


史德  
◎ 编著



# 健康靠自己



 金盾出版社

690

# 健康靠自己

史 德 编著

金 盾 出 版 社

# 内 容 提 要

本书分自测疾病保健康, 察颜观色知疾病, 按摩强身健体, 做操保健疗疾, 养生疗疾经验, 老年人的健康之路六个部分, 详细介绍了简单易行、强身健体的养生保健方法。其内容丰富, 可操作性强, 图文并茂, 无论是年轻人, 还是中老年人均适合阅读。

## 图书在版编目(CIP)数据

健康靠自己/史德编著. -- 北京: 金盾出版社, 2013. 2  
ISBN 978-7-5082-7535-2

I. ①健… II. ①史… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050832 号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:16 字数:207

2013 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

印数:5 001~9 000 册 定价:38.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 前言

随着社会的发展和水平的提高，人们越来越重视自身的健康，越来越感悟到健康对生命的重要。养生是什么？是人体和心灵两个方面，是一种主动管理生活的态度，是对人类行为的必要调适，是完整的生活艺术。

所以，养生是对自身生活方式自我规范和管理的结果。养生学者认为，养生的关键在于将其融入生活、工作、学习各个方面，不能专门为了养生而养生。换句话说，既是“无养生”，又是“随处养生”，这主要体现在一种生活态度与习惯上。也就是说，养生并没有一种单纯的妙方。“随处养生”的例子比比皆是，如一个人在上下班的路上，边走就可以边拍手养生；或者边走边叩齿养生。

然而，这种养生观念常不易被人接受。如今，捷径养生法或速成养生法在年轻人中相当流行。他们急功近利，希望有一种毫不费力、一劳永逸的养生方法。实际上，这是根本不存在的。养生方法有繁有简，年轻人若工作压力大，时间紧，不可能每天抽出相当的时间进行活动，但可避繁就简，合理安排生活，见缝插针，从点滴做起，只要能坚持下去，就能起到日积月累的效果。健康，特别是机体健康，除了基因的遗传外，是不可能从天上掉下来的，只能靠在日常生活中，“随处养生”，用心去做，日积月累才能赢得一个健康的体魄和一个完美的心灵。

笔者正是抱着这一理念，搜集和汇聚了众多简单易行的既养生又疗疾的方法，因此我们编写了《健康靠自己》一书，献给广大读者，希望读者从中受益。全书共分六部分，即自测疾病保健康，察颜观

色知疾病，按摩强身健体，做操保健疗疾，养生疗疾经验，老年人的健康之路，介绍了简单易行的强身健体的养生保健方法。读者，无论是年轻人还是中老年人，只要认真阅读本书后，选择适合本人状况的健身方法，做到常年坚持，定会有所收效。限于笔者水平，诚请读者对书中的疏漏和错误之处不吝赐教，笔者在此表示由衷的感谢。

史 德



# 目 录

## 一、自测疾病保健康

### (一) 疾病来临前的征兆与信号

1. 大病 12 个前期征兆 ..... 1
2. 心脏早衰的十大信号 ..... 2
3. 脑卒中十四个信号早知道 ..... 3
4. 心肌梗死的前兆 ..... 5
5. 癌症的预兆 ..... 6
6. 五种体质的人是癌症的高危人群 ..... 7
7. 四种癌症具有遗传因子 ..... 8
8. 常见十二种癌症之最 ..... 8
9. 七种癌症的早期症状 ..... 10
10. 出现五种症状时需排查癌症 ..... 14
11. 七种瘤不是癌 ..... 15
12. 女性易忽视的肿瘤信号 ..... 15
13. 人体皮肤发出的十个非健康信号 ..... 16
14. 人体红色报警信号 ..... 17
15. 小信号透视大疾病 ..... 18
16. 脚部隐藏的疾病信号 ..... 20
17. 手指疼痛隐藏的疾病信号 ..... 22
18. 尿毒症的红灯信号 ..... 23



## （二）自测疾病的方法

- |                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. 自测心理衰老·····        | 24 |
| 2. 自测胸闷·····          | 26 |
| 3. 自测脑血管病·····        | 27 |
| 4. 自测心绞痛·····         | 27 |
| 5. 自测颈椎病·····         | 28 |
| 6. 自测前列腺增生·····       | 28 |
| 7. 自测人体气血是否充足·····    | 29 |
| 8. 自查身体器官早发现癌症隐患····· | 30 |
| 9. 自测判断是大病还是小病·····   | 32 |
| 10. 自测抑郁症·····        | 33 |

