



健康长寿之谜

The mystery of health and longevity

德 医 博 集

盛华海◎主编



天津出版传媒集团



 天津科学技术出版社



作者简介

盛华海，男，1952年9月29日生，汉族。烟台华海中医医院院长，国际传统医科大学博士学位，中国烟台慈善总会创始会员，中国国际文化促进会烟台分会会长。2003年1月创办烟台华海血栓病研究所，2001年12月受聘为《发现》杂志社副理事长，2003年被聘任为中国管理科学院学术委员会特约研究员。先后在国内、国际医学刊物上发表论文十余篇。2006年本人总结三十几年临床经验，著书《中老年健康手册》(ISBN: 979-7-80723-090-8)。荣获两项国家医药发明专利(专利号: ZL.001118589.6; ZL.00111174.4)。1998年12月荣获国际中西医药学会论文金牌奖; 2003年在德国洪堡大学, 荣获“德国国际传统医学研讨会金杯奖”, 并荣获纪念金怀奖; 2005年4月本人在医学上的贡献被编入《辉煌的中国医药事业》一书, 并被授予纪念金牌。2006年3月荣获联合国国际交流医科大学, 替代补充医学研究会, 世界传统医学终身成就奖。2006年2月参与编写《中国特色医疗大典》一书 (ISBN: 978-7-900115-36-6)。2006年本人在医学上的成就被国家档案馆编入大型图书《中华儿女成功档案》一书, 并获荣誉宝鼎一樽。2009年8月注册为全加拿大中医针灸医师协会会员。



健康|长|寿|之|谜|
The mystery of health and longevity

德醫博集

盛华海◎主编



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

德医博集 / 盛华海主编. -- 天津 : 天津科学技术出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5576-3138-3

I. ①德… II. ①盛… III. ①验方—汇编 IV.
①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 131279 号

责任编辑: 张建锋

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332695(编辑部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

烟台南方印务有限责任公司印刷

开本 889 × 1194 1/16 印张 14.75 字数 169 000

2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 68.00 元

医德宗 三字经

文/盛华海

医之初 乃善业 救疾苦 诚为同 人之重 贵千金
慎思辨 定药性 遵古训 与时进 切脉络 思病终
良医者 慰言行 淡名利 廉洁清 医之为 疗效定
医术精 众口誉 情可贵 胜口碑 常切磋 求长进
莫自大 学无涯 多拜师 广求知 遵科学 拒巫术
严律己 莫诋非 多济贫 仁为行 待患者 优情亲
先做人 后成事 先修德 后行术 余撰文 座铭也

前言

生命是神圣的,没有了生命,人类的一切闪光都无从谈起;健康是必需的,没有健康的生命,生活的质量就无从谈论!心脑血管疾病是全世界共同关注的一个话题。随着人民生活水平的逐年提高以及人口老龄化和不健康的生活方式的影响,我国心脑血管病与癌症的危险因素明显增多,心脑血管与癌症的发病率及死亡率居高不下,所以进行有效的心脑血管病与癌症预防是非常重要的。

在我国,心脑血管病存在着“三高”“三低”“三个误区”的特点,“三高”即患病率高,至残率高、死亡率高、“三低”是病人知晓率低,服药率低、控制率低。在 1991 年全国调查中分别为知晓率 26.6%、服药率 12.2%、控制率 2.9%。“三个误区”就是不愿服药、不难受不服药、不按医嘱服药。WHO(世界卫生组织)早就指出:“许多人并不是死于疾病,而是死于对疾病的无知,死于自己不健康的生活方式。”

由于癌症的发病率与危害性不断提高,世界卫生组织(WHO)评定 21 世纪恶性肿瘤将成为人类的“第一杀手”,故癌症控制已成为全球性的卫生战略重点。我国虽是发展中国家,但疾病谱已发生转变,中国已成为世界第一癌症大国。癌症不仅严重威胁着我国人民的生命与健康,而且给家庭、社会、国家造成了沉重的负担,干扰着我国经济建设和社会发展,是一个非常突出的社会公共卫生问题。据 1994 年统计资料表明,癌症在我国城市、农村人口中分别占全死因的 21.82% 和 16.50%,分别从 20 世纪 70 年代的第三和第四位上升到第二位。近年来,恶性肿瘤发病和死亡情况更加严重,年新发病例约为 160 万,死亡达 130 万,现症病人 200 多万,平均每死亡 5 个人中,就有一

