

|| 荟萃古今养生精华 助您远离49种病痛之苦 ||

慢性病养生指导

题东隐

主编 卢传坚 丁邦晗



人民卫生出版社

慢性病养生指导

主 编

卢传坚 丁邦晗

副主编

司徒红林 陈秀华

徐 珉 廖若莎

编委（按姓氏笔画排列）

丁邦晗 卢传坚 代喜平 兰万成 司徒红林

李姝淳 陈文勇 陈秀华 林嫵钊 欧 扬

赵代鑫 柴小姝 徐 珉 黄 亮 黄 鹂

黄东晖 黄咏菁 曾 亮 廖若莎 熊莉华

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病养生指导/卢传坚, 丁邦晗主编. —北京:
人民卫生出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-117-17589-0

I. ①慢… II. ①卢… ②丁… III. ①慢性病—中医
疗法②养生(中医) IV. ① R242② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 147336 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

慢性病养生指导

主 编: 卢传坚 丁邦晗

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 39

字 数: 721 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17589-0/R·17590

定 价: 58.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

主编简介



卢传坚，女，广东省潮州市人，医学博士，广州中医药大学教授、博士生导师，澳大利亚墨尔本皇家理工大学兼职导师。首批全国名老中医学术经验继承人，广东省“千百十”工程国家级人才培养对象。现任广东省中医院、广东省中医药科学院、广州中医药大学第二临床医学院副院长。兼任广东省中医标准化技术委员会主任委员、广东省中医药学会中医药标准化专业委员会主任委员、广东省中

西医结合学会中西医结合标准化专业委员会主任委员、中华中医药学会海外中医师注册认证工作委员会副主任委员兼秘书长、中国中西医结合学会教育工作委员会副主任委员、中医药高等教育学会临床教育委员会副理事长、广东省中医药学会常务理事、广东省医学会科技管理分会副主任委员、广东省中医药学会中医诊断学专业委员会副主任委员、世界中医药学会联合会皮肤科专业委员会常务理事、广东省中医药学会皮肤病专业委员会常委、广东省中西医结合学会皮肤病专业委员会常委。国家科学技术奖网络评审委员、高等学校博士学科点专项科研基金评审专家、中华中医药学会科学技术奖评审专家、广东省科技评审专家。

卢传坚教授治学严谨，厚积薄发，多年来取得丰硕的科研、教学成果。主编及参编专著、教材多部，主编出版《当代名老中医养生宝鉴》、《常见皮肤病性病现代治疗学》、《皮肤病治疗调养全书》、《中西医结合老年皮肤病学》、《The Clinical Practice of Chinese Medicine: Urticaria》、《The Clinical Practice of Chinese Medicine: Eczema & Atopic》和《The Clinical Prac-

tice of Chinese Medicine: Psoriasis & Cutaneous Pruritus》等专著；是《The Clinical Practice of Chinese Medicine》丛书副总主编，《国医年鉴》副总主编，《中西医结合皮肤性病学（七年制教材）》副主编；先后主持完成“名老中医养生保健经验挖掘、整理与推广应用研究”和“中医技术标准分类研究——中医康复、预防保健技术标准分类与基本标准目录专题研究”2项国家“十一五”科技支撑计划及8项省部级课题；目前主持国家“十二五”科技支撑计划、国家自然科学基金、省科技计划和省自然科学基金等多个项目；获得省部级教学、科研成果奖6项；荣获“全国优秀科技工作者”、“全国首届杰出女中医师”、“第二届全国百名杰出青年中医”、“中华中医药学会科技之星”和“南粤优秀教师”等称号。

主编简介



丁邦晗，男，安徽安庆人，医学博士，广州中医药大学教授、硕士生导师，广东省中医院急诊科主任。兼任广东省中医药学会中医急诊专业委员会副主任委员，广东省胸痛中心协会常务理事，广东省中西医结合学会亚健康专业委员会委员，广东省医师协会急诊医师分会委员，

