



医药学院 610 2 11021782

林出版集团
林科学技术出版社

家庭医学内参系列

健康生活图书编委会编著

临床医师 方玲◎主审

常见病家庭 自疗百科



治病重在“靠自己”，科学地自疗与调理，配合医生指导才能重获健康。书中包含了呼吸系统疾病、心脑血管疾病、内分泌疾病、消化系统疾病等近40种常见病的家庭自疗方法，是为家庭准备的医学百科工具书。现在只需**29.90元**，就能把“全科家庭医生”请回家。





医药学院 610 2 11021782



家庭医学内参系列

常见病家庭 自疗百科



临床医师 方玲◎主审
健康生活图书编委会◎编著



 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病家庭自疗百科 / 健康生活图书编委会编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5384-4939-6

I. ①常… II. ①健… III. ①常见病—治疗 IV. ①R45

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第149094号

常见病家庭自疗百科

主 审 方 玲
编 著 健康生活图书编委会
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜 王 亮 陈晓娇
王一然 曲孝章 宋文静 尹冬冬
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 820mm×1170mm 1/16
字 数 250千字
印 张 27.5
印 数 1-10000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4939-6
定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE

养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛的折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的版式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年11月

目录/CONTENTS



第一章 呼吸系统疾病

一、感 冒	8
二、肺 炎	22
三、哮 喘	30
四、慢性支气管炎	44
五、慢性咽炎	56
六、慢性鼻炎	66
七、肺 癌	76

第二章 心脑血管疾病

一、冠心病	89
二、心律失常	100
三、心绞痛	110
四、中 风	119
五、高血压	129
六、低血压	143

第三章 内分泌疾病

一、高脂血症	152
二、糖尿病	163
三、肥胖症	178
四、痛 风	192
五、贫 血	206

第四章 骨科疾病

一、骨质疏松	217
二、腰椎间盘突出	227
三、颈椎病	238
四、肩周炎	247
五、类风湿关节炎	258

第五章 肝胆疾病

一、脂肪肝	271
二、肝硬化	284
三、肝 炎	295
四、肝 癌	313

第六章 消化系统疾病

一、慢性胃炎	323
二、胃十二指肠溃疡	337
三、胃 癌	348
四、便秘	357
五、痔疮	367

第七章 神经系统疾病

一、偏头痛	377
二、抑郁症	391
三、帕金森病	409
四、老年痴呆症	419
五、更年期综合征	429



第一章

呼吸系统疾病

一、感 冒

感冒是一种常见的呼吸系统疾病，包括普通感冒和流行性感冒。普通感冒是急性上呼吸道感染的一种类型，俗称伤风，以鼻咽部症状为主要表现。本病虽任何季节均可发生，但以冬天、春天多发。不同季节普通感冒的致病病毒可能会不一样，它作为临床常见病、多发病，发病率很高。流行性感冒是一种急性呼吸道传染病，由流感病毒侵犯所致。病毒依存于人的呼吸道中，在病人打喷嚏时通过飞沫传染给别人，具有高度传染性，容易在一个时期内引起大范围的传播。

1. 诱发因素

(1)个人因素：不合理饮食造成的营养不均衡，如营养过剩，高脂



肪、高蛋白、高糖饮食会降低免疫力。再有，本身免疫力低下，如缺乏锻炼等，都易患感冒。

(2)病毒传染：感冒病毒主要是通过空气传播的。患者在咳嗽或说话时，都有唾沫的小颗粒从口中喷出，这些小颗粒就含有无数病毒，其他人如果将这些病毒吸入，就容易引起感冒；也可能病毒暂时先藏在人们的鼻子或喉咙里，只等到其身体抵抗力减弱时，就大肆猖獗起来。

(3)气候影响：冬天室外太冷，人们总喜欢在室内生活，还要把门窗关紧，以保持室内的温暖，由于人们集中在室内，通气又不好，这就为病毒在人与人之间的传播，创造了条件。如冬春时节，天气寒冷，风也大，人体极易受到寒气和风邪的侵蚀，身体受寒以后，呼吸道防御能力下降，极易发生感冒。

