

慢性病调养

第一节 慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺疾病(chronic obstructive pulmonary diseases, COPD)是呼吸系统的常见病、多发病,该病患病人数量多,死亡率高,社会经济负担重,已成为一个重要的公共卫生问题。由于有害因素的刺激,引起终末细支气管末端气道的弹性减低,过度膨胀、充气和肺容量增加,并伴有气道壁的破坏。

大多数阻塞性肺疾病由慢性支气管炎发展而来。是一种具有气流阻塞特征的慢性支气管炎和(或)肺气肿,可进一步发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病。

临床呈起病慢,初起时咳嗽呈间歇性,继而出现劳力后气短或呼吸困难,反复发作,逐渐进展的过程,亦有部分患者可见喘息、胸闷及食欲减退、体重下降、外周肌肉萎缩、焦虑等全身症状,肺功能障碍患者活动能力下降,生活质量低,最终导致死亡。

发病原因:

目前普遍认为,个体易感因素和环境因素(包括吸烟、职业粉尘、化学物质、大气污染、感染、社会经济地位等)是 COPD 发病的重要危险因素,其中吸烟是最主要的致病因素。严重的肺气肿可因通气和换气功能障碍导致低氧血症及高碳酸血症,进而发展为肺源性心脏病,最后出现呼吸衰竭和心力衰竭。

中医学认为,慢性阻塞性肺疾病(COPD)属于“咳嗽”“喘证”“肺胀”范畴。COPD 的形成是一个反复迁延的过程,因此,

COPD 的咳嗽当属内伤咳嗽范畴，当疾病急性加重时，应属内伤基础上的咳嗽。当病情逐渐发展，肺功能进一步损伤，患者出现气促、喘息时，诊断为喘证。疾病进一步发展，病理表现有肺气肿出现，或临床有肺心病。

1.精神调摄 慢阻肺患者的体质多与阳虚、气虚、血瘀、痰湿体质有关。由于疾病时间较长，性格多内向、压抑，情绪不佳，易于低沉。在日常生活中，应学会调节不良情绪，和喜怒、去忧伤，防惊恐。保持良好的精神状态，消除不必要的焦虑和抑郁，以平和的心态对待疾病，树立战胜疾病的信心。

2.穴位调摄 肺俞、脾俞、肾俞、膈俞、曲池、丰隆、足三里、天突、膻中等穴位为主，每周 1~2 次，10 次为 1 个周期。还可以采用耳穴贴敷的方法，常用耳穴为肺、胃、口、神门、交感等。还常采用穴位敷贴法以冬病夏治，取肺俞、脾俞、肾俞、定喘等穴，以半夏、细辛、干姜、白芥子、生姜等药制成药饼，于三伏气候炎热之时进行。

3.药膳食疗 饮食宜清淡易消化，同时富含营养；避免过度饱食，忌生冷、辛辣、肥甘、戒烟。慢阻肺疾病患者要喝牛奶、蔬菜汁，多吃青菜及止咳平喘化痰的食物，如白果、枇杷、柚子、橘子、芦柑、山药、栗子、百合、海带、紫菜、杏仁、桑叶泡茶等；避免寒凉刺激之品，不宜食生冷、过咸、辛辣、油腻等难于消化的食品，要照顾肺脾肾三脏的功能，禁忌峻补滥补，以免产生“虚不受补”的现象。饮食且勿过饱，避免伤脾气，使水湿内

停，湿自内生，酿生痰浊。可多食健脾利湿化痰的食物，如白萝卜、荸荠、海姜、白扁豆、薏苡仁、赤小豆、蚕豆等。要戒烟戒酒。

(1)百合柚子饮 新鲜柚子皮一个，百合 120g，五味子 30g，川贝母 30g，放入砂锅内，加水 1500mL，煎两小时，去药渣，加入适量白糖，装瓶备用。1 剂 3 日服完，连服 5~10 剂。

(2)桑叶杏仁饮 桑叶 10g，杏仁、沙参各 6g，浙贝母 3g，梨皮 15g，冰糖 10g，煎水代茶饮。适用于急性发作者及病后余热未清者。

(3)核桃百合粥 核桃仁 20g，百合 10g，粳米 100g，共煮粥，每日早晚分服。

(4)莱菔子粳米粥 莱菔子粉 15g，粳米 100g，两味同煮粥，早晚餐温热服之，每日 1 剂，气虚痰盛型患者（咳喘痰多伴有气短乏力）尤适宜。

(5)杏仁苡仁鸡蛋汤 杏仁 30g，松仁 60g，鲜鸡蛋 3 只，鱼腥草 50g，红枣和蜂蜜各适量，薏苡仁洗净；杏仁洗净打烂；红枣去核，放入砂锅，加水 1000mL，大火煮沸后，再改小火煮 1 小时；鱼腥草放入另一锅煮 30 分钟，取汁冲入鸡蛋和蜂蜜，与松仁、杏仁、红枣汤混合，搅匀即可。每日 1~3 次，每次 150~200mL。

(6)百合白果牛肉汤 百合、白果各 60g，红枣 15 枚，牛肉 400g，生姜 5 片，食盐少许。牛肉洗净切成薄片，白果除壳，热水浸去外薄膜，洗净；百合、红枣、生姜清水洗净；红枣去核；

生姜去皮切 5 片。砂锅中加水 500mL，武火煮沸，放入百合、红枣、白果、姜片，改中火把百合煮熟，加入牛肉，炖至肉熟，加入食盐调味即可。每日 1~3 次，每次 150~200mL。

4.起居调摄 顺应四时季节气候变化，适时增减衣物，尤至冬春等季时可采取相应措施加强预防，避免到人群密集且通风不良的公共场所逗留。要保持室内空气新鲜，定时开窗通风；室内定期做空气消毒，如醋熏蒸等；避免各种诱发因素，如烟雾、粉尘、刺激性气味、花粉等的接触和吸入；吸烟者劝其戒烟；不宜居住在潮湿的环境里，尤其阴雨季节，要注意湿邪的侵袭。在寒冷季节或气候骤变时，注意保暖要切记避免受凉，预防感冒的发生，预防呼吸道感染。

注意清除口腔痰浊，痰多者应尽量将痰液排出；注意口腔清洁、勤漱口，皮肤勤洗，保持干净，每于饭后、睡前漱口，预防口腔感染。对于高龄、体弱、久病、平素易外感者亦可考虑接种肺炎、流感疫苗，以及注射胸腺素、转移因子、核酸注射液等方法；对于从事煤矿、开凿矿石、隧道建筑、金属加工、造纸、棉纺、水泥制造等工作的人员，均应采取相应措施保证通风换气，加强职业防护。

5.运动调摄 适度运动有利于病情康复，包括慢走、踏车等全身运动和腹式呼吸、缩唇呼吸等呼吸训练。循序渐进，注意避免过度劳累。

(1)加强呼吸肌功能锻炼 此类患者应加强呼吸肌功能锻炼，

如做保健操、登梯练习等；应长期坚持体育锻炼，可选择不太激烈的运动项目，以利改善呼吸系统的功能，如散步、慢跑、球类、武术、八段锦、五禽戏，以及各种舞蹈，活动量以不感到疲劳为宜。以增强肺活量，改善肺通气功能，促进肺的吐故纳新运动，防止感冒，增强对寒冷和疾病的抵抗能力，增强体质，提高呼吸道防御功能。还可进行腹式呼吸锻炼，每日数次，每次 10~20 分钟，长期坚持，一般 2~3 个月后，可改善通气功能。

(2)耐寒锻炼 每日清晨到室外呼吸新鲜空气，冬天开始用温水洗手、洗脸、洗脚，以后逐渐用冷水代替，经过一段时间的耐寒锻炼，可提高机体耐寒能力，减轻或缓解疾病的发作。

第二节 冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，也叫缺血性心脏病，是指供给心脏营养物质的冠状动脉发生粥样硬化或痉挛，引起管腔狭窄或阻塞，以及血栓形成造成官腔闭塞，导致心肌缺血缺氧或坏死引起的心脏病。

冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害中老年人健康的常见病。本病的发生与冠状动脉粥样硬化狭窄的程度和支数有密切关系，但少数年轻患者冠状动脉硬化虽不严重，甚至没有发生粥样硬化，也可以发病。也有一些老年人冠状动脉粥样硬化虽较严重，并不一定都有胸痛、心悸等冠心病临床表现。该病是导致脑中风的众多危险因素之一。

随冠状动脉病变程度不同，有不同的临床表现，轻者变现为心悸、胸闷、气短，活动后加重；重者可见阵发性心前区绞痛发闷或紧缩感，面积手掌大小，向左侧肩、臂、背部放射，严重者往往在剧烈胸痛的同时，伴见严重的心律失常，甚至猝死。严重威胁中老年人的健康和生命。

发病原因：

(1)年龄:本病多见于 40 岁以上的中老年人。

(2)性别:冠心病男性死亡率明显高于女性。但女性绝经期后的发病率明显上升，有资料表明，60 岁以后，女性发病率大于男性。

(3)职业:脑力劳动者大于体力劳动者，常有紧迫感的工作者较易患病。

(4)饮食:过食较高热量、动物脂肪、高胆固醇者，易患本病。

(5)血脂:由于遗传因素或脂肪摄入过多，或脂质代谢紊乱而致血脂异常。

(6)血压:血压升高是冠心病发病的独立危险因素。

(7)吸烟:吸烟是冠心病的主要危险因素。

(8)肥胖:体重迅速增加，超标准体重的肥胖者，易患本病。

(9)糖尿病:糖尿病易引起心血管病。

(10)遗传:家族中有年轻时即患本病者，其近亲患病的几率可 5 倍于无这种情况的家族。

以上十大因素中，血压过高、体重超标、胆固醇过高，是导

致冠心病、脑卒中的最危险因素。

冠心病属于中医学“胸痹”、“心悸”、“真心痛”等范畴。中医学认为，冠心病主要是由于年老体衰、正气亏虚，脏腑功能损伤，阴阳气血失调，再加七情内伤、饮食不节、寒冷刺激、劳逸失度等因素的影响，导致气滞血瘀，胸阳不振，痰浊内生，使心脉痹阻而致病。

1.常规调养 冠心病患者大多与痰湿、瘀血、气郁的体质有密切关系。常有心烦、急躁、健忘、忧郁、苦闷、多疑等症状。情志调节方面，避免过度情志刺激，保持良好的心理适应能力；调整生活起居，秋冬季节及气候变化时注意保暖防寒；饮食清淡，营养均衡，勿暴饮暴食，坚持低盐、低脂、低胆固醇、低热量、高蛋白质和高维生素饮食，少吃动物脂肪、内脏，多吃豆类及豆制品、粗粮、蔬果，戒烟限酒；适当运动锻炼；按时服药，控制高脂血症、高血压、糖尿病等冠心病危险因素；若出现胸部闷痛发作时应及时到医院就诊。

2.针刺调养 主穴：内关、膻中、心俞、厥阴俞、神门；配穴：间使、郄门、乳根、曲池、太冲、三阴交、丰隆、足三里。每日选2个主穴，选配穴2~3个，主配穴隔日交替选用。针得气后留针20~30分钟，10次为1个周期，中间停针3天左右，再进行第2个周期。发作时，用泻法；不发作时，平补平泻，气虚体弱者用补法。

3.艾灸 取膻中、玉堂、紫宫、厥阴俞、心俞、内关。灸时

可以将一些内服药，比如复方丹参片、丹参滴丸、硝酸甘油片，三样药物碎成粉、用香油或陈醋调和成糊状，抹在需要施灸的穴位处，再进行艾灸，效果更佳。每周 1~2 次，10 次为 1 个周期。

4.耳穴 常用穴：心脏点、交感、支穴；备用穴：神门、心、肾上腺。以常用穴为主，酌加备用穴，以王不留行籽做穴位贴敷。应在耳郭内外对贴，以加强刺激。每日按压 3~4 次，每次按压 5~10 分钟。每周贴敷 2 次，20 次为 1 个周期，要做 2~4 个周期。

5.敷贴 姜黄 10 份，制乌头 5 份，血竭 5 份，胡椒 1 份，三七 3 份，桂枝 5 份，麝香 0.1 份，川芎 5 份，薤白 10 份。按比例制成每张重 1.5g 的小膏药。敷贴心俞和膻中穴。每日 1 次，15 次为 1 个周期。

6.推拿按摩 按揉法：按揉膻中、心俞、厥阴俞、足三里、内关、膈俞、心前区阿是穴。每穴各 3~5 分钟，每日 1 次，15 次为 1 个周期，休息 2~3 日后，继续下 1 个周期。

按压法：取一个一角硬币，用一手食、拇指夹持，硬币边缘横放于至阳穴，适当用力按压。心绞痛发作时，按压该穴能迅速缓解疼痛，起效时间多在 5~10 秒，有效作用持续时间为 20~25 分钟。每日按压至阳穴 3~6 分钟，可有效预防心绞痛。

7.药膳食疗

(1)玉竹猪心 玉竹 50g，猪心 500g，生姜、葱、花椒、食盐适量。将玉竹洗净，切成节，用水稍润，煎熬 2 次，收取药液 1000g。将猪心破开，洗净血水，与药液、生姜、葱、花椒同置

锅内，在火上煮到猪心六成熟时，捞出晾凉。将半熟的猪心放在卤汁锅内，用文火煮熟捞起，揩净浮沫。在锅内加卤汁适量，放入食盐、白糖、味精和香油，加热成浓汁，将其均匀地涂在猪心内外即成。每日 2 次，佐餐食。

(2)薤白粥 薤白 10~15g(鲜者 30~60g)，葱白 2 茎，粳米 50~100g。薤白、葱白洗净切碎，与粳米一同煮为稀粥。可间断温热服用，发热时不宜选用。

(3)丹参饮 丹参 30g，檀香 6g，冰糖 15g。将丹参、檀香洗净入锅，加水适量，武火烧沸，文火煮 45~60 分钟，滤汁去渣即成。日服 1 剂，分 3 次服用。

(4)山楂饮 山楂 15~30g,水煎去渣，或与荷叶同煎水，加糖适量，代茶饮。

(5)三仁粥 桃仁、酸枣仁、柏子仁各 10g，粳米 60g，白糖 15g。将桃仁、酸枣仁、柏子仁打碎，加水适量，置武火煮沸 30~40 分钟，滤渣取汁，将粳米淘净入锅、倒入药汁，武火烧沸，文火熬成粥。

8.雅趣 可以通过欣赏音乐、观赏书画、种花养鸟、垂钓游园等活动增加生活乐趣。在选择音乐的时候，要考虑到患者的情志状态。如患者以精神焦虑为主，可选宁心安神类乐曲；若患者以抑郁为主，则可选抒情开郁类乐曲。

9.太极拳 可选练简化太极拳。开始先练习云手、搂膝拗步、野马分鬃、倒卷肱等单式，随后根据体力情况练半套或全套。若

感运动量不够者，则可重复练两遍，或学练四十八式太极拳。平时可结合散步。病情较轻者，心脏功能较好的患者，可练习攀登斜坡和楼梯。

第三节 高血压

高血压是常见的心血管疾病，亦是导致各种心脑血管疾病最重要的危险因素。高血压主要是以体循环动脉血压增高为主的临床症候群。早期症状可见头晕、头胀、胸闷、失眠、注意力不集中等，约半数人可出现不同程度的头痛，常伴后颈部牵拉或板样感觉。随着病情的发展，血压明显而持续地升高，可出现心、脑、肾、眼底等器质性损伤和功能障碍，并出现相应的症状。

