

总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

多发病

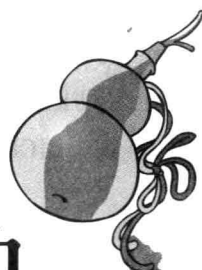
主编 严国香 陶文娟



甘肃文化出版社

总主编 李盛华

CHANGJIANBING DE
ZHONGYI YUFANG
TIAOHU



中 常见病的 医预防调护

多发病

主编 严国香 陶文娟



甘肃文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病中医预防调护. 多发病 / 李盛华主编; 严国香, 陶文娟分册主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5490-0237-5

I. ①常… II. ①李… ②严… ③陶… III. ①多发病—中医学: 预防医学 IV. ①R211

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095364号

常见病中医预防调护 多发病

总主编 李盛华

主 编 严国香 陶文娟

责任编辑 / 周桂珍

封面设计 / 王林强

出版发行 / 甘肃文化出版社

地 址 / 兰州市城关区曹家巷1号

邮政编码 / 730030

电 话 / 0931-8454870

网 址 / www.gswenhua.cn

经 销 / 新华书店

印 刷 / 甘肃万事佳印刷有限责任公司

厂 址 / 兰州市七里河区南滨河中路405号

开 本 / 880毫米×1230毫米 32开

字 数 / 1375千

印 张 / 47.75

版 次 / 2011年6月第1版

印 次 / 2011年6月第1次

书 号 / ISBN 978-7-5490-0237-5

定 价 / 120.00元(全八册)

如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换

中医中药是国宝
养生保健效果好

刘维忠

二〇一〇年四月

甘肃省卫生厅党组书记、厅长刘维忠题

正氣存內
邪不可干

榮膺

全國健康老人 中國武術八段 才藝考察星 中國百年
百名中醫臨床家 全國老中醫藥專家學術經驗傳承工作
榮譽指導老師 中華中醫藥學會終身理事 稱號

錄自黃帝內經庚寅春九十歲周信有



中國百年百名中醫臨床家、甘肅省首批名中醫、甘肅中醫學院周信有教授題

夫上古聖人之教下也
皆謂之虛邪賊風避之
有時恬憺虛無真氣從
之精神內守病安從來



錄素問上古天真論語 張士卿



其知道名法于
 明阳和子术数
 食饮有节起居
 有常不妄作劳故
 能形与神俱度百岁
 以去

庚寅孟秋书黄帝内经
 素问上古天真论 赵斌

常见病中医预防调护

编委会

总主编:李盛华

副总主编:陈春丽 郑访江

编写人员:(按姓氏笔画为序)

马小娟	王培红	王继雄	田三强	包小英
冯玉香	刘树柏	刘来明	祁琴	汪龙德
苏亚平	张金发	张弢	张惠生	张世睿
李永勤	李荣	李向丽	严国香	郑访江
周巧玲	杨爱珍	庞燕	柳心平	郭成龙
高佩媛	聂芳娥	陶文娟	脱长宇	黄玉玲

本册主编:严国香 陶文娟

副主编:刘来明 张惠生

序

预防调护,中医将其称之为“治未病”,其内容包括未病先防、既病防变和愈后防复三个方面。中医预防调护理论最早出现在《黄帝内经·素问》中:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……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。”这开创了中医对这一领域的独特认识和精辟见解。中医的这一预防保健思想,在历史上各时期的典籍中都有体现,且不断发展和完善。

早在春秋战国时期,思想深邃的哲人智者,如老子、庄子、孔子、孟子等,都曾投入预防保健的研究。他们的研究并不是一般摄养祛病的具体方法,而是把对预防调护问题的思考和认识作为宇宙观、人生观的有机组成去探索深层次的精神修养艺术,设计自己理想的人生方式,并将以此去体验至善至美的人生境界,所以中国的养生学问一开始就处于很高的起点。

神农尝百草、黄帝作《内经》、伏羲画八卦,虽是历史上的传说,但集先秦时代医学大成的《黄帝内经》行世两千多年,确是中医学理论体系的奠基之作,融会贯通了当时先进的哲学思想、科学知识,以及众多流派的医疗经验,创立了比较完整的传统医学理论体系,这就使中国预防保健这门学问从一开始就被纳入了独特的科学发展轨道。

20世纪70年代中期之后,美国开展了类似于中医“治未病”内容的以“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”为基石的全民健康教育,结果很快取得了成效。因此,一些社会学和经济学家把“治未病”理论称之为“供得起和可持续的医学”,“治未病”是未来医学的发展方向。有专家指出,中医“治未病”,养精调神是支柱、合理饮食是基石、强身健体是动力、科学用药是保障。

国务院《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》指出,要充分发挥中医预防保健特色优势,将中医药服务纳入公共卫生服务项目,推动中医医院和基层医疗卫生机构开展中医预防保健服务。《国家基本公共卫生服务规范》中提出:运用中医理论知识,在饮食起居、情志调摄、食疗药膳、运动锻炼等方面,对城乡居民开展养生保健知识宣教等中医健康教育。

