

常见病 病后 调理 手册

吴鸿洲

侯屹

主编

CHANGJIANBING BINGHOU TIAOLI SHOUCHE

现代生活启示
· 医疗篇 ·

世界图书出版公司

常见病病后调理手册

主编 吴鸿洲 侯屹

编委 吴冰玲 吴佩颖 高毅敏

(沪)新登字 402 号

责任编辑:若 木

封面设计:郭伟星

常见病病后调理手册

吴鸿洲 侯 屹 主编

上海 世界图书出版公司 出版

上海市延安西路 973 号 801 室

邮政编码:200050

上海市印刷七厂印刷

新华书店上海发行所发行

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11.25 字数 260,000

1996 年 5 月第 1 版 1996 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-5062-2579-4/R·04

定价:11.00 元

前 言

人不可能希冀一辈子不患病,但患病后加速疾病的痊愈,却是每个患者都希望实现的目标。尽管当今医学突飞猛进,治疗的水平和手段都取得了长足的进展,但医生和患者双方紧密合作,以最大限度地提高患者的自我保健意识,仍具有十分重要的意义。因为只有这样,才能真正提高疗效,促使疾病早愈。

本书按人体疾病的系统和致病特点,全面介绍各种常见病的精神调摄、起居、饮食、运动、药物禁忌、自疗等方法。读者既能针对自己的实际情况,查找相应内容,解决问题;也可全书浏览,汲取有益的病后调理知识,把生活安排得更好。

愿每个人都能健康!

作 者

一九九四年九月

目 录

概述	(1)
第一章 呼吸系统疾病	(15)
感冒	(15)
慢性支气管炎	(19)
肺气肿	(24)
哮喘	(30)
支气管扩张症	(34)
肺炎	(38)
肺脓肿	(40)
肺结核	(43)
第二章 循环系统疾病	(49)
心力衰竭	(49)
心律失常	(53)
肺源性心脏病	(56)
风湿热	(59)
心肌炎	(61)
高血压病	(64)
冠心病	(69)
高脂血症	(74)
动脉硬化	(78)
中暑	(82)
第三章 消化系统疾病	(86)
胃、十二指肠溃疡	(86)

慢性胃炎	(90)
便秘	(92)
泄泻	(96)
病毒性肝炎	(99)
肝硬化.....	(102)
胆囊炎、胆结石	(106)
胰腺炎.....	(111)
直肠脱垂.....	(114)
痔疮.....	(117)
肛门裂.....	(121)
第四章 血液与造血系统疾病.....	(124)
缺铁性贫血.....	(124)
白细胞减少症.....	(126)
再生障碍性贫血.....	(130)
血小板减少性紫癜.....	(132)
第五章 内分泌及代谢系统疾病.....	(136)
糖尿病.....	(136)
甲状腺功能亢进症.....	(146)
痛风.....	(150)
更年期综合征.....	(153)
单纯性肥胖症.....	(156)
生理性消瘦.....	(160)
第六章 泌尿系统疾病.....	(164)
肾盂肾炎.....	(164)
慢性肾炎.....	(167)
慢性肾功能衰竭.....	(170)

泌尿系结石症·····	(173)
前列腺肥大·····	(177)
性欲减退症·····	(181)
第七章 结缔组织疾病·····	(185)
类风湿性关节炎·····	(185)
系统性红斑狼疮·····	(189)
第八章 精神及神经系统疾病·····	(193)
头痛·····	(193)
失眠·····	(196)
中风·····	(199)
老年性痴呆·····	(204)
脱发·····	(207)
震颤麻痹·····	(210)
癫痫·····	(214)
急性感染性多发性神经炎·····	(218)
重症肌无力·····	(220)
第九章 儿科疾病·····	(223)
麻疹·····	(223)
水痘·····	(226)
婴儿腹泻·····	(229)
流行性腮腺炎·····	(232)
百日咳·····	(235)
婴幼儿营养不良·····	(239)
小儿夏季热·····	(243)
小儿湿疹·····	(246)
小儿遗尿症·····	(249)

小儿多动症·····	(252)
第十章 妇科疾病 ·····	(256)
痛经·····	(256)
闭经·····	(259)
功能性子宫出血·····	(263)
月经前后诸症·····	(266)
子宫脱垂·····	(269)
阴道炎·····	(273)
妊娠剧吐·····	(276)
急性乳腺炎·····	(278)
乳腺增生病·····	(281)
习惯性流产·····	(284)
乳少·····	(287)
第十一章 外科疾病 ·····	(290)
痤疮·····	(290)
颈淋巴结核·····	(293)
下肢静脉曲张·····	(297)
皮肤瘙痒症·····	(298)
湿疹·····	(301)
烧伤·····	(305)
血栓闭塞性脉管炎·····	(307)
肩关节周围炎·····	(311)
骨质疏松症·····	(313)
骨折·····	(316)
第十二章 五官科疾病 ·····	(322)
近视·····	(322)

