

常
见
病



权威指导

孟羽贤

爱 尚 健 康 生 活

CHANGJIANBING ZIZHI HONGBAOSHU

自治红宝书

详尽细致解读常见病痛

全面的常见病诊疗方案

▲ 细致介绍常见病的症状及解决方法

常见病是可以预防 and 治疗的，了解经络按摩、日常运动、疾病防治、药补食疗等方法后，可以为拥有健康的体魄打下坚实的基础。

全面的身体语言揭秘

合适的食疗养生方案

详尽且实用的常见病预防与自治方法

贴心的生活健康指导

◎ 主编 孟羽贤

读懂身体密码

找准除病良方

防病、祛病、保健“三管齐下”

陪您走上健康之路



知书达礼
zhishudali 典藏



哈尔滨出版社





· 全 国 · 首 创 ·

全 民 自 治

全 民 自 治 红 宝 书

全民自治红宝书

《全民自治红宝书》

全国最常见病治疗方案

· 全国最常见病治疗方案 ·

《全民自治红宝书》

全国最常见病治疗方案

《全民自治红宝书》

《全民自治红宝书》

《全民自治红宝书》

《全民自治红宝书》

《全民自治红宝书》

《全民自治红宝书》

《全民自治红宝书》

《全民自治红宝书》

《全民自治红宝书》

图书在版编目(CIP)数据

常见病自治红宝书 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.12

(爱尚健康生活)

ISBN 978-7-5484-0325-8

I. ①常… II. ①孟… III. ①常见病-治疗 IV.
①R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182377 号

书 名: 常见病自治红宝书

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 冯 雪 刘淑宇

责任编辑: 金 金 韩 琳

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0325-8

定 价: 19.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

常见病

自治 红宝书

AISHANG JIANKANG SHENGHUO
爱尚健康生活



 哈尔滨出版社

前言

FOREWORD

快节奏的城市生活、不良的生活习惯、环境污染等让我们的身体漏洞百出，上班族的“亚健康”状态、中老年的“三高”病症，都应该引起我们的高度重视。为此，我们编写了《科学搭配成就健康饮食》、《决定健康的生活细节》、《老爸老妈的养生宝典》、《常见病自治红宝书》、《国医教你如何养生》、《给大忙人看的养生经》六册图书，希望可以为都市人解决全方位的健康问题。

《科学搭配成就健康饮食》、《老爸老妈的养生宝典》都是通过对不同人群生理与心理的分析及不同食物表现出的不同特性，找出最适合的饮食调节方案，通过食物疗法达到养生的目的。《决定健康的生活细节》中精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性，并介绍了这些细节与琐事的正确处理方法，让你轻松面对生活，合理掌控健康。《常见病自治红宝书》中将常见病的症状及解决方法作了全面的介绍，并讲解了如何通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式来解决常见病痛，让你从此有病不求人。中医养生近几年非常流行，《国医教你如何养生》就从中医角度出发，以简单易行的方法教会你如何拥有健康、和谐的完美生活。《给大忙人看的养生经》则从细节入手，教会生活节奏快的上班族们如何养生，如何远离亚健康。

人生有很多种选择，有的人选择事业成功，有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种幸福都离不开身体的健康。只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绚烂绽放。我们希望这套图书是您选择的一位挚友，为您解决生活中遇到的健康问题，而您的健康也是我们最大的心愿。

目录

CONTENTS

第一章

解密身体语言——读懂我们的身体密码

体温/10	四肢、手足/15
昼夜节律 10	上肢保健 15
性别 11	下肢保健 16
年龄 11	观察头发/18
体力活动与情绪 11	观察舌头/18
气血/13	观察唇色/19
气能生血 13	观察脸色/20
气能行血 13	观察眼睛/20
血为气母 13	观察指甲/21
脾胃/14	观察双手/23
心肺/14	观察脸上的痘痘/24

