第一图书网, tushu007.com

<<乙肝四季疗法>>

图书基本信息

书名：<<乙肝四季疗法>>

13位ISBN编号：9787509116647

10位ISBN编号：7509116643

出版时间：2008-4

出版时间：人民军医出版社

作者：蔡金波 编

页数：317

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

乙型肝炎是由乙肝病毒（HBV）引起的、以肝脏炎性病变为主并可引起多器官损害的一种传染病。
本病广泛流行于世界各国，主要侵犯儿童及青壮年，少数患者可发展为肝硬化或肝癌。
因此，它已成为严重威胁人类健康的世界性疾病，也是我国当前流行最为广泛、危害性最严重的传染病之一。
春夏秋冬，四时交替；暮去朝来，花开花落，自然界的一切生物无时无刻不受到季节变化的影响。
故我们必须顺应季节变化的规律和特点，采取相应预防、治疗措施，强身健体，围绕健康之圣地，筑成永不凋萎的绿色篱笆墙,保护我们的健康。
感谢人民军医出版社对我们的信任，应其邀请，我们编著了《常见病四季疗法丛书》中的《乙肝四季疗法》。
四季疗法是顺应自然四季变化规律,按照四季变化防治疾病,保护心身健康的一种疗法。
四季疗法各不同，治疗效果可倍增。
本书全面介绍了乙型肝炎的四季疗法。
除在概述中简介了中西医对乙型肝炎的认识、四季变化与乙型肝炎的关系、四季疗法与乙型肝炎、乙型肝炎的诊断、乙型肝炎的预防及护理、乙型肝炎的治疗知识外，更以大量的篇幅介绍春、夏、秋、冬各季节的治疗方法。
不仅介绍中医传统辨证施治、专病专方、民间验方、生活起居、饮食疗法、运动疗法、精神调摄等之外，更尽可能介绍医界同仁的最新成果及名老中医的独特经验。
如此按发病季节进行编写，既可提高人们对季节性多发病的警惕，更方便了读者研究、应用，使实用性大为提高。
21世纪是人人享有健康的世纪，是人人推崇自我保健的世纪。
为使本书内容科学实用，在本书编写中，我们博采众长，结合临床经验，融会专家经验、单方验方、精神疗法、饮食疗法、运动疗法、起居疗法等各种行之有效的疗法，本着不求面面俱到，力求疗效可靠，简便验廉，既奇且妙，详而有要、疏而不漏的旨意，数易其稿，终成一帙。
本书引用了医界同仁及名老中医大量的最新成果、独特经验，在此特致谢忱。
此外，主要作者蔡志军、蔡志滨分别供职于韶关医学院及抚州市第一人民医院，在做好本职工作之余，挤出时间编撰文稿并最后进行统稿，实是难能可贵，一并致以谢忱。
限于学识水平和临床经验，离“ 删繁就简三秋树，标新立异二月花 ”的境界甚远，书中如有错讹，尚祈读者诸君指正。
蔡金波谨识于逸息居　　2007年8月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书除在概述中简要介绍四季变化与乙肝的关系、四季变化与治未病的知识外,更以大量的篇幅介绍了一年各季节乙肝患者、乙肝病毒携带者的常见病、多发病及乙肝并发症，并按春、夏、秋、冬四季介绍了药物治疗、饮食控制、运动治疗等其他疗法，同时吸收了医界同仁的最新成果及名老中医的独特经验，突出了对季节性多发病的防治，以方便读者研究、应用。
本书适合基层中西医临床工作者参考，并可供一般读者阅读。

