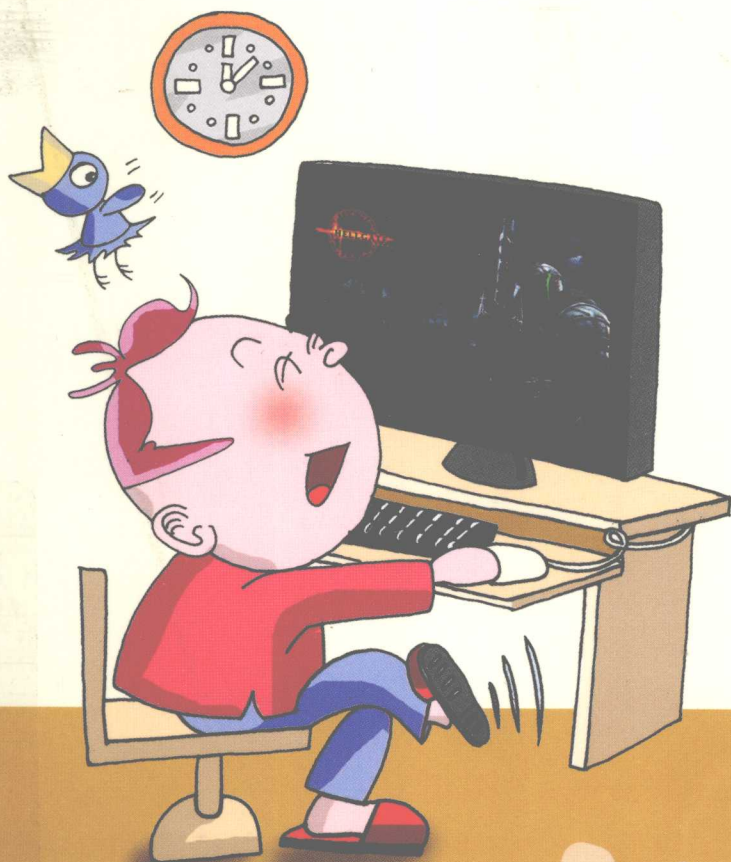


病是坐出来的



病是怎么样生出来◇系列丛书

许为平 编著
袁 桂



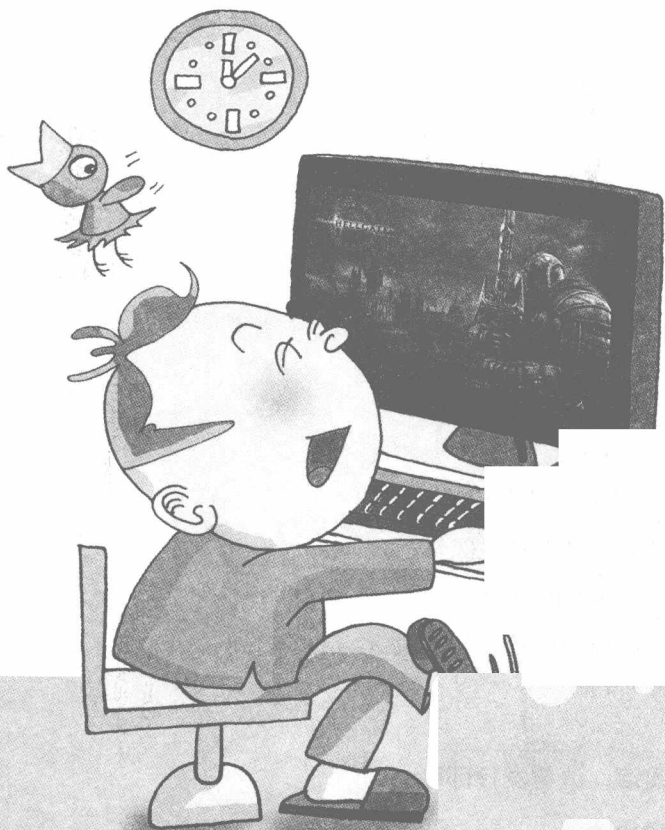
山西出版集团
山西科学技术出版社



病是怎样生出来◇系列丛书

许为平 编著
袁 桂

病是 坐 出来的



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

病是坐出来的 / 许卫平, 袁桂编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009.12

(病是怎么样生出来的系列丛书)

