

昔

徘徊在病与非病之间

家庭
生活必备

SHENGHUO BIBEI

健康新焦点

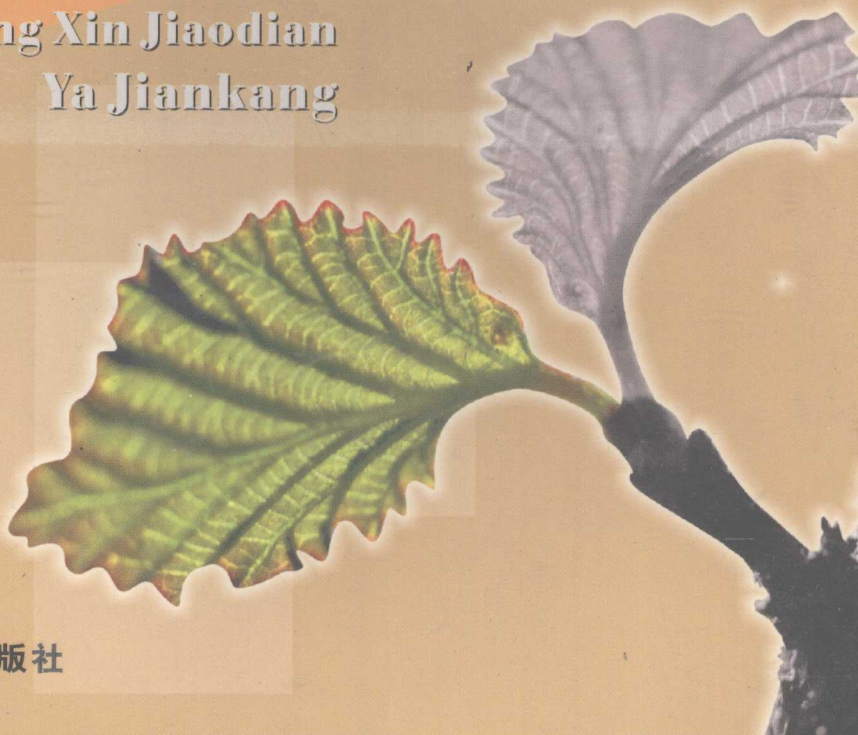
亚健康

最权威、最全面、最实用的现代生活保健书

杜祖国/编著

Jiankang Xin Jiaodian

Ya Jiankang



中医古籍出版社

徘徊在病与非病之间

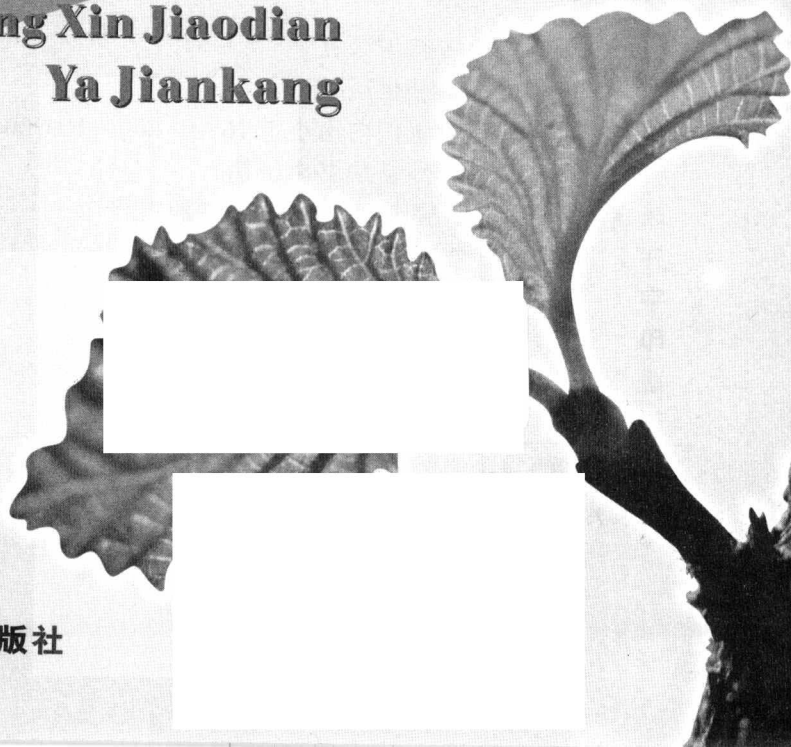
R161
374

健康新焦点 亚健康

最权威、最全面、最实用的现代生活保健书

杜祖国/编著

Jiankang Xin Jiaodian
Ya Jiankang



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭生活丛书/杜祖国编. —北京: 中医古籍出版社, 2004.1

