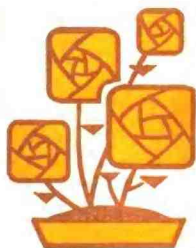


慢性病家庭调养顾问

四川人民广播电台科教部 编



四川科学技术出版社

责任编辑：牛小红
封面设计：吕小品
技术设计：康永光
责任校对：王初阳

慢性病家庭调养顾问

四川人民广播电台科教部 编

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店 经销

中江县印刷厂 印刷

ISBN 7-5384-0901-X/R·134

1989年5月第一版 开本787×1092毫米1/32

1989年5月第一次印刷 字数：170千

印数1—7,200册 印张：8.25

定价：2.40元

编 者 的 话

一九八六年三至十月，四川人民广播电台《知识厅》节目举办了“慢性病家庭调养顾问”专题广播，深受广大听众欢迎，听众们纷纷来信索要广播稿件。为此，我们将广播稿充实整理，汇编成书，奉献给广大读者。

本书由临床经验丰富的中、高级中医师撰稿，何遵文同志编辑。

目 录

绪言	1
一、慢性病的家庭调养法	3
饮食调养	3
起居调养	11
环境调养	15
练功调养	19
药膳调养	23
简易疗法	29
二、呼吸系统慢性病的家庭调养	36
慢性气管炎的家庭调养	36
肺气肿、肺心病的家庭调养	39
哮喘患者的家庭调养	42
肺结核的家庭调养	45
三、脑血管慢性病的家庭调养	49
脑动脉硬化的家庭调养	49
“中风”病的家庭调养	54
神经官能症的家庭调养	58
癫痫病的家庭调养	62
四、心血管慢性病的家庭调养	69
冠心病的家庭调养	69

风湿性心脏病的家庭调养	73
肺心病的家庭调养	76
高血压病的家庭调养	81
低血压病的家庭调养	86
心力衰竭的家庭调养	90
心律不齐的家庭调养	93
心动过缓病的家庭调养	96
五、消化系统慢性病的家庭调养	100
慢性胃炎的家庭调养	100
胃、十二指肠溃疡的家庭调养	102
慢性肝炎和肝硬化的家庭调养	105
慢性胆囊炎和胆结石的家庭调养	109
慢性胰腺炎的家庭调养	111
慢性肠炎和结肠炎的家庭调养	112
六、内分泌系统慢性病的家庭调养	115
糖尿病的家庭调养	115
尿崩症的家庭调养	119
单纯性甲状腺肿的家庭调养	121
甲状腺机能亢进症的家庭调养	124
七、泌尿系统慢性病的家庭调养	127
慢性肾炎的家庭调养	127
慢性肾盂肾炎的家庭调养	130
肾病综合征的家庭调养	132
慢性前列腺炎的家庭调养	135
前列腺肥大症的家庭调养	138
尿石症的家庭调养	140

肾结核的家庭调养	143
肾结核的家庭调养方法	144
八、血液系统慢性病的家庭调养	147
慢性贫血的家庭调养	148
再生障碍性贫血的家庭调养	150
血小板减少性紫癜的家庭调养	153
白细胞减少症的家庭调养	156
九、骨关节慢性病的家庭调养	159
颈椎病的预防及家庭康复调养	160
肩关节周围炎的自我康复调养	166
功能性腰痛的预防及自我康复调养	172
胸腰椎单纯压缩性骨折的家庭调养	178
风湿性关节炎的家庭康复调养	182
类风湿性关节炎的家庭调养	184
骨髓炎的预防及家庭调养	189
骨关节结核的家庭调养	195
十、妇产科慢性病的家庭调养	201
更年期综合症的调养	201
功能性子宫出血的家庭调养	205
慢性盆腔炎的家庭调养	208
女性外生殖器慢性炎症的家庭调养	212
痛经的家庭调养	219
十一、肿瘤疾病的家庭调养	222
肿瘤病人的调养与康复	222
常易被人忽视的致癌和防癌因素	225
附录	233

怎样看化验单的三大常规(血、尿、粪)检查·····	233
粪便常规检查·····	238
化验肝功的项目及正常值·····	240
肾病患者怎样看尿液化验单·····	242
冠心病病人如何看血脂化验单·····	244
疑有糖尿病的检查·····	245
出血性疾病的化验检查·····	246
测定血沉的价值·····	247
胃液检验的正常值及诊断意义·····	248
怎样看脑脊液化验单·····	249
什么叫“抗O”试验·····	252
查痰判断呼吸道疾病·····	253

