行了系统
介绍，供企业家和各级
医务人员阅读参考。



QIYEJIA CHANGJIANBING

企业家 常见病

中医药防治 指南

ZHONGYIYAO FANGZHI
ZHINAN

《企业家常见病中医药防治指南》

编委会

主 编 王 晖

副主编 王建康

马伟明

编 委 (以姓氏笔画为序)

吴金钻 余纪芬 宋秋云

汪靖羽 陈霞波 周 开

周景伟 罗继跃 岑迎东

徐 丹 程秀萍 谢幼娟

前 言

“企业家”一词，源于法文，原意带有冒险家的意思。在英语中 Entrepreneur 的译意是创建企业并担任经营管理职责的指挥者。现代公认的是指那些有创新思维并取得卓越业绩的企业经理。

中国的企业家为中国的经济发展作出了极大的贡献，他们更以过人的胆魄、骄人的智慧驰骋于世界各地，为中华民族的伟大复兴而竭尽全力。在成功的同时，相当多的企业家也付出了健康的代价。

据《中国企业家》杂志最近对国内企业家进行的“企业家工作、健康与快乐状况调查”，结果表明：“肠胃消化系统疾病”占 30.77%， “高血糖、高血压以及高血脂”占 23.08%， “吸烟和饮酒过量”占 21.15%， 90.6%的企业家处于“过劳”状态，28.3%的企业家“记忆力下降”，26.4%的企业家“失眠”。

另有一些数字更能警示企业家的健康状况不容乐观。2004 年 7 月，中国保健科技学会国际传统医药保健研究会称，从全国 16 个省、直辖市辖区内各百万人口以上的城市调查发现，北京企业家及白领人群的亚健康率是 75.31%，上海的亚健康率是 73.49%，广东的亚健康率是 73.4%，而其他地区也都在 50%左右。

一项针对上海、无锡、深圳等地 1196 名企业中高

层管理人员健康状况的调查结果更为惊人，66%的人有失眠多梦、不易入睡等现象，经常腰酸背痛者 62%，记忆力明显衰退者 57%，脾气暴躁、焦虑者 48%。

北京国际抗衰老医学中心曾做过一项关于中国高收入人群衰老状况的专题研究。其结果认为，目前中国高收入人群的过度老化趋势已经超过欧美国家水平。64 例病案的临床统计显示，35 岁至 45 岁的高收入者机体老化速度明显加快，在接受抗衰老治疗者中有七成人的功能年龄明显超过自身的自然年龄，其中功能年龄平均超龄高达 15~20 岁，生物年龄平均超龄 10~13 年。

导致企业家健康指数下降，疾病比率上升的原因有多种。据调查，企业家往往担负着超乎寻常的责任。一天工作 11 个小时，睡觉五六个小时，一周只休息一天，甚至一天也没能休息。在他们一周超过 66 个小时的工作时间里，21 个小时被花费在会议桌上和谈判桌上，17 个小时交给交际应酬，而另一个 17 小时则花费在商务旅行上，绝大多数企业领导者处于“超负荷”运转状态。这种快节奏、高效率、强竞争力和强烈的好胜心为特点的行为方式，是损害企业家健康的主要原因。

其次，一些不良的生活习惯自愿或不自愿地体现在企业家身上。频繁吸烟、过量喝酒、营养过剩、缺乏运动、熬夜达旦、环境污染等等，均能破坏人体机能的节律和稳态，诱发各种疾病，而一些社会复杂关系的应酬和婚姻家庭亲情的变故等社会、心理原因都将引起心因

性疾病。

更为严重的是，相当数量的企业家面对如此重大的身心压力，却漠然以对，缺乏健康保健意识，不但在尚未完全成病的情况下对自己的健康状况不予重视，而且在病魔缠身的时候也拖而不治，最终酿成恶果。

编撰本书的主要愿望就是为了改变这种现状，唤醒企业家的健康良知，为企业家提供一部具有中西医结合，以中医药为主的预防、治疗、保健内容的专著，使企业家开卷有益，祛病延年。同时，也为各级临床医生奉献一部参考用书。

本书所编病种是企业家的常见疾病，中医药治疗这些常见病有较大的特色和优势。全书从症状表现、中医治疗、饮食保健、运动疗法、心理保健、针灸推拿、起居宜忌等各个方面对这些疾病进行了叙述。参加本书编撰者有国家级名老中医、省级名中医和优秀中青年中医专家，大家积多年的中医临床经验，收集了国内最新有权威的相关资料，力求全面、实用、有效。阅读者可结合自身情况，有针对性地选用保健治疗方法，其中的方药可在医生指导下试用。

企业家是特殊的高层次群体，本书不一定能完全满足读者的要求，并且或许还存在一些不当之处，敬请同行专家及广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编 者