广州市医学会急诊专业委员会委员，广州市突发公共卫生事件应急专家委员会成员，广州市社会保险医（药）专家组成员。先后师从全国名老中医马智教授、陈绍宏教授和陈镜合教授。主要从事中西医结合内科临床、教学和科研工作，研究方向为内科急危重症和心血管疾病。在冠心病的证候研究方面进行了大量工作，首次提出了“危险证候”概念。发表学术论文40余篇，参编教材3部，专著4部。主持完成省部级课题2项，参加国家“十一五”支撑计划项目3项。获省部级奖项3项。擅长内科急危重症的救治和心血管内科疾病的中西医结合诊治，对常见慢性病的中医养生保健有丰富的经验。

丁邦晗教授热衷急救知识的普及及健康理念的宣传，受聘为广东省健康教育中心，担任“广东省健康科普专家”。多次接受中央电视台、广东电视台、南方电视台、广州电视台、广州日报、南方日报、羊城晚报、信息时报等有关健康与急救知识的采访，并与自己的团队在南方电视台录制多期家庭急救的节目，传播急救知识。热爱健康宣教，多次受邀到企事业单位及公众平台讲授心脑血管疾病等慢性病的养生保健，受到广泛好评。

序

长寿健康是人类一直追求的梦想，但上个世纪前叶，我国人口平均寿命仅四十余岁。随着社会经济的发展，人们生活水平日益提高，到 2010 年我国人口平均预期寿命已达 74.83 岁。然而，流行病学调查发现，影响到我国人口寿命的关键因素是慢性病，且呈快速增长态势。2012 年卫生部等 15 部委印发的《中国慢性病防治工作规划（2012—2015 年）》中指出，“伴随工业化、城镇化、老龄化进程加快，我国慢性病发病人数快速上升，现有确诊患者 2.6 亿人，是重大的公共卫生问题。慢性病病程长、流行广、费用贵、致残致死率高。慢性病导致的死亡已经占到我国总死亡的 85%，疾病负担已占总疾病负担的 70%”。加强慢性病的防治已经成为当前我国卫生工作的重要任务。

慢性病病因复杂，病程绵长，往往需要采取综合治疗方法，特别是改变不健康的生活方式非常关键。因此，慢性病的防治除了依靠医院和医生外，更要靠患者积极主动的参与，将健康和生命监管起来，努力做个明白的患者，这就需要学习些慢性病的防治知识，通过自己的努力控制疾病发展、防止病情恶化、提高生活质量、争取带病长寿。天津有句俗话：没嘛别没钱，有嘛别有病。与疾病的治疗相比，慢性病的预防更为重要。中医学强调“上工治未病”，主张未病先防、已病防变、瘥后防复。养生就是“治未病”理念最好的实践。

英国近代著名科学技术史专家李约瑟博士曾讲过：妙在自然，贵在坚持。“自古名医多长寿”，其长寿之秘就在养生。养生之要，名老中医最为擅长。名老中医都有自己独特的养生体验，其养生方法宝贵而实用。为了发掘当代名老中医的养生保健经验，国家科技部在“十一五”科技支撑计

划“名老中医学术思想、经验传承研究”项目中设立了“名老中医养生保健经验挖掘、整理与推广应用研究”专题。广东省中医院卢传坚教授带领科研团队承担并较好地完成了该项研究，系统总结了当代名老中医养生保健经验。他们通过访谈和调研，总结 100 多位当代名老中医的养生保健经验和学术思想，并追溯其理论渊源，凝炼出“当代名老中医养生八法”。所编撰出版的《当代名老中医养生宝鉴》展现了包括 2 位院士、10 位国医大师在内的 62 位当代名老中医独特的养生经验和保健方法，已由人民卫生出版社出版发行，受到广大读者喜爱和好评。

