

五千年中华文明积淀 新世纪人类健康护卫

● 丛书主编 郑大坤

名家解读中医中药丛书

慢性病 中医调养

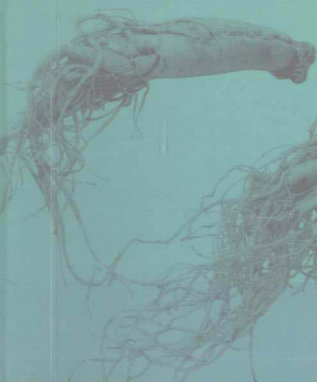
主 编 张前德

凤凰出版传媒集团

江苏科学技术出版社

病症方药
简便廉验
名家齐集
雅俗共赏

传播中国医药
服务家庭保健
诠释岐黄奥秘
喜得福寿绵长



名家解读中医中药丛书

慢性病中医调养

主 编 张前德

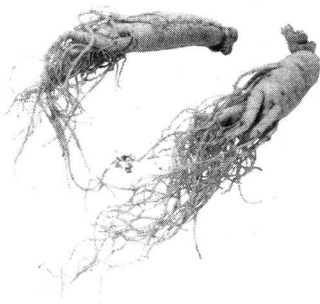
副主编 谈文锋

编 委 (按姓氏笔画为序)

马朝群 李健军 张前德

谈文锋 郭敦明 韩桂珍

谢力群



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

慢性病中医调养 / 张前德主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.10

(名家解读中医中药)

ISBN 978-7-5345-6055-2

I. 慢… II. 张… III. 慢性病—中医疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 089097 号

慢性病中医调养

主 编 张前德

责任编辑 庞啸虎

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京展望文化发展有限公司

印 刷 人民日报社南京印务中心

开 本 880 mm × 1230mm 1 / 32

印 张 10.5

字 数 220 000

版 次 2008 年 10 月第 1 版

印 次 2008 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6055-2

定 价 24.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

主编简介



张前德，1953年8月生，江苏泗阳人，研究生学历，教授，主任中医师，博士生导师。

先后担任南京中医药大学中医系书记、校学生工作部部长、江苏省中医院党委书记兼副院长、江苏省人民医院党委书记、南京医科大学第一临床医学院党委书记、南京医科大学副校长，兼任江苏省中西医结合学会副会长、江苏省中医药

协会副会长、江苏省医学伦理学会副会长等。

长期从事中医学基础与临床教学、科研与中医风湿病学门诊工作。业务专长为中医内科学、医院管理学、医学伦理学。主编出版《中医学概论》、《草木春秋》、《老年生活万事通》等多部著作，发表学术论文40余篇，其科研成果曾获江苏省人民政府科技进步奖。

前言

慢性病是慢性非传染病（**non-communicable chronic disease, NCD**）的简称，指那些病因复杂、起病隐匿、缺乏传染性生物学病因依据，且具有迁延性、无自愈性或少治愈性、可预防性等特点的一类严重损害人体健康、危害社会经济发展的疾病，如心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、类风湿关节炎、慢性支气管炎、慢性肾功能不全、老年性痴呆等。

由于慢性病是病人死亡率、发病率呈现上升趋势和家庭、政府、社会呈现经济显著性负担的一类疾病，我国卫生部与世界卫生组织（**WHO**）于2006年联合发布《中国慢性病报告》及《预防慢性病：一项至关重要的投资》中文版。报告显示：慢性病正在严重威胁全球人民的健康与生命，2005年全球总死亡人数为5 800万人，其中有3 500万人死于慢性病。而同一年我国有750万人死于慢性病。报告指出，目前慢性病已成为全世界几乎所有国家的成人最主要的死因，未来十年全世界慢性病人的死亡人数将增长17%，亚洲将有2.7亿人死于慢性病。而在中国，如果没有强有力的干预措施，慢性病死亡人数将增长19%，

预防慢性病的全球行动到 2015 年可拯救本将死亡的 3 600 万人的生命。报告还提供了关于慢性病经济影响的新预测,估计未来十年因心脏病、中风、癌症、糖尿病等慢性病因素,中国累计将损失 5 580 亿美元,印度将损失 2 360 亿美元,俄罗斯联邦将损失 3 030 亿美元。因此,在党的十七大精神指引下,中国卫生部于 2007 年底提出“健康中国 2020”战略,并期望通过推行慢性病预防控制战略,降低人群危险因素水平,遏制慢性病发病率、死亡率的上升趋势,提高生命质量、延长健康期望寿命,达到控制慢性病的总体目标。

