



常见病

中医有效疗法

第
二
辑

陈星主编
广州出版社

风湿病

中医有效疗法



前 言

随着社会的发展和人们医疗保健水平的不断提高,常见病已成为影响人类健康的最大障碍。目前,对常见病的预防和治疗,越来越受到广大人民群众的重视,而中医中药对常见病的治疗和中医药膳对常见病的预防与调理,有着不可替代的疗效和优势,并且愈来愈受到国内外医学界的重视。因此,如何使中医验方和食疗得到更大的普及和更好的作用,是社会进步所提出的更高要求。本丛书正是为了适应这种需要而编撰的。

本丛书本着科学性、实用性、普及性以及古为今用、推陈出新的原则,按两方面进行编撰。一是选编历代各类中医文献中的方剂,加以整理归类。二是依据中医方剂学的分类方法,结合食疗汤水的自身特点,选出疗效确切并具有代表性的方剂。

另外,本丛书以病证分类,采用以现代临床常见病为依据,结合中西医对疾病的命名,取其较有代表性和约定俗成的病证名。在此基础上,特将丛书分为以下十种:

1. 糖尿病中医有效疗法
2. 高血压中医有效疗法
3. 癌症中医有效疗法
4. 肠胃病中医有效疗法
5. 哮喘病中医有效疗法
6. 肾脏病中医有效疗法

7. 风湿病中医有效疗法
8. 妇科病中医有效疗法
9. 乙肝病中医有效疗法
10. 心脑血管病中医有效疗法

本丛书主要介绍体现中医辨证治疗的验方和常用的食疗便方,无论是中医验方还是食疗便方,均有用料、用量、功效、适应症以及注意事项等,以供广大读者、中医师、药剂师、药膳师等参考。由于历代中医方剂及食疗便方多不胜数,本丛书收集及编写难免思虑不周或欠详尽,或有一些错误之处,敬请读者批评指正。

主 编 者

中国相同，在缅甸用途很广。中缅两国的各种工艺美术品，特别是漆器、牙雕、金银首饰、彩色绢伞、绢扇等等，在风格、制作手法乃至彩绘等方面都有许多相似之处。

前文提到，中国的丝绸很早就向缅甸出口。后来，中国的丝绸纺织技术也传入缅甸，直到近代，缅甸丝织工业中心阿摩罗补罗最名贵的“仑德耶”（Lun-taya）丝绸，其纺织技术就是从中国传入的。中缅两国的服饰和缝纫制作十分相似。成衣匠是缅甸华人的一种传统职业。缅人男上装与中国的马褂相似，女子紧身上衣和筒裙则与我国西双版纳妇女的服饰相同。缝纫用的剪刀和针，都是从中国传入的。缅甸民间流传着“去中国卖针”这句谚语，其意犹如中国人所说的“班门弄斧”。

中国建筑艺术对缅甸有一定影响。缅甸曼德勒都城和宫殿建筑，曾由中国工匠参加设计建筑，与北京故宫建筑有很多相似之处。宫廷花园被称为“德由午阴”，意为“中国式花园”。曼德勒皇城的设计和督造者是一位名叫尹葵的旅缅华侨。他还

目 录

猪腰冬瓜汤	(262)
脊肉薏米汤	(263)
栗子猪尾汤	(263)
木瓜汤	(264)
木瓜羊肉汤	(265)
乌蛇汤	(266)
鸡茸鲑鱼汤	(267)
鹿蹄汤	(268)
蛤什蟆蛇羹	(268)
乌雌鸡羹汤	(269)
生姜大葱汤	(270)
蹄筋汤	(271)
鹿茸鸡汤	(272)
猪肉辣椒汤	(273)
石榴皮鸡汤	(273)
白木耳桂圆汤	(274)
豨莶根猪蹄汤	(275)
桑枝鸡汤	(276)
巴戟鹿筋汤	(276)
杜仲猪腰汤	(277)
木耳鸡汤	(278)
人地金牛鸡肉汤	(279)
五加根皮猫汤	(280)
狗脊狗肉汤	(281)
杜仲云苓腰子汤	(282)
土茯苓鸭肉汤	(283)
温阳狗肉汤	(284)
毛冬青炖猪蹄	(284)