ISBN 978-7-5377-3520-9

I. 病… II. ①许…②袁… III. 保健 - 基本知识 IV.

R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 171603 号

病是坐出来的

作 者: 许卫平 袁 桂

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子邮箱: cbszzc 2643@ sina.com

印 刷: 太原德胜华印业有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 243 千字

印 张: 15.125

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月太原第 1 次印刷

印 数: 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-3520-9

定 价: 28.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

序

“居平静中求学问，立细微处见精神。”这是山西科学技术出版社出版科普图书的一贯风格。面对社会主义市场经济蓬勃发展，创造社会财富的活力竞相迸发，人民生活水平跃上了小康台阶。山西科技出版社 2009 年刻意推出一部知识性、通俗性、操作性很强的丛书——《病是怎样生出来的？》。

《病是怎样生出来的？》丛书分《病是吃出来的》、《病是气出来的》、《病是坐出来的》三部，共计 60 余万字。每本书首述疾病概念，紧扣书名次叙生病原因，后设“家庭定位”的治疗以及合理进食、起居养生、情志调节、体育锻炼、病重就医等预防知识。病、因、治、防，如池水荡涟漪，层层递进，环环相扣，叠缀成章。每书知识丰富，浅显易读。且体例新颖，文字畅达，通俗实用。是广大“白领阶层”、生活中的“美食家”、收入丰厚的“坐班族”必读之书。

“文能润心崇大雅，医可济世保小康。”是当今知识分子孜孜追求。愿普天之下的人们，在企求文化润心，智慧源泉充分涌流的同时，也关注医学保健知识。因为拥有健康，才拥有人生的一切。

谭同来 己酉于湘江之滨

编写说明

俗话说：“流水不腐，户枢不蠹。”人体亦然，生命在于运动。运动，可以促进人体血液循环，保证重要脏器的血液供应，增加血管壁的弹性，降低血压；运动可以促进胃肠的蠕动，加快摄入的脂肪、蛋白质的消化分解；运动可以促进新陈代谢，呼出二氧化碳，加快汗腺的分泌，二便的排泄，排出体内毒素，促进大脑的思维。难而，随着科技的日益发展，网络技术的不断拓展，“秀才不出门，全知天下事。”人们蜷缩在室内，体力劳动不断被脑力劳动所取代，“坐班族”不断壮大。人们坐着工作，坐着学习，坐着开会，坐着游戏，坐着聊天，坐着……。坐而论道的事多了。渐渐坐出的病也多了。为此，我们本着“谈医论药，浅显易读，通俗畅达，简便实用”的原则，编写了《病是坐出来的》一书。

1. 本书列举了 23 个与坐着有关的疾病，以病为纲，首叙疾病的含义，次述坐着致病的原因，尔后介绍家庭治疗方法及预防方法。病、因、治、防，环环相扣，使读者了解该病的一般常识。

2. 所选疾病，包括中、西医病名，以西医为主，但也不排除人们通常惯称的中医疾病。

3. 阐述疾病病因时，以“坐着”致病为主，中、西医分陈，文简意赅，深入浅出，使人易读易懂。

4. 治疗方法，以“家庭定位”，着重介绍饮食疗法、按摩、气功、熏浴、药枕、运动健身等诸法，简便易行，疗效可靠。

5. 预防知识，着重介绍合理进食、起居养生、情志调节、体育锻炼、病重就医等知识。帮助人们树立正确的健康观。

本书在写作中，得到了资深专家、学者谭同来老师不厌其烦的指导和帮助，在此表示诚挚的谢意。

编 者

病是怎样生出来的系列丛书编委会

总主编 郭争鸣 谭同来

策 划 赵志春

副总编 魏高文 颜进取

编 委 (按姓氏笔画)