世界卫生组织建议的血压判别标准：①正常血压，收缩压 $<140\text{mmHg}$ ，舒张压 $<90\text{mmHg}$ 。②成人高血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。

《中国高血压防治指南（2024年修订版）》中，对高血压的定义为：在未使用降压药的情况下，诊室血压 $\geq 140/90\text{ mmHg}$ ；或家庭血压 $\geq 135/85\text{ mmHg}$ ；或24h动态血压 $\geq 130/80\text{ mmHg}$ ，白天血压 $\geq 135/85\text{ mmHg}$ ，夜间血压 $\geq 120/70\text{ mmHg}$ 。

高血压分型：

原发性高血压——约占本病的90%，是指以血压升高为主要表现而病因尚未清楚的一种独立疾病。发病与情绪波动、精神紧张、遗传、肥胖、高盐饮食等有关。

继发性高血压——血压升高仅是某些疾病的表现之一。城市的患病率高于农村，脑力劳动高于体力劳动，男女之间无明显差异。随着年龄的增长，40~50岁女性发病率高。

发病原因：

(1)肥胖体质:成年人的体重和血压有明显的关系，体重升高的人与体重稳定的人相比，前者血压升高明显，而随着体重的下降，血压也随之下降。

(2)饮食不节:过多摄入动物脂肪或大量饮酒，低钾、高盐，均可使血压升高。

(3)精神因素:长期精神紧张，不良情绪，心理压抑等因素，可导致血压升高。

(4)遗传因素:大约半数高血压患者有家族史。

(5)环境与职业:有噪音的工作环境，过度紧张的脑力劳动，均易发生高血压，城市中的高血压发病率高于农村。

中医学中虽没有高血压的病名，但根据其临床表现，本病相当于“眩晕”、“头痛”的范畴。中医根据辨证施治，在这一领域已经发挥了重要的作用，取得了明显效果，得到广泛的关注。对于高血压，养生治未病是非常重要的，病前养生，可以预防其发生；病中养生，可以控制并发症，“带病延年”。

1.常规调养 高血压患者大多与痰湿、瘀血、气郁、阴虚阳亢的体质有密切关系。要注意劳逸结合，避风寒，慎起居，保证充足睡眠，避免过劳；畅情志，消除紧张等不良情绪，保持心态

平和、精神愉快；适当运动炼，控制体重；清淡饮食，坚持低盐、低脂、低胆固醇、低热量、高蛋白质和高维生素饮食，少吃动物脂肪、内脏，多吃豆类及豆制品、粗粮、蔬果，禁烟限酒；务必遵医嘱按时服药，并坚持做好血压监测，防治并发症。

(1)饮食以低盐低脂为原则，少食含胆固醇高的食物。建议钠的摄入量 $<2\text{g/d}$ （氯化钠 5g/d ）；肾功能良好者推荐选择低钠富钾替代盐。

(2)肥胖者应降低每日热量的摄入以减轻体重。

(3)多食富含钾的食物，如水果以及蔬菜，不可使用腌制的食物。食物以富含纤维素、蛋白质、维生素为主，避免高脂肪以及高热量食物，减少烧烤类食物摄入。

(4)保持心情舒畅，控制情绪，戒烟限酒。

2.针刺 主穴:曲池、风池；配穴:合谷、太冲。双侧均取。曲池深刺，针法向少海穴，进针 $1.5\sim 3$ 寸，得气后使针感上传至肩，下行于腕，以捻转提插手法行针 1 分钟，留针。风池针时令患者仰卧，枕头略高，颈部悬空，以利进针，针感以放射至前额为佳，亦运针 1 分钟，留针。合谷、太冲，以上、下、左、右顺序进针，运针 1 分钟。留针 30 分钟~1 小时，其间每隔 $5\sim 10$ 分钟运针 1 次。每日或隔日 1 次，6 次为 1 个周期，周期间隔 3 日。

3.耳穴 主穴：降压沟、肝、心、交感、肾上腺、缘中；配穴：枕、额、神门、皮质下。主穴每次取 $3\sim 4$ 穴，酌加配穴，每次选用 $4\sim 5$ 穴。在穴区寻得耳郭敏感点后，常规消毒，以胶布将

王不留行籽或磁珠贴压在耳穴上，嘱患者每日每穴按压 4~8 次，每次每穴 5 分钟，以胀、痛、热的能耐受为度。左右耳穴交替贴压，连续 3 天调换 1 次。以 15~21 天为 1 个周期。血压过高者可在降压沟和耳尖点刺放血。

4.倒捏脊 用两手食指和拇指沿脊柱两旁，用捏法把皮肤捏起来，边捏边向前推进、由大椎起向尾骶腰部进行，重复 3~5 遍。倒捏脊法可以疏通督脉，降低血压。

5.揉腹 高血压患者仰卧，用两手重叠加压，按顺时针方向按揉腹部，每次 3~5 分钟。揉肚腹可以疏通腹气，健脾和胃，调节升降，有降压的作用。

6.敷贴 将适量吴茱萸研末，用醋调，每晚临睡前贴一侧脚心涌泉穴处，一日 1 次，左右脚交替，可长期坚持使用。

7.足浴 选取适量药材煎水足浴，水温保持在 40℃左右，每次 30~40 分钟，每日 1~2 次。

(1)肝阳上亢型 症见头痛、头晕、易怒、夜卧不宁、口苦或干、舌边尖红、苔白或黄、脉弦有力等。可选用菊花、磁石、夏枯草、桑叶、钩藤、龙胆草、决明子等。

(2)阴阳两虚型 症见头晕目眩，视物模糊、耳鸣健忘，心烦失眠、咽干口燥，腰膝酸软，夜尿频数，舌红少苔或薄白，脉沉弦或细数，迟脉弱。可选用制附片、桑枝、桂枝、川芎、伸筋草等。

(3)痰湿型 症见头晕如裹、肢体困倦乏力、胸膈满闷、痰多

嗜睡，舌苔白腻，脉象细滑。可选用法半夏、竹茹、石菖蒲、白术、苍术、红花等。

(4)气滞血瘀型 症见面色晦暗、疲乏无力，舌暗有瘀斑瘀点。可选用柴胡、香附、合欢皮、桃仁、红花、鸡血藤、桂枝、川芎等。

8.药膳食疗

(1)茶饮 肝阳上亢型高血压宜饮鲜芹菜汁、苦丁茶等；痰湿型高血压适宜饮陈皮茶等；气滞血瘀型宜饮玫瑰花茶、丹参茶等；阴阳两虚型可饮红茶、杜仲茶等。

(2)枸杞肉丝 枸杞子 100g，猪瘦肉 150g，熟青笋 50g，猪油 100g。猪瘦肉切丝，青笋切丝，枸杞子洗净待用。烧热锅、用冷油滑锅倒出，再放入猪油，将肉丝、笋丝、同时下锅划散，烹黄酒，加白糖、酱油、盐、味精调味，再放入枸杞子翻炒几下，淋上麻油，起锅即成。

(3)竹沥姜汁粥 鲜竹沥 50mL，鲜姜汁 10 滴，大米 50g。大米洗净，用砂锅煮粥，熟后加入竹沥和生姜汁，调匀，少量多次温热食用。

(4)胡桃糯米粥 胡桃仁 30g，糯米 100g。将胡桃仁打碎，糯米洗净。加清水适量煮成稀粥，加少许糖调味即成。每日早晨空腹顿服。

(5)芹菜翠衣炒鳝片 黄鳝 120g，西瓜翠衣 150g，芹菜 150g，姜、葱、蒜各少许。将黄鳝活剖，去内脏、脊骨及头，用少许盐

腌去黏液，并放入开水中氽去血腥，切片；西瓜翠衣切条；芹菜去根叶，切段，均下热水中焯一下捞起备用。炒锅内加麻油，下姜、蒜茸及葱爆香，放入鳝片稍炒，再入西瓜翠衣、芹菜翻炒至熟，调味勾芡即可。

第四节 贫血

贫血是指人体各种原因导致的外周血红细胞容量减少，低于正常范围的下限，不能运输足够的氧至组织而产生的综合征。在一定容积的循环血液内红细胞计数、血红蛋白量和红细胞压积均低于正常标准者。中国血液病学家认为，在中国海平面地区，血红蛋白低于下述水平诊断者，成年男性血红蛋白<120g/L，成年女性(非妊娠)血红蛋白<110g/L，孕妇血红蛋白<100g/L。

中医学中虽没有贫血的病名，但根据其临床表现，相当于“血虚”“虚劳”“虚损”“萎黄”等范畴。中医学认为本病或由于先天禀赋不足，或长期失血，妊娠失养，饮食不节，劳倦过度，久病虚损等引起脾胃虚弱，气血生化匮乏，精气血亏虚所致。气血不足，外不能濡养头面与四肢百骸，则面色萎黄，倦怠乏力，爪甲脆薄，唇舌淡白；内不能布陈五脏六腑，心失所养，则心悸怔忡；脾气亏虚，运化无力，则胃纳呆滞，失于输布津液，水湿潴留，症见腹胀浮肿；肝血不足，失于血养，见头晕目眩；肾精失养，而耳鸣失聪，腰膝酸软。故本病以血虚不足、失于濡养为主要特征，其病性以虚为本。对于贫血症，养生治未病是非常重要的，病前养

生，可以预防其发生；病中养生，可以控制并发症，“带病延年”。

1.常规调养 注重病前预防，若因原发病引起的贫血应积极治疗原发病。注意劳逸结合，避风寒，慎起居，保证充足睡眠，避免过劳；畅情志，消除紧张等不良情绪，保持心态平和、精神愉快；适当运动锻炼，提高身体免疫力。在日常生活中应加强饮食调理，合理调配饮食结构，食物必须多样化，食谱丰富，不应偏食，否则会因某种营养素的缺乏而引起贫血。要富有营养及易于消化。饮食应有规律、有节制，严禁暴饮暴食，改变偏食及不良饮食习惯，增加含铁量、维生素 B2 丰富的食物，如猪肝、猪血、瘦肉、奶制品、豆类、大米、苹果、绿叶蔬菜等。适当补充酸性食物则有利于铁剂的吸收。积极防治月经病，忌食辛辣、生冷不易消化的食物。平时可配合滋补食疗以补养身体，积极防治并发症。

2.针刺调养 主穴分为两组：①膏肓、肝俞、四花穴、三阴交；②脾俞、胃俞、肾俞、气海、足三里、阴陵泉。配穴：心悸、气短配内关、中脘；纳差、腹胀、暖气、呕恶配中脘；腹泻配天枢、大肠俞；头晕、耳鸣配百会、风池；月经不调配天枢、关元。背俞穴约 30°向下斜刺 1~1.5 寸，余穴按常规针刺，均用捻转手法，间歇行针 30 分钟，10 分钟行针 1 次；背俞穴、气海、足三里针加艾条灸 30 分钟，每日针 1 次，10 次为 1 个周期，周期间隔 2 日。两组主穴按周期轮换交替使用。

3.艾灸 取百会、心俞、气海、血海、膏肓、关元、足三里，

配膈俞穴、脾俞、胃俞、肾俞、三阴交、曲池，每日 1 次，每穴灸 5~15 壮。在施灸过程中，注意施灸温度的调节，以患者感到舒适无灼痛感、皮肤潮红为度，以达到患者能忍受的最大热度为佳，切不可灼伤患者皮肤。

4.按摩 取百会、足三里、神门、大陵，足心肾、心、脾、肝穴(位于足底涌泉穴及周围 1.5~3cm)。按揉百会穴 3 分钟，按揉足三里、神门、大陵各 2 分钟，按揉足部穴位各 2 分钟。每日按摩 1 次，15 次为 1 个周期。配穴：多梦者，加揉双侧神门穴各 2 分钟；阴虚内热者，临睡前用手掌擦涌泉穴 100 次，使之发热。

5.刮痧 取穴：气海、肺俞、膏肓、合谷、足三里、三阴交、涌泉。采用间接刮法。①在患者背部膏肓、肺俞穴处放一层薄布，薄布用红花油浸透，然后再用刮痧板在布上刮拭，以透热为度。②用拇指揉法点揉腹部气海穴，以酸胀为度。③在患者下肢部足三里、三阴交穴处放一层薄布，薄布用红花油浸透，然后再用木鱼石刮痧板在布上刮拭，以透热为度。④用拇指揉法点揉手部合谷穴、足部涌泉穴，以酸胀为度。

6.耳穴贴压 主穴：取一侧的脾、肾、肝。配穴：取另一侧的肾上腺、大脑皮质、皮质下。主配穴同时取用，两侧交替。操作方法：用王不留行籽进行贴压法。常规消毒后，用 5mmx5mm 的医用胶布将王不留行籽固定于选用的耳穴，每穴固定 1 粒。每日按压 6~8 次(每 2 小时左右治疗 1 次)，每个穴位每次按压 3~5 分

钟，按压的力量以有明显的痛感但又不过分强烈为度，双侧耳穴交替使用。耳穴贴压疗法可与其他针灸疗法配合使用。

7.足浴 可采用神曲人参方加减，组成为：神曲 20g，茯苓 15g，生地黄、白术、白芍各 12g，当归 10g，人参 8g。将上述诸药放入药罐中，清水浸泡 20 分钟，加水 2000mL 煎汤，煮沸 20 分钟后去渣取汁，待温后足浴。每次 30 分钟，每日 2 次，每日换药 1 剂，每剂煎汤 2 次，10 日为 1 个周期，周期间隔 5 日。能补气健脾，养血安神，适用于脾胃虚弱、气血亏损、倦怠无力、食欲缺乏、面色萎黄、心悸气短等。或选用其他具有健脾补虚、益气生血功效的方剂煎煮后进行足浴，如黄芪大枣方(黄芪、黄精、党参、熟地黄、何首乌、菟丝子、大枣、当归)，补气助阳，健脾益肾；党参红花方(黄芪、党参、玉竹、枇杷核、红花)，补气健脾，和血益肾。

8.药膳食疗 调养配餐时在每日充足能量的基础上，精心选择富含铁的食物，如肉类：肝、肾、瘦肉、鱼禽、动物血；瓜果蔬菜类：坚果、干果(葡萄干、杏干、干枣)、香菇、木耳、蘑菇、海带、豆制品、绿叶及蔬菜等。合理安排餐次和内容，食欲差、胃纳少者可少量多餐进食。

(1)当归党参炖乌鸡 乌鸡 1 只，当归、党参各 15g，葱、姜、料酒、精盐各适量。将当归、党参分别洗净，将乌鸡除内脏，把当归、党参、葱、姜、料酒、精盐放入乌鸡腹内，将乌鸡放入锅内，加水适量，置大火上烧沸，改用小火炖至乌鸡肉熟烂。吃乌

