

家庭保健一本通

慢性病有克星



慢性病难治又难缠，耗力又费钱，多少患者心头烦。其实，中医才是慢性病的“克星”。中医善治慢性病，辨证论治，同病不同医，可按摩刮痧，可针灸拔罐，可饮食调理，可用验方偏方治疗等，融防治调养于一体，是防治慢性病的灵丹妙方，是你健康的法宝。

中医古籍出版社

# 中医善治

# 慢性病

雷子林敬◎ 编著

经典图书  
特别推荐



家庭保健一本通

慢性病有克星

中医古籍出版社

# 中医善治

# 慢性病

雷子林敬◎编著



## 图书在版编目 (CIP) 数据

中医善治慢性病/雷子, 林敬编著. —北京: 中医古籍出版社, 2009.9

(家庭保健一本通)

ISBN 978-7-80174-768-6

I. 中… II. ①雷… ②林… III. 慢性病—中医治疗法  
IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 183356 号

## 家庭保健一本通 中医善治慢性病

编 著: 雷子 林敬

---

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 102

字 数: 1000 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-768-6

全套定价: 130.00 元 (共五册)

# 前 言

曾几何时，“慢性病”只跟那些拄着拐杖的老年人有着这样或者那样的关系。现如今，慢性病跟人事体制改革的趋势一样，开始“年轻化”了。以“三高”为例，高血压本属老年人多发病，而近年来发病年龄日益呈现年轻化趋势，四十岁左右就突发高血压的医例时有报道；我国成人血脂异常患病率为18.6%，高血脂的发病率随着年龄的增加有增高的趋势，甚至30余岁就出现了高血脂的患病人群；高血糖的情况更是出现一种蔓延的趋势，据统计，我国现有糖尿病患者约4000万人，患者人数已居世界第二位，且高血糖人数年轻化的趋势异常明显。

所谓的慢性病，不是特指某种疾病，而是对那些起病隐匿，病程长且病情迁延不愈，缺乏确切的传染性生物病因证据，病因复杂且有些病因不明的疾病的概括性总称。就具体病症而言，包括了以心脑血管疾病（高血压、冠心病、脑卒中等）、糖尿病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺部疾病（慢性气管炎、肺气肿等）、精神异常和精神病等为代表的一系列疾病，其危害可以说是有目共睹，不仅涉及的人员基数庞大，而且对每一位患者的生活质量影响也很大，轻则影响生活、学习和工作，重则造成脑、心、肾等重要脏器的损害，并造成伤残。不仅如此，漫漫长路，由于慢性病治

## 2 | 中医善治慢性病

病期较长,使得患者的医疗费居高不下,进而增加了社会和家庭的经济负担。正是从这个角度说,慢性病在消耗财富的同时,已经成为了人体健康名副其实的“隐形杀手”。那么,如何调治慢性病呢?中医调治慢性病已经受到广大医务工作者和患者的一致好评。概括起来主要体现在以下几个方面:

### 其一,重视整体,协调性好

相对于现代医学而言,传统医学更重视人体的整体性,即从全局的角度进行治疗。比如一个人不想吃饭了,现代医学更多地会从脾胃的角度下手,着力开胃,而传统医学更多会从五行的角度对脾胃的状况进行把握,心属于火,而心火生脾土,所以,针对患者的情况,则可能在心上下功夫,这样一来,病症就更能除根,这就是我们平常说的“中医治本,西医治标”的原因所在。

### 其二,一人一方,辨证论

治病讲究对症下药,但就所对之症来看,中西医也各不一样,中医对于病症的判断往往是一种宏观性的,什么样的病对应什么样的症,事实上,病与症的对应还有假象和真象之别。就这一点而言,中医在治病的时候不仅对症,而且还对病因,比如,感冒,是风寒的还是风热的,再者,中医不会千篇一律地对症下药,还要结合每个人身体条件和患病原因,根据每个人脉象的千差万别来进行施治,所以,中医有“千人千病,一人一方”之说,同病不同方的情况较为普遍。这就是中医善治慢性病的辨证论证特色。