ISBN 7-80174-188-9/R • 187

I. 现... II. 杜... III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096438 号

亚健康

责任编辑	朱定华
封面设计	朱东建
出 版	中医古籍出版社
发 行	中医古籍出版社
地 址	北京东直门内南小街 16 号 邮编: 100700
经 销	全国各地新华书店经销
印 刷	湖北新华印刷厂附属装订加工厂
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
字 数	1920 千字
印 张	96 印张
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1-3000 册

ISBN 7-80174-188-9/R • 187

全套定价: 134.40 元

目 录

概 论

导致疾病的危险信号	2
给予生命活力的穴位疗法	11
任何场所都可做的体操疗法	14
对意外刺激的承受力	17

第一章 人的第三种状态

治疗方法释义	22
民间疗法与中医四诊、八纲辨证	
感 冒	23
感冒是由病毒引起的,少数由细菌引起。在肌体抵抗力降低时,病毒和细菌乘虚而入,故可患病。	
腰 痛	29
先天性腰椎骨及骶椎骨构造薄弱、异常(畸型)的人和背部肌肉不十分发达的人易患腰痛。	
肠胃病	33
过分热衷于工作的人易患肠胃病	
打 鼾	40
熟睡中,气道受阻产生的异常呼吸声。	
磨 牙	42
导致磨牙的原因几乎都是牙齿异常	
龋齿·牙龈炎·齿槽脓肿	43
当你吃苹果时齿龈出血吗?	
圆形脱发	48

男性荷尔蒙产生过多的人易谢顶

腋 臭 52

腋臭是遗传,恶臭使人烦。

疣 贅 54

有时也能癌变的疣贅

鸡眼与胼胝 57

长在手和脚上的硬茧

脚 癣 59

脚癣是真菌感染了皮肤而引起的疾病

口 臭 63

在众人面前,口臭是一大缺憾。

高血压 66

盐和肥胖是大敌,饮食疗法有效。

低血压 76

认为低血压比高血压健康,这是误解。

失 眠 81

中年人多见,原因大半是由于外界的应力刺激和压力所致。

疲 劳 86

消除疲劳的特效药是充足的睡眠

贫 血 91

贫血有许多种,严重的是继发性贫血。

晕 车 98

晕车是一种病态反应

头痛·偏头痛 101

出色的人都有头痛症状,多是过于用功造成的。

过 敏 106

一种变态反应,春季最易犯。

花粉过敏症 109

因花粉而引起的过敏性疾病。包括过敏性结膜炎和过敏性鼻炎。

支气管喘息·····	112
过敏性支气管炎严重时使人窒息	
斑疹(过敏性接触性皮炎)·····	117
作为现代病家庭主妇发病较多	
荨麻疹·····	122
刺痒难耐,不得此病不知其痛苦。	
植物神经失调·····	126
是社会应力刺激的一种反应,也是现代社会的“文明病”。	
白内障·····	129
当眼中出现白色状物体时应引起注意	
视力疲劳·····	131
眼前经常出现闪烁的光,是用眼过度的危险信号。	
青光眼·····	133
远视的人尤其要注意	
耳 鸣·····	135
耳鸣的声音多种多样,重要的是早期发现和分辨。	
重 听·····	138
重听是一种现代病,患有听觉障碍的年轻人越来越多。	
烧伤·烫伤·····	140
立即用冷水浸泡是最有效的处理办法	
遗 尿·····	144
如果白天也遗尿,则会使人感到难堪。	
食物中毒·····	146
众人聚餐和夏秋季尤其要注意	
中 暑·····	149
炎热天劳作突然晕倒,注意休息是关键。	
冷感症·····	151
东方人易得,女性尤其多。	
醉酒·隔宿醉(两日醉)·····	155

