



汉竹●健康爱家系列

小方法 大健康

XIAOFANGFADAJIANKANG

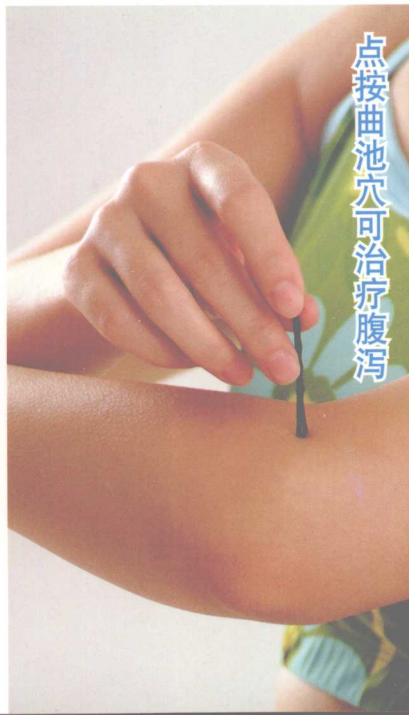
主编 / 曾强 副主编 / 梁耀生 黎奇奇 编著 / 汉竹 北京出版社



按揉双侧迎香穴可缓解鼻塞



心肺复苏



点按曲池穴可治疗腹泻

动动手指就能减肥
多喝开水可缓解发热
按压合谷穴可击退牙痛
每天做3次提肛运动可缓解便秘
还有更多你不知道的健康小方法……



汉竹图书

汉竹●健康爱家系列

北京出版社

百种病症全囊括，呵护家人好健康

小方法

大健康

主编／曾强 副主编／梁耀生 黎奇奇 编著／汉竹

图书在版编目(CIP)数据

小方法大健康/曾强主编;汉竹编著. —北京:北京出版社, 2008.4

ISBN 978-7-200-07123-8

(汉竹·健康爱家系列)

I. 小… II. ①曾…②汉… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第019229号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 健康爱家系列

小方法大健康

XIAO FANGFA DA JIANKANG

主编 曾强 副主编 梁耀生 黎奇奇 编著 汉竹

☐出版 北京出版社 ☐地址 北京北三环中路6号

☐邮编 100011 ☐网址 www.bph.com.cn

☐总发行 北京出版社 ☐经销 新华书店 ☐印制 北京顺诚彩色印刷有限公司

☐开本 889×1194 1/24 ☐印张 7

☐版次 2008年6月第1版 ☐印次 2008年6月第1次印刷 ☐印数 1—10 000

☐ISBN 978-7-200-07123-8/TS·223

☐定价: 29.80元

质量监督电话: 010-58572393

前言

每个人都希望自己和家人拥有健康的体魄，但是现实生活中却难免有一些磕磕碰碰，偶尔也会有疾病造访，甚至有可能出现一些较严重的伤害。

小病如果处理得当，不用就医就能痊愈；大病如果及早发现，正确对待，也能为治疗赢得宝贵的时间。怎样处理一些小伤小病？怎样从各种头疼脑热的小迹象中察觉危险信号？怎样护理已经生病的家人？碰到一些突发的意外事件应该怎样处理？——这些，正是本书所要告诉您的。

山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。护理之法，亦不在大小，管用就行。方法之小，小到操作灵活，简便易行；功效之大，大至囊括百病，切实有效。本书介绍了一百多种日常生活中经常碰到或可能碰到的伤害和疾病，从常见病到意外伤害，从婴幼儿到中老年人，从男性到女性，图文并茂地详细介绍了各种健康问题的表现、处理方法和应该注意的问题，精选了各种简便易行而又切实有效的小方法，力求使读者在日常生活中镇定自若地处置各种健康问题。这里需提醒您注意的是，本书所列举的方法需在专业医生确诊不需住院治疗时使用，或配合医生的其他治疗方案辅助使用。

