

自我治疗 常见病

全书



吕大力 张 诚◎主编

**运用科学的防治方法
才能让我们重获健康**

本书较全面地介绍了内科常见疾病、外科常见疾病、儿科常见疾病、妇科常见疾病以及常见传染病的防治方法。从书中查找相关疾病，根据疾病找到具体的防治方法，有效地把疾病控制在发生发展之前。一本书带回家，就可以教会大家『简简单单找疾病，简简单单查治法，简简单单学治病』。

超值
优惠价
¥19.90

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

自我治疗 常见病全书

吕大力 张 诚◎主编



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

自我治疗常见病全书 / 吕大力, 张诚主编. -- 长春:
吉林科学技术出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5384-5496-3

I. ①自… II. ①吕… ②张… III. ①常见病—治疗
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第204044号

自我治疗常见病全书

主 编 吕大力 张 诚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 孟 盟
封面设计 南关区涂图工作室
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 264千字
印 张 20
印 数 1-6000册
版 次 2012年12月第1版
印 次 2012年12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 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5496-3
定 价 19.90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: 0431-85635186



前言

理想的人生有三大支柱：健康的身体、幸福的家庭、成功的事业。幸福的家庭和成功的事业一直是每个人一生所追求的，而健康的身体才是一个人生中最重要的一部分。现代人的生活条件好了，物质条件丰富了，去医院看病的人却在不断地增加。不健康的饮食习惯、不规律的生活作息、缺乏运动等不健康的生活方式，导致越来越多的人长期处于亚健康状态。患心脑血管疾病、糖尿病、高血压等常见疾病的人越来越多，患病的人群也趋于年轻化。所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

有人说“养生难”，其实不然。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，做到了这些，就懂得了“养生”。

现在，人们在不断寻找各种“绿色治疗方法”。饮食、运动、针灸、按摩、拔罐、刮痧、熏洗等方法，成了人们关注的对象。这些“绿色治疗方法”多数是经过长期的医疗实践探索出来的，有一定的可信性、可行性、可用性。“绿色治疗方法”具有无不良反应、防治结合、多病同治、效率高等特点，集防病、治病、养生、保健于一体，对于慢性病、多发病有独特的调养治疗效果。人们在感叹当今社会“看病难，看病贵”的时候，可以自己尝试这些“绿色治疗方法”，为自己调养身心。

本书为大家提供家庭常见疾病的基本知识、病因病机、自我预防和自我治疗的方法，使读者“简简单单找疾病，简简单单查治法，简简单单学治

病”。较全面地介绍了内科常见疾病、外科常见疾病、儿科常见疾病、妇科常见疾病以及常见传染病的自我治疗方法，适合想靠自己防治疾病的人群阅读。希望通过本书可以帮助读者找到保养自己、关爱家人及朋友的健康方法，把健康带到千家万户。

编 者
2012年6月



目 录

第一章 自我治疗内科常见病.....	1
一、感 冒	2
感冒——生活中最常见的疾病	2
感冒来袭，如何辨别感冒类型	2
多喝开水可以赶走感冒	3
吃谷物类食物减轻感冒困扰	3
吃金橘可以增强机体抗寒能力	4
常喝粳米粥预防感冒	4
葱蒜粥对感冒头痛有特效	5
治疗伤风感冒的“感冒三穴”	5
揉擦风府祛风散寒	6
揉擦大椎穴、肩髃穴调动阳气	6
揉擦人中穴增强身体抗病能力	7
太阳穴敷贴法预防感冒	7
一杯热水、一件衣，远离感冒困扰	8