鹿角胶熟地汤·····	(285)
黑豆活血汤·····	(286)
枸杞红枣山药汤·····	(286)
五加皮炖瘦猪肉·····	(287)
附片炖狗肉·····	(288)
柳枝木瓜汤·····	(288)
姜汁川乌汤·····	(289)
伸筋草酒·····	(290)
丝瓜汤·····	(290)
忍冬桑枝汤·····	(291)
鲜绿豆芽汤·····	(292)
地黄枣仁瘦肉汤·····	(293)
鲢鱼赤小豆汤·····	(293)
大蒜炖乌龟·····	(294)
薏米仁汤·····	(295)
蕹菜汤·····	(296)
蕹菜鳢鱼汤·····	(296)
藤菜炖猪蹄·····	(297)
三白草根茎炖猪蹄·····	(298)
三白草根茎土牛膝汤·····	(298)
松叶蚕沙汤·····	(299)
金针炖猪蹄·····	(300)
雪莲三七炖鸡·····	(300)
瑞香花桂枝汤·····	(301)
木耳年健追地风汤·····	(302)
牛骨凤衣菟丝散·····	(303)
参膝牛骨汤·····	(303)
猪尾骨碎补汤·····	(304)

分病人呈现慢性反复发作,直至终生残废,不能参加正常工作与学习,甚至生活不能自理。因此,疾病对患者精神心理的影响,不能低估,治疗上绝不能仅依靠药物和手术,而应包括心理治疗、康复治疗、职业治疗。我们认为,对任何一种慢性反复发作的疾病,应把对病人的教育,以至对亲朋好友的教育放在首位,而这一点常常被医护人员所忽视。病人生活在复杂的社会大家庭中,由于外界刺激所伴随的某种情绪改变均会发生一定的生理变化,如压抑、忧虑、惊恐等可通过下丘脑——垂体活动,抑制某种激素分泌,从而影响机体的免疫功能,因此,护理中力求排除不利于康复的心理因素。护理人员应以自己的专业知识、社会知识、正确的人生观去教育和影响病人,给病人以同情、关切和帮助,鼓励病人战胜疾病。

风湿性疾病有缓解与发作的特点。因此,治疗的目的不仅在于使急性期迅速缓解,而更重要的是防止其发作,以减少多次发作积累而造成的重要器官损害,如系统性红斑狼疮的肾损害和神经系统损害;类风湿关节炎的关节畸形,僵直而失去功能;痛风关节炎的关节严重破坏及肾石形成等等。因此,治疗上除了给予适当的药物外,护理工作是不可忽视的重要环节。护理人员要帮助病人进行适当的功能锻炼并帮助病人树立战胜疾病的信心以防止肌肉萎缩。风湿性疾病多数用皮质激素及免疫抑制剂治疗,易招致各种感染,应加强呼吸道、口腔、皮肤、褥疮的护理。

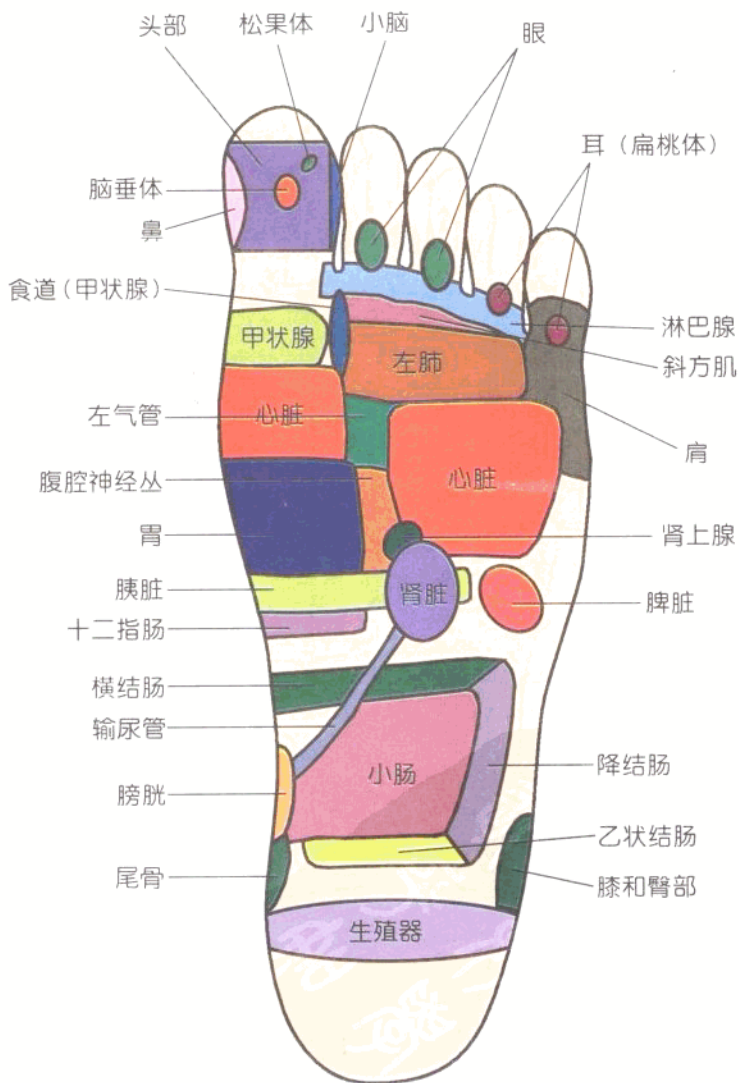
关于药物的治疗,一般应用非甾体类抗炎药物、皮质激素和免疫抑制剂。非甾体类抗炎药物主要抑制前列腺素的合成,用于关节酸痛、发热等无明显内脏损害的病人,止痛消炎作用快。常用的药物有阿斯匹林、消炎痛、布洛芬、萘甫生等,使用这类药物不主张叠加,可任选一种,要用足量。由于这类药物可导致胃炎、溃疡病以至消化道出血,所以对有消化道疾病患者应慎用。对有肝、肾疾病及高血压、心力衰竭的患者宜减量慎用。皮质激素的选用必须根据病情可采用冲击疗法,大剂量、中等剂量或小剂量。由于长期