每个家庭都有一个专门的常备药箱或类似作用的抽屉，我们最大的愿望就是您把本书放进您的药箱，这样可以帮助您解决各种常见的健康问题，从而使您和您的家人身体更健康、生活更愉快。



健康爱家系列·专家养生丛书

《张秀勤极简刮痧》《王岩昆极简手指操》

《张秀勤极简刮痧》

在家刮痧，自诊自疗

张秀勤

教授，著名海军医学专家，中国中医科学院华佗学校教授兼副校长，中国老年保健医学研究会刮痧专业委员会副主任委员。

全息经络刮痧是对刮痧疗法的创新和发展，《张秀勤极简刮痧》中的诊断治疗方法简便、实用、安全有效。

—— 世界针灸学会联合会会长 邓良月

大力推广刮痧疗法，努力发展健康医学。

—— 北京保护健康协会会长 张熙增



《王岩昆极简手指操》

动动手指，健康全身

王岩昆

七十六岁，生自中医世家，中国医疗保健国际交流促进会委员，医疗养生康复专业委员会特约委员，全国掌指法研究组组长，世界自然医学金奖获得者。



向手指要健康，向手指要智商。对于公务繁忙的现代人来说，做手指操是保证身心健康的重要措施之一。

—— 北京保护健康协会会长 张熙增

练习手指操不仅能够健脑、延缓衰老，对心血管疾病、糖尿病、哮喘等几十种常见病也有较好的防治效果。

—— 中华中医药学会技术部主任 孙永章

《范长伟极简艾灸》《祝总骧 312 经络锻炼法》



《范长伟极简艾灸》

“艾”护十分钟，“灸”出大效果

范长伟

针灸名家韩温溪教授关门弟子，北京绿岛自然健康中心首席专家。

传承岐黄医术，荟萃养生精华。

—— 中国针灸学会会长 李维衡

艾灸疗法温和安全，简单易行，是值得推广的传统保健方法。

—— 北京保护健康协会会长 张熙增

《祝总骧 312 经络锻炼法》

揭示经络实质，激发经络潜能，祛病强身好方法。

祝总骧

著名生理学家、经络学专家，中国揭示经络实质第一人。



【3】按摩双侧的合谷、内关和足三里3个穴位。一般人每天早晚各1次，每次5分钟，左右不拘，按摩时如能感到酸、麻、胀，并且这种感觉有上下蹿动的得气感就是有效按摩，按压的频率约为每分钟30次。

【1】学习一种意守丹田的腹式呼吸方法。每天早晚各1次，每次5分钟。

【2】进行以两条腿下蹲为主的、力所能及的、自觉的体育锻炼，每天1次，每次5分钟。

这样，一般的人，每天只要自觉地用25分钟，通过3种不同的方式，有计划地去激发经络系统，就可以收到强身健体的效果。

目录

常见病症篇

内科

感冒·····	2
发热·····	3
头痛·····	4
咳嗽·····	6
呼吸困难·····	7
哮喘·····	8
四肢水肿·····	9
眩晕·····	10
晕厥·····	11
贫血·····	12
低血糖·····	13
食欲不振·····	14
呕吐·····	15
胃痛·····	16
打嗝·····	17
腹痛·····	18
腹泻·····	19
腹胀·····	20
便秘·····	21
疲乏·····	22
肥胖·····	24
过度消瘦·····	25

外科

疖肿·····	26
外伤感染·····	27
颈部疼痛·····	28
肩膀疼痛·····	29
关节疼痛·····	30
痔疮·····	31
便血·····	32
肛痿·····	33
淤血·····	34
疤痕·····	35

精神科

失眠·····	36
焦虑症·····	37

五官科

倒睫·····	38
结膜炎·····	39
沙眼·····	40
眼睛干涩·····	41
视力下降·····	42
耳鸣·····	43
鼻塞·····	44
打鼾·····	45
牙痛·····	46
牙龈出血·····	47
口腔溃疡·····	48
口臭·····	49

