



类风湿性关节炎的

中医 调补

LEIFENGSHI XING
GUANJIEYAN DE
ZHONGYI TIAOBU

胡献国 主编



湖北科学技术出版社



类风湿性关节炎的



NG GUANJIEYAN DE
ZHONGYI TIAOBU

胡献国 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

类风湿性关节炎的中医调补/胡献国主编.——武汉:湖北科学技术出版社,2010.11

(中医调补系列丛书)

ISBN 978-7-5352-4566-3

I. ①类… II. ①胡… III. ①类风湿性关节炎-中医治
疗法 IV. ①R259.932.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181376号

策 划:谭学军

责任编辑:谭学军

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:湖北长江印务有限公司

邮编:431600

880×1230

1/32

12印张

1插页

200千字

2010年11月第1版

2010年11月第1次印刷

定价:26.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

类风湿性关节炎是一种慢性全身性自身免疫性疾病，以手足小关节受累为主，并伴有多系统性炎症。其特征性的症状为慢性、时效性、周围性多个关节炎症性病变，临床表现为受累关节疼痛、肿胀、功能下降、持续并反复发作。本病治疗方法多，治疗效果差，有“不死的癌症”之称。据统计，我国类风湿性关节炎的发病率 0.4% ~ 1.0%，80% 患者发病年龄在 20 ~ 45 岁，男女之比为 1 : 2 ~ 1 : 3，尤其是晚期，患者关节严重强直和畸形，功能受损，活动受限，其不仅严重危害人体健康，而且给社会、家庭也带来沉重的经济、心身负担。

有感于此，笔者遍览食疗诸书，广搜博辑，斟酌筛选，结合现代医学研究进展，编著了这本《类风湿性关节炎的中医调补》，奉献给广大读者，使广大读者能足不出户便能“按图索骥”，选方疗疾，保健养生，提高类风湿性关节炎防治水平。

本书采用问答的方式介绍了类风湿性关节炎的防治知识，如认识类风湿性关节炎、类风湿性关节炎的精神调补、类风湿性关节炎的饮食调补、类风湿性关节炎的中医调治、类风湿性关节炎的手法调治、类风湿性关节炎的足部调治、类风湿性关节炎的起居调养、类风湿性关节炎的运动调养、类风湿性关节炎的脐疗调治等。

本书系类风湿性关节炎患者自诊自疗用书，适用于病人、家属选用，中医、西医、中西医结合的临床、科研及教学工作者、食疗

专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士、中医爱好者也有参考价值。

本书在编写过程中，得到众多专家、教授、学者、领导的帮助，对本书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢忱。

由于作者水平所限，书中错讹之处，敬请各位读者批评指正，以求再版时修正。此外，还参考引用了一些文献，限于篇幅，未能一一注明出处，盼请谅解。

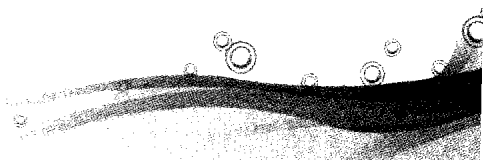


【一、认识类风湿性关节炎】

1. 什么是类风湿性关节炎？ // 2
2. 什么是免疫？ // 2
3. 什么是自身免疫性疾病？ // 3
4. 什么是结缔组织及结缔组织病？ // 4
5. 什么是游走性？ // 5
6. 什么是风湿病？ // 6
7. 风湿和类风湿不是一回事么？ // 7
8. 类风湿性关节炎的发病原因有哪些？ // 8
9. 类风湿性关节炎有哪些前驱症状？ // 10
10. 类风湿性关节炎有哪些关节症状？ // 11
11. 什么是晨僵？ // 11
12. 什么是类风湿性关节肿胀疼痛？ // 12
13. 什么是类风湿性关节畸形？ // 13
14. 什么是骨质疏松？ // 14
15. 类风湿性关节炎常损伤哪些关节？ // 15
16. 类风湿性关节炎的关节损伤有哪些特点？ // 15
17. 类风湿性关节炎晚期常见的手部畸形有哪些特点？ // 15
18. 类风湿性关节炎的病理变化有哪些？ // 16
19. 类风湿性关节炎的关节外表现有哪些？ // 17
20. 什么是类风湿结节？ // 17
21. 什么是类风湿性血管炎？ // 18
22. 什么是类风湿性心脏病？ // 20

