

居家自诊自疗

摆脱疾病困扰

刘明军 刘立杰◎主编

大系统，
972个疾病，
提供居家自诊自疗之法，
将健康掌握在自己手中。



化学工业出版社

居家自诊自疗 摆脱疾病困扰

刘明军 刘立杰 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书内容分为两大板块，一是介绍一些自诊自疗的常用方法；二是讲述如何通过自诊自疗来摆脱不适症各疾病的困扰，比如通过自诊了解疾病后，进行食疗、按摩、艾灸、刮痧等治疗措施，再配合一些日常小动作及居家护理，以缓解疾病带来的痛苦。

本书适合爱好养生保健的人士阅读，也可作为基层医师、医学生的参考。

图书在版编目 CIP数据

居家自诊自疗：摆脱疾病困扰 / 刘明军，刘立杰主编.

— 北京：化学工业出版社，2015.8

ISBN 978-7-122-24684-4

I. ①居… II. ①刘… ②刘… III. ①常见病—诊疗

IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165892号

责任编辑：张蕾

责任校对：蒋宇

出版发行 化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印刷 北京永鑫印刷有限责任公司

装订 三河市宇新装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张17 字数400千字 2015年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定价：39.80元

版权所有 违者必究



将健康掌握在自己手中

随着生活环境的日益恶化、生存压力的不断增大、生活节奏的不断加快，人体出现健康问题的概率越来越高，每个人的身体多多少少都会有一些不舒服的状况出现。

当然，生病了，去医院就诊是很正确的选择。笔者在这里也提倡，只要感觉身体不对劲，就要及时去医院检查医治，不要大意，也不要硬撑。那么，要怎样判断身体可能出现问题了昵？

众所周知，人体是一个有机的整体，机体内部的脏腑、气血、经络的生理活动以及病理变化，都会有某种征象表现在机体外部。因而古语有云：“有诸内，必行于外。”尤其是面部、手部，均是人体经络所聚之处，所以人体内的五脏六腑、气血盈衰，皆能反映其上。再加上它们也是人体中最为暴露的部位，故而是最容易观察的部位，被视为五脏六腑的镜子。更有人将面部、手部称作是人体健康的“晴雨表”，比如根据面色、斑点、掌纹、青筋等的变化，可以判断出潜在的病变；也可以依靠自我感觉和身体表现出的不适症状，判断自己所患疾病的严重程度。如果大家能掌握好这些疾病的诊断知识，那你就能根据身体发出的警示信号，及早采取防治措施，从而有效遏制病情的发展。

大家应掌握一些疾病的日常养护、保健知识。俗话说“七分调养，三分治疗”，可见，调养是祛除疾病、帮助身体及早康复的重要手段，这也是编写本书的初衷。希望大家能够掌握，并积极实施，尽快摆脱疾病的困扰。

本书的自疗部分，共分为六个部分，具体如下。

本草汉方调理草案：主要推荐一些针对不同病症的中草药材和中药汉方，这些药方选材易找、制作简单、成本低廉，不仅可以祛病强身，还可以避免花

冤枉钱。

饮食辅助疗法：主要讲述哪些食材宜吃、如何吃，以及哪些食材要少吃或不吃。

最佳食谱推荐：主要推荐一些对调养疾病非常有效的家常菜、食材偏方、药酒、汤、粥、茶、药膳等，通过日常饮食就能摆脱疾病困扰。

中医经络疗法祛病痛：主要讲述如何利用经络进行穴位按摩、针灸、刮痧、拔罐等中医物理疗法的辨证施治（相关手法等可参见本书附录），尤其是按摩，没有时间和地点的限制，可随时随地进行自疗，非常适合忙碌的上班族。

赶走病痛小动作：讲述如何通过日常生活中的一些小运动来驱走病痛，加快恢复身体健康。在日常生活里，其实有很多简便易行的运动方法，不需要什么运动器械，也不需要占用很多时间，但这些小动作对治疗疾病有很好的辅助作用。