<<乙肝四季疗法>>

书籍目录

第1章 概述 第一节 中西医对乙型肝炎的认识 一、肝的位置和形态 二、西医对肝脏功能的认识 三、中医对肝脏功能的认识 四、现代医学对乙肝病毒的认识 五、现代医学对乙型肝炎的认识 六、乙型肝炎的中医药治疗 七、乙肝预防与调摄 第二节 四季疗法与乙肝 一、根据不同季节气候特点来防病 二、根据不同季节气候特点来治疗 三、根据四季季节变化调整饮食 第三节 治未病与乙肝 一、未病先防 二、既病早治 三、既病防变第2章 乙肝的治疗和康复 第一节 健康教育一、“最好的医生是自己” 二、掌握自我监测及家庭护理技能 三、做好家庭护理 第二节 药物治疗 一、西药治疗 二、中医中药治疗 第三节 合理饮食 一、科学饮食 二、饮食治疗 第四节 适量运动 一、运动疗法的概念 二、运动疗法的好处 三、运动疗法的注意事项 第五节 乙肝监测 一、乙肝监测基本形式 二、乙肝检验 三、B超 四、妊娠期乙肝监测第3章 春季疗法 第一节 春季常见病防治 一、宿疾复发 二、甲肝及戊肝 三、呼吸道传染病 四、春寒 五、春雾 六、春困 第二节 春季乙肝防治 一、慢性乙肝 二、乙肝病毒携带者 三、脂肪肝 第三节 春季精神调摄 第四节 春季起居 第五节 春季娱乐 一、放风筝 二、垂钓 三、踏青 第六节 春季饮食 一、春季食养 二、春季食治乙肝 第七节 春季运动疗法 一、散步 二、慢跑 三、园艺 第八节 春季节假日的调摄 第九节 春季其他疗法 一、音乐 二、舞蹈 三、观赏春花 四、食醋第4章 夏季疗法 第一节 夏季常见病防治 一、日晒伤 二、“热伤风” 三、腹泻 四、中风 五、霍乱 六、“电冰箱肠炎” 七、中暑 八、“冬病夏治” 第二节 夏季乙肝的防治 一、夏季治疗乙肝的特点 二、淤胆型肝炎验方 三、肝癌 第三节 夏季自我预防及护理 第四节 夏季精神调摄 第五节 夏季娱乐 一、游乐 二、闲来读诗 三、上网 第六节 夏季起居 第七节 夏季饮食 一、炎夏的饮食原则 二、肝癌中医食疗原则 三、肝癌食疗方 第八节 夏季运动疗法 一、散步 二、游泳 第九节 夏季其他疗法 一、扫地 二、洗足 三、踮脚尖第5章 秋季疗法 第一节 秋季常见病防治 一、秋燥症 二、呼吸道感染 三、心血管疾病 四、关节 炎 五、秋愁病 六、肠道传染病 第二节 秋季乙肝的防治 一、急性黄疸型肝炎 二、乙肝致胁痛腹胀的中医治疗 三、肝纤维化 第三节 秋季自我预防及护理 第四节 秋季精神调摄 第五节 秋季娱乐 一、种花 二、赏月 第六节 秋季起居 一、早睡早起，以应秋候 二、注重睡眼可养生 三、洗足 第七节 秋季饮食 第八节 秋季运动疗法 一、登山登楼 二、慢跑 三、冷水浴 第九节 秋季其他疗法 一、扫地 二、梳头 三、伸懒腰第6章 冬季疗法 第一节 冬季常见病防治 一、冬雾“杀手” 二、流感 第二节 冬季乙肝的防治 一、肝硬化 二、肝硬化腹水 第三节 冬季自我预防及护理 一、冬季防治乙肝 二、冬季乙肝患者谨防戊肝感染 第四节 冬季精神调摄 第五节 冬季娱乐 一、走出冬季郁闷的心境 二、赏雪 第六节 冬季起居 一、冬天穿衣要重视“衣服气候” 二、冬季戴帽有讲究 三、冬季勤开窗有利身体健康 四、冬季室温、湿度保持合适 第七节 冬季饮食 一、饮食调养 二、饮食治疗 第八节 冬季运动疗法 一、冬季运动有益乙肝康复 二、冬季运动项目 三、冬季运动注意事项 第九节 冬季其他疗法 一、老年空手操 二、书画