(4)其他因素：当人体受凉、淋雨、过度疲劳、烟酒无度等，使全身或上呼吸道局部抵抗力降低时，黏膜表面原本比较安静的病菌或外界侵入的病毒迅速繁殖，引起感冒。

2. 饮食疗法

(1)多喝开水赶走感冒困扰

生活中，我们常听到有人对感冒患者善意的提醒：感冒了多喝水。这是常识，而生活常识也都是先人长期积累的经验之谈。那么，感冒了，为什么要多喝水呢？我们人体70%是由水组成的，充足的水分可以稀释血液中的毒素，加速人体新陈代谢。多喝水，一方面可增加自体的内循环，有利体内垃圾的排泄（呼吸道的分泌物和尿）。另一方面，水的及时补充，利于毒素的稀释和药物的扩散。本身水也易于内脏的蠕动，刺激内脏加速工作，促进抗病。这样身体的炎症也能



尽快消散。另外，感冒时的咳嗽、流涕等都会散失水分，及时补水也可以避免身体脱水。而且多喝水，人们的口咽部位能经常保持湿润，感冒症状也能随之有所减轻。喝水最好是白开水，当然，保证水分的供给，也可多喝一些鲜榨的果汁，如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等，以促进胃液分泌，增进食欲。

(2) 谷类早餐预防和减轻感冒

科学证实，不吃早餐导致的能量和营养素摄入的不足，很难从午餐和晚餐中得到充分补充。所以，早餐是非常重要的一餐，更是现代健康生活方式的标志之一。英国研究人员最近研究发现，经常吃早餐的人不易患感冒或流感。早餐吃一份谷类食品能够将患咽喉痛和鼻塞的概率降低50%。

英国卡迪夫大学职业病与心理学中心的研究人员说，经常吃早餐尤其是吃谷类早餐的人，同那些不吃早饭的人相比，患感冒的相对少很多，即使感冒，症状也较轻。

大多数作为早餐的谷类食品之所以有利于健康，是因为其成分中含有大量的膳食纤维，可以保障肠道的健康，而且谷类食品还是维生素和矿物质的良好来源。这些都对人体的健康起到了积极的作用。美国食品及药物管理局曾经提出，谷类食品、面包和其他含有完整或粉碎的大麦颗粒的食品，有减少患心脏疾病危险的功效。大麦能降低人体总胆固醇水平和低密度脂蛋白胆固醇水平。如果每天吃100克大麦麸，能有效降低人体血浆中胆固醇和糖的浓度，与注射胰岛素的效果几乎一样。此外，大麦纤维还可以促进对健康有利的细菌在肠道里生长，提高人体免疫力。科学家们认为，食用大麦不但可以降低血压，减少患心脏病的风险，还能逆转脂肪肝，糖尿病、肥胖症和心血管病，患有此类病的患者应该更多地食用。专家认为，早餐有规律，尤



其是那些以富含维生素的谷类或牛奶食品为早餐的人，患感冒的概率比那些不吃早餐的人低得多。

(3)每天吃5个小金橘可以远离感冒

日本科学家研究发现，金橘能增强机体的抗寒能力，秋冬季节每天食用，有助预防感冒。这是因为，金橘中维生素C的含量是其他柑橘类水果所不及的，而维生素C具有增强人体免疫功能的作用。

我们民间也有“金橘不知感冒”的说法。在气温忽高忽低的初春时节，每天适量地吃几个金橘，能够增强鼻咽黏膜的防御功能，有助预防感冒。你既可以 direct 嚼食金橘，又可以将金橘烤焦用开水冲服，还可以取金橘5个，加生姜、大葱各20克，水煎服，每日3次。如果出现咳嗽等症状，可以取金橘3个，切开，去果核，放入清水中加适量冰糖，小火煮后取汁，分3次服。

(4)常喝粳米粥有益于防感冒

预防感冒除了要在生活起居上注意保养身体外，正确的饮食也很关键。

例如平时多喝粳米粥。粳米富含淀粉、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素B₁、维生素A、维生素E，以及其他微量元素。有健脾养胃、补中益气、强壮筋骨、通血脉、和五脏、止消渴、止虚寒泻痢等功效。熬制粳米粥，米中的蛋白质和淀粉以及其他微量元素大部分都会分解进入水中，营养不会流失。一碗粳米粥爽口清心的同时还能预防感冒，一举两得，何乐而不为。

