

中华杏林健康文库

健康金桥重点出版工程

总编：郑木明（总第10册）

中国企业家健康工程首推读物
现代公民健康教育指定读物
健康促进家庭创建活动专用读物

彰显和谐医学 促进公众健康

主 编 王升旭 冯天元 林新宏

副主编 李求实 张树军 杨 俊

风湿病

FENGSSHIBINGFANGZHI YUZIWOTIAOLI

防治与 自我调理

不会管理自己身体的人，就无资格管理他人；经营不好自己健康的人，又如何经营好他的事业

广东省出版集团
广东经济出版社

15元的投资您就能把健康拼回来
著名专家
为您传授
健康之道



中华杏林健康文库

健康金桥重点出版工程

XINGLIN

总编：郑木明（总第10册）

人人有责任照顾自己的健康

风湿病

FENGSHIBINGFANGZHI YUZIWOTIAOLI

防治与 自我调理

主 编 王升旭 冯天元 林新宏

副主编 李求实 张树军 杨 俊

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

风湿病防治与自我调理/王升旭, 冯天元, 林新宏主编. —广州: 广东经济出版社, 2005.5

(中华杏林健康文库⑩)

ISBN 7-80677-969-8

I. 风… II. ①王…②冯…③林… III. 风湿病-防治
IV. R593.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028228 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠印刷实业有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路 111 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	8.5 2 插页
字数	168 000 字
版次	2005 年 5 月第 1 版
印次	2005 年 5 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-969-8 / R·74
定价	全套 (1—10 册) 定价: 150.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: [020] 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4—5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

本社网址: www.sun-book.com

·版权所有 翻印必究·



中华杏林健康文库
健康金桥重点出版工程

作者加盟邮箱: xinglin568@163.com

协办机构:



广东省人民医院

Guangdong Provincial People's Hospital

用心经营 精“医”求精 您的生命 我们的使命

家有病人怎么办 中华杏林网帮您

中华杏林网是一个综合性的医疗健康网站。网站的宗旨是:彰显和谐医学、促进公众健康。中华杏林网由南方医科大学医学教育研究与发展资讯中心和广州三哲管理资讯有限公司维护。

中华杏林网主要业务

继续医学教育

医疗支援服务

私人医生服务

医疗经纪服务

陪诊导医服务

疾病管理服务

健康管理服务

医学资讯服务

健康资讯服务

健康教育讲座

健康产品咨询

编制企业《职工健康手册》

医生与医院声望制造与传播



中华杏林健康文库
健康金桥重点出版工程

总策划：广州硕石文化传播有限公司

天佑中华

春沐杏林

千方济世

百姓康强

- 高血压防治与自我调理
- 糖尿病防治与自我调理
- 心血管病防治与自我调理
- 肺脏病防治与自我调理
- 肾脏病防治与自我调理
- 胃肠病防治与自我调理
- 妇女病防治与自我调理
- 肝脏病防治与自我调理
- 老年病防治与自我调理
- 风湿病防治与自我调理

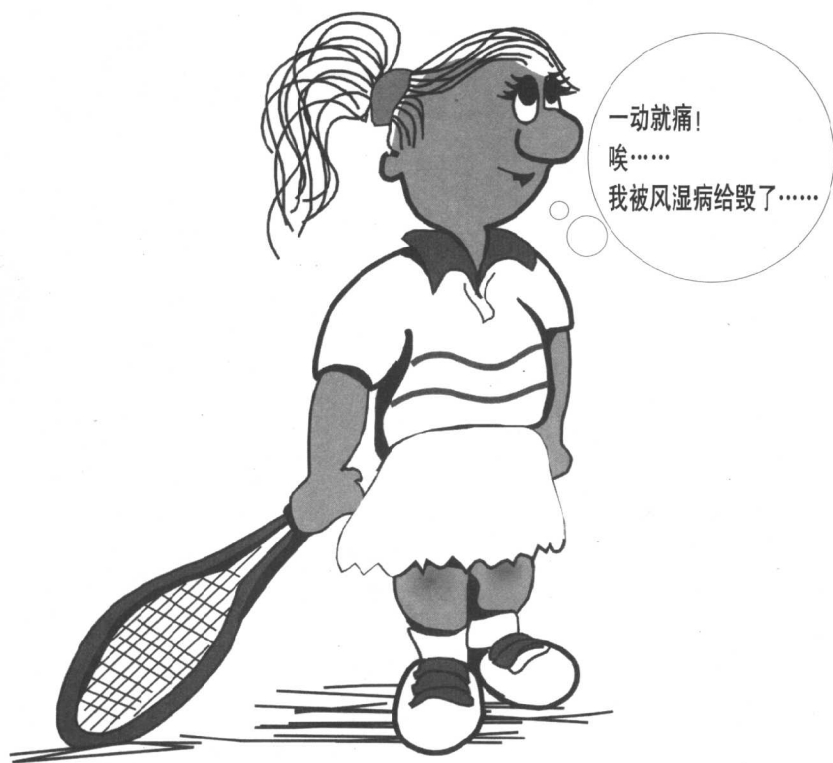
生活无常 风害蔓延在身旁
合理调养 人间百病皆能防
一握在手 助您远离风湿病
成竹在胸 心宽体健到永久