绪 言

“因病得闲殊不恶，安心是药更无方”。这是宋朝大文学家苏东坡得了慢性病以后写下的一句诗；意思是说得了慢性病并不可怕，安心调养就是治疗慢性病最好的药方。的确，慢性病单靠医药是不能完全治好的。俗话说：“三分医药，七分调养”，这可以说是治疗慢性病的一个重要原则。

慢性病的病程一般都比较长，不可能长期住院治疗，有相当多的患者，他们的绝大多数时间，都要在家庭中心度过。因此，科学的家庭调养是十分重要的。

随着人类平均寿命的延长，老年人愈渐增多，慢性病患者也将增多。因为人老了，各器官组织逐渐衰退，防御适应能力逐渐减弱，疾病也就随之而生。据调查100位老人，还未发现一个无病者。所谓无疾而终，自然老死的人，确实是寥若晨星。有人对40名90~99岁的死亡老人进行尸检发现，不能肯定死亡原因的只有3人，占7.5%，其余都是因内脏有病而死亡的。有人对17例百岁老人的死亡原因进行分析，其中死于心血管慢性病的8例，死于慢性肠炎的6例，死于瘫痪伴感染的2例，仅1例原因不明。由此可见，活到90岁，甚至百多岁的老人，绝大多数都是病死的，而且多是长期患慢性病，甚至不少老年人都同时身患数种慢性疾病。老年慢性病患者增多，除了需要住院治疗的以外，如何在家科学调养，也是十分重要的问题。

也许有人会说，大医院都难于治好的许多慢性病，家庭调养能解决问题吗？成都市有一位年逾古稀的高级工程师，由于长期在设计研究工作中积劳成疾，身患气管炎、肺气

肿、心脏病、视神经萎缩等多种疾病。他长期吃药、打针，可身体越来越差，病愈来愈重。一位朋友向他建议：丢掉药罐，学练气功，注重调养。他采纳了朋友的建议，在家里除了注意饮食起居的调养以外，坚持练“祛病延年自发动功”，每天练两次，晴天在室外练，雨天在室内练，从不间断，仅一年时间，经医院检查，他多年治不好的气管炎、肺气肿基本好了，心脏病、视神经萎缩等疾病也大大减轻了。医生们惊讶地说：医药与调养三七开，对老工程师这样善于调养的人来说，是二八开了！

成都市有位百岁老中医彭玉堂，别看他童颜鹤发，能一口气登上五层楼；可他在48岁的时候，却是一个骨瘦如柴，气息奄奄的人呢！原来他48岁前是个缫丝工，恶劣的工作条件，贫困的生活，使他染上了肺结核。那时候，还没有治疗肺结核的特效药，很多人都死于这种慢性病。彭玉堂得了肺结核以后，虽然病情危重，但得到了名师指点，因善于调养而获得了健康。当时由于无钱住医院，一位好心的老中医将他收留在家养病。先用中药使他恢复元气，待能起床行走之后，便教他练“动静养心功”。他坚持天天练，不到三个月就丢掉了药罐，同时注意规律生活和饮食调养。三年以后，彭玉堂不但身体恢复壮实，肺病全愈，还学会了中医。从此，他便以医为业，50年来坚持练“动静养心功”，坚持生活调养，所以他平安地度过了后半生，活到了100岁。

事实说明，慢性病患者在适当进行医药治疗的同时，注重科学的家庭调养，是一个有效的良方。为此，本书愿为广大的慢性病患者充当一个家庭调养的顾问。

（何道文）

一、慢性病的家庭调养法

慢性病好得慢，家庭调养胜医院。且不说一般慢性病不容易住医院，就是住上了院，恢复期的调养也只有在家里进行。在家里调养得好，不但有利于身体的康复，防止疾病的复发，而且有利于慢性疾病的根治，延长患者的寿命。

慢性病多种多样，不同的慢性病有不同的调养方法；但也有不少共同的方法和原则，适用于所有慢性病。如饮食调养、起居调养、文体活动、环境调适，以及一些具体的辅助调养法和治疗方法，如药膳疗养，中成药疗养，自灸法，火罐法，贴药法，单方、偏方等等，对于慢性病的防治，身体的康复，都具有普遍意义。所以，作为慢性病患者有必要了解这些知识。就是身体健康的人懂得了这些知识，也有益于保健防病。作为慢性病患者的人，为更好地护理病人，也需要懂一点家庭调养知识。下面将家庭调养的有关知识，作一简要介绍。