人死于癌症，每 200 个家庭中，就有一个家庭因有癌症病人而遭受打击。而且，随着乡镇工业化、居住城市化、人口老龄化进程的加速、环境污染、不良生活习惯与不合理生活方式的普遍存在，多数癌症还将呈上升趋势，尤其是肺癌、肝癌、肠癌急剧上升，值得高度重视。

人到中年才更加体会到健康的重要性，所有一切我们所追求的幸福、快乐，如果没有健康这个前提都会不存在了。不论你有多少金钱，多少房产，最后你能带走的只有一个小方盒！例子就不用列举了，大家想一想就明白！只有健康才是属于你自己的！身体好，你才有时间享受儿孙满堂的欢乐！对于中老年人群来说，保持一个良好的心态和健康的身体是最重要的

为此笔者编写了《德医博集》，主要对心脑血管方面疾病的预防、癌症的中医预防和治疗，及阐述其生理病理小常识、一些常见病和多发病自我预防和治疗的小偏方，其通俗易懂，奉献给广大中老年朋友，读者必开卷有益。

我们知道，心脑血管疾病的预防是第二次卫生革命，（第一次卫生革命是新中国成立初期对传染病的预防）根据当前心脑血管发病率来看，没有明显城乡差别，从发病年龄看 45 岁以上发病率较高，但近几年已向年轻化转变。为此心脑血管的预防应该从青年开始。那么心脑血管发病主要危险因素有哪些？大约共十个方面：①遗传因素、②肥胖（特别是腹形肥胖）③高血脂、④糖尿病、⑤高血压、⑥运动量减少、⑦不良的饮食习惯、水果蔬菜食用减少、⑧工作紧张，超负荷工作、睡眠不足、⑨大量饮酒、⑩吸烟。以上十个方面是主要病因，先天及后天因素都是可以改变和预防的，特别有心脑血管病家族史的人，通过后天早期预防，遗传基因也是可以转变的。有人统计，有遗传史的心脑血管病人，早诊断、早预防、正规治疗相关疾病，心脑血管发病率可减少 90%。所以积极早期预防是非常重要的，而且越早越好。按世界卫生组织维多利亚宣言提出的健康四大基石“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的要求来改变不健康的生活方式，以全面干预发生心脑血管疾病的危险因素，从未病先防的角度，能够取得非常明显的效果。

从中医理论来分析,心脑血管发病的病因多为七情、六淫,阴阳失调,虚劳,饮食不节等所致,中医在心脑血管的预防上有非常积极的作用:心脑血管疾病的一级预防即未病先防,也就是在未形成疾病之前,对其形成心脑血管疾病的危险因素进行干预,阻止或延缓动脉粥样硬化发生,从根本上杜绝心脑血管病的发病。《素问·四气调神大论》提出“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也”的论断,两千多年前,我们中医前辈们就已提出了这种“未病先防”的思想,是非常科学而先进的理念,这对于心脑血管疾病的防治尤为重要,也是中医防治疾病的特色与优势所在。在具体疾病的防治方面中医非常重视建立健康的生活方式,重视养生方法的运用,如《素问·上古天真论》云“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”又如:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”这是《黄帝内经》从养生防病角度论及建立健康的生活方式,防病于未然的基本观点。

中医学在“天人相应”的整体思想指导下建立了一整套养主防病理论,一是把顺应自然作为养生防病的重要原则,强调要“顺四时,而适寒暑”,“服天气,而通神明”,并提出了“春夏养阳,秋冬养阴”的思想,对于自然界阴阳的变化,“逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”二是把调摄精神情志作为养生的重要举措,俗语曰:“百病生于气火也”。中国文字两火相加即为炎,顾名思义,气火侵犯某经络脏腑即可患病。所以中医对情志调节非常重要。指出要“恬淡虚无”“积精全神”“精神内守”,从而“使形体不蔽,精神不散”。三是重视保养正气在养生防病中的主导作用,认为“正气内存,邪不可干”,指出各种养生防病方法都应应以保护和强壮正气为基本原则,由此而达到“僻邪不至,长生久视”的目的。

可见,中医在预防心脑血管疾病起到了非常积极的作用。⁴⁰几年来,笔者深入地开展心脑血管病防治的研究,从中医的角度,以“气滞血瘀”的理论为中心,认为:气为血之帅,气行则血行,气滞则血瘀。通过大量临床研究,认为气虚血瘀是动脉粥样硬化形成中最基本的病理基础,临床上的各型均在此基础上发生,它贯穿于动脉粥样硬化、斑块、血