有鉴于此,甘肃省卫生厅加大了中医药参与公共卫生的工作力度,已组织开展了中医健康科普知识巡讲活动,又在医改中把中医“治未病”内容纳入基本公共卫生服务项目。最近,甘肃省中医院组织有关专家编写了《常见病的中医预防调护》系列丛书,从总论、内、外、妇、儿、骨伤等常见疾病的病因病机、诊断要点、预防调护、药膳食疗等几个方面,较为全面、系统地总结了中医药预防调护的精华,是一套运用中医“治未病”理论指导预防保健的实用性科普读本。我们希望这套系列科普书籍的出版发行,能为广大群众带去更多的中医预防调护知识,以指导日常保健的实践。并能面向基层,大力普及中医药科普知识,以此作为推动中医向公共卫生领域渗入的新尝试,进一步推进中医预防保健工作,努力为广大人民群众提供满意的健康服务。

甘肃省卫生厅党组书记、厅长 刘维忠

2011年5月

编者的话

“三分治病，七分调理。”这说明生病了首先要调治，但是除了调治之外，更重要的是调养和护理。这一经验认识，是在与疾病作斗争的长期实践中形成的，也为中医药几千年的发展史所证实。人们现已普遍认识到，生了病不仅是吃药打针的事，还要精心调护。即使没有器质性病变，平时仅表现为亚健康状态，运用中医进行调护也有着独到的功效。

那么，如何用中医调理呢？确切地说，中医调理包括两个方面，一方面是调治。《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”也就是说，要谨慎观察，根据阴阳变化和失调的具体情况来加以调治，从而达到平衡的目的。另一方面是调养。正常人生活在自然界中，受到各种因素的影响就会生病，而一旦生病，经过调治，还要进行调养，后者是更为重要的一环。因此，正确地进行养生（摄生），使身体恢复健康，就要顺从自然界“生、长、化、收、藏”的规律。《素问·上古天真论》说：“和于阴阳，调于四时”，“处天地之和，从八风之理”。只有很好地进行调养才能达到康复，才能使身体恢复到原来的健康状态。

中医的调护理论与临床实践密切结合，古代医家将其归纳为“治未病”。“治未病”既体现在养生、抗衰、延寿、健身、美容、驻颜等方面，又可见于运用内服药物、外治、食疗（包括药膳、药酒、药茶、药点等）、针灸、推拿、气功等方法进行治疗，以达到早期根治、控制病情的目的；在治疗的同时积极进行正确的调养，对病后身体恢复起到非常重要的作用。为此，对中医的调治调养理论有一个比较完整的认识是十分必要的。只有了解这些知识后，才能有效地进行调理，从而达到真正的康复。

必须指出,中医的调理是一个防治疾病过程中的综合措施,不仅采用内服、日常调护,还要结合外治、食疗等方法。本系列丛书以病因、诊断、预防、调护、调治等为内容,结合临床实际,系统介绍了各科常见疾病的预防调护方法。

由于笔者水平有限,本书的疏漏之处在所难免,还需要进一步修正、补充与完善,希望广大读者提出指正意见,我们将不胜感激。在编写过程中,我们也采用了其他专业书籍上的内容,在此深表感谢。

编 者

2011 年 5 月

目 录

第一章 内科多发病的预防调护	(1)
第一节 冠心病.....	(1)
第二节 高血压病.....	(5)
第三节 中 风.....	(8)
第四节 慢性阻塞性肺疾病.....	(10)
第五节 高脂血症.....	(13)
第六节 痛 风.....	(16)
第七节 慢性胃炎.....	(19)
第八节 糖尿病.....	(24)
第九节 前列腺增生.....	(28)
第十节 肥胖症.....	(32)
第十一节 抑郁症.....	(36)
第十二节 慢性乙型肝炎.....	(40)
第十三节 肝硬化.....	(42)
第十四节 老年性痴呆.....	(46)
第十五节 肿 瘤.....	(50)
第十六节 慢性肾炎.....	(55)
第二章 外科多发病的预防调护	(59)
第一节 疔的预防调护.....	(60)
第二节 疖的预防调护.....	(61)
第三节 发颐的预防调护.....	(63)
第四节 乳痈的预防调护.....	(64)
第五节 乳癖的预防调护.....	(67)
第六节 气瘰的预防调护.....	(68)

