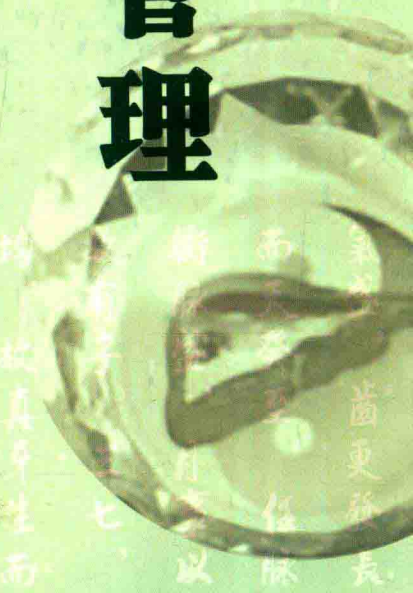


中医特色

慢病管理

池晓玲◎主编



国家「十三五」重大传染病专项研究 资助

齒更長。二七
而任脈通，太
衝以時下，
七，腎氣平
均，故真平生而長極
四七，筋骨堅，發長極
身體盛壯。五七，陽明
脈衰，而始焦，發始墜
六七，三陽脈衰于上，
面皆焦，發始白。七七，
任脈虛，太衝脈衰少，
天癸竭，地道不通，故
形壞而無子也。

全國百佳圖書出版單位
中國中醫藥出版社

中医特色慢病管理

主 编 池晓玲

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医特色慢病管理 . 池晓玲主编 . — 北京 : 中国

中医药出版社, 2021.10

ISBN 978-7-5132-7150-9

I . ①中… II . ①池… III . ①慢性病—中医治疗法

IV . ① R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 173487 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 22.25 字数 316 千字

2021 年 10 月第 1 版 2021 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7150-9

定价 98.00 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405510

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 [zgzyycbs](https://weixin.qq.com/wgzyycbs)

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

中医特色慢病管理

编委会

主 编 池晓玲

副主编 张朝臻 黎 胜

编 委 谢玉宝 萧焕明 施梅姐

蔡高术 赵朋涛 邓燕妹

黄健华 林姗姗 罗利娟

吕序

中医药正在迎来百花盛开、蓬勃发展的春天。

近年来，以习近平同志为核心的党中央强调，中医药是中华民族的瑰宝，把中医药工作摆在了重要且突出的位置。2016年2月，国务院印发了《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》，把发展中医药上升为国家战略。2019年10月，全国中医药大会传达学习了习近平总书记关于中医药的重要指示，指示强调：“要遵循中医药发展规律，传承精华，守正创新。”此前不久，中共中央、国务院颁发了《关于促进中医药传承创新发展的意见》。2021年1月，国务院办公厅又印发了《关于加快中医药特色发展的若干政策措施》。这些都彰显了党中央、国务院对中医药事业的高度重视。

中医学是一个宝库，有着取之不尽的宝贵经验和文明成果。对急性病来说是如此。从古至今，在无数次瘟疫流行的时候，中医药一次又一次地护佑着中华民族的根。2003年，在“非典”爆发时，中医药是我们对付SARS的武器；面对2019年年末出现的新冠肺炎，中医药又一次成为了我们抗击疫情的利器。

对慢性病来说更是如此。不论古代的“风痹痲膈”，还是现代的高血压、糖尿病、心脏病、慢性传染性疾病，中医药人用渊博、深沉和慈爱，为世人打开一扇扇治疗的窗，创造出数不尽的神奇疗效。

如今，新时代对中医药有了新的需求，慢病管理事业的发展尤其需要中医药，中医药依然让我们充满自信，充满希望。

中医理论中的天人相应生态观、形神合一生命观、五脏为枢整体观、



邪正相争发病观、以平为期治疗观、未病先防养生观等，已经将诊断、治疗、预防、保健、养生、康复的全套药物和非药物疗法加以囊括，此乃慢病管理的雏形。纵观中医药学的发展史，虽然经过几千年的洗礼，但是因为其核心理论的正确性，在现代社会依然有着重要价值及强大生命力。

然而，在汲取中医药学养分的时候，作为新一代的中医药人，我们也不曾忘记，“守正”需要“创新”，才能使中医药学这棵大树长青，使更多的中医药后继者得到荫庇和成长。因此，长期以来，广东省中医院始终将“充分发挥中医药特色与优势，提高中医药临床疗效”作为发展的主旋律，探索中医药在预防保健领域的优势，成立了全国第一家“治未病中心”“中医慢病管理中心”，并逐步形成了未病、欲病、慢病三个层次的中医“治未病”服务体系。