鸡肉，喝汤。具有益气养血、补虚强身的功效，适用于血虚体弱、气虚乏力、四肢困倦、脾虚食少等症。

(2)木耳红枣汤 黑木耳 30g，大枣 20 枚。木耳、红枣泡发洗净，共放锅中加水适量煮汤，汤成后加入少许红糖调味。每日 1 剂，吃枣喝汤。功用：补肾养血。

(3)大枣阿胶粥 阿胶 15g，糯米 100g，大枣 10g。将阿胶捣碎；大枣去核与糯米煮粥，粥成时入阿胶稍煮，搅令烊化即成。每日早晚餐温服。功用：养血止血。

(4)猪肝菜粥 猪肝、粳米各 100g，油菜 150g。将猪肝切片，油菜洗净切段，粳米加水熬成薄粥，然后放入猪肝和油菜，加少许葱花、姜片及盐调味，至猪肝熟即可。可作早晚餐服食或点心。功用：补肝养血。

(5)猪血油菜粥 猪血 100g，鲜油菜适量，粳米 100g。将猪血切成小块放沸水中稍煮，捞出；油菜放入沸水中，略烫一下，捞出后切细；粳米加水煮粥，待粥成时放入猪血、油菜，调味即可。作早晚餐服食，可常食。功用：养血补血。

(6)鸡蛋猪腰粥 鸡蛋 1 个，猪腰 1 只，糯米 60g。猪腰去筋膜切片，鸡蛋打碎加入调料拌匀，糯米煮粥，将成时加鸡蛋、猪腰稍煮即可。可作早晚餐或点心服食。功用：补肾健脾。

(7)当归羊肉羹 当归 25g，黄芪 25g，党参 25g，羊肉 500g，葱、生姜、食盐、料酒、味精各适量。将羊肉洗净，放入锅内，同时将葱、生姜、食盐、料酒投锅内，将当归、黄芪、党参装入

纱布袋内，扎好口，放入铝锅内，加水适量。武火上烧沸，再用文火烧烂羊肉即成。食用时加入味精，吃肉喝汤。功用：养血补虚。

第五节 慢性胃炎

慢性胃炎(chronic gastritis)是指不同病因引起的慢性胃黏膜炎性病变。其病理变化多局限黏膜层，病变实质主要是胃黏膜上皮遭到各种致病因子的经常反复侵袭，胃黏膜上皮发生再生性改变，最后导致不可逆的固有腺体萎缩，甚至消失，并可伴有肠上皮化生的癌前组织学病变。本病是一种常见病、多发病，其发病率居各种胃病之首。

本病男性多于女性，且随年龄的增长发病率呈上升趋势。慢性胃炎缺乏特异性症状和体征，且症状轻重与胃镜所见的病变程度往往不一致。大多数患者无自觉症状，如有症状多表现为饭后饱胀、上腹部疼痛不适、暖气、食欲减退、反酸、烧心、呕吐、恶心和消瘦、贫血、腹泻等。

发病原因：

(1)生活不规律：寒、湿、热邪乘虚而入。

(2)饮食无度：过冷或过热、过粗糙坚硬；长期、大量地饮酒和吸烟；浓茶、咖啡和辛辣刺激性食物等都易诱发或加重病情。

(3)情志因素：喜怒忧思戕伐脾胃。

分类：

慢性浅表性胃炎——炎症病变比较表浅，局限在胃粘膜表面的一层（不超过 $1/3$ 者）。

慢性萎缩性胃炎——炎症病变波及胃粘膜测的全层，并伴有胃腺体萎缩者。

中医无“慢性胃炎”之说，根据临床症状可归属于“胃脘痛”的范畴，其具体描述详见于历代文献“胃脘痛”、“痞满”、“吐酸”、“嘈杂”、“呐呆”等病证中，常见类型为胃阴不足、肝郁气滞、脾胃虚寒、瘀血阻滞、饮食停滞等。

1.常规调养 慢性胃炎患者的体质有气虚质、阳虚质、气郁质，兼有瘀血质，常为几种体质的组合。如气虚质者多性格内向、情绪不稳定、胆小不喜欢冒险。在日常生活中，应培养豁达乐观的生活态度，保持稳定平和的心态。

脾为气血生化之源，思则气结，过思伤脾，因此，气虚体质之人应保持好心情和平和的心态。肺主一身之气，悲则气消，悲忧伤肺，所以气虚质不宜过思过悲。阳虚质者性格多沉静、内向，常常情绪不佳，易于低沉。应学会调节自己不良情感的方法，和喜怒，去忧悲，防惊恐。要善于自我排遣或与人倾诉。

气郁体质者性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑，有时不能参与正常的人际交往，常与血瘀状态同时出现。长期郁郁寡欢，得不到合理的调摄，可导致孤独的不良心态。在情志调摄上，应培养乐观、欢乐的情绪，精神愉快则气血和畅，营卫流通，有益于气郁体质的改善。瘀血体质的人常心烦、急躁、健忘，或忧郁、

苦闷、多疑，常与气郁状态同时出现，两者均可导致孤独的不良心态。在情志调摄上，应培养和保持乐观、欢乐的心态，精神愉快则气血和畅，营卫流通，有益于气郁质和瘀血质的改善。

2.针刺调养 主穴：上脘、中脘、内关、足三里、公孙、膈俞、肝俞、脾俞。肝气犯胃者，加期门、太冲；寒邪客胃者，加神阙、梁丘；湿热阻胃者，加内庭、厉兑；瘀血停胃者，加膈俞、血海；脾胃虚寒者，加神阙、气海；胃阴亏虚者，加胃俞、太阴、三阴交。寒邪客胃和脾胃虚寒者，加灸。每周 1~2 次，10 次为 1 个周期。

分型：

(1)肝气犯胃 胃脘胀满，攻撑作痛，脘痛连胁，胸闷暖气，喜长叹息，大便不畅，得暖气、矢气则舒，遇烦恼郁怒则痛作或痛甚，苔薄白，脉弦。

(2)寒邪客胃 胃痛暴作，甚则拘急作痛，得热痛减，遇寒痛增，口淡不渴，或喜热饮，苔薄白，脉弦紧。

(3)湿热阻胃 胃脘灼热疼痛，嘈杂泛酸，口干口苦，渴不欲饮，口甜粘浊，食甜食则冒酸水，纳呆恶心，身重肢倦，小便色黄，大便不畅，舌苔黄腻，脉象滑数。

(4)瘀血停胃 胃脘疼痛，痛如针刺刀割，痛有定处，按之痛甚，食后加剧，入夜尤甚，或见吐血、黑便，舌质紫暗或有瘀斑，脉涩。

(5)脾胃虚寒 胃痛隐隐，绵绵不休，冷痛不适，喜温膏按，

空腹痛甚，得食则缓，劳累或食冷或受凉后疼痛发作或加重，泛吐清水，食少，神疲乏力，手足不温，大便溏薄，舌淡苔白，脉虚弱。

(6)胃阴亏虚 胃脘隐隐灼痛，似饥而不欲食，口燥咽干，口渴思饮，消瘦乏力，大便干结，舌红少津或光剥无苔，脉细数。

3.穴位调养 用拇指在患者中脘、内关、足三里和至阳等穴位重压揉按。日常保健，每日 1~3 次，每次 15 分钟。

(1)刮痧在上脘、中脘、下脘部和胸骨柄及脊椎两侧，经酒精消毒后，用刮痧板由上往下刮动，用力适度，反复至皮肤出现紫红色皮下出血点为适度，于气滞、脾胃湿热的实证时使用该法。

(2)熨敷 食盐适量炒热，乘热于胃脘部，适用于胃寒型疼痛。

4.饮食调摄 慢性胃炎患者饮食要规律、少食多餐，以软食为主。应细嚼慢咽，忌暴饮暴食、避免刺激性食物，忌烟戒酒，少饮浓茶与咖啡及进食辛辣、过热和粗糙食物。

胃酸过低和有胆汁反流者，宜多吃瘦肉、禽肉、鱼、奶类等高蛋白低脂肪饮食，避免服用对胃有刺激性的药物。

脾主运化，为气血生化之源，饮食调养可选用具有健脾益气作用的食物。如小米、粳米、糯米、扁豆、红薯、牛肉、兔肉、鸡肉、鸡蛋鲢鱼带鱼、黄鱼、比目鱼、菜花、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯等。由于气虚者多有脾胃虚弱，因此，要注意调理和顾护脾胃功能。不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热等偏性较大的食物，不宜食油腻、难于消化的食物，亦可选用补气药膳缓缓调补，但

禁忌峻补和滥补，以免产生“虚不受补”的现象。

气郁体质者具有气机郁结而不舒畅的潜在倾向，甚者则可影响肝、心、肺、脾等脏的生理功能，肝主疏泄，调畅气机，并能促进脾胃运化。应选用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，如大麦、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、豆、柑橘、萝卜、洋葱、苦瓜、丝瓜、菊花、玫瑰花等。

肝郁气滞体质者应少食收敛酸涩之物，如乌梅、南瓜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣仁、李子、柠檬等，以免阻滞气机，气滞则血凝。亦不可多食冰冷食品，如雪糕、冰淇淋、冰冻饮料等。

5.药膳食疗

(1)香橼露 把香橼片约 60g 放入烧瓶内，加入适量清水，盖上瓶塞后接好冷凝管；然后用酒精炉给烧瓶加热，待烧开后收取蒸馏液即得。每日 1~2 次，每次 1 杯。适用于肝胃气滞型患者。

(2)牛百叶糯米麦粥 牛百叶 100g(洗净切块)，糯米 50g，小麦 30g，煮成粥，调味服食。适用于胃阴亏虚型患者。

(3)参芪枣煲猪肚 猪肚 250g(洗净切块)，党参 20g，黄芪 20g，大枣 3 枚，煮汤，食猪肚饮汤。适用于脾胃虚寒型患者。

(4)玉参焖鸭 净鸭 1 只(约 2000g)，玉竹 20g，沙参 20g，各种调料适量。将玉竹、沙参洗净，切片混合加水煮提取 2 次，得玉竹、沙参浓缩汁约 40mL，鸭子由背部劈开，洗净后放盆内，加入盐、料酒、葱各少许，入笼蒸至熟烂；锅内注入原汤、鸭子、

玉竹和沙参浓缩汁、精盐、料酒、白糖、葱，文火焖至鸭肉熟烂，将鸭子切成大小适宜的块状，淀粉勾成汁，浇上即成，食肉喝汤。可滋补胃阴，适用于胃阴亏虚型患者。

(5)三味蜂蜜汤 丹参 25g，檀香 15g，炙甘草 10g，水煎去渣取汁，调入蜂蜜 50mL 温服，每日 1 次。适用于瘀血阻滞型患者。

6.起居调摄 慢性胃炎患者中气虚体质、阳虚体质、肝郁体质之人较多，中医学认为：“脾为生气之源，肺为主气之枢”。要做到四季起居有常，做好预防保健，免受外界风寒雾露等邪气的侵袭。

如气虚者卫阳不足，易于感受外邪，应注意保暖，不要汗出当风，防止外邪侵袭。脾主四肢，故可微动四肢，以流通气血，促进脾胃运化，改善气虚体质。过劳则气耗，在日常生活中要注意避免过度劳累伤脾气和房劳伤肾气。

阳虚者耐春夏不耐秋冬，在寒冷季节宜暖衣温食，以养护阳气，尽量避免强力劳作，大汗伤阳，也不可恣意贪凉饮冷。在阳光充足的情况下，适当进行户外活动，不宜在阴暗潮湿寒冷的环境下长期工作和生活。阳虚之人畏寒，易受风寒侵袭、锻炼时应注意保暖避寒。

气郁质的锻炼方法主要有大强度、大负荷练习法、专项兴趣爱好锻炼法和体娱游戏法。大强度、大负荷的练习是一种很好的发泄式锻炼，如跑步、登山、游泳、打球、武术等，有鼓舞气血、

疏肝解郁、促进食欲、改善睡眠的作用。也可有意识学习某一项技术性体育项目，定时进行锻炼。

8.运动调摄 慢性胃炎患者中气虚体质者的体能偏低，过度运动则可伤气，出现疲劳、出汗，甚至气喘。现代运动生理学研究认为，气虚体质的脏腑功能状态低下主要是心肺功能不足，慢跑、散步等是增强心肺功能的有效锻炼方法，可适当选用。根据自己的体能，可选用一些传统的健身功法，如太极拳、太极剑、保健功等，气功可练“六字诀”中的“吹”字功，常练可以固肾气、壮筋骨。还可经常自行按摩足三里穴位，以健脾益气，调整气虚状态，逐渐改善体质。

第六节 脂肪肝

脂肪肝(fatty liver)是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变，从而影响肝脏的正常功能。这是一种常见的肝脏病理改变，以肝脏肿大为最常见症状，其次是右上腹不适，食欲减退，乏力，恶心呕吐，腹胀，少数可有轻度黄疸，严重时则见腹水和下肢水肿等。中医学根据其症状，将本病归属于“胁痛”“积聚”等范畴。总之本病的发生，多因长期过食高脂肪、高胆固醇食物，长期过量饮酒，体重增长过快等所致。

1.精神调摄 调整好精神情绪，中医学认为“怒则伤肝”“肝脾郁怒，气血亏损”。所以在日常生活中要注意调控和驾驭好情绪，心胸豁达，知足常乐，努力对不良情绪进行合理疏导，做到心宽、

心静，这对养肝护肝、预防肝病有着重要的作用。中医学认为春季万物生发，树木生长，五行属木，而肝脏中医五行属木，春季宜养肝。

2. 针灸调摄 针刺取足三里、丰隆、三阴交、中脘、太冲。患者取舒适体位并暴露需针刺穴位处。常规消毒后，毫针直刺足三里 1.5 寸，丰隆 2 寸，三阴交、中脘各 1 寸，太溪、太冲各 0.8 寸。丰隆、太冲施大幅度提插泻法，足三里、三阴交、中脘施大幅度提插捻转平补平泻法，留针 30 分钟，足三里、三阴交、中脘隔 10 分钟加强手法 1 次。15 次为 1 个周期，休息 10 分钟后再继续下个周期。

3. 穴位调摄 艾灸取肝俞、章门、中脘，备用穴三阴交、关元、肾俞、足三里。主穴均取，可酌加备用穴 1~2 个，肝俞、章门先用回旋灸法，至热感明显时改用温和灸，艾条燃着端距皮肤 2~3 寸。每穴灸 10 分钟左右，余穴用温和灸，每穴 3~5 分钟至局部皮肤潮红。最初隔日 1 次，10 次后改为每周 2 次。

4. 药膳食疗

(1) 山楂薏米粥 山楂 25g，薏苡仁 50g。煮粥食用。

(2) 当归芦荟茶 决明子 30g，当归 15g，芦荟 30g，茶叶少许。先用水泡，然后将上述 4 味同加水一起煎煮，开后再煎 20~30 分钟，每日喝 2 次。

(3) 芹菜炒香菇 芹菜 400g，香菇 50g，食盐、醋、干粉、油、味精等调料适量。同炒至熟即可食用。

(4)玉米须冬葵子赤豆汤 取玉米须 60g，冬葵子 15g，赤小豆 100g，白糖适量。将玉米须冬葵子煎水取汁，和赤小豆一起煮成汤，加适量白糖调味，煮熟后将汤和赤小豆一起食用。

(5)茺苳鲤鱼汤 茺苳 5g，鲜鲤鱼 1000g，川椒 15g，生姜、香菜、料酒、葱、醋各适量。将鱼宰杀，去鳞片、鳃及内脏后，把茺苳、鲤鱼、葱、姜放入锅内，加水适量，武火烧开后用文火炖熬约 40 分钟，加入调料即成。可单独食用，也可佐餐，吃鱼喝汤。保健饮知：有利水消肿之功。适用于水湿内停所致肥胖者。