醉酒是酒精在人体内被氧化的过程产生的。毒性物质乙醛是醉酒的原因。

性功能减退·阳萎 159

偶尔的阳萎可以治愈

神经衰弱 165

减轻压力是治疗神经衰弱的良药

运动性贫血 170

运动过度会出现血尿而引发贫血

麦粒肿·针眼 171

可以自然痊愈

女性湿疹 173

进行性指掌角皮症,中药疗效最好。

嗜好品(烟、酒等)与疾病的关系 175

一旦过度则会发生问题

绿茶·红茶·咖啡与健康 186

三种饮品哪一种更有利于健康

家庭宠物与健康 189

宠物会给人类带来疾病

第二章各种疾病的早期诊断与测试

精神紧张 192

紧张可以说是万病之源,由于紧张所引起的疾病相当普遍。

胃 炎 195

吃饭时反酸、“心口”痛可考虑患上了胃炎。

胃及十二指肠溃疡 197

饭后、空腹、半夜时出现胃痛很有可能是胃溃疡或十二指肠溃疡。

肠 炎 199

原因不明的大肠坏死或节段性肠炎都是疑难病。稍一紧张就有便意则是过敏性肠道综合症。

肠 癌 201

大便异常、细便、出血是患肠癌的初期症状,其中 60%是直肠癌。	
肝硬化初期	202
手掌出现红斑块,胸、肩、背出现蜘蛛痣,为肝硬化初期。	
肝 炎	204
身体倦怠、厌食,皮肤和尿呈黄色,眼白变黄,伴腹胀则是黄疸型肝炎。	
酒精中毒性肝炎	208
对于每晚都大量饮酒的人来说,如果出现食欲不振、呕吐、发热等现象,则可能是肝脏功能发生了障碍。	
肝硬化	210
手掌出现红斑块、“蛙腹”,则是肝硬化的特征,再有其他症状则十分危险。	
胆结石	212
吃油性食物,右肋骨下就会痛,这是胆结石的典型特征。	
高血压	214
用冷水洗脸时头部眩晕,胸部疼痛时,可怀疑为高血压。	
主动脉瘤	216
向胸、腰、背放射性剧痛为主动脉瘤的特征。	
脑栓塞	217
如果高血压病人突然出现头痛、恶心、意识障碍、目眩等症状,应怀疑为脑出血。	
脑肿瘤	219
主要症状:轻微头痛、恶心、视物不清,一见强光更加重。	
肾 炎	221
全身出现水肿、血尿、尿量减少则为肾炎。	
膀胱炎·肾盂肾炎	222
排尿时痛得流泪,量少,并有残尿感疑为膀胱炎。若疼痛剧烈,伴有发烧则为肾盂肾炎。	
前列腺疾病	224