花怕风霜 人怕风湿

策划推广：中华杏林健康文库基金会
封面设计：广州硕石文化传播有限公司

生活无常 风寒暑湿在身旁
合理调养 人间百病皆能防
一册在手 助您远离风湿病
成竹在胸 心宽体健到永久



花怕风霜 人怕风湿

策划推广：中华杏林健康文库编委会
创意设计：广州顽石文化传播有限公司

中华杏林健康文库编委会

(排名不分先后)

顾问:

吴阶平 (中国科学院院士、中国工程院院士)
黄洁夫 (卫生部副部长、中央保健局局长)
白书忠 (中华医学会副会长、原解放军总后勤部卫生部部长)
王梓坤 (中国科学院院士、原北京师范大学校长)
王正国 (中国工程院院士、著名创伤医学与野战外科专家)
杨叔子 (中国科学院院士、原华中理工大学校长)
钟南山 (中国工程院院士、中华医学会会长)
陈灏珠 (中国工程院院士、上海心血管病研究所所长)
李 康 (原第一军医大学校长、教授、少将)
钟世镇 (中国工程院院士、我国临床解剖学奠基人)
周殿元 (南方医科大学教授、全军一级教授)
姚开泰 (中国科学院院士、全军一级教授)
陶斯亮 (中国市长协会副会长兼秘书长、中国医学基金会副主席)
邓铁涛 (广州中医药大学终身教授、当代中医泰斗)
靳 瑞 (广州中医药大学首席教授、著名针灸专家)
熊曼琪 (广州中医药大学首席教授、著名糖尿病专家)

特邀总编:

姚志彬 (广东省政协副主席、广东省卫生厅厅长)

总 编:

郑木明 (南方医科大学校长、教授)

副总编:

陈祥才 (第四军医大学校长、教授)
周增桓 (南方医科大学副校长、教授)
黄伟灿 (第二军医大学副校长、教授)
赵先柱 (第三军医大学副校长、教授)
冯新送 (广州中医药大学校长、教授)
朱家勇 (广东药学院院长、教授)
黄庆道 (广东省医学会会长、原广东省卫生厅厅长)
冯盛祥 (原广东省卫生厅副厅长、教授)
廖新波 (广东省卫生厅副厅长、广东省保健局局长)
金连弘 (黑龙江省卫生厅厅长、中华医学会副会长)
陈元胜 (广东省食品药品监督管理局局长)
张宝瑞 (河北省食品药品监督管理局局长)

主 编:

王省良 (南方医科大学副校长、教授)

林曙光 (广东省人民医院院长、美国心脏科学院院士)

执行主编:

林新宏 (南方医科大学医学教育发展研究中心主任、教授)

王思博 (中华杏林网总策划、健康促进家庭创建办主任)

副主编:

江 滨 (广州中医药大学职业技术学院院长)

江建荣 (广州军区联勤部卫生部部长)

赵书贵 (中华医学会副秘书长)

田武汉 (广东省医学会秘书长)

周 敬 (中国企业家健康工程秘书长)

赵书友 (《解放军健康》杂志主编)

张文鸣 (《中国卫生产业》杂志总编)

林 琳 (《中国健康教育》杂志常务副主编)

耿仁文 (南方医科大学南方医院院长)

耿庆山 (广东省人民医院办公室主任)

张树军 (南方医科大学南方医院副院长)

陈志中 (南方医科大学珠江医院院长)

黄始振 (广州军区广州总医院院长)