第二章

了解身体结构——身体系统的调节功能

男性生殖器官的结构与功能/26	更年期 36
外生殖器官 26	老年期 36
内生殖器官 27	雌性激素/37
男性的第二性征/29	什么是雌性激素 37
男性的生殖功能调节/29	几种激素的种类和功能 38
睾丸的大小与性功能/31	月经知识/39
阴茎的大小与性功能/31	什么是月经 39
男性的精子/32	正常的月经周期 39
女性的身体结构/32	月经期的生活保健 40
内生殖器的结构和功能 33	基础体温/40
外生殖器的结构和功能 33	什么是基础体温 40
乳房的结构和功能 34	如何测量基础体温 40
女性各阶段的身体变化/34	妇科检查/41
青春期 34	问诊内容 41
成年期 35	检查内容 41

目录

CONTENTS

第三章

健康量身定做——找准自己的保健方式

男性的保健方式/44

保持良好的习惯	44
控制体重的增长	44
适度运动	44
善于管理情绪	45
中年男性要养性	45

女性的保健方式/45

日常保健	46
让大脑保持年轻的状态	46
抗衰老的开始——30岁	47
注重保养的40岁	48
抗皱应从何时开始	48
别让坏习惯偷走青春	49

老年人的保健方式/51

睡眠充足	51
饮食合理	51
勤喝水	52
多锻炼	53

儿童的保健方式/54

合理锻炼好处多	54
让宝宝爱吃饭	55
保证睡眠质量	55

四季饮食与养生/55

春季	55
夏季	57
秋季	58
冬季	60

不同群体的营养需求/62

学生族	62
上班族	63
电脑族	64
外卖族	64
烟酒族	65
夜猫族	66
减肥族	66
出差族	67
体力族	68

第四章

求医不如求己——强身健体的日常运动

梳头/70

耳部按摩/71

叩齿/72

手操/72

自我握手	72
拍击手掌	73
拍肩	73
搓腰	73

扭腰 74 |

背部撞墙/74

倒步走/76

热水泡脚/76

泡脚工具及水温	77
泡脚的时间	77
泡脚出现的问题	77
泡脚水中需要加药材吗	78

内 科/80

胃痛	80
头痛	80
眩晕	81
疲倦	82
忧郁	83
感冒	83
消化不良	84
哮喘	84
便秘	85
腹泻	86
晕船、晕车	86
高血压	86
低血压	87
糖尿病	88
肥胖病	88
冠心病	89
脂肪肝	91
消化道溃疡	93
甲状腺功能亢进	94
慢性疲劳综合征	94
水肿	95

外 科/96

颈椎综合征	96
肩周炎	97
落枕	98
腰椎间盘突出	98
慢性腰肌劳损	99
慢性风湿性关节炎	100
痛风	101

五官科/102

牙痛	102
耳鸣	103
咽喉肿痛	104

鼻塞	104
鼾症	105
眼睛疲劳	106

男 性/107

包茎	107
阴茎癌	108
阴茎折裂	109
龟头炎	110
阴囊湿疹	111
阴囊接触性皮炎	113
夏天天热需防“烂裆”	114
精索静脉曲张	115
精索炎	116
睾丸损伤	118
附睾郁积症	119
输精管堵塞	120
精囊炎	121
阳痿	122
早泄	124
遗精	125
血精症	127
无精子症	128
急性前列腺炎	129
前列腺增生	130
前列腺结石	132
前列腺癌	134
男性骨质疏松	135
男性乳腺癌	136
男性更年期综合征	138
男性抑郁症	139