## （三）自测健康状况

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1. 早晨起床自测不良健康信号····· | 35 |
| 2. 简单办法自测身体健康程度····· | 36 |
| 3. 自测饮食健康·····       | 39 |
| 4. 自测神经衰弱·····       | 40 |

# 二、察颜观色知疾病

## （一）观眼知疾病

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1. 观眼附属器知疾病····· | 42 |
| 2. 观眼球知疾病·····   | 43 |
| 3. 观眼分泌物知疾病····· | 44 |

## （二）观鼻知健康

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1. 观鼻子形态知疾病····· | 45 |
| 2. 观鼻子颜色知疾病····· | 46 |
| 3. 观鼻涕知疾病·····   | 46 |





### （三）望唇知病

1. 望唇颜色知疾病····· 47
2. 望唇其他变化知疾病····· 48

### （四）观尿知疾病

1. 观尿色····· 49
2. 观尿量····· 51

### （五）听咳嗽辨疾病

1. 风寒咳嗽····· 51
2. 风热咳嗽····· 51
3. 风燥咳嗽····· 52
4. 痰湿蕴肺咳嗽····· 52
5. 咳嗽日久不愈····· 52
6. 阴虚咳嗽····· 52
7. 痰热咳嗽····· 52

### （六）观脚知疾病

1. 看脚····· 52
2. 看脚趾甲····· 53

### （七）观静脉血管知疾病

1. 观头面部静脉血管····· 54
2. 观手指静脉血管····· 54

## 三、按摩强身健体

### （一）简易穴位按摩

1. 头面部保健按摩····· 55
2. 颈肩部保健按摩····· 56





3. 胸腹部保健按摩····· 57
4. 刮脸健脾美容····· 57

## （二）按暖胃穴

1. 中脘穴····· 58
2. 天枢穴····· 59
3. 足三里····· 59
4. 头部正面胃区····· 60
5. 按摩腕腹部····· 60

## （三）穴位按摩降压醒脑

1. 降压醒脑····· 61
2. 常按三穴，辅助降压····· 62
3. 紧急降压捏紧掌心····· 63
4. 治疗高血压，敲打悬钟、三阴交····· 63
5. 消除头晕，按揉两穴····· 64
6. 多转脚踝，有助降压····· 65
7. 高血压病的自我推拿疗法····· 65

## （四）按摩穴位护心脏

1. 心脏不适按中冲、内关穴····· 66
2. 心脏“松绑”，按摩劳宫、内关和神门穴····· 67
3. 自疗心脏病按摩郄门和劳宫穴····· 68
4. 防心绞痛按摩内关、极泉、膻中和心俞穴····· 68
5. 延缓冠心病发展按摩内关、百会、足三里和涌泉穴 70
6. 内关穴是心脏的保护伞····· 70
7. 穴位按压防治冠心病····· 71
8. 心慌胸闷，拍拍手臂····· 72

## （五）老年白内障的按摩保健

1. 按摩太阳、四白等穴位可使早期白内障延缓发展·· 73
2. 按摩丝竹空、鱼腰等穴位治疗早期白内障····· 74

健

康

靠

自

己



## （六）自我按摩穴位疗便秘

1. 抹任脉····· 75
2. 掌揉天枢、大横穴····· 75
3. 点揉腹结、气海穴····· 76
4. 顺时针摩揉全腹按摩方法····· 76
5. 点揉尺泽、曲池穴····· 76
6. 点揉合谷穴····· 76
7. 按揉支沟穴····· 77
8. 按揉内庭穴····· 77
9. 按揉三阴交穴····· 77
10. 点阑门、巨阙穴促排便····· 77
11. 敲腰部缓解便秘····· 78

## （七）搓、揉、提拉耳朵强身健体

1. 双耳锻炼法····· 78
2. 按压耳穴治心绞痛····· 79
3. 自我按摩防耳聋····· 80

## （八）自我按摩防疼痛

1. 偏头痛····· 80
2. 头痛····· 82
3. 牙痛····· 82
4. 麦粒肿疼痛····· 84
5. 胃痛及不适····· 84
6. 腰痛····· 86
7. 脚跟痛····· 88
8. 腿肚抽筋和脚踝疼痛····· 89
9. 缓解痔疮疼痛····· 91