居家护理指南：从日常生活琐事中，教授一些不同疾病的日常护理和照护知识，以防止疾病发展，减少痛苦，促进痊愈。

家庭自诊自疗方法简便，十分适合广大读者朋友进行日常的疾病预防和身体保健，从而真正实现早发现、早治疗，使大病化小、小病化无。希望读者朋友们在阅读本书后能有所收获，或者是找到恢复健康的好方法，或者是从中了解到如何对自身的健康情况进行诊断。总而言之，您的健康将是我们最大的期待！

编者

2015年5月



第一章 代谢及内分泌系统疾病

糖尿病	/ 2
高脂血症	/ 8
肥胖症	/ 12
骨质疏松	/ 16
风湿病	/ 20
贫血	/ 25
更年期综合征	/ 29
甲状腺功能亢进症	/ 33

第二章 循环系统疾病

高血压	/ 38
冠心病	/ 43
眩晕	/ 48
心肌梗死	/ 53
中风	/ 57

第三章 呼吸系统疾病

感冒	/ 62
咳嗽	/ 66
呼吸困难	/ 70
支气管哮喘	/ 73
气息异常	/ 77
慢性支气管炎	/ 81
肺炎	/ 85
肺气肿	/ 89
肺结核	/ 93
百日咳	/ 97
肺癌	/ 101
咯血	/ 105

第四章 消化系统疾病

便血	/ 110
呕血	/ 114
胃痛	/ 118
便秘	/ 121
腹泻	/ 124
胃炎	/ 128
消化性溃疡	/ 131
痢疾	/ 134
脂肪肝	/ 137
肝炎	/ 140

第五章 外科、皮肤疾病

痔疮	/ 144
颈椎病	/ 148
落枕	/ 151
肩周炎	/ 154
阑尾炎	/ 158
痤疮	/ 161

第六章 五官科疾病

鼻炎	/ 166
白内障	/ 169
近视眼	/ 172
青光眼	/ 175
口腔溃疡	/ 178
耳聋	/ 181

第七章 神经系统疾病

头痛	/ 186
癫痫	/ 189
老年痴呆	/ 192
坐骨神经痛	/ 195



第八章 精神系统疾病

神经衰弱	/ 200
焦虑症	/ 204
抑郁症	/ 207
健忘	/ 210
失眠	/ 213
震颤	/ 216

第九章 泌尿生殖系统疾病

尿频	/ 220
尿路感染	/ 223
肾炎	/ 226
尿路结石	/ 229
月经不调	/ 232
前列腺疾病	/ 235
女性生殖系统感染	/ 238
男性性功能障碍	/ 241
乳汁不足	/ 244
乳腺增生	/ 247

附录1	按摩/ 250
附录2	艾灸/ 256
附录3	刮痧/ 259
附录4	拔罐/ 263



第一章

代谢及内分泌系统疾病

代谢是生物体内所发生的用于维持生命的一系列有序的化学反应的总称。这些反应进程让物质和能量不断地进行交换，使得生物体能够生长和繁殖、保持结构以及对外界环境做出反应。人体的每个细胞、组织无时无刻都是处在不断的代谢过程中，一旦代谢出现问题，物质和能量的交换也会随之出现障碍，如脂肪、蛋白质、嘌呤、钙、铜等堆积或缺乏，从而引起一系列疾病，如高脂血症、缺铁性贫血、佝偻病、骨质疏松等。

内分泌系统是由内分泌腺及存在于某些脏器中的内分泌组织和细胞所组成的一个体液调节系统。其主要功能是在神经系统支配下和物质代谢反馈基础上释放激素，调节人体的生长、发育、生殖、代谢、运动、病态、衰老等生命现象，维持人体内环境的相对稳定。内分泌疾病的发生是由于内分泌腺及组织发生病理改变所致，比如糖尿病、肥胖症、风湿病、更年期综合征、甲状腺功能亢进症等。



⑤ 糖尿病

糖尿病是由各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。其多是由遗传和环境因素相互作用而引发，临床以高血糖为主要标志。糖尿病分1型糖尿病和2型糖尿病，以2型糖尿病患者居多，所占比例约为95%。糖尿病可引起身体多系统的损害，应引起高度重视。