排尿不畅,持续时间长,次数多,是前列腺异常。

尿道结石.....226

肋腹至脊背引起的剧痛和血尿,大多是尿道结石的前兆。

肺 癌.....227

没感冒,但出现咳嗽、痰和血痰、伴有胸痛,当心患肺癌。

肺气肿.....229

典型症状是呼气困难

肺 炎.....230

呼吸胸痛,伴随气喘、高烧、铁锈色痰,出现剧烈的咳嗽则为肺炎。

肺结核.....232

像感冒似的持续低烧、咳嗽、咳痰,若持续时间在 30 天以上,则应考虑肺结核。..... 232

自发性气胸.....234

打哈欠和打喷嚏时,出现胸、肩、腹痛,则为自发性气胸。

胸膜炎.....236

深呼吸时胸部有刺痛感则为胸膜炎

食道炎.....238

进食时出现刺痛、吞咽困难和呕吐,则食道有患病危险,当心食道癌。

恶性淋巴瘤.....239

颈部周围出现硬的结节、肿块又无痛感,可疑为恶性淋巴瘤。

慢性肾上腺皮质功能低下240

即阿狄森氏病,其特征是皮肤变黑。

甲状腺肿大.....242

喉结两侧结节肿大多为甲状腺异常,若放任不管有可能发展为甲状腺癌。

心包炎.....243

流感、肺炎、风湿病、结核病等常会引起心包炎。

风湿性心脏病.....245

婴幼儿时期患过风湿病的十人中,可能有一人会继发心脏瓣膜病。

不整脉·····	247
脉搏不规则,即使静坐,心脏跳动也过快不规则。	
喉 癌·····	248
没感冒却声音嘶哑,历时一个月仍不见恢复,应考虑喉癌。	
鼻咽癌·····	249
持续鼻塞、流鼻血的中老年人,应考虑鼻咽癌。	
青光眼·····	250
家族中有青光眼病史的40岁以上的人,如果感到眼痛或眼睛长翳时,必须小心。	
飞蚊症·····	252
“视网膜脱落”患者常会伴有飞蚊症。	
糖尿病·····	253
对于糖尿病绝不能掉以轻心	
风湿病·····	256
每天早晨起床时,手指僵硬,伸屈不利,可能患有慢性风湿病。	
痛 风·····	258
痛风患者从半夜到清晨,脚指疼痛难忍。	
拉依姆病·····	259
比艾滋病更可怕的拉依姆病	
痣·····	261
原有的黑痣迅速变大,或突然出现许多黑痣,要当心黑色素瘤。	
忧郁症·····	263
持续失眠,清晨头脑昏沉不愿起床,怠倦,可能患有忧郁症。	
子宫疾病·····	264
阴道异常出血、月经不正常者,可能患有子宫疾病。	
卵巢疾病·····	267
女性下腹部有肿块,并伴有疼痛、呕吐、尿频、便秘、体毛浓重等症状,可能患有卵巢疾病。	
女性阴道外阴疾病·····	269

外阴部异常瘙痒,排尿时有痛感,系女性阴道、外阴疾患。

乳腺癌.....270

如果乳房长出坚硬肿块,边缘不齐并伴有压痛时,可怀疑为乳腺癌。

更年期综合症.....271

焦躁不安、心慌、失眠、头晕、气短,爱出汗,面色潮红,这些症状为更年期综合症的典型症状。

幼儿的发烧.....274

孩子的体温比平时高出一度,病情加重一分。

幼儿的咳嗽、呼吸275

可以从咳嗽、呼吸的声音中发现病情。

幼儿的呕吐.....277

孩子经常呕吐,可能是某种疾病的前兆。

幼儿的牙病.....278

家长、孩子共同努力,龋齿、齿列不整是可以预防的。

正确使用药物.....280

服药并非是缓解病痛的唯一方法,恢复健康靠的是提高自身的免疫力。

第三章家庭疗法

正确的书写姿势285

伏案工作的人如何解除疲劳感

常见病疗法.....286

硬币疗法.....305

治疗疾病和痛苦的奇效疗法

第四章 医食同源 335

科学饮食.....336

概 论

按照专家为你设计的检测标准，对照每天例行的起床，洗脸、排泄、早饭、换衣服、上班、工作、下班后直到回家的程序，给自己的健康状况打分，检测自己是否健康。

导致疾病的危险信号

自我打分测试

1. 起床

身体非常懒倦，不能动（2分）

特别是星期日梦寐不安（3分）

起床后手足僵硬（2分）

被家里人指责口臭（1分）

头痛伴有呕吐（3分）

睡衣被汗浸湿（2分）

怎么也不想起床（1分）

梦见的事总是放不下（1分）

【解说】

●身体非常懒倦，不能动：上午身体不舒服，稍一动就吃不消，从下午趋向正常，是低血压。由糖尿病引起的末梢循环不好，也会使身体懒倦。

●特别是星期日梦寐不安：因为星期日有不想去上班的无意识拒绝症，导致一睁眼就产生的紧张感。

●起床后手足僵硬：是慢性风湿性关节炎的初期症状特征。

●被家里人指责口臭：一般的口臭是胃炎、食道炎。一刷牙，口臭就消失是牙龈疾患。

●头痛伴有呕吐：脑血管障碍的可能。

- 盗汗可使睡衣浸湿：下午出现低烧可能是结核。

【自我判断】

健 康	半健康	疾 病
1~5	6~10	11~15

2. 洗 验

- 一刷牙牙龈就出血 (1 分)
- 牙刷一放入嘴里就恶心 (2 分)
- 脸和手足浮肿 (3 分)
- 嘴角干裂 (1 分)
- 毛发脱落严重 (2 分)
- 脸色不好经常无光泽 (3 分)
- 视力模糊并有薄雾感 (2 分)
- 鼻尖发红 (1 分)