按摩足淋巴反射区，帮助人体恢复健康状态	8
用拔罐疗法拔出感冒邪气	8
刮拭脊椎两侧，疏通经络抗感冒	9
二、肺 炎	10
肺炎——最常见的肺部感染疾病	10
不干净的环境易导致肺炎	10
刺激性食物对肺炎患者不利	11
Ω -3脂肪酸是减轻肺感染的重要物质	11
优质蛋白有助于肺炎康复	11
秋梨膏的润肺止咳、生津利咽作用	12
呼吸疗法锻炼肺炎患者的肺活量	12
温热疗法缓解肺炎患者咳嗽症状	13
蒸桑拿易患肺炎	14
老年人日常保健防治肺炎	14
三、哮 喘	16
哮喘——顽固的慢性支气管病	16
多种因素导致哮喘	16
常吃含镁的食物使哮喘患者气道通畅	17
抗氧化剂去除哮喘患者体内有害的自由基	17
哮喘患者可多吃具有止咳平喘作用的食物	17
常服杏仁粥有止咳平喘的功效	18
哮喘患者冬季外出要注意防寒	18
哮喘患者的运动疗法	19
两种针对哮喘患者的运动处方	19
适用于哮喘缓解期的沐浴疗法	20
用沐浴疗法治疗哮喘时的注意事项	21
日光浴疗法提高哮喘患者抗寒能力	21



空气浴疗法可预防哮喘	22
家中突发哮喘的处理方法	22
四、便秘	24
便秘——导致胃肠道不通的老年常见症状	24
便秘患者的饮食宜忌	24
五种食物轻松改善便秘	25
多喝水防便秘	26
长期饭后吃水果易导致便秘	26
通宿便、养肠胃的燕麦粥	27
穴位点按法通宿便	27
敷贴疗法通便效果佳	27
腹部按摩促进肠道蠕动	28
运动疗法解决便秘烦恼	28
缓解便秘困扰的蹬脚、提肛锻炼	29
深呼吸、慢跑、游泳促进膈肌运动除便秘	29
五、肝硬化	30
肝硬化——常见慢性肝病	30
对酒精性肝硬化患者有辅助治疗作用的黄瓜	30
促进肝脏蛋白质与核酸合成的银耳	30
食用鲫鱼可改善低蛋白血症	31
消除肝硬化腹水的黄颡鱼	31
适合低蛋白血症及腹水者食用的蛙肉	31
肝硬化患者禁食的9种食物	32
肝硬化患者忌食的调味品	32
肝硬化伴腹水患者宜服黑芝麻茯苓粥	33
食用豆浆煮山药改善肝功能	33
酒伤肝	33



宽胸顺气的按摩法	33
促进肝硬化患者康复的健肝操	34
倒时差调整人体肝功能	34
心理疗法有助于肝功能恢复	35
六、脑卒中	36
脑卒中——突如其来的脑血管疾病	36
多吃巧克力可防脑卒中	36
常饮红茶预防脑卒中	37
玉米粳米粥缓解脑卒中后遗症	37
恢复脑卒中患者活动能力的关节运动法	37
肢体按摩法行气通经效果好	38
恢复脑卒中患者手功能的掐捏手法	38
舒缓神经、缓解肢体麻木的提捏头部法	39
促进血液循环的搓脚法	39
睡前热水泡脚疏通全身经络	39
开窗睡觉不会引起脑卒中	40
保持良好精神状态，减少老年脑卒中的发生	40
良好的生活方式不让脑卒中来袭	41
七、高血压	42
高血压——最常见的心脑血管疾病	42
“三高两低”的清淡饮食法	42
冬瓜草鱼汤对高血压患者的辅助治疗	43
每日服用维生素C可降低血压	43
耳穴按摩有稳定血压的作用	43
有氧运动有益于高血压患者	44
健走减少血压上升的机会	45
腹式呼吸疗法改善高血压症状	45



有降血压作用的太极拳	46
艾灸调节血压有奇效	46
八、低血压	48
低血压——以头晕、乏力、易疲劳为主要症状	48
多喝食盐水或糖水可以升血压	48
红枣乌鸡煲食疗汤升血压	48
床上运动升血压	49
自我按摩法辅助治疗低血压	50
头部按摩法升血压	50
捶打按摩足部的自我辅助疗法	51
心理疗法调整平和心态稳定血压	51
可以升高血压的升血压操	51
低血压患者的慢跑方法	52
跑步时的呼吸协调锻炼	52
低血压患者日常调养避免头晕症状	53
九、高脂血症	54
高脂血症——血脂代谢失常疾病	54
合理饮食调养让高脂血症患者吃出健康	54
限制高脂肪食物，平衡身体营养结构	55
服山楂桑葚粥缓解高脂血症症状	55
经络按摩改善血液循环	55
促进脂肪代谢的降脂操	56
冥想放松法降血脂	57
高脂血症患者忌酒戒烟，多饮茶	58
控制体重的多种方法	58
游泳运动促进高脂血症患者的脂肪消耗	59
高脂血症患者需注意季节更替	59