青光眼.....	(325)
龋齿.....	(328)
耳鸣.....	(330)
咽炎.....	(333)
附录一 不同体质的调理.....	(336)
附录二 不同季节的调理.....	(346)

概 述

病后调理,在中国古代曾被称为“将息”、“善后”、“调摄”等。其目的,就如明代龚居中在《红炉点雪》中所概括的:“物品已损,必爱惜护持,乃可恒用而不敝。若不爱惜而颠击之,宁有不坏者乎……。治之愈与不愈,亦在人之调摄如何尔”。显然,龚氏对几千年来中医为何注重病后调理的缘由作了精辟阐述。

长期以来,中医有关病后调理积累了丰富的经验,总结了众多方法。然归纳而言,大凡包括精神调摄、起居有常、饮食合理、健身运动和用药有道等方面。

一、精神调摄

中医认为,人的正常情志活动,是生命运动的一个组成部分,清代医家费伯雄曾说:“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,人之共有之境;若当喜而喜,当怒而怒,当忧而忧,是即喜怒哀乐,发而皆中节也”。而情志活动又是以脏腑气血作为物质基础的,所谓“人有五脏化五气,以生喜、怒、悲、忧、恐”(《素问·阴阳应象大论》),说明五脏各有相应的情志变化联系。即心在志为

喜,肝在志为怒,脾在志为思,肺在志为悲,肾在志为恐,这是正常的脏腑功能在情志上的反映。因此,当脏腑气血功能发生病变时,则常常会导致人体情志的异常变化,产生种种过激的情志活动。

反之,异常的情志活动,也会损及相应的脏腑,成为致病的一种主要原因,故《素问·阴阳应象大论》曾归纳为“喜伤心,怒伤肝,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾”。其次,异常情志活动引起的气病颇多,《素问·举痛论》载道:“百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”。这里,怒则气上是指愤怒过度,伤及肝的疏泄功能,致使肝气横逆上冲;血随气逆,并走于上,出现面红目赤、呕血,甚则昏厥、卒倒等症。喜则气缓,是指暴喜过度,致使心气涣散、神不守舍,出现精神不能集中,重则失神狂乱等症。悲则气消,是指过度悲伤,造成肺气抑郁、意志消沉。恐则气下,是指恐惧过度,使肾气不固、气泄而下,出现二便失禁、萎软晕厥、遗精滑泄等症。惊则气乱,是指突然受惊,以致心无所倚、神无所归、虑无所定、惊慌失措。思则气结,是指思虑过度,伤神损脾,出现心悸、健忘、失眠、纳呆、腹胀等症。现代医学研究也已表明,情志变化与心血管系统疾病的发生密切相关。如长期处于紧张、焦虑状态的人,常易引起心律失常;经常发怒者,则可使血压升高,最终形成高血压病;长期过度的思虑、抑郁,会导致胃、十二指肠溃疡,妇女则会出现月经不调。此外,糖尿病、甲状腺功能亢进或减退、脱发、神经性皮炎、心肌梗死、脑血管意外等,都与不良的精神刺激有关。就是癌症,也与长期不正常的精神状态,尤其是精神创伤、悲哀过度、惊恐抑郁等有密切关系;不正常的精神状态并将直接影响癌症的发病过程和预后转归。

因此,对于病后尚未痊愈者来说,注意精神调摄十分重要。

精神调摄首先要做到乐观开朗,忘却忧虑,正如《黄帝内经》所言“内无思想之患,以恬愉为务”,明代《寿世保元》也指出“常怀乐意莫生嗔”。因为怡情悦志可以排除各种杂念,调畅气血,流通营卫;使脏腑功能得以恢复,人体正气逐渐旺盛而早日康复。其次,要做到《内经》提出的“恬淡虚无”和“精神内守”。也即要求人们必须保持稳定的情绪,不过分追求自己的需要;若遇到过于喜、怒、哀、乐的事情,要平静以待,不轻易受外界因素的干扰,使自己的情绪始终保持平静协调,这样才能有利于机体的康复。