黄大荣 (广州福康医院院长)

李 敏 (南方医科大学训练部副部长)

文民刚 (南方医科大学训练部副部长)

沈胜娟 (第二军医大学训练部副部长)

赵为民 (南方医科大学训练部教务处处长)

江晓滨 (第二军医大学医学教育研究室主任)

陈俊国 (第三军医大学医学教育研究室主任)

董晓建 (第四军医大学医学教育研究室主任)

吕历明 (中国健康教育协会交流协作办公室主任)

魏东海 (广州医学院党委、院长办公室主任)

曾木圣 (中山大学肿瘤医院教授)

曾 宇 (资深营养健康顾问)

编 委:

马立勤	马文峰	王小云	王升旭	王 梓	王德庆	王景喜	王学良	王 程
王 鹏	王邦田	孔丙耀	龙海波	刘 杰	刘明英	刘晓燕	史美峰	史琳娜
冯天元	吕志平	孙 宁	余庆云	沈 洁	李求实	李 宾	汤 珣	曾本才
张 星	张建清	张绪富	张德祥	杨 军	杨 俊	金行中	林汉华	周伟东
周迎春	周杰芳	钟 洪	柴克生	徐建军	袁 青	梅 川	曾木秀	曾志嵘
彭成华	蓝 琳	黎 莉	谭晓江	赵进军	詹建湘	潘艳芳	梁浩材	孙继光

编 务:

李镇宇	李祯彦	杨奎迎	任广玉	吕 阳	王火云	王江宁	王 婷	李 强
曦 文	曾万圣	曾恒斌	曾恒靖	罗 月	罗 皓	吴贵财	韩 红	郑梓林

让公众走近现代健康理念

《中华杏林健康文库》总序

马克思说：“健康是人的第一权利，是人类生存的第一前提，也就是一切历史的第一前提。”自人类社会开始以来，健康就是人们永恒的主题。千百年来，人们始终为之奋斗不息孜孜以求的一个重要目标，就是健康地生活，健康地学习，健康地工作，健康地享受人生。为了健康，人类进行了艰苦的探索，付出了巨大的努力，取得了辉煌的胜利，在人类历史长卷中写下了灿烂的篇章。

在中华民族博大精深的医学文献宝库中，“悬壶济世，治病救人”、“不为良相，便为良医”、“医者，下则治病，中则治人，上则治国”等名言警句闪烁着耀眼的光芒，反映出历代医学名家的职业追求和理想，折射出人们对医学本质和健康内涵的深刻认识。现代社会把人类文明带进了一个崭新的阶段，人们对健康的认识 and 追求也提升到更高的层次。联合国世界卫生组织提出的现代健康观认为：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且包括身体、精神和社会适应方面的完好状态。”这种健康观不仅关注

人的机体，而且关注人的精神，人的道德，人的情感和人的社会适应能力；不仅关注个人，而且关注群体，关注整个社会。这种积极的健康观告诉我们：一个躯体强健、四肢发达的人，如果没有心理、人格、道德和社会适应方面的良好状态，就不是真正的健康，完全的健康；一个在躯体上摆脱“东亚病夫”的羸弱状态的民族，如果不能在社会道德和精神文明方面实现和谐健康的发展，仍然不能真正屹立于世界民族之林。中华民族的伟大复兴，离不开现代健康理念的滋养和实践。在当今“人民素质决定国家竞争力”的年代，公众健康是国家头等大事。

按照现代健康理念的基本精神，我们的公众健康素质有着巨大的差距。在人们的物质生活不断改善的现代社会，人民健康需求日益增长与健康知识贫乏的矛盾十分突出。面对这种矛盾，医疗卫生工作任重道远，公众健康教育亟需加强，让公众走近现代健康理念，尽快改变人民群众健康知识贫乏的状况，是我们的责任和使命所在。《中华杏林健康文库》正是承载这种责任和使命，寄托我们的理想和信念的平台。

借助这个平台，我们将整合各种医药卫生资源，联合医学界精英，彰显现代健康理念，实践医学本质功能，不仅致力于人们强健体魄的养成，而且致力于善良人性的复归，健全人格的塑造和医学人文精神的高扬，致力于社会的持续发展和人类的文明进步与和谐社会的建设。