当代名老中医都是临床实践大家，他们医德高尚、医术精粹，指导慢性病养生保健的方法科学实用，富有成效。编者深刻体会到当代名老中医养生经验不仅有助于日常保健，同时也适合指导慢性病患者的康复和预防。《慢性病养生指导》一书是当代名老中医养生经验指导慢性病临床实践的外延和深化，不但具有重要临床价值，也有较高的学术意义。

该书由广东省中医院卢传坚教授、丁邦晗教授共同主编，20 位从事中西医结合临床一线工作、经验丰富的临床医生共同撰写。书中收录了 49 种常见慢性病，概要介绍了各种疾病的发病情况及危害，并针对每种疾病，从衣食住行、按摩、运动等方面系统介绍养生保健原则、方法及注意事项。每一疾病的养生指导既借鉴名老中医们的养生经验，又以古今文献为补充，同时也凝聚了作者长期临床实践的体会和感悟，为广大慢性病患者提供通俗易懂、切实可行、效果良好的养生方法。

养生的书籍浩如烟海，但专门针对常见慢性病的养生专著尚少。本书文字简明，内容实用，科学性强，是惠及广大慢病患者康复的养生专著。故乐为之序！

中国工程院院士

中国中医科学院 院长

天津中医药大学 校长



2013 年暑月于香山。

前言

作为临床医生，我们每天关注的是已经生病的人和其所患疾病，关注疾病的病因、症状、诊断、治疗和预后。在临床实践中，我们很遗憾地看到，在已知的大部分疾病中，能够治愈的是极少的一部分，绝大部分疾病是不能治愈的，会伴随患者的一生直到生命的尽头。当我们面对这个客观事实时，起初也是悲观的，甚至会怀疑医学这个专业是否有存在的价值，我们是否还需要做一名医生？！但当我们每天要面对那么多在疾病中挣扎的患者时，我们重燃了当初选择医学这个行业的热情，全身心地投入到对患者的诊治和抢救中。而当患者转危为安时，我们常常会被问到“医生，回家了怎么调养啊”这样类似的问题。

如何进行调养？这真是一个每天碰到但又难以细说的话题。或是我们临床医生工作繁忙，没有那么多的时间去对患者进行宣传指导；或是平素很少关注这个问题。总之，我们的回答总难以让患者满意。这样情况的逐渐增多，也就让我们萌生了写这样一本书的念头。

一个更好的机缘是在 2007 年，我们承担了国家科学技术部“十一五”科技支撑计划“名老中医养生保健经验挖掘、整理与推广应用研究”课题。这个研究让我们有机会接触到健在的一百多位全国名老中医，他们大多已是耄耋之年，部分老先生已是 90 高龄，但仍精神矍铄，无不活跃在中医临床和教学第一线！他们一生诊治了无数罹患疑难病症的患者，并指导他们康复；他们自身也多少患有慢性病，但通过每天的养生保健实践，老先生们仍然活得很健康，实现了众生所希冀的“长寿健康”。这本书中，凝聚了当代许多名老中医在慢性病养生方面的心得。

本书共收录涵盖各系统的 49 个临床常见慢性疾病。每一疾病即为一章，每一章根据疾病的不同分为 3 节或 4 节。第一节介绍该病的基本知识，包括疾病概念、临床如何诊断、发病情况及危害；第二节介绍该病的养生保健方法，包括情志养生、饮食调养、药物调养、起居调养、运动养生等内容；第三节和第四节介绍该病的临床用药或养生的注意事项和一些常见临床问题。

