

吃治百病系列丛书(第三辑)

谭同来 总主编



吴红玲 姚旭 聂绍通 编著

——患者最想知道什么

风湿性关节炎



山西科学技术出版社



吃治百病系列丛书第三辑



谭同来 总主编



风湿性关节炎

——患者最想知道什么

吴红玲 姚 旭 聂绍通 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

风湿性关节炎——患者最想知道什么/谭同来总主编.
—太原:山西科学技术出版社,2005.2
(吃治百病系列丛书 第3辑)
ISBN 7-5377-2413-0

I.风... II.谭... III.①风湿性关节炎—食物疗法
②风湿性关节炎—中西医结合疗法 IV.①R247.1
②R593.210.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121148 号

风湿性关节炎——患者最想知道什么

作 者:吴红玲 姚 旭 聂绍通编著

出版发行:山西科学技术出版社

社 址:太原市建设南路 15 号

编辑部电话:0351-4922073

发行部电话:0351-4922121

网 址:<http://www.zzh359@sohu.com>

印 刷:太原彩亿印业有限公司

开 本:787×960

字 数:190 千字

印 张:9.75

版 次:2005 年 2 月第一版

印 次:2005 年 2 月第一次印刷

印 数:1-3000 册

书 号:ISBN 7-5377-2413-X/R·900

定 价:16.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论服中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就

懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书第一辑 20 本和第二辑 20 本出版后，得到了山西省新闻出版局的领导、山西科学技术出版社的编辑和国内部分中医、中西医结合专家的充分肯定，并荣获 2004 年湖南省科普图书奖一等奖。许多读者与作者进行沟通或咨询病情，他们鼓励我们继续做好第三辑的编纂工作，以便更好的宣传和普及医学科普知识，提高人们的生活和健康水平。为此，我们在第一辑、第二辑编纂作者的基础上，调整编委会，由谭同来同志担任总主编，负责第三辑 10 本书的编纂组织工作。在短短的一年时间内，他们顺利地完成了全部编纂任务。

本丛书(第三辑)在编纂过程中得到了湖南中医学院、湖南省高等中医药专科学校、湖南省株洲市药检所、湖南省株洲市中医院等单位的大力支持，在山西科学技术出版社赵志春编审的策划下，集中一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

湖南中医学院教授、博士生导师 何清湖 于长沙

《吃治百病》系列丛书第三辑编委会

主任委员:何清湖

副主任委员:欧阳文勇 袁改进

总策划:赵志春

总主编:谭同来

副总编:姚 旭 李 玄 夏晓凯

编 委:(以姓氏笔画为序)

邓小琴	李 玄	李 波	李用真	伍正良
刘庆林	刘海根	朱丽慧	吴红玲	陈卫平
陈美仁	陈 楠	肖 凡	岳慧平	张咏梅
张登科	姚 旭	郭 翔	胡 波	夏晓凯
聂绍通	管 弦	谭同来	魏高文	

秘 书:刘文琴

目 录

第一章 诊病须知

1. 什么是风湿病?(2)
2. 现代医学将风湿病分为哪几类?(2)
3. 临床最常见的风湿病有哪些?(4)
4. 风湿性疾病的常见临床表现有哪些?(4)
5. 风湿病有何特点?(6)
6. 我国风湿病流行情况怎样?(7)
7. 引起风湿病的常见病因有哪些?(8)
8. 中医对风湿病的病因是如何认识的?(8)
9. 年龄与风湿病的发生有关系吗?(9)
10. 风湿病的发病与性别有关吗?(10)
11. 风湿病有遗传吗?(11)
12. 季节气候、环境对风湿病发病有影响吗?(12)
13. 风湿病和营养有关吗?(13)
14. 患了风湿病如何选择医生?(13)
15. 如何从关节疼痛症状中鉴别风湿病的类型? (14)
16. 风湿病患者到医院常需做哪些检查?(16)
17. 什么是风湿热?(19)
18. 什么是风湿性关节炎?(19)
19. 风湿性关节炎是怎么得的?(20)
20. 风湿性关节炎和类风湿性关节炎有什么不同? ...
.....(21)