第七节	蛇串疮的预防调护·····	(70)
第八节	疥疮的预防调护·····	(72)
第九节	瘾疹的预防调护·····	(73)
第十节	痔的预防调护·····	(74)
第十一节	肛漏的预防调护·····	(76)
第十二节	血栓性浅静脉炎的预防调护·····	(78)
第十三节	破伤风的预防调护·····	(80)
第十四节	肠痛的预防调护·····	(82)
第三章	妇科多发病的预防调护·····	(86)
第一节	月经先期的预防调护·····	(86)
第二节	月经后期的预防调护·····	(89)
第三节	月经过多的预防调护·····	(91)
第四节	闭经的预防调护·····	(93)
第五节	痛经的预防调护·····	(96)
第六节	带下过多的预防调护·····	(99)
第七节	盆腔炎的预防调护·····	(102)
第八节	不孕症的预防调护·····	(106)
第九节	异位妊娠的预防调护·····	(110)
第十节	胎漏、胎动不安的预防调护 ·····	(115)
第十一节	堕胎、小产的预防调护 ·····	(118)
第十二节	子痛的预防调护·····	(120)
第十三节	妊娠身痒的预防调护·····	(122)
第十四节	产后血晕的预防调护·····	(124)
第十五节	产后发热的预防调护·····	(126)
第十六节	产后恶露不绝的预防调护·····	(129)
第十七节	产后汗证的预防调护·····	(131)
第十八节	缺乳的预防调护·····	(133)
第十九节	产后抑郁的预防调护·····	(136)
第二十节	阴痒的预防调护·····	(138)

第二十一节 更年期综合征·····	(139)
第二十二节 绝经妇女骨质疏松症的预防调护·····	(142)
第四章 儿科多发病的预防调护·····	(146)
第一节 感冒的预防调护·····	(147)
第二节 咳嗽的预防调护·····	(149)
第三节 肺炎喘嗽的预防调护·····	(152)
第四节 反复呼吸道感染的预防调护·····	(155)
第五节 呕吐的预防调护·····	(158)
第六节 腹痛的预防调护·····	(162)
第七节 泄泻的预防调护·····	(164)
第八节 厌食的预防调护·····	(168)
第九节 积滞的预防调护·····	(170)
第十节 注意力缺陷多动症的预防调护·····	(172)
第十一节 多发性抽搐症的预防调护·····	(174)
第十二节 急性肾小球肾炎的预防调护·····	(176)
第十三节 肾病综合征的预防调护·····	(180)
第十四节 水痘的预防调护·····	(183)
第十五节 手足口病的预防调护·····	(186)
第十六节 流行性腮腺炎的预防调护·····	(188)
第十七节 蛔虫病的预防调护·····	(191)
第十八节 维生素 D 缺乏性佝偻病的预防调护·····	(194)
第五章 骨伤科疾病的预防调护·····	(198)
第一节 骨伤疾病的一般护理·····	(198)
第二节 骨伤病人的心理调护·····	(201)
第三节 骨伤病人外用药物的选择·····	(202)
第四节 骨伤病人外敷药的使用·····	(205)
第五节 中药熏洗热敷法的使用·····	(207)
第六节 热熨法的使用·····	(208)
第七节 骨伤患者的饮食调养原则·····	(210)

第八节 骨伤病人的饮食调养方法·····	(212)
第九节 小夹板外固定后注意事项·····	(219)
第十节 石膏固定后应注意的事项·····	(220)
第十一节 皮肤牵引后的观察与护理·····	(221)
第十二节 骨牵引后的观察与护理·····	(222)
第十三节 运用练功疗法防治骨伤科疾病·····	(223)
第十四节 骨伤病人练功应注意的事项·····	(226)
第十五节 长期卧床病人的调护·····	(228)
第十六节 骨伤患者手术麻醉前后的护理·····	(229)
第十七节 骨伤病人理疗方法的正确选择·····	(230)
第十八节 封闭治疗后患者的护理·····	(231)
参考文献·····	(232)
后记·····	(233)

第一章 内科多发病的预防调护

中医内科古称“疾医”、“杂医”、“大方脉”，传统将其研究的疾病分为外感病和内伤病两大类。一般说来，外感病主要指《伤寒论》及《温病学》所说的伤寒、温病等热性病，它们主要由外感风寒暑湿燥火六淫及疫疠之气所致，其辨证论治是以六经、卫气营血和三焦的生理、病理理论为指导。内伤病主要指《金匱要略》及后世内科专著所述的脏腑经络病、气血津液病等杂病，它们主要由七情、饮食、劳倦等内伤因素所致，其辨证论治是以脏腑、经络、气血津液的生理、病理理论为指导。

本章主要以脏腑、经络、气血津液疾病为主要对象，对常见肺病证、心病证、脾胃病证、肝胆病证、肾膀胱病证、气血津液病证、经络肢体病证和癌症的病因病机、治疗诊断要点特别是预防与调护规律及方法等进行阐述。

第一节 冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，属缺血性心脏病。是指供给心脏营养物质的血管——冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，使冠状动脉狭窄或阻塞，以及血栓形成造成管腔闭塞，导致心肌缺血缺氧或梗死的一种心脏病。

冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害中老年人健康的常见病。本病的发生与冠状动脉粥样硬化狭窄的程度和支数有密切关系，但少数年轻患者冠状动脉硬化虽不严重，甚至没有发生粥样硬化，也可以发病。也有一些老年人冠状动脉粥样硬化虽较严重，并不一定都有胸痛、心悸等冠心病临床表现。该病是导