依据典型症状诊疾病

糖尿病的典型症状是“三多一少”，即多食、多饮、多尿和体重减轻。

◎**多尿**：一日排尿可达20多次，尤其夜尿频多，一日总尿量在2升以上。

◎**多饮**：喝水量及次数增加，一日多达7000~8000毫升，甚至更多。

◎**多食**：食欲亢进，一日进食次数高达五六次，主食和菜肴比正常人多吃一倍仍不能饱足。

◎**消瘦乏力**：2型轻症患者因多食而肥胖，但1型及重症2型患者消瘦明显，且面容憔悴，精神萎靡不振，体力下降。

◎**视力减退**：视力突然减退，屈光不正，对远或近的物体看不清晰。

◎**皮肤病**：皮肤瘙痒，皮肤上长疖长期难愈，脂溢性皮炎难愈，老年人顽固性皮肤病（多为荨麻疹）久治不愈等。

◎**口中异味**：出现口臭，糖尿病恶化时口中还会散发出一种腐烂苹果的气味。

◎**其他症状**：还会出现不明原因的症状，如四肢酸痛、麻木，腰痛，性欲减退，阳痿不育，月经不调，便秘，牙齿松动、发炎，嗜睡等。

本草汉方调理草案

❧ 必不可少的降糖中药 ❧

◎**人参**：临床研究表明，人参治疗糖尿病不仅可改善一般症状，如乏力、口渴、虚弱

等，且能降低血糖及尿糖；适用于轻、中型糖尿病患者，中医辨证肾虚、气阴虚者疗效更好，阴虚燥热者不宜服用。

◎**黄芪**：药理研究表明，黄芪具有加强心肌收缩力、舒张冠状血管、降低血压、保护肝细胞、降低血糖的作用。临床常用黄芪配合滋阴药，如生地黄、玄参、麦冬等，治疗糖尿病。

◎**枸杞子**：具有降低血糖、降压及抗脂肪肝的作用。

◎**地骨皮**：药理研究表明，其具有明显的降压及降低血糖作用。

◎**葛根**：从葛根中提取的黄酮能增加脑及冠状血管的血流量，使血管阻力降低，因此具有降压作用。葛根素可使四氧嘧啶性糖尿病鼠的血糖浓度明显下降，且降糖作用持久。

◎**黄连**：据临床报道，黄连素治疗糖尿病可使血糖浓度明显降低。黄连水煎剂可降低血糖。实验表明，黄连素的降糖机制并不影响胰岛素的分泌与释放，也不影响肝细胞胰岛素受体的数目与亲和力，而是通过抑制糖原异生及促进糖酵解产生降糖作用。

◎**白茅根煎剂**：生白茅根 60 ~ 90 克。水煎。代茶饮，每日 1 剂，连服 10 日。适宜糖尿病患者饮用。

◎**桑螵蛸粉冲剂**：桑螵蛸 60 克。研成粉末，用开水冲服，每次 6 克，每日 3 次，至愈为度。适宜糖尿病尿多、口渴者服用。

◎**蚕茧茶饮**：蚕茧 50 克。去掉蚕蛹，煎水；代茶饮，每日 1 剂。适宜糖尿病口渴多饮，尿糖持续不降者饮用。

◎**山药黄连茶饮**：山药 25 克，黄连 10 克。水煎服，代茶饮。适宜糖尿病口渴、尿多、善饥者饮用。

饮食辅助疗法

应远离的食物

◎**易于使血糖迅速升高的食物**：白糖、红糖、冰糖、葡萄糖、麦芽糖、蜂蜜、巧克力、奶糖、水果糖、蜜饯、水果罐头、汽水、果汁、甜饮料、果酱、冰激凌、甜饼干、蛋糕、甜面包及糖制糕点等。

◎**易使血脂升高的食物**：牛油、羊油、猪油、黄油、奶油、肥肉，对富含胆固醇的食物更应特别注意，应该不用或少用，以防止动脉硬化性心脏病的发生。

◎**酒**：酒的热能高，长期饮用对肝脏不利，且易引起血清甘油三酯的升高。少数服磺脲类降糖药的患者，饮酒后易出现心慌、气短、面颊红燥等反应。注意胰岛素代谢病患者空腹饮酒易引起低血糖，因此糖尿病患者还是不饮酒为佳。

