

趣味中医丛书

三国演义

与中医

主编 胡献国 罗新玉

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

三国演义与中医

主 编：胡献国 罗新玉

副主编：常 梦 胡 皓 胡熙曦
胡爱萍 张 玲 赵 宇

前 言

罗贯中(1330—1400),汉族,名本,字贯中,号湖海散人。元末明初著名小说家、戏曲家,是中国章回小说的鼻祖。一生著作颇丰,代表作为《三国演义》。罗贯中的传世之作《三国演义》中,体现出罗贯中的博大精深之才,经天纬地之气。他精通军事学、心理学、智谋学、公关学、人才学……

在《三国演义》中,罗贯中写了四百多个人物,通过夸张,渲染,对比等艺术手法塑造人物性格,刻画了孔明、曹操、关羽、张飞、周瑜、司马懿等几十个典型人物。其结构宏伟,组织严密,条理清晰,尤其是对战争的描写,有声有色,淋漓尽致,这在中国古典小说中是十分罕见的。

《三国演义》在艺术上的成就是巨大的,引起了后来者的广泛兴趣。自《三国演义》问世以来,三国研究长盛不衰,但笔者观察发现,研究《三国演义》的军事、版本、服饰、文化、心理、智谋、公关、人物、诗词、政治、经济、风水等者众多,但研究《三国演义》中的中药者少见。

《三国演义》描写了大量的医学活动,其中比较有名的是第四十三回“诸葛亮舌战群儒,鲁子敬力排众议”,孔明论刘备暂居弱势,必待休养生息,蓄势待发时的一番中医理论,显示了诸葛亮医学功底的深厚:“譬如人染沉疴,当先用糜粥以饮之,和药以服之;待其腑脏调和,形体渐安,然后用肉食以补之,猛药以治之:则病根尽去,人得全生也。若不待气脉和缓,便投以猛药厚味,欲求安保,诚为难矣”。对于重病、大病之后,形体瘦弱,气血亏虚,正气未复,病邪未尽者,虚不受补,攻之不可。须待正气恢复,气脉和缓时,方可用厚味补虚,猛药攻邪。《三国演义》第七十八回“治风疾神医身死,传遗命奸雄数终”中也写道:曹操患头风,华佗推荐了神医华佗。“华佗医术之妙,世所罕有……若患五脏六腑之疾,药不能效者,以麻肺汤饮之,令病者如醉死,却用尖刀剖开其腹,以药汤洗其脏腑,病人略无疼痛。洗毕,然后以药线缝口,用药敷之;或一月,或二十日,即平复矣”。这些话是符合医学道理的。《三国演义》中的有些药方,至今仍卓有效验。如“诸葛行军散”,又名“武侯行军散”,因为诸葛亮曾封为武乡侯,死后谥号“忠武侯”。“诸葛行军散”既能内服又能外用,能既治病又可防病,因而千百年来此方久兴不衰,至今仍为常用的中成药,并被《卫生部药品标准中药成方制剂》收录。有感于此,笔者在研读《三国演义》的基础上,遍览三国研究诸书,广搜博辑,斟酌筛选,编著了这本《三国演义与中医》一书,奉献给广大读者,使广大读者在研读《三国演义与中医》的基础