即便感冒了，多喝粳米粥也可减轻病情。因为喝粳米粥有助于发汗、散热、祛风寒。感冒会影响人的胃口，消化功能减弱，喝粳米粥可以促进消化吸收。



3. 食疗选方

(1) 冰糖川贝母蒸梨

原料：梨1个（白梨、苹果梨皆可），川贝母4克，冰糖7克。

制作方法：梨洗净，切开去核，呈碗状，装入川贝母、冰糖，将切下的一半梨盖好，恢复成一个完整的梨，再插一支牙签固定好放在碗里或盘子里，再一起放入蒸锅蒸熟（蒸锅一定要多放水），水开后中火蒸45分钟即可。

用法：每日1个，分2次食用。吃4~5个即可痊愈。

主治：普通感冒及咳嗽症状。

健康小贴士：可以一次多蒸几个，放在冰箱冷藏，每次吃之前再用锅稍热一下即可。川贝母的用量应视咳嗽的程度而定，病情严重的还可以加量，最多每次不超过9克。如果不见好转，一定要及时求医，以免贻误病情。

(2) 葱蒜粥

原料：葱白10根，大蒜（白皮）3个，粳米50克。

制作方法：葱白洗净切碎，与切好的大蒜一起加入煮熟的粥中再熬10分钟。

用法：趁热吃完，多穿衣服或盖上棉被，保持身体的温暖。

主治：治疗初期的感冒，尤其对有头痛症状的感冒特别有效。

健康小贴士：此粥能发汗、解表、解毒，其中发汗效果最佳，但一定要注意保暖。

(3) 红糖姜汤

原料：红糖20克，生姜4片，葱白3段，水适量。

制作方法：生姜切片，葱白切段，放入沙锅中，加水煮沸，加入红糖后，再煮开即可。



用法：趁热一次服下，盖被取微汗。

主治：适用于感冒初期。

健康小贴士：汤甜辣适口，可祛风寒、止呕吐。生姜有发汗解毒、温中止呕的功用，与红糖、葱白合用，祛风寒的作用尤佳。

4. 按摩疗法

科学已经证实，除“流感”之外，一般感冒，其病毒其实早已寄居在人的口腔之中，蓄势待发。平时由于人体自身的免疫力把它压制住不会发病。一旦寒邪入体，免疫系统“正不压邪”，人就马上打喷嚏、流鼻涕……病毒开始飞扬跋扈。这时身体内部也开始紧急动员，打喷嚏就是一个报警信号。在此关键时刻，如果你对经络穴位了如指掌，揉按摩擦，令其发热，就有可能很快地把捣乱的感冒病毒镇压下去，并继续加强戒备，使其不易再次闹事——即增强了“抵抗力”。没有感冒的时候多按摩这些穴位，也有增强自身免疫力的功效。

风府、大椎、人中穴，在中医学角度，就被称为“感冒三穴”，是伤风感冒初起之时最适合按摩的穴位。下面就详细介绍一下揉擦感冒三穴的3个步骤：

(1) 揉擦风府祛风散寒

风邪中人，必先聚于风府穴，《黄帝内经》讲：“风者百病之长也，风从外入，治在风府，调其阴阳。”在将要打喷嚏或打喷嚏后，立即用力擦热风府穴。热气至，则可以帮助调动人体内之阳气迅速到达风府穴以抗御外邪的侵袭。用示指、中指、无名指，从耳背后方向另一耳背后方擦去，用一定的力度来回擦上几十次。

(2) 揉擦大椎调动阳气

大椎为督脉与手太阳小肠经、手阳明大肠经、手少阴三焦经四条



经络之会穴。“寒伤阳，热伤阴”，故此阳经之会穴也是风寒最易侵袭之所，凡阴阳交争不得平衡时，多取本穴以调理。因此揉擦大椎穴可以调动诸阳经之气，进一步加强阳气（免疫能力）的卫外功能，驱除了寒气，感冒也就得愈了。

打喷嚏在经络看来是身体阳气升发的反应，初感冒时，经常打喷嚏就是因为寒气把身体内的阳气困在里面。经络首先采用打喷嚏的方式把阳气“打”出来。反过来说，打喷嚏就是人体抵抗外邪的一个警告信号。

取穴手法以手动示指、中指、无名指并用，摩擦大椎穴至发热即可。与此同时，擦热左右两侧肩髃穴，效果更好。往往在打喷嚏时，肩髃穴也有寒气的感觉，有些感冒就是由于双肩着凉而引起的。民间早就有给小孩擦“前心、后心、肩膀尖”治伤风的经验。