其中，肝病慢病管理中心由池晓玲教授带领的团队负责。池晓玲教授为岭南名医、广东省名中医、广东省中医院肝病科学术带头人，从事中医肝病临床及教学工作近40年。她提出并推广实施肝病多维立体系列疗法体系，体系中之慢病管理系列具有鲜明的中医特色，临床实践取得良好效果，深受同行认可，并吸引了大批中医同道参观交流、进修学习。

本书为其中医特色慢病管理思想、慢病管理实践的心得，相信能为各位读者带来耳目一新的感觉，更相信能为全国慢病管理事业带来启示。

吕玉波

2021年8月20日

叶序

“传承精华，守正创新”是习近平总书记对中医药工作做出的重要指示。在这一新的历史时期，中医药学的临床实践也正在经历着积极的变革和蓬勃的发展。新冠疫情让我们清楚地看到，这个世界并没有完美无缺的医学；同时，这场疫情也再次证明了中国医疗体系的优越性，再次证明了中医药在中国医疗体系架构中的不可替代性。自古“大疫出大医”，在这场疫情中，中医药经受了实践的考验。在未来护佑中华民族甚至世界各民族人民的道路上，中医人仍然重任在肩。在科学技术快速发展的今天，如何在坚持中医理论内核的前提下，借助现代科技手段，实现自身快速发展，将是中医药学能否从根本上实现自强的决定性因素。借助现代科学手段不断认识、阐释中医药学的理论内涵，是摆在当代中医药人面前的一项重要任务，更是实现中医药走向世界的历史使命。

我与池晓玲教授合作进行临床研究十余载，历经国家“十一五”“十二五”“十三五”等科技重大专项研究。重大专项承载了国家在关键领域的核心战略需求，不仅是科研课题，更是国家使命。因此，这些项目往往时间紧、任务重、责任大。池晓玲教授带领的团队不论在牵头还是在参与这些项目的过程中，都显示出了能啃硬骨头、能打攻坚战的精神。

“十二五”期间，在广东省中医院的支持下，池晓玲教授成立了全国首个中医特色肝病慢病管理门诊，将中医特色慢病管理进一步融入临床科研。这一举措明显提高了临床科研管理成效：首先是中医特色慢病管理革新了医患互动模式；其次，强调“身心同治”的理念，健康教育结合心理疏导，对于建立医患互信、提高患者依从性有很大帮助；第三，中医特色



慢病管理能够为临床科研的开展提供大量病源及宝贵数据。据了解，中医特色慢病管理的介入为国家“十二五”科技重大专项项目获得良好的受试者依从性提供了关键支持，并形成了很好的示范效应。基于这一成功经验，池教授团队牵头了国家“十三五”中医药防治重大传染病专项领域首个肝病中医特色慢病管理课题——中医阻断慢性乙型肝炎轻症肝纤维化的特色慢病管理研究。目前这项纳入全国11个分中心的研究已进入收官阶段。从中期结果来看，这一研究模式能够发挥中医药治疗的特色优势，在提高受试者依从性、阻断慢性乙型肝炎轻症肝纤维化方面发挥了重要作用。而本书的出版，既是池晓玲教授及其团队数十年对中医特色慢病管理思考、探索、实践的成果，也是他们牵头的国家“十三五”科技重大专项项目的成果之一。

《中医特色慢病管理》一书是池晓玲教授团队多年来对中医特色慢病管理的思考、探索、实践、心得之集成。是书从探索中医特色慢病管理的缘起讲起，从中医哲学、中医学的生命观到建立全方位全生命周期诊疗模式切入主题，探讨如何结合中医特色发挥其“预测、预防、康复、养生、保健”的作用；附录中的“中医特色慢病管理方案示例”分别以慢性乙型肝炎、肝硬化、脂肪肝、自身免疫性肝炎等病例为代表，详细介绍了针对不同病种、不同年运、不同季节的个体化、专科化中医特色慢病管理方案。作者基于十余年的实践经验，分享了从医多年的心得体会，回顾并展望了中医特色慢病管理对临床、科研、教学、人才培养等方面的积极意义。

本书不仅展示了池晓玲教授基于长期实践对于防治重大传染病的思考，也能为开展各个疾病领域的慢病管理提供借鉴和启发。相信本书的出版，将对提高临床疗效、提高科研管理成效大有裨益。

国家重大传染病防治专项“十一五”至“十三五”