适宜吃的食物

◎**大豆及其制品**：这类食品除富含蛋白质、无机盐、维生素外，在豆油中还含有较多的不饱和脂肪酸，既能降低血胆固醇，又能降低血清甘油三酯，所含的谷固醇也有降

脂作用。

◎粗杂粮：如莜麦面、荞麦面、热麦片、玉米面中含多种微量元素、B族维生素和膳食纤维，有延缓血糖升高的作用。

◎苦瓜：苦瓜提取物具有显著的降血糖作用，与胰岛素受体、胰岛素抗体均有明显的结合反应，表明它与胰岛素有共同的抗原性和生物活性，所以苦瓜提取物有类似胰岛素的作用。

◎番石榴叶：番石榴叶的有效成分为黄酮苷，促进胰岛素与靶细胞膜上专一受体的结合，能调整糖、脂代谢，有降糖作用，并有一定的降压、降脂作用。

最佳食谱推荐

绿豆粥

材料：粳米、绿豆各50克。

做法：将两者淘洗干净，放入锅中，共煮成粥，早晚空腹食用。

功效：绿豆有降血脂作用，适用于糖尿病伴高血压、冠心病者，若糖尿病伴肾病、肾衰竭，则不宜服用。

赤小豆鱼粥

材料：赤小豆50克，鲤鱼1尾。

做法：将鲤鱼处理干净，放入清水锅中炖煮，去鱼取汁，然后加赤小豆煮烂。

功效：适用于糖尿病水肿者。

山药粥

材料：生山药60克，大米60克。

做法：先煮米为粥，山药为糊，酥油蜜炒合凝固，用匙揉碎，放入粥内食用。

功效：适用于糖尿病脾肾气虚、腰酸乏力、便秘者。

番薯叶炖冬瓜

材料：鲜番薯叶60克，冬瓜100克。

做法：将番薯叶洗净，冬瓜去皮、切成片，两者均放入开水锅中炖煮，煮至冬瓜软烂，即可食用。

功效：适用于肺胃燥热型糖尿病，症见烦渴多饮、口干舌燥、形瘦善饥、舌边尖红、苔黄干、脉数等。

中医经络疗法祛病痛

特效穴位

任脉、太溪、足三里、地机、三阴交。

按摩疗法

推按任脉

操作方法：紧贴腹部，自胸骨下至中极用力推擦2分钟左右。中极位于下腹部的前正中线上，脐下4寸处。

功效主治：可以调整中枢系统，使糖尿病的代谢趋于正常。

点揉太溪

穴位位置：太溪位于足内侧、内踝后方与跟骨筋腱之间的凹陷处。

操作方法：按摩者用手握住被按摩者踝部，用拇指点压太溪约1分钟，然后顺时针方向按揉1分钟，逆时针方向按揉1分钟，以局部有酸胀感为佳。

功效主治：按摩太溪在补肾阴的同时能补肺阴，可改善糖尿病所致的并发症，如高血压、失眠、月经不调、遗精、阳痿、小便频数等。

按揉足三里

穴位位置：足三里位于外膝眼下4横指、胫骨边缘。

操作方法：取坐位，用双手拇指按于两侧足三里，其余4指附于小腿后侧，顺时针方向按揉2分钟。

功效主治：经常按摩足三里可改善糖尿病所致的腹泻、食欲不振、贫血、低血压等症。

按揉地机

穴位位置：地机位于小腿内侧、内踝尖与阴陵泉的连线上，在阴陵泉下3寸。

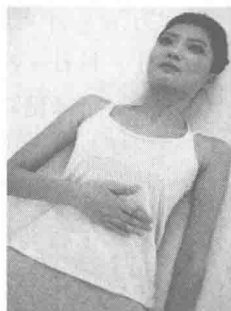
操作方法：将双手拇指指端分别按于同侧地机上，由轻到重，每穴按揉2分钟，然后用力按住穴位不动，持续半分钟。

