



慢性病体质养生指导系列丛书

甲状腺疾病 体质 养生指导

JIAZHUANGXIAN JIBING TIZHI
YANGSHENG ZHIDAO

你是什么体质？你的体质易患甲状腺疾病吗？常见的甲状腺疾病有哪些？

- 甲状腺疾病是指发生于人体甲状腺的一切异常，是临床上的常见病和多发病。
- 甲状腺疾病种类很多，每一种甲状腺疾病都有不同的临床表现。
- 甲状腺疾病患者常见体质：血瘀质、痰湿质、气郁质、阴虚质。

张晓天 朱蕴华 主 编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家
为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

甲状腺疾病体质养生指导

张晓天 朱蕴华 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书以中医“治未病”理论为基础,从中医体质角度出发,共分四个章节,第一章介绍甲状腺疾病的基本知识;第二章为甲状腺疾病患者提供基本的养生指导;第三章着重介绍甲状腺疾病患者的常见体质类型及适合不同体质类型的药茶、药膳及外治法等;第四章则针对常见的甲状腺疾病做出具体的养生指导。本书实用性及可操作性强,可供广大甲状腺疾病患者进行日常自我保健。

图书在版编目(CIP)数据

甲状腺疾病体质养生指导/张晓天,朱蕴华主编. —北京:科学出版社,2016. 7

(慢性病体质养生指导系列丛书)

ISBN 978-7-03-049430-6

I. ①甲… II. ①张… ②朱… III. ①甲状腺疾病—养生(中医) IV. ①R529.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 169070 号

责任编辑:朱 灵

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

上海蓝鹰印务有限公司排版

苏州越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 7 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2016 年 7 月第一次印刷 印张:5 3/4

字数:111 600

定价:28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《甲状腺疾病体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张晓天 朱蕴华

副主编 王 莹

编 委 (按姓氏笔画排序)

王琳茹 丘俊鑫 吴晶晶

呼怡媚 郑 珏 钱呈秋

徐 冰 郭丽雯 程秋峰

缪 佳

❧ 丛 书 序 ❧

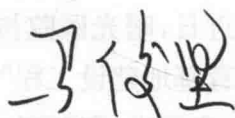
20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。

欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！



上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015年7月

前 言

甲状腺疾病是临床上的常见病和多发病。在内分泌系统中甲状腺是最大的器官,也是发病最多的器官,内科及外科的临床中,甲状腺的诊治均占有重要的地位。

古往今来,中医在诊治甲状腺疾病方面积累了丰富的经验。甲状腺疾病在中医中称“瘰”,为在颈绕喉而生,状如瘰络或樱核而得名。其特征为颈前结喉两侧漫肿或结块,皮色不变,逐渐增大,病程缠绵。根据古代文献所描述的症状分析,与西医学中的地方性甲状腺肿、甲状腺腺瘤、甲状腺功能亢进症、亚急性甲状腺炎、桥本氏甲状腺炎等病的临床表现极为相似。随着现代医学科学技术的进步,这一领域的基础理论研究及临床诊治技术都有了较大的发展,为中西医结合治疗甲状腺疾病提供了广阔的思路 and 空间。

本书主要论述了中西医对甲状腺疾病的认识、甲状腺疾病的中医养生方法、不同体质甲状腺疾病患者的中医养生指导,以及甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、甲状



腺肿等常见甲状腺疾病的中医养生方法等。书中所涉及的药膳药茶、按摩敷贴、足浴等皆为实用且容易自我学习的中医养生方法。

目 录

第一章 总论	1
中医对甲状腺疾病的认识	1
历代医家对甲状腺疾病的认识	1
甲状腺疾病的病因病机	5
甲状腺疾病的现代医学诊断	10
甲状腺疾病的定义及范围	10
甲状腺疾病的诊断	11
第二章 甲状腺疾病患者的中医养生方法概述	17
甲状腺疾病的中医辨证分治	17
常见证候的辨治要点	17
常见症状突眼的辨治要点	19
甲状腺疾病的治疗原则与治法	21
中医治疗甲状腺疾病的常用中草药	24
甲状腺疾病的食疗	37
饮食调理原则	37
常用食疗方	40



甲状腺疾病的外治法	61
耳穴压丸	61
外敷法	61
第三章 不同体质甲状腺疾病患者的中医养生指导	63
甲状腺疾病患者常见的中医体质类型特点	64
血瘀质甲状腺疾病患者的中医养生指导	67
膳食调养	67
药茶调养	72
中药调养	74
外治方法	76
痰湿质甲状腺疾病患者的中医养生指导	78
膳食调养	78
药茶调养	83
中药调养	84
外治方法	87
气郁质甲状腺疾病患者的中医养生指导	89
膳食调养	89
药茶调养	93
中药调养	96
外治方法	99
阴虚质甲状腺疾病患者的中医养生指导	101
膳食调养	101
药茶调养	105