慢性乙型肝炎课题首席专家

北京中医药大学东直门医院教授 博士生导师

2021年7月

杨 序

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把以人民为中心、维护人民健康摆在更加突出的位置，做出一系列实施健康中国战略的决策部署。

建设健康中国，慢病管理是关键。《“健康中国 2030”规划纲要》提出了“实施慢性病综合防控战略”的任务要求，明确了降低“重大慢性病过早死亡率”的目标。我国心脑血管疾病、癌症、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性病的发病率呈现逐年上升趋势，慢性病已成为严重威胁民众健康和生命质量的重大公共卫生问题。

建设健康中国，中医药优势独特。《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025年）》提出要“发挥中医药在慢性病防治中的优势和作用”。中医药学在由“治病”向“健康”理念转型中具有先天优势。首先，健康中国战略强调个人是健康第一责任人，而对于个人及家庭而言，中医养生保健技术方法可及、可用、可靠，方便开展自助式中医健康干预。其次，中医药强调“治未病”，而慢性病与日常生活习惯密切相关，中医药在养生、保健等方面具有传统优势，对于减少诱发慢性病因素、有效预防和控制慢性病的发生和发展有着重要作用。

然而，如何将慢病管理与中医药结合一直是中医药学界在努力探索和完善的问题，池晓玲教授是业内将慢病管理与中医药完美结合的佼佼者。

20世纪90年代，池晓玲教授在西安跟师于我。她热爱中医事业，热衷于中国传统文化，在此后数十年的临床、科研、教学工作中，逐渐成为享誉国内的肝病中医名家。她是广东省中医院肝病科主任，广东省名中医，全国老中医药专家学术经验继承人，中医哲学访问学者，国家



“十一五”“十二五”中医重点肝病专科学术带头人及项目负责人，国家中医肝病重点专科协作组组长之一，国家中医药管理局二级实验室“中医肝病免疫实验室”主任，广东省保健协会首席专家顾问，兼任世界中医药学会联合会肝病专业委员会副主任委员、世界中医药学会联合会方药量效专业委员会副主任委员、中华中医药学会肝胆病分会副主任委员等职。几十年来，她坚持从中国传统文化中汲取营养，擅长运用中国古代哲学思想指导临床诊疗，提出并实施多维立体系列疗法体系治疗肝病，疗效显著，而中医特色慢病管理是其肝病多维立体系列疗法体系中的重要一环。

在本书中，作者不仅分享了多年来对中医特色慢病管理的探索、实践、心得等，更难能可贵的是，毫无保留地为读者展示了他们团队慢病管理的全过程及针对不同病种、不同体质、不同季节的中医特色慢病管理方案。通过对全书的浏览，可清晰地了解其中医特色之所在：首先在于“个性化”，根据中医学“因时制宜”原则，制订针对不同季节的慢病管理方案，按照节气、季节等进行随访；根据“因人制宜”原则，结合五形人体质及中医九种体质，制订针对不同体质的慢病管理方案。其次在于“全方位全生命周期”，根据中医学“治未病”理论，构建“未病先防”“已病防变”“病后防复”的全方位全生命周期的慢病管理方案。第三在于“系列性”，《黄帝内经》提出“杂合以治”的治疗思想，本书作者在慢病患者常规建档评估、随访的基础上，将中医运气学、治未病学、中医体质学、中医养生学、中医康复学等多学科思想融入慢病管理之中，形成了集预测、预防、治疗、康复、保健于一体的中医特色慢病管理体系。

是书既成，为杏林幸事，更为中医肝病学术界之大事，乐为之序。

首届全国名中医

黄元御长安学术流派首席专家

西安市中医医院名誉院长

杨震

2021年6月

前 言

慢性疾病（简称慢病）是指一种长期存在的疾病状态，临床常表现为进行性的组织器官结构的病理改变或功能异常，其特点是起病隐匿、病因复杂、病程长，疾病后期的致死率、致残率高。越来越多的证据表明，慢病与不良生活方式密切相关。因此，国家卫生行政管理部门强调，积极构建符合我国人民健康需求的慢病管理模式。慢病管理应时而兴。

慢病管理的历史或许并不长，但疾病预防、疾病管理思想的历史却源远流长。在我国浩瀚的中医学文献中，可以很容易地发现疾病管理的思想火花。如《周易·系辞》曰：“君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。君子修此三者，故全也。”蕴含了调节情绪以防病的思想。《礼记·缁衣》说：“心以体全，亦以体伤。”蕴含了养护、管理形体对精神状态的积极作用。《吕氏春秋·达郁》提出：“精气，欲其行也……病之留、恶之生也，精气郁也。”明确了疾病产生的原因，提出的管理之法是使精气、血脉通利流畅为佳。古代医学名著《黄帝内经》更是将疾病预防管理思想推到一个新高度：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”其思想已经包含了健康风险评估和控制。