服用激素易导致肥胖,体型改变,年轻女病人尤其反对,要及时说明道理,取得病人的配合。长期服用激素可导致感染、骨质疏松、无菌性骨坏死、糖尿病、高血压、消化道出血等,应尽量尽快减至最小维持量。对于仅用激素治疗不满意或难以从大剂量减撤者,可合并使用免疫抑制剂,常用的免疫抑制剂有环磷酰胺、硫唑嘌呤、氨甲喋呤等,这类药物有对骨髓的抑制作用,因此用药期间要及时检查血象。并防止对肝、肾的毒性作用,所用的剂量因人因病而异,一般不单独使用,与皮质激素联合使用,常能增加治疗效果。对于顽固性、难治性类风湿疾病,可采用全身淋巴结照射、血浆去除疗法等以抑制免疫复合物的形成。总之,风湿性疾病的治疗,不能只强调药物的选择应用,而要强调用药的艺术性、认真仔细的护理工作,这是治好疾病的重要保证。

3. 风湿病的预防

风湿性疾病由于多数病因不明、发病机理甚为复杂,内、外环境等多因素作用于某一特定遗传因素的个体而导致疾病,因此,目前尚无针对性的预防措施。生活起居规律,避免劳累,保持心情舒畅,防止感染,注意营养,适当锻炼,加强自我调节对预防疾病的发作无疑是有益的。对确诊的病人,尽量避免诱发因素,如痛风关节炎病人,应避免食用含高嘌呤的食物,系统性狼疮病人应避免妊娠和阳光曝晒,避免服用诱发狼疮的药物等。对于骨性关节炎患者也应避免肥胖超重以免增加骨关节负重,对于强直性脊柱炎患者为预防过早僵硬畸形,应告诫病人坚持长期锻炼的重要性。总之,风湿性疾病的治疗方法还有待医护人员在临床实践中不断丰富完善。

左脚反射区



大肠俞:第四腰椎棘突下,后背正中
线旁开1.5寸。

(图148)(髂嵴平第
四腰椎棘突)

足三里:胫骨前
嵴外一横指。(拇、
食、中三指并拢置于
小腿正前面,用力自
下而上推行,近膝处



图 148



图 149

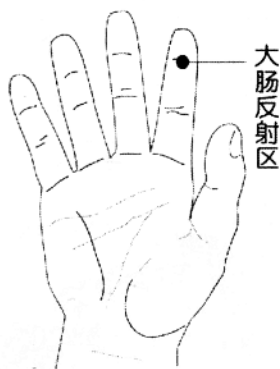


图 150

简 介

本套丛书图文并茂，文字通俗易懂。介绍各种适于自我按摩的穴位、反射区、操作方法、次数和时间。方法简单易学，不受设备、场所的限制，仅凭自己的双手就可随时治病、保健。它适合不同年龄的读者使用。此书由从事按摩保健工作的专家编写。经多年实践证明，如果您掌握的方法得当，其疗效和保健作用十分显著。

