

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

风湿病 调治与生活宜忌

◆ 王 仑 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
你的**身体**就能发生**意想不到的改变**。



权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

风湿病 调治与生活宜忌



王 仑 编著



图书在版编目(CIP)数据

风湿病调治与生活宜忌 / 王仑编. — 上海: 上海
科学技术文献出版社, 2011. 12
(家庭医生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5071 - 9

I. ①风… II. ①王… III. ①风湿病—防治
IV. ①R593.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229997 号

责任编辑: 张 树
特约编辑: 蔡 婷 沈彬源

风湿病调治与生活宜忌

王 仑 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 13 字数 180 000
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5071 - 9

定价: 24.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。
图书服务热线: (028) 87336749

目录



认识风湿病 1

什么是风湿病 / 3

风湿病通常分哪些类型 / 3

风湿病的类型自我诊断 / 4

风湿病可分为几期 / 5

导致风湿病原因有哪些 / 5

中医是怎样论述风湿病的 / 6

- 中医对风湿病是怎样分类的 / 6
- 什么是中医学所说的风邪痹阻证 / 7
- 什么是中医学所说的湿邪痹阻证 / 7
- 什么是中医学所说的寒湿痹阻证 / 7
- 什么是中医学所说的湿热痹阻证 / 7
- 什么是中医学所说的痰瘀痹阻证 / 7
- 什么是中医学所说的气血两虚证 / 8
- 中医学是怎样解释肝肾不足证的 / 8

哪些因素可诱发风湿病 / 8

发现风湿病及早就医有什么好处 / 9

风湿病患者在治疗中应避免哪些误区 / 9



风湿病患者诊疗及生活宜忌 11

各种风湿病症状与诊断 / 13

风湿热 / 13

- 什么是风湿热 / 13
- 患风湿热会出现哪些症状 / 13
- 风湿热患者平时要保持什么样的心态 / 14
- 急性风湿热患者卧床期可选择哪些保健方法 / 15
- 风湿热患者日常饮食应坚持什么原则 / 15

风湿性关节炎 / 16

- 什么是风湿性关节炎 / 16
- 患风湿性关节炎会出现哪些症状 / 16
- 风湿性关节炎容易与哪些病症相混淆 / 17
- 风湿性关节炎检查会出现哪些结果 / 17
- 风湿性关节炎患者日常应注意哪些事项 / 17
- 女性风湿性关节炎患者常做有氧运动有什么好处 / 18
- 风湿性关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 18

类风湿关节炎 / 19

- 什么是类风湿关节炎 / 19
- 患类风湿关节炎会出现哪些症状 / 20
- 类风湿关节炎容易与哪些病症相混淆 / 21
- 类风湿关节炎检查会出现哪些结果 / 21
- 类风湿关节炎患者日常应注意哪些事项 / 22
- 家长对类风湿关节炎患儿平时护理应注意哪些 / 23
- 类风湿关节炎患者应怎样进行康复锻炼 / 23
- 晨练对类风湿关节炎患者有什么好处 / 24
- 类风湿关节炎患者用哪些方法可防止晨僵 / 24

