

手足水肿

今日健康丛书

[日] 石野尚吾 著
刘金星 译
王静丽



治疗与预防



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

石野尚吾

图书在版编目(CIP)数据

手足水肿治疗与预防 / (日)石野尚吾
著; 刘金星, 王静丽 译. — 济南: 山东
科学技术出版社, 2002.10
(今日健康丛书)

ISBN 7-5331-3252-1

I. 水… II. ①石… ②刘… ③王…
III. 水肿—防治 IV. R442.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)
第 057178 号

今日健康丛书

手足水肿治疗与预防

[日] 石野尚吾 著
刘金星 王静丽 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)2065109
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号
邮编: 250001 电话: (0531)2059532

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 7

字数: 100 千

版次: 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-3252-1

R · 1000

定价: 29.00 元

KAO YA TEASHI NO MUKUMI DE NAYAMU HITO
NI© SHOGO ISHINO 2001

Originally published in Japan in 2001 by NHK
PUBLISHING(Japan Broadcast Publishing Co., Ltd.)
Chinese translation rights arranged with NHK
PUBLISHING.(Japan Broadcast Publishing Co.,Ltd.)
through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2003 by
Shandong Science & Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2002-151

今日健康丛书

手足水肿

治疗与预防

〔日〕石野尚吾 著

刘金星 译

王静丽



山东科学技术出版社

前言

水肿，特别是足部水肿，是常见的一种现象。它是某些疾病的信号，但多数是生理性的。

女性更容易发生足部水肿，其发病率大约是男性的3倍。

实际上，水肿与现代生活方式关系密切。有些人平时总是一动不动地坐着工作，或者一直站着接待客人，他们几乎都有水肿。女性与男性相比，运动量一般较小，并且由于交通越来越发达，人们活动身体的机会更少了。身体经常不活动，就会导致血流不畅，从而引起水肿。还有，高跟鞋、吊带裙、紧身衣等流行时装也是形成水肿的诱因。

脚肿，腿也会有沉重的感觉，人就变得更懒惰，更不愿意活动，水肿随之会更严重，从而陷入恶性循环。

对以前没有水肿，而最近因水肿而烦恼的人来说，水肿则是体质下降的先兆。体质一下降，除水肿外，还会出现其他症状。为防止发生水肿，须首先调整自己的整个生活，使自己拥有一个“不易发生水肿的体质”。

本书第一章介绍如何检查出隐藏在水肿背后的疾病。第二章介绍改善生活方式的要点。避免水肿的生活方式并无特别之处，而且，书中提到的方法，也不一定全部照做，可以每次做一部分，尽量做那些在生活中可以做得到的。第三章介绍能改善水肿及并发症状的穴位。解释穴位的位置、定位方法、按摩手法等。可以在空闲时间做一做、试一试。此外，还详细介绍了灸法和针法。第四章引入了中医学概念，介绍经络推拿方法。因推拿有明显放松身体的效果，建议在节假日里好好地做做。第五章，介绍了顽固性水肿的中药治疗及服中药的注意事项等。对于初次治疗的人，也可以用中药试试。

消除水肿，并不是一朝一夕的事儿。但只要有毅力，持之以恒，就一定会有成效。如果能够坚持穴位治疗、推拿和改善生活方式，伴随水肿的一些症状便会得到缓解。本书一定会成为消除你水肿的良朋益友。