上,对中医药有所了解。

“《三国演义与中医》中的中医药”其资料来源有二,一是来源于原著回目,如第一百十九回“假投降巧计成虚话,再受禅依样画葫芦”中的葫芦,第九十六回“孔明挥泪斩马谡,周鲂断发赚曹休”中的“发”为血余;二是来源于原著正文,如第四十三回“诸葛亮舌战群儒,鲁子敬力排众议”中诸葛亮论述刘备暂居弱势,必待休养生息,蓄势待发时的一番中医理论,如糜粥、和药、肉食等,为中医常用治疗方法。又如第七十八回“治风疾神医身死,传遗命奸雄数终”中华歆介绍华佗是的一段话:“华佗字元化,沛国谯郡人也。其医术之妙,世所罕有。但有患者,或用药,或用针,或用灸,随手而愈。若患五脏六腑之疾,药不能效者,以麻肺汤饮之,令病者如醉死,却用尖刀剖开其腹,以药汤洗其脏腑,病人略无疼痛。洗毕,然后以药线缝口,用药敷之;或一月,或二十日,即平复矣;其神妙如此!一日,佗行于道上,闻一人呻吟之声。佗曰:此饮食不下之病。问之果然。佗令取蒜齑汁三升饮之,吐蛇一条,长二三尺,饮食即下。广陵太守陈登,心中烦懣,面赤,不能饮食,求佗医治。佗以药饮之,吐虫三升,皆赤头,首尾动摇。登问其故,佗曰:此因多食鱼腥,故有此毒。今日虽可,三年之后,必将复发,不可救也。后陈登果三年而死。又有一人眉间生一瘤,痒不可当,令佗视之。佗曰:内有飞物。人皆笑之。佗以刀割开,一黄雀飞去,病者即愈。有一人被犬咬足指,随长肉二块,一痛一痒,俱不可忍。佗曰:痛者内有针十个,痒者内有黑白棋子二枚。人皆不信。佗以刀割开,果应其言。此人真扁鹊,仓公之流也!现居金城,离此不远,大王何不召之?”这里的“药不能效者,以麻肺汤饮之”的“麻肺汤”为麻药之祖;“吐蛇一条”中的蛇为肠蛔虫;“吐虫三升,皆赤头,首尾动摇”中的虫为姜片虫。在写作方式上,就题发挥,如《三国演义》第一回“宴桃园豪杰三结义,斩黄巾英雄首立功”中写道:“玄德幼孤,事母至孝;家贫,贩屨织席为业。家住本县楼桑村。其家之东南,有一大桑树,高五丈余,遥望之,童童如车盖”。这里的“桑”即桑树,可谓一身是宝。以此引出“桑”的来源、功用等,使读者在研读原文时对中医药有大概的了解。具体撰写时则按《三国演义》回目,依次分写。

本书适用于三国及中医爱好者使用,对中医、中西医结合的临床、教学工作者等也有实用价值。

本书在编写过程中,得到众多学者、专家、教授的帮助,尤其是湖北科技出版社的编辑们,对此书提出了宝贵的修改意见,在此谨表谢意。此外,还参考引用了许多文献,限于篇幅,未能一一标明出处,在此一并致谢,盼请谅解。

由于作者水平有限,书中错误在所难免,敬请各位读者批评指正,以求再版时修正。

编著者

2016年4月10日

目 录



第一篇 中医常识

辨证施治	1	针与灸	5
中医八法	2	中药贴敷疗法	6
中药	3		

第二篇 养生故事

董卓与肥胖症	7	酒色财气,人生四戒	36
孙坚与脑外伤	12	病入膏肓与膏肓养生	38
从神童说儿童早期教育	14	面黄肌瘦须警惕	39
食宜清淡	15	咬牙切齿防血栓	40
周瑜的性格	17	张松的佝偻病	41
用筷有益智力	19	刘备的肩周炎	43
天年是少年	20	忧愤成疾与七情致病	44
老之将至与衰老	21	胆战心惊与胆绞痛	46
春季当心旧病复发	23	心痛与心绞痛	48
水土不服与防治	24	关羽的痛风	50
养生须养精气神	26	蛇与肠蛔虫病	53
淡泊可以明志	27	陈登的姜片虫病	55
斋戒助养生	28	宝刀不老会有时	56
跷足有利膝关节	29	中暑与防暑	58
泪如涌泉与涌泉养生	30	裸睡有益健康	60
寝食不安是何因	31	刘备与痢疾	61
只将食粥致神仙	32	刘备的寿命	62
中医肉食疗法	34	诸葛亮早逝与过劳死	63
心病还须心药医	35	返老还童非佳兆	65
磨拳擦掌治感冒	36	怎样泡服药酒	66
		张飞醉酒与酒醉	67



第三篇 中药

第一节 解表药	70	第五节 理气药	97
藜藿	70	檀香	98
零陵香	71	丁香	99
藁本	71	梅花	100
浮萍	72	沉香	101
芸香草	73	第六节 活血祛瘀药	102
生姜	74	红花	102
第二节 清热解毒药	75	自然铜	103
金汁	75	牡丹花	104
螺肉	76	蜘蛛	105
竹叶	77	漆	106
柑子	79	五灵脂	107
第三节 利水渗湿药	80	第七节 止血药	107
榆钱	80	血余炭	108
郁金香	82	苹草	109
蝼蛄	82	艾叶	109
薏苡仁	83	伏龙肝	110
鲈鱼	84	犀角	111
食盐	85	苈麻	112
第四节 祛风湿药	87	第八节 消食药	113
柳枝	87	黍与稷	113
桑枝	88	榛子	114
牛骨	89	粟米	115
斑鸠	90	大豆	116
五毒	90	花椰菜	118
鹤骨	92	芦荻	119
白蒿	93	第九节 驱虫药	120
马肉	94	乌梅	120
露蜂房	95	乌柏	121
蕲蛇	95	大蒜	122
桃叶	96	食醋	123
蟒蛇肉	97		