唐代著名医家孙思邈曾在《千金要方》中归纳了十二种情志活动过度的情况,即“多思则神殆,多念则志散,多欲则志昏,多事则形劳,多语则气乏,多笑则脏伤,多愁则心慑,多乐则意溢,多喜则妄错昏乱,多怒则百脉不足,多好则专迷不理,多恶则憔悴无欢”。明确告诫人们,情志调摄以冲和为度,若某一方面情志变化过剧,则会打破人体内环境的平衡,成为疾病复发的基础。晋代嵇康则在《养生论》中指出:“养性以保神,安心以全身,爱憎不栖于情,忧喜不留于意,泊然无感,而体气平和”,也说明了稳定情绪的重要性。而南北朝医家陶弘景在《养生延命录》中更强调“静者寿,躁者夭”,认为沮丧、恐惧、怯弱、急躁、紧张、激动、贪求、不满、厌恶等恶劣心境和情绪,对人体的危害已不是一般的影响,而是关系到人的寿夭大问题。因为这些消极情绪不仅可以引起气机滞塞、气血逆乱、脏腑失调,进而还可导致神机不适、生机不周。当然要经常保持良好的精神状态,做到心情愉快、豁达开朗,克制不良的情志刺激,也并非是件十分容易的事情。这不仅要具有较好的心理素质,还要

能够客观、平静对待发生在周围的事情；即使遇到令人烦恼、生气等容易引起情绪变化的种种情况，也要善于克制和摆脱。《友渔斋医话》曾谓：“遇逆境，善自排解，因肾水上交于心，此者，病从何来”，“肝喜条达，戒喜怒，当拂逆而善自解，以养生气”，就较确切地说明了这一点。

宋代医家陈直在《养老奉亲书》中介绍了调和心情的“五事”和“十乐”。“五事”即静坐第一，观书第二，看山水花木第三，与良朋讲论第四，教子弟第五；“十乐”即读义理学，学法帖字，澄心静坐，益友清淡，小酌半醺，浇花种竹，听琴观鹤，焚香煎茶，登山观城，寓意奕棋。《内经》还要求人们做到“任其服，乐其俗，高下不相慕”，“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，《医学入门》也告诫人们必须“薄名利，禁声色，廉货财，损滋味，除佞志，去妒忌”，这些对于提高人们的修养、陶冶情操、保持身心健康无疑十分有益。吴凡吾先生则在前人的基础上，总结归纳了自我调节情绪的三种有效方法。一是对任何事情都要有足够的思想准备，对随时可能发生的各种意外，能冷静对待，切忌惊慌失措，草率从事。二是善于发现自己的兴趣爱好，从中找到精神寄托。三是广交朋友，尤其常与性格开朗、情绪乐观的朋友交往。凡此都反映了中国历代医家在精神调摄方面所积累的丰富经验，人们可以从中汲取精华，用于自己的防病治病实践中。

二、起居有常

中医认为，有规律的日常生活对于病后康复和人们的身心健康具有重要意义。《内经》载有“起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而是终其天年，度百岁乃去”。名医葛洪也指出：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制”，都强调人们的作息、进餐时间要有一定规律，反之将会对人体产生不良刺激而引起疾病复发。《内经》还主张，全年的作息制度应根据季节变化而与之相适应。故提出春季天地俱生，万物以荣，人应夜卧早起，舒畅气机，以使志生。夏季天地气交，万物华实，人应夜卧早起，使志无怒，使气得泄。秋季天地以急，地气以明，人应早卧早起，使志安宁，收敛神气。冬季水冰地坼，人应早卧晚起，无扰阳气，使志若伏若匿。宋代医家陈直和元代医家丘处机，综合《内经》以后有关四时摄生的大旨，更有发挥，认为人们，尤其是老年人，稍失节宜，就易感受四季时令邪气，且多新感而引动宿疾，致使疾病复发。因此，主张春时阳升，人们宜“时寻花木游赏以快其意”，衣服宜“一重渐减一重”，不可暴去。夏月暑热，不可在檐下过道纳凉，更不宜在星月下露卧，或睡着使人扇风取凉，以防贼邪中人，惟宜虚堂净室、水亭木荫、洁净空敞之处自然清凉。秋时肃杀，人们易动伤感，经多方诱说，使之忘其秋思。冬月寒冷，人们宜居密室，温暖衣衾，早晚晚起以避寒霜；加衣不得一顿便多，宜渐加厚，不能频用大火烘炙，大寒之日不可轻出触冒风寒等。陈直并强调指出：“人能

执天道生杀之理，按四时运用而行”，“自然疾病不生，长年可保”。

古代医家的论述，迄今仍有指导意义。如春天气候乍暖乍寒，对病后初愈者来说，应注意保暖。气候开始转暖，衣服不宜顿减，过早卸去冬装，极易受寒得病，尤在大汗之后更忌马上脱衣。夏季气候炎热，切不可图一时凉快而露宿室外，或卧居潮湿之地。不可袒胸露腹而睡，睡着后不可让电风扇对人直吹；在有空调的房间，不宜把室温降得过低，以免虚邪贼风侵袭而致宿疾复发。秋季天气多变，衣着应适时增减。冬季寒冷，要防寒保暖，室温不宜过高，以防室内外温差过大而引起感冒。