女 性/140

外阴瘙痒	140
外阴湿疹	142
外阴溃疡	142

目 录

CONTENTS

非特异性外阴炎	143	更年期综合征	170
念珠菌性外阴炎	144	妊娠分娩/177 	
非特异性阴道炎	145	不孕	177
真菌性阴道炎	146	异位妊娠	178
宫颈炎	146	妊娠高血压综合征	179
宫颈糜烂	147	妊娠糖尿病	181
宫颈息肉	148	过期妊娠	183
子宫颈癌	149	高危妊娠	184
子宫肌瘤	150	子痫	185
子宫内膜异位症	150	妊娠剧吐	186
子宫脱垂	152	孕期贫血	187
输卵管堵塞	153	孕期便秘	188
卵巢囊肿	153	孕期尿路感染	188
卵巢肿瘤	155	流产	189
输卵管癌	155	早产	190
盆腔炎	156	产褥中暑	191
盆腔脓肿	157	胎盘早期剥离	191
盆腔腹膜炎	157	产前出血	192
盆腔淤血综合征	158	产后出血	193
乳房肿块	158	产后缺乳	193
乳腺炎	159	子宫收缩乏力	194
乳腺增生	160	子宫收缩过强	195
乳腺纤维瘤	160	难产	195
乳腺癌	161	急产	195
月经疾病/162 		子宫破裂	196
月经不调	162	产后发热	197
经前综合征	163	产后抑郁症	198
闭经	164	心理/198 	
倒经	166	抑郁症	198
痛经	166	自主神经功能失调	199
贫血	167	恐惧症	200
干燥综合征	168	强迫症	201
下肢静脉曲张	169	失眠症	201

依赖症	202	滋补药不宜用牛奶送服	215
厌食症	203	不适当地服用药品会导致失眠	216
婴幼儿/203		婴幼儿/203	
小儿惊风	203	不宜过勤地给伤口换药	216
小儿夜啼	204	性病患者不宜自行买药治疗	217
小儿遗尿	205	不宜与避孕药同服的药物	217
小儿肌性斜颈	206	阿司匹林治脚癣	218
小儿疳积	207	煎焦的中药不宜服用	218
小儿感冒	207	药锅应该及时擦洗干净	218
用药安全/208		用药安全/208	
口服药物应注意忌口	208	服用哪些药物会上瘾	218
家庭储备药物小妙法	209	哪些西药不可和中药同时吃	219
正确判断药物的有效期	209	站着服药易吸收	219
切忌服用多种药品	210	用香蕉帮助服药	219
常见的无效用药现象	210	眼药水要躺着滴	219
夏季服止泻药的错误观念	211	不适宜用热水送服的药物	219
不要病初愈就过早停药	212	服用胶囊药不宜剥去外壳	220
注意不要被药物损害容貌	213	购买药物时应注意的问题	220
不宜处置中药的几种情况	213	药品保存应注意的问题	220
中草药的煎煮方法	214	不能在服药时饮酒的原因	221
蜂王浆不适用于每个人	215	产后缺奶服用哪些药好	221
		怎样帮助孩子乖乖吃药	221
		适合补锌的儿童	222

第六章

药补不如食补——食物是我们最好的药

谷物/224		蔬菜/226	
大米	224	白菜	226
小米	224	卷心菜	227
糯米	224	韭菜	227
玉米	225	芹菜	227
高粱	225	辣椒	227
荞麦	225	番茄	228
薏米	225	茄子	228
黄豆	225	油菜	228
红小豆	225	菠菜	228
豌豆	226	胡萝卜	229
黑豆	226	黄瓜	229
		香菜	229