### 其三,治方整合,价廉物美

相对现代治疗来看,传统的中医疗法更能将那些施治之术整合,比如同样是高血压,中医可以采取的有运动疗法,拔罐、刮痧、按摩等经络疗法,偏方、验方等药物治疗,而现代医学的药物大多是工业生产,相对单一。再者,中药随手拈来,很多药物在房前屋后,田间地头就能采集到,对于需要在调理中慢慢疗养的

慢性病患者而言,更为方便实用。

于此种种,我们在听取各方专家意见和建议的基础上,整理编辑了这本《中医善治慢性病》。本书几乎涉及了所有常见的慢性病症,患者对号入座,定能方便快捷地查找到关于病症的介绍,症状说明,诊断以及大量的疗治方法。本书图文并茂,内容全面,语言精炼,科学实用,是慢性病患者必备手册,是中医师和中医爱好者的良师益友。

开卷有益,这本《中医善治慢性病》是您忙碌时一份可以托付的关爱,是您闲暇时可以践行的养生宝典。毕竟,长相守、永相伴,最根本的前提只有一个:健康。

编 者

# 目 录

## 第一章 中医，慢性病的克星

1

随着社会的进步，人民生活水平的不断提高，现代人享受丰富的物质生活的同时，也被激烈的竞争、急躁的情绪、不合理的饮食习惯所困扰，往往在不经意当中却发现自己已患了慢性病。花了不少钱，吃了不少药，却总不见好，因此很多人对慢性病产生了恐惧。其实慢性病并不如我们想象中的那么可怕，俗话说“一物降一物”，中医就是慢性病的克星！

第一节 润物细无声，中医探究慢性病·····	2
◆ 预防为主，不治已病治未病·····	2
◆ 正不压邪，慢性病的根源·····	4
◆ 治慢性病，整体观念最适合·····	9
◆ 治慢性病，因人而异更有效·····	12
◆ 治慢性病，以缓攻缓更治本·····	14
第二节 治慢性病，食物是贴心伴侣·····	17
◆ 食药本是同一家·····	17
◆ 让饮食养生为健康“投资”·····	20
◆ 食物是慢性病患者最好的良药·····	22

## 2 | 中医善治慢性病

- ◆ 慢性病人饮食养生需食之有道 ..... 25
- ◆ 提高警惕，防止慢性病从口入 ..... 30
- 第三节 打通经络，慢性病逃之夭夭 ..... 35
  - ◆ 经络，运输气血的人体“生命线” ..... 35
  - ◆ 通经络，慢性病人康复的“出路” ..... 38
  - ◆ 疏通经络，方可百病自消 ..... 40

### 第二章 头部——诸阳之会，精明之府

43

头对于人体来说是最重要的部位！比如我们谈到某件事情异常重要时，就会说“头等大事”；一个人犯了错误，朋友之间戏谑说“这可是杀头之罪啊！”为什么会有这样的说法呢？《黄帝内经》认为：“诸阳之神气皆上会于头，诸髓之精气皆上聚于脑，头为精明之府。”意思就是头面部为全身阳气汇聚之所，五脏六腑的精气都要上注于头部，以供养七窍的营养所需，供养“神明”的营养所需，若精气衰而不升，髓海虚而不充，则头部沉重而无力抬举；元真亏损，神气不振，则目眶深陷而眼神呆滞。

- 第一节 脑者：人身之大主 ..... 44
  - ◆ 脑：髓之海，元神之府 ..... 44
  - ◆ 健脑妙招：善食、善动、善用 ..... 47
- 第二节 面部，观察脏腑的一面镜子 ..... 51
  - ◆ 面诊：写在脸上的“健康地图” ..... 51
  - ◆ 诸于内形于外：望面色测健康 ..... 60
- 第三节 知健康，从观五官开始 ..... 62
  - ◆ 眼为肝之窍，“对对眼”尽知肝况 ..... 62
  - ◆ 舌为心之窍，察言观色明了“心境” ..... 63