栓形成到心脑血管病发生的全过程。在对心脑血管病研究的基础上,重新认识血瘀证形成的机理,中医的“气为血帅”“气行则血行”的理论,提示了“气”在血液循环中的作用,无论是心脏的“泵”功能,还是血管的舒缩功能,影响和推动血液运行的动力都应是“气”的表现。阳气充足则血运正常而不致瘀,阳气不足运血无力,则会形成气虚血瘀证,而表现为动脉粥样硬化病变。这与外伤所致之急性瘀血不同,也与“气滞”“寒凝”致瘀有别。“气滞”“寒凝”等致瘀因素也必须在气虚的基础上才能发生,所以血瘀证(动脉粥样硬化)形成的基本机制是“气虚”(动力不足在先)。

关于心脑血管疾病的二级预防,自新中国成立以来,我国中医界的一些知名专家学者,始终在努力探寻着一种行之有效的方法。提出的基本观点与“未病先防”的“血瘀论”思想基本一致,均以“血瘀”为核心,以活血化瘀为基本手段进行防治。临床研究认为,“气虚血瘀”理论是心脑血管动脉粥样硬化形成的最基本机理,经研究证实心绞痛发作与否及发作轻重与心胸阳气充足与否有关,阳气充则冠脉稳定,阳气不足则容易冠脉痉挛、内皮功能障碍、甚至易斑块破裂,而发生心绞痛甚至心肌梗死。

总之,我们通过对“治未病”思想的认识,探究出了中医“气虚血瘀”是心脑血管粥样硬化形成的最基本病理因素,心脑血管病中医临床的辨证类型均以此为基础发生。中医的“治未病”思想博大精深,只要我们遵循科学的态度以中西医结合为基本方法,充分利用中医药特色与优势进行临床探究,则能寻找出中医防治心脑血管病的基本规律与方法手段,为人类健康服务。

在此奉劝中老年朋友们,有没有症状都要早预防、早诊断、早治疗。每年要查一次体,有高血压、糖尿病的患者,要定期查血、测量血压。希望广大读者善待自己,关爱生命,珍惜过好每一天。愿好人一生平安,一人健康,全家幸福!

盛华海

2017年3月6日笔

医者仁心 大医精诚

盛华海先生新作《德医博集》即将付梓，嘱咐我写点什么，虽然一口应承下来，但真正要动手写，却感到不知从何处下笔。既因本人笔拙恐难以尽意，也因先生之大医精诚不可言宣，正应了李白的话：“高山安可仰，徒此揖清芬。”

初识先生，当因其医术

华海先生的诊所偏居城市一隅，在纷杂的居民楼中毫不起眼。虽然对先生的医术早有耳闻，却也曾未曾得见。一日，偶然路过诊所，只见门庭若市，看病者众。不仅心中诧异：如今只见各色甲等医院人满为患，一个平淡无奇的诊所何故众生云集？遂询问一立于诊室门外抽烟的中年汉子：为谁看病？效果如何？汉子深吸一口烟，把烟头扔到地上，用脚扭灭，道：“老父 70 有余，身体康健，长年劳作，不料突患恶疾，动弹不得。虽经多家医院诊治，花去钱款无计，乃不见好转。遂转至此处，经盛医生诊治，不出半月，竟能自理，费用不足两千。”汉子言语中眼里已有泪花涌动，“不日即可出院，老父既能自理，我也去了块心病。”听完汉子一席话，心中疑窦顿解：盛医生乃隐市高人也。

清代自学成才的名医陆九芝有言：“读书而不临证，不可以为医；临证而不读书，亦不可以为医。”盛华海先生籍贯栖霞，50 年代生人。受家庭影响，自幼喜爱医术。及舞勺之年便跟随姨父和当地名老中医柳老先生学习中医，得其真传。20 世纪 70 年代初，年轻的华海便加入中国特色的“赤脚医生”行列，行走于田间地头，为街坊四邻解除病痛。然而，对于博大精深的中医而言，参透其理，运用自如又何其

艰难。药王孙思邈云：“凡欲为大医者，必须谙《素问》《甲乙》《黄帝针经》《明堂》《流注》……次须读此方，寻思妙理，留意钻研，始可与言医道矣。”这段经历既让华海体会到医生的价值，也深感自身之不足。60年代末70年初，便离开家乡，外出求学，遍访名家，在浩如烟海的中医典籍中跋涉，博采众方，勤求古训。至上世纪90年代，历时二十多载，终形成以心脑血管为特长、中西医结合的医疗特色。