5.起居调摄 起居有常对于肝脏有很大的益处，应顺应自然，保证充足的休息。常规调养顺应四季气候变化，调整生活起居；饮食清淡，营养均衡，勿暴饮暴食，勿饥饱失常，戒烟限酒；适当运动锻炼；遵医嘱按时服药，控制高脂血症、糖尿病等危险因素；定期于医院查肝功能、血脂、腹部 B 超。

6.运动调摄 选择运动疗法治疗脂肪肝时，应该以有氧运动为主，因为有氧运动的强度相当于最大摄氧量的 40%~60%，运动心率相当于最高心率的 70%~80%，对增强心血管功能、呼吸功能、改善血糖、血脂代谢都有明显的作用，同时持续有效的运动还能祛除腹部脂肪。有氧运动包括快步走、游泳、慢跑、爬坡、做健身操、蹬功率车、跳绳、打兵乓球等。运动能够改善脂肪消耗，从而起到减肥的效果。只要肝功能正常，并且体力状况允许，就可以进行运动。

第七节 失眠

失眠属于中医“不寐”、“目不瞑”、“不得眠”、“不得卧”的范畴。失眠是一种常见症状，正常人可以偶尔发生，持续性出现失眠症状大多是疾病的表现。失眠症是指持续相当长时间对睡眠的质和量不满意的状况，不能以统计上的正常睡眠时间作为诊断失眠的主要标准。对失眠有忧虑或恐惧心理可形成恶性循环，从而使症状持续存在。不寐是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证，主要表现为睡眠时间、深度的不足，轻者入睡困难，或寐而不酣，时寐时醒，或醒后不能再寐，重则彻夜不寐，常影响人们的正常工作、生活、学习和健康。

引起失眠的原因有很多，大致可分为以下几种情况：生理性原因：可见于出差、倒时差、环境影响等。病理性原因：可见于疼痛、呼吸疾病(如咳嗽、哮喘、睡眠呼吸暂停综合征等)、心血管疾病(如严重的高血压、阵发性心动过速等)、消化系统疾病(如胃及十二指肠溃疡、胃及肠的痉挛性疼痛等)。精神心理性原因：工作紧张、突发事件等。药物性原因：长期服用抗抑郁药物等引起的失眠。

中医学认为饮食不节、情志失常、劳逸失调、年老久病、病后体虚等因素均可导致不寐。

1.常规调养 调整生活起居，保持生活规律，养成良好睡眠习惯；畅情志，消除紧张等不良情绪，避免过度情志刺激，喜怒有节，保持心态平和；适当体力活动与运动锻炼；清淡饮食，晚

餐不宜过饱，忌浓茶、咖啡及吸烟。另外，要注意睡眠环境的安宁，床铺要舒适，卧室光线要柔和，并努力减少噪音，去除各种可能影响睡眠的外在因素。

2.针刺调养 主穴:神门、内关、百会、三阴交、照海、申脉、安眠，双侧均取。心脾两虚加心俞、脾俞；心胆气虚加心俞、胆俞；阴虚火旺加太溪、太冲；肝火扰心加行间、太冲；痰热扰心加中脘、丰隆、内庭；脾胃不和配丰隆、中院、足三里；梦多配厉兑、隐白；头晕配风池、悬钟。所有腧穴常规针刺，背俞穴注意针刺的方向、角度和深度。以睡前 2 小时、患者处于安静状态下施针为佳。留针 30 分钟。每日或隔日 1 次，6 次为 1 个周期，周期间隔 2 日。

分型：

(1)肝火扰心 不寐多梦，甚则彻夜不眠，急躁易怒，伴头晕头胀，目赤耳鸣，口干而苦，不思饮食，便秘溲赤；舌红苔黄，脉弦而数。

(2)痰热扰心 心烦不寐，胸闷脘痞，泛恶暖气，伴头重，目眩；舌红，苔黄腻，脉滑数。

(3)心脾两虚 不易入睡，多梦易醒，心悸健忘，神疲食少，伴头晕目眩，面色少华，四肢倦怠，腹胀便溏；舌淡苔薄，脉细无力。

(4)阴虚火旺 心烦不寐，入睡困难，心悸多梦，伴头晕耳鸣，腰膝酸软，潮热盗汗，五心烦热，咽干少津，男子遗精，女子月

经不调；舌红少苔，脉细数。

(5)心胆气虚 虚烦不寐，胆怯心悸，触事易惊，终日惕惕，伴气短自汗，倦怠乏力；舌淡，脉弦细。

3.耳针 取皮质下、心、神门、肝、肾、脾、垂前、交感。每次选 2~3 穴，捻转中等刺激，每次每穴 20-30 下。

4.艾灸 主穴:百会、神门、三阴交。心脾两虚加心俞、脾俞、内关、神阙；阴虚火旺加肾俞、太溪；脾胃不和加足三里、中脘；肝火上扰加太冲、行间、肝俞。每次选 2~4 穴，艾条温和灸，每穴每次灸 5~10 分钟，艾炷隔姜灸，每穴灸 5~7 壮。在临睡前 1 小时左右灸治效果较好。每日灸治 1 次。

5.拔罐 取穴:①心俞、肾俞；②神道、膈俞。每次任选一组或两组交替应用，每日 1 次，用单纯罐法。

6.穴位埋线

处方：心俞、脾俞、肾俞、三焦俞等，与中脘、下脘、关元、足三里、三阴交等穴交替进行。

操作：同一部位埋线间隔时间建议 15 天以上为宜。治疗期间嘱患者 24 小时内勿洗澡，勿食鱼、虾、辛辣等食物，局部有轻度肿胀、酸胀不适、痒感或体温轻度上升（ $<37.5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ）属于正常反应，无需处理。

7.推拿 患者取仰卧位。①医者双手用拿法施于头部两侧 10 遍左右。②按揉印堂，再由印堂以两拇指交替直推至神庭 5~10 遍，拇指由前庭沿头正中线(督脉)点按至百会穴，指振百会。③

双手拇指分推前额、眉弓至太阳穴 5~10 遍。指振太阳。④侧击头部，掌振两颞、头顶。每日 1 次，5 次为 1 个周期，治疗 2 个周期。

8.传统养生运动 传统养生运动可调整患者的机体状态,改善紊乱的神经功能。失眠患者应早起运动,不可因为夜间失眠而夜间运动。如果寄希望于通过大量运动,使身体疲劳而达到睡眠状态,这样会更加消耗人体阳气,导致失眠症状加重。建议以休闲、静神养心为主的运动为主,如放松功、六字诀、瑜伽、晚饭后散步、站桩、易筋经、太极拳、八段锦、五禽戏,可以通过运动达到阴阳调和的状态,从而促进睡眠。

9.药膳食疗

(1)茯苓山药粥 生山药 12g,白茯苓 15g,生薏苡仁 12g,生百合 10g、枸杞子 10g、柏子仁 12g,莲子 12g,黑芝麻 12g,白扁豆 12g,芡实 10g,麦芽 25g。煮粥食用。

(2)百合陈皮饮 百合 50g,陈皮 3g,生甘草 2g,红枣(切碎)15g。将百合、陈皮、生甘草、红枣放入锅内,加适量清水煮沸。或用文火慢煎 20 分钟,取汁代茶饮。

(3)百合洋参银耳羹 百合 50g,西洋参 3g,天冬 10g,银耳 25g,白糖 50g,莲藕粉适量。将百合、西洋参、天冬、银耳洗净切片,用水浸泡 30 分钟,加适量清水用莲藕粉勾芡,加入白糖调味即成。

(4)枸杞子酒 枸杞子 30g,高粱酒 1000g。将枸杞子清洗干

净，密封酒瓶内 10~20 天即可。日服 1 次，每次 10~15mL。

(5)酸枣仁茶 酸枣仁 12g，甘草 3g，知母 6g，茯苓 6g，茶叶少许。先用水泡，后将上述四味同加水煎煮 20~30 分钟，日饮 3 次。

第八节 糖尿病

糖尿病是由于胰岛素分泌和(或)作用缺陷引起，以血糖水平增高为特征的代谢性疾病。典型的临床表现为多饮、多食、多尿、体重减轻。许多患者无任何症状，仅于健康体检或因各种疾病就诊化验时发现糖尿病。长时间高血糖水平可引起多系统损害，如可导致眼、心、肾、神经、血管等组织慢性进行性病变，最终引起其功能缺陷及衰竭。

糖尿病隶属于中医消渴的范畴。消渴是以多饮、多食、多尿、身体消瘦为特征的一种疾病，类似《黄帝内经》有关“脾瘅”“消渴”“消瘅”的论述。其中，渴而多饮者为上消；消谷善饥者为中消；口渴、小便如膏者为下消。中医认为是由于禀赋不足、饮食失节、情志失调、劳欲过度导致，病机包括阴虚为本，燥热为标；病久入络，血脉瘀滞；脏腑虚损，变证百出。当前，初诊患者“三多一少”症状并不明显。而无明显诱因出现疲乏无力、突然视力下降、创口经久不愈、妇女外阴瘙痒等临床症状时，应考虑是否已出现血糖异常。

1.常规调养 保持情绪稳定，避免喜、怒、忧、思、悲、恐、

惊等过度情志刺激，保持精神情绪平衡；饮食清淡，进食低糖易消化食物，适当多摄入能够宣肺、健脾、益肾、化湿、通利三焦的食物，如薏苡仁、赤小豆、扁豆、蚕豆、海蜇、鲫鱼、鲤鱼、胡萝卜、山药、洋葱、紫菜、竹笋等，饮食宜多样化，宜粗不宜细，控制进食总量；适当体育锻炼或体力活动；生活规律，避免熬夜，保证充足睡眠，劳逸适度；限酒戒烟；限用影响血糖的药品或保健品；遵医嘱按时服药，做好血糖监测，防治其他并发症。

2.针刺调养 主穴：脾俞、膈俞、胰俞。多饮烦渴加肺俞、意舍、承浆(或金津、玉液)；多食易饥、便秘加胃俞、丰隆；神倦乏力、少气懒言、腹泻加胃俞、三阴交、阴陵泉或腹三针等。用缓慢捻转，中度刺激，平补平泻法，隔日 1 次，每次留针 15 分钟，出针前重复运针 1 次再指压，10 次为 1 个周期。周期间隔 3~5 日。常规刺法。

3.耳针 主穴：胰、内分泌、肾上腺、缘中、三焦、肾、神门、心、肝。偏上消者加肺、渴点；偏中消者加脾、胃；偏下消者加膀胱。毫针轻刺激，或王不留行籽贴压法。每次取单耳 4~5 穴，隔日 1 次，10 次为 1 个周期。

4.艾灸 选取足三里、曲池、肺俞、膏肓、至阳、肝俞、脾俞、肾俞、京门、中脘、期门、梁门、关元、地机，采用小艾炷，前 10 天每穴各灸 3 壮，待患者耐受后逐渐增至 5 壮，坚持每日施灸。若口渴症状严重，可加灸太溪，女性患者可加灸三阴交。糖尿病患者抵抗力差，施灸部位容易化脓，所以开始时必须小灸，

然后逐渐增加至 5 壮。

糖尿病患者的膝盖下部如果出现灸痕则不容易愈合，因此施灸时要谨慎，避免在膝盖下部做重灸(多壮灸)。

5.推拿按摩

(1)背腰部：手掌匀力推揉脊柱两侧，或用按摩棒、老头乐，敲打后颈到腰骶，重点按揉胰俞（第八胸椎棘突下旁开 1.5 寸）、胃俞（第十二胸椎棘突下旁开 1.5 寸）、肾俞(第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸)与局部阿是穴(痛点)，适合于 2 型糖尿病伴乏力、腰背酸痛者。

(2)腹部：双手掌互擦至微热，左手掌压右手掌紧贴神阙穴(肚脐)，从右上腹部向左上腹部，从左上腹部向左下腹部，用力推揉，适合于 2 型糖尿病腹满、大便不畅者。

(3)肢体：以手指揉点按足三里(外膝眼向下 4 横指)、三阴交（内踝上 3 寸）2 分钟，以酸胀为度。手擦涌泉穴（前脚掌心）以透热为度，适合于 2 型糖尿病头晕、乏力、眠差，或下肢麻痛者。

6.贴敷 取生石膏 5g，知母 2g，生地黄 0.6g，玄参 1g，炙甘草 1g、党参 0.6g，天花粉 0.2g，黄连 0.3g，粳米少许，制成粉剂，备用。每次取粉 250mg，加盐酸二甲双胍 40mg，混合后敷脐，上盖以药棉，外用纱布固定。每 5~7 天换药 1 次，每 6 次为 1 个周期。

7.足浴 水温不宜过高，每日用 37℃左右温水泡脚 20 分钟，

用柔软毛巾轻轻擦干足部皮肤，不要用力揉搓。中药材可选择桂枝、苏木、松节、艾叶、莪术、乳香、没药等温经通络、活血化瘀之品。

8.药膳食疗

(1)糯米桑根茶 糯米(炒黄)、桑根(白皮)各等分。每用 30~50g，水 1 大碗，煮至半碗，渴则饮。

(2)冬瓜皮西瓜皮汤 冬瓜皮、西瓜皮各 50g，天花粉 15g。水煎服。适用于口渴为主的糖尿病。

(3)菠菜根粥 鲜菠菜根 250g，鸡内金 10g，大米 50g。菠菜根洗净，切碎，加水同鸡内金共煎煮 30~40 分钟，然后下大米煮做烂粥。每日分 2 次连菜与粥服用。

(4)甘薯叶冬瓜汤 鲜甘薯叶 150g，冬瓜 100g。煎汤，每日分 2 次服用。

(5)猪胰汤 新鲜猪胰 1 条洗净，入开水中烫至半熟，喝汤，每日 1 次。

(6)枸杞粳米粥 枸杞子 20g、粳米 50g，煮粥。

(7)黄芪山药粥 黄芪 30g，山药 60g。将山药研末备用，黄芪水煎取汁 300mL，加入山药粉搅匀煮成粥。每日 1~2 次。

(8)西洋参粥 西洋参 3g，麦冬 10g，淡竹叶 6g，粳米 50g。先将麦冬、淡竹叶水煎，去渣取汁，加入大米煮粥，待粥将熟时，加入西洋参共煮至稠。

(9)葱花苦瓜 将苦瓜对半剖开，去瓢，切成丝，放入沸水焯

熟，用凉水冲凉，沥干水分，放入盘内，加入精盐拌匀。锅内倒入香油，将葱花炒出香味时关火，倒入苦瓜拌匀，即可。

(10)玉米须炖龟 玉米须 100g(干品 50g)，乌龟 1 只，葱、生姜、精盐、黄酒各适量。乌龟去头、爪子和内脏，玉米须洗净放入砂锅装纱布袋内，与乌龟放入砂锅内，加姜、葱、精盐、黄酒、水、小火炖熟。

第九节 血脂异常

血脂是血浆中的胆固醇、甘油三酯和类脂(如磷脂等)的总称，与临床密切相关的血脂主要是胆固醇和甘油三酯。如果脂肪代谢或运转异常，致使血浆中一种或多种脂质含量异常升高，超出规定的指标时，即称为高脂血症，又称为高脂蛋白血症。一般认为，血清胆固醇含量超过 4.1mmol/L，而且连续测定 2 次都高于上述水平时，即可诊断为高脂血症。血脂异常通常是指血清中胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平升高，高密度脂蛋白胆固醇水平降低。