目录

CONTENTS

萝卜	229
土豆	229
藕	229

菌 类/230

木耳	230
香菇	230
蘑菇	230
金针菇	231

禽蛋乳/231

猪肉	231
牛肉	231
羊肉	232
鸡肉	232
鸭肉	232
鹅肉	232
鸡蛋	232
鸭蛋	233
鹅蛋	233
牛奶	233
酸奶	233

水 产/234

鲤鱼	234
鲫鱼	234
带鱼	234
黄花鱼	235
虾	235
蟹	235
紫菜	235
海带	236
海参	236

水 果/236

香蕉	236
苹果	237
草莓	237
西瓜	237
葡萄	238
橘子	238
樱桃	238
荔枝	239
桃子	239
猕猴桃	239

第一章

解密身体语言

——读懂我们的身体密码





体温



地球表面的温度时刻处于变化之中,而且各个地区的气温也不尽相同(最低和最高气温之间的温差约 150°C ,即使同处温带的不同地区,冬、夏温差也往往在 60°C 以上)。人类由于自身拥有完善的体温调节机制,并具有良好的防寒保暖措施,所以能够在极其严酷的气候条件下正常工作和生活,并使体温维持在恒定状态。恒定的体温可以使机体内各系统的机能维持在较高的水平上,这样就能提高机体适应环境的能力。

人体处于健康的状态下,体温一般都是比较恒定的,通常会保持在 37°C 上下 (36.2°C — 37.3°C),而且不会因为外界环境温度的改变而有所变化。但是人体正常的体温并不是指某个具体的温度数值,而是指一个温度范围。对于大多数正常人而言,口腔温度为 36.7°C — 37.7°C (37.2°C 仅是这个范围的平均值),腋窝温度是 36°C — 37.4°C ,直肠温度是 36.9°C — 37.9°C 。人体的温度虽然比较恒定,但人类个体之间的体温却有一定的差异,一小部分人的标准体温可能低于 36.2°C ,也可能高于 37.3°C 。即使是同一个人,他的体温在一天之内也不完全相同,昼夜间体温的波动幅度可达 1°C 。人体的体温由于身体部位不同、早晚温差不同、性别不同也存在着差异。比如,女性的体温一般会比男性高,而且女性的体温在经期时也会产生某些变化。

☼昼夜节律

人体的体温变化在一天中具有周期性。人体体温在清晨 2—5 点时最低,黎明后开始



逐渐上升,整个白天都维持在较高的水平上,下午6点达到一天中的最高峰。正常来说,人体体温周期为一昼夜(24小时),体温反复出现高峰、低谷的生理现象,称为昼夜节律。无论人类生活在地球上的哪一个地区,体温都会出现昼夜波动。从表面上看,白天体温的升高,与产热增加、代谢率高、活动多等原因有关。但事实上并非如此,即使是彻夜不眠或整天卧床保持安静的人,也同样具有相同的体温周期性变化。实验表明,让接受测试的人在没有任何时间标记的很深的地下室中长期生活,他的昼夜节律照样存在。不过此时的昼夜周期会比24小时略长,即所谓的自激周期。如果让受试者返回地面,接受光照,他的生理周期便会逐渐恢复原状,仍然和地球自转周期保持相同。通常认为,这种节律的产生是内源性的,受到昼夜节律起搏点(也称生物钟)的控制。

⊗性别

女性的平均体温大约比男性高 0.3°C 。除了性别差异之外,女性的体温还具有月节律的特性。成年女性的体温会随着月经周期的变化而发生波动。通过对基础体温进行测定(早晨醒来,未起床测口腔温度)发现,成年女性月经前的体温比较高,但在月经来潮时,体温会下降 0.2°C — 0.3°C ,到排卵期时体温会再降低 0.2°C ,此后又会突然升高。在临床应用上,可通过对基础体温的连续测定,来检验受试者是否有排卵现象及确定受试者的排卵日期。女性体温发生周期性的升降,与血液中孕激素及其代谢产物水平的高低相吻合。这种以一个月为周期的体温变化,可能也是在生物钟的



控制下进行的。

⊗年龄

由于新生儿和幼儿的体温调节机制尚未发育完善,所以应该对其加强护理来保持体温的恒定。新生儿出生数月后,随着神经系统的发育健全和活动与休息规律的建立,便会逐渐形成体温的昼夜节律。一般来说,老年人代谢活动减弱,体温也比青壮年低,对外界环境温度变化的适应能力降低,不能承受外界环境的激烈变化。所以,老年人应该注意及时散热和保暖。