【解说】

- 一刷牙牙龈就出血：牙周炎或牙龈出血。
- 牙刷一放入嘴就恶心：睡眠不足，烟、酒过量或慢性胃炎。
- 脸和手足浮肿：眼皮的浮肿是肾脏病，手足浮肿是心脏机能衰竭。
- 嘴角干裂：体内失调时易引起口角炎。
- 毛发脱落严重：枕头上的毛发像刷子掉毛似的，眉毛同时也脱落，当心甲状腺机能低下症。
- 脸色不好经常无光泽：首先考虑肝病，如白眼珠发黄是黄

疸的典型特征。

● 视力模糊和薄雾感：可能是近视、糖尿病或是视网膜脱落等。

【自我判断】

健 康	半健康	疾 病
1~5	6~10	11~15

3. 排泄

尿色如啤酒一样浓 (2 分)

尿的泡沫非常黄 (2 分)

排尿障碍，尿后滴尿不止 (1 分)

排尿时痛 (2 分)

大便颜色发红或黑褐色 (3 分)

腹泻不止 (2 分)

大便很臭，自己都难以忍受。(3 分)

【解说】

● 尿的颜色和啤酒一样浓，红褐色血尿为肾炎的可能性大。或是夏季运动后大量出汗，尿被浓缩。

● 尿的泡沫非常黄：如果大便的颜色呈灰白，就要考虑黄疸。

● 排尿障碍、尿后滴尿不止：可能是前列腺肥大。

● 排尿时痛：开始排尿时痛是尿道炎，排尿后痛是膀胱炎或某些性病。

● 大便的颜色发红或黑褐色：发红是痔疮和直肠出血，发黑是胃、十二指肠溃疡。灰白是黄疸。

●腹泻不止；肠道溃疡，肠炎的情况较多。

●大便很臭，自己都难以忍受：像鱼内脏腐烂似的恶臭，可能是大肠癌。

【自我判断】

健 康	半健康	疾 病
1~5	6~10	11~15

4. 早饭

空腹而无食欲 (2 分)

见了饭菜就恶心 (3 分)

即使爱吃的东西也完全无味 (2 分)

有食物划嗓子的感觉 (4 分)

刚吃东西马上就要去厕所 (2 分)

颌骨痛不能很好咀嚼食物 (1 分)

筷子从手中滑落 (1 分)

【解说】

●空腹而无食欲：消化系统不正常。空腹时胃痛，可能是胃或十二指肠溃疡。胃不舒服可能是胃炎。怕油腻食物患肝炎的可能性大。

●见了饭菜就恶心：妇女若有此症状可能是孕吐，也有因醉酒后睡眠不足导致。

●即使爱吃的东西也完全无味，舌头辨别功能异常，舌苔鲜红而光滑，可能是慢性肝炎、恶性贫血，胃肠障碍等。白斑——

舌癌；黑苔——抗菌素的副作用。白或粉红色的斑点样——胃炎等引起的消化不良。

●有食物划嗓子的感觉：甲状腺肥大，扁桃腺肥大，食道炎、食道扩张症、食道癌、喉癌等会有此症状。

●刚吃完东西马上就要去厕所：急性腹泻并伴有腹痛，应考虑食物中毒。

【自我判断】

健 康	半健康	疾 病
1~5	6~10	11~15

5. 换衣服

肩膀痛、胳膊抬不起来（3分）

感觉衬衫领口紧而小（2分）

腰身变粗（2分）

去年的衣服发紧（2分）

一弯腰就喘不上气（2分）

手指不灵活扣纽扣费劲（3分）

即使换上衣服也不能马上出门（1分）

【解说】

●肩膀痛胳膊抬不起来：在 50 岁左右常见的肩痛，故称为“五十肩”。也有人因急性肝炎胳膊抬不起来。

●感觉衬衫领口紧而小：颈动脉波动明显所致，如伴有心律不齐、喉节肿是突眼性甲状腺肿大。如体重不增加而颈部变大，要