• 为什么说类风湿关节炎患者常做关节活动操有益处 / 25

• 类风湿关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 25

强直性脊柱炎 / 26

• 什么是强直性脊柱炎 / 26

• 患强直性脊柱炎会有哪些症状 / 27

• 强直性脊柱炎容易与哪些病症相混淆 / 28

• 强直性脊柱炎检查会出现哪些结果 / 28

• 强直性脊柱炎患者日常应注意哪些事项 / 28

• 强直性脊柱炎患者怎样做医疗体操 / 29

• 强直性脊柱炎患者宜练习哪些拳法 / 30

• 强直性脊柱炎患者怎样通过力所能及的劳动进行锻炼 / 31

• 强直性脊柱炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 31

骨性关节炎 / 31

• 什么是骨性关节炎 / 31

• 患骨性关节炎会出现哪些症状 / 32

• 骨性关节炎容易与哪些病症相混淆 / 32

• 骨性关节炎检查会出现哪些结果 / 32

• 骨性关节炎患者日常应注意哪些事项 / 33

• 骨性关节炎患者应选择什么运动进行合理锻炼 / 33

• 骨性关节炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 34

银屑病关节炎 / 35

• 什么是银屑病关节炎 / 35

• 患银屑病关节炎会出现哪些症状 / 35

• 银屑病关节炎容易与哪些病症相混淆 / 36

• 银屑病关节炎检查会出现哪些结果 / 36

• 银屑病关节炎患者日常应注意哪些事项 / 36

多发性肌炎与皮肌炎 / 37

• 什么是多发性肌炎与皮肌炎 / 37

• 患肌炎与皮肌炎会出现哪些症状 / 37

• 多发性肌炎和皮肌炎容易与哪些病症相混淆 / 38

- 多发性肌炎和皮肤炎检查会出现哪些结果 / 39
- 多发性肌炎与皮肤炎患者日常应注意哪些事项 / 40
- 多发性肌炎与皮肤炎患者日常饮食应坚持什么原则 / 41

系统性红斑狼疮 / 41

- 什么是系统性红斑狼疮 / 41
- 系统性红斑狼疮有哪些症状 / 41
- 系统性红斑狼疮容易与哪些病症相混淆 / 43
- 系统性红斑狼疮检查会出现哪些结果 / 43
- 系统性红斑狼疮患者日常应注意哪些事项 / 44
- 系统性红斑狼疮患者日常饮食应坚持什么原则 / 44

硬皮病 / 45

- 什么是硬皮病 / 45
- 患硬皮病会出现哪些症状 / 46
- 硬皮病容易与哪些病症相混淆 / 47
- 硬皮病检查会出现哪些结果 / 48
- 硬皮病患者日常应注意哪些事项 / 48
- 硬皮病患者日常饮食应坚持什么原则 / 49