熟知先生，当因其仁术

与先生相识后，凡有身体不适，便直奔先生诊所，也总是手到病除。后来听说，像我这样把先生当作家庭医生的大有人在。先生也经常开玩笑说：“大家的健康，我的责任！”医乃仁术，“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”事实上，先生并不区分亲朋好友与普罗大众，凡来诊治者，普同一等，皆如至亲。先生诊所从不做广告，但寻先生看病的人却越来越多，皆为患者口口相传。我想，这可能是先生医术高、态度好、收费低有关。春夏秋冬，寒来暑往，除去春节几日，先生几乎天天端坐桌前，微闭双眼，安神定志，号脉诊疗。这方便了远道而来的患者，但对于已年过6旬的华海先生来说，可谓伤身劳神。若非心怀慈爱，悲天悯人，绝难久为。这几年，先生诊治的患者越来越多，为方便复诊，逐步建立患者档案，目前，档案人数已过6万。

敬仰先生，当因其大德

几十年下来，先生算是事业有成，成果颇丰。《华海药袋外敷治疗骨质增生等304例疗效观察》《中西医结合治疗急性胆囊炎52例》等十多篇论文在医学界引起强烈反响。荣获两项国家医药发明专利，他发明的“溶栓醒脑方剂”给脑中风患者带来福音。1998年12月荣获国际中西医药学会论文金牌奖、2001年荣获《当代世界华人杰出科技专家》资格、2002年被聘为中国管理科学研究院学术会员特邀研究员、2003年在德国洪堡大学举行的世界传统医学交流大会上，华海先生发表的《药氧疗法治疗脑血栓疗效观察》荣获优秀论文奖。2004年2月被评为

“中医治疗疑难病名医名院单位”。2005年4月其事迹被编入《辉煌的中国医药事业》一书。2006年7月被国家档案馆编入大型图书《中华儿女成功档案》，2006年11月(斯里兰卡)联合国国际交流医科大学授予传统医学博士学位，2008年3月于美国世界传统医学大会上，荣获联合国世界交流医科大学、替代补充医学研究会、世界传统医学“对人类医学终身成就奖”。在加拿大注册中医师资格，并多次走向国际医学讲坛。

《德医博集》是先生对前几年《解译健康长寿之秘》一书修订增补后的再版。历代医家均强调“治未病”，即重视预防，防患未然。《德医博集》正是疾病预防的百科全书，浸透了先生大半生的实践心得。虽然，先生的诊所正在扩建成颇具规模的中医医院，但他却不希望更多地人因病走进医院，他要普及医疗知识，倡导健康科学的生活方式，让更多的人远离疾病，享受人生。

与先生相处久了，渐成知己。有了烦心事，请来先生，再喊上三五好友，小酌几杯，聊聊心事，不亦快哉。仔细想来，认识先生是我等人生幸事，有此精诚大医，更是普罗大众之幸事。