章节摘录

第3章　春季疗法　　春季从立春开始，经过雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨，至立夏为止。
春天是万物生长发育的季节。
春季乙肝的调养与治疗首先要掌握春令之气升发舒畅的特点，节制和宣达春阳之气，并从精神、起居、饮食、运动等方面加以调摄。
春回大地，阳气升发，万物复苏，大自然呈现出欣欣向荣的景象。
然而春季多风，乍暖还寒，昼夜温差大，所以春季养生一定要掌握这些特点，从饮食、起居各方面加以调适。
调养精神：春天阳光明媚，风和日丽，精神调摄应做到疏泄条达，心胸开阔，情绪乐观，戒郁怒以养性。
假日去踏青问柳，游山戏水，陶冶性情，会使气血调畅，精神旺盛。
防风御寒：春天宜早睡早起，到室外多活动，舒展形体，使一天精力更加充沛。
要特别注意防风御寒，养阳敛阴。
根据初春天气多变的特点，衣服不可顿减，过早脱去冬衣，极易受寒伤肺，引发呼吸系统疾患。
根据“春捂秋冻”的原则，一定要随气温的变化增减衣服，以适应春季气候多变的规律。
调节饮食：春天新陈代谢旺盛，饮食宜甘而温，富含营养，以健脾扶阳为食养原则，忌过于酸涩和忌油腻生冷，尤不宜多进大辛大热之品，如人参、鹿茸、附子、烈酒等，以免助热生火。
春天宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素(特别是B族维生素)丰富的食品，如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、菜花、大白菜、柿子椒、芹菜、菠菜、韭菜等。
此外，还应注意不可过早贪吃冷饮等，以免伤胃损阳。
运动锻炼：春天空气清新，最有利于吐故纳新，充养脏腑。
春天常锻炼，会增强免疫力与抗病能力，少患流感等各种疾病，且令人思维敏捷，不易疲劳。
人们可根据自己年龄与体质状况选择户外活动，如打太极拳、慢跑、放风筝、春游踏青等。
保健防病：春天温暖多风，最适于细菌、病毒等微生物繁殖传播，易发生流感、肺炎、流脑、猩红热、腮腺炎以及病毒性心肌炎等疾病。
所以一定要讲卫生，勤洗勤晒衣被，消除虫害，开窗通风，提高防病能力，传染病流行时少去公共场所，避免传染。
春天又是气候交替的过度季节，若不重视保健或过食辛热助火之品，再被时令之邪引发，一些旧病宿疾即易复发，如偏头痛、慢性咽炎、慢性支气管炎、过敏性哮喘、高血压、精神病等，故应特别注意从衣食住行各方面调摄预防。
春三月，肝病高发，也易复发。
“东风生于春，病在肝”，春季多风，阳气上升，气候温和，因而草木滋生。
肝主气机疏泄、喜自由舒畅，似草木迎春，所以春季最适合肝脏，肝脏也最容易受到春季气候的影响。
春季肝脏变得极不稳定，肝脏疾病也最容易发生、发作。
春季邪气入侵，新发乙肝增多，感冒、劳累、情绪激动等诱因更会导致慢性乙肝的急性发作。
第一节　春季常见病防治　　患感冒、腹泻、胆囊炎、大出血等其他疾病，也可以导致肝功波动。
因此，肝炎患者平素一定要注意天气变化，保护好脾胃，调理好情绪，起居有常，尽量避免患上其他疾病。
随着气温不断升高，以呼吸道传染疾病为代表的春季常见病进入高发期。
乙肝患者一定要做好春季常见病的防治，以利乙肝康复。
因此乙肝患者除积极科学防治乙肝外，一定要慎于防病保健。
初春，天气由寒转暖，气候多变，万物复而，再加上温暖多风，因此各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。
温热毒邪开始活动，外感热病较多，现代医学所说的流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎也多有发生和