contents—目 录

第1章 水肿是机体的 SOS

●预防水肿

了解水在体内的运动, 识别水肿先兆..... 6

●为什么会发生水肿

体内水液代谢异常造成“水积聚”..... 14

●在医院中应做的检查

从血液、尿等的检查中发现机体的异常..... 16

●应考虑到如下疾病

心脏、肾脏疾病及机体内环境改变等均是其原因..... 18

心脏疾病

肾脏疾病

营养失调

肝脏疾病

妊娠高血压综合征

桥本病

突眼性甲状腺肿

淋巴水肿

药物性水肿

特发性水肿

第2章 水肿与不良生活方式

●检查一下生活方式

水肿的原因隐藏在日常生活中..... 26

●饮水的注意事项

注意饮水量及饮用方法和时间..... 32

●饮食的注意事项

营养均衡, 控制盐分..... 38

●运动的注意事项

先在办公室和家中增加运动量..... 40

●着装的注意事项

不要穿过紧的衣服, 要根据温度的变化选择服装..... 44

●穿鞋的注意事项

选择适合的鞋子, 要在傍晚两只脚都穿上试试..... 48

●放松时的注意事项

通过洗浴和睡眠彻底消除疲劳..... 50

第3章 详细了解穴位疗法

- **穴位是什么**
穴位是对体内的气、血、津液运行起重要作用的部位····· 56
- **穴位的找法**
用手指的宽度来测定穴位····· 58
- **穴位按摩方法**
用拇指进行按摩····· 60
- **记住这些穴位即可**
消除水肿的基本穴位····· 64
- **这样的烦恼也能消除**
对伴有水肿的痛经、畏寒、尿频、头痛等有效的穴位····· 68
- **即使在家中也可以做**
掌握有效的灸法····· 76
- **针灸治疗是怎么回事**
用针灸刺激穴位，调整机体功能····· 78

第4章 对水肿有疗效的经络推拿

- **什么是经络推拿**
刺激皮肤可改善气、血、津液的运行····· 82
- **周末特别推荐**
双人做的经络推拿····· 90

第5章 水肿的中医治疗

- **中药是什么样的药**
调整机体平衡，增强免疫力····· 98
- **中医的诊断方法**
根据身体状态、症状、体质等来诊断····· 100
- **消除水肿的中药**
使用能改善津液代谢的药物····· 102
- **服中药前**
应了解中药的种类、服法以及副作用····· 106

第1章

水肿是机体的SOS



预防水肿

常见的水肿表现

水肿是多余的水分蓄积在机体的某一部位。一般，水肿不是由疾病引起的，也无发热等其他症状。



●早晨面部有点儿肿

特别是皮肤很薄的眼睑容易水肿。有时睁不开眼睛。

●傍晚脚肿胀

水肿严重，也就是积聚的水分多时，脚就会有沉重感，或者感到皮肤发胀。

◎ 水在体内的运动

说人体是由水组成的一点儿也不过分。成人中，水大约占体重的60%，提到体内的水分，也许有人会想到血液。但是，体内的水分大部分在血液之外。

水分在全身的细胞和细胞间隙中流动，把氧气和营养物质输送到细胞内，同时输出代谢产物。也就是说，它起着“物质搬运工”的作用。

水的另一重要作用是，把血液中的物质运送到血管外。

血管是把氧气、营养物质等运送到全身的通路。这些物质溶入在血管流动的水中。水分通过血管壁渗到周围组织，把氧气和营养物质运送到细胞内。相反，含有从细胞内排出的代谢产物及二氧化碳等物质的水分返回到血管内。

从细胞水平的物质交换到遍及全身的物质运送，水起着重要的作用。

了解水在体内的运动，识别水肿先兆

水肿部位在一天中的变换

●睡觉时，水肿消失

像装水的瓶子倒下一样，当人躺下时，体内的水在全身容易流动，下半身的水肿就消失，而早晨面部就见肿了。



●站立时，水肿出现

瓶子一立起来，水就会积聚于下部。当起床活动时，由于重力的原因，水慢慢地积聚在下半身，就容易见到脚水肿。



◎ 导致水肿的罪魁祸首是体内的水分

手足水肿是因大量的水液循环不畅引起的。水液循环障碍的原因多种多样。但是，事实上，一般的生理性水肿是由重力引起的。体内水液的循环虽然能巧妙地被控制，但还是不能违抗重力的作用。

如果长时间站立，由于重力的作用，水液就会积聚在下半身。躺下的时候，水液运行于全身。所以睡觉之后，平时不易水肿的面部也变得容易水肿了。若是除水肿之外没有其他症状，就没必要过分担心。这种水肿绝大部分是生理性的。

手

手指容易水肿，也容易检查。

最容易理解的是戒指的陷入。平时容易戴上、摘下的戒指现在变得发紧，陷入手指时，手指可能发生水肿了。以前合适的手套，现在不容易戴上；拿东西时手指不容易弯曲，也都提示手指可能发生水肿了。

体重

体内水分一多，体重就随着多余的水分而增加，有时一天竟然增加二三千克。

跟发胖不一样，即使再能吃，体重也不能一天增加二三千克。

检查 1

水肿的表现

脚

脚是容易水肿的部位。脚上袜子松紧带痕迹变得明显，或者原来合适的鞋现在穿起来感到发紧，这些都是水肿的征兆。

至于是什么样的水肿，客观上很难推测。一般而言，如果用拇指在胫部或脚背垂直按压 30 秒钟左右，凹陷难以消失的话，说明水肿很严重了。



检查 2

水肿跟生活方式密切相关



●白天不太运动

即使偶尔休班，闲着没事也不运动，血液循环容易不好。特别是手脚等身体末端部位，血液运行迟缓，容易发生水肿。

→参见第二章(42页)