21. 风湿性关节炎能演变成类风湿性关节炎吗? (22)
22. 风湿性关节炎好发于哪些关节? (23)
23. 风湿性关节炎有急、慢性之分吗? (23)
24. 风湿性关节炎疼痛有什么特点? (24)
25. 风湿性关节炎能治愈吗? (24)
26. 什么是类风湿性关节炎? (25)
27. 类风湿性关节炎的发病率如何? (25)
28. 哪些因素与类风湿性关节炎的发病相关? ... (26)
29. 类风湿性关节炎有哪些临床表现? (27)
30. 什么是晨僵? 为什么会出现晨僵? (30)
31. 类风湿关节炎会传染吗? (30)
32. 类风湿关节炎会遗传吗? (31)
33. 类风湿关节炎常须做哪些实验室检查? 各有何临床意义? (32)
34. 类风湿性关节炎的诊断标准是什么? (33)
35. 如何判断类风湿关节炎的活动性? (34)
36. 怎样判断类风湿关节炎的病情轻重? (34)
37. 如何对类风湿性关节炎的关节功能分级? ... (35)
38. 为什么类风湿性关节炎病人女性多于男性? (35)
39. 类风湿性关节炎的预后怎样? (36)
40. 类风湿性关节炎能自愈吗? (37)
41. 什么是风湿寒性关节痛? (38)
42. 中医对风湿寒性关节痛的病因病理是如何认识的? (38)

目 录

- 43. 西医对风湿寒性关节痛的病因病理是如何认识的? (39)
- 44. 风湿寒性关节痛的临床表现有哪些? (39)
- 45. 风湿寒性关节痛的诊断标准是什么? (40)
- 46. 什么是强直性脊柱炎? (41)
- 47. 强直性脊柱炎的主要临床表现有哪些? (41)
- 48. 强直性脊柱炎的预后怎样? (42)
- 49. 强直性脊柱炎患者到医院须做哪些检查? ... (43)
- 50. 强直性脊柱炎的诊断标准是什么? (45)
- 51. 西医如何认识强直性脊柱炎的病因病理? ... (46)
- 52. 中医对强直性脊柱炎是如何认识的? (48)

第二章 吃治原则

- 1. 饮食疗法治疗风湿病的原则是什么? (50)
- 2. 西药治疗风湿病的原则是什么? (50)
- 3. 中药治疗风湿病的原则是什么? (51)
- 4. 吃治类风湿性关节炎的原则和目的是什么? (51)
- 5. 如何制定类风湿性关节炎的治疗方案? (52)
- 6. 药物治疗类风湿性关节炎的方案有哪些? (54)
- 7. 吃治强直性脊柱炎的原则和目标是什么? (56)



第三章 中药处方

1. 治疗风湿性关节炎的常用中草药有哪些? (58)
2. 如何对风湿性关节炎进行辨证论治? (59)
3. 还有哪些古方可以用治风湿性关节炎? (61)
4. 治疗风湿性关节炎的常用中成药有哪些? 如何应用? (63)
5. 治疗风湿性关节炎的单方有哪些? (65)
6. 还有哪些验方可以治疗风湿性关节炎? (66)
7. 类风湿关节炎急性期如何分型施治? (67)
8. 类风湿关节炎慢性期如何分型施治? (69)
9. 治疗类风湿性关节炎的常用中成药有哪些? (71)
10. 治疗类风湿性关节炎的单方、验方有哪些? (76)
11. 虫类药物对类风湿关节炎患者有何作用? ... (78)
12. 类风湿关节炎患者可以食用蚂蚁吗? (79)
13. 类风湿关节炎患者如何选择蚂蚁制品? (79)
14. 类风湿关节炎患者如何使用蚂蚁? (81)
15. 常用于治疗类风湿性关节炎的蚂蚁内服制剂有哪些? (82)
16. 类风湿关节炎患者在使用蚂蚁制品时应注意哪些问题? (84)
17. 中医对风湿寒性关节痛如何辨证论治? (85)
18. 哪些中成药可用于治疗风湿寒性关节痛? ... (87)