数千年来,中国医药学在慢性病的防治与调养方面积累了丰富的经验,形成了独特的理论与方法。著于春秋战国时期的中医学奠基之作《黄帝内经·素问》说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”古代医家从正反两个方面指出了调养的大法和其重要性。因慢性病中许多疾病原因不明,临床上多缺乏根治的方法而令医师们感到十分棘手。中医学在临床治疗上强调整体观念、辨证观念、恒动观念和重在治未病、扶助正气、综合治疗等思想,为慢性病的防治提供了最佳途径。针对慢性病的发生发展规律,中医师们运用中医学独特的理论知识和独具风格的治疗方法,如中药、针灸、推拿、按摩、食疗、运动、情志疏导等法实施个

性化治疗方案，使病人病邪祛除，人体元气和脏腑功能恢复。其优势在于：一是施行内治与外治相结合，因慢性病的调养单靠药物内治难以完全奏效，亦要靠体育锻炼、药物熏洗、推拿按摩等外治法共同治疗。二是临床上施行综合调养治疗，因多数慢性病迁延日久，而且多个脏器受累，多个病种并存，病人病情复杂，精神负担沉重。要解除病人疾苦，仅凭一方一药一种疗法很难实现，需选用多种疗法综合调养治疗，协同作战。三是施行养生与康复相结合。通过调养病人精神和形体，以增强机体的免疫力，提高慢性病人的防病能力。养生康复的方法有气功、按摩、针灸、情志、饮食、药物调养，以及自然调养中的森林疗、日光疗、泉水疗、声疗、泥疗、香花疗等法，对常人保健和已病康复，均有良好的作用。四是施行因人而异，知常达变。因慢性病人的年龄、体质、病种及病情转归皆不相同，因而在药疗、食补和运动养生方面不能“一视同仁”，而应该因人而异、因病而异，辨证施治，知常达变，区别对待，依据病人病况制订独特的调养方案，方有针对性，并取得良好的效果。另外中医调养之长处还因其方法对人体没有损害，可谓有病治病、无病养身。因调养所用的中药多数为植物药，药性平淡，无毒或少毒，副作用小，其中许多药物本来就是食物，所以中医有“药食同源”之说。总之，中医在调养中充分利用人体与自然环境或社会环境进行物质、能量、信息等交换过程中的一切有利因素，从而发挥治疗康复作用，此即“天人合一”思想在中医临床调养中的运用。

生命科学研究的快速发展和国家对慢性病防治的重视，为人们探索慢性病调养规律与有效治法提供了有利条件。本书立足于祖国传统医学之视野，从辨证调养、护理调养两个方面系统介绍了常见慢性病的调养方法与实用知识，力求通俗易懂、科学实用，期望此书的问世能为广大慢性病病人获得调养知识、提高生活质量，促进早日康复带来福音。

张前德

于南京医科大学

目 录

一、心血管系统疾病

- | | |
|-------------|---------------|
| 冠心病 / 2 | 慢性肺源性心脏病 / 17 |
| 慢性心力衰竭 / 6 | 风湿性心瓣膜疾病 / 20 |
| 心律失常 / 10 | 高脂血症 / 24 |
| 原发性高血压 / 13 | 病毒性心肌炎 / 27 |

二、呼吸系统疾病

- | | |
|-------------|-------------|
| 慢性支气管炎 / 32 | 肺结核 / 42 |
| 阻塞性肺气肿 / 35 | 支气管扩张症 / 46 |
| 支气管哮喘 / 39 | 支气管肺癌 / 49 |

三、消化系统疾病

- | | |
|-------------|----------------|
| 慢性胃炎 / 54 | 脂肪肝 / 73 |
| 消化性溃疡 / 57 | 慢性胆囊炎、胆石症 / 76 |
| 溃疡性结肠炎 / 60 | 慢性胰腺炎 / 78 |
| 肠结核 / 62 | 习惯性便秘 / 81 |
| 肠易激综合征 / 64 | 胃癌 / 84 |
| 慢性肝炎 / 66 | 食管癌 / 87 |
| 肝硬化 / 69 | 胃下垂 / 90 |