可治疗风湿病的各种中西药物、草药、方剂 / 50

家庭可选用治疗风湿病的中成药及注意事项 / 50

家庭可选用治疗各类风湿病的西药及应注意事项 / 59

有治疗风湿病作用的各类中草药 / 73

治疗风湿病的常用验方、偏方及汤饮 / 74

各类祛风除湿药酒 / 102

治疗各类风湿病常用的一些理疗方法 / 112

冷疗法 / 112

热疗法 / 112

熏蒸疗法 / 113

洗足疗法 / 114

药浴疗法 / 114

日光疗法 / 115

熨敷疗法 / 116

敷贴疗法 / 117

按摩疗法 / 117

点穴疗法 / 119

拔罐疗法 / 120

抓火疗法 / 121

刺络疗法 / 122

温针疗法 / 123

蜂毒疗法 / 123

磁疗法 / 124

穴位注射疗法 / 125

穴位激光疗法 / 126

对各类风湿病的预防 / 128

预防风湿病应注意哪些事项 / 128

为什么预防风湿病要注意营养均衡 / 129

为什么少吃“红肉”可防止关节炎 / 129

怎样预防风湿性腰痛 / 130

怎样通过地中海式饮食来预防关节炎 / 131

生活中应怎样预防类风湿关节炎的发生 / 131

平时怎样预防风湿痛 / 132

夏季预防风湿病要注意哪些事项 / 132

处于更年期的女性应怎样预防风湿病 / 133

怎样避免儿童发生风湿热 / 134

青少年怎样避免患风湿热 / 134

风湿病患者应怎样保护全身关节 / 135

预防强直性脊柱炎应注意哪些问题 / 136

预防骨性关节炎应注意什么 / 137

发现风湿病及早就医有什么好处 / 138



风湿病患者饮食调养方案 139

家庭调养主食制作 / 141

家庭调养菜肴制作 / 144

家庭调养粥点制作 / 156

家庭调养汤羹制作 / 167

家庭调养茶饮制作 / 198



认识风湿病

凡表现为关节疼痛、局部肿胀、运动功能障碍,不论病因如何,均列入风湿类疾病的范畴,或统称为风湿病。



什么是风湿病

现代医学所指的风湿病,主要从临床角度出发。凡表现为关节疼痛、局部肿胀、运动功能障碍,不论病因如何,均列入风湿类疾病的范畴,或统称为风湿病。

风湿病通常分哪些类型

按照美国风湿病学会1983年提出的议案,风湿病可分为十大类,包括100多种疾病(此方案目前已被广泛采用)。

(1) 全身性结缔组织病。包括风湿性关节炎、类风湿关节炎、风湿热、系统性红斑狼疮等。

(2) 脊柱关节炎。包括强直性脊柱炎、赖特综合征、银屑病关节炎、肠病性关节炎等。

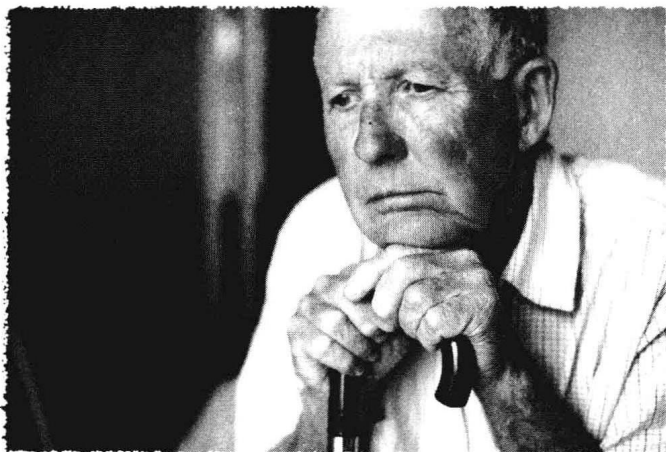
(3) 骨性关节炎。骨关节病、退行性关节病、肥大性关节炎、增生性关节炎。

(4) 感染性风湿病。是指各类病原体侵入关节引起的关节炎症,临床多见且比较严重的是细菌性关节炎。

(5) 代谢与内分泌疾病伴发的风湿性疾病。常见的如痛风、淀粉样变性、肢端肥大症等。

(6) 肿瘤。包括原发性和继发性肿瘤。

(7) 神经血管疾病。包括Charcot关节(即神经病变性关节炎)、压迫综合征、反射性交感神经营养障碍、雷诺病等。





- (8) 骨与软骨疾病。包括骨质疏松、骨软化等。
- (9) 关节外疾病。包括关节旁损害,如滑膜炎、腰损伤等。
- (10) 其他疾病。包括药物性损害、类肉瘤病、间歇性关节积液等。

上述十大类疾病中,以前三类最为多见。因此,通常所说的风湿类疾病主要指全身性结缔组织病、脊柱关节炎和骨关节病。

风湿病的类型自我诊断

一旦出现下列症状,可考虑自己患了哪类风湿症:

(1) 关节疼痛。一般来说,不同的风湿病其关节受累的部位及疼痛的性质也不一样。

风湿性关节炎通常表现为膝、髌、踝、肘、肩、腕等全身大关节游走性疼痛;类风湿关节炎主要表现为腕、掌、指、趾等小关节对称性、持续性疼痛;强直性脊柱炎主要表现为髌、骶、膝、踝等关节非对称性、持续性疼痛;骨关节痛主要表现为膝关节单侧或双侧疼痛,休息后减轻。风湿病的关节酸胀、疼痛具有随天气季节变化的特点。

(2) 晨僵。患者晨起或休息较长时间后,常感到关节、肢体、腰部等受累部位有僵硬感及疼痛感等。关节呈胶黏样僵硬感,活动后方能缓解或消失。此症在类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎中最为突出。可持续数小时,在其他关节炎中则持续时间较短。