◆ 口为脾之窍，观口洞悉“脾气”盛衰 .....	64
◆ 鼻为肺之窍，观毛孔知肺之健康 .....	66
◆ 耳为肾之窍，观发便知人体“肾况” .....	67
第四节 头面部疾病的防治 .....	69
◆ 三叉神经痛 .....	69
◆ 脑血栓 .....	74
◆ 青光眼 .....	80
◆ 咽炎 .....	84
◆ 慢性扁桃体炎 .....	89
◆ 酒渣鼻 .....	92
◆ 慢性鼻炎 .....	96
◆ 慢性鼻窦炎 .....	102
◆ 慢性化脓性中耳炎 .....	107

### 第三章 胸部——“心肺”所居，酥乳之壤

111

胸腔为体腔的一部分，是由胸骨，胸椎和肋骨围成的空腔，上界为胸廓上口，与颈部相连；下界以膈与腹腔分隔。胸腔内有中间的纵隔和左右两侧的肺以及胸膜腔。心、肺都在胸腔内。

第一节 心，运动不止的命根子 .....	112
◆ 心为君主之官，神明出焉 .....	112
◆ 天地气交，夏季谨防心脏病复发 .....	114
第二节 肺，冷暖知时节的娇脏 .....	116
◆ 肺为相傅之官，治节出焉 .....	116
◆ “立秋”养肺正当时 .....	119

## 4 | 中医善治慢性病

第三节 乳房，性感与健康的交汇点·····	123
◆ 男女有别，为什么乳房长在女人身上·····	123
◆ 乳房的保健与护理·····	125
第四节 胸部疾病的防治与治疗·····	128
◆ 慢性支气管哮喘·····	128
◆ 支气管扩张·····	134
◆ 肺气肿·····	137
◆ 肺炎·····	141
◆ 肺结核·····	146
◆ 心绞痛·····	150
◆ 心肌炎·····	154
◆ 冠心病·····	157
◆ 颈椎病·····	161
◆ 肩周炎·····	167

### 第四章 腹部——“内含”丰富，脏腑共处

173

腹部，在胸部下方，相当于横膈与骨盆之间的部分。其中脐以上部分为大腹；脐以下部分为小腹或少腹。《素问·金匱真言论》：“腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。”

第一节 养好脾胃身体壮·····	174
◆ 胃气决定生死·····	174
◆ 胃，五脏六腑的“粮库”·····	176
◆ 脾为谏议之官·····	178
◆ “雨水”，调养脾胃的最佳时节·····	180

第二节 肠者，食物的必经之路 .....	184
◆ 小肠为受盛之官，大肠为传道之官 .....	184
◆ 未时小肠经当令吃好午餐 .....	185
◆ 卯时大肠经当令应大便 .....	187
第三节 肾为作强之官，与膀胱相表里 .....	189
◆ 封藏精气的“作强之官” .....	189
◆ 三九天集中进补把肾养 .....	193
◆ 膀胱为州都之官，津液藏焉 .....	194
◆ 申时膀胱经当令治疼痛 .....	196
第四节 肝，气机升降的枢纽 .....	198
◆ 肝为将军之官，主藏血 .....	198
◆ 春季夜卧早起睡养肝 .....	202
第五节 腹部疾病的防治 .....	205
◆ 慢性胃炎 .....	205
◆ 胃下垂 .....	210
◆ 消化性溃疡 .....	215
◆ 慢性肾炎 .....	221
◆ 慢性盆腔炎 .....	227
◆ 慢性前列腺炎 .....	232
◆ 前列腺增生 .....	237
◆ 早泄 .....	242
◆ 遗精 .....	246
◆ 阳痿 .....	251
◆ 慢性肝炎 .....	257
◆ 肝硬化 .....	262
◆ 脂肪肝 .....	266

人是统一的有机整体，由各局部组成。中医学把人体结构分为脏腑、经络、气血津液三大部分。它们在人体中各具不同生理功能，相互之间密切联系。其中脏腑是人体生命活动的中心，而气血、津液是由脏腑活动生成的，是人体进行生理活动的物质基础，通过经络输布到全身，供给肌体维持生命的需要。