中药调养	107
外治方法	110
第四章 常见甲状腺疾病中医养生方法指导	112
甲状腺功能亢进症	112
病因病机	113
辨证治疗	115
饮食药膳调养	123
其他治疗方法	125
甲状腺功能减退症	126
病因病机	127
辨证治疗	127
饮食药膳调养	129
其他治疗方法	132
甲状腺肿	133
病因病机	134
辨证治疗	135
饮食药膳调养	138
其他治疗方法	140
亚急性甲状腺炎	141
病因病机	141
辨证治疗	142
饮食药膳调养	143
其他治疗方法	146



慢性淋巴细胞性甲状腺炎	147
病因病机	148
辨证治疗	149
饮食药膳调养	152
其他治疗方法	153
附一 体质测评方法	154
附二 曙光医院治未病中心医生门诊信息	172

第一章

总 论

中医对甲状腺疾病的认识

甲状腺疾病,中医称“瘰”,为在颈绕喉而生,状如瘰络或樱核而得名。其特征为颈前结喉两侧漫肿或结块,皮色不变,逐渐增大,病程缠绵。根据古代文献所描述的症状分析,与西医学中的地方性甲状腺肿、甲状腺腺瘤、甲状腺功能亢进症、亚急性甲状腺炎、桥本氏甲状腺炎等病的临床表现极为相似。

历代医家对甲状腺疾病的认识

我国是最早记录甲状腺疾病的国家,历代中医古籍中有不少关于甲状腺疾病的丰富内容。

● 甲状腺疾病的中医病名

颈前结喉两侧肿大的一类疾病统称为瘰。《说文解字》

曰：“瘰，颈瘤也，从病婴音。”刘熙《释名》曰：“瘰，婴也，在颈瘰喉也。”瘰作为病名，首见于公元前7世纪《山海经》，曰：“天目之山，有草如菜，名曰杜衡（土细辛），食之令人作瘰”。《尔雅》称其为大脖子病，公元前3世纪《庄子》有“甕瓮大瘰说齐桓公”，公元前2世纪的《灵枢·刺节真邪篇》有“瘰瘤”的记载。以后医家多沿用，如《诸病源候论》有“瘰者……初作与樱核相似，而当颈下也，皮宽不急，垂捶捶然是也”。晋代《小品方》也曰：“瘰病者，始作与樱核相似。其瘰病喜当颈下，当中央，不偏两边也，乃不急缢然，则是瘰也。”

● 隋代巢元方的三瘰分类

隋代巢元方著《诸病源候论》，是病因学的集大成之作，其中有关瘰病的论述颇多。他指出瘰的发生与水土及忧思气结等因素有关，并把瘰瘤分为三类：血瘰、息肉瘰及气瘰。其描述瘰的证候曰：“恚气结成瘰者，但垂核捶捶无脉也。饮沙水成瘰者，有核癭癭无根，浮动在皮下。”论述瘰的病因病机谓：“瘰者，由忧恚气结所生，亦曰饮沙水，沙随气入于脉，搏颈下而成之。”又曰：“诸山水黑土中，出泉流者，不可久居，常食令人作瘰病，动气增患。”

● 明代陈实功论瘰病

陈实功著《外科正宗》，是一部代表表明以前外科学成就的重要文献。他对瘰病的论述同样精要，选方切于实用。他认为瘰之发病乃五脏瘀血、浊气、痰滞而成，并将瘰病分

为初起之实证与病久之虚证，其设立的治疗瘰病实证的方剂海藻玉壶汤至今仍在广为使用。在论述瘰病的病因病机时有这样的描述：“夫人生瘰瘤之症，非阴阳正气结肿，乃五脏瘀血、浊气、痰滞所成”。描述其症状曰：“瘰者阳也，色红而高突，或蒂小而下垂……”他引薛立斋的论述将瘰病分为五瘰：筋瘰、血瘰、肉瘰、气瘰、石瘰。云：“筋骨呈露曰筋瘰，赤脉交结曰血瘰，皮色不变曰肉瘰，随忧喜消长曰气瘰，坚硬不可移曰石瘰，此瘰之五名也。”