许卫平 肖跃群 郭少聃 郭争鸣

贾海生 袁 桂 黄丹丹 谭同来

裴 芸 颜进取 魏高文 魏歆然

秘 书 刘文清 米 铎

目 录

一、动脉硬化	1
(一) 什么是动脉硬化	1
(二) 为什么久坐可致动脉硬化	1
(三) 动脉硬化的家庭治疗方法有哪些	2
(四) 怎样预防动脉硬化	5
二、高血压	7
(一) 什么是高血压	7
(二) 为什么久坐可致高血压	7
(三) 高血压的家庭治疗方法有哪些	8
(四) 怎样预防高血压	21
三、冠心病	23
(一) 什么是冠心病	23
(二) 为什么久坐可致冠心	23
(三) 冠心病的家庭治疗方法有哪些	23
(四) 怎样预防冠心病	32
四、高脂血症	35
(一) 什么是高脂血症	35
(二) 为什么久坐可致高脂血症	35
(三) 高脂血症的家庭治疗方法有哪些	36
(四) 怎样预防高脂血症	43
五、肥胖	45
(一) 什么是肥胖	45

(二) 为什么久坐可致肥胖	46
(三) 肥胖的家庭治疗方法有哪些	46
(四) 怎样预防肥胖	54
六、糖尿病	56
(一) 什么是糖尿病	56
(二) 为什么久坐可致糖尿病	56
(三) 糖尿病的家庭治疗方法有哪些	57
(四) 怎样预防糖尿病	65
七、消化性溃疡	67
(一) 什么是消化性溃疡	67
(二) 为什么久坐可致消化性溃疡	67
(三) 消化性溃疡的家庭治疗方法哪些	67
(四) 怎样预防消化性溃疡	82
八、便秘	84
(一) 什么是便秘	84
(二) 为什么久坐可致便秘	84
(三) 便秘的家庭治疗方法有哪些	84
(四) 怎样预防便秘	93
九、老年性痴呆	95
(一) 什么是老年性痴呆	95
(二) 为什么久坐可致老年性痴呆	95
(三) 老年性痴呆的家庭治疗方法有哪些	96
(四) 怎样预防老年性痴呆	101
十、抑郁症	103
(一) 什么是抑郁症	103
(二) 为什么久坐可致抑郁症	103
(三) 抑郁症的家庭治疗方法有哪些	103
(四) 怎样预防抑郁症	107

十一、静脉曲张	109
(一) 什么是静脉曲张	109
(二) 为什么久坐可致静脉曲张	109
(三) 静脉曲张的家庭治疗方法有哪些	109
(四) 怎样预防静脉曲张	110
十二、颈椎病	111
(一) 什么是颈椎病	111
(二) 为什么久坐可致颈椎病	111
(三) 颈椎病的家庭治疗方法有哪些	112
(四) 怎样预防颈椎病	119
十三、腰椎病	121
(一) 什么是腰椎病	121
(二) 为什么久坐可致腰椎病	121
(三) 腰椎病的家庭治疗方法有哪些	121
(四) 怎样预防腰椎病	125
十四、痔疮	126
(一) 什么是痔疮	126
(二) 为什么久坐可致痔疮	126
(三) 痔疮的家庭治疗方法有哪些	127
(四) 怎样预防痔疮	132
十五、膀胱炎	134
(一) 什么是膀胱炎	134
(二) 为什么久坐可致膀胱炎	134
(三) 膀胱炎的家庭治疗方法有哪些	134
(四) 怎样预防膀胱炎	135
十六、前列腺炎	137
(一) 什么是前列腺炎	137
(二) 为什么久坐可致前列腺炎	137