流行。
为避免春季疾病的发生，在预防措施中，首先要讲卫生，除虫害，多开窗户，使空气流通，消灭传染源；二要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；三要加强锻炼，提高机体的防御能力。
此外，注意口鼻保健，阻断温邪上受首先犯肺之路。
四要通过保健针灸或保健按摩调整和加强身体的防卫能力。
春季常用的保健针灸穴位是百会、大椎、命门、肾俞、合谷、足三里等。
　　一、宿疾复发　　春季气候时有反常，一些年老体弱或患有宿疾者，常常发病或旧病复发，所谓“百草回芽，百病发作”，即指此意。
尤其是春分前后，气候变化较大，一些慢性病患者最易复发，如偏头痛、胃痛、咽炎、过敏性哮喘、高血压、冠心病、心肌梗死、精神病等最为常见。
研究发现，心脏疾病和中风在春天发生的概率较高。
中国北京针对4000多名患者的研究发现，急性心肌梗死发病期多在3、4月。
根据美国统计，出血性脑中风也多发生于春季。
有些人冬季乙肝的调养与治疗保健不当，恣食肥甘油腻，易生痰热，到春天被时令之邪气所引，向外发散，所谓“冬郁而春发”，常出现头晕眩胀，胸满气闷，精神倦怠，四肢沉重等脏腑功能失调之症。
　　每天快走半小时，多运动。
春光明媚，心情愉快将带来健康与希望。
　　二、甲肝及戊肝　　春天万物复苏，传染病也进入高发季节。
因为人们增加了探亲访友、外出旅游等活动，给传染病的交叉感染带来了机会。
乙肝还可以复合感染其他型病毒性肝炎，因此需加强预防保健，以防甲肝和戊肝的侵扰。
　　1.甲型肝炎　甲型肝炎在过去20年中发病率已显著降低，但仍是最常见的急性肝炎。
绝大多数感染的患者是无症状的，如出现症状，绝大多数患者的经过是自限的。
　　临床表现：潜伏期15～50天。
前驱期中粪便排毒来自短暂的病毒血症。
黄疸发生前ALT出现高峰，伴有重度厌食、恶心、呕吐。
黄疸期一般仅10余天。
甲型肝炎病毒(HAV)感染可以有多种非典型的临床类型，有两点尤为瞩目。
①无黄疸病例很常见，亚临床和临床感染的比例可达(10～20)：1。
我国人群IgG抗HAV检出率可达70%～80%，而广大感染者并无黄疸史，不能忆及曾有肝炎发作。
②另一方面，有些病人尤其是老年乙肝患者，则可有显著而迁延的肝内胆汁淤滞，没有特征性的生化改变。
在进行系列检测时，甲型肝炎的ALT比乙型肝炎上升和恢复都快。
甲型肝炎是自限性疾病，大多数病人在2个月内恢复。
随访上海20世纪80年代大流行中的1212例甲型肝炎病人，2个月内临床和肝功能恢复正常者为63.4%，20.4%的病人需3个月，8.6%需4个月，4.8%需5个月，1.5%需6个月，超过6个月才恢复的仅1.3%。
未发现进行性慢性肝病，但可有复发(复发性甲型肝炎)，甚至多次发作，同时粪便再次排毒，一般都发生在6个月内。
　　病原诊断：HAV感染的诊断依据是以EIA检出HAV的抗体。
血清IgG抗HAV表示过去感染和对HAV的免疫，但如滴度继续上升则是近期感染。
HAV感染2～3周后，IgM抗HAV常出现在临床症状之前，保持30～420天，大多数在120天内阴转。
这一试验灵敏、特异，单一血清即可获得可靠的诊断。
　　2.戊型肝炎在水源性大流行中，发病率以青少年最高，15岁以下的儿童和40岁以上的成人中较低，与甲型肝炎明显不同，后者主要发生于幼儿期。
我国的水源性流行主要发生在新疆南部，散发性戊型肝炎则各地都相当多见，人群中已有一定的免疫水平。
调查台湾省的健康人群，20岁以上384人中10.7%、20岁以下和小学生600人中O.3%可检出IgG抗HEV