通常情况下，多数患者并无明显症状和异常体征，多数是在体检时才发现。近年来由于疾病谱发生了改变，血脂异常不仅是导致动脉粥样硬化、心脑血管疾病(冠心病、中风等)的重要因素，而且可以引起脂肪肝、肥胖、胆结石等病。

本病可隶属于中医学“痰证”“眩晕”“心悸”“胸痹”等多个病证的范畴。中医学认为，本病主要由于饮食不节，过食肥甘厚味，

加之脾失健运，肝失疏泄，痰瘀结聚，变生膏脂；老年肾虚，五脏衰减，更易发为本病。

1.常规调养 调整生活起居，生活规律，控制体重；畅情志，消除紧张等不良情绪，避免过度情志刺激，保持心态平和；适当运动锻炼，可选择快慢交替步行、慢跑、骑自行车、游泳、跳绳、太极拳、八段锦、五禽戏等；清淡饮食，坚持低盐、低脂、低胆固醇、低热量、高蛋白质和高维生素饮食，少吃动物脂肪、内脏，多吃豆类及豆制品、粗粮、蔬果，进餐速度要慢，勿暴饮暴食，禁烟限酒；遵医嘱按时服药，防治其他并发症。

2.针刺调养 取风池、曲池、中脘、脾俞、气海、内关、丰隆、足三里。每次选取 3~4 穴，交替使用。捻转进针，得气后留针 20 分钟，中间行针 1 次，每日 1 次，10 次为 1 个周期。

3.耳针 取内分泌、皮质下、神门、交感、心、肝、肾、脾、胃。每次选用 3~6 穴，两耳交替，3 天换 1 次，10 次为 1 个疗程，共 1-4 个疗程。

4.艾灸 取足三里、绝骨。患者平卧位，每次灸 1 侧，将艾绒做成黄豆大小的艾炷，每穴灸 3~5 壮，每周 1~2 次，10 次为 1 个周期。

5.刮痧 刮拭大椎穴、心俞穴、膈俞、脾俞至肾俞、膻中至中庭。每次选 3~5 个部位，每个部位刮拭 20~30 次，以皮肤出现潮红、紫红色等颜色变化，或出现丘疹样斑点、条索状斑块等形态变化，并伴有局部热感或轻微疼痛为度。两次刮拭之间宜间隔

3~6 天，以皮肤上退痧(痧斑完全消失)为准，10 次为 1 个周期。

6.足浴 轻度高脂血症患者取虎杖 60g，煎煮 30 分钟后，兑水至 40° 左右，再兑 20mL 白酒一起倒入泡脚桶中。浸泡双下肢，每日 1 次，每次 30 分钟左右。病情相对重的患者可改虎杖为 30g、再加苍术 30g，草决明 30g，泽泻 30g，生黄芪 20g，党参 20g。

7.脐疗 生山楂、桃仁、生大黄、没药各 10g，打粉后用牛奶调和好，在肚脐贴敷。每日在睡觉前贴上，白天再把贴敷揭去，10 天为 1 个周期，一般用 3 个周期。

8.药膳食疗

(1)山楂益母茶 山楂 30g，益母草 10g，茶叶 5g。先将山楂、益母草和茶叶用清水洗净,将上述 3 种原料共研为粗末，用沸水冲泡，代茶饮。

(2)菊花山楂茶 山楂 30g，菊花 10g，茶叶 10g。沸水冲泡，代茶饮，每日 1 剂。

(3)绞股蓝茶 绞股蓝适量泡茶饮用。

(4)大蒜萝卜汁 大蒜头 60g，萝卜 120g。先将大蒜头剥去外皮，洗净，切碎，捣成大蒜汁。将萝卜除去根洗净，切碎，捣烂取汁，用洁净纱布过滤，将萝卜汁与大蒜汁充分拌和均匀，或可加少许红糖调味即成。早晚 2 次分服。

(5)山楂粥 山楂 30~45g(或鲜山楂 60g),粳米 100g，砂糖适量。将山楂煎取浓汁，去渣，与洗净的粳米同煮，粥将熟时放入砂糖，稍煮一二沸即可。可做点心热服，每日 1 次，10 天为 1

个周期。

(6)菊花决明子粥 菊花 10g，决明子 10~15g，粳米 50g，冰糖适量。先将决明子放入砂锅内炒至微有香气，取出，待冷后与菊花煎汁，去渣取汁，放入粳米煮粥。粥将熟时，加入冰糖再煮一二沸后，即可食用。

(7)薏仁山药粥 山药 150g，薏苡仁 50g，粳米 40g。山药去皮切丁备用。薏苡仁洗干净,倒入锅中，加适量清水，大火烧开，小火慢煮半小时，倒入淘好的大米，倒入切好的山药丁，继续煮至粥黏稠即可。

(8)黄豆木瓜汤 木瓜半个，小油菜 10 颗，泡发黄豆 30g，草菇 4 朵，生姜 1 块。鲜木瓜去皮、去籽，洗净切块，油菜、草菇洗净，姜去皮洗净，草菇、姜切片备用；油锅炒姜片、闻到香味倒入清水，倒入黄豆、草菇，中火烧沸；放木瓜、小油菜，加盐、白糖，大火煮滚，熟透后即可食用。

(9)冬瓜薏米墨鱼汤 冬瓜 250g，薏苡仁 20g，墨鱼 200g。薏苡仁放清水浸泡半小时，冬瓜不去皮，洗净切块备用，墨鱼洗净，去骨取肉备用；汤锅加适量清水，倒入薏苡仁，大火煮沸，改小火煮 20 分钟，然后加冬瓜煮透明，放墨鱼煮熟，最后加盐调味即可。

第十节 骨质疏松症

骨质疏松症是是以骨量减少、骨的微观结构退化、骨强度降

低为特征的，致使骨的脆性增加以及易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。在多数骨质疏松中，骨组织的减少主要由于骨质吸收增多所致。骨质疏松高危人群范围包括：绝经后妇女和老年男性群体。临床表现为腰背部疼痛，肢体缩短，驼背及易发骨折等。中医学没有骨质疏松症的病名，但中医对骨质疏松症的认识多记载于“痹证”“腰痛”“痿证”等病证中。

1.常规调养 合理膳食营养，坚持长期预防性补钙，多食用含钙、磷高的食品，如鱼虾、海带、牛奶、干果、豆类等；合理活动，适当锻炼，多进行户外活动，避免肥胖；坚持科学的生活方式，不饮酒不吸烟，少喝咖啡浓茶，尤其绝经后妇女应加强自我保护意识，防摔、防碰、防颠。

2.针刺调养 选穴以足三里、肾俞、脾俞、关元、太溪、三阴交、大椎、太白为主，配以痛处所属经脉络穴，配合针刺补泻手法，达到补肾、健脾和活血目的，可减少骨质流失，缓解患者疼痛，针刺可每日 1 次，每次留针 20min，1 个疗程 10 天。

3.艾灸 采用补肾填精、温阳壮骨、疏通经络等中药，通过直接灸、隔药灸等方法，借助热力刺激大椎、大杼、肝俞、中脘、膻中、足三里、脾俞、悬钟、肾俞、命门、神阙、关元等穴位，起调节机体脏腑功能之功效，灸法可每日 1 组穴，每穴灸 5 壮，1 个疗程 15 天。可补肾填髓，有效缓解原发性骨质疏松症。

4.物理治疗 物理治疗多以解除局部疼痛，增加钙质吸收为主。可根据患者的症状、体征、病程等特点选用低中频电疗、药

物离子导入、高频电疗、光疗、热疗、磁疗，骨质疏松治疗仪等。

5.运动干预 如果身体一般状况良好，首选每天早晨慢跑 30 分钟；高龄老年人，推荐散步等日常活动，和从事轻微的体育活动，对提高肌肉和关节的柔韧性，防止跌倒方面也是有利无害的；鼓励老年人进行有氧的运动，如散步、缓慢长跑、游泳、骑自行车、做体操等；简单易行的运动为步行，其运动强度为最大耗氧量的 50%，60 岁左右的老年人，其脉搏数达到 110 次/分的程度，即运动到稍稍出汗是安全的；50-60 岁的中老年，一次散步的时间在 30 分钟之内，一日早晚两次，以每次 7000 步左右为标准，且每周要安排有 2 日左右的休息。

心肺功能和关节功能无异常的情况下，老年人在室内从事各种娱乐性的体育活动，与伙伴们协同进行，既能共同愉快地坚持各种活动，又能提高对周围环境的顺应性。

此外还有中药熏蒸、中药足浴、太极拳、八段锦、五禽戏等治疗方法。太极拳以意识指导动作，调节脏腑功能，被证实相对安全；八段锦以肌肉等长收缩为主，动作轻柔、缓慢；五禽戏中腰部运动贯穿始终，故对腰椎骨量增加尤为明显。

6.药膳食疗

(1)黄芪虾皮汤 黄芪 20g，虾皮 50g。佐餐当汤服食。

(2)芝麻核桃仁粉 黑芝麻 250g，核桃仁 250g，白砂糖 50g。
将黑芝麻与核桃仁研末后加白砂糖，拌匀后温开水调服。

(3)羊骨汤 新鲜羊骨 500g，羊肾 1 对。将新鲜羊骨洗净砸

碎，与剖开洗净的羊肾同入锅中，加水适量，以武火烧开，撇去浮沫，加料酒、葱段、姜片、精盐，转小火煨炖 1~2 小时。佐餐当汤，随量饮汤吃羊肾。

(4)猪肉枸杞汤 枸杞子 15g，猪肉适量切片，加水共煮，汤食用。

(5)仙茅炖肉汤 仙茅、金樱子各 15g，猪肉适量。将药洗净捣碎布包，与肉同炖 1~2 小时。喝汤，每日 1~2 次。

第十一节 肥胖

肥胖是指体内脂肪积聚过多，体重超过按身高计算的平均标准体重 20%者，是常见的营养性疾病之一，其发病率由于诊断标准不一而变异较大。肥胖分两大类，无明显病因者称单纯性肥胖，一般是由遗传因素、营养过剩和缺乏运动引起的，具有全身脂肪分布比较均匀、家族中肥胖者较多、找不出可能引起肥胖的特殊病因等特点。儿童大多数属此类。有明显病因者称继发性肥胖，常由内分泌代谢紊乱、脑部疾病等引起。

《灵枢·卫气失常》谓：“人有肥、有膏、有肉”，把形体充实的人分为 3 种体型：“肥人”皮肉丰满，“膏人”肥胖臃肿，“肉人”健壮宽大而发育平衡。中医学中没有此病名，根据其临床表现可归属于中医学“痰湿”“脾约”等范畴。中医认为本病的发生多与饮食不节、劳逸失度、情志失调、地域因素、先天禀赋等因素有关，食积内停、气机郁滞、痰湿内生等，久而久之均

可导致膏脂内聚发为肥胖。

1.常规调养 调畅情志，愉悦心境。饮食有节，克服饮食偏嗜、暴饮暴食等不良习惯，限制零食、甜食及高热量食物的摄入，以高蛋白、低碳水化合物及低脂肪为宜。保持居室干燥。多进行户外活动，经常晒太阳或日光浴，借助自然界之力宣通人体之阳气。长期坚持运动锻炼，如散步、慢跑、太极拳、乒乓球、羽毛球、网球、游泳等，但也应避免剧烈活动，以防增加食欲。

2.针刺调养 主穴为曲池、天枢、丰隆、阴陵泉、太冲、中脘。脾胃虚弱配足三里、脾俞；胃肠积热配上巨虚、内庭；肾阳亏虚配肾俞、关元；心悸配神门、内关；胸闷配膻中、内关；嗜睡配照海、申脉；腹部肥胖配归来、下脘、中极；便秘配支沟；下肢水肿配三阴交、水分。毫针刺法，每周 3~5 次，10 次为 1 个周期。中间停针 3 天左右，再进行第 2 个周期。

3.耳针 取胃、脾、肺、内分泌、肾上腺、三焦、神门，每次选用 3~5 穴，可用毫针刺法、或用穴位压丸法。隔日 1 次，10 次为 1 个周期。

4.拔罐 腹部任脉、肾、脾、胃经脉循行线，背、腰、臀部督脉及膀胱经循行线，大腿部胃、脾经循行线。留罐或闪罐均可，以局部皮下微瘀血青紫为度。隔日 1 次。

5.推拿按摩 腹部操作:患者仰卧位，施术者掌根按揉神阙穴，揉动 20~25 圈；拇指按揉关元、中脘穴、各 1~2 分钟；腰背部操作:患者俯卧位，施术者按揉脾俞、肝俞、胃俞、大肠俞、肾俞

穴、每穴 1~2 分钟；按揉大椎、天宗、肩井、风池穴，每穴 1~2 分钟。下肢部操作：患者俯卧位，施术者以掌推大腿内、后侧脂肪组织，按揉股门、风市、委中、承山穴，每穴约 1 分钟；患者再取仰卧位，拿其大腿外侧、前侧脂肪组织，并按揉梁丘、伏兔、足三里、丰隆穴、每穴约 1 分钟。

6.穴位埋线 (1)主穴：天枢、中脘、气海、关元、大横、脾俞、胃俞、足三里。配穴：脾虚不运倾向加三阴交、阴陵泉；胃热火郁倾向加曲池、内庭；肝郁气滞倾向加肝俞、太冲；脾肾阳虚倾向加肾俞、太溪；痰湿中阻倾向加阴陵泉、丰隆。干预周期：15 天 1 次，5 次为一疗程，间隔 7 天后再行第 2 个疗程，推荐使用 2-3 个疗程。(2)背俞穴：大杼、肺俞、脾俞、大肠俞、三焦俞等，与腹部脐 四隅位交替进行，根据患者气血状态，同一部位埋线间隔时间建议 15 天以上为宜。

7.药膳食疗

(1)茯苓豆腐 茯苓粉 30g，松子仁 40g，豆腐 500g，胡萝卜、菜豌豆、香菇、玉米、蛋清、食盐、黄酒、原汤、淀粉各适量。将豆腐与茯苓粉拌和均匀，用盐、酒调味，加蛋清混合均匀，上面放香菇、胡萝卜、菜豌豆、松仁、玉米粒，入蒸笼用武火煮 8 分钟，再将原汤 200g 倒入锅内，用盐、酒、胡椒调味，以少量淀粉勾芡，淋在豆腐上即成。佐餐食用。

(2)参芪鸡丝冬瓜汤 鸡脯肉 200g，党参 6g，黄芪 6g，冬瓜 200g，黄酒、食盐各适量。砂锅置火上，放入鸡肉丝、党参、黄

芪，加水 500mL 小火炖至八成熟，再入冬瓜，加盐、黄酒，小火慢炖，待冬瓜炖至熟烂即成。单食或佐餐食用。

(3)鲤鱼汤 鲤鱼 1 条(重 500g)，白术 15g，生姜、白芍、当归各 9g，茯苓 12g。将后 5 味切成黄豆大小碎块，加水熬取汁，去药渣，以药汁煮鱼，鱼熟后加入调味品。食鱼喝汤，每日分 3~5 次喝完。