本书 49 个常见慢性疾病分别由 20 位临床经验丰富的医生完成，他们分别是黄东晖教授（呼吸系统）、丁邦晗教授（心血管系统）、林嫵钊教授（消化系统）、赵代鑫博士（泌尿系统）、代喜平副教授（血液系统）、李姝淳医生（风湿疾病）、熊莉华副教授（内分泌疾病）、陈秀华教授和黄亮医生（神经系统疾病）、柴小姝医生和黄鹂医生（肿瘤疾病）、兰万成教授（男性疾病）、徐珉教授（妇科疾病）、司徒红林教授（乳腺疾病）、廖若莎教授（儿科疾病）、欧扬副教授（眼科疾病）、陈文勇教授（五官疾病）、卢传坚教授和黄咏菁教授（皮肤疾病）、曾亮医生（心理疾病）。本书所收录的疾病均为临床常见慢性疾病，基本不能痊愈，需要终身维持治疗。这些慢性疾病除了常规药物治疗外，平时的养生保健可以提高临床疗效，控制疾病发展，更可以提高生存质量。这也是作者选择这些疾病作为本书内容的原因。希望本书能够为罹患慢性病的病友健康维护作出贡献。

本书历经 3 年才成稿付梓，作为策划者和审改者，感慨良多。每位作者在接到写作任务后，都投入了极大的热情，除了平素诸多积累外，还需查阅文献，审核古今，更借鉴名老中医们的养生经验，完成初稿。初稿形成后，为实现本书的通俗易懂，真正能够为一般大众所用，故三易其稿，反复修改，才最终定稿。其间，诸位作者临床工作繁忙，仍不辞辛劳，无怨无悔，认真写稿，让我们感动，深致谢意！

本书的出版还要感谢科学技术部、国家中医药管理局、“国家科技支撑计划中医药项目办公室”及“名老中医项目综合课题组”！感谢进入课题组的一百多名全国名老中医及其弟子！感谢人民卫生出版社的相关领导和编辑的大力支持！

衷心希望本书付梓能为广大慢性病患者带来福音，为提高防病治病能力作出应有的贡献！

卢传坚 丁邦晗
2013 年 3 月于广州

目 录

第一章 慢性支气管炎	1
第一节 慢性支气管炎的发病情况及危害	1
一、什么是慢性支气管炎	1
二、如何诊断慢性支气管炎	1
三、慢性支气管炎的发病情况知多少	1
四、慢性支气管炎有何危害	2
第二节 慢性支气管炎的养生保健原则和方法	2
一、坚持锻炼，劳逸结合	2
二、食养气管，气通痰减	3
三、腹式呼吸锻炼，增强肺功能	4
四、排痰训练，有利痰的排出	4
五、适度氧疗，改善慢性缺氧	4
六、自我按摩，络通则气畅	4
七、适度药养，提高疗效	5
第三节 慢性支气管炎的养生注意事项	5
一、时刻保暖，防感冒	5
二、避免有害气体损伤气管	6
三、彻底戒烟	6
四、注意饮食调摄	6
第四节 慢性支气管炎的临床常见问题	7
一、慢性支气管炎能治愈吗	7
二、慢性支气管炎能用药物预防吗	7
三、慢性支气管炎有传染性吗	7
四、慢性支气管炎会导致癌症吗	7
第二章 慢性阻塞性肺病	8

第一节 慢性阻塞性肺病的发病情况及危害	8
一、什么是慢性阻塞性肺病	8
二、如何诊断慢性阻塞性肺病	8
三、慢性阻塞性肺病的发病情况知多少	8
四、慢性阻塞性肺病有何危害	9
第二节 慢性阻塞性肺病的养生保健原则和方法	9
一、适量活动，保持肺功能	10
二、长期家庭氧疗	10
三、肺功能锻炼	11
四、食疗养肺	11
五、中药调养肺功能	12
六、穴位按摩，贴敷增效	12
第三节 慢性阻塞性肺病的养生注意事项	13
一、COPD 患者需加强营养	13
二、完全戒烟	13
三、防治上呼吸道感染	13
四、长期用药必不可少	14
第四节 慢性阻塞性肺病的临床常见问题	14
一、为什么 COPD 患者的症状常在冬季加重	14
二、COPD 患者为何宜低流量吸氧	14
三、严重 COPD 患者为什么忌用安眠药	14
第三章 支气管哮喘	16
第一节 支气管哮喘的发病情况及危害	16
一、什么是支气管哮喘	16
二、如何诊断哮喘	16
三、哮喘发病情况知多少	17
四、哮喘有何危害	17
第二节 支气管哮喘的养生保健原则和方法	18
一、调畅心情，顺畅呼吸	18
二、注意生活起居，减少哮喘发作	18
三、饮食调养，健脾益肺	19
四、适度药养，缓解哮喘发作	20