中共烟台市委讲师团许维江撰写

2017年4月6日

目 录

医德宗 三字经	3
---------------	---

前言	5
----------	---

医者仁心 大医精诚	9
-----------------	---

第一篇 脑血管病篇

大脑生理知识	3
--------------	---

序言	3
----------	---

人脑是由哪几部分组成的?	4
--------------------	---

人脑有何生理功能?	5
-----------------	---

什么是脑的交叉支配?	5
------------------	---

什么叫内囊?	6
--------------	---

什么叫闭锁综合征?	6
-----------------	---

什么叫高颅压综合征?	7
------------------	---

什么叫颈项强直?	7
----------------	---

什么叫脑盗血现象?	8
-----------------	---

什么叫脑疝?	8
--------------	---

什么叫球麻痹?	9
---------------	---

什么叫去大脑强直?	10
-----------------	----

什么叫去皮层综合征?	10
------------------	----

什么是失语?	11
--------------	----

什么是失用症?	11
---------------	----

什么叫失读症?	12
什么叫锥体束征?	12
脑血管病检查诊断	14
1.中风急性期需要做哪些化验检查?	14
2.中风患者为何要做脑 CT 检查?	15
3.脑 CT 检查对大脑有副作用吗?	15
4.偏头痛病人,为什么 CT 会有低密度灶?	15
5.脑 CT 发现脑梗死,	
为什么有的病人当时没有神经系统症状?	16
6.中风时为何要检查脑脊液?	16
7.中风患者为何要作眼底检查?	17
8.怎样判断脑动脉硬化症?	18
9.怎样诊断糖尿病?	18
10.怎样诊断高脂血症?	19
11.怎样诊断蛛网膜下腔出血?	20
12.怎样诊断脑出血?	21
13.怎样诊断短暂性脑缺血发作?	21
14.怎样诊断脑血栓形成?	21
15.脑血栓与高血压	22
16.脑血栓与血压降低	22
17.脑血栓与心脏病	23
18.脑血栓和糖尿病	23
19.如何对脑血栓与脑栓塞及脑出血进行鉴别?	23
20.怎样诊断血管性痴呆?	25
21.怎样诊断颈椎病?	25
22.中风在诊断时需注意哪些内容?	26
23.中风为何需要检查血流变学?	27

24.中风患者为何会有心理障碍?	27
25.A 型血型的人为何易患中风?	28
26.什么人易患脑血栓?	28
27.为什么脑血栓会引起偏瘫?	29
28.颈椎病患者为何易发生中风?	29
29.中风时为什么会出现内脏综合征?	30
30.鼻出血(鼻衄)是脑出血先兆吗?	31
脑中风篇	32
脑中风的医学解释及中风的分型	32
中风的诱发因素有哪些?	33
哪些人易患中风?	38
脑血栓的临床特点	39
老年人脑血栓临床特征	40
中风失语有哪些表现?	40
中风时为什么会发生脑水肿?	41
中风后患者为什么会不由自主地运动?	41
中风病人神志恢复后出现莫名其妙的哭笑是怎么回事? ..	42
为什么过度疲劳会诱发中风?	42
为什么脑动脉硬化容易诱发中风?	43
为什么清晨易发生中风?	43
为什么心脏病患者易发生中风?	45
血压忽高忽低为什么会诱发中风?	45
为什么用力过猛能诱发中风?	46
老年人长时间打麻将诱发中风?	47
脑血管病后遗症的康复	48
影响康复因素有哪些?	48
伴有球麻痹的病人如何护理?	49

病人鼻饲期间如何护理？	49
偏瘫患者进行功能锻炼时需注意什么？	50
偏瘫患者怎样进行家庭按摩？	51
偏瘫患者肢体康复为何有快有慢？	52
如何护理瘫痪的肢体？	52
瘫痪肢体伴发肩周炎如何处理？	53
中风患者的家庭康复应如何安排？	54
酷暑高温中风患者勿轻视	55
中风患者的心理如何康复？	56
中风患者发热如何护理？	57
中风患者康复期间在饮食方面应注意什么？	58
中风患者如何锻炼与康复？	58
中风患者失眠应注意哪些？	59
中风患者吞咽困难、饮食障碍怎么办？	60
中风患者应在何时开始运动？	60
中风急性期病人应如何护理？	61
中风康复各阶段的重点是什么？	62
中风偏瘫何时开始被动训练？	63
中风偏瘫后如何训练站立平衡与前行？	64
中风偏瘫后如何坐起训练？	65
中风偏瘫开始再训练前需要了解哪些？	66
中风偏瘫如何做床边医疗体操？	67
中风偏瘫如何做床上医疗体操？	69
中风偏瘫卧床期间如何训练？	70
中风失语的康复应如何进行？	71
中风病人大小便失禁应如何护理？	72
中风病人如何进行进食功能训练？	73
中风病人如何进行自我用脑训练？	74

中风病人面部瘫痪如何训练?	75
家庭康复包括哪些内容?	75
药氧雾化加头针疗法(三联疗法)	
治疗脑血管疾病(脑血栓、脑出血、后遗症)简介	76
复方水蛭胶囊治疗脑中风 226 例疗效观察	77
预防篇	81
脑中风的预防简介	81
什么叫中风先兆?	83
如何消除和避免中风的诱发因素?	85
如何预防脑出血的复发?	86
如何预防脑血栓的复发?	87
如何预防脑梗塞复发?	87
患蛛网膜下腔出血应注意哪些?	88
为什么说预防中风要从幼年开始?	90
夜间喝水可防心脑血管病	90
体育锻炼为何对预防中风有何作用?	90
为什么说防治动脉硬化是预防中风的关键?	91
为什么说经常梳头能够预防中风?	92
为什么饮食调理有利于预防中风?	92
饮茶能预防中风吗?	93
老年痴呆篇	95
序言	95
老年痴呆的主要症状	96
老年痴呆病人的心理行为	96
老年痴呆的分类	98
晚年孤独者易患痴呆症	101
缺锌会导致老年痴呆	101