23. 什么是类风湿性肺病？ // 27
24. 什么是类风湿性肾脏损害？ // 28
25. 什么是类风湿性眼部表现？ // 29
26. 什么是费尔蒂综合征？ // 29
27. 什么是干燥综合征？ // 30
28. 什么是类风湿性消化道损害？ // 31
29. 什么是类风湿性神经系统损害？ // 31
30. 什么是类风湿性淋巴结病？ // 31
31. 什么是雷诺氏现象？ // 32
32. 类风湿性手与腕关节发病有何特点？ // 32
33. 类风湿性足与踝关节发病有何特点？ // 34
34. 类风湿性肩与肘关节发病有何特点？ // 35
35. 类风湿性膝与髌关节发病有何特点？ // 36
36. 类风湿性脊柱与骶髂关节发病有何特点？ // 37
37. 类风湿性其他关节发病有何特点？ // 37
38. 类风湿性关节炎发病类型有哪些？ // 38
39. 什么是发热？ // 42
40. 什么是类白血病样反应？ // 43
41. 类风湿性关节炎发病特点有哪些？ // 44
42. 类风湿性关节炎的病理分期有哪些？ // 44
43. 类风湿性关节炎的实验室检查有哪些内容？ // 47
44. 类风湿性关节炎的血常规检查有何改变？ // 48
45. 类风湿性关节炎的血沉检查有何改变？ // 49
46. 类风湿性关节炎的抗“O”检查有何改变？ // 51

- 47. 类风湿性关节炎的血清免疫球蛋白检查有何改变? // 51
- 48. 什么是抗核抗体? // 52
- 49. 什么是类风湿因子? // 53
- 50. 类风湿因子阳性不一定是类风湿性关节炎? // 53
- 51. 什么是 C—反应蛋白? // 54
- 52. 什么是关节镜检查? // 56
- 53. 什么是关节滑液检查? // 56
- 54. 类风湿性关节炎的 X 线检查有何改变? // 59
- 55. 类风湿性关节炎的 CT 检查有何改变? // 60
- 56. 类风湿性关节炎的磁共振检查有何改变? // 61
- 57. 怎样诊断类风湿性关节炎? // 61
- 58. 什么是强直性脊柱炎? // 62
- 59. 什么是风湿性关节炎? // 64
- 60. 什么是系统性红斑狼疮? // 65
- 61. 什么是瑞特综合征? // 67
- 62. 什么是银屑病关节炎? // 70
- 63. 什么是痛风性关节炎? // 75
- 64. 什么是骨性关节炎? // 79
- 65. 什么是结核性关节炎? // 82
- 66. 类风湿性关节炎临床分为几型? // 83
- 67. 类风湿性关节炎临床分为几期? // 85
- 68. 怎样评定类风湿性关节炎病人功能状态? // 88
- 69. 怎样预防类风湿性关节炎? // 89
- 70. 类风湿性关节炎的预后如何? // 92





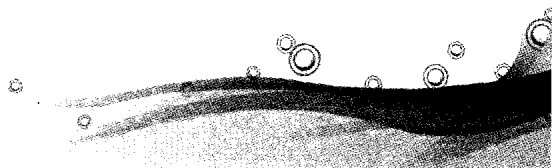
71. 怎样治疗类风湿性关节炎? // 94
72. 类风湿性关节炎为何提倡早期治疗? // 95
73. 类风湿性关节炎为何要定期检查? // 95
74. 类风湿性关节炎的西药治疗有哪些药物? // 96
75. 类风湿性关节炎的西药治疗方案是什么? // 97
76. 类风湿性关节炎手术指征有哪些? // 97
77. 类风湿性关节炎手术方法有哪些? // 98
78. 类风湿性关节炎为何要尽早治疗? // 102