关节痛的单方、验方有哪些？ (88)

如何辨证论治？ (91)

柱炎的中成药有哪些？ (93)

柱炎的验方有哪些？ (95)

-

吃治百病系列丛书第三辑

-

第五章 饮食疗法

1. 风湿病可用饮食进行治疗吗? (118)
2. 什么是食物排除疗法? (119)
3. 什么是食物补充疗法? (119)
4. 风湿病为什么会营养不良? (120)
5. 风湿性关节炎患者进行饮食护理时应注意哪些问题? (121)
6. 风湿性关节炎患者如何自配药膳? (122)
7. 风湿性关节炎患者为什么要多吃藕? (123)
8. 风湿性关节炎患者能否常食薏米? 如何做薏米粥? (124)
9. 风湿性关节炎患者可服食哪些药粥? (125)
10. 风湿性关节炎患者怎样喝汤? (127)
11. 风湿性关节炎患者如何饮茶? (128)
12. 风湿性关节炎患者能吃蛇肉吗? 如何吃蛇肉? (129)
13. 风湿性关节炎患者如何自我配制蛇类药酒? (130)
14. 风湿性关节炎患者可常饮用哪些药酒? (131)
15. 风湿性关节炎患者为什么可以食用蚯蚓? (132)
16. 风湿性关节炎患者可以服食蚂蚁吗? (133)
17. 饮食调护对类风湿性关节炎患者有何作用? (134)

目 录

18. 类风湿性关节炎患者在饮食调护中应注意哪些问题? (135)
19. 哪些食物能缓解类风湿性关节炎患者的症状? ...
.....(135)
20. 高脂类食物对类风湿性关节炎患者有何影响? ...
.....(136)
21. 类风湿性关节炎患者多吃蛇类食品有好处吗? ...
.....(137)
22. 类风湿性关节炎患者能吃鸡吗? 如何做鸡肉膳?
.....(138)
23. 类风湿性关节炎患者能吃羊肉、狗肉吗? 如何吃羊肉、狗肉? (140)
24. 适用于类风湿性关节炎患者的常用药膳有哪些? (141)
25. 用于类风湿性关节炎的常用药粥有哪些? (144)
26. 类风湿性关节炎患者宜食用哪些药膳汤? (145)
27. 类风湿性关节炎患者能饮药酒吗? (146)
28. 常用于类风湿性关节炎患者的药酒方有哪些? ...
.....(147)
29. 风湿寒性关节痛患者可饮用哪些药酒? (149)
30. 风湿寒性关节痛患者如何配制药膳? (151)
31. 治疗强直性脊柱炎的药酒方有哪些? (152)
32. 治疗强直性脊柱炎的药膳方有哪些? (153)

第六章 吃治忌口

1. 风湿性关节炎患者需要忌口吗? (156)
2. 风湿性关节炎患者在日常饮食中应如何忌口?
.....(156)
3. 哪些食物能加重类风湿性关节炎患者的症状?
.....(157)
4. 类风湿性关节炎患者在日常饮食中应如何忌口?
.....(159)

第七章 其他疗法

1. 风湿性关节炎患者可以进行日光浴吗? 在进行日光浴时应注意什么? (162)
2. 热水浴对风湿性关节炎患者有何好处? 在进行热水浴时应注意哪些问题?(163)
3. 药浴对风湿性关节炎患者有何好处? 常用于药浴的中草药处方有哪些?(164)
4. 风湿性关节炎患者如何进行沙浴?(165)
5. 风湿性关节炎患者在沙浴时应注意什么?
.....(166)
6. 如何用石蜡疗法治疗风湿性关节炎?(166)
7. 风湿性关节炎患者怎样进行热敷疗法? (168)