饮 食 调 养

俗话说：“人是铁，饭是钢，吃了才能硬梆梆。”人就好比一部机器，没有能源，再好的机器也不会自己转动。饮食不但为人的生命活动提供能源，而且还能修复人体损坏了的

组织器官，促进人体生长发育，以及提供生长发育所需要的各种物质，这些都是人所共知的。慢性病患者应该怎样进行饮食调养呢？

（一）懂得食性

即要了解食物的性能和它的药用价值。早在周朝就有专门用饮食来治病的“食医”。食医不但懂得饮食的营养作用，更精通药物的药性。慢性病尤其适宜于饮食疗养。这方面，我们的祖先积累了丰富而宝贵的经验，有大量的食疗专著传世，如唐朝孟诜的《食疗本草》、元朝忽思慧的《饮膳正要》、清朝王孟英的《随息居饮食谱》等。这里我们结合现代的研究，介绍十余种常吃的主副食品的营养价值和治疗作用，以便慢性病患者选择。至于食疗方，在每个病中还将具体介绍。

1. 米面 人们天天吃的米面含有丰富的蛋白质、糖和多种维生素，它为人体的能量比肉类、牛奶还高得多呢。1公斤米可供给人体3500千卡热能，而1公斤牛肉只能提供2700千卡热能，比米少800千卡。1公斤精猪肉也只能提供3300千卡，比米还差200千卡。有人认为牛奶营养价值高，三四岁的小孩还不给饭吃，只给牛奶，结果使得小孩发育迟钝，瘦弱多病。牛奶所含蛋白质固然比米面高，但因消化吸收关系，它所提供的能量反不及米面，小孩生长发育得不到充足的热量，只有消耗自身的蛋白质、脂肪，所以光吃牛奶不利于孩子的成长。

米面特别是大米不仅有不可忽视的营养价值，而且还有一定的治疗作用。如用大米做成的粥，古人认为是“世间第

一补人之物”。著名的南宋爱国诗人陆游还认为粥是保健益寿之佳品，如他在一首诗中写道：“世人个个学长年，不知长年在目前，我得宛丘平易法，但将食粥致神仙。”中医学常将米粥、米汤作为生津益胃，复元补气的妙品，多叫大病之后，或慢性病人以米粥、米汤调养。有人认为一小碗米粥的功能，大大超过500毫升葡萄糖的效益。至于大米与药物同煮而成的药粥，更能充分发挥药物的治疗作用。如红枣粥，可补中益气，养血安神；苡仁粥，治水肿腹泻，还能抗癌；猪肝粥，能养血明目；杏仁粥能止咳定喘，等等。

2. 土豆 土豆又叫洋芋、山药蛋，既可作主食，又可当菜吃。土豆比米面的营养还丰富。国外营养学家认为，土豆是“十全十美的食物”，所以有人称之为“第二面包”、“地下苹果”。土豆含热量不高，又能润肠通便，可以作为减肥食品，同时对慢性病还有较好的治疗效果。不仅肥胖病人可以土豆为主食，患胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、习惯性便秘、慢性皮肤湿疹的病人，都可常吃土豆。

3. 红薯 各地叫法不一，北京叫白薯，福建叫金薯，广东叫番薯，山东叫地瓜，四川叫红苕。红薯含有丰富的糖、蛋白质，纤维素、维生素A、B₁、B₂、C的含量比其他粮食高。《本草纲目》记载红苕有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效。现在主要用来治疗习惯性便秘，降低血浆胆固醇的含量，防治血管硬化。新近发现红薯内含有一种抗癌物质，所以也是癌症病人的有益食品。但是红薯易引起肚子胀气，有胃溃疡和胃酸过多的人不宜食用。

4. 大豆 又叫黄豆。我国是大豆的故乡，被称为“大豆王国”。500克黄豆相当于1000克瘦猪肉，或1.5公斤鸡

蛋，或6公斤牛奶所含的蛋白质，所以大豆被人们称为“植物肉”，又称“绿色的乳牛”。大豆做成的豆腐、豆芽，最宜于慢性病人食用。煮食整粒黄豆不易消化，但做成豆腐或豆浆，就极易消化；豆芽所含的蛋白质比黄豆增加70%，糖增加50%，更可喜的是维生素C增加7倍之多。黄豆含油量丰富，但它不同于动物脂肪，是高血压、冠心病患者的良好的蛋白质食物。黄豆能降低胆固醇，防治动脉硬化。黄豆中磷的含量很高，500克黄豆中含有磷2855毫克，对大脑细胞极为有益，所以神经衰弱的人宜常吃黄豆制品。500克大豆含铁55毫克，所以还能治缺铁性贫血。豆芽中的叶绿素还可防治直肠癌和其他一些癌症。中医还常用豆芽来健脾除湿利尿，对营养不良性水肿，肝硬化腹水都有一定疗效。黄豆制品还含有较多的钙质和尼克酸，可防治小儿佝偻病和老人的骨质疏松症、骨折以及口炎、皮炎、老年性皮肤瘙痒、腹泻等症，对老年性痴呆、忧郁症和口腔烟斑也有疗效。