五、优选运动，增强免疫力	20
六、穴位按摩，防治哮喘	21
第三节 支气管哮喘缓解期注意事项	21
一、预防哮喘发作	21
二、饮食调摄，稳固疗效	22
三、警惕哮喘发作前的征兆，及时就医	23
第四节 支气管哮喘的临床常见问题	23
一、哮喘的气道炎症与平时所说的呼吸道炎症是一回事吗	23
二、哮喘能根治吗	23
三、中医特色疗法可以治疗哮喘吗	24
四、为什么冬天易发的哮喘可以在夏天进行治疗	24
五、哮喘是否应常规使用抗生素	24
六、养生可以取代长期吸入激素吗	25
第四章 高血压	26
第一节 高血压的发病情况及危害	26
一、什么是高血压	26
二、如何诊断高血压	26
三、高血压的发病情况知多少	26
四、高血压有何危害	27
第二节 高血压的养生保健原则和方法	28
一、调畅情志，减少血压波动	28
二、降低食盐量，降低血压	28
三、坚持运动，维护血压稳定	29
四、减轻体重，有效降低血压	30
五、合理食疗，有助调节血压	30
六、适度药养，帮助调控血压	32
七、穴位按摩，简易辅助降压	32
八、导引气功，调养辅助降压	33
第三节 高血压患者服用降压药的注意事项	33
一、养成家庭测量血压的习惯	33
二、树立终身服药的观念	34
三、就诊当天常规服药	34

四、自选高血压药物的小窍门	34
第四节 高血压的临床常见问题	35
一、广告所说可以根治高血压是真的吗	35
二、高血压患者能进行正常的性生活吗	35
三、高血压患者能进行长途旅行吗	35
四、没有什么不舒服就没有高血压吗	36
五、高血压没有症状就可以不治疗吗	36
第五章 冠心病	37
第一节 冠心病的发病情况及危害	37
一、什么是冠心病	37
二、哪些情况要考虑冠心病	38
三、冠心病的发病情况知多少	39
第二节 冠心病的养生保健原则和方法	42
一、定期复诊，防治并发疾病	42
二、避免心肌缺血的诱发因素	43
三、重视心脏事件的报警信号	43
四、改变生活方式，转变心脏命运	43
五、饮食调养，养心防病	45
六、中药食材，治病养心	46
七、善用中成药，护心防急发	47
八、传统疗法，按摩治心痛	49
九、气功疗法，防治冠心病	50
第三节 冠心病养生的注意事项	51
一、有氧运动，适量而不过量	51
二、药物治疗不可轻易停用	51
三、常规西药治疗用药注意	52
第四节 冠心病的临床常见问题	54
一、血脂正常了，还要吃他汀类的调脂药吗	54
二、治疗冠心病的西药与中成药什么时间服比较好	54
三、得了冠心病，还能进行性生活吗	54
第六章 慢性心衰	56
第一节 慢性心衰的发病情况及危害	56