，84%持续3～8年，说明IgG抗}tEV检测不能用于现症诊断。
广州某医院病人的调查，在甲型肝炎、急性乙型肝炎、急性丙型肝炎和非甲一丙急性肝炎中IgM抗HEV的检出率分别为3.8%(1／26)、20.O%(4／20)、21.1%(4／19)和35.9%(51／142)。
说明其他型肝炎重叠戊型肝炎常见。
　　临床表现：由志愿者阐明潜伏期为16～75d，大多1个月。
感染后血液检出病毒22～46d、粪便34～46d；少数病人病毒血症可持续约100d，故可能发生血液传播。
戊型肝炎的临床表现与甲型肝炎相似而较轻。
急性起病，多有黄疸。
不仅黄疸发生率较高，且可后于ALT恢复正常。
暴发性戊型肝炎占0.5%～3%，在妊娠晚期的妇女中可高达20%。
HEV不引起慢性肝病。
　　病原诊断：以重组克隆表达的蛋白或合成寡肽作为试剂抗原发展的EIA，已可用于临床诊断。
但目前IgM抗HEV试剂盒有待完善；只有除外其他肝炎病毒后才可作出戊型肝炎诊断。
同时检出其他肝炎病毒血清标志物者，不能轻易诊断为与戊型肝炎混合感染。
　　春季防甲肝及戊肝，首先要搞好饮食卫生。
冬、春季消化道传染病主要需要预防甲型肝炎和戊型肝炎。
甲肝的流行季节是冬、春季，其潜伏期是2周左右。
每年的春节一过，传染病医院的甲型肝炎患者就开始上升，感染人群以青壮年为主。
主要原因一是到了流行季节，二是春节期间人们在外就餐、旅游、逛庙会吃小吃、走亲访友的机会增加，感染甲肝的机会也随之增加。
甲肝的传播途径主要是“粪——口传播”。
人们可通过进食被甲肝病毒污染的水、食物，使用被病毒污染的餐具而感染甲肝。
1987年底至1988年3月间，在上海市发生了医学史上最大的一次甲肝暴发流行，累计发病人数共31万人。
经调查发现，造成这次暴发流行的原因是因为曾经运送污物和垃圾的船，未经彻底消毒又运送毛蚶，使毛蚶受到甲肝病毒的污染，而当地人有吃毛蚶的习惯，绝大多数甲肝发病者在发病前均进食过这批毛蚶。
甲肝初期表现多为发热，易被误诊为“感冒”，但退热后，病情反而加重，出现疲劳和明显的消化道症状，如：恶心、呕吐及食欲缺乏、黄疸等。
另外，还有一种与吃有密切关系的肝炎，即戊肝，其发病高峰也在春季，其易感人群是中老年人和怀孕的妇女。
把好病从口入关十分重要。
就餐要讲究卫生，选择餐馆要找卫生条件好的，聚餐时要实行分餐制。
但有些人认为分餐破坏了大家聚餐的气氛。
为了不冲淡聚餐的气氛，提倡用公筷、公勺。
饭前便后要洗手。
　　其二，甲肝还可通过疫苗注射进行预防。
甲型肝炎通过消化道传播，传染性强，人群普遍易感。
通过甲肝疫苗的免疫接种提高人群的免疫力，是建立免疫屏障的有效方法。
美国已通过将儿童的甲肝常规免疫接种纳入免疫规划，率先达到了这一目标。
甲肝灭活疫苗以安全、高效、持久的免疫效果一直是世界卫生组织推荐使用的疫苗，亦可用于甲肝暴发流行时和与甲肝病人密切接触者的应急接种。
目前我国的九五科技攻关项目、具有自主知识产权的甲肝灭活疫苗孩尔来福已经问世，并大面积推广使用，为甲肝的预防提供了有力的武器。
　　……

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com