十、更年期综合征	60
更年期综合征——男女步入老年期的必经阶段	60
男性更年期的饮食原则	60
适合更年期女性的食物	61
调整更年期抑郁的六宝粥	61
更年期自我保健穴位按摩	62
更年期综合征患者的揉眼搓脸法	62
按摩法改善更年期全身症状	63
耳郭按摩法调整更年期症状	63
体育锻炼使更年期同样充满活力	64
滑冰、游泳让男性轻松度过更年期	64
更年期的自我心理疏导法	64
十一、冠心病	66
冠心病——中老年人常见心血管疾病之一	66
冠心病的发病原因	66
冠心病患者的饮食	66
多食用谷物类和水果纤维可减少冠心病发作	67
吃橘子可预防冠心病和动脉硬化	67
治疗寒凝心脉型冠心病的姜椒羊肉汤	68
清热解毒的绿豆粥	68
活血化淤的蜜饯山楂	68
加强冠心病患者的日常饮食调养	69
控制体重，避免肥胖	69
冠心病患者的运动准则	70
冠心病患者的简单步行运动	70
多运动加快血液循环	70
冠心病患者的按摩疗法	71

点按内关穴迅速调整心律	71
揉按灵道穴缓解冠心病患者心痛症状	71
按摩膻中穴缓解冠心病症状	72
温水浴疗法改善冠脉循环	72
耐寒锻炼降低冠心病发病率	72
用“三个半分钟”预防“魔鬼时间”	73
午睡半小时控制冠心病	73
冠心病的心理疗法	73
十二、脂肪肝	75
脂肪肝——严重危害健康的常见肝脏疾病之一	75
引发脂肪肝的多种原因	75
脂肪肝患者要适量食用水果	75
世界上最著名的“爱肝食物”	76
脂肪肝的自我预防	77
吃荤食后饮茶损害肝脏	77
调节脂肪肝的麦麸大枣饮	77
适用于脂肪肝患者食用的脊骨海带汤	78
运动疗法有利于脂肪肝逆转	78
缓解脂肪肝的轻松足掌行走法	78
适合脂肪肝患者的慢跑运动	79
脂肪肝患者的拔罐疗法	79
脂肪肝患者的热水浴疗法	79
脂肪肝患者的日常调养	80
第二章 自我治疗外科常见病	81
一、白 发	82
白发——老年人和青少年均会出现的现象	82



引起白发的原因	82
加强营养防止白发滋生	83
用何首乌治疗白发有特效	83
保护头发的花粉	83
民间疗法生黑发	84
使头发乌黑发亮的乌发蛋	84
适合青少年使用的乌发粥	84
养颜乌发的泽乌汤	85
防治头发变白的按摩头皮法	85
治疗白发的指压涌泉穴法	85
勤梳头防白发	86
吃蜂王浆可防治白发	86
睡眠不佳危害身体健康	86
良好的作息习惯避免早衰	87
染发对身体健康的危害	87
二、红眼病	88
红眼病——常见急性眼病	88
红眼病的症状	88
红眼病患者的饮食宜清淡	88
防治红眼病注意日常生活卫生	88
三、口腔溃疡	90
口腔溃疡——常见的口腔黏膜疾病	90
引起口腔溃疡的多种因素	90
积极治疗口腔溃疡	91
合理搭配饮食，多补充维生素B ₂	91
多饮水有利于口腔溃疡的愈合	91



适当减压避免口腔溃疡的发生	92
注意口腔卫生, 防治口腔溃疡	92
四、牙 痛	93
牙痛——口腔疾病中最常见的症状之一	93
选择适合自己的牙刷	93
保持牙刷的清洁卫生	94
正确选择牙膏, 预防口腔疾病	94
运用正确的刷牙方法	95
牙周病的保健法	95
护齿应注意天气变化	95
养牙护齿的好习惯	96
保护牙齿从日常保健开始	97
保护牙齿小常识	97
牙痛时的应急方法	97
龋齿的发生与饮食有关	98
外用偏方巧治龋齿牙痛	98
含漱疗法缓解牙痛	99
夹药疗法止牙痛	99
纳鼻疗法治疗牙痛	99
塞耳疗法止牙痛	99
按摩足部反射区消除炎症止疼痛	100
牙痛发作需提前预防心绞痛	100
去除牙斑渍的家庭措施	100
五、鼻出血	102
鼻出血——家庭常见的病症之一	102
警惕恶性疾病引起鼻出血	102
春天是鼻出血的易发季节	102