皮肤科

头屑·····	50
脱发·····	51
痤疮·····	52
体臭·····	53
皮肤过敏·····	54
水疱·····	55
手足癣·····	56
牛皮癣·····	57
晒伤·····	58
褥疮·····	59

人群篇

婴幼儿

新生儿肺炎·····	62
新生儿鹅口疮·····	63
小儿流涎·····	64
小儿口角炎·····	65
小儿腮腺炎·····	66
小儿低热·····	67
小儿高热·····	68
小儿厌食·····	70
小儿呕吐·····	71
小儿腹痛·····	72
小儿腹泻·····	73
小儿百日咳·····	74
小儿湿疹·····	76
小儿风疹·····	77
小儿水痘·····	78
小儿惊厥·····	79

妇女

乳房疼痛·····	80
乳房肿块·····	81
月经不调·····	82
经前紧张综合征·····	83
痛经·····	84
闭经·····	85
倒经·····	86
妊娠呕吐·····	87
产后缺乳·····	88
产后发热·····	89
产后自汗、盗汗·····	90
产后身痛·····	91
白带异常·····	92
阴道炎·····	94
慢性宫颈炎·····	95
盆腔炎·····	96
子宫肌瘤·····	97
尿路感染·····	98
更年期综合征·····	99

男性

前列腺增生·····	100
勃起功能障碍·····	102
早泄·····	103
遗精·····	104
血精·····	105
阴茎痛痒·····	106
男子乳房发育·····	107

中老年

高血压·····	108
冠心病·····	109
高脂血症·····	110
糖尿病·····	112
骨质疏松症·····	113
小便失禁·····	114
老年痴呆·····	115

家庭急救篇

意外伤害

扭伤·····	118
骨折·····	119
冻伤·····	120
烧、烫伤·····	121
割伤·····	122
化学物品烧伤·····	123
触电·····	124
溺水·····	125
外耳道异物·····	126

呼吸道异物·····	127
毒蛇咬伤·····	128
狂犬咬伤·····	129
蜂蜇伤·····	130
毒虫咬伤·····	131

指压止血法····· 132

橡皮带止血法····· 133

绷带包扎法····· 134

三角巾包扎法····· 135

中毒

食物中毒·····	136
急性酒精中毒·····	137

常见病急救

心绞痛·····	138
心肌梗死·····	139
脑卒中·····	140
急性阑尾炎·····	141
中暑·····	142

鼻出血····· 143

心肺复苏····· 144

附录

各年龄段人群的健康体检计划·····	146
自我轻松测健康·····	148
精神状态的自我评估·····	150
体检前的准备工作·····	152
体检中的注意事项·····	153