四、血液系统疾病

缺铁性贫血 / 94
再生障碍性贫血 / 97
白细胞减少症 / 102

白血病 / 105
过敏性紫癜 / 109

五、泌尿系统疾病

慢性肾小球肾炎 / 115
慢性肾盂肾炎 / 117
肾病综合征 / 119

慢性肾功能衰竭 / 122
泌尿系统结石病 / 125

六、内分泌系统疾病

甲状腺功能亢进症 / 129
骨质疏松症 / 132

肥胖症 / 136
糖尿病 / 140

七、风湿免疫系统疾病

痛风 / 145
类风湿关节炎 / 148
系统性红斑狼疮 / 151

干燥综合征 / 156
骨性关节炎 / 159
强直性脊柱炎 / 162

八、神经系统疾病

癫痫 / 166
面神经麻痹 / 169
失眠 / 172

中风后遗症 / 175
偏头痛 / 179

九、皮肤科疾病

- | | |
|------------|-------------|
| 荨麻疹 / 183 | 慢性湿疹 / 196 |
| 寻常痤疮 / 186 | 脂溢性皮炎 / 200 |
| 黄褐斑 / 190 | 皮肤瘙痒症 / 203 |
| 银屑病 / 193 | |

十、妇科疾病

- | | |
|-----------------|---------------|
| 功能失调性子宫出血 / 208 | 子宫肌瘤 / 222 |
| 闭经 / 211 | 乳腺增生性疾病 / 224 |
| 痛经 / 214 | 不孕症 / 227 |
| 盆腔炎 / 217 | |

十一、儿科疾病

- | | |
|--------------------|--------------|
| 营养不良 / 233 | 小儿遗尿症 / 249 |
| 婴幼儿腹泻 / 237 | 厌食症 / 252 |
| 儿童多动症 / 241 | 肠道寄生虫病 / 256 |
| 营养性维生素D缺乏佝偻病 / 244 | |

十二、外科、五官科疾病

- | | |
|----------------|--------------|
| 慢性阑尾炎 / 261 | 直肠脱垂 / 285 |
| 血栓闭塞性脉管炎 / 264 | 痔 / 288 |
| 肠梗阻 / 268 | 慢性鼻炎 / 291 |
| 颈椎病 / 271 | 慢性咽炎 / 295 |
| 椎间盘突出症 / 275 | 慢性扁桃体炎 / 298 |
| 肩关节周围炎 / 278 | 慢性中耳炎 / 301 |
| 坐骨神经痛 / 281 | |

十三、男科疾病

慢性前列腺炎 / 305

前列腺增生症 / 308

阳痿 / 311

早泄 / 314

不育症 / 318

遗精 / 321

一、心血管系统疾病

冠心病

冠心病是一种由冠状动脉器质性狭窄或阻塞引起的心肌缺血缺氧或心肌坏死的心脏病，亦称缺血性心脏病，以冠状动脉粥样硬化引起者最为常见，故又称冠状动脉粥样硬化性心脏病。本病常伴有高血压、高脂血症、糖尿病等，对健康危害大，为老年人主要死因之一。动脉硬化发展到一定程度，冠状动脉狭窄逐渐加重，限制流入心肌的血流，心脏得不到足够的氧气供给，就会发生胸部不适，即心绞痛。由于冠状动脉狭窄的支数和程度的不同，其临床症状也有不同，轻者感觉胸部压迫、闷胀、憋闷，或向双侧肩部、背部、颈部、咽喉部放散，休息或含服硝酸甘油可缓解；重者出现心肌梗塞，表现为胸骨后持续性剧烈压迫感，闷塞感，甚至刀割样疼痛；或出现心力衰竭和心律失常甚至猝死。冠心病属于中医的“心悸”、“胸痹”、“真心痛”等范畴，认为本病是由于禀赋不足，复因外邪、饮食、情志等因素导致寒凝、气滞、血瘀、痰阻，心脉痹阻，或心肝脾肾亏虚，心脉失养。本病有虚有实，总属本虚标实。

【辨证调养】

● 心血瘀阻证

症状：心胸疼痛，如刺如绞，痛有定处，伴有胸闷，日久不愈，或可由暴怒而致心胸剧痛。舌暗红、紫暗或有瘀斑，或舌下血脉青紫，舌苔薄，脉弦涩或结代。

治法：活血化瘀，通络止痛。

处方：当归 10 克、川芎 10 克、赤芍 12 克、红花 10 克、桃仁 10 克、柴胡 10 克、枳壳 10 克、丹参 12 克。

说明：方中当归、赤芍、川芎、红花、桃仁、丹参均为活血祛瘀之品，功能活血通络止痛；柴胡疏肝，枳壳理气，一升一降，调整气机，气为血之帅，气行则血行。现代药理研究表明，活血化瘀类药物如当归、川芎、赤芍、红花、桃仁、丹参等可显著扩张冠脉，增加冠脉血流量，使心肌缺血程度减轻、心率减慢，并有降血脂及抗动脉粥样硬化作用；川芎、赤芍有抗血栓形成、抑制血小板聚集等作用；丹参、红花对心肌缺血缺氧有保护作用。