(3) 关节肿胀和压痛。

① 肿胀:因骨质增大造成肿胀,按起来如骨样坚硬,不能移动;因关节内或关节周围软组织增生肥厚而造成的肿胀,与健康组织对照手感不同;因积液或积血造成的肿胀有波动感。

② 压痛:一些功能性疾病往往没有明显的压痛点或压痛很轻,通过压痛点常可以比较准确地找到病变部位。压痛程度可反映病变的轻重。

(4) 关节畸形和功能障碍。指关节非正常的外形和活动范围受到限制,如膝关节不能完全伸直、手指的掌指关节尺侧偏斜、关节半脱位等。这些改变都与软骨和骨遭破坏有关,在类风湿关节炎中最为常见。



风湿病可分为几期

风湿病按照病变发生过程可以分为以下三期：

(1) 变性渗出期。结缔组织中胶原纤维分裂、肿胀、形成玻璃样和纤维素样变性。本期可持续1~2个月，恢复或进入第二、三期。

(2) 增殖期。本期会在上述病变的基础上出现风湿病特有的体征，即出现固有病变风湿性肉芽肿或风湿小体，这被认为是判断风湿病的依据，并且是风湿活动的指标。小体中央有纤维素样坏死，其边缘有淋巴细胞和浆细胞浸润，并有风湿细胞。风湿细胞呈圆形、椭圆形或多角形，具有明显的核仁，有时会出现双核或多核，形成巨细胞。到后期风湿细胞会变成梭形，状如纤维细胞，进入硬化期。此期持续3~4个月。

(3) 硬化期。纤维细胞减少，纤维组织增生，在肉芽肿部位形成瘢痕组织。由于本病常常反复发作，上述三期病理改变可交错存在。第一期及第二期中常伴有浆液的渗出与炎症细胞的浸润，这种渗出性病变在相当大的程度上决定着临床上的各种显著症状的产生，在关节和心包中的病理变化以渗出性为主，而瘢痕的形成则主要限于心膜和心肌，尤其是瓣膜。

导致风湿病原因有哪些

风湿病的发病机制至今虽尚未明了，一般认为与遗传因素、药物因素、感染因素、内分泌因素等有密切关系。

例如，免疫机制在风湿和风湿痛中发挥了重要作用。风湿和风湿痛的组织损害是由于体内免疫系统功能异常或出现自身抗原，产生免疫性病理作用，直至自身组织损害。风湿和风湿痛出现的组织损伤是由于体内自身免疫反应介导的炎症过程引起的。介导方式主要有以下两种：

(1) 免疫复合物介导的免疫病理机制，即由免疫复合物介导的炎症作用而导致的组织损伤。



(2) 细胞介导的免疫病理机制，即由细胞免疫介导的炎症作用而造成的组织损伤。

由于上述两种组织损伤分别独立发生时的生物效应均为炎症性损伤，所以，两种损伤同时发生时，其生物效应仍为炎症性损伤。

感染是本病的重要发病机制。细菌的局部感染，使关节肿胀、损害，是细菌性关节炎的主要病因。风湿热是感染了溶血性链球菌而致的全身性结缔组织疾病；类风湿关节炎有学者认为是持续的微生物感染所引起的，如感染了衣原体、分枝杆菌、肠道细菌、EB病毒等均可导致本病的发生。

中医是怎样论述风湿病的

中医理论认为，风湿病是人体正气亏虚、营养失调、感受六淫之邪，或日久正虚，内生痰浊、痹血、毒热，从而正邪相搏，使经络、肌肤、血脉、筋骨乃至脏腑气血闭阻，而致肢体疼痛、麻木、肿胀、变形、僵直等。

中医对风湿病是怎样分类的

中医学认为，风湿病是一种复杂的慢性疾病，由于病因、病机各不相





同,在表现上各有特点,因此分类较多。比如按病因分类,可分为风痹、湿痹、热痹、燥痹;按病位分类,可分为皮痹、肌痹、脉痹、骨痹、心痹、肺痹、脾痹、肾痹、肝痹;如按临床表现分类,可分为着痹、周痹、历节风、痛风、鹤膝风、漏肩风、顽痹等。