●减肥

无机盐对体内水液的调节是不可欠缺的。错误的减肥方法可以导致无机盐的摄入不足，水液的代谢平衡容易被打乱。此外，蛋白质不足也是水肿的原因。

→参见 19 页



●经常睡眠不足

水液代谢的关键是肾脏。在睡眠中肾脏也起作用。如果睡眠不足，肾功能就会减弱。躺着的时间少，也容易发生水肿。

◎ 生活不规律引起水肿

首先回顾一下自己的生活。

也许你想不到水肿是由你自己造成的。平时不注意锻炼身体，盲目减肥，营养不良，冷饮食，经常睡眠不规律、睡眠不足等等，这些恰恰是引起水肿的重要原因。

●婴儿时期



婴儿体内水分比较多，新陈代谢旺盛，水循环流畅，并且活动多，以汗和尿的形式从体内排出的水分也多，所以不易发生水肿。

●幼儿~学龄期



●青春期



●生活不节制与男性水肿

男性发生水肿大多是由于过度饮酒、睡眠不足等生活不节制引起的。



检查 3

女性比男性更容易水肿

女性月经初潮以后，激素分泌发生周期性变化。从月经的前10天左右，体内的水分增加，容易发生水肿；而男性的激素分泌变化小，所以较少发生水肿。

检查 4

激素分泌紊乱 引起水肿

●妊娠

妊娠后女性激素的分泌有很大变化，容易发生水肿。虽然分娩后水肿可以消失，但是顽固性水肿往往是妊娠高血压综合征的先兆。



→参见 20 页

●壮年时期

在月经周期中，激素的变化是引起水肿的重要原因。其他还有紧身的下衣、高跟鞋等，长时间保持一个姿势，如伏案工作也是引起水肿的原因之一。

→参见 20 页参见第二章(26 页)