5. 白菜 白菜品种很多，有大白菜、小白菜、莲花白等等。人们天天都可吃到白菜，但它的医疗作用却鲜为人知。清代《随息居饮食谱》称赞吃白菜的好处说：“白饭青蔬，养生妙法”。民间有“白菜豆腐保平安”的谚语。《本草纲目拾遗》说：白菜“甘温无毒，利肠胃，除胸烦，解酒渴，利大小便，和中止嗽，冬汁尤佳。”洋白菜含有丰富的维生素C和U，有利于防治胃和十二指肠溃疡；大白菜根煎汤治伤风感冒；白菜、大葱、生姜煎汤温服，既治风寒感冒，又治气管炎。中老年多吃白菜，既可保持大便通畅，还可防治糖尿病。

6. 萝卜 有红萝卜、白萝卜之分。红萝卜又叫胡萝卜，

因其营养价值和药用价值都高，所以又称“小人参”。红萝卜主要含有胡萝卜素，进入人体后，可变成维生素A，因此吃红萝卜可以防治夜盲和皮肤粗糙，对癌症也有一定防治效果。新近研究发现，红萝卜还有降压、强心、抗炎和抗过敏的作用。高血压病人常用鲜红萝卜绞汁饮，可使血压迅速降低。红萝卜还可加速人体汞离子的排泄，可以防治汞（水银）中毒。

白萝卜一般称萝卜，中药学上叫莱菔。俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“萝卜上了街，药铺不用开”。这些话虽然有所夸大，但萝卜确有很好的医疗作用。萝卜所含维生素C比梨和苹果高8~10倍，还含有维生素B₁、B₂、钙、磷、铁以及淀粉酶、蛋白质等。特别是泡萝卜有很好的解油腻、助消化的作用。萝卜还能促进胆汁分泌，有利于脂肪的消化，与肉同吃，不怕胆固醇为患。萝卜所含的多种酶，能消除亚硝胺的致癌作用，所含木质素，能提高巨噬细胞的活力，可吞掉癌细胞。中医学指出，萝卜有顺气消食，止咳化痰，除燥生津，清凉解渴，利大小便等作用。

7. 大蒜 是天然的广谱抗菌素，对痢疾杆菌、大肠杆菌、结核杆菌等都有杀灭或抑制作用。大蒜含有一种配糖体，有良好的降压作用，降血脂、溶解血栓的作用也显著，用以治疗动脉硬化、冠心病有较好的效果。大蒜汁还能降低糖尿病人的血糖。大蒜内服还能治疗铅中毒。新近研究表明，大蒜有很好的防癌抗癌作用。但是溃疡病、胃酸过多的人不宜吃大蒜。

了解以上所介绍的食物药性和对慢性病的治疗作用，对慢性病的调养会大有帮助。这些极普通的食物，天天都要吃

它，而且价廉易得，其功效并不亚于那些名贵难得之品。了解它们的作用之后，针对自己所患的病，选择适当的食物，经常食用，必定有利于疾病的治愈和身体的康复，其功效有时胜过药物，所以不可等闲视之。

（二）慢性病人饮食调养的原则

根据慢性病的特点，大致有如下原则需要遵循。

1. 食物要熟、软、热 慢性病人多脾胃虚弱，消化功能差。所以除含维生素C丰富的新鲜蔬菜和水果以外，一定要煮得熟透烂软，才易被消化吸收，而且不宜冷食。

2. 饮食宜多样 慢性病人往往不只是一个器官或一个组织发生病理变化，特别是老年人常患多种疾病，从中医学的观点看常常可见数脏虚损之征象。因此，不能说哪种饮食好，就只吃哪一种，何况人体维持正常生理活动，也需要多种多样的营养物质。所以，除常针对自己所患疾病选择适宜的食物吃外，还要兼吃别样。如主食方面，以大米为主兼吃土豆、红薯、玉米、白面等；副食方面，以绿叶蔬菜为主，兼吃海味鱼虾；以植物油为主，兼吃动物油；以素食为主，注意荤素搭配。切忌畏肉如虎，谈肥色变。人体一些必需的氨基酸和维生素A、D、E、K，都要从肉食中获得，何况肉类蛋白质含量比植物蛋白高，而且所含高密度脂蛋白不但不增加胆固醇，还能降低胆固醇。尤其是患有慢性消耗性疾病，身体瘦弱者，更应适当吃肉，增加动物蛋白，才能促进病体脏器的修复。