病后调摄除应保持规律化的生活，还必须注意劳逸适度，《内经》告诉人们：“久行伤筋”、“久立伤骨”、“久视伤血”。指出病后初愈，机体尚未完全康复，若不顾体力过分劳累，不但达不到复原的目的，反而可以引起旧病复发，这就是过劳损伤人体元气的缘故。中医并把思虑过度造成的机体损害，也作为劳伤，认为心神过劳，势必耗血伤气，导致心血暗耗而出现心悸、神疲、失眠、健忘等症。若伤及脾胃，使脾胃运化功能受到障碍，则又可出现乏力、脘腹痞胀、不思饮食，大便溏薄等症。正如《诸病源候论》所述“新病瘥者，血气尚虚，津液未复，因即劳动，更成病焉。若言语思虑，则劳伤于神……。未堪劳而强劳之，则生热”。此外，中医的劳伤还包括房事劳伤，强调病后体虚者应暂时避免房事为妥。

病后过劳有害于机体，但过于安逸闲散也同样会影响人体气血的正常运行，而产生一系列病理变化，故《内经》又说“久卧伤气”、“久坐伤肉”。指出过度安逸，可造成气血运行缓

慢，脏腑活动不利，致使脾胃功能减弱或出现气滞血瘀证；而肢体日久不用，也会因废弃而萎弱。由此可见，过劳和过逸都会损伤机体，都有害于健康。为此，孙思邈强调指出：“养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听，盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也”，主张“不欲其劳，不欲其逸”，应当劳逸相宜。也就是说无论劳或逸，都要适度，若超出限度，就将有损于机体。只有掌握好这个尺度，才有利于病后调理。

三、饮食合理

饮食不仅是为了摄取维持人体生命活动必不可少的物质，也是防治疾病和帮助机体康复的一种有效方法。《素问·藏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。此五者，有辛、酸、甘、苦、咸，各有所利，或散或收，或缓或急，或坚或 ，四时五藏，病随五味所宜”，孙思邈也说“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”，而《诸病源候论》更明确指出“新病瘥者，脾胃尚虚，谷气未复；若即食肥肉鱼绘、饼饵枣栗之属，则未能消化，停积于肠胃，使胀满结实，因更发热，复为病者，名为食复”。因此，合理饮食对于病后初愈者来说，显得更为重要。

中医认为，合理饮食应做到饮食宜清淡、饮食有节、五味不偏，并注意忌口等。

所谓“清淡饮食”，即主食以五谷为主，副食以蔬菜为主，

避免进食高脂厚味之品。因人体得病后，脏腑受损，脾胃功能减退，故以清淡为谱。况清淡食物营养也较丰富，且易于消化吸收。待脾胃功能逐渐恢复正常后，才可进甘肥之品，但也宜少食为好。同时，饮食还须注意不宜过咸。

所谓“食饮有节”，即指饮食必须适量，避免过饱过饥。过饱将损伤脾胃，“饮食自倍，肠胃乃伤”，致使营卫不和，疾病复发。过饥将造成机体营养缺乏，气血亏损。此外，食物软硬、冷热也须相宜。食物过硬，不易消化；食物过软，又会影响食欲。而食物过热过冷，均可伤及脾胃，故要调节好食物的温度。

所谓“五味不偏”，是因为饮食各有五味，亦有归经，俱有四性，也可影响和调节脏腑之阴阳，故饮食不宜偏嗜，若偏嗜则可引起多种疾病。《素问·五脏生成篇》载“多食咸，则脉凝泣而色变；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胎而唇竭；多食甘，则骨痛而发落；此五味之所伤也”，《素问·生气通天论》也载“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”。所以，必须合理调配饮食，防止偏嗜而致病。

病后饮食忌宜，同样也很重要。《金匱要略》就说“饮食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则补体，为害则成疾”。故中医强调寒证忌生冷、瓜果等凉性食物，宜食温性冷性食物；热证忌辛辣、醇酒、炙煨等热性食物，宜食凉性寒性食物；阳虚证忌性寒凉之食物，宜食温补食物；阴虚证忌性温热食物，宜食清淡滋阴食物；实证忌食温热、辛燥、补益类食物。心病则忌咸味食物，肝病忌辛味食物，肺病忌苦味食物，脾病忌酸味食