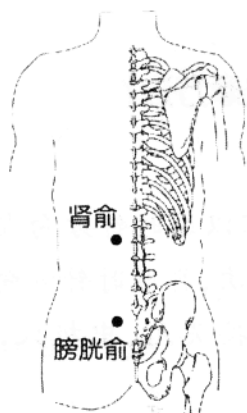


图 132



图 133



图 134

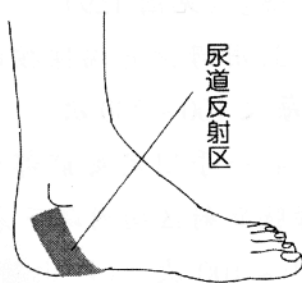


图 135

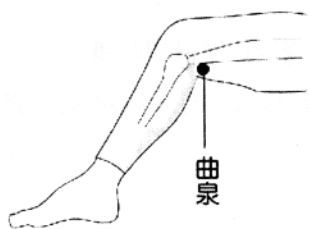


图 140

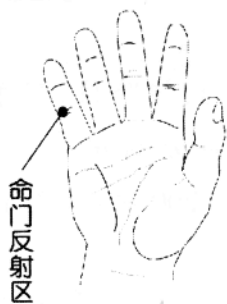
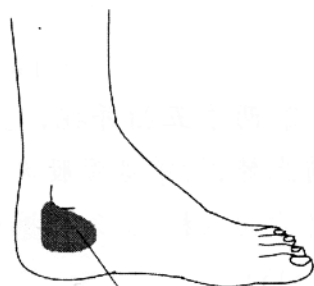


图 141



生殖腺反射区



前列腺反射区

图 142

图 143

有挡手感,即为胫骨前嵴。)(图 149)

大肠反射区:位于双手手掌食指第一指节与第二指节横纹中间。(图 150)

【自我按摩方法】

1. 仰卧,用手掌在腹部做环形的推行摩动(即推摩法)50~100次,力量需柔和平稳,深透。(图 151)



图 151

2. 拇指与其余四指相对,用双手提拿腹部的肌肉,一提一松 20~30 次,在提拿时稍加抖动。(图 152)

2. 用拇指与其余四指相对,用双手提拿腹部的肌肉,一提一松 20~30 次,在提拿时稍加抖动。

第二节 腰肌劳损

腰肌劳损是指腰部肌肉、筋膜与韧带软组织慢性损伤。其中以体力劳动者占多数。患者在相当长的一段时间内完全或部分丧失劳动能力。

临床上主要表现为腰痛为主。痛多为隐痛,时轻时重,经常反复发作,休息后减轻,弯腰工作困难。若勉强弯腰则腰痛加剧,常喜用双手捶腰,以减轻疼痛。少数患者有臀部和大腿后上部胀痛。检查脊椎外形一般正常,仰俯活动多无障碍。腰肌或筋膜劳损时,骶棘肌外、骶骨嵴后或骶骨后面腰痛肌止点处有压痛,棘上或棘间韧带劳损时,压痛点多在棘突上或棘旁突间。腰部劳损与寒湿并发者,阴雨天腰痛加重,重者乏力,喜暖畏寒,受凉或劳累后可加重发作,腰痛如折,姿势微伛,不能直立,活动欠利。

本病属于中医学“痹症”的范畴,认为是由于正气虚损,气血失调,风寒湿三气杂至侵犯机体,流注经络,气血阻塞不通,致使筋脉拘急而痛。宜选用扶正固本,湿经活络的食疗方剂。一般分为寒湿型和肝肾两虚型。

(1)寒湿型:腰痛,阴雨天、受凉或累后加重;喜暖畏寒,重着乏力,不能直立,活动欠利,苔白滑,脉弦细。治宜宣痹,温经通络。

(2)肝肾两虚型:腰痛反复发作,时轻时重,休息后减轻;喜用双手捶腰,手足麻木,耳鸣,口干咽燥,舌质红,苔白,脉弦细。治宜补肝肾,壮筋骨。

次。

6. 屈膝,用双手同时握住两只脚踝关节处,拇指置于前列腺反射区处,揉按100~200次。

以上手法,每日早晚各一次,晚间做局部热敷。治疗期间须尽量节制房事,并避免受凉、受累。注意饮食,不能过量饮酒,忌食一切辛辣之品。

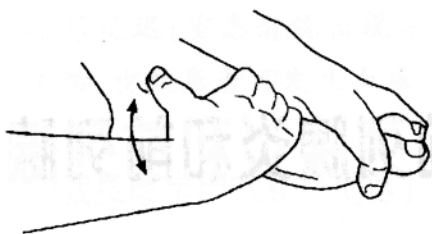


图 136

每日早晚各做一遍自我按摩。若因不良习惯以致遗尿者，应注意培养按时排尿的卫生习惯。