借助这个平台，我们将集广大医药卫生人员和各方面

专家教授的智慧，围绕人类健康这个永恒的主题，向读者提供各种卫生保健读物，引领大家走进认识和寻求健康的新视野：

——我们将引领你走出“健康就是没病”的旧观念，走近现代健康理念的新天地，让你充分感受伟大的医学人文关怀，从更高的层次上去理解健康，追求健康，享受健康。

——我们将告诉你如何在各种不同环境下进行自我心理调适，避免不良情绪对你的健康的消极影响，修身养性，陶冶情操，追求生理、心理和社会适应方面的完全的健康。

——我们将告诉你各种养生保健和卫生防病知识，帮助你养成良好的生活方式和行为习惯。在这方面，你将会深刻地感悟到，多一分卫生保健常识，少一分患病机会。

——我们将告诉你如何应付各种突发情况，在生命的紧急关头进行自救和互救。在关键时刻，你会体验到，多一分知识，少一分危险；知识能帮你把握命运，渡过难关。

——我们将告诉你如何应对各种传染病和流行病，使你在面对像非典这样的紧急疫情时，知道如何保护自己，保护家人，如何调适自己的心理，从容应付各种危机。

——我们将告诉你如何进行病后的康复护理，如何合理膳食，如何适当运动，如何休养生息。有了这种康复护理的基本知识，你会深切地体会到：原来最好的医生是自

己。

——我们将告诉你如何求医问药，如何维护自己的健康权益。你在求医过程中遇到的种种困惑与苦恼，都能从文库中找到解决疑难问题的钥匙，从而心情舒畅地迎接康复。

——我们将根据不同职业人员的不同需求，编辑出版不同内容不同特点的卫生保健读物。无论你是公务员、企业家，是蓝领、白领还是金领，是工人、农民还是教师、学生，都能从文库中找到适合自身身心特点的健康读本。

——如果你是一名医务人员，我们的文库将成为你信息的仓库，智慧的源泉。进入文库，你就像在知识的海洋中遨游，在技术的高峰上攀登；你也可以利用这个平台展示自己的成果，更好地实现你的人生价值。

当年，名医董奉在为广大病人付出辛劳的同时，也收获了一片杏林。今天，在古杏林之风普度的中华大地，千千万万的“董奉”为人民健康而付出的辛勤劳动，也一定会迎来春华秋实的伟大收获：全社会卫生防病知识的普及，人们良好生活习惯的养成，公众健康水平和社会文明程度的全面提升。这正是凝结着广大医务人员心血和汗水的《中华杏林健康文库》的永远的目标，永久的时尚，永恒的主题。

中华杏林健康文库编委会

2004年12月

前 言

人类对风湿病认识与了解已有数千年的历史，但是风湿病作为一门独立学科只不过是近几十年的事，因此它是一门既古老又现代，既有鲜明的传统特色，又是发展日新月异的学科。所谓风湿，在医学上是指关节及其周围软组织不明原因的慢性疼痛。风湿病则是指一大类病因各不相同但共同点为累及关节及周围软组织，包括肌肉、韧带、滑膜、筋膜的疾病。关节病变除有疼痛外常伴有肿胀和活动障碍，呈发作与缓解交替的慢性病程，部分患者可出现关节畸形致残和内脏功能衰竭，甚至危及生命。现代医学将之分为十大类，其病种达 100 多种。其中常见及多发者有类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、骨关节炎、白塞病、干燥综合征、系统性硬化症、多发性肌炎与皮肌炎、血栓闭塞性脉管炎、痛风、骨质疏松症等 30 多种。迄今，大部分风湿病的病因、发病机制尚未能完全阐明，不少病种的病程冗长、病情迁延、反复发作，临床治疗十分棘手，严重危害病人的身心健康，影响患者的