(三) 前列腺炎的家庭治疗方法有哪些	137
(四) 怎样预防前列腺炎	145
十七、痛经	149
(一) 什么是痛经	149
(二) 为什么久坐可致痛经	149
(三) 痛经的家庭治疗方法有哪些	149
(四) 怎样预防痛经	163
十八、盆腔炎	165
(一) 什么是盆腔炎	165
(二) 为什么久坐可致盆腔炎	165
(三) 盆腔炎的家庭治疗方法有哪些	165
(四) 怎样预防盆腔炎	172
十九、附件炎	174
(一) 什么是附件炎	174
(二) 为什么久坐可致附件炎	174
(三) 附件炎的家庭治疗方法有哪些	174
(四) 怎样预防附件炎	176
二十、近视眼	177
(一) 什么是近视眼	177
(二) 为什么久坐可致近视	177
(三) 近视眼的家庭治疗方法有哪些	178
(四) 怎样预防近视眼	182
二十一、耳鸣	184
(一) 什么是耳鸣	184
(二) 为什么久坐可致耳鸣	184
(三) 耳鸣的家庭治疗方法有哪些	184
(四) 怎样预防耳鸣	188
二十二、胃癌	190

(一) 什么是胃癌	190
(二) 为什么久坐可致胃癌	190
(三) 胃癌的家庭治疗方法有哪些	191
(四) 怎样预防胃癌	204
二十三、结肠癌	206
(一) 什么是结肠癌	206
(二) 为什么久坐可致结肠癌	207
(三) 结肠癌的家庭治疗方法有哪些	207
(四) 怎样预防结肠癌	210
附一：家庭全身按摩参考附图	211
附二：家庭奇穴按摩参考附图	222
附三：家庭耳部按摩参考附图	226
附四：家庭足部按摩参考附图	229
附五：参考书目	233

一、动脉硬化

(一) 什么是动脉硬化?

动脉硬化是动脉的一种非炎症性、退行性和增生性的病变，是动脉血管壁变厚、变硬而逐渐失去弹性和管腔狭小的病理过程。在正常生理状态下，心脏收缩把血液推向动脉血管，血管富有弹性而扩张，使血液顺畅通过。如果，动脉血管弹性消失，血液通过时阻力加大，就会出现血流缓慢，供血不足。动脉硬化主要包括细小动脉硬化、动脉中层硬化和动脉粥样硬化。动脉硬化是随着人年龄增长而出现的血管疾病，其规律通常是在青少年时期发生，至中老年时期加重、发病。男性较女性多，近年来本病在我国逐渐增多，成为老年人死亡主要原因之一。

动脉硬化的表现主要决定于血管病变及受累器官的缺血程度，对于早期的动脉硬化病患者，大多数患者几乎都没有任何临床症状，都处在隐匿状态下潜伏发展。对于中期的动脉硬化病患者，大多数患者都或多或少有心悸、心慌、胸痛、胸闷、头痛、头晕、四肢凉麻、四肢酸懒、跛行、视力降低、记忆力下降、失眠、多梦等临床症状，不同的患者会有不同的症状。

(二) 为什么久坐可致动脉硬化?

长时间久坐，缺乏体育运动的人，可以减少高密度脂蛋白，增加低密度脂蛋白，不能把人体内多余的胆固醇从胆道与肠道及时排出体外，动脉内膜有黄色粥样外观的脂质积聚、血栓形成、纤维组织增生等多种病变并存以及动脉中

层钙化等，引起血管管壁增厚、变硬而逐渐失去弹性和管腔狭小甚至管腔堵塞，使受阻动脉远端缺血氧透明变性，内膜纤维组织和弹力纤维增生，形成动脉硬化。

(三) 动脉硬化的家庭治疗方法有哪些？

1. 饮食疗法

(1) 玉米粉粥：玉米粉、粳米各 50 克，先将玉米粉加适量清水调均，待米粥将煮成时加入调好的玉米粉同煮至稠即可。每日服用 1~2 次。具有益肺宁心，调中开胃等功效。适用于动脉硬化、高血脂、冠心病及心肌梗塞等心血管病患者。

(2) 大蒜粥：紫皮大蒜 30~50 克，粳米 100 克，将大蒜用水煮沸 1 分钟后捞出，再取粳米放入煮蒜的水中煮成米粥。然后再将蒜放入同煮一会儿。每日服用 1~2 次。具有软化血管，降血压，降血脂等功效。