目 录

第一章 高血压病	(1)
一、症状表现	(1)
二、中医治疗	(2)
三、饮食保健	(8)
四、心理保健	(11)
五、运动疗法	(12)
六、起居保健	(14)
七、其他保健措施	(15)
第二章 冠心病	(18)
一、症状表现	(18)
二、中医治疗	(20)
三、饮食保健	(25)
四、心理保健	(29)
五、运动疗法	(30)
六、起居保健	(32)
第三章 神经衰弱	(35)
一、症状表现	(36)
二、中医治疗	(37)
三、饮食保健	(43)
四、心理保健	(50)
五、运动疗法	(51)
六、起居保健	(53)
七、其他保健措施	(53)

第四章 慢性疲劳综合征	(57)
一、症状表现	(58)
二、中医治疗	(59)
三、饮食保健	(64)
四、心理保健	(66)
五、运动疗法	(68)
六、起居保健	(69)
七、其他保健措施	(70)
第五章 偏头痛	(73)
一、症状表现	(74)
二、中医治疗	(77)
三、饮食保健	(85)
四、心理保健	(87)
五、运动疗法	(89)
六、起居保健	(91)
七、其他保健措施	(92)
第六章 糖尿病	(95)
一、症状表现	(95)
二、中医治疗	(98)
三、饮食保健	(109)
四、心理保健	(119)
五、运动疗法	(121)
六、起居保健	(125)
七、推拿按摩治疗	(127)
八、其他保健措施	(130)
第七章 脂肪肝	(133)
一、症状表现	(136)

二、中医治疗	(139)
三、饮食保健	(143)
四、心理保健	(147)
五、运动疗法	(153)
六、起居保健	(156)
七、其他保健措施	(156)
第八章 痛风	(158)
一、症状表现	(158)
二、中医治疗	(161)
三、饮食保健	(169)
四、心理保健	(173)
五、运动疗法	(174)
六、起居保健	(175)
七、其他保健措施	(176)
第九章 泌尿系结石	(179)
一、症状表现	(179)
二、中医治疗	(180)
三、饮食保健	(187)
四、心理保健	(190)
五、运动疗法	(191)
六、起居保健	(192)
七、其他保健措施	(192)
第十章 慢性咽喉炎	(195)
一、症状表现	(195)
二、中医治疗	(196)
三、饮食保健	(203)
四、心理保健	(208)

五、运动疗法	(209)
六、起居保健	(210)
七、其他保健措施	(211)
第十一章 慢性鼻炎	(213)
一、症状表现	(213)
二、中医治疗	(215)
三、饮食保健	(221)
四、心理保健	(222)
五、运动疗法	(222)
六、起居保健	(223)
七、按摩保健	(223)
八、其他保健措施	(224)
第十二章 神经性皮炎	(226)
一、临床表现	(226)
二、中医治疗	(228)
三、饮食保健	(235)
四、心理保健	(236)
五、起居保健	(237)
六、其他治疗方法	(238)
第十三章 花粉过敏症	(240)
一、病因	(240)
二、症状表现	(241)
三、中医治疗	(241)
四、饮食保健	(243)
五、起居保健	(243)
六、其他防治措施	(245)
第十四章 空调病	(246)
一、症状表现	(246)

二、中医治疗	(249)
三、饮食保健	(252)
四、心理保健	(253)
五、运动疗法	(253)
六、起居保健	(254)
七、其他保健措施	(255)
第十五章 慢性胃炎	(257)
一、症状表现	(258)
二、中医治疗	(264)
三、饮食保健	(272)
四、心理保健	(279)
五、运动疗法	(281)
六、起居保健	(283)
七、其他保健措施	(285)
第十六章 反流性食管炎	(287)
一、症状表现	(287)
二、中医治疗	(288)
三、饮食保健	(290)
四、心理保健	(292)
五、运动疗法	(294)
六、起居保健	(295)
第十七章 乙型肝炎	(297)
一、症状表现	(298)
二、中医治疗	(301)
三、饮食保健	(315)
四、心理保健	(319)
五、运动疗法	(320)

六、起居保健·····	(321)
七、其他保健措施·····	(322)
第十八章 前列腺炎 ·····	(324)
一、症状表现·····	(325)
二、中医治疗·····	(328)
三、饮食保健·····	(354)
四、心理保健·····	(355)
五、运动疗法·····	(356)
六、起居保健·····	(358)
七、按摩保健·····	(360)
八、其他保健措施·····	(360)
第十九章 颈椎病 ·····	(364)
一、症状表现·····	(365)
二、中医治疗·····	(370)
三、饮食保健·····	(374)
四、心理保健·····	(376)
五、运动疗法·····	(377)
六、起居保健·····	(379)
七、其他保健措施·····	(382)
第二十章 腰椎间盘突出症 ·····	(383)
一、症状表现·····	(383)
二、中医治疗·····	(386)
三、饮食保健·····	(390)
四、心理保健·····	(392)
五、运动疗法·····	(393)
六、起居保健·····	(395)
七、其他保健措施·····	(396)