【二、类风湿性关节炎的精神调补】

1. 类风湿性关节炎病人为何要注意心理调摄? // 104
2. 类风湿性关节炎病人为何要树立信心? // 104
3. 类风湿患者常见的心理症状有哪些? // 105
4. 类风湿患者常见的心理治疗方法有哪些? // 106
5. 怎样选用合欢治疗类风湿性抑郁、恐惧和焦虑? // 108
6. 怎样选用萱草治疗类风湿性抑郁、恐惧和焦虑? // 110
7. 怎样选用苹果治疗类风湿性抑郁、恐惧和焦虑? // 111
8. 怎样选用刺五加治疗类风湿性心理异常? // 113
9. 怎样选用按摩疗法治疗类风湿并性功能障碍? // 115
10. 怎样选用温水浴法治疗类风湿并性功能障碍? // 117
11. 怎样揉搓会阴治疗类风湿并性功能障碍? // 117
12. 怎样性感训练治疗类风湿并性功能障碍? // 118

【三、类风湿性关节炎的饮食调补】

1. 类风湿性病人进行饮食治疗时要注意些什么? // 120
2. 类风湿性关节炎病人为何要加强营养? // 124
3. 类风湿性关节炎病人为何要少用铁锅? // 124
4. 选用铁剂为何要注意饮食宜忌? // 125
5. 治疗类风湿性贫血时为何要注意调理饮食? // 125
6. 治疗类风湿性贫血时为何要慎饮茶奶? // 126
7. 治疗类风湿期间怎样选择具有祛风除湿作用的食物? // 126
8. 治疗类风湿性贫血期间怎样选择具有补血作用的食物? // 130
9. 怎样选择菜肴调补类风湿性关节炎? // 140
10. 怎样选择药膳调补类风湿性关节炎? // 152
11. 怎样选择药粥调补类风湿性关节炎? // 165
12. 怎样选择药茶调补类风湿性关节炎? // 177
13. 怎样选择中成药药酒调补类风湿性关节炎? // 185
14. 为何饮酒可防类风湿性关节炎? // 192
15. 怎样泡服药酒? // 193
16. 怎样自制药酒调补类风湿性关节炎? // 195
17. 怎样辨证食疗调补类风湿性关节炎? // 203
18. 怎样选择中成药药酒调补类风湿性骨质疏松? // 209
19. 怎样选择饮食疗法调补类风湿性骨质疏松? // 212
20. 怎样选择脏器疗法调补类风湿性骨质疏松? // 213
21. 类风湿性骨质疏松为何要注意补钙? // 216
22. 哪些食物可治疗类风湿性功能障碍? // 216





23. 类风湿并性功能障碍时应慎用哪些食物？ // 223

【四、类风湿性关节炎的中医调治】

1. 中医如何辨证分型治疗类风湿性关节炎？ // 226
2. 怎样选用中成药辨证治疗类风湿性关节炎？ // 227
3. 怎样选用中成药外治类风湿性关节炎？ // 230
4. 怎样选用中成药治疗类风湿性关节炎？ // 231
5. 具有祛风除湿作用的中草药有哪些？ // 251
6. 类风湿性关节炎病人可选用哪些局部热疗法？ // 257
7. 类风湿性关节炎病人可以蜡疗吗？ // 258
8. 怎样选用药物热熨疗法治疗类风湿性关节炎？ // 259
9. 怎样选用穴位贴敷疗法治疗类风湿性关节炎？ // 260
10. 怎样选用药酊疗法治疗类风湿性关节炎？ // 261
11. 怎样选用药浴疗法治疗类风湿性关节炎？ // 261
12. 怎样选用药枕疗法治疗类风湿性关节炎？ // 262
13. 怎样选用药膏疗法治疗类风湿性关节炎？ // 263
14. 怎样选用针刺疗法治疗类风湿性关节炎？ // 263
15. 怎样选用艾灸疗法治疗类风湿性关节炎？ // 268
16. 怎样选用拔罐疗法治疗类风湿性关节炎？ // 272
17. 怎样选用穴位注射疗法治疗类风湿性关节炎？ // 274
18. 怎样选用中医辨证治疗类风湿性贫血？ // 277
19. 治疗类风湿性贫血时为何要注意消除诱因？ // 280
20. 治疗类风湿性贫血时为何要补充铁剂？ // 280
21. 怎样选用具有补血作用的药物治疗贫血？ // 281