压迫止血是治疗鼻出血的首选方法	103
摒弃流鼻血要仰头的误区	103
注意鼻部卫生保健	103
止鼻血的鲫鱼石膏煲豆腐	104
增加干燥环境的湿度	104
六、痤疮	105
痤疮——青少年时期最易出现的皮肤炎症	105
患痤疮的根本原因	105
不要用不洁净的手指或物体触碰痤疮	105
吸烟对痤疮的影响	106
痤疮形成的主要原因是便秘	106
有效治疗痤疮的中药	106
痤疮的微量元素治疗法	107
痤疮患者的饮食调理	107
痤疮患者忌口的食物	108
痤疮患者补锌很重要	108
脱毒排邪的枸杞子消炎粥	108
养阴润肤的双仁粥	109
除痘、美白、祛斑的银耳杏仁饮	109
防治痤疮的荷叶绿豆茶	109
清热解毒杀菌的果菜绿豆饮	110
养成良好的生活习惯是预防痤疮的最佳办法	110
七、疖肿	111
疖肿——常见皮肤病之一	111
疖肿的护理	111
面部及口唇上疖肿的护理	111
出现疖肿后的注意事项	112



预防疖肿的发生	112
八、颈椎病	113
颈椎病——常见颈部退行性病症	113
颈椎病患者无需忌口	113
适合颈项强痛患者的葛根五加粥	113
补肝肾、强筋骨的壮骨汤	114
适当进行身体锻炼对颈椎有利	114
头部运动操缓解颈椎病引起的偏头痛	114
“米”字操放松头颈	115
颈椎病患者按摩注意事项	115
穴位按摩缓解颈椎酸痛	116
热敷疗法缓解颈部酸痛	116
治疗颈椎病的竹罐疗法	117
颈椎病患者适当做自我牵引锻炼	117
科学选择睡眠枕头，远离颈椎病困扰	117
避免头颈部外伤	118
纠正生活中的不良姿势	118
九、腰椎间盘突出症	119
腰椎间盘突出症——引起腰腿疼痛的常见疾病	119
合理安排饮食避免腰痛加重	119
补肾壮腰的牛肉粳米粥	119
利用合适的按摩方法放松腰腿部肌肉	120
缓解腰部肌肉紧张的腰部按摩法	120
拔火罐治疗腰椎间盘突出症效果佳	121
倒行法增强腰背肌力量	121
适合腰椎间盘突出症患者的杜仲白酒热敷法	122
食醋豆腐热敷法缓解疼痛	122



适合腰椎间盘突出症患者的温泉浴疗法	122
腰椎间盘突出症自我调养	123
十、骨质疏松症	124
骨质疏松症——最易导致骨折的疾病	124
常喝碳酸饮料易导致骨质疏松症	124
多喝牛奶防治骨质疏松症	124
强筋壮骨的排骨豆腐虾皮汤	125
适当补钙可缓解骨质疏松症	125
控制食物中食盐的摄入	125
多食用含维生素D的食物	126
多晒太阳可大量补充维生素D	126
中医按摩缓解骨质疏松症	127
疏通经络的穴位按摩法	127
拔罐疗法缓解骨质疏松症引起的腰背痛	127
跳跃运动有助于骨质疏松症的康复	128
十一、痔 疮	129
痔疮——人类特有的常见慢性病	129
合理饮食减少痔疮发病	129
清热通便的决明子菊花茶	130
适用于痔疮的炖鱼肚	130
长期久坐不动易生痔疮	130
痔疮患者的腹部自我按摩法	130
痔疮患者的穴位按摩法	131
提脚尖走路治痔疮	131
防治痔疮的提肛运动	131
食盐水坐浴法消毒杀菌治痔疮	132
痔疮手术后的自我调养	132