第十节 化痰止咳平喘药	124	酸枣仁	142
芥子	124	柏子仁	143
石钟乳	125	第十四节 补虚药	144
洋金花	126	牦牛肉	144
蜂蜜	127	牛尾	145
第十一节 祛寒药	128	虎筋	146
烧酒	129	鸡肉	147
糟	130	鹿茸	148
乌头	131	羊心	153
白鲮	133	松花	155
第十二节 平肝熄风药	134	大麦	156
珍珠	134	龟	157
蝗虫	135	鹿肉	158
全蝎	136	猪肉	159
铁	137	稻米	162
第十三节 安神药	139	馒头	163
猪血	139	牛肉	165
灵芝	140	武昌鱼	168
磁石	141	燕窝	169

第四篇 其他

樗皮	171	硫黄	176
橡实	172	焰硝	177
香麻油	172	诸葛行军散	177
鸩酒	173	麻沸散	178
玛瑙	174	曹睿的天浆与延缓衰老的中	
玉石	175	成药	180



第一篇 中医常识

中药即中医用药,为中国传统中医特有药物。中药按加工工艺分为中成药、中药材。目前 2010 年版《中国药典》一部收载药材及饮片、植物油脂和提取物、成方和单味制剂等,品种共计 2 136 种,中成药 1 640 个。

辨证施治

《三国演义》不仅是一部军事著作,也是一部医学著作,其中中医辨证施治的描写,随处可见。

第四十三回“诸葛亮舌战群儒,鲁子敬力排众议”中写道孔明论刘备暂居弱势,必待休养生息,蓄势待发时的一番中医理论,显示了诸葛亮医学功底之深厚:“譬如人染沉疴,当先用糜粥以饮之,和药以服之;待其腑脏调和,形体渐安,然后用肉食以补之,猛药以治之:则病根尽去,人得全生也。若不待气脉和缓,便投以猛药厚味,欲求安保,诚为难矣。”对于重病、大病之后,形体瘦弱,气血亏虚,正气未复,病邪未尽者,虚不受补,攻之不可。须待正气恢复,气脉和缓时,方可用厚味补虚,猛药攻邪。诸葛亮的这番话是符合医学道理的。



第四十八回“宴长江曹操赋诗,锁战船北军用武”中写道:孙刘联合,欲破曹军,苦肉计、连环计……周瑜与诸葛亮定下“火攻”计,万事俱备,只欠东风。“正观之际,忽狂风大作,江中波涛拍岸。一阵风过,刮起旗角于周瑜脸上拂过。瑜猛然想起一事在心,大叫一声,往后便倒,口吐鲜血。诸将急救起时,却早不省人事”。赤壁大战前夕,周瑜欲用“火攻”破曹。然而,时值寒冬腊月,北风呼啸,哪里来得东南风,想到此处,周瑜悲从中处,气郁上升,气血逆行而患吐血证。鲁肃见周瑜卧病,心中忧闷,来见孔明,孔明笑着说:“公瑾之病,亮亦能医。”鲁肃与孔明同去看病。鲁肃曰:“都督病势若何?”周瑜曰:“心腹绞痛,时复昏迷。”肃曰:“曾服何药



饵？”瑜曰：“心中呕逆，药不能下”……孔明曰：“连日不晤君颜，何期贵体不安”。瑜曰：“人有旦夕祸福，岂能自保？”孔明笑曰：“天有不测风云，人又岂能料乎？”瑜闻失色，乃作呻吟之声。孔明曰：“都督心中似觉烦积否？”瑜曰：“然，”孔明曰：“必须用凉药以解之。”瑜曰：“已服凉药，全然无效。”孔明曰：“须先理其气；气若顺，则呼吸之间，自然痊愈。”瑜料孔明必知其意，乃以言挑之曰：“欲得顺气，当服何药？”孔明笑曰：“亮有一方，便教都督气顺。”于是孔明针对病因，书写十六字：“欲破曹公，宜用火攻，万事俱备，只欠东风。”并答应“七星坛祭风”借三天东南风助周瑜破曹，使周郎病体霍然而安。