- 22. 怎样选用中医辨证治疗类风湿性皮下结节及淋巴结肿大? // 285
- 23. 怎样选用中成药外治类风湿性皮下结节及淋巴结肿大? // 286
- 24. 怎样选用中药外治类风湿性皮下结节及淋巴结肿大? // 287
- 25. 怎样选用中医辨证治疗类风湿性血管炎? // 288
- 26. 怎样选用中成药外治类风湿性血管炎? // 289
- 27. 怎样选用药浴外治类风湿性血管炎? // 290
- 28. 怎样选用中医辨证治疗类风湿性心脏病? // 291
- 29. 怎样选用中成药外治类风湿性心脏病? // 294
- 30. 怎样选用中药外治类风湿性心脏病? // 294
- 31. 怎样选用中医辨证治疗干燥综合征? // 295
- 32. 怎样选用中医辨证治疗类风湿性肺病? // 297
- 33. 怎样选用中药外治类风湿性肺病? // 301
- 34. 怎样选用中医辨证治疗类风湿性肾脏损害? // 302
- 35. 怎样选用中药外治类风湿性肾脏损害? // 304
- 36. 怎样选用中医辨证治疗类风湿性消化道损害? // 305
- 37. 怎样选用中成药外治类风湿性消化道损害? // 308
- 38. 怎样选用中医辨证治疗类风湿性神经系统损害? // 309
- 39. 怎样选用中成药外治类风湿性神经系统损害? // 311
- 40. 怎样选用药浴外治类风湿性神经系统损害? // 311
- 41. 怎样选用中医辨证治疗类风湿性足跟痛? // 312
- 42. 怎样选用中成药外治类风湿性足跟痛? // 315
- 43. 怎样选用中药外治类风湿性足跟痛? // 316
- 44. 怎样选用中成药治疗类风湿性骨质疏松? // 317



【五、类风湿性关节炎的手法调治】

1. 手法治疗类风湿性关节炎的作用原理是什么？ // 322
2. 手法治疗类风湿性关节炎时应注意什么？ // 322
3. 治疗类风湿性关节炎时有哪些手法？ // 323
4. 怎样选用手法治疗类风湿性关节炎？ // 325
5. 怎样选用穴位按摩治疗类风湿性关节炎？ // 326
6. 怎样选用气功按摩治疗类风湿性关节炎？ // 327
7. 怎样选用鼻吸按摩治疗类风湿性关节炎？ // 328
8. 怎样选用闭气法治疗类风湿性关节炎？ // 328
9. 怎样选用按摩疗法治疗类风湿性消化道损害？ // 329

【六、类风湿性关节炎的足部调治】

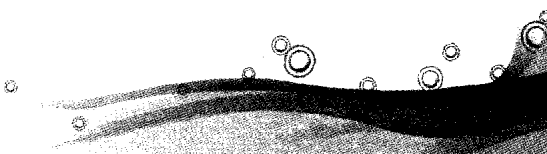
1. 怎样选用足浴疗法治疗行痹型类风湿性关节炎？ // 332
2. 怎样选用足浴疗法治疗痛痹型类风湿性关节炎？ // 333
3. 怎样选用足浴疗法治疗着痹型类风湿性关节炎？ // 334
4. 怎样选用足浴疗法治疗热痹型类风湿性关节炎？ // 335
5. 怎样选用足浴疗法治疗血瘀型类风湿性关节炎？ // 336
6. 怎样选用足浴疗法治疗肝肾亏虚型类风湿性关节炎？ // 337
7. 怎样选用足浴疗法治疗脾胃阴虚型类风湿性关节炎？ // 338
8. 怎样选用填足疗法治疗类风湿性关节炎？ // 339
9. 怎样选用填足疗法治疗类风湿性肺病？ // 339
10. 怎样选用足浴疗法治疗类风湿性肺病？ // 340
11. 怎样选用填足疗法治疗类风湿性肾脏损害？ // 341

12. 怎样选用足浴疗法治疗类风湿性肾脏损害? // 342
13. 怎样选用足浴疗法治疗类风湿性神经系统损害? // 342
14. 怎样选用足浴疗法治疗类风湿性足跟痛? // 343

