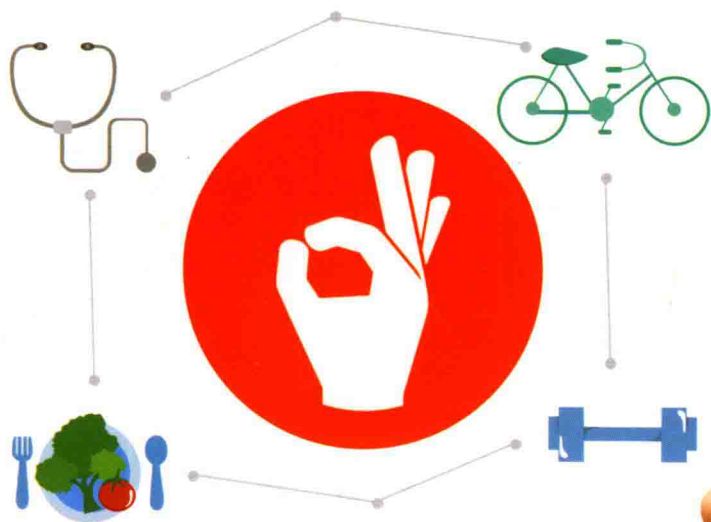


反复生病 轻松搞定

谢文英 / 编著



无病一身轻

本书囊括了内科、外科、儿科、妇科、男科等各科生活常见病，书中介绍了这些疾病的基本知识，全面详尽的调养方法，日常起居的保健常识，心理调适的最佳方法，食疗、锻炼的全面指导。无论以前是否有医学知识，都能一看就懂、一用就灵。

知病、防病、治病、养病，才能无大病、好治病、不复发！

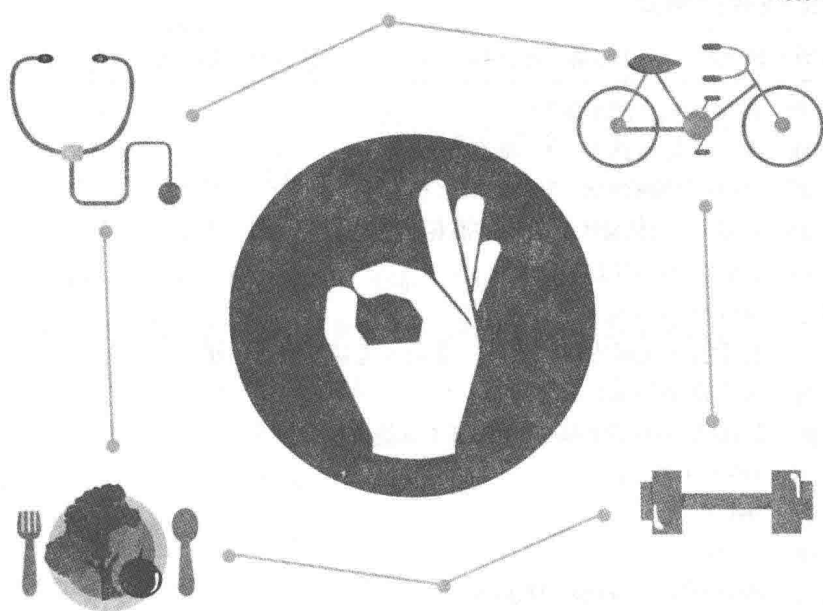


科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

反复生病 轻松搞定

谢文英 / 编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

反复生病轻松搞定 / 谢文英编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5189-0746-5

I. ①反… II. ①谢… III. ①常见病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237659 号

反复生病轻松搞定

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 孙江莉 杨茜 责任校对: 赵媛 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮购部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京建泰印刷有限公司

版次 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

字数 284 千

印张 21.25

书号 ISBN 978-7-5189-0746-5

定价 28.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

FOREWORD 前言

每个人从呱呱坠地开始，就注定了和衣、食、住、行打一辈子交道，提高生活品质是每个人的生活追求。但生活中总会有一些疾病困扰我们，尤其是一些反反复复总不好的疾病。比如感冒、发热、便秘等常见病，并不是什么严重的疾病，也不难治，可是却缠绵难愈，犯了治，治好了又犯，甚至是一边治一边犯。