《三国演义》对诸葛亮疗疾描述虽有“夸大”之嫌，但其运用中医理论，寓医事于军事，谈医论政，足见其深谙中医辨证施治理论。

中医八法

❖ 原文赏析

《三国演义》第四十三回“诸葛亮舌战群儒，鲁子敬力排众议”中写道：譬如人染沉痾，当先用糜粥以饮之，和药以服之；待其腑脏调和，形体渐安，然后用肉食以补之，猛药以治之；则病根尽去，人得全生也。若不待气脉和缓，便投以猛药厚味，欲求安保，诚为难矣。

第四十八回“宴长江曹操赋诗，锁战船北军用武”中也写道“必须用凉药以解之”。

❖ 中医观点

诸葛亮既是一位军事家，也是一位医学家，这段话里诸葛亮讲了食疗与药疗的关系、食疗、药疗在疾病治疗中的作用。这里的“和药”即调和之药，猛药即汗、吐、下、清、消之药，补药即补益（具有补益作用的药物和食物）之药，凉药即清热解毒，生津止渴，凉血养阴之药，它们是在中医“八法，即汗、吐、下、和、温、清、消、补”八种治疗方法指导下使用的。

汗法，又称解表法，通过发汗，开泄腠理，逐邪外出的治疗方法。

吐法，运用具有催吐作用的药物或方法，引起呕吐，排除停留在胃及胸膈之上





病邪的治疗方法。

下法,通过通便、下积、泻实、逐水,以祛除实邪的治疗方法。

和法,和解少阳,扶正祛邪,协调内脏功能的治疗方法。

温法,祛除寒邪和补益阳气的治疗方法。

清法,通过寒凉泄热的药物和措施,消除热证的治疗方法。

消法,通过消导和散结,使积聚之实邪渐消缓散的治疗方法。

补法,补益人体脏腑气血阴阳不足的治疗方法。

由于疾病的性质与临床表现往往是错综复杂、千变万化的,单独用某一治法不适用复杂的病情,因此八法的运用常根据具体病情配合使用,如汗法同补法、下法、消法的并用等。

中 药

❖ 原文赏析

《三国演义》第七十八回“治风疾神医身死,传遗命奸雄数终”中写道:曹操患头风,华歆推荐了神医华佗。华佗医术之妙,世所罕有……但有患者,或用药,或用针,或用灸,随手而愈。这里的“药”即中药。

❖ 中医观点

中药是相对西药而言的,我国药物的运用,有其独特的理论体系和应用形式,所以我国人民将其称之为“中药”。中药,是在中医辨证施治理论指导下用以预防和治疗疾病的一部分天然药物及其加工品。中药包括植物、动物和矿物药等,其中以植物药为最,因此,数千年来人们一直将记载药物知识的书籍称为“本草”,如明朝李时珍的《本草纲目》。中药,过去又称为“官药”、“官料药”,也称“国药”,日本人则称之为“汉药”。药物都具有一定的性和味,性与味是中药性能的重要标志。



四气:“气”,指药的“性”。四气为寒、热、湿、凉四种不同的药性,又叫“四性”。

应该注意的是:寒、热、温、凉并不指该药物本身的温度,而是它作用于人体后的反应。如:能够治疗热性病的药物,就属于寒性或凉性;能够治疗寒性病的药物,就属于热性或温性。这就是用药物的偏性,纠正人(病)的偏性。寒性较轻叫



做凉,热性较缓叫做温,是程度上的不同。寒、凉属阴,温、热属阳。还有一种在温和凉之间,偏性不明显,称之为“平”性。这样,“寒、热、温、凉、平”共五性(气),但习惯上仍然称为“四性(气)”。除此,还有微寒、微温、大热……等提法。寒、热、温、凉、平的界限是模糊的。目前还无法全面地“量化”,但以模糊的理论,解决模糊的问题(疾病本身就具备很多模糊性),不单是中医药的常用方法,应该相信它的实际效果。即应该承认模糊的明确、明显性。