## （九）自我按摩防治尿频、尿不尽

1. 尿频····· 92
2. 尿不尽····· 93



## （十）自我按摩保健心肺

- 1. 点揉穴位..... 93
- 2. 弹拨腋窝..... 94
- 3. 按摩迎香穴健肺..... 95
- 4. 按摩足底能健肺..... 95

## （十一）自我按摩疗哮喘

- 1. 点按丰隆穴..... 96
- 2. 按摩云门、中府穴..... 97
- 3. 按摩华盖穴止喘..... 97

## （十二）自我按摩健肝

- 1. 按摩太冲穴护肝..... 98
- 2. 揉三阴交穴健肝..... 98

## （十三）自我按摩穴位治鼻子不爽和慢性鼻炎

- 1. 鼻子不爽按穴位..... 99
- 2. 轻按人中穴治慢性鼻炎..... 100
- 3. 按摩穴位缓解鼻炎发作..... 100

## （十四）自我按摩防治感冒

- 1. 按摩经穴防治感冒..... 101
- 2. 经常按摩风府穴防治感冒..... 102
- 3. 用力点揉孔最穴治感冒咳嗽..... 102
- 4. 易感冒者多按抚手臂中府穴至少商穴..... 103
- 5. 防治感冒的按摩穴位..... 103
- 6. 缓解感冒症状按摩穴位..... 105

## （十五）自我按摩治面瘫

- 1. 准备..... 106
- 2. 轮刮眼睑..... 106



3. 指擦鼻翼····· 106
4. 点按四白穴····· 106
5. 掌揉颊车、地仓穴····· 106

## （十六）手脚发凉、麻木按摩穴位

1. 手脚发凉按摩暖身穴····· 107
2. 按摩穴位缓解手脚冰凉····· 108
3. 常按气冲等穴暖腿脚····· 109
4. 按摩疗祛手麻····· 110

## （十七）自我按摩防治胃病

1. 按摩中脘穴防治胃病····· 111
2. 足底按摩治胃下垂····· 111
3. 点压穴位调胃肠····· 112

## （十八）按摩五穴除疲劳

1. 解除腰背酸痛承山、昆仑来帮忙····· 113
2. 恢复精神，风池、百会连中冲····· 114

## （十九）按摩治疗诸疾

1. 缓解颈部酸痛推按桥弓穴····· 115
2. 落枕按摩落枕穴····· 115
3. 落枕自我按摩法····· 115
4. 指掐内关穴治落枕····· 116
5. 按摩后溪穴也能护颈椎····· 116
6. 眩晕按摩中渚穴····· 117
7. 按摩辅助疗抑郁····· 117
8. 按摩穴位治疗眼睑跳动症····· 117
9. 祛除心烦不安揉少冲、中冲穴····· 118
10. 常梳手心，强身祛病····· 119
11. 指压少商穴解除呃逆（打嗝）····· 120
12. 深压止泻穴可缓解腹泻····· 120



13. 快入眠按摩神门、三阴交穴 .....	120
14. 按摩神门、涌泉穴防失眠 .....	121
15. 睡不好动手腕 .....	121
16. 闪腰时按摩上仙穴 .....	122
17. 冬季按摩穴位增强免疫力 .....	123
18. 遇事生气按摩太冲穴 .....	124
19. “春捂”该捂好的穴位 .....	124
20. 按摩巧治老花眼 .....	125
21. 按摩治神经衰弱 .....	125
22. 按摩百会穴增强记忆力 .....	126
23. 膝盖上有祛斑穴 .....	127

## （二十）按摩穴位强肾

1. 按揉太溪穴助补肾 .....	127
2. 按摩涌泉穴健肾 .....	127
3. 脚踩小球按摩涌泉穴 .....	128

## （二十一）按摩下肢有利关节

1. 拍击法 .....	128
2. 揉捏法 .....	128
3. 点穴法 .....	128
4. 摩足法 .....	129
5. 旋转法 .....	129
6. 抬脚法 .....	129
7. 扳足法 .....	129
8. 甩腿法 .....	129

## （二十二）按摩解暑清热

1. 按压四冲清热消暑 .....	130
2. 按摩解暑三招 .....	132



### （二十三）足三里、关元穴的特殊功效

1. 足三里穴位如参茸的滋补品····· 132
2. 关元穴能恢复老年人的青春活力····· 133

### （二十四）巧用点穴法缓解急症

1. 点压阳陵泉穴治胆绞痛、胆囊炎····· 133
2. 点压至阳穴缓解心绞痛····· 133
3. 点压三阴交穴治肾绞痛····· 134
4. 点压劳宫穴治血压骤升····· 134
5. 点压合谷穴治晕厥····· 134
6. 点压足后跟止鼻出血····· 134
7. 点压天突治支气管哮喘····· 134