目 录

8. 风湿性关节炎患者为什么可以采用拔罐疗法?(168)
9. 如何用拔罐法治疗风湿性关节炎?(169)
10. 风湿性关节炎患者在拔罐时应注意哪些问题?(170)
11. 哪些风湿性关节炎患者不宜拔罐?(171)
12. 风湿性关节炎患者可采用哪些艾灸法?(172)
13. 怎样使用艾灸疗法治疗风湿性关节炎?(173)
14. 熏洗疗法能治疗风湿性关节炎吗? 常用的外用熏洗方有哪些?(174)
15. 治疗风湿性关节炎的外敷药方有哪些?(175)
16. 治疗风湿性关节炎有哪些常用外用膏药?(176)
17. 外用止痛擦剂对风湿性关节炎有疗效吗? 常用于风湿性关节炎的外擦药有哪些?(177)
18. 针灸可以治疗风湿性关节炎吗? 临床如何选取穴位?(178)
19. 何谓温针疗法? 如何用温针疗法治疗风湿性关节炎?(179)
20. 如何使用水针治疗风湿性关节炎?(180)
21. 推拿疗法能治疗风湿性关节炎吗?(181)
22. 如何用推拿疗法治疗风湿性关节炎?(181)
23. 如何用洗足疗法治疗风湿性关节炎?(184)
24. 何谓抓火疗法? 如何用抓火疗法治疗风湿性关节炎?(184)

25. 如何用热敷法治疗类风湿性关节炎? (185)
26. 热熨疗法对类风湿性关节炎患者有什么好处? (187)
27. 类风湿性关节炎患者可采用哪些热熨法? 如何使用? (188)
28. 类风湿性关节炎患者怎样选择药物进行热熨? (189)
29. 类风湿性关节炎患者如何使用药浴疗法? (190)
30. 类风湿性关节炎患者如何使用药敷疗法? (192)
31. 治疗类风湿性关节炎的外用膏药有哪些? (194)
32. 类风湿性关节炎患者可使用泥疗法吗? (195)
33. 常用于泥疗法的泥料有哪些? (196)
34. 类风湿性关节炎患者如何配制湿泥? (197)
35. 类风湿性关节炎患者如何进行湿泥敷? (198)
36. 类风湿性关节炎患者进行湿泥敷时应注意哪些事项? (200)
37. 类风湿性关节炎患者进行药物热泥敷时应注意哪些问题? (201)
38. 如何用针刺法治疗类风湿性关节炎? (202)
39. 如何用灸法治疗类风湿性关节炎? (204)
40. 如何使用水针治疗类风湿性关节炎? (206)
41. 怎样用拔罐法治疗类风湿性关节炎? (207)
42. 何谓蜂毒疗法? 蜂毒疗法对类风湿性关节炎有何作用? (205)

目 录

43. 如何在家庭中使用蜂毒疗法治疗类风湿性关节炎? (209)
44. 使用蜂毒疗法时应注意哪些问题? (210)
45. 类风湿性关节炎患者使用蜂毒后可能出现哪些不良反应, 如何处理? (211)
46. 如何用药棒疗法治疗类风湿性关节炎? (211)
47. 治疗风湿寒性关节痛的外用膏药有哪些? (213)
48. 治疗风湿寒性关节痛有哪些药浴方法? (214)
49. 如何用中药外敷治疗风湿寒性关节痛? (216)
50. 如何用推拿疗法治疗风湿寒性关节痛? (217)
51. 如何用针刺疗法治疗风湿寒性关节痛? (217)
52. 如何用灸法治疗风湿寒性关节痛? (218)
53. 如何用水针治疗风湿寒性关节痛? (219)
54. 如何用熏洗疗法治疗强直性脊柱炎? (220)
55. 治疗强直性脊柱炎有哪些外用膏药? (221)
56. 怎样用中药外敷方治疗强直性脊柱炎? (223)
57. 如何用针刺疗法治疗强直性脊柱炎? (225)
58. 如何用灸法治疗强直性脊柱炎? (226)
59. 怎样用挑针法治疗强直性脊柱炎? (227)
60. 推拿治疗强直性脊柱炎的方法有哪些? (228)
61. 刺络疗法能治疗风湿病吗? 如何用刺络疗法治疗风湿病? (229)
62. 如何用磁疗法治疗风湿病? (230)
63. 如何用点穴疗法治疗风湿病? (232)