寒、热、温、凉往往只能改变病性,对具体症状却不见得有效。白虎汤曾对脑炎及其高热起到很好的效果,于是误认为其中主药石膏是退烧药(中药归入“清热”类),但后来证明它并不能降低人体的所有性质的热度。

味即五味。五味就是甘、苦、酸、辛、咸。不同的味有不同的作用:

甘:即甜味,入脾胃(按:中医所说的脾胃,与西医所说的脾和胃不完全相同。以下同此)。能补,用于虚证,如人参、天冬、大枣等;能缓解拘急疼痛,如甘草、饴糖等;能调和,包括调和药性如甘草、蜂蜜等调和诸药,使之不争。能调和人体,如姜枣可调和营卫。

苦:入心。能清热,如黄连;能燥湿,如厚朴、黄连;能泄下,如大黄。

酸:入肝。能收敛止涩,如五味子止汗,五倍子止泄;能生津,如乌梅生津止渴。

辛:即辣味,入肺。能发汗,如生姜、麻黄;能理气,如木香(中医认为正常人体的气机、功能应该是不断运行、通畅,若有了疾病则迟缓、阻滞,这时就需要理气、行气)。

咸:入肾。能润燥、软坚、散结、降下。如,芒硝软化肠中大便燥结并使其下降排出;牡蛎软化瘰疬结节或腹中积块。

此外还有个“淡”味(淡而无味),这样实际上是六味。但习惯上称“五味”。淡味有利湿作用(淡渗利湿),如滑石等。

四气和五味结合:每一个中药都有气和味。二者结合起来就有了辛凉、辛热、甘温、苦温等等。一种药又往往有几种味,如辛苦温、辛苦寒、辛苦咸温等等。五味子这个中药,就因为“皮肉甘酸,核中辛苦,都有咸味”也就是说五味俱全而得名,但它又因“酸独胜”(单单酸味特别强),所以归入酸味药。

其他:我国有“药食同源”、“药食不分”的说法,中药性味的理论也同样用在饮食上。其实,很多东西本来就是药食两用的,如:羊肉和生姜是食品,在肉店、副食店都有出售,但在医圣张仲景所著《金匮要略》中的“当归生姜羊肉汤”里都成了中药;大茴是中药,放到副食店就是调味品。如果掌握了性味理论,不但可以有病治病、配合药物,还可健身防病,而且往往发挥比药物更理想的效果。“药补不如食



补”是有一定道理的。其实,不但“补以治虚”,任何病、任何药、食,也往往如此。有时感冒,喝碗“姜糖水”或来碗热馄饨(加胡椒、香菜),发个汗,很快就好了,就是有力的说明。

针 与 灸

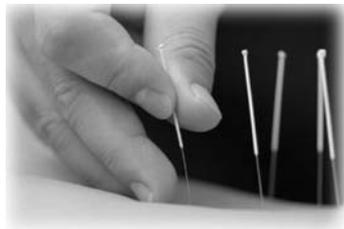
❖ 原文赏析

《三国演义》第七十八回“治风疾神医身死,传遗命奸雄数终”中写道:曹操患头风,华歆推荐了神医华佗。华佗医术之妙,世所罕有……但有患者,或用药,或用针,或用灸,随手而愈。这里的针即针刺,灸即艾灸,合称针灸。

❖ 中医观点

针法和灸法是两种不同的治疗方法。针法是运用各种金属针刺入穴位,运用不同手法进行治疗的方法;灸法是采用艾条、艾柱点燃后熏灼穴位治病的方法。由于二者都是通过调整经络脏腑气血的功能达到治病的目的,常配合使用,所以合称为针灸。

针刺疗法,包括银针针刺疗法、梅花针疗法等,是祖国医学传统疗法之一。针刺是被国际医学界所称誉的神奇的外治疗法之一,是世界民族医学的瑰宝。针刺方法是通过腧穴的作用,促使经络通畅、气血调和,从而达到祛除疾病、恢复健康的目的。