一、什么是慢性心衰	56
二、如何识别慢性心衰	56
三、慢性心衰很流行吗	57
四、慢性心衰对健康的危害不输癌症	58
第二节 慢性心衰的养生保健原则和方法	58
一、定期复诊，监测心功能	58
二、避免心衰加重因素的刺激	59
三、家庭食疗，养心促健康	60
四、科学药养，利水健心	61
五、运动促进心功能康复	62
六、艾灸定喘穴，辅助治心衰	64
第三节 慢性心衰的养生注意事项	64
第四节 慢性心衰的临床常见问题	67
一、哪些人要预防出现心衰	67
二、哪些检查可以发现心功能下降	67
三、心衰急性发作时，自己如何急救	67
第七章 慢性胃炎	69
第一节 慢性胃炎的发病情况及危害	69
一、什么是慢性胃炎	69
二、如何诊断慢性胃炎	69
三、慢性胃炎的发病情况知多少	69
四、慢性胃炎有何危害	70
第二节 慢性胃炎的养生保健原则和方法	70
一、畅志调胃	70
二、饮食养胃	70
三、药膳护胃	73
四、起居保胃	74
五、运动健胃	74
六、按摩调理胃气	74
第三节 慢性胃炎的临床常见问题	75
一、慢性胃炎的病因有哪些	75
二、胃的危害因素知多少	75

三、慢性胃炎为什么会反复发作	77
四、针对 Hp 感染,是否每个慢性胃炎患者都必须根治	77
五、光吃药可以治好慢性胃炎吗	77
第八章 消化性溃疡	79
第一节 消化性溃疡的发病情况及危害	79
一、什么是消化性溃疡	79
二、如何诊断消化性溃疡	79
三、消化性溃疡的发病情况知多少	79
四、消化性溃疡有何危害	80
第二节 消化性溃疡的养生保健原则和方法	80
一、舒压调志溃疡愈	80
二、调饮食,助愈疡	81
三、慎起居,重锻炼	82
四、药物调护可防溃疡	82
五、针灸保健调胃肠	82
第三节 消化性溃疡的临床常见问题	83
一、消化性溃疡的临床症状有什么特点	83
二、消化性溃疡的好发时间	83
三、消化性溃疡患者能喝茶吗	83
四、哪些药物可损伤胃黏膜,诱发溃疡	83
五、消化性溃疡会癌变吗	84
六、消化性溃疡的发生与 Hp 感染有关吗	85
七、消化性溃疡时,如何针对 Hp 感染进行治疗	85
第九章 功能性消化不良	86
第一节 功能性消化不良的发病情况及危害	86
一、什么是功能性消化不良	86
二、如何诊断功能性消化不良	86
三、功能性消化不良的发病情况知多少	86
四、功能性消化不良有何危害	87
第二节 功能性消化不良的养生保健原则和方法	87
一、调节胃肠功能先调节心理	87
二、起居配合调理胃肠功能	87

三、运动健胃肠	88
四、饮食调养是胃肠养生的基础	88
五、巧用健脾养胃的药物	90
六、按摩助胃肠功能恢复	91
第三节 功能性消化不良养生的注意事项	92
一、合并便秘需调治	92
二、老年人慎用泻药	92
第四节 功能性消化不良的临床常见问题	93
一、功能性消化不良的诊断标准对我们的提示	93
二、功能性消化不良需要使用抗生素吗	93
三、微生态制剂能用于功能性消化不良吗	93
第十章 慢性肝炎	95
第一节 慢性肝炎的发病情况及危害	95
一、什么是慢性肝炎	95
二、如何诊断病毒性肝炎	95
三、慢性肝炎的发病情况知多少	96
四、慢性肝炎有何危害	96
第二节 慢性肝炎的养生保健原则和方法	96
一、养肝之要是调情畅志	97
二、养肝需重视起居，劳逸有度	97
三、调肝需重视日常饮食	98
四、善用药膳调护肝脏	101
五、根据慢性肝炎临床症状，自选中成药	103
六、中医传统疗法可保肝	105
第三节 慢性肝炎的用药注意事项	106
一、慎用麻醉镇静药	106
二、慎用解热镇痛药	106
三、慎用抗菌药物	106
四、慎用抗肿瘤等毒性药物	106
第四节 慢性肝炎的临床常见问题	107
一、慢性肝炎转归预后如何	107
二、如何正确认识乙型肝炎的传染性	107