虽然现代医学慢病管理模式在不断变革和改进以更适合病人的个体需求，然而由于其自身的因素，针对病因的单一对抗预防措施远远不能满足疾病预防和养生保健的需求。随着社会的发展，生活节奏加快、工作压力增大、不合理膳食增多等因素使人类的生活方式发生改变，导致诸多慢性疾病如慢性肝炎、高血压、心脑血管疾病、糖尿病等对人体健康的影响越



来越明显。与此同时，环境污染导致的生态环境的变化，对健康正在产生严重影响。全球化、城市化、人口流动加剧带来的种种客观压力，也导致人们经常处于应激状态、亚健康状态和精神空虚状态，也影响了慢性疾病的康复。

以上这些都给疾病的防控带来了新的挑战。我们国家在如此严峻的形势下，推广中医“治未病”理论，发挥其疾病防控的作用，就有了新的时代意义。

中医几千年来积累的丰富内容和手段、历代医家积累的临床宝贵经验、中医学经典理论和古今医案的证据，为实现现代中医慢病管理模式的建立提供了方法上的可能性。《中医药创新发展规划纲要（2006—2020年）》中提出，要“注重发挥中医药在临床治疗、预防保健、养生康复等方面的优势和特点，为拓展服务领域、提升防治能力和学术水平服务”，同时将“养生保健与疾病预防方法”和“个体化诊疗方案及其评价方法”的研究列为优先发展领域。而《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》提出，到2020年，实现人人基本享有中医药服务。推广“治未病”理念作为普及中医药服务的重要途径，被寄予厚望。

然而，无论当前现代医学慢病管理模式，抑或中医慢病管理模式，涵盖的内容主要是慢病高危因素的管理、常见症状的管理、常见检查的管理、常用药物的管理、生活方式的管理以及管理效果的评价等，未能完全满足慢病管理“对患者个人或者患者群相关疾病的各种健康危险因素进行监测、分析、评估、预测并进行计划、预防和控制、并有效地利用有限的卫生资源来满足健康需求以达到最大的健康效果”的核心要求。

我们在长期临床及慢病管理实践中，体会到慢病管理模式应该更加强调全程化，并根据社会和需求而不断变革和改善，以更科学和有效的方式为慢病患者提供服务，并提出了“肝病多维立体系列疗法体系之慢病管理系列”。

“肝病多维立体系列疗法体系之慢病管理系列”立足于中国传统文化的时空角度，充分继承了中医学的天人合一、天人相应思想，强调人与自

然的统一、人与社会的统一及五脏六腑的整体相关，同时充分吸收并融合了现代科学技术的最新研究成果，提升了关于自然生命、人体健康、疾病的认识及应对方法，建立了以辨证论治为主导的、覆盖全生命周期的、融“预测、预防、治疗、康复、保健”为一体的疾病诊疗模式，将人置于天地之间，置于时空之中，进行辨治与管理。

其中，五运六气学说是“慢病管理系列”实现“预测”“预防”等的主要指导思想。针对每年的运气特点，结合患者体质、病情特点等，探求病因、病位、病性及病势，辨别时运、体质、证候，对患者未来一年的情况进行预测，并给予相应的预防措施。而针对性制订防治结合、管治结合、治养结合的个体化慢性肝病中医特色慢病管理方案，是“慢病管理系列”发挥“治疗”“康复”“保健”等作用的主要手段。通过中医学的五形人、九种体质判定，对患者进行体质辨识，并针对不同的体质情况，给予情志、饮食、运动、生活起居等方面的建议及调整方案，进而采用中医“话疗”形式，对患者进行中医健康理念疏导、健康教育等亦宣亦治的医学干预。“慢病管理系列”从时空的角度出发，揭示了生命的整体性、动态性、开放性、自相似性、自组织性的本质，与现代医学相比，能更好地体现全方位全生命周期的诊疗模式。

本书将详尽论述“肝病多维立体系列疗法体系”的慢病管理系列部分，以冀为广大医学同行、营养师、医学生，甚至患者朋友在疾病管理的道路上，提供一种新的思路，并起抛砖引玉之作用，共同促进中医慢病管理事业的发展。