灸法是用艾绒为主要材料制成的艾炷或艾条点燃以后,在体表的一定部位熏灼,给人体以温热性刺激以防治疾病的一种疗法,也是针灸学的一个重要组成部分。艾灸有镇痛作用,能使局部组织血液循环加快,血氧饱和度提高。施灸时及灸后,以施灸部位为中心,可出现明显的充血,从而使这些部位的营养加强,血液循环加速,从而加快了组织修复。艾灸对血行有促进作用。艾灸可使血行旺盛,新陈代谢加快,既可全面增进健康程度,又可对由于血行障碍而产生的炎症、肿胀起到较好的疗效。艾灸可使组织的吸收能力旺盛,加快炎症物质消散与吸收。艾灸能加强机体



自然治愈能力,使全身的生理机能好转,促进疾病的恢复。总之,灸法施于人体,不会使患者感觉疼痛,又不受晕针、折针,或因针具消毒不严引致其他感染的威胁。

中药贴敷疗法

❖ 原文赏析

《三国演义》第七十八回“治风疾神医身死,传遗命奸雄数终”中写道:曹操患头风,华歆推荐了神医华佗。华佗医术之妙,世所罕有……若患五脏六腑之疾,药不能效者,以麻肺汤饮之,令病者如醉死,却用尖刀剖开其腹,以药汤洗其脏腑,病人略无疼痛。洗毕,然后以药线缝口,用药敷之;或一月,或二十日,即平复矣”。这里的“用药敷之”即中医贴敷疗法。

❖ 中医观点

根据中医辨证施治的原理,选择适当的中药或中成药研为细末,用米醋、清水等介质调匀,外敷于局部疼痛处或患处,通过药物的治疗作用和对局部经络穴位的刺激作用,用来预防和治疗疾病的一种治疗方法,称为中药贴敷疗法,是中医外治法的一种。中药贴敷疗法包括敷足疗法、敷脐疗法、穴位贴敷疗法等,中药贴敷疗法有活血化瘀,通经活络,消肿止痛之功,对多种疾病显示了良好的治疗作用。



第二篇 养生故事

董卓与肥胖症

❖ 原文赏析

《三国演义》第四回“废汉帝陈留践位，谋董卓孟德献刀”中写道：一日，曹操佩着宝刀，来至相府，欲刺董卓。只见董卓于床上，吕布侍立于侧，于是曹操借机支开吕布。董卓因“胖大不耐久坐，遂倒身而卧，转面向南”。文中可看到，董卓胖得连多坐一会，也觉吃力。第八回“王司徒巧使连环计，董太师大闹凤仪亭”中，董卓发现吕布和貂蝉在后园凤仪亭下共语。吕布的画戟倚在一边，因躯体肥胖赶不上，便掷戟刺吕布，吕布打戟落地逃走。董卓气喘喘地赶出园门。和李儒撞个满怀，倒于地上。第九回“除暴凶吕布助司徒，犯长安李傕听贾诩”中写道，董卓实在太肥胖，死后腹中的脂肪还可以点灯，“又将董卓尸首，号令通衢。卓尸肥胖，看尸军士以火置其脐中为灯，膏流满地。百姓过者，莫不手掷其头，足践其尸”。足见董卓患有肥胖症。

❖ 中医观点

肥胖症是指人体内脂肪积聚过多，当进食热量多于消耗量，多余的物质就转化为脂肪储存于体内，使体重增加。体重超过标准体重10%称为超重，超过20%称为肥胖症或肥胖病。根据肥胖者的体重情况，可以将肥胖症分为三种：

轻度肥胖：体重超过标准体重的20%~30%；

中度肥胖：体重超过标准体重的31%~50%；

重度肥胖：体重超过标准体重50%以上。

中、重度肥胖患者上楼时气喘吁吁，易疲劳，多汗怕热，呼吸短促，下肢轻度浮肿，因大腹便便而弯腰穿袜困难。腰、腿因负重常发生增生性关节炎。臀外侧、大腿内侧及上、下腹部的皮肤可见紫纹。由于行动不便，动则气短，故常常喜坐，卧



而少动,甚至酣睡,结果形成恶性循环,进一步促进肥胖症的发展。肥胖者食欲常常持续旺盛,善饥,多食,便秘,腹胀,好吃零食,喜食糕点、糖果等甜食。有的肥胖者当不及时进食可有心悸、手颤、出汗等症状。重度肥胖者不能平卧,呼吸困难,出现潮氏呼吸(或间歇呼吸),脉速快,甚至出现紫绀、浮肿、嗜睡、昏睡或神志不清等。肥胖与疾病关系十分密切。肥胖可并发一些疾病,一些疾病可有肥胖症状。肥胖症患者的寿命比正常体重者明显缩短。肥胖症的常见并发症有高血压病、冠心病、糖尿病、脂肪肝、肾脏病、妇科病、关节病、胆囊炎、胆石症、性功能障碍、生育功能低下等。肥胖症不仅严重危害人体健康,而且给社会、家庭也带来沉重的经济负担。因此,积极改善生活方式,增加运动量,调理饮食结构,积极的家庭调护,可有效地控制肥胖症。