还有一些疾病，比如风湿病、颈椎病等，这类病的病程一般比较长，反复发作，时好时坏，时轻时重，患者的思想情绪也往往会随着病情的进退而转化。

总之，这些不大不小的疾病，严重地困扰着我们，让我们生活不得安宁。其实，生病并不可怕，可怕的就是反复生病，难以痊愈。

也许，你会说，这有什么难的，现代医学技术这么发达，还有什么搞不定的。你说得没错，在现代医学高度发展的今天，感冒了用几粒小小的药片来治疗相关的症状，牙痛了吃几片止痛药就可以止痛，已是人尽皆知的常识。在生活中人们也已经习惯于用不同的药物来治疗各种疾病，一生病第一时间想到的就是吃药，然而，“是药三分毒”，并非所有的药物都是有益于人体的。也许，你在付出巨额药费的同时，因为药品的不良反应不知不觉地患上了其他疾病。

不仅如此，在如今这个看病难的时代，看个病起个大早，等上一天，都不是什么新鲜事了。再者，去医院看病，路费、挂号费、治疗费、住院费、饭费等，少则几百元，多则几千甚至数万元。昂贵的医疗费用已超出了普通人常见病和多发病的承受范围。

于是，生病了，不去医院排长队，不用看护士的脸色，不让自己的血汗钱花在医院里，轻松治好病，成了我们每个人的梦想。为了实现这

前

言

FOREWORD





002

反复生病 轻松搞定

个梦想，越来越多的人开始阅读各种流行健康养生类书籍，读得多了，发现书中有很多不知之处，于是又买了医学教材来学习，结果发现太难读了，太复杂了，导致心灰意冷，失去了信心。

怎么办呢？难道有病不看吗？当然不行！

如果你看了本书，掌握一些健康知识，日常生活中的一些反复发作的疾病，就能够轻松搞定。

本书囊括感冒、咳嗽、哮喘、偏头痛、失眠、便秘等内科疾病，颈椎病、肩周炎、腰痛等关节疾病，小儿发热、厌食症、遗尿症等儿科疾病，以及常见的妇科病、男科病，还有口臭、口腔溃疡、牙龈出血、耳鸣等其他常见疾病，共计 50 多种。每一种都是生活中的常见疾病，也是很容易反复发作的疾病，虽然只是微不足道的小病，但会影响您的健康，不容忽视。

针对每种病症，这里有常见病的基本知识，这里有全面详尽的调养方法，这里有日常起居的保健常识，这里有心理调适的最佳方法，这里有食疗和日常锻炼的全面指导。

本书适合广大读者自学自用，无论是否有医学知识，均可一看就懂、一用就灵。

编者

CONTENTS 目录

第一章

挺挺，注定了常见疾病反复发作

感冒虽属小病症，不分风寒、风热难根治 /002

- 要想感冒不复发，就得知道患感冒的原因 003
- 有时候感冒难好，在于是不是服对了药 004
- 风寒感冒的轻松治疗 004
- 风热感冒的轻松治疗 005
- 日常生活多注意，感冒就会少降临 006

发热，并不是吃退烧药就可以治愈的 /007

- 发热的原因 008
- 反复低热轻松治疗 008
- 高热不用怕 010
- 不吃药，也可轻松退烧 012
- 日常护理 012

别把咳嗽当小病，找不准病因便会成大疾 /013

- 为什么咳嗽了，一定要知道 014
- 自我诊断，对症止咳 014
- 风寒咳嗽轻松治疗 015

目

录

CONTENTS





002

反 复 生 病 轻 松 搞 定

风热咳嗽轻松治疗	016
痰热咳嗽轻松治疗	017
痰湿咳嗽轻松治疗	018
日常护理	018

同样是上火，病因不同灭火方法也不同 /019

火有虚实，对症治疗可轻松去火	020
去心火，静心安神是关键	021
胃有火，不妨排毒去火	022
肝有火，不妨清清肝	023
轻松遏制肺火	024
生活细节多注意，预防再上火	025
按按手足耳，轻松把火除	025

失眠原因各不同，找对病因治好病 /026

你为什么睡不着	027
安眠药不是解决方法	028
简单的失眠调养法	029
简单实用，教你几招催眠小偏方	031
自我防治，轻松睡好觉	031

头痛也是病，不要不当回事 /032

轻松搞定偏头痛	033
按摩按摩，缓解头痛不用药	034
治疗头痛的小窍门	035
简易对症食疗方	035
根除头痛，离不开日常调理	037

小脚气大麻烦，轻松赶走脚气的老毛病 /038

脚气为什么反复发作	038
-----------------	-----

知道自己患了哪类型脚气	039
水疱型脚气	040
简单清除糜烂型脚气的方法	041
角质型脚气的轻松治疗方法	042
简单实用的治疗脚气小偏方	043
预防护理恰当,从此不为脚气烦忧	044