第一章 高血压病

高血压病又称原发性高血压，是以动脉压升高为特点的全身性、慢性血管疾病，属中医学“眩晕”、“头痛”病范畴。

高血压病是导致心脑血管疾病的元凶之一，我国每年因高血压性心脑血管疾病而死亡的人数多达 200 万。目前，我国企业家由于行业之间竞争激烈，工作压力大，精神长期处于紧张状态；应酬多，大量吸烟喝酒，多进高脂肪高能量食品；生活无规律；平时进出多用轿车，缺少运动。因此，极易导致高血压病。

一、症状表现

高血压患者中约 5% 左右无自觉症状，也不知道血压何时升高，更不知道什么时候已产生了血管和器官损害的并发症，有些患者甚至在发生了心脑血管意外之后才知道自己患有高血压。因此，通常把高血压病称为“隐形杀手”。大多数的高血压患者在血压升高早期仅有轻微的自觉症状，如头痛、头晕、失眠、耳鸣、烦躁、工作和学习精力不易集中并容易出现疲劳等。随着病情的发展，特别是出现并发症时，症状逐渐增多并明显，如手指麻木和僵硬、多走路时出现下肢疼痛，或出现颈背部肌肉酸痛紧张感。当累及心脏时可出现心慌、气促、胸闷、心前区疼痛，甚至出现心肌梗死、心力衰竭；当累及肾脏时可出现尿频、多尿、尿液清淡，严重时可出现肾衰竭；此外，还可出

现脑出血、脑梗死、视网膜出血等并发症。

如果在未服降压药前，收缩压大于 140mmHg 或者（和）舒张压大于 90mmHg，就可诊断为高血压。一旦得了高血压病，就要及时就诊，通过以下各种检查，以排除继发性高血压，判断有无靶器官损害，更加有利于治疗。

1. 24 小时动态血压检测：以了解血压动态变化及准确诊断高血压病。

2. 心电图和超声心动图检查：以判断有无左心室肥厚和心律失常。

3. X 线及其他检查（必要时行血管造影、CT 检查定位诊断）：以判断有无主动脉扩张、延长或缩窄。

4. 尿常规及肾功能检查：检查尿蛋白、尿糖、血肌酐、尿素氮、血钾、血尿酸水平，以明确肾损害情况。

5. 眼底检查：以了解眼底动脉硬化程度。

6. 血糖、血脂及血钙水平检查：以明确是否有代谢综合征。

7. 年轻高血压患者应做肾上腺 B 超检查：以排除嗜铬细胞瘤等。

对怀疑为肾血管性高血压的患者应做静脉肾盂造影、肾动脉造影、肾周及肾静脉肾素水平和活性测定。血、尿儿茶酚胺及其代谢产物水平的测定对嗜铬细胞瘤的诊断具有重要意义。其他如血、尿皮质醇与醛固酮水平的测定对于鉴别内分泌性高血压也同样具有重要意义。

二、中医治疗

如何预防高血压的发生或控制高血压病的发展？长期以来人们只注重用中西药降压治疗，忽略了从发病原因方面去采取

有效防治措施，尽管把血压降了下去，而一旦停药血压又恢复到原来水平，甚至不断升高。因此，对于本病应做到“未病先防”与“既病防变”相结合。实践证明，对已病者采取有效的防病措施，大都可以截断或扭转病势。

(一) 辨证论治

中医学理论认为，本病多因人体内阴阳平衡失调，肾阴不足，肝阳上亢，久病不愈，阴损及阳，致阴阳两虚而发病，并同时可伴内风、痰阻、血瘀。病之本为阴阳失调，病之标为内生之风、痰、瘀血。根据长期临床观察，内服中药具有降低血压、软化血管、阻止病情发展的作用。临床上根据辨证论治原则，可分为以下六型：

1. 肝阳上亢

症状：头痛，头胀，眩晕，耳鸣，面红，口苦，心烦，易怒，舌红，脉弦。

治法：平肝泻火。

方药：天麻钩藤饮加减：天麻 10g、钩藤 10g（后人）、生石决明 30g（先煎）、焦山栀 10g、黄芩 10g、川牛膝 10g、杜仲 10g、桑寄生 15g、夜交藤 30g、益母草 30g。

若偏于风盛者，兼四肢麻木，手足震颤，宜加龙骨 30g（先煎）、牡蛎 30g（先煎）、珍珠母 30g（先煎）以镇肝熄风；若偏于火盛者，兼目赤，苔黄，可加龙胆草 5g、丹皮 10g 以清肝泄热；便秘者可加用当归龙荟丸泻肝通腑。

2. 阴虚阳亢

症状：头痛，头胀，眩晕，心悸，失眠，健忘，目糊，口干，面红，舌质绛红，舌苔黄，脉弦细。

治法：滋阴潜阳。