1. 积极预防:预防肥胖症常较治疗更易奏效而重要。必须强调适当控制进食量,特别是自觉避免高糖、高脂肪及高热量饮食;经常进行体力劳动和锻炼。

(1)积极开展卫生宣传教育,根据不同年龄、工作条件制定饮食结构标准、食量标准及活动量。

(2)提倡从新生儿开始就施行科学饮食,合理喂养与营养,并加以行为矫正、心理修复、运动锻炼,保持良好习惯,限制饮食,增加运动,限制长时间看电视。

(3)对单纯性肥胖无合并症者,积极进行饮食控制,加强运动,配合中、西药物及针灸、耳针、按摩、气功等措施,使体重逐渐降低,以每月减少1千克为合适。

(4)对肥胖已出现合并症者,在治疗肥胖病的基础上还应积极运用中西医结合用药治疗合并症,以免合并症的发展、恶化。

凡儿童青春发育期、妇女产后及绝经期、男性中年以后或病后恢复期,特别是有肥胖家族史者尤应注意,应自觉地长期坚持节食与运动相结合的防治原则,避免依赖药物和滥用药物。

2. 饮食减肥:众所周知,“饮食减肥”是指通过调节饮食方法达到减肥的目的,然而很多人不知道如何调节,片面认为只是不食肉类和甜食或什么都不吃的方法。其实“饮食减肥”要合理调养计划,对饮食量、饮食结构、饮食时期有个科学安排,做到循序渐进,并对饮食结构调整改造,这是一个艰苦过程,必须有坚定的信心、坚强的意志和持久的耐力,还要遵循一系列科学减肥措施。

(1)调控饮食:调控饮食是指确保有一定营养的情况下,少吃含热量特别高的食物,采取“二低一高”的食谱为宜,即低热量、低碳水化合物、高蛋白质的食谱。因为低热能饮食使机体处于能量负平衡状态,达到消耗体内储存脂的目的;低糖饮食主要是因为糖易吸收,能促进脂肪合成,抑制脂肪分解,低糖的淀粉类食物或粗纤维含量高的植物可以减弱这种作用,达到减肥目的。因“二低”饮食必然造成



体内蛋白质亏损,故应提高蛋白质的供应量,此即为“一高”。

(2)合理调配:根据四季、体质、食物性味调配要因时、因地、因人而宜,这“三因”才是切合实际的减肥方案。

(3)饥饱适度:为了防治肥胖症,平时要不偏食,不暴饮暴食,饮食有节。在我国人民群众中流传着一些顺口溜:“若要小儿四季安,常得三分饥与寒”;“若要身体好,吃饭不过饱,晚餐减一口,活到九十九”;“饥不暴食,渴不狂饮,每餐八成饱,保您身体好”;“早餐好,午餐饱,晚餐少”。这些都是行之有效的方法,要持之以恒,必然收到好效果。

(4)饭前保健:现在大部分人都习惯于饭后健身保健,如饭后吃水果、饭后百步走、午饭后午睡等。如果改为饭前健身保健,效果更加明显,也更科学合理。

1)饭前吃水果 水果为生食,饭前吃可保护体内的免疫系统免受热食的不良刺激,有利于免疫功能的发挥。饭后吃水果不但无此效果,而且水果与食物混合后产生发酵反应,甚至腐败,出现胀气、便秘,妨碍消化功能。

2)饭前喝汤 调查发现,我国南方人都有“饭前喝汤”的习惯,因此,南方人普遍较北方人瘦一些,这除了南方气候炎热,能量消耗增加外,饭前喝汤增加了饱腹感,从而使食欲下降,进食量减少也是重要原因之一。由此可知,“饭前喝汤,苗条健康,胜似良方”,确有一定道理。同时,饭前先喝几口汤对口腔、食道、胃、肠等起着润滑作用,可以减少干硬食物对消化道黏膜的刺激。