【七、类风湿性关节炎的起居调养】

1. 类风湿性关节炎病人为何要注意保暖防寒? // 346
2. 类风湿性关节炎病人为何要注意动静结合? // 346
3. 类风湿性关节炎病人为何要加强生活训练? // 347
4. 类风湿性关节炎病人为何要注意观察病情? // 348
5. 类风湿性关节炎病人可以婚育吗? // 348
6. 类风湿性关节炎病人可进行日光浴吗? // 350
7. 为何类风湿性关节炎者要远离烟草? // 352
8. 为何类风湿性关节炎要注意保护关节? // 353
9. 为何类风湿性关节炎要注意耐寒锻炼? // 354
10. 类风湿性关节炎病人怎样增强免疫? // 354
11. 类风湿性关节炎病人为何要多晒太阳? // 354
12. 类风湿性足根痛病人怎样保护足部? // 355

【八、类风湿性关节炎的运动调养】

1. 类风湿性关节炎病人为何要注意保护关节? // 358
 2. 类风湿性关节炎病人为何要加强功能锻炼? // 359
 3. 类风湿性关节炎病人可进行关节体操吗? // 360
 4. 类风湿性关节炎病人可选用哪些运动疗法? // 361
 5. 类风湿性关节炎病人为何要注意关节的功能锻炼? // 362
- 



6. 类风湿性关节炎病人为何要适当运动? // 363

7. 类风湿性骨质疏松的运动处方是什么? // 363

【九、类风湿性关节炎的脐疗调治】

1. 类风湿性关节炎脐疗调治的原理是什么? // 366

2. 怎样选用填脐疗法治疗类风湿性心脏病? // 366

3. 怎样选用填脐疗法治疗类风湿性消化道损害? // 367

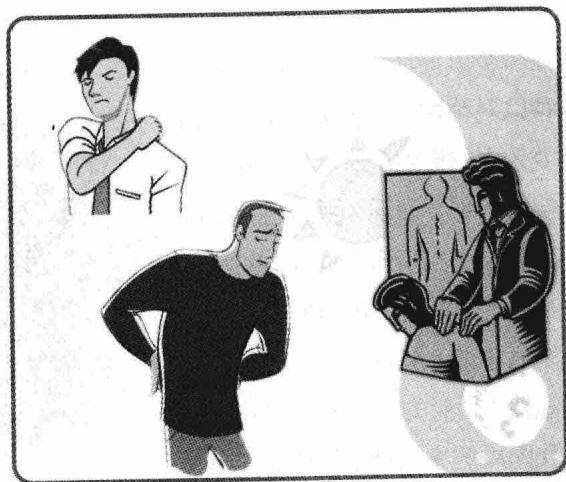
4. 怎样选用填脐疗法治疗类风湿性肺病? // 368

5. 怎样选用填脐疗法治疗类风湿并性功能障碍? // 368

6. 怎样选用药带围脐治疗类风湿并性功能障碍? // 369

7. 怎样选用填脐疗法治疗类风湿性疲劳? // 370

8. 怎样选用填脐疗法治疗类风湿性心理异常? // 370



一 / 认识类风湿性 关节炎



1 什么是类风湿性关节炎?

类风湿性关节炎(RA)是一种以对称性、多关节、小关节病变为主的慢性全身性自身免疫性疾病,主要表现为关节肿痛,晚期可强直和畸形,功能严重受损。据统计,我国类风湿性关节炎的发病率为0.4%~1.0%,国外类风湿性关节炎的患病率为1%~2%。我国患病率虽低于国外,但由于



我国人口众多,估计患者总数约有360万之多,是造成我国人群丧失劳动力与致残的主要原因之一。类风湿性关节炎可见于任何年龄,80%患者发病年龄在20~45岁,发病一般随着年龄增长而增加,发病的高峰年龄为20~40岁,而女性则在40~60岁,类风湿性关节炎以女性多发,男女之比为1:2~1:4。女性病情较男性进展得快,也更为严重。男女发病差异的本质还不十分清楚,有学者认为与性激素差异有关。临床以滑膜炎和类风湿血管炎(包括类风湿结节)为主要表现。

2 什么是免疫?

所谓“免疫”,顾名思义即免除瘟疫。用现代的观点来讲,人体