(3) 何首乌粥：何首乌 30~50 克，粳米 50 克，大枣 5 枚，先将何首乌放入砂锅内，加入适量清水煎取浓汁，去渣与粳米、大枣同时煮成粥即可。也可以加少许冰糖调味。每日 1 次。

(4) 浆粥：新鲜豆浆 500 克，粳米 50 克。将米淘洗干净后与豆浆一起煮成粥，加入冰糖适量调味。每日 1~2 次。甜浆粥具有健脾补虚作用。适用于年老体弱，营养不良者。多动脉硬化、高血压、冠心病等均有较好防治作用。

(5) 芹菜粥：芹菜 300 克，苹果 400 克，粳米 100 克。先将芹菜、苹果加水煎煮成汁，去渣留汁，然后将粳米煮至将成粥时兑入芹菜、苹果汁。早餐食。主治动脉硬化。

(6) 猪肉炒洋葱：瘦猪肉 50 克，洋葱 150 克。猪肉、洋葱切片或丝，将植物油少许倒入锅内烧至八成热时，倒入猪肉翻炒，再将洋葱下锅同炒片刻，加入各种上调料炒匀即成。佐餐。主治动脉硬化。

(7) 兔紫豆腐汤：兔肉 60 克，紫菜 30 克，豆腐 50 克，盐、黄酒、淀粉、葱花各适量。紫菜撕为小片，兔肉切片，加盐、黄酒、淀粉共拌匀，豆腐磨碎。倒入清水一碗，加盐、豆腐，中火烧开后倒入兔肉煮 5 分钟，放入葱花，起锅前倒入紫菜搅匀。佐餐食。主治动脉硬化。

(8) 刺梨糯米酒：糯米、野生刺梨果适量。酿酒饮之。主治动脉硬化。

(9) 冰糖炖海参：水发海参 50 克，冰糖适量。将海参置锅内，炖至熟烂后加入冰糖，再炖片刻即可。早饭前空腹服食。主治血管硬化，高血压。

(10) 葱白蜜汁：葱白 60 克，蜂蜜 60 克。葱白捣烂后与热熟蜂蜜拌匀，贮入瓶内备用，每天服两次，每次半汤匙，先吃蜜汁，不吃葱。主治动脉硬化。

(11) 双耳汤：银耳 10 克，黑木耳 10 克。上述两味浸软洗净，蒸 1 小时，分数次食用。主治血管硬化。

(12) 黑木耳：黑木耳适量用温水泡洗，葱、蒜洗净切段。先将葱、蒜放入油锅内翻炒，再加入黑木耳，调入食盐少许，炒熟即可食用。此方宜久服，对防止动脉硬化有效。

(13) 醋蛋：8 度米醋 100 毫升，红皮鲜鸡蛋一枚，浸泡一天半至两天。蛋壳软化后，用筷子戳破蛋膜，将流出液体搅拌均匀，再放置一天，就是一个星期的用量。每天清晨起床后，2 汤匙醋蛋液（陶瓷汤匙）加 2 汤匙蜂蜜，再加 4 汤匙温开水调匀，空腹一次服完。蛋膜在最后一天咀嚼吞服。适用于老年动脉硬化、脑血栓、高血压、心肌梗死。

(14) 米醋萝卜菜：生白萝卜 250 克、米醋适量。将萝卜洗净切成小的薄片，放花椒、食盐少许，加米醋浸 4 小时即可。食用时淋香油。佐餐食用，每日 2 次。辛凉解表，消食解毒。用于治疗高血脂症、脂肪肝、冠心病、动脉硬化等，也可用于预防流行性感冒。

(15) 山楂汤：山楂具有活血化瘀，舒张冠状动脉、降血压、血脂、防止动脉粥样硬化等作用。每天取五至十克，煎汤分次服或代茶饮。1 日 1 剂，20 天为一疗程。

(16) 醋花生：花生米具有降血压、止血、降低胆固醇、防止动脉硬化功效，将带红皮的生花生米泡在醋中，醋中可适量放入红糖，浸泡一个星期就可食用，每天早上和晚上各吃十粒，30 天为一疗程。