3)饭前运动 饭前慢跑或快走 30 分钟,可以有效地消耗体内储存的脂肪,达到减肥的目的。

4)午餐前睡觉 中午下班后先吃点水果或喝点牛奶,上床午睡半小时至一小时,然后进午餐,午后工作或学习都会精神饱满,还有助于减肥。过去习惯是午餐后午睡,睡醒后头昏脑涨,周身乏力,这是因为进餐后,血液流入消化道帮助消化吸收,流到四肢和大脑血量减少,使乳酸等代谢物堆积所致。午餐后立刻午睡,也容易发生肥胖。

5)饭前刷牙 三餐饭前刷牙将牙垢清除以利牙齿洁白及防龋齿,饭后刷牙已晚矣。有了健康牙齿,再细嚼慢咽,使饱腹感增加。每口食物应嚼 24~28 次,使食物与唾液充分混合,食物体积增大,可以增加饱腹感,从而控制食量,达到减肥的目的。

3. 改变观念:充分认识肥胖症对人体的危害,改变“胖是发福,胖能长寿”的错误观念,了解婴幼儿、青春期、妊娠期、更年期、老年期各年龄阶段容易发胖的知识及预防方法。

4. 注意警号:凡事预先都有个迹象,在肥胖还未明显时往往会出现一些预兆,



如能提高警惕性,便于能及时预防:

(1)易累:与既往相比,近一段时间来易感到疲劳,多活动一会便气喘吁吁,汗流满面,只要不是患上什么病的话,很可能肥胖在悄然到来。

(2)变懒:一贯勤快的人,变得懒惰起来,遇事无精打采,或感觉心有余而力不足,假如不存在什么病症,肥胖就会随之而来。

(3)贪睡:睡眠特别香甜,已经睡上足够时间后还想睡,叫也不醒,或者经常瞌睡,两眼无神,仿佛老是睡不醒的模样,在排除过于疲劳的情况下,或许肥胖即将降临。

(4)怕动:喜爱运动的人,变得不再爱动,甚至感到参加体育运动是一种负担或麻烦,除非存在病痛、外伤,否则就是肥胖的“信号”。

(5)爱吃:胃口大增,而且经常嘴里不歇,只要不患甲状腺功能亢进症、糖尿病等胃口增加的疾病,就预示着肥胖将接踵而至。

(6)喜饮:水能妨碍体内脂肪的燃烧,增加脂肪的储存,倘若特别喜爱饮水,只要不是尿崩症、糖尿病,也可使人发胖。因此,出现上述这些信号,要注意肥胖症的可能。

另外,实验人员观察发现,月经初潮早来者更要注意日后发胖。美国医学研究中心调查了 17 000 多名女性,其结果表明,初潮较早的女性与初潮较晚的女性相比,其体重平均多 5~6 千克。在调查中,11 岁以前有初潮的女性为“较早的”,而 14 岁以后才有初潮的则为“较迟”的。初潮较早的女性在过了 24 岁以后其体重平均比初潮较迟的女性要重 3.7 千克,而在 30 岁时重 5~6 千克。初潮较迟的女性在 30 岁时较胖的占 15% 以下,而初潮较早的女性在 30 岁时,较胖的要占 25% 以上。

5. 生活规律:为预防肥胖,养成良好的生活规律是很有必要的。合理的饮食营养,每餐不要太饱,既满足了生理需要,又避免了能量储备;若睡眠过多,热量消耗少,也会造成肥胖,因此,不同年龄的人应安排和调整好自己的睡眠时间,既要满足生理需要,又不能多睡。清晨大约四五点钟,人体释放的维持生命活动能量比任何时候都多,无论性别、年龄,一年四季都是如此,但绝大多数人此时都在睡梦中,结果只有一部分能量被机体用来维持心脏、大脑、肝脏、肠和其他器官的活动,而不是用于肌肉组织的工作。释放出的多余能量便转化成脂肪组织,这样长期下去易促使身体发胖。所以如在清晨五六点钟起床参加适当的运动锻炼,对肥胖的防治大有益处。

6. 增加运动:运动主要采取耐力性运动,如步行、慢跑、骑自行车、游泳、球类、体操、舞蹈等。运动不能剧烈,时间可以长一些,以消耗多余的能量,这种运动又