第一节 人体是一个有机整体 .....	272
◆ 中医为什么一眼就能看穿五脏六腑 .....	272
◆ 皮肤是反映身体健康的一面镜子 .....	274
第二节 全身疾病的防治与护理 .....	277
◆ 高血压 .....	277
◆ 低血压 .....	284
◆ 糖尿病 .....	289
◆ 更年期综合征 .....	297
◆ 高血脂 .....	305
◆ 关节炎 .....	310
◆ 痛风 .....	314
◆ 骨质疏松 .....	319
◆ 癫痫 .....	323
◆ 儿童多动症 .....	325
◆ 荨麻疹 .....	329
◆ 白癜风 .....	333
◆ 银屑病 .....	336

---

## 第一章

# 中医，慢性病的克星



随着社会的进步，人民生活水平的不断提高，现代人享受丰富的物质生活的同时，也被激烈的竞争、急躁的情绪、不合理的饮食习惯所困扰，往往在不经意当中却发现自己已患了慢性病。花了不少钱，吃了不少药，却总不见好，因此很多人对慢性病产生了恐惧。其实慢性病并不如我们想象中的那么可怕，俗话说“一物降一物”，中医就是慢性病的克星！

---

# 第一节

## 润物细无声，中医探究慢性病

与慢性病的抗争，可谓是一场攻坚战。既然是打仗那就要讲究战略战术。《孙子·谋攻》中说：“知己知彼，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼，不知己，每战必殆。”意思是说，在军事纷争中，既了解敌人，又了解自己，百战都不会失败；不了解敌人而只了解自己，胜败的可能性各半；既不了解敌人，又不了解自己，那只有每战必败的份儿了。所以，掌握慢性病的底细是最重要的事情。那么，中医眼中的慢性病到底是怎么回事呢？

### ❖ 预防为主，不治已病治未病

被中医奉为“至尊医典”的《黄帝内经》，让老百姓从中看到了一种颐养的谆谆教导，让专家则看到了文化和养生的“大道”。这里，不去俯视它作为三大奇书之一，即在中医理论、生命百科和养生宝典上的三个“第一”；同时也不细究《黄帝内经》关于“太阳系”的论述：不但从时间上早于波兰天文学家哥白尼的《太阳中心说》、意大利天文学家的伽利略的《星球运动学说》，而且从理论上比哥白尼和伽利略的论述更是有过之而无不及之处。我们仅仅从微观的层面，在老百姓享受其实惠的层面上去讲它的一贯主张——不治已病治未病。

现代人，快节奏的生活、工作、学习，看似忙碌而充实。

但在我看来，其实是在拿健康换金钱：当你因为工作太忙碌把吃饭时间变成私自加班时，你可知道，你的健康在肠胃的反抗中正悄悄溜走；当你因为高兴或是抑郁半夜在酒吧买醉时，你可知道，你的健康正在随着酒精挥发；当你好不容易有个假期可以休息时，早晨又因为补觉忽略了早餐，你可知道，你的健康在床第间无声反抗……久而久之，慢性病在某天突然来袭，惊醒了茫然失措的人们。治疗慢性病不仅需要花费大量的人力和财力，而且慢性病患者还会在那些治疗中痛苦地呻吟。渐渐地我们明白：节俭不该到吝惜的地步，创业不该到忘食的境界……最终回归到对于疾病预防的重视上来。岂知，数千年前“不治已病治未病”就已经被提出来。

经考证，“未病”一词首见于《素问·四气调神论》篇，“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”“未病”与“已病”、“未乱”与“已乱”，在一正一反中，强调了治未病的重要性。所谓“治未病”，首先强调在身强的时候以预防为主。这个不难理解，冬天天气转冷，我们会在还没有感冒的情况下，穿厚一点的衣服；夏天天气炎热，我们愿意在凉爽的地方呆着，就算是锻炼身体，也会专门挑比较凉爽的清晨或傍晚进行。这些行为都是身强体壮时对疾病的预防。同时，“治未病”还包括一个重要的方面：“既病防变”。什么意思呢？就是指疾病一旦发生，应该尽早诊断和治疗，保护未病的脏腑，防止疾病的发展和传变，避免小病急病发展为慢性病。关于中医“治未病”的理论，有关书籍上还记载着这样一个故事：