(3)揉擦人中增强抵抗能力

“天地之间人居其中”，因此人中穴乃是急救之要穴。人中为督脉之终止穴，督脉阳气至此，已渐衰弱，犹如强弩之末。故揉此穴（也是督脉与手阳明大肠经，足阳明胃经之会）可以助阳气，增气血，增加抗御外邪的功效。取穴可用示指，横行来回擦过人中穴，至热气止。以上三步都是用“擦”的办法，范围较大，保障取穴，并且摩擦容易生热。

喷嚏是人体紧急求救信号，故此3个动作最好在将要打喷嚏时或打喷嚏之后即刻进行擦拭。打喷嚏声大的人，擦时的力度要大些，务求热气至。凡出入温差大的地方之前，虽无喷嚏，也可擦其中一穴至发热，即可起预防感冒的功效，使出入时避免受骤然冷热环境刺激呼吸道而发生喷嚏。

做完这3个动作，最好能马上喝一杯热水，马上多加一件衣服。



保暖出微汗，感冒马上好。记住日常多穿一件衣服不会中暑，少穿一件衣服可能就会容易感冒。生活中不论在餐厅或办公室，如果突然碰到较冷的空气，又忘记带衣服，可马上放一叠卫生纸或手绢在大椎穴上保暖，相当于多穿一件衣服。

5. 火罐疗法

冬天一到，天气一凉，身上就很容易受到风寒的侵蚀，腰酸背痛的时候很多人想起拔罐这个祖国医学的精粹。除了拔风寒，我们还可以用它来治疗感冒。

(1) 治疗感冒的拔罐处方

治疗原理：中医理念，感冒主要是由于起居不慎、寒暖失常、过度劳累或身体较弱等因素使机体抵抗力下降，导致人体卫气不固，腠理不密。一般是外感六淫即风、寒、暑、湿、燥、火引起的肌体和自然不适应造成的一个人体的非常严重的反应，也就是防卫性反应。发热、头痛、咽干、呕吐、怕冷、身痛、颈直，或者颈强，脖子不容易转动，眼涩，眼睛发干，这都是感冒常见的症状。

人的身体太阳经主表，为一身之藩篱，五脏六腑之经气皆输注于膀胱经。外邪侵入人体，太阳经首先受邪。故于膀胱经走罐既可祛除体表之病邪、宣肺解表、散寒清热，又可疏通五脏六腑之经气。大椎穴为诸阳经之会穴，大椎穴留罐可助驱邪外出。这就是背部走罐法治疗感冒的基本原理。

现代医学研究也证实，背部走罐能刺激背部经穴，可增强网状内皮系统功能活动，使体内各种特异性和非特异性免疫抗体增加，从而提高机体的免疫功能，增强人体防卫抗病能力。背部拔罐疗法有简、廉、效的特点，可以说是不用吃药也能治疗感冒的好方法。



(2)走罐法

①病人俯卧或伏案坐，显露背部，在膀胱经穴沿线上抹凡士林，以取润滑作用。

②取中号玻璃拔火罐，用投火法把罐吸在背部，沿背上的太阳膀胱经循行线，上、下来回走罐几次，令沿线上的皮肤出现潮红为度。

③走罐期间，经过肺俞穴时，可把罐稍停留一会，最后把罐移到大椎穴上，待其皮肤出现潮红时（约10分钟），即可取下。每日1次，直至病愈。

6. 其他疗法

(1)足部疗法

足部可称为人的第二心脏。祖国医学认为，人的双脚上分布着6大经脉，连着肝、脾、胃、肾等内脏，足底有66个穴位，贯穿全身血脉和经络。

通过刺激足部经脉和穴位，可以达到调节气血、止痛安神、改善体质、养颜美容等效果。

感冒来袭时，除了打针吃药，饮食起居上多加注意外，足底按摩也能帮上忙。此法主要是按摩足淋巴系统反射区。先按摩胸部淋巴结（在双足背第一跖骨及第二跖骨间缝处），再按上身淋巴结（在双脚外踝陷中），再按下身淋巴结（在双脚内踝前陷中）。

(2)艾灸疗法

取大椎、曲池穴，点燃艾条后悬于穴位之上，艾火距离皮肤2~3厘米进行熏烤。每穴灸20分钟，各穴依次施灸。每日1次，病愈为止。

艾灸治疗感冒应越早越好。若出现高热、咽疼、流黄涕等症状，