编写说明

随着社会经济的发展和人民生活方式的改变，尤其是人口老龄化社会的到来，慢病对健康的影响日益突出，已经成为危害中国居民健康的头号公共卫生问题。为此，《国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》和《“健康中国 2030”规划纲要》均提出了“实施慢性病综合防控战略”的任务要求。近年来，中医药迎来高速发展的春天，尤其是对中医诊疗特色的挖掘得到了前所未有的重视，《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025 年）》更是提出要“发挥中医药在慢性病防治中的优势和作用”。

实际上，以本书主编池晓玲教授为首的医疗团队，在 20 世纪 90 年代即开始关注、探索慢病管理及中医特色元素介入的可能性。2007 年开始在广东省中医院建立和完善慢性肝病中医特色慢病管理体系，2012 年成立全国首个中医特色肝病慢病管理门诊，将慢病管理进一步融入临床治疗与科研中，提高了临床疗效与科研管理成效。发展至今，已连续 10 余年更新慢性肝病中医特色慢病管理方案 40 余版，目前已形成了成熟、完善、专科化的慢性肝病中医特色慢病管理方案。近年来，日益频繁、深入而广泛的中医特色慢病管理学术交流活动，也为本书的编写提供了充分的准备和良好的机遇。

本书突出慢病管理的中医特色，具有系统性和实践性，在系统介绍中医特色慢病管理的基础上，重点论述了中医特色慢病管理在慢性肝病方面的应用。

首先，本书从探索中医特色慢病管理的“缘起”讲起。中医特色慢病管理基于中医哲学指导及中医学对生命的认识，是全方位全生命周期诊疗



模式的关键一环，有鲜明的特色与独特的优势，有良好的发展机遇。其次，“探索篇”对慢病管理如何结合中医特色，发挥其“预测—预防—康复—保健”的作用进行了集中解读，也反映了慢病管理与中医特色融合的探索过程。再次，“实践篇”特设以慢性肝病为代表的“中医特色慢病管理方案示例”，以慢性病毒性肝病、肝硬化、脂肪肝、自身免疫性肝病为例，详细展示了针对不同慢性肝病、不同年运、不同季节等的个体化、专科化的中医特色慢病管理方案。同时，基于十余年的实践经验，介绍了临床心得体会，并探讨了中医特色慢病管理对临床、科研、教学、人才培养等方面的积极意义。

本书的出版旨在对探索中医特色慢病管理的中医同道及肝病专科医生起到启发、借鉴作用。

由于认识水平和编写经验有限，谬误在所难免，真诚希望广大中医同道及慢病管理同仁提出宝贵意见，以便进一步修订改进。

《中医特色慢病管理》编委会

2021年5月3日

目 录

上篇 缘起篇

第一章 建立中医理论指导下的慢病诊疗模式 / 2

第一节 多维立体系列疗法理论体系 / 2

第二节 中医学对生命的认识 / 10

第三节 全方位全生命周期诊疗模式 / 17

第二章 中医特色慢病管理概述 / 21

第一节 中医特色慢病管理概况 / 21

第二节 中医特色慢病管理的优势 / 24

第三节 中医特色慢病管理的历史机遇 / 30

第三章 中医特色慢病管理源流 / 35

第一节 古代中医疾病管理思想源流 / 35

第二节 现代中医慢病管理进展 / 43

第三节 慢病管理的专科思考 / 53

中篇 探索篇

第四章 建档与评估 / 62

第一节 基础建档 / 62

第二节 评估 / 66

第三节 再评估 / 72



第五章 预测 / 75

第一节 五运六气简介 / 75

第二节 五运六气与气候变化预测 / 85

第三节 五运六气与疾病风险预警 / 90

第四节 五运六气学说在慢病管理中的运用 / 97

第六章 预防 / 101

第一节 治未病思想与慢病管理 / 101

第二节 未病先防 / 104

第三节 已病防变 / 107

第四节 病后防复 / 110

第七章 治疗 / 113

第一节 心理评估与治疗指导 / 113

第二节 营养评估与治疗指导 / 122

第三节 用药指导 / 126

第八章 康复 / 130

第一节 中医康复与指导 / 130

第二节 现代康复与指导 / 137

第三节 康复护理与指导 / 144

第九章 养生 / 156

第一节 养生概要 / 156

第二节 精神养生 / 162

第三节 食疗养生 / 168

第四节 起居养生 / 177

第五节 运动养生 / 183

第六节 针灸按摩养生 / 193

第七节 药物养生 / 197