⊗体力活动与情绪

通过肌肉活动使身体的产热量明显增高,可以促使体温上升。情绪激动和精神紧张也能使体温升高,有的时候人体在某种紧张情绪的影响下,体温会升高大约 2°C 。而手术中接受麻醉时,人体活动减少,体温便会下降,这也是为什么手术中要注意对人体保持恒定温度的原因。

我们都知道这样一个常识,人体的正常体温应该维持在 37°C 左右。但这并不意味着在房屋内或室外保持 37°C 的温度,人



体就会感到舒适。因为人体通过新陈代谢所产生的热量,必须以一定的速度向外散发。如果所处的环境温度过高,这些热量得不到散发便会聚积在体内,让人觉得异常闷热。此时,人体便会产生大量的汗液,借助蒸发作用来散发热量,以达到降低体温的目的。只有当气温比体温低的时候,人体的热量才能快速地散发。然而,如果气温过低,热量散发得过快,超过了人体正常散热的速度,人体又会觉得寒冷,此时就要穿上保暖的衣服,以阻止人体热量继续内外散发。

即使是舒适的温度也有一定的限制。国内外的实验结果表明,人们在夏季感到最舒适的气温是 19°C — 24°C ,而冬季却是 17°C — 22°C 。人体自身会不断地调节,使体温维持在恒定的状态下。如果环境温度超过舒适温度的上限,人们便会感觉到热,这时体温就会升高,当体温超过 37°C 时,人们就会有酷热的感觉。一般人们能够忍受的温度上限为 52°C 。相反,如果环境温度低于舒适温度的下限,人就会感到冷、凉,当环境温度低于 0°C ,就会有严寒的感觉。一般对于从事室外活动且衣着合适的人来说,能够忍受的温度下限约为零下 34°C 。

没有人愿意发烧,但是有时候发热未必是件坏事。医学研究表明,并不是所有的不适症状都对身体有害。当病原体侵入人体或使身体发生病变时,人体本身也会产生防御反应,用一定的措施来对抗病原体,提高自身的免疫力。所以,生病也并非有害

无益,有时生病会让人更健康。发烧就是一种有利于提高自身免疫力的疾病,但是发烧的程度也要适度。

发烧是指体温不正常地上升,人体体温一旦超过 37°C 就属于发烧。发烧时,病原体侵入人体,免疫细胞共同反击,其作战能力会随着体温的升高而逐渐增强,同时高温也会造成病原体生长所需的微量铁离子供给不足,进而抑制病原体发育。因此,发烧是一种人体对自身的保护反应,能够杀灭细菌,从而增强人体抵抗力。而且发烧能够促进血液流动,使更多的淋巴细胞流向淋巴组织,进而提高人体的免疫力。

通常病毒和细菌能在正常的体温下迅速繁殖,而发烧恰好能够破坏适宜细菌繁殖的正常环境。与正常细胞相比,癌细胞更怕高温,人体发烧时体内温度会高出正常组织温度,在这种温度条件下隐藏在人体内会引起身体癌变的癌细胞能被杀死一部分。

所以,从某种程度上说,适度的“发烧”对健康还是有一定益处的。但需要注意的是:若发烧时体温不超过 38°C ,且精神、食欲没有受到影响,就不需要去医院,只要将冰块放在额头以缓解身体不适,同时多喝水,适量补充无机盐和维生素,多吃一些营养丰富且清淡的食物即可。但如果体温高于 38.5°C ,并且持续高烧不退,或伴有关节痛、剧烈头痛、痉挛等症状时,则应当立即去医院。



气 血



中医理论认为,气和血是人体的两大基本物质,气为阳,血为阴,两者有着密切的关系。很久以前,《黄帝内经》中就已经指出:“人之所有者,血与气耳。”“人之血气精神者,所以奉生而周于性命者也。”而明代《景岳全书》则说:“人有阴阳,即为血气,阳主气,故气全则神王;阴主血,故血盛则形强。人生所赖唯斯而已。”