(4)冬瓜菜窝头 冬瓜 300g，红薯 200g，玉米粉 100g，食盐 5g，葱 10g、生姜 10g。冬瓜去皮后切成细末。红薯切成细泥，加葱、生姜、盐、玉米粉调匀。将菜窝头捏好后，上笼用武火蒸 20 分钟即成。

(5)谷芽山楂粥 山楂 50g，酸梅 20g，谷芽 50g，麦芽 50g，冰糖适量。加入清水 8 碗，煮 45 分钟，加入冰糖溶化即可。

(6)荷叶减肥茶 荷叶 60g，生山楂 10g，生薏苡仁 10g，橘皮 5g。将鲜嫩荷叶洗净晒干，研为细末。其余各药亦晒干研为细末，混合均匀。以上药末放入开水瓶，冲入沸水，加塞泡约 30 分钟后即可饮用。以此代茶，日用 1 剂，水饮完后可再加开水浸泡，连服 3~4 个月。

第十二节 痛风

痛风是嘌呤代谢紊乱，尿酸排泄减少所引起的一种尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节炎。当尿酸产生过多或排泄过少时，血液中尿酸盐就会超过正常的饱和度即尿酸盐的过度饱和，这种状

态称为高尿酸血症，极易导致尿酸盐结晶沉积在关节内外组织由此引起的急性炎症反应和慢性功能性损伤即称为痛风。本病患病的率随年龄而渐增，发病高峰在 40~50 岁，多见于男性，约占 95%。60 岁以上女性发病相对较高，约占 29%。脑力劳动者、体型较肥胖者发病率较高。儿童和老年人所患痛风中，继发性痛风的发病率较高。

中医以其病症特点归属于“痹症”范畴。是以肢体筋骨、关节、肌肉等处发生疼痛、酸楚、重着、麻木，或关节屈伸不利、僵硬、肿大、变形及活动障碍为主要表现的病证。因其发病多与风、寒、湿、热之邪相关，故病情呈反复性，病程有黏滞性、渐进性等特点。

1.常规调养 避免喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等过度情志刺激，保持心态平和，培养愉悦的情绪，塑造开朗乐观的性格，改变心境，提高心理素质；顺应四季气候变化，调整生活起居，防受寒及过度劳累；饮食清淡，营养均衡。

宜选食品：低嘌呤的食物，如精白米、富强粉、玉米、通心粉、馒头、面条、洋葱、胡萝卜、芹菜、茄子、南瓜、西红柿、土豆等；牛奶及脱脂奶粉；蛋及蛋类制品，如面包，蛋糕等；黄色或绿色蔬菜，水果。

禁用食品，主张饮食宜“三少一多”，即禁用高嘌呤的食物，如动物肝脏、肾脏、胰、脑、虾蟹、鲤鱼、凤尾鱼、沙丁鱼等；肥肉、禽类、类、熏火腿等；干豆类、菠菜、蘑菇、四季豆、带

皮谷物等。绝对戒酒，尤其是啤酒要少喝，戒咖啡及茶水，少吃辛辣刺激性食物。痛风病患者除了药物治疗外，控制和矫正过重的体重也很重要，所以坚持适宜的体育锻炼是绝不可忽视的。坚持运动疗法，最为简单的方法是散步。其他运动亦可选择如太极拳、慢跑、五禽戏等；注意饮水，每日可饮水 2~3L，以保证尿量，促进尿酸的排泄(排除肾功能不全者)。

2.针刺调养 阿是穴、太溪、厉兑、行间，刺得气后，留针 20 分钟。每周 1~2 次，10 次为 1 个周期。

3.刺血加艾灸 刺血处方：有红、肿、痛这症状的最痛点。操作：放血前，医生用手轻轻拍打该穴位，使血脉暴露。消毒穴位后，迅速刺入穴位，然后用 75%乙醇棉球擦拭刺血处，防止血液过早凝固而达不到出血量，不予按压止血，待血液自行凝固。3 天治疗 1 次，共治疗 3 次。艾灸处方：选用有红、肿、痛的关节，采用艾条每天灸 1 次，每次 15-20min，以局部皮肤潮红为度，共治疗 10 天。

4.足浴 山慈菇 150g，蜈蚣 6 条，皂角刺 120g，玄参、金银花各 100g。将上药一同放入锅中加水适量，煎煮 2 次，合并煎液入木盆中。先熏蒸双足，待温度适宜时(38~45℃)再浸泡双足，每次 30~40 分钟，每日 2 次，每次 1 剂。

5.拔罐 腰下部位及上肢部关节炎取大椎、身柱、风门、心俞、膈俞，腰下部及下肢部的关节炎取脾俞、三焦俞、大肠俞。先取大小适宜的火罐，于上穴拔 4~6 罐，然后依据患病部位的不

同而选用穴位，每部位拔 4~8 个罐不等。留罐时间为 15~20 分钟。每日或隔日 1 次，两周为 1 个周期。

6.按摩 按揉风市、血海、阳陵泉、肩井、外关，按压手三里、环跳，掐压合谷，点压阳溪、委中。

7.药膳食疗

(1)车前子煮冬瓜 车前子 20g，冬瓜 100g，菜油、盐、酱油、姜、葱适量，煮汤食。每日 1 次，10~20 天为 1 个周期。

(2)苡仁大米粥 薏苡仁、大米各 50g，加适量清水煮成稀粥即可。每日早晚服，每次 1 小碗，每 2 周为 1 个周期。

(3)独活山药汤 独活、甘草各 10g，山药 100g，细盐、姜末各适量。共煮汤，当膳用，每日早晚服，每次 1 小碗，每 2~3 周为 1 个周期。

(4)黑豆木瓜茶 黑豆 20g，宣木瓜 10g，细盐适量，沸水冲泡 30 分钟即成。代茶饮，每日分 3 次服，每次 1 小碗，每 2 周为 1 个周期。

(5)冬瓜肉桂茶 冬瓜 100g，肉桂 10g，将冬瓜连皮切碎，加肉桂一起用沸水冲泡 30 分钟即成。代茶饮服，每日分 5 次服，每次 120ml，每 10~20 天为 1 个周期。

第十三节 慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征也称慢性疲劳免疫功能紊乱综合征，是一种亚健康状态。是以疲劳状态为主要表现的症候群，指在排除其他

疾病的情况下疲劳持续 6 个月或以上，表现为疲劳、低热（或自觉发热）、咽喉痛、肌痛、关节痛、头痛、注意力不易集中、记忆力下降、睡眠障碍和抑郁等非特异性表现为主的综合征。

由于人们在年龄、适应能力、免疫力、社会文化层次等方面所存在的差异，慢性疲劳综合征的表现也错综复杂。大量研究发现，此病的发生与社会环境、经济文化、生活方式和遗传因素等密切相关。中医学并没有慢性疲劳综合征的病名，但中医对慢性疲劳综合征认识多归于“虚劳”、“萎黄”、“不寐”等病证中。

分型：

(1)痰湿内蕴 神疲乏力、四肢困重，食欲不振，偶有腹胀不适或大便不成形，舌淡，苔白腻，脉沉细或缓。

(2)脾肾阳虚 倦怠乏力，精神萎靡，腰酸膝软，畏寒肢冷，嗜睡，便溏。食少，脘腹作胀，面肢浮肿，舌淡质嫩，苔白，脉沉细。

(3)肝肾阴虚 疲倦乏力，五心烦热或手足心热，眼睛干涩，头晕耳鸣，失眠多梦，口干咽燥，腰脊酸痛，关节肌肉隐痛，舌红少苔脉弦细或细数。

(4)气血两虚 神疲乏力，头痛隐隐，遇劳加重，头昏眼花，失眠心悸，自汗气短，面色苍白，手足麻木，舌质淡，苔薄白，脉沉细而弱。

(5)肝郁脾虚 倦怠乏力，胸闷，关节肌肉疲软无力，情绪抑郁或急躁易怒，善太息。胃脘或胁肋胀痛，食后腹胀，食少纳呆，

大便稀溏或时溏时干，肠鸣矢气，腹痛即泻，泻后痛减，舌淡红苔白或腻，脉弦或细。

(6)肝郁化火 眩晕、头痛、急躁易怒。面红、目赤、口干、口苦、便秘、舌红苔黄、脉弦数。

1.常规调养 避风寒，适寒温，减少伤风感冒；调饮食，戒烟酒；慎起居，适劳逸，适当安排工作、学习与锻炼；畅情志，少烦忧，保持情绪稳定，舒畅乐观，则有利于此病的恢复。

2.针刺调养 主穴：足三里、脾俞、三阴交、肾俞、中脘、关元。配穴：偏湿阻：阴陵泉，丰隆；偏阳虚：百会，命门；偏阴虚：神门，太溪；偏气虚：气海，大椎；偏血虚：心俞，血海；偏气郁：太冲，合谷。

3.气功 练习八段锦，功法简单易学，内养正气，提升精气神。

4.足浴 当归 9g，白术 12g，茯苓 9g，熟地黄 9g，川芎 6g，巴戟天 9g，红枣 5 枚。每日 1 次。

5.耳穴贴压治疗 取穴：主穴：神门、皮质下、心、内分泌。采用王不留行籽贴压，嘱患者每天用手按压王不留行籽 2-3 次，每次 20-30 下，使按压后全耳出现微微发热为佳。

6.刮痧 部位：以额面、颈肩、背部、四肢为主。操作方法：刮拭额面：额头中间向两侧太阳穴刮拭，重点点揉太阳穴。刮拭颈肩：沿足少阳胆经(天柱-风池-肩井)弧线刮拭。刮拭背部：沿背部督脉和膀胱经 1 线自上而下，重点刮拭心俞、脾俞、胃俞、

肾俞穴。刮拭四肢：上肢以前臂内侧顺经络方向为主，重点刮拭肘窝。下肢以小腿足三阴经、足阳明胃经顺经络方向为主。每周1-2次，以皮肤出痧发红或发紫为度。

7.艾灸：根据中医“虚则补之，损则益之，劳则温之”的原则，中国传统的艾灸方法是驱散疲劳、恢复元气、补充体能、平衡阴阳最有效的手段之一，而且简便验廉，无毒副反应，适宜大规模地推广应用。

(1)隔药饼灸：根据病证选用关元、气海、足三里等穴，采用附子、肉桂、红花等药物制备药饼，应用艾炷隔着药饼进行熏灸，充分发挥灸、药、穴三者的协同作用，以达温通经脉、温补气血的作用。每穴灸3壮，每日灸1次或隔日1次即可。

(2)针灸结合：根据病证选用温和灸中脘、关元、气海、神阙等穴，采用清艾条，应用艾灸器进行熏灸，同时配合针刺大椎、肩井、天宗、肾俞等穴，充分发挥艾补脾胃、温阳补气、通经活络的作用。而对于工作繁忙的患者，可在医生的指导下进行自我灸治，采用温和灸的方法将燃着的艾条对准上述穴位熏灸，以舒适为度，每穴10-15分钟，每日或隔日1次即可。

(3)督灸：督灸施灸部位为大椎穴至腰俞穴，即督脉所处区域。在经络学说上，督脉被称作“阳脉之海”，具有总司诸经阳气的作用，尤其适合阳虚怕冷的慢性疲劳综合征患者。

操作：选取督脉的大椎穴至腰俞穴为施灸部位，在督脉的治疗部位自上而下薄撒一层督灸粉。将督灸架放于督脉上，使其下

端与皮肤完全贴合后，将姜泥平铺于督灸架内，要求上下均匀，薄厚一致，厚度约 3cm，然后在其上均匀铺满 2-3cm 厚的艾绒。施灸点燃艾绒，待完全燃尽为 1 壮，继续同前添加艾绒点燃，如上灸取 2 壮。每周 1 次。

(4)麦粒灸：麦粒灸具有强壮元阳、温经通脉、益气养血等功效。选穴方面，脾俞、足三里健脾益气，治疗脾气亏虚、脘痞纳差、气短乏力之症；心俞、内关可宁心安神，善治心神不宁、怔忡健忘；关元、气海、命门旨在培补真元，振奋阳气，从根本上改善疲劳状态。尤其适合心脾两虚型慢性疲劳综合征患者。

操作：患者取俯卧位，充分暴露上述穴区，在穴位上涂抹少量石蜡油起固定及黏附作用，将艾炷置于穴位上，用线香点燃艾炷顶端，待患者自觉局部灼痛感时快速取下未燃尽的艾炷，更换艾炷进行下一壮治疗，每穴灸 3 壮。隔日 1 次，每周 3 次，4 周为一疗程，连续治疗 2 个疗程。

8.药膳食疗

(1)杜仲羊肾粥 羊腰子 2 个，杜仲 15g，食盐、姜、葱、料酒各适量，加适量清水熬成稀粥。每日 1 剂，分 2 次服食。

(2)羊肝当归饮 羊肝 320g，猪肉(瘦)320g，当归 20g，枸杞子 12g，枣(干)30g，党参 20g，生姜 5g。全部材料放入煲内，武火煮滚；慢火煲 2 小时，加盐调味可饮用。每日 1~3 次，每次 150~200mL。

(3)熟地山药粥 熟地黄 5 钱，山药 30g，茴香 9g，茯苓 18g，

粳米 100g，红糖适量。将药材煎煮取汁，再加入粳米一起煮成稀饭，加糖调味即可。每日早晚分服。

(4)桂圆鸡心汤 鸡心 150g，龙眼肉 50g，红枣 3 颗，葱丝 6g，姜丝 5g，盐 6g，胡椒粉 3g，料酒 10g，味精 3g，香油 5g，高汤 1000g。当膳用，每日早晚服，每次一小碗，2~3 周为 1 个周期。

第十四节 体质调养-1

体，指的是一个人的身体、形体、个体；质，指的是素质、质量、性质。体质即是在人体生命过程中，在先天和后天因素影响下人体生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。

体质养生，就是在了解自己的体质类型的前提下，通过中医理论指导，针对不同个体的体质特征，采用一些合理的精神调摄、饮食调养、起居调护、形体锻炼，并重视疾病的预防，以及患病以后疾病的转变等一些防病的措施，通过改善体质，强健体魄，以提高人体对环境的适应能力，从而达到健康长寿、安享天年的目的。

中国人早在汉代以前就有了体质分类的概念，现代在对人的体质进行多次调研和反复论证的基础上，我们得到了九种体质分类，分别为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。

辨体质施膳，是中医体质养生的重要方面，充分体现了中医

学“因人而异”“个体化诊疗”的辨治特点。由于人的性别、年龄、体质、生活习惯的不同，决定了形体特征、生理特征、心理特征、病理反应状态、发病倾向等方面有区别，所以在饮食宜忌、组方施膳上也有所不同。这也是中医学“体质学说”对食养药膳施治的指导。

1.平和质

平和体质是以体态适中、面色红润、精力充沛、脏腑功能状态强健壮实为主要特征的体质状态，又称为“平和质”。平和体质，顾名思义就是不偏不倚，人体保持着一种阴阳平衡的状态。

平和体质的人多体形匀称、健壮，面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，味觉正常，唇色红润，精力充沛，不易疲劳，耐受寒热，睡眠安和，胃口良好，两便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和有神。平和质是最理想的人体体质，是健康生命的范本，属于阴阳气血调和。