生活质量。因此,普及风湿病的知识,加强风湿病的防治及自我调护具有特别重要的现实意义。

风湿病属中医学“痹证”、“痹病”范畴,认为是感受风寒湿邪而发。“痹”最早见于《黄帝内经》,后被广泛应用,其含义相当丰富。广义的“痹”,多泛指机体为邪所闭,经络、气血运行不利,或脏腑气机不畅而引起的病症。而狭义的“痹”,则多指今所称之“痹证”或“痹病”,是因风寒湿等邪杂合而致,侵袭人体,阻闭气血所发生的肢体关节肌肉疼痛、重着、麻木、肿胀、屈伸不利,甚则关节变形,或累及脏腑的一类病症。其实“风湿”原属中医病名,汉代张仲景《金匱要略》中极为明确地首先提出以“风湿”作为病名,如“病人一身尽痛,发热日晡所剧者,名风湿。”,“风湿,脉浮身重,汗出恶风者,防己黄芪汤主之。”由此可见,“风湿”一名,已有两千多年历史,之所以在后世未作为病名提出,而多用“痹证”、“痹病”为名,主要是沿袭《内经》的习惯称谓。但在民间,自古至今,仍广泛使用“风湿”二字,并且对之有约定俗成的概念,即肢体疼痛、酸困等,多遇风寒湿或阴雨天及劳累加重,症状呈发作性、游走性。由此可见,在中医学里,“风湿”、“风湿病”、“痹”、“痹证”、“痹病”是意同名异的不同提法。风湿病在中医学的概念是指因风寒湿热等外邪侵袭,或人体脏腑功能失调,气血虚弱,内生痰浊、瘀血或热毒,出现以肢体、关节、肌肉、筋

骨疼痛、重着、麻木、酸楚、肿胀、僵直、变形及活动受限或累及脏腑为主要特征的一大类病症。经过两千多年的临床实践，中医学逐步形成了较系统的中医风湿病学的理论体系，积累了许多独特有效的治疗经验，并以其副作用小、简便易行、疗效好而备受青睐。

由于中医和西医是两种不同的医学体系，尽管研究的对象是同一的，但是对疾病的病因、病理、分类、诊断、治疗、预后转归等方面的认识，却大不相同。中医风湿病一是指病因为风寒湿邪为患；二是指肢体关节疼痛、酸困，遇阴雨潮湿加重，呈发作性、游走性，包含了病因、病位及症状等方面的内容。西医风湿病包括的范围很广，具体可包括以下几类：①疾病累及关节或肌肉；②全身系统性疾病累及肌肉、骨骼系统同时也累及其他器官；③全身性疾病产生关节痛和肌肉痛，但不涉及肌肉、骨骼的任何病理变化；④弥漫性结缔组织病累及肌肉骨骼、内脏和皮肤。中医、西医风湿病的共同点是临床症状相似，均侵犯肌肉骨骼系统。但西医风湿病并不局限于肌肉骨骼系统，往往出现多系统、多器官的损害，如系统性红斑狼疮可引起皮肤、关节、浆膜、心脏、肾脏、神经系统、血液系统等多系统损害。中医虽有五脏痹的分类，但历代重视不够，缺乏系统整理，对临床指导意义不大。此外，西医风湿病诊断标准明确，易于掌握，分类相对细致，而中医风湿病治

风湿病防治与自我调理

疗手段丰富，几千年来积累了丰富的治疗经验，辨证施治，针对性强，且毒副作用小。但是，对风湿急症的抢救治疗西医则有明显优势。总之，中医、西医对风湿病的认识各有所长，两者如能有机结合，定会更好地造福广大风湿病患者。

本书中医病名篇按照体表部位分类讨论各部位疼痛，对其病因、病机详为剖析；对其辨证治疗，条分缕析；所附单方验方、外治疗法，切合实用。西医病名篇按照西医风湿病分类法，选取临床常见风湿病，详列其诊断标准、西医治疗要点、中医辨证治疗及专方专药、单方验方、各种简便实用的外治疗法、护理调摄及预后，并附有风湿病药膳药酒及预防方法。本书既可供广大群众及风湿病患者阅读，也可供其他专业医师参考。对于风湿病，我们重要采取“预防为主，防治并重”的策略。对于健康人，了解一些风湿病知识，可以在日常生活中加以注意，采取预防措施，从而让你远离风湿病。对于风湿病人，就更有必要认识风湿病，以便配合医生，有针对性加强自我调理，阻止病情发展，逐渐走上康复。毕竟最好的“医生”是你自己。

目 录

第一章 风湿病概述

风湿病的概念·····	(1)
风湿病的分类·····	(4)
风湿病的病因病机·····	(15)
风湿病的诊断·····	(19)
风湿病的治疗·····	(20)
风湿病研究的新进展·····	(22)

第二章 中医病名与治疗

风湿性头痛·····	(25)
三叉神经痛·····	(32)
风湿性颈项痛·····	(34)
风湿性肩背痛·····	(37)
五十肩·····	(41)