气和血皆为水谷精微所化,二者的关系是气为动力,血为基础,两者是相互对立统一的,所以在中医里存在“气为血帅,血为气母”,“气行则血行,气滞则血淤”的说法。由此可见,人体中绝对不存在无气之血,也不存在无血之气。

通过研究气与血的关系发现,气是血液生成和运行的动力,血则是气的物质基础和载体。气的主要功能是推动、温煦;血的主要功能是营养、滋润,所以血到之处,气必到,气到之处,血必随。气和血无论在生理上还是病理上,都是互相滋生、互相联系、互相影响的。

⊗ 气能生血

血液的物质基础是精,而要把精转化为血,则需要以气为动力。气盛,化血的功能便会自强而血充;气虚,化血的功能便会自弱而血亏。所以,气虚通常会进一步导致血虚,多表现为心悸气短、头晕乏力、面色不华等气血两虚的病症。

⊗ 气能行血

中医理论认为,血液在血管内正常运行而不致溢出,是由于脾气对其统摄的结果。所谓摄血,是指气(具体指脾气)对血液具有统摄作用。如果脾气变得虚弱,对血液的统摄作用便会失去,往往会使各种出血症(如衄血、便血、紫斑等)出现,中医称之为“气不摄血”或“脾不统血”。治疗时必须用补脾益气的方法,使其统摄血液的功能得到恢复,才能达到止血的目的。

⊗ 血为气母

中医理论所说的“血为气母”有两种含义:一种是指气存于血液之中而使血液运行,即血以载气;一种是指气的化生要把血作为物质基础。气存血中,血以载气的同时,不断为气的功能活动提供物质基础,使其得到持续的补充,所以气无法离开血和津液而存在。

气属阳,主动,主煦;血属阴,主静,主濡。这是气与血在生理功能和属性上的区别。但两者都源于脾胃化生的肾中精气和水谷精微,在生成、输布(运行)等方面关系密切。



脾胃



脾胃是后天之本,人体摄取的水分与食物,都要通过脾胃来消化,而食物中的营养物质,同样需要依靠脾胃的功能进行消化吸收,并且把吸收的各种养分输送到人体的各个部位。人只有在胎儿期是由母体通过胎盘、脐带供给其生长发育所需的营养,而当胎儿脱离母体之后,新生儿通过吸吮乳汁的方式获得营养,从此以后,脾胃就承担着输送养料的重担。中医学认为,脾胃功能的强弱可以直接关系到人体生命的盛衰。如果脾胃功能好,人体的营养便会充足,气血便会旺盛,体格才会健壮;如果脾胃虚弱,人体所需营养便会不足,身体便会变得羸弱,很容易导致疾病缠身。



心肺



心肺功能是指人体心脏进行血液循环及肺部吸入氧气的能力,而这两种能力又可对全身肌肉及器官的活动造成直接影响。人体全身各个部位需要依靠氧气来燃烧体内储存的能量,使它们由化学能转变成热能,肌肉及器官也只有在得到热能时才能活动。氧气是通过肺部吸入体内的,所以肺活量便显得很重要,从而对血液的流量造成影响。

在人体的健康指数中,心肺耐力的比重会占到身体其他功能指数的50%。也就是说,假若一个人的心肺功能不是很好,即使体检显示身体的各器官均无任何健康问题,那么其健康状况合格率也只有50%。

心肺功能包括心脏跳动的强弱及次数、血液的循环速度、肺部的容量大小。要对心肺功能进行测量,最好是在运动后,因为人体在运动时对氧气的需求量最大。对心脏病患者而言,最佳的运动量可以通过对心率的测量来判断,即用170减去年龄后,再乘以90%,就是运动后的最佳心率。