3. 少吃多餐，定时定量 慢性病人不能象健康人那样一天3顿，应采取少吃多餐，定时定量的原则。一天的总量宜

少，古人就有“少吃长寿”的经验。有人作过实验，在一天食物总量不变的情况下，每天吃1~2顿饭的人，每3个人中就有一个患不同类型的心血管病；每天吃5顿饭的人，6个人中才有一个患心血管病的。这说明同样分量的食物，分配合理，患病率就能大大下降。祖先也有这样的经验，如唐代百岁中医孙思邈说：“食欲数而少，不欲顿而多”。所以最好每天分成4顿或5顿吃。而且要按上午比下午吃得好一些，饱一些的原则。所谓饱一些，最多只能吃到七分饱。俗话说：“吃饭留几分，疾病不缠身”。切忌晚上吃好吃饱，因为“吃了就睡，病来巴背”。常见患冠心病、心肌梗塞、胰腺炎的人，因晚上一顿酒肉饭饱之后而犯病，甚至夺去生命。所以晚上一定要吃少、吃清淡饮食。定时也十分重要，如一天吃5顿，可安排在早上8点，上午11点，下午2点、5点，晚上8点。一经定下就要形成制度，严格遵守。这样不但肠胃有规律地工作，也有助于整个人体生命活动有规律地进行，对慢性病的康复必然大有好处。

4. 食疗为主，药疗为辅 一般说来，药物对慢性病的作用是不大的，而且长期吃药，病人也厌烦，所以应以食疗为主。把食物当药物，充分发挥食物的治疗作用。有经常吃土豆，将胃十二指肠溃疡治好的；有经常吃大蒜治好冠心病的；有多吃蔬菜少吃饭，控制了糖尿病的；有经常吃红薯，解决习惯性便秘的；有经常吃萝卜，治好了高血压的；等等。所以慢性病人应着重了解食物的治疗作用。

（三）注意饮食禁忌

一般认为，只有中医才讲忌口，其实西医也是讲忌口

的。如发霉变质的食物不能吃。发霉的花生米，有致癌性很强的黄曲霉素，如果吃了，就可能引起癌症；不新鲜的蔬菜，如腐烂了的白菜、菠菜等绿叶蔬菜，含有有毒的亚硝酸盐，既易使人中毒，还易引起癌症；发芽的皮变绿或变紫的土豆含有龙葵素，易使人中毒，因此，都不能吃。

至于吃西药的忌口也不少。如服四环素、强力霉素等抗菌素时，不能同牛奶、豆腐、咸鱼、芥菜、雪里红等一起服用。因为这些食物中的钙、镁、铁等金属离子，与药物结合，会大大降低药效。又如甲状腺患者，在用甲状腺片或甲状腺素等药物时，应禁吃萝卜、黄豆、卷心白、油菜、大头菜等含有硫脲的食物，因会抑制甲状腺激素分泌，引起甲状腺肿。再如服抗结核的雷米封、异烟肼，降压的优降宁，抗肿瘤的甲基苄肼等，都要禁吃扁豆、蚕豆、腌鱼、腊肠、鸡肝、牛肝、香蕉、果酒等含酪胺和多巴的食物，因会使心律紊乱，血压上升，严重的可出现脑出血。此外，西药还不能喝茶或咖啡冲服，因为所含的鞣酸和茶碱与药物发生反应而产生沉淀，降低药效。糖尿病人在使用胰岛素和降糖灵一类西药时禁止饮酒，因为酒能加大这些药的作用，容易出现低血糖休克。

中医忌口是从临床实践中来的，对于慢性病的恢复也很有意义。如阴虚火旺的人，忌吃煎炒麻辣燥火的食物；阳虚寒重的人，忌吃生冷滑腻之物；湿重体胖的人，忌吃肥甘油腻之品；吃补药人参、鹿茸之类，忌吃萝卜，因为萝卜可降低滋补药的作用。感冒发烧期间又忌吃补药。干咳久咳，忌用菜油炒菜，因为菜油属热性，更会助火增咳。水肿的人忌盐；高血压病人宜少吃盐，最好每天不超过5克。哮喘也忌盐或少吃盐，农村一些哮喘病人，就是吃生盐引起的，