(17) 大蒜：大蒜有抗菌作用，还对高血压、动脉粥样硬化有疗效。一日一大瓣生吃。

(18) 茄子：紫茄子具有防治血管出血、保护血管等作用，常烧菜吃可防治高血压、动脉硬化。

(19) 芹菜汤：芹菜含有丰富的维生素 D。取二十五克煎汤当菜吃，1 日 1 剂，可防治动脉硬化。

(20) 三海藻：取海藻、海带和紫菜可适量煮汤，1 日三次，每次五汤匙，

喝汤吃菜；或三种交替食用，治高血压和动脉粥样硬化。

(21) 黑木耳 10 克，豆腐 60 克，煎炒食用，每日 2 次。

(22) 海藻煎水服。

(23) 海带 15 克，粳米 100 克，猪瘦肉 50 克，同煮粥，用适量食盐或白糖调味食用。

(24) 海带粥：海带 10~15 克，粳米 100 克，猪瘦肉适量，同煮粥，用适量食盐（或白糖）调味食用。有软坚，降压，利尿作用，适用于高血压，动脉硬化及慢性支气管炎咳喘等症。硬化及慢性支气管炎咳喘等症。

(25) 去皮大蒜头 30 克，粳米 100 克，加水煮成稀粥。猪油、食盐调味。

(26) 大蒜粥：大蒜头 30 克，去皮，先放入开水中煮一分钟后捞出；取入粳米 100 克于水中煮成稀饭，将熟时，再将大蒜头重新放入粥中煮熟，熟后可加适量猪油、食盐调味食用。有止痢疾，降血压，抗癆作用。适用于急慢性痢疾，肺结核，中老年人高血压，动脉硬化症。若肺结核咯血者，另加白芨粉 5 克渗入稀饭同煮食。肝炎、胃热或常有口干口苦者忌食。

(27) 茶叶中的儿茶素和 VC、VP 能增强心肌和血管壁的弹性，常饮茶有防止动脉硬化的作用。

(28) 玉米研细粉与粳米适量同煮粥，用白糖调味食用。有宁心和血，调中开胃作用，适用于冠心病，高血压，高血脂，心肌梗塞，动脉硬化等心血管疾病及癌症的防治。

(29) 每日吃香蕉 4 个。连续服用数日，有疗效。

(30) 番茄肉片汤：番茄 4 个，猪腿肉 100 克，植物油、细盐、黄酒、淀粉芡、味精、香葱各适量。番茄洗净，切成厚片；猪肉洗净，切成薄片，加细盐、黄酒、淀粉芡拌匀；起油锅，放植物油 1 匙。用中火烧热油后，倒入番茄，炒 2 分钟后，随即加入清汤 1 大碗、细盐适量。汤沸后，将肉片倒入，再烧沸 5 分钟，加味精、香葱少许，装碗。佐膳食。此汤具有生津液，通血脉，养肝脾，助消化等功能。可防治动脉粥样硬化。

(31) 海带排骨煨汤：海带 200 克，猪排骨 1000 克，植物油、细盐、黄酒适量。将海带浸泡洗净，切成粗丝；排骨切块。起油锅，放植物油 2 匙，用中火烧热油，倒入排骨，翻炒断生，后加黄酒 3 匙，水少许，焖烧 5 分钟。有香味时，盛入大砂锅内；再放入海带，加冷水，浸没为度，先用旺火烧沸，加黄酒 1 匙，后改用小火慢炖 2 小时，加细盐调味，再煨半小时，至排骨、海带均

已酥烂，离火。佐膳食。海带与排骨相配，具有益气补血，消痰散结，软坚通脉，清热利水等功能。可防治动脉粥样硬化。

(32) 丝瓜豆腐瘦肉汤：猪腿肉 60 克，丝瓜 250 克，豆腐 100 克，植物油、细盐、黄酒、淀粉芡、味精、香葱各适量。将丝瓜去皮，洗净，切成厚片；豆腐切成块，猪瘦肉洗净，切成薄片，加精盐、糖、芡粉拌匀；锅内加清水三大碗，武火煮沸，先下豆腐、肉片煮沸后，放入丝瓜，煮几分钟，至丝瓜、肉片刚熟，加葱花，调味即可，随量饮汤食菜、肉。佐膳食。可防治动脉粥样硬化。