常见病症篇

内科

感冒
发热
头痛
咳嗽
呼吸困难
哮喘
四肢水肿
眩晕
晕厥
贫血
低血糖
食欲不振
呕吐
胃痛
打嗝
腹痛
腹泻
腹胀
便秘
疲乏
肥胖
过度消瘦

外科

疖肿
外伤感染
颈部疼痛
肩膀疼痛
关节疼痛
痔疮
便血
肛痿
淤血
疤痕

精神科

失眠
焦虑症

五官科

倒睫
结膜炎
沙眼
眼睛干涩
视力下降
耳鸣
鼻塞
打鼾
牙痛
牙龈出血
口腔溃疡
口臭

皮肤科

头屑
脱发
痤疮
体臭
皮肤过敏
水疱
手足癣
牛皮癣
晒伤
褥疮

感冒

中医将感冒分为2种，风寒感冒和风热感冒，病因虽不同，但主要都表现为发热、乏力、肌肉酸痛、寒战、鼻塞、食欲减退等。

1 按摩百会穴

1. 将双手的拇指插入两耳耳洞，其余四指垂直向上，与拇指成90°角。
2. 双手的中指在头顶会合，两指尖所指的位置即为百会穴，按摩此穴位1~2分钟。



2 按摩风池穴

风池穴位于发际、耳正后方突出部后方的凹部，按摩此穴位10~20次。



3 生姜红茶

生姜切片，放进热红茶里1~2分钟，快速饮下，可发汗、祛寒、退热。

4 补充水分

感冒时的发烧，是人体与病菌抗争的过程，会消耗大量体液，因此要适量多喝水，以防止身体脱水。

贴心提示

感冒时不宜戴隐形眼镜，感冒患者手上往往带有大量病菌，在取、戴隐形眼镜时，病菌很容易进入眼中，导致病情加重；慎服抗生素类药物，抗生素对病毒类感冒效果不大，不宜滥用，如出现高烧或剧痛要及时就医。

发热

口腔温度超过 37.3°C 、腋下温度超过 37°C 或一昼夜体温升高在 1°C 以上，即为发热。体温在 41°C 以上称为超高热， 38°C 以上为高热， $37^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 之间为低热，发热持续2~4周称为长期发热。

1 冷敷

冷敷具有很好的解热镇静作用。冷敷时在额头、手腕、小腿上各放1块湿冷毛巾，其他部位应以衣物盖住。当毛巾达到体温时，更换1次，如此反复，直到烧退为止。



2 喝白开水

发热时身体会排汗散热，喝大量的白开水可以补充水分和帮助散热。建议每日喝1500~2000毫升的白开水，每次不要超过500毫升。

3 按摩百会穴

点叩头顶部，用五指指端操作，以百会穴（详见第2页）为主，同时点叩头痛处或不适处。

贴心提示

突发的高热意味着体内有病菌感染，可见于上呼吸道感染、肺炎、脑膜炎、猩红热等，而长期持续的低热则意味着免疫系统遭到了破坏，肺结核、风湿热、红斑狼疮、癌症等患者都有不同程度的低热表现。当温度达到或超过 38.5°C 时，建议及时就医。

头痛

头痛是指头面部、颅内外某个部位的疼痛或非疼痛性的不适。

1 头缠毛巾

疼痛时，用毛巾或柔软的布条松紧适宜地缠在太阳穴周围，如此可达到抑制血管扩张、缓解疼痛的目的。



2 冰袋冷敷

将冰块放在冰袋里或用毛巾包好，将冰袋或毛巾敷在头痛部位。待冷却的头部血管收缩后，症状自然会减轻。



3 按摩太阳穴

太阳穴是偏头痛按摩的重要穴位，可以用拇指来按压，也可以用拳头在太阳穴到发际处轻轻来回转动按摩。



贴心提示

头痛只是表象，往往是由其他原因引起的，比如感冒发热、五官疾病、血压异常、贫血、便秘、煤气中毒、酒精中毒、神经疲劳、受伤等，所以要根治头痛，最好能找出病因，对症治疗。

◇ 自测

你的头痛属于哪一种？

症状	可能病症
流涕、鼻塞、发热、咽喉疼痛、咳嗽。	感冒
焦虑，紧张，压力大，枕部、颈部或额部持续性钝痛，头部有紧箍感与重压感。	紧张性头痛
眼干、眼涩、眼睛酸胀、有异物感，眼皮沉重，视力不稳定。	视疲劳
头痛前常“眼前冒金星”，头部一侧逐渐加重的搏动性跳痛。	偏头痛
全面性头痛，发热、恶心、呕吐、畏光、昏睡、神志不清。	脑膜炎
额部或枕部头痛，低头或屏气用力时头痛加剧，头晕、心悸、失眠、烦躁，记忆力减退，皮肤有蚁行感，项背肌肉酸痛。	高血压
眼痛、眼胀，视力急剧下降，恶心、呕吐，瞳孔变大，眼球坚硬如石。	青光眼
鼻塞，嗅觉障碍，精力不集中。	鼻窦炎
神疲、失眠、健忘、头晕。	神经衰弱
经期或月经前1~2天内出现一侧头痛。	经期头痛
恶心、呕吐、吞咽困难、说话含糊，出现意识障碍。	脑出血或动脉瘤