话说春秋时期，自从扁鹊见蔡桓公望而知病的故事流传开以后，他的医名也就响遍了天下。有一天，魏文王询问扁鹊

## 4 | 中医善治慢性病

说：“你们家兄弟三个都从医，都精于医道，但到底谁的医术最好呢？”扁鹊回答说：“长兄最好，中兄次之，只有我是兄弟三个中最差的一个。”文王惊讶地问：“那为什么你却是你家三兄弟中最出名的一个？”扁鹊回答说：“我长兄治病，是治于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道。我中兄治病，是治于病情初起之时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里。而我扁鹊治病，是治于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管来放血、在皮肤上敷药等大手术，所以认为我的医术高明，名气因此响遍全国。”其实从这里可以看出，扁鹊长兄治疗的病是“未病先防”，中兄治疗的病是“既病防变”，而扁鹊治疗的病是“病入膏肓”，也就是治的慢性病，这也体现了病的发展过程：未病→既病防变→慢性病。

《黄帝内经》中提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想。那么，我们又该如何预防呢？这里，依然回到了《黄帝内经》的核心思想，阴阳要平衡，顺应大自然的规律。比如春天的时候，遵从春天的生发之气而夜卧早起。冬天万物处于秘藏之期，因此日常行为不可太过张扬、太发散，因时而动、因病制宜地在这样一种平和中不偏不倚是为“治未病”的“上工之术”。

### ◆ 正不压邪，慢性病的根源

日出日落，月圆月缺，刮风下雨，使大自然成了一个“霸气的君王”，世间的一草一物都要受它的影响而变化。单拿植物来说，热带雨林的植物，比如芭蕉叶，大多叶子宽阔，叶子



边缘呈现水滴状，这种叶子能很快蒸发植物多余的水分；而沙漠的植物，比如骆驼刺，它们的根茎发达，深深扎在土地上，即使养分在几公里以外，也能把养分吸收，但叶子退化为针状，便可以有效的减少水分的蒸发。人生存在这个世界上，当然也无一例外的受到大自然的影响。可是，我们人类又不可能象植物一样把某个部位退化以适应大自然。所以，很多人必然会受到大自然各种致病因素即邪气的袭击，身体吃不消就要生病。而治病不及时或没有根除，就会发展成慢性病。中医所称的慢性病，是指病变日久、长期不愈的一类疾病。慢性病久治不愈，长期折磨和困扰着患者，严重地影响着患者的生活质量。既然慢性病是由邪气引起的，那么我们只要很好的防止邪气侵袭人体，像吃百毒不侵的神仙药丸一样，建立起一道健康防火墙疾病就很难侵袭我们的身体。不过，在这之前，我们应该清楚邪气包括哪些。

风、寒、暑、湿、燥、火六气，在正常情况下称为六气，是自然界六种不同的气候变化，大自然变幻万千的气候现象归根结底是由这六种气结合组成的。正常的六气不能使人生病。但是，当气候变化异常，六气发生太过或不及，或非其时而其气，以及气候变化过于急骤，或在人体正气不足，抵抗力下降时，六气才能成为致病因素，侵犯人体发生疾病。这种六气，便称为“六淫”。淫，有太过和浸淫之意。由于六淫是不正之气，所以又将其称为“六邪”，是属于外感病的一类致病因素。下面我们分别介绍一下这六种邪气。

风为百病之长，是各种疾病的源泉。风有内风与外风的区别，内风多为肝功能失调的一种表现，主要症状为头目眩晕、四肢抽搐、肢麻、动手、强直乃至卒然昏倒、不省人事、口眼歪斜、半身不遂等。外风多是自然界风邪为患。外风主要症状