功效主治：经常按摩可改善糖尿病并发肾病所致的水肿、小便不利等症，并有止痛的作用，能改善糖尿病足所导致的疼痛。

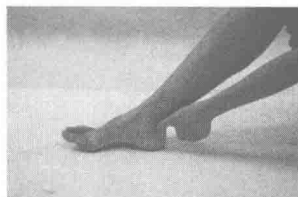
艾灸疗法

灸足三里、三阴交

穴位位置：三阴交位于小腿内侧、内踝尖上3寸、胫骨内侧缘后方。



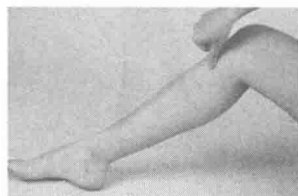
推按任脉



点揉太溪



按揉足三里



按揉地机

操作方法：将艾炷放在穴位上，点燃施灸，当患者感到烫时立即用镊子将艾炷夹去。每穴灸3壮，每日1次，10次一个疗程，疗程间休息1天，连续灸治6个疗程。

功效主治：降糖降脂。

灸三阴交、太溪

操作方法：将艾炷放在穴位上，点燃施灸，当患者感到烫时立即用镊子将艾炷夹去。每穴灸3壮，每日1次，10次一个疗程，疗程间休息1天，连续灸治6个疗程。

功效主治：降糖降脂，缓解糖尿病症状。

赶走病痛小动作

横推腹

操作方法：用手掌的掌根沿一侧腰部用力推擦至对侧腰部，然后改用五指指腹来回勾擦至原处，按摩3分钟左右。

祛病功效：可以增加胰岛素的分泌，使糖吸收降低。

抱颤腹部

操作方法：双手自然交叉，手掌的掌根按在双侧大横上，大横的位置在人体的腹中部、距脐中4寸处；双手小指按在关元上，关元的位置在脐下3寸处；双手手指抵住中脘，中脘的位置在肚脐上方4寸处。找好位置后，轻轻下压腹部5分钟左右。

祛病功效：可加速糖的利用，同时还能改善微循环，预防并发的发生。

转腰运动

操作方法：以胯部为轴，呼吸时手臂保持伸直，带动腰部顺时针划圈，使腰、腹受到充分刺激。反方向重复一次。

祛病功效：此运动强度不大，适合中老年人练习，可以帮助肥胖型糖尿病患者减肥，并能够改善肌肉等靶组织对胰岛素的敏感性，同时还能降低血脂、血压，放松心情，改善精神状态。



横推腹



转腰运动

居家护理指南

◎做好足部护理。每日以温水清洗足部，并保持彻底干爽，检查是否有水疱、鸡眼及伤口等，并予以适当的处理。足部清洗后，以保湿霜来保持皮肤适当的水分，防止过分干燥及皮肤干裂。修剪指甲时，最好水平修剪，不要紧沿趾头边缘剪，以避免趾头侧边受到伤害。

◎注意伤口的处理。若皮肤有伤口及感染时，不可随意用药。小伤口可自行处理，先

清洗再消毒伤口并保持伤口干燥，再以无菌纱布覆盖。若伤口持续一星期不能愈合或有扩大的现象，应请医师处理。

◎**注意皮肤瘙痒的处理。**女性患者因血糖高，会阴部比较容易感染和有瘙痒感，故每次小便后，应以温水冲洗，洗后擦干，以防止感染或减少发痒及湿疹情形。注意擦拭会阴部，要由前往后擦。

◎**做好口腔卫生的保健。**糖尿病患者口腔清洁比较差，对细菌抵抗力低，且唾液分泌少，所以清除口内杂物的能力也降低，易发生牙周病，因此要特别注意口腔保健。

◎**冷毛巾包脚除口渴法。**用冷毛巾包住整个脚板，三五分钟即可解除口渴。临睡前采用此法，可保证一夜不口渴，更不会有尿意。

◎ 高脂血症

高脂血症，简称高血脂，是指人体血浆中一种或数种脂质成分的含量超过正常最高限值。本病属于代谢性疾病，是导致动脉硬化的主因。临床上，成年人空腹血清总胆固醇超过572毫摩尔/升和/或三酰甘油超过1.70毫摩尔/升，即可诊断为高脂血症。若不加控制，其可对人体健康造成严重的危害，比如可致动脉粥样硬化、冠心病、脂肪肝、高血压等病症。