平和质的饮食调养以顺时养生，平补阴阳，调和气血等为主。平和体质的人身体已经是平衡状态，不宜选择偏性大的药膳，不可贪补，否则易引起矫枉过正而打破平衡。故需“谨和五味”。当饮食应清淡，不宜有偏嗜。因五味偏嗜，会破坏身体的平衡状态。如过酸伤脾，过咸伤心，过甜伤肾，过辛伤肝，过苦伤肺。药膳进补宜选择甘缓清润之品，清补为佳。饮食上注意多样化，合理搭配，粗细粮混食，干稀搭配，保持膳食平衡，忌偏食、饮食单调、过冷过热。平和体质的人还可酌量选食具有缓补阴阳作用的

食物，以增强体质。

这类食物有：粳米、薏苡仁、豇豆、韭菜、甘薯、南瓜、银杏、核桃仁、龙眼、莲子、鸡、牛、羊等。平和体质的人春季阳气初生，宜食辛甘之品以发散，而不宜食酸收之味，宜食韭菜、香菜、豆豉、萝卜、枣等。夏季心火当令，宜多食辛味助肺以制心，并且饮食宜清淡而不宜食肥甘厚味，宜食菠菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、桃、李、绿豆、鸡肉、鸭肉等；秋季干燥易伤津液，宜食性润之品以生津液，而不宜食辛散之品，宜食银耳、杏、梨、白扁豆、蚕豆、猪肉等。冬季阳气衰微，故宜食温补之品以保护阳气，而不宜寒凉之品，宜食板栗、黑豆、刀豆、羊肉、狗肉等。

适用药膳：

(1)枸杞银耳羹

原料：银耳 50 克，枸杞子 15 克，冰糖适量。

制作：银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡后再次洗净，加清水入锅中，大火煮开后转小火炖半小时，起锅前 5 分钟入枸杞子，适量冰糖调味，即成。

功效：银耳、枸杞子皆味甘性平，银耳稍偏寒，枸杞子稍偏温，二者合用能平补气血，生津润燥，补肝肾明目。

(2)萝卜丝炒牛肉

原料：白萝卜 100 克，瘦黄牛肉 100 克，调料适量。

制作：萝卜切丝，牛肉切丝，将其打松，装碗，加调料拌匀；炒锅内植物油烧热后，入萝卜丝，加精盐，炒至八成熟，盛起；

再起炒锅，同样翻炒牛肉丝 3 分钟，倒入萝卜丝，炒匀，加黄酒、冷水，焖烧 5 分钟即可。

功效：补脾健胃，强壮筋骨。

2.气虚质

气虚体质是由于元气不足，以气息低弱，机体、脏腑功能状态低下为主要特征的一种体质状态，是由于先天本弱，后天失养或病后气亏而导致的。

气虚体质者多表现为肌肉不健壮，平素语言低怯，气短懒言，肢体容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌体胖大、边有齿痕，脉象虚缓；面色多偏黄或㿠白，目光少神，口淡，唇色少华，毛发不华，头晕，健忘；大便正常，或有便秘、但不结硬，或大便不成形、便后仍觉未尽；小便正常或偏多。同时气虚体质者多性格内向，情绪不稳定，胆小，不喜欢冒险。对外界环境适应能力较差，易感冒、内脏下垂；病后康复缓慢等。

气虚质者的饮食调养是以培补元气、益气健脾为主，多食用具有益气健脾作用的食物。大枣、鲢鱼、黄鱼、葡萄、南瓜等益气健脾，大米、糯米、黄米甘温补气，山药、莲子、黄豆、薏苡仁、胡萝卜、鸡肉、鹌鹑、乳鸽、牛肉等具有健脾胃补气的作用。气虚体质的人不宜过多食用耗散气血的食物，如山楂、佛手柑、大蒜、胡荽、大头菜、胡椒、紫苏叶、薄荷、荷叶、荞麦、柚子、金橘、橙子、生萝卜、芥菜、菊花等。气虚体质的人，气不生血可并见血虚，气不行血可并见血瘀，药膳进补时，以益气为主，

同时可少佐养血活血之品，以求气血平和。气虚质者中气不足，脾胃消化功能较弱，应忌食过于黏腻、寒凉或难以消化之物，以免食滞难化，影响脾胃功能。

适用药膳：

(1)黄芪蒸鸡

原料：嫩母鸡 1 只，黄芪 30 克，西洋参 5 克，绍酒、葱、姜等调料各适量。

制法：净鸡用沸水氽至皮伸，净水冲洗沥干。将黄芪、西洋参纳入鸡腹，将鸡放入盆内，放入葱、姜、绍酒、清汤，盖上盆盖，用棉纸封口，上屉以武火蒸 1 小时后即成。

功效：益气升阳，补虚养血。

适用：适合脾虚食少、疲劳乏力佐餐。久病者常食可强健身体。

(2)西洋参枸杞菊花茶

原料：西洋参片 5 片，菊花 3 克，枸杞子 8 克。

制作：上 3 味与沸水冲泡，置于保温杯中，频饮。

功效：益气生津明目。本品尤其适用于久坐久视的脑力工作者。此茶饮略寒凉，若是畏寒腹泻者则不适宜。

(3)什锦麦胚饼

原料：葡萄干 30 克，龙眼肉、花生仁各 10 克，大枣 10 枚，麦胚粉 100 克，白糖(或红糖)10 克。

制作：葡萄干洗净，花生仁炒熟，大枣洗净去核后与龙眼肉

一起切碎待用。将麦胚粉用开水后加入上述切碎的原料，糅合均匀后制成薄饼，将饼烙熟即成。此饼可在每天早饭时食用，具有非常好的补气作用，可以当零食吃。

季节调理：

气虚体质的人不耐夏季。夏季不宜过于贪凉饮冷，同时不宜让室内外温差过大，老幼等体弱之人慎用凉水淋浴。夏季作息时要适应自然界的规律，晚睡早起。可以适当地睡午觉，时间一般以 30 分钟至 1 小时为宜。

气虚体质的人不耐冬季。因此要注意保暖，尤其是头部、背部和脚部。冬季的作息时也要适应自然界的规律，早睡晚起，起床的时间最好在太阳出来之后，就能躲避严寒，求其温暖。

运动调理：

气虚体质的人比较适合练习太极拳、太极剑、八段锦和五禽戏等一些比较柔缓的传统健身功法，通过气功的调息方法，有利于养气、补气，改善呼吸功能。但气虚体质的人，不管进行哪一种运动锻炼，都要注意运动量要循序渐进，切不可进行强体力运动，不宜汗出过多。要做到“形劳而不倦”，选择适当的运动量，循序渐进，持之以恒。

按摩及保健调理：

气虚体质的人可以采用穴位按摩法进行补气。最常用的穴位是膻中、足三里、阴谷三个穴位。

3.阳虚质

阳虚体质是以怕冷、四肢不温等虚寒现象为主要特征的体质状态。主要是由于先天不足，或病后阳亏所致。如胎儿孕育时父母体弱，或年长受孕、早产，或平素偏嗜寒凉损伤阳气，或久病阳亏，或年老阳衰等。

阳虚体质者多形体白胖，肌肉不壮实。平素怕冷，怕风，手足冰凉，喜热饮食，吃寒凉食物容易腹泻，精神不振，睡眠偏多，舌淡胖嫩，边有齿痕，舌润，脉象沉迟而弱；面色多柔白，眼周晦暗，口唇色淡，毛发易落，易出汗，易感冒，小便清长，大便稀薄；性格多沉静、内向。平素不耐寒邪，耐夏不耐冬，易感受湿邪。

阳虚质者的饮食调养以温补为主，补肾温阳，以益火之源，多食有温阳作用的食物，如羊肉、狗肉、鹿肉、带鱼、虾、韭菜、桂花、大葱、生姜、核桃仁、栗子、海马、桂圆、荔枝等。阳虚质者的阳气亏虚，药膳应忌生冷寒凉，即使盛夏也不主张多吃诸如西瓜、梨、苦瓜等。此外，阳虚质者还应少饮绿茶。温补阳气的中药有杜仲叶、肉桂、干姜、小茴香、花椒、荜茇、黑胡椒、高良姜、茴香等，可以酌情配伍食用，如当归生姜羊肉汤，为温阳补肾养血的第一食疗方。同时要注意阴阳互为根本，阳虚则无力化生阴血，我们在补阳的同时，也要注意不能过于温燥，恐耗伤气血。

适用药膳：

(1)韭菜虾仁

原料：新鲜虾仁 150 克，韭菜 250 克，姜少许，调料各适量。

制作：虾仁去虾肠洗净，韭菜洗净，切段，备用；虾仁用生抽、生粉、少许糖拌匀，入油锅内，加少量黄酒、姜丝等调料，将虾仁炒至变色，再加入韭菜煸炒至嫩熟，加盐、胡椒粉调味即可。

功效：补虚助阳。阳痿或宫冷不孕病人经常食用，有辅助治疗作用。

(2)益智仁山药粥

组成：益智仁 15 克，鲜山药 100 克，粳米 100 克，猪棒骨 1 根，生姜 6 片。

制作：益智仁研碎后，与猪棒骨、姜片入锅中煮成高汤，至棒骨能骨肉分离；剔出肉，切小块备用；过滤高汤中加入山药、粳米，煮成粥状，放入备好的棒骨肉，再煮 5 分钟，搅拌均匀，加盐、胡椒、葱花调味即可。

功能：补肾健脑，固精缩尿，健脾温中；对于老人夜尿频繁、小儿口水多、夜间遗尿有一定治疗效果。

季节调理：

(1)注意腰部和下肢的保暖

阳虚体质的人，由于机体阳气不足，四季中耐受春夏而不耐受秋冬，所以觉得秋冬季节特别难熬。在秋冬时，阳虚体质者要适当多穿衣服，尽量多吃温热的食物来养护阳气，尤其要注意腰部和下肢的保暖。在夏季时，我们要尽量避免高强度的运动和体

力劳作，也不可贪凉饮冷，吃冰激凌等寒凉的食物。避免在阴暗潮湿及寒冷的环境下长期劳作。

(2)晒太阳、养阳气

可以选择在中午晒太阳的方法来补养阳气。中午是阳气最旺盛的时候，尤其是冬天的中午，是晒太阳最宝贵的时间，一般半小时左右。

按摩及保健调理：

(1)穴位按摩补阳法：自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位可以补肾助阳，改善阳虚体质。

(2)“捏三提一”激发阳气法：在床上以俯卧式赤身的方式捏脊，也就是捏督脉。在后背正中线，捏脊方向为自下而上，从臀裂到颈部大椎穴，一般捏 3~5 遍，以皮肤微红为度，在捏最后一遍时，捏 3 下，向上提一次，在中医里叫“捏三提一”，目的在于加大刺激量，激发阳气。这种捏督脉的方法，对于阳虚体质、中焦虚寒者特别适用，因为它除了有激发阳气的作用外，对脾胃，也就是对人体消化系统还有保健作用。

第十五节 体质调养-2

1.阴虚质

阴虚体质以体内津液精血等物质亏少为主要特点，以有关组织器官失养和内热为主要症状的体质状态，主要由于先天不足，或久病失血，纵欲耗精，积劳伤阴等所致。如胎儿孕育时父母体

弱，或年长受孕、早产，或曾患出血性疾病等。

阴虚质者形体多偏瘦，不耐暑热，面色偏红，常觉眼干涩，口干咽燥，欲饮水，皮肤干，手脚心热，大便干结，舌红少津，脉细数；性情急躁，沉稳不足，外向好动，活泼；易患失眠，焦虑，慢性咽喉炎，慢性胃炎，糖尿病等；对外界环境适应能力一般，耐冬不耐夏；感邪易从热化。

在饮食方面应该多吃一些滋补肾阴的食物，以滋阴潜阳为法。可多食鸭肉、燕窝、芝麻、藕、枸杞苗、丝瓜、银耳、豆腐、甘蔗、桃子、西瓜、百合、山药、甲鱼、海蜇等。这些食品性味大多甘凉，有滋补机体阴液的功效。可适当配合补阴药膳，有针对性地调养。

阴虚火旺的人，应少吃辛辣的东西，火锅最好少吃，少食羊肉、鸡肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品。蒸、炸、爆、烤的食物也应少吃些。水果中龙眼肉、荔枝这些热性食品少吃。

适用药膳：

(1)阿胶糕

原料：阿胶 60 克，炒核桃仁 60 克，炒芝麻 60 克，枸杞子 30 克，黄酒 200 毫升，冰糖 60 克。

制作：阿胶敲成碎块，黄酒浸泡 2~3 天，使阿胶软化，加入冰糖，用砂锅或者隔水炖锅加热，注意搅拌，避免糊锅，使阿胶、冰糖完全融化成胶质状(俗称挂旗)，加入炒核桃仁、炒芝麻、枸杞子，关火后，迅速搅拌均匀，置于方形容器中，盛出放凉，待

完全凝固，切成片状即成。

功效：养阴补血，补肾养颜。根据切片大小，每日食用 3~4 克阿胶为宜。此糕尤其适用于血虚，贫血，女性月经量少的人群，若是阴虚内热，五心烦热，口舌生疮，则不可多吃。

(2)菠萝杏仁豆腐

原料：菠萝 150 克，甜杏仁 200 克，琼脂 100 克，牛奶 100 克，白糖 100 克。

做法：将杏仁用开水烫去外皮，掐掉尖部，凉开水浸泡，磨成细浆，滤取浆水；菠萝切块；琼脂用水化开，与杏仁浆同入锅内，置于火上烧沸，加入白糖、牛奶，放入冰箱冷却成杏仁豆腐。

(3)清炒山药片

做法：用鲜山药 5 两，加上葱 2 根、蒜苗 1 根，姜片、醋、芝麻油、盐各少许，清炒食用。对于阴虚体质偏于肾阴虚的人，可以多食。

2.痰湿质

痰湿体质是在机体水液内停、痰湿凝聚的基础上形成的，以黏滞重浊为主要特征的体质状态。主要因为先天禀赋不足，或后天过食肥甘导致。

痰湿体质者多体形肥胖，腹部肥满松软；面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多；面色暗黄，眼胞微浮，容易困倦，口黏腻或甜，身重不爽，喜食肥甘甜黏，大便正常，小便不多或微浑浊，平素舌体胖大，舌苔白腻，脉滑。性格偏温和，稳重恭谦豁

达，善于忍耐。对于梅雨季节及潮湿环境适应能力差。易患糖尿病、心脑血管疾病、胃肠型感冒等。

脾为生痰之源，痰湿质者往往伴随脾虚运化不好，要注意顾护脾胃，少食肥甘厚味、酒类，以免助湿生痰。饮食应以清淡为主，且勿过饱，可多吃冬瓜、花生、赤小豆、蚕豆、扁豆、白萝卜、丝瓜、豆芽、荸荠、洋葱、枇杷、薏苡仁、荷叶、莲子(去心)、鲤鱼、田螺、紫菜、海蜇、海带等。湿属阴，非温不化，适当食用辛温利水的食材，如平素炒菜加点生姜亦有助于祛除痰湿。适宜于痰湿质的中药有茯苓、枳椇子、芡实、陈皮、佛手、莱菔子等，能够健脾利湿，化饮祛痰；砂仁、藿香、扁豆花、草果、代代花等则能芳香化湿开胃。同时气化则湿化，酌情使用补气的食物，也是有益于痰湿质人群的。