咳嗽

咳嗽是呼吸系统最常见的症状之一，是人体的一种保护性措施，持续咳嗽才是一种病症，主要表现为：咳嗽的频率快，持续的时间长，可能带有痰或其他物质，剧烈的咳嗽也可能伴有咽部或胸部疼痛。

1 雪梨汤

雪梨有润肺消痰、降火去热的功能。雪梨可切块直接加白糖炖汤，也可以与冬瓜、猪肺等混合炖汤。此方法仅适合不带痰的咳嗽患者。



2 萝卜冰糖

冰糖有润喉化痰的作用，先用榨汁机把白萝卜榨成汁，放入冰糖后加热，趁热服下，每日3次，能起到很好的止咳作用。



3 大量饮水

大量饮水是最直接有效缓解咳嗽的方法，每天喝6~8大杯水(1500~2000毫升)，有助于稀化黏痰，使其容易咳出。



贴心提示

咳嗽、咯痰、喘息往往同时存在，并且常互为因果，所以治咳嗽首先要祛痰以平喘，痰少喘停，咳嗽才能减轻。咳嗽较为严重的患者，要保证充分休息，注意保暖，多饮温开水，保持室内空气流通和湿润。久咳不愈，超过7~10天，就应及时就医。

呼吸困难

呼吸困难是指患者感到空气不足或呼吸费力，因而出现呼吸或快或慢、或深或浅、均匀或不均匀等频率、深度及节律的改变，是呼吸功能不全的一个重要症状。很多疾病都可引发呼吸困难，必须给予足够的重视。

1 芳香疗法

对于感冒或鼻炎引起的呼吸困难，可将薄荷精油滴在手帕或纸巾上，随时随地吸嗅即可，可缓解呼吸困难的症状。



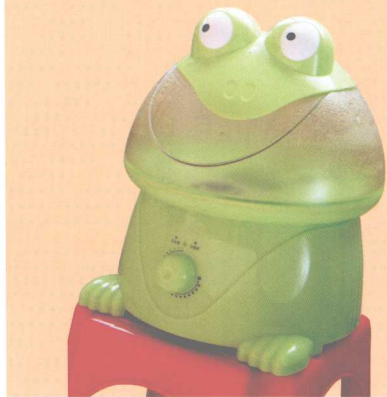
2 百合

百合是药食兼优的滋补佳品，有润肺清心的效果，可止咳、止血。支气管不好的人，食用百合有助于改善病情，因百合富含水分，可以解渴润燥。食疗上建议选择新鲜百合更佳。



3 室内增湿

打开房间的窗户通风，并注意保持室内空气的湿度(比如在房间里放个加湿器)。



贴心提示

对呼吸困难要结合全身情况及各系统体征、综合分析作出病因诊断，才能进行有效治疗。呼吸困难是比较危险的症状，很有可能导致患者窒息。所以，出现了呼吸困难，尤其是第一次发作时，应该及时就医。

哮喘

哮喘患者在呼吸的时候能听到清晰的喘息声或哨笛声，经常伴有气短、焦躁不安、胸口紧闷。哮喘的特点是经常在夜间和早晨反复发作。哮喘患者在一年四季都会发病，但在冬春或秋冬交替季节的发病率更高。

按摩

如果哮喘症状不严重，用手指揉压按摩风池、膻中、内关、天突等穴位，对缓解病情有一定帮助。还可以用力做吞咽动作数次。



贴心提示

避免接触导致哮喘的致敏原，是预防过敏性哮喘的重点。另外，哮喘患者的自我调养也十分重要，适当进行体育锻炼，增强体质，戒烟酒，适当节制性生活，谨防冷空气侵扰，都可以起到防护的作用。