依据典型症状诊疾病

根据程度不同，高血脂的症状也表现不一。高血脂症状的主要表现可分为以下几个方面。

◎**轻度高血脂**：通常没有任何不舒服的感觉，但没有症状不等于血脂不高，定期检查血脂至关重要。

◎**一般高血脂**：症状多表现为头晕、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木、胸闷、心悸等，会与其他疾病的临床症状相混淆。有的患者血脂高但无症状，通常是在体检化验血液时发现有高脂血症。另外，高脂血症常伴随着体重超重与肥胖。

◎**高血脂较重**：患者时常出现头晕目眩、头痛、胸闷、气短、心慌、胸痛、乏力、肢体麻木等症状，最终会导致冠心病、脑卒中等严重疾病，并出现相应表现。

◎**长期血脂高**：脂质在血管内皮沉积所引起的动脉粥样硬化，会引起冠心病和周围动脉疾病等，可表现为心绞痛、心肌梗死、脑卒中和间歇性跛行（肢体活动后疼痛）等病症。

◎**其他**：少数高血脂患者还可出现角膜弓和脂血症眼底改变。角膜弓又称老年环，若发生在40岁以下，则多伴有高脂血症，以家族性高胆固醇血症多见，但特异性不强。

本草汉方调理草案

◎**白果**：能够分解肠道内的脂肪和胆固醇，有效降低血脂和血压。

◎**杏仁**：对于降低血脂、分解胆固醇和脂肪有很好的效果。

◎**田七**：能够促进血液新陈代谢，对排出体内的胆固醇有很好的作用。

◎**杜仲**：能够活血化瘀，降低血栓形成，有效预防高血压和高脂血症。

◎**人参**：能有效降低血脂，控制脂肪生成。

◎**续断**：能够调理血脉，增强免疫力，对降低血脂有帮助。

◎**枸杞子**：能够调理血脂平衡，降低胆固醇和分解脂肪，能预防高脂血症。

饮食辅助疗法

应远离的食物

- ◎ 蛋黄和动物内脏，如肝、脑等胆固醇含量相当高，应尽量少吃或不吃。
- ◎ 尽量少喝咖啡、茶，禁止饮酒，避免油炸食物，并禁服含有咖啡因的药物。
- ◎ 少吃动物脂肪。动物脂肪胆固醇含量高，可加速动脉硬化，如肝、脑、心等动物内脏应少吃。
- ◎ 少吃甜食。甜食含糖量高，可在体内转化成脂肪，容易促进肥胖和动脉硬化。

适宜吃的食物

- ◎ 新鲜的水果和蔬菜：比如冬瓜、大蒜、洋葱、苹果等。
- ◎ 富含钾的食物：比如豆类、番茄、乳制品、海带、鲜蘑菇及各种绿叶蔬菜，橘子、苹果、香蕉、梨、菠萝、猕猴桃、核桃、山楂、西瓜等水果。
- ◎ 富含蛋白和维生素的食物：比如鱼、牛奶、瘦肉、豆制品等。
- ◎ 富含钙的食物：比如乳制品、豆制品、花生、红枣、海带、黑木耳、核桃、鱼等。
- ◎ 粗粮：比如燕麦片、荞麦等。

最佳食谱推荐

冬瓜淡菜汤

材料：冬瓜（连皮）250克，冬瓜子（鲜）、淡菜各60克，香菇15克，酱油、精盐各适量。

做法：将淡菜洗净，水泡半小时，冬瓜切块。把全部用料一起放入锅内，加水大火煮沸后，小火煮两小时，调味即成。

功效：此菜可降压、降脂，非常适合高血压、高脂血症患者食用。

魔芋拌黄瓜

材料：魔芋、黄瓜各250克，酱油、味精、蒜泥、葱花、姜末、香油、精盐各适量。

做法：将黄瓜用清水反复洗净，用沸水冲洗黄瓜表面，剖开后，切成薄片，放入大碗中，加适量精盐，腌渍片刻后取出，码放在盘或碗中，加酱油、味精、蒜泥、葱花、姜末及香油等调料，拌和，备用。将魔芋煮熟，晾凉后切成细丝，放入装黄瓜的盘或碗中，拌和即成。

功效：此菜低热量、低脂肪、高膳食纤维，非常适合高脂血症患者食用。