●更年期

更年期女性激素分泌急剧减少，并且分泌紊乱，容易发生水肿。除水肿外，还会出现头晕、怕冷等多种症状。



◎水肿与激素平衡

体内水液的调节与各种激素有关。激素分泌紊乱是水肿的罪魁祸首。因此，女性比男性更容易发生水肿不能说跟这没有关系。

女性激素不仅影响着女性的月经、妊娠、分娩等生理功能，而且也影响水液代谢。因此，女性发生内分泌紊乱时，容易发生水肿。

检查 5

水肿伴有其他症状 时要引起注意

●短时间内变得肥胖或消瘦

如果甲状腺功能发生紊乱，除了会引起特征性的水肿外，还有食欲改变、心情急躁或情绪低落等症状。



→参见 21 页



●心悸、气喘、胸痛

心脏功能低下，血液循环出现障碍就会发生水肿。除水肿外，还有心悸、气喘、胸痛等症状时，可能有心脏疾患。

→参见 18 页

●尿量减少，小便颜色改变

尿的异常是肾病的重要表现。因水液的代谢主要由肾脏承担。如果肾脏功能减退就容易发生水肿。如果发现水肿和尿异常时，应首先考虑到是否有肾脏疾病。

→参见 19 页

◎ 生理性水肿和病理性水肿

大部分水肿是生理性的。如果改善生活方式，采取合适的对策，水肿就会减轻或者难以发生。但是也有不容忽视的水肿，因为有些水肿是病理性的。

能够引起水肿的疾病很多。这些病理性水肿大多伴有其他症状。参考 13 页的图表，发现除水肿外还有其他症状时，必须到医院进行检查。

区分有危险的水肿 与生理性水肿



为什么会发生水肿

体内水液代谢异常造成『水积聚』

心脏

心脏像泵一样，有输出血液的功能。心脏功能差，血液流动容易受阻。特别是血液回流入心脏的功能减弱时容易发生水肿。

静脉

静脉是运送从细胞回收的二氧化碳和代谢产物的通路。静脉血流缓慢，静脉还有防止血液逆流的静脉瓣。与动脉相比，静脉更容易发生血液淤滞。

肾脏

把血液中的代谢产物及多余的水分以尿的形式排出体外。

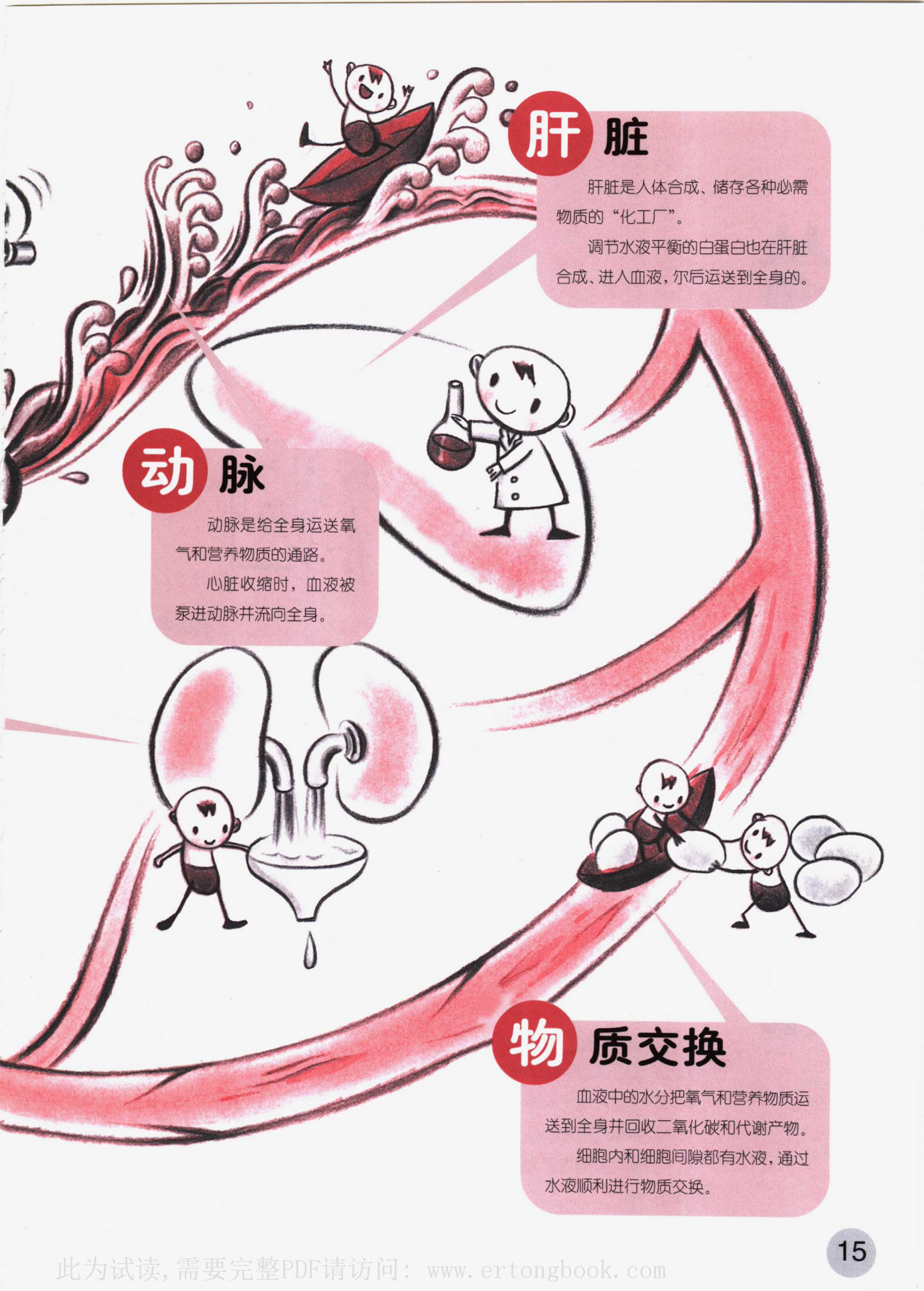
肾脏调节尿量以及调节体内水液代谢的功能与水肿关系最为密切。

◎ 血流是把握的关键

上图是全身血液循环示意图。

氧气和营养物质等溶于血液中，含有这些营养物质的水分从毛细血管渗出后进入细胞，然后回收从细胞排出的“废物”，再返回血管。

如果血流不畅，水分不能再重吸收到血管中，就会发生水肿。



肝 脏

肝脏是人体合成、储存各种必需物质的“化工厂”。

调节水液平衡的白蛋白也在肝脏合成、进入血液，尔后运送到全身的。

动 脉

动脉是给全身运送氧气和营养物质的通路。

心脏收缩时，血液被泵进动脉并流向全身。

物 质 交 换

血液中的水分把氧气和营养物质运送到全身并回收二氧化碳和代谢产物。

细胞内和细胞间隙都有水液，通过水液顺利进行物质交换。