适用药膳：

(1)橘皮饮

原料：橘皮 5 克，杏仁 3 克，丝瓜 30 克，白糖适量。做法：杏仁温水泡后去皮尖，橘皮、丝瓜洗净，加水同煮 20 分钟，去渣留汁，加糖搅化，代茶饮。

功效：理气去痰。此饮尤其适用于痰湿咳嗽者。

(2)冬瓜绿豆海带汤

原料：冬瓜 200 克，排骨 250 克，绿豆 50 克，海带 50 克，姜 3 片，盐适量。

做法：将材料洗净后入砂锅炖至排骨熟软，加盐调味。

功效：利水祛湿，消肿养颜。此汤是一道简便美味的家常养生汤，尤其适用于水湿困重、食欲欠佳的暑热时节调补。

(3)轻身粥

原料：人参 5 克，黄芪 12 克，茯苓 10 克，山茱萸 10 克，粳米 100 克，生姜 5 克。

制法：人参研成细粉；黄芪、茯苓、山茱萸、生姜洗净装入纱布袋中，扎紧袋口。将药袋与粳米同入砂锅，加水先以武火煮沸，再以文火熬至粥熟，最后加入人参粉，稍煮片刻，拣出药袋即成。

功效：健脾和胃，利水渗湿，减肥轻身。

适用：适合脾虚湿盛所致的形体肥胖、虚浮、纳少、便溏、神疲、嗜睡患者佐餐。

按摩及保健调理：

穴位按摩法：痰湿体质需要化痰祛湿，具有化痰祛湿作用的穴位中最常用的是丰隆、中脘、足三里、阴陵泉。

3.湿热质

湿热体质是以湿热内蕴为主要特征的体质状态，主要由后天禀赋，或久居湿地、膳食肥甘，或长期饮酒或热内蕴引起。湿热质的人体型是偏胖或苍瘦。平时经常面部油光，容易生痤疮、粉刺，男性会有阴囊潮湿，女性会有白带量多、色黄、质稠等表现；有的湿热体质的人眼睛会发红、有血丝，平时身体沉重困倦，易口干口苦，大便时而干燥、时而黏滞不爽，小便短赤，舌红，苔

黄腻，脉通常为滑数脉。湿热体质的人很容易长疮、长疖，患湿疹、口腔溃疡、胆囊炎等，对湿度大的环境或高温天气，尤其对夏末秋初湿热交蒸的气候较难适应。

湿热质者的饮食以清淡为主，可多食清利湿热的食物，如绿豆、苦瓜、丝瓜、菜瓜、芹菜、荠菜、黄瓜、番茄、莲藕、空心菜、西瓜、柚子、芥蓝、竹荪、紫菜、海带、四季豆、赤小豆、薏苡仁、蒲公英等。湿热质者应慎用燕窝、银耳、阿胶、蜂蜜、麦芽糖等滋腻之品，以防加重湿热；宜少吃甜食、辛辣刺激性食物，少吃油重的肥甘厚腻之品，避免助湿生热；少食牛肉、羊肉、狗肉、鹿肉等温性食物。酒客多湿热，湿热体质最好少饮酒。

适用药膳：

(1)冬瓜薏米绿豆粥

组成：冬瓜 200 克，薏苡仁 30 克，绿豆 100 克，鲜荷叶 10 克，藿香 10 克。

制作：薏苡仁、绿豆隔夜泡好；藿香煎煮取汁；冬瓜切小块，与薏苡仁、绿豆煮稀粥，粥将成时入荷叶、藿香汁稍煮。

功效：清暑辟秽化浊。此粥适用于夏季感受暑湿困重，头痛而胀，胸脘痞闷，纳差呕恶等症状。

(2)海蜇蒲公英

原料：海蜇 150 克，蒲公英 200 克，姜丝 5 克，调料各适量。

做法：海蜇切成丝，放入沸水锅中焯一下迅速捞出，放在凉水中浸泡，至无咸味时捞出控净水分；蒲公英洗干净后，沥干水

分，切丝；将蒲公英丝、姜丝同海蜇丝拌匀，加盐、醋、少许耗油、香油调味即成。

功效：清热解毒，祛湿利尿。本品适用于疮疡肿痛，目赤口苦，小便黄赤或尿急尿痛；对于湿热黄疸、急性乳腺炎也有一点效果；脾胃虚寒，易腹泻，易过敏者不宜用。

(3)长命包子

原料：面粉 500 克，马齿苋 200 克，韭菜 200 克，鸡蛋 2 个，调料各适量。

做法：面粉和成面团，搓成面皮备用；鸡蛋打散炒熟备用；马齿苋、韭菜洗净切碎后，加鸡蛋，加盐、酱油、葱、姜等调味，搅拌成馅，包成包子，上笼屉蒸熟即可。

功效：解毒利湿，化瘀散结，补中益肾。马齿苋性寒，韭菜性温，小麦补中，三者配伍，祛邪不伤正，还能降压消脂，延年益寿。本品尤其适宜于老年人、高血压、高血脂患者；阴虚内热或疮疡、目疾者慎用。

第十六节 体质调养-3

1.瘀血质

瘀血体质是指体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻，并表现出一系列外在征象的体质状态，主要由先天禀赋，或后天损伤，忧郁气滞，久病入络引起的。

血瘀体质的人以瘦人居多，面色晦暗；皮肤颜色也偏暗的或

者有色素沉着，皮肤比较干，不滋润；容易出现瘀斑；口唇是黯淡的，或发紫；眼眶黯黑，鼻部颜色也偏黯滞。女同志最常见的表现就是痛经，甚至闭经；颜色是紫黑色，或夹有血块；或月经淋漓不尽，或崩漏。血瘀质的舌质颜色黯有瘀点，或者片状瘀斑，舌下静脉曲张、增粗、颜色紫暗。脉表现为细涩、不滑利。血瘀体质的人性格一般多内向、压抑，急躁易怒，健忘。

瘀血质者的饮食调养以活血化瘀、行气通络为原则，宜食谷物以玉米、粳米为主，小麦、荞麦可少食；蔬菜可以选择荠菜、胡荽、胡萝卜、佛手、生姜、洋葱、大蒜、黑木耳、茄子、藕；水果可以选择山楂、桃子、桃仁、龙眼肉、子、橘子、红枣；肉蛋类可以选择牛肉、猪肉、鸡肉等。酒可少量常饮，醋可多吃。适用于瘀血质的中药有红曲、桃仁、西红花、姜黄、肉桂(冬季适宜)等。

瘀血质者不适宜食用肥甘厚味的食物，否则易生痰助湿，痰瘀相合则会变生各种难治性疾患；高脂肪、高胆固醇的食物，如蛋黄、虾、动物内脏、奶酪等不宜多食；寒凉生冷的食物会加重瘀血，使瘀血不易消散；也不宜食用辛辣刺激性食物和饮料、咖啡、浓茶。凡具有涩血作用的食物也应忌食，如乌梅、苦瓜、柿子、李子、石榴等，花生米的红衣也具有止血敛血的作用，吃花生的时候要注意去掉红衣。

适用药膳：

(1)西红花乌鸡汤

原料：乌鸡 1 只，西红花 3 克，调料适量。

制作：将乌鸡整只或剁小块焯水待用；将西红花用清水泡洗干净，纱布包好放一边备用；把所有材料连同乌鸡一起放入汤锅中，并加入适量清水，用大火把汤烧开，然后转小火慢炖 2 小时，加入适量食盐调味即可。

功效：活血养血，亦能美容养颜。此汤尤其适用于月经血块多，面色暗，色斑多的女性。

(2)黑木耳炒山药

组成：黑木耳 100 克，怀山药 300 克，蒜头 2 个。

制作：黑木耳温水泡开，洗净；怀山药去皮洗净，切片，置于冷水中备用；蒜用油爆香后加入山药及黑木耳，加盐调味，翻炒后可加少量水略焖一下即可。

功效：活血润燥，养血补虚。黑木耳和怀山药二者皆味甘性平，黑白相配，是一道营养美味的家常菜，久食无碍，适用于各类人群。

(3)祛斑二仁煎

组成：桃仁 5 克，杏仁 5 克。

制作：桃仁炒熟后，去皮尖，与炒杏仁一起略捣碎，煎水取汁，日服 1~2 次。有条件亦可过滤取汁，与燕窝同煮，制成燕窝羹。

功效：活血化瘀通便，祛斑美容养颜。注意桃仁不可生用，平常食用，需炒制并去皮尖，不宜久服。

2.气郁质

气郁体质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。主要由先天遗传，或因精神刺激、暴受惊恐，所欲不遂、忧郁思虑等引起。

气郁质者形体消瘦或偏胖，形体瘦者为多，面色苍暗或萎黄，性格内向不稳定，烦闷不乐，情绪低沉，易思虑，多失眠，尤其以入睡困难为多，舌淡红，苔薄白，脉弦；平素性情要么急躁易怒，易于激动，要么神情抑郁、忧虑脆弱，敏感多疑，对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气；一旦生病则胸胁胀痛，胃脘胀痛，腹部疼痛，不思饮食，泛吐酸水，呃逆暖气，体内之气逆行，头晕目眩；易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

气郁质者的饮食以疏肝理气为主，可多食燕麦、小麦、牛奶、高粱、刀豆、蒿子秆、芹菜、洋葱、苦瓜、黄花菜、海带、海藻、萝卜、茺菁、洋葱、金橘、橙子、胡荽、茴香、蒜类、豆豉、丝瓜，以及山楂、佛手、玫瑰花、茉莉花等具有行气解郁、健胃消食作用的食物。气郁体质者可常用香附、佛手、陈皮、玫瑰花、代代花、茴香、薄荷、紫苏等中药调理；可少量饮酒，以活动血脉，提高情绪；少食收敛酸涩之物，如乌梅、南瓜、泡菜、杨桃、杨梅、酸枣、柠檬、泡菜等，以免加重气郁；忌食辛辣、咖啡、浓茶等刺激品(尤其睡觉前)。

适用药膳：

(1)玫瑰枸杞养颜羹

组成：醪糟 100 毫升，玫瑰花 20 克，枸杞子 10 克，葡萄干 30 克，杏脯 30 克，冰糖、淀粉各适量。

制作：枸杞子、葡萄干分别洗净；锅中加适量清水煮沸，放入醪糟、枸杞子、杏脯、葡萄干稍煮，放入玫瑰花、冰糖煮 5 分钟，加入水淀粉搅拌至甜汤微黏稠即可。

功效：疏肝解郁，活血通络。此羹富含各种氨基酸、维生素等，味道甘甜爽口，还能美容养颜，一般人群皆可食用，尤其适合女性、贫血患者、体质虚弱者。

(2)薄荷糕

组成：新鲜薄荷叶 30 克，绿豆 500 克，糯米粉 500 克，薄荷叶 15 克，白糖 25 克，桂花少许。

制作：一半薄荷叶取汁，一半切碎备用；取绿豆 500 克煮至烂熟，加入切碎的薄荷叶 15 克、白糖和少许桂花做成馅备用；再把糯米 500 克焖熟，晾凉；糯米粉加入白糖，薄荷汁及冷水，和成糯米团，包入准备的馅料，做成一个个糯米糕，放入笼屉，置旺火上蒸约 10 分钟即成。

功效：疏肝理气，清火除烦。此糕适用于气郁化火、脾气急躁易怒、咽喉肿痛人群，及夏季暑热饮食欠佳时节调补。

(3)茉莉花炒鸡蛋

组成：新鲜茉莉花 100 克，鸡蛋 2 个，盐适量。

制作：新鲜茉莉花入清水洗净后，下沸水中焯烫 1~2 分钟，

捞出过凉水，沥干水分，打入鸡蛋，加盐调味，搅拌均匀，下油锅炒熟即可。

功效：理气开郁，和胃补中。本品适用于各类人群。

3.特禀质

特禀质者多具有生理缺陷，过敏反应，许多为遗传疾病；过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等症状；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征，如血友病、先天愚型、五迟(立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟)、五软(头软、项软、手足软、肌肉软、口软)等；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征，如“胎寒、胎热、胎痫、胎弱”等。特禀质者的性情随禀质不同而情况各异，适应能力差，如过敏体质者对易致敏季节适应能力差，易引发宿疾。

特禀质者是一类体质特殊的人群，其中过敏体质的人易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏，忌腥膻发物，少食荞麦(含致敏物质荞麦荧光素)、蚕豆，以及富含异种蛋白的食物如蛋、乳制品、菌类、海产品等。每个人的过敏物可能有所不同，最好能追根溯源，查清楚到底对什么过敏，这样才能有效避免，或者进行长期脱敏治疗。香蕉、牛油果、奇异果、栗子、木瓜、凤梨、桃子、无花果、马铃薯、樱桃、葡萄、芹菜、番茄、红萝卜、小麦、榛子、苹果、丰水梨都存在对人过敏的情况。

中医学认为过敏与肺气虚有关，调补当以益气固表为主，多

食益气固表的食物，中药常用黄芪、党参、小麦等。而某些遗传疾病多被认为与先天肾气不足有关，治疗以补脾益肾为主，用药多以人参、枸杞子、益智仁、灵芝、山药、茯苓、肉桂等，可配合血肉有情之品，以补先天之精。特禀质人群体质差异较大，须根据各人情况选择适宜药膳。

适用药膳：

(1)药膳改善体质--固表粥

特禀体质，特别是过敏体质的人，最好的药膳莫过于固表粥。可以用乌梅 15 克，黄芪 20 克，当归 12 克，放入砂锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁，用汁煮粳米 100 克成粥，加冰糖趁热食用，可养血消风，扶正固表。对于过敏体质，有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等过敏表现的人都可以适当地选用。

(2)调理过敏性鼻炎--葱白红枣鸡肉粥

还有就是葱白红枣鸡肉粥，用粳米 100 克，红枣 10 枚(去核)，连骨鸡肉 100 克分别洗净；姜切片；香菜、葱切末。锅内加水适量，放入鸡肉、姜片大火煮开。然后放入粳米、红枣熬 45 分钟左右。这个药膳对于过敏体质，有过敏性鼻炎，比如表现出鼻塞、喷嚏、流清涕的人特别适用。

运动调理：

对于过敏体质的人来说，通过运动锻炼，增强体质，也不失为一种疗养的好方法。特禀体质的形成与先天禀赋有关，可练“六

字诀”中的“吹”字功，以调养先天，培补肾精肾气。同时，可根据各种特禀体质的不同特征选择有针对性的运动锻炼项目，逐渐改善体质。但过敏体质者要避免春天或季节交替时长时间在野外锻炼，防止过敏性疾病的发作。我们知道运动容易诱发哮喘，为此，有的患者平时就连基本的运动都不肯进行。但其实适当的运动，对哮喘患者的肺部是一个很好的锻炼，尤其是游泳。游泳不但不会引发哮喘，而且还能锻炼患者的肺部功能。

特禀体质者在正式运动之前，当完成一般性轻度有氧运动及伸展肌肉等热身后，可加上“原地快跑 30 秒、休息 60 秒、重复 2~3 组”的额外热身，再正式开始运动。研究发现，以上的热身方法能够使身体释放出一些激素，可舒张支气管，使身体对哮喘产生较长时间的免疫作用。在完成运动之后，用大约 10 分钟时间做调整运动，使身体温度缓慢下降，减少因空气温度的转变而刺激气管，引发哮喘。