● 气阴两虚证

症状：胸闷隐痛，时作时止，心悸气短，倦怠懒言，面色少华，头晕目眩，遇劳则甚。舌红或有齿印，脉细弱无力或结代。

治法：益气养阴，活血通络。

处方：人参 6 克（另煎）、麦冬 15 克、五味子 6 克、白术 10 克、黄芪 20 克、当归 10 克、熟地黄 20 克、白芍 12 克。

说明：方中人参、黄芪、白术健脾益气以助气血生化之源；麦冬、熟地黄、当归、白芍滋阴养血；五味子养心安神。现代药理研究表明，生脉散（人参、麦冬、五味子）有稳定而持久的强心作用，对已经被损伤的冠状动脉内壁有修补作用，同时还能稳定正常的血压；黄芪、当归、熟地等有抗心肌缺血作用，能增加冠脉血流，保护心肌。

● 心阳亏虚证

症状：胸闷，头痛，心悸，气短，面色苍白或暗滞，肢冷畏寒，自汗，小便清长，大便稀薄。舌胖嫩苔白润，脉缓

滑或结代。

治法：益气温阳，活血通络。

处方：人参6克（另煎）、附子10克、桂枝10克、杜仲10克、山萸肉10克、枸杞子10克、熟地黄10克。

说明：方中人参大补元气；桂枝、附子益肾中真火、温壮真阳，不用肉桂而用桂枝，且附、桂用量不大，在于微微生火，以防过燥伤阴；熟地、山萸肉、杜仲、枸杞补肾益精。现代药理研究表明，人参能降压、促进心肌生成和释放前列腺素、促进心肌代谢、抗心肌缺血、并能扩张冠脉、抑制血小板聚集等；附子能抗休克、对急性心肌缺血有明显保护作用；山萸萸能明显抑制血小板聚集，并有抗休克作用；枸杞子能调血脂、抗缺氧。

【护理调养】

1. 一般护理 应早睡早起，避免熬夜工作，临睡前不宜看紧张、恐怖的小说和电视。注意保暖，因寒冷会使血管收缩，减少心肌供血而产生疼痛。

2. 调节情志 精神紧张、情绪波动可诱发心绞痛，应忌暴怒、惊恐、过度思虑以及过喜。养花、养鱼等可怡情养性，调节情绪。

3. 饮食宜忌

(1) 饮食宜清淡、易消化，限制食盐的摄入，少食多餐，晚餐量要少，肥胖病人应控制摄食量，以减轻心脏负担。

(2) 忌肥甘厚腻。过食油腻、脂肪、糖类，会促进动脉血管壁的胆固醇的沉积，加速动脉硬化。

(3) 多吃富含维生素的食物如新鲜蔬菜、水果、粗粮, 尤其维生素 C 能加快胆固醇转变成胆酸的速度, 增强对膳食中胆固醇的吸收, 富含维生素 C 的食物主要是绿叶蔬菜、柑橘、猕猴桃、草莓等。

(4) 食物纤维可防止便秘, 并可促使胆酸从粪便中排出, 以降低血胆固醇含量, 从而起到防治冠心病的作用, 富含膳食纤维的食物主要有粗粮、薯类、豆类及一些蔬菜。

(5) 海鱼的脂肪中含有多不饱和脂肪酸, 它能够影响人体脂质代谢, 保护心血管, 预防冠心病。

(6) 平时可多食用有利于降血脂和改善冠心病症状的食物, 如大蒜、洋葱、山楂、柿子、香蕉、淡菜、西瓜、黑芝麻、黑木耳、大枣、豆芽、荞麦、冬瓜、鲤鱼、蜂蜜等食物。

4. 戒烟少酒 吸烟是造成心肌梗塞、中风的重要因素, 应绝对戒烟; 少量饮啤酒、黄酒、葡萄酒等低度酒可促进血液循环, 气血调和; 烈性酒在禁忌之列; 也不宜喝浓茶、咖啡。

5. 适度锻炼

(1) 避免过重体力劳动或突然用力, 不要劳累过度; 饱餐后不宜运动; 性生活时处于高度兴奋, 血液循环加快, 全身需血量增加, 而冠状动脉供血则相对不足, 极易发生心绞痛或心肌梗塞, 故宜严格节制。

(2) 适当休息: 心绞痛时躺卧休息; 平时可正常工作,



(丹参)