在治疗方面，他将瘰病分为初期之实证与病久之虚证，指出：“初起无表里之症相兼，但结成形者，宜行散气血；已成无痛无痒，或软或硬色白者，痰聚也，宜行痰顺气；已成色红坚硬渐大，微痒微痛者，宜补肾气，活血散坚”。并按此拟定了海藻玉壶汤、活血散瘰汤、十全流气饮等有效方剂。在论述海藻玉壶汤时云“治瘰瘤初起，或肿或硬，或赤或不赤，但未破者服”。论述活血散瘰汤云“治瘰瘤已成，日久渐大，无痛无痒，气血虚弱者”。论述十全流气饮云“治忧郁伤肝，思虑伤脾，致脾气不行，逆于肉里，乃生气瘰、肉瘤，皮色不变，日久渐大，宜服此药”。

● 其他医家对于瘰病的认识

对于瘰病证候的认识，如宋代《圣济总录》描述：“瘰之初结，胸膈满闷，气筑咽喉，噎塞不通，颈项渐粗，囊结不解，若此之类，皆瘰之初结之证也”。其后的《三因极一病证方论》则将瘰瘤分为五类加以论述，曰：“坚硬不可移者，

名曰石瘰；皮色不变，即名肉瘰；筋脉露结者，名筋瘰；赤脉交错者，名血瘰；随忧愁消长者，名气瘰。”随后医家多宗此分法。

对于瘰病病因病机的认识除《诸病源候论》外，《济生方》也作了详细的论述，其曰：“夫瘰瘤者，多由喜怒不节，忧思过度，而成斯疾焉。大抵人之气血，循环一身，常欲无滞留之患，调摄失宜，气凝血滞，为瘰为瘤。”《圣济总录》首次提出：“妇人多有之，缘忧患有甚于男子也”。并从病因的角度将瘰病作了归类和论述：“石瘰、泥瘰、劳瘰、忧瘰、气瘰是为五瘰。石与泥则山水饮食而得之，忧、劳、气则本于七情，情之所至，气则随之，或上而不下，或结而不散是也”。金元至明清，在瘰病的病因病机上，突出了气滞、血瘀、痰浊在发病中的重要作用。明代《医学入门》在病因及病机方面，强调了情志因素：“原因忧患所致”。至清代《杂病源流犀烛·瘰瘤》则谓：“瘰瘤者，气血凝滞，年数深远，渐长渐大之症”。

对于瘰病的治疗，早在晋唐时期，祖国医学文献中就提出用含碘药物和动物的甲状腺口服治疗本病，如《肘后备急方》载有海藻酒，南北朝的《僧深集方》载有“五瘰丸”方，“用鹿廙，以酒渍，炙干，再纳酒中更浸，炙令香，咽汁，味尽更易”。廙，即动物的甲状腺，这是用含动物的甲状腺治疗瘰的最早记载。唐代的《千金方》系统地总结了唐以前的医学成就，对瘰病提出了多种治疗方法，其中就有用鹿廙、羊廙内服治疗甲状腺病的经验。《外台秘要》收集了治疗瘰病的

方剂达 35 首,以使用海藻、昆布,及鹿靛、羊靛的方剂为多。《太平圣惠方》中治疗甲状腺疾病的方剂 29 首,其中的药物也多使用动物的甲状腺。《儒门事亲》首次提倡将海藻、昆布、海带等海生植物“投之于水瓮中常食,以令瘰消之”。至明清,随着医家对瘰病病因病机认识的深入,治疗方法上也日见增多,除继承前人的消瘰散结方法外,在理气、活血、化痰的具体应用上有新的进展,并增加了许多行之有效的治疗方药。李时珍的《本草纲目》记载有用黄药子酒治疗瘰病的方法,他指出黄药子具有“凉血降火、消瘰解毒”的功效。《证治准绳·瘰瘤》用藻药酒治疗气瘰(海藻、黄药子),清代沈金鳌总结了治瘰之法“结者散之”。可见,本病的治疗方法日趋完善,临床应用更加灵活多样。

甲状腺疾病的病因病机

中医学认为人体是一个有机的整体,人体各个脏腑组织之间,以及人体与外界环境之间,既是对立的,又是统一的,维持着相对的动态平衡,从而保持着人体的正常生理功能。当这种动态平衡因某种原因遭到破坏,人体就会发生疾病。甲状腺疾病的发病原因,总的来说,不外乎正气不足,外邪入侵,结聚于经络、脏腑,导致气滞、血瘀、痰凝等病理变化,而逐渐形成瘰病。正如《医宗金鉴》所说:“积之成者,正气不足,而后邪气踞之。”说明正气不足是形成瘰病的内在依据。现将瘰病的病因病机分述如下。