支气管哮喘,分清病症好治愈 /044

分清症状,才能轻松治愈	045
寒喘的轻松治疗	046
热喘的轻松治疗	047
虚喘的轻松治疗	048
日常平喘小偏方	049
自我调养,防止哮喘反复发作	050

第二章 肠胃疾病要想不反复,不仅仅是吃几片药

要想杜绝消化不良,就要知道为什么会消化不良 /052

为什么消化不良	052
消化不良的轻松治疗法	053
消化不良简易食疗方	054
治疗消化不良小偏方	056
合理调护,可轻松告别消化不良	056

目
录

CONTENTS





若不搞清楚慢性胃炎的病因，疼痛就会缠你一辈子 /057

中医辨证治疗法	058
慢性胃炎轻松调养法	059
慢性胃炎简易食疗方	061
日常生活多注意	063

便秘分为很多种，最要紧的是辨证治疗 /063

便秘的类型	064
热秘的轻松治疗	065
冷秘的轻松治疗	066
气秘的轻松治疗	067
虚秘的轻松治疗	068
预防与护理	069

腹泻，除了要治疗，更重要的是注意饮食卫生 /070

了解腹泻的原因	070
伤食腹泻的轻松治疗	071
寒湿腹泻的轻松治疗	072
脾虚腹泻的轻松治疗	073
腹泻腹痛外治法	074
巧治腹泻小偏方	075
治疗腹痛小窍门	075
日常护理	076

治疗胃溃疡，改善饮食很重要 /077

了解胃溃疡的原因	077
胃溃疡轻松调养法	078
胃溃疡简易食疗方	080
日常护理	082

洗浴加小动作，轻松治好痔疮

/083

痔疮轻松外治法	084
小动作轻松治疗痔疮	085
痔疮简易食疗方	086
日常护理	088

第三章

要想关节不再疼痛，你 要有坚持下去的决心

风湿性关节炎，除去化湿外还应当注重日常预防 /090

为什么会得风湿性关节炎	090
风湿性关节炎外治疗法	091
风湿性关节炎简易食疗方	092
日常护理	095

肩周炎，偏方加上些小动作就有奇效 /096

患肩周炎的原因	096
肩周炎的药物治​​疗	097
肩周炎轻松外治法	098
肩周炎简易食疗方	099
日常护理	101

别为颈椎病犯愁，懂一点经络按摩你就忧虑全消 /102

患颈椎病的原因	103
颈椎病药物治疗	103

目 录 CONTENTS

005





006

反复生病

轻松搞定

颈椎病轻松外治法	104
颈椎病简易食疗方	106
日常调养法	108

腰痛，养肾补肾方能一劳永逸 /109

腰痛不能仅用止痛药	110
寒湿腰痛的轻松治疗	110
湿热腰痛的轻松治疗	112
肾虚腰痛的轻松治疗	113
几个小动作就可缓解腰痛	114
日常护理	115

反复足跟痛，知道原因就能轻松搞定 /116

足跟底疼痛病因	116
足跟痛的药物治疗	117
洗洗敷敷就能治疗足跟痛	118
小动作也可缓解足跟痛	119
简易家常食疗方	120
日常护理	122

第四章

不要让难以启齿的妇科病，让你总是难以启齿

外阴瘙痒，外治加食疗轻松搞定 /124

外阴瘙痒的原因	124
---------------	-----

外阴瘙痒轻松熏洗法	125
外阴瘙痒简易调养方	126
预防和护理	129

白带异常，抽点时间灸灸便恢复正常 /129

白带异常的原因	130
脾虚型白带异常	131
肾虚型白带异常	132
湿毒型白带异常	133
白带异常轻松外治法	134
日常护理	135

若要痛经不再骚扰，简单几招就能做到 /136

痛经的原因你知道吗	136
寒湿凝滞型痛经	137
气滞血瘀型痛经	138
气血虚弱型痛经	139
预防和护理	140

月经不调，对症治疗是关键 /141

月经不调的原因	142
月经周期不准	142
月经量少	144
月经量多	145
月经不调小偏方	146
预防和护理	147

盆腔炎，并非不能治愈的疑难杂症 /147

盆腔炎轻松外治	148
小动作减轻盆腔炎	149





008

反 复 生 病

轻 松 搞 定

盆腔炎调养法	150
预防和护理	153

经前期综合征，简单调养最重要 /154

经前期综合征的原因	154
中成药的选用	155
心理调养法	155
经前期综合征简易食疗方	156
经前期综合征实用小偏方	159
自我护理	159

第五章 男科疾病鲜临门， 靠的就是养肾护肾

阴囊肿痛不用烦，偏方食疗就可巧解 /162

阴囊肿痛的原因	163
治疗阴囊肿痛常见的中成药	163
辅助治疗阴囊肿痛的外治法	164
减缓阴囊肿痛的实用小偏方	164
阴囊肿痛的调养食疗方	165
日常护理	167