### （二十五）提升血气敲胆经

1. 促进胆汁分泌，增加血气····· 135
2. 敲胆经的正确方法····· 136

### （二十六）五大要穴管全身

1. 足三里····· 136
2. 委中····· 137
3. 列缺····· 137
4. 合谷····· 137
5. 内关····· 137

### （二十七）身边的天然按摩器

1. 木梳——头部按摩器····· 138
2. 硬币——背部刮痧器····· 138
3. 热水袋、吹风机——热敷····· 138
4. 核桃——手部按摩器····· 138
5. 米粒——耳穴按摩器····· 139
6. 圆珠笔——点按足三里强身健体····· 139



## 四、做操保健疗疾

### (一) 眼睛保健操

1. 早期白内障保健操..... 140
2. 眼睛干涩保健操..... 140
3. 老花眼保健操..... 141

### (二) 健脑操

1. 预防脑卒中操..... 143
2. 醒脑健身操..... 144

### (三) 颈椎保健操

1. 颈椎病康复操..... 145
2. 可预防颈椎病的东坡操..... 146
3. 颈椎病保健操..... 147
4. 预防颈部疼痛操..... 148
5. 巧治颈椎病..... 149
6. “鸟功”治疗颈椎病..... 150
7. 双手擎天俏颈肩..... 150

### (四) 脊椎保健操

1. 脊椎保健简易操..... 151
2. 脊椎保健操..... 152
3. 捏脊保健法..... 153
4. 引身舒脊操防脊椎病..... 153

### (五) 肩周保健操

1. 防治肩周炎的关节操..... 154
2. 肩周炎的自我康复操..... 154
3. 头枕手掌治疗肩周炎..... 155



## （六）心脏保健操

1. 强心保健操..... 155
2. 治冠心病手指操..... 156
3. 心动过速自救操..... 156
4. 常做十指功，心慌不再来..... 157

## （七）健肺保健操

1. 提高免疫力健肺操..... 157
2. 呼吸运动止咳操..... 157

## （八）腰部保健操

1. 腰肌劳损体疗操..... 159
2. 防肾衰体疗操..... 159
3. 预防腰椎间盘突出体疗操..... 160
4. 抻腰治疗腰椎间盘突出..... 161
5. 补肾壮腰操..... 161
6. 缓解腰痛..... 162
7. 护腰三步操..... 162
8. 两式功巧除腰痛..... 163
9. 下腰痛的康复操..... 164

## （九）下肢保健操

1. 腿凉腿麻康复操..... 166
2. 治关节炎抬腿体操..... 167
3. 下肢保健防病操..... 168
4. 髋关节保健操..... 169
5. 坐骨神经痛体疗操..... 169
6. 易筋经坐式保健操..... 170
7. 退行性膝关节炎自疗操..... 171
8. 四式功治膝痛..... 171
9. 转膝能防治关节炎..... 172
10. 被窝功可防治腿病..... 172





## (十) 血管保健操

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 血液流畅血管操 .....   | 172 |
| 2. 动脉硬化后的康复操 ..... | 173 |
| 3. 毛细血管保健操 .....   | 173 |
| 4. 女性低血压健身操 .....  | 174 |
| 5. 纠正低血压的保健操 ..... | 174 |
| 6. 降血压保健操 .....    | 175 |
| 7. 简易降血压保健操 .....  | 177 |
| 8. 舒筋活血健身操 .....   | 178 |

## (十一) 五脏保健操

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 1. 健胃操 .....    | 179 |
| 2. 利胆操 .....    | 179 |
| 3. 健肾操 .....    | 180 |
| 4. 内脏健身手操 ..... | 181 |
| 5. 内脏健身腿操 ..... | 182 |
| 6. 五步舒颈操 .....  | 183 |

## (十二) 每天转一转疗疾防病

- |                |     |
|----------------|-----|
| 1. 转头 .....    | 184 |
| 2. 转腰 .....    | 184 |
| 3. 转肘 .....    | 184 |
| 4. 转腿 .....    | 184 |
| 5. 转目 .....    | 184 |
| 6. 摩擦健身操 ..... | 185 |

## (十三) 小动作带来大健康

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. “拍打膝盖”治好腿 ..... | 185 |
| 2. “铁塔操”治好老腰 ..... | 186 |
| 3. “高抬腿走”治疝气 ..... | 186 |
| 4. “大步走”能降血糖 ..... | 187 |
| 5. 练体操可降血糖 .....   | 187 |