(33) 红薯羹：红薯 500 克，蜂蜜 1 匙，糖腌桂花微量。红薯去皮，切成小厚片放入小锅内，加冷水适量，小火约煮半小时，由于红薯含有黏液蛋白和大量淀粉，煮后会自然成羹。再加蜂蜜 1 匙、糖桂花少许调味即成。作早餐或当点心吃。每日 2 次，酌时食用。可防止动脉粥样硬化的发生。

(34) 红薯粥：红薯 300 克，粳米 500 克。将红薯洗净去皮，切象眼块与粳米同煮粥。粥煮熟后酌加调味品。此粥具有健脾补胃，补虚强体的功效，适应于体弱贫血，脾胃消化力差者食之。高血压、高血脂者可常食。作早餐或当点心吃。每日 2 次，酌时食用。可防止动脉粥样硬化的发生。

2. 按摩治疗

(1) 基本操作：

①患者坐位，以双手拇指分推印堂至太阳穴，揉眉弓。后五指分开，沿头正中中线分搓，使患者有热感。再以两手捏拿风池、肩井穴。

②患者仰卧，指揉推法作用于胸腹正中线，乳头直下及腋中线，往返 4~6 遍。再以一手按压中脘，一手按压关元，一起一伏，交替缓慢按压数次。

③分别点按足三里、三阴交、脾俞及肾穴各半分钟。

3. 运动疗法

体力活动量需根据原本身体情况而定，要循序渐进，不宜勉强作剧烈运动，每天最好坚持不短于 30 分钟的活动，可“一次性完成”或分 3 次进行，每次 10 分钟。依个体条件进行跳绳、保健体操、打太极拳、骑车、步行、修花剪草、拖地、干家务等。

(四) 怎样预防动脉硬化？

1. 合理饮食

(1) 减少对脂肪的摄取：应少食“饱和脂肪酸”占有量较多的煎炸食物及含“高胆固醇”食物的虾肝肾和其他内脏蛋黄等，提倡每周至少吃2次鱼海产品，如海带、海鱼、海蜇、淡菜、紫菜等含有丰富的碘、铁钙、硒、蛋白质和不饱和脂肪酸，被公认为大脑营养剂、血液稀释剂具有降低胆固醇防止动脉硬化之功效。

(2) 每日摄盐量控限于5克以内不食或少食甜食、奶油、糖果或酸味饮料，多食粗粮、黑面包、糙米以及蚕豆、豌豆、胡萝卜、绿叶蔬菜和新鲜水果，桃子、梨、苹果（最好带皮），含有人体所需要的全部营养成分在不提高血液胆固醇的情况下供给人所需要的全部热量。

(3) 吃饭要定时两顿饭之间不要加小吃，如果非吃不可的话可吃些苹果、生胡萝卜、饼干或其他不提供脂肪含量的食品。

2. 不吸烟并防被动吸烟：烟草毒害心血管内皮细胞损害内皮系统功能可致心肌肥大变厚殃及正常的舒缩运动，并可致血脂HDL下降。

3. 坚持适量的体力活动：体力活动量需根据原本身体情况而定，要循序渐进，不宜勉强作剧烈运动，每天最好坚持不短于30分钟的活动可“一次性完成”或分3次进行，每次10分钟依个体条件进行跳绳、保健体操、打太极拳、骑车、步行、修花剪草、拖地干家务等。

4. 释放压抑或紧张情绪：慢性忧郁或持续的紧张可刺激交感神经兴奋，易致心跳快速、血管收缩、血压上升、血流减少，放松身心莫让重重心事缠身束脑。良好又充裕的睡眠，可使呼吸及心跳趋缓是心脏自我保护措施。