阴囊湿疹瘙痒难当，及时治疗才能免忧患 /167

阴囊湿疹的原因	168
中成药的选用	168

阴囊湿疹的外治法	168
阴囊湿疹简易食疗方	169
治疗时的注意事项	171
日常护理	171

小便频急，分清原因才能轻松巧应对 /172

尿频尿急，不一定就是有病	172
为什么会出现尿频尿急	173
简单有效的尿频尿急食疗方	173
百试百灵的治疗尿频尿急小偏方	175
治疗尿频尿急的调理方	176
预防与护理	176

前列腺炎，清热利湿活血化瘀和补肾同时进行 /177

前列腺炎症的病因	177
血瘀型前列腺炎轻松治疗	178
湿热型前列腺炎轻松治疗	179
肾虚型前列腺炎轻松治疗	180
前列腺炎治疗小偏方	180
日常护理	181

常常出现遗精，辨证治疗轻松化解难言隐痛 /182

引起遗精的原因	182
阴虚火旺型遗精的治疗与调理	183
肾精不固型遗精的治疗与调理	184
湿热下注型遗精的治疗与调理	185
简单易行的遗精外治法	186
方便易行的运动疗法	187
日常护理	187

目 录

CONTENTS





010

反 复 生 病 轻 松 搞 定

前列腺增生，中药外治能发挥神奇效果 /188

前列腺增生的病因	188
治疗前列腺增生的常用中成药	188
前列腺增生的外敷法	189
前列腺增生的沐浴法	189
前列腺增生的按摩法	190
其他外治法	190
治疗前列腺增生的小偏方	191
前列腺增生的日常饮食调养方	191
调整坐姿可以改善前列腺增生	193
日常护理	194

第六章 小儿疾病不反复，要用就用这几招

学会物理降温，小儿发热不用愁 /196

物理降温法	197
小儿反复发热用什么药	198
小儿反复发热吃什么好	198
特别注意	200

小儿肺炎莫心慌，好得快有方法 /201

小儿肺炎的原因	202
小儿肺炎用什么药	203



小儿肺炎简易食疗方	203
日常护理	205

小儿腹泻呕吐常发作，轻松搞定就这几招 /206

小儿腹泻的原因	207
小儿腹泻吃什么药	208
小儿腹泻吃什么食物好	208
小儿腹泻实用小偏方	211
按摩可缓解小儿腹泻	212
日常护理	212

小儿咳嗽老不好，试试用这几种方法 /213

小儿咳嗽吃什么药	214
小儿咳嗽这样吃好得快	215
小儿咳嗽治疗偏方	217
预防与护理	218

小儿长痱子，别把爽身粉当万能药 /219

去痱子简易小偏方	220
简易食疗方	221
预防和护理	223

小儿厌食症没食欲，打开胃口是关键 /224

小儿厌食的原因	224
小儿厌食吃什么药	226
小儿厌食轻松外治法	226
按摩按摩，可以轻松改善小儿厌食	227
小儿厌食吃什么好	228
小儿厌食实用小偏方	230
预防和护理	231

目 录

CONTENTS



**小儿积食，饮食调养很重要 /232**

小儿积食吃什么好	233
小儿积食用什么药	235
小儿积食实用小偏方	236
预防与护理	236

小儿湿疹好了又来，只因没用对方法 /237

湿疹是什么引起的	238
小儿湿疹轻松外治法	238
治疗小儿湿疹的小偏方	239
简易食疗方	240
预防和护理	241

小儿不停地流口水，补脾养胃好得快 /242

流口水是这样引起的	243
脾胃虚寒型流口水的轻松治疗	244
脾胃积热型流口水的轻松治疗	245
治疗小儿流口水的小偏方	246
预防和护理	247

盗汗自汗，想办法提高小儿的身体素质 /247

小儿盗汗的原因	248
小儿盗汗不要乱用药	249
小儿盗汗饮食疗法	249
小儿盗汗实用小偏方	252
预防与护理	252

小儿遗尿常发生，调养就可轻松告别 /253

知道小儿遗尿的原因	254
心理调养法	255