什么是中医学所说的风邪痹阻证

风邪痹阻证也称为行痹、风痹。是风邪偏重,痹阻经络而致。临床表现为肢体关节疼痛,游走不定,痛无定处,发无定时,时轻时重,遇风加剧,随天气变化而作,恶风不欲去衣,汗出头痛,肌肤麻木,或肢体微肿,舌质淡白,脉浮弦或浮濡等。

什么是中医学所说的湿邪痹阻证

湿邪痹阻证也称着痹、湿痹。是湿邪偏重,胶阻经络所致。临床表现为关节重着,肿胀疼痛,固定不移,肌肤麻木,肢体水肿而沉重,骨节屈伸不利或者皮下结节,胸闷纳呆,腹胀身倦,小便不利,大便黏滞,舌苔白腻,脉濡缓或弦滑等。

什么是中医学所说的寒湿痹阻证

寒湿痹阻证也称为寒痹、痛痹。是寒邪内侵,经络凝滞,气血不通所致。临床表现为关节冷痛,固定不移,遇寒加剧,得温则减,畏寒肢冷,甚至肢体拘挛,屈伸不利,舌苔白滑,脉弦紧或沉迟等。

什么是中医学所说的湿热痹阻证

湿热痹阻证也称为热痹、湿热痹。是热邪偏盛,湿热相搏,阻滞经络所致。临床表现为关节灼热疼痛,局部喜冷怕热,口渴汗出,烦闷不安,或发热,小便短黄,大便干结,舌红,苔黄腻,脉滑濡等。

什么是中医学所说的痰瘀痹阻证

痰瘀痹阻证也称为顽痹。由风湿日久,痰浊内生,阻滞经络、骨节所



致。临床表现为关节疼痛,痛如锥刺,固定不移,关节肌肤紫暗,局部肿胀而硬,按之有硬结,肢体麻木,关节屈伸不利,甚至僵硬、变形,面色暗留,腿、脸水肿,或胸闷痰多,舌质紫暗,苔白腻,脉弦涩或细涩等。

什么是中医学所说的气血两虚证

气血两虚证常见于风湿病的中晚期,如历节风、脉痹等日久不愈者,主要是由风湿日久,损伤气血所致。临床表现为关节肌肉酸痛无力,活动时加剧,或肢体麻木,面黄无华,饮食减少,舌淡苔薄,脉细弱等。

中医学是怎样解释肝肾不足证的

肝肾不足证多见于肝痹、筋痹、骨痹。是风湿日久,肝肾损害所致。临床表现为筋骨萎软,下肢乏力,腰膝酸痛,足跟疼痛,肌肤麻木,筋脉拘挛,步履困难,关节变形,屈伸不利,舌淡苔白,脉细弦而弱等。

哪些因素可诱发风湿病

诱发风湿病的因素主要有以下几种:

(1) 性别。类风湿关节炎在任何年龄均可发病,而女性发病率是男性的2~3倍。其中绝经期为发病高峰。

(2) 年龄。系统性红斑狼疮多见于年轻女性,这可能和雌激素与孕激素等有关。又如,风湿热好发于儿童和青少年,发病机会男女均等。

(3) 遗传因素。该因素和类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎均有关。另据遗传学及免疫学等报道,遗传因素与痛风、风湿热等也均有密切关系。

(4) 感染。如微生物感染与类风湿关节炎有关,这些微生物包括支原体、各种菌属及细小病毒等。而慢性病毒感染学说及链球菌与结核感染也均与系统性红斑狼疮有关。又如,从临床、流行病学及免疫学等方面的资料来看,风湿热的发病与甲型溶血性链球菌感染有关。

(5) 性激素。例如,雌激素可刺激类风湿关节炎的发生,而孕激素可以