

自然养生绝学系列

健康可以信手拈来，疾病可以随手而愈



全家健康必备手册，成就您灿烂的健康生活时光

治病不如防病

易生·编著

新手父母驱除小儿疾病

中老年人学会倾听自己身体的求救信号

男性、女性朋友正确生活，健康身心

治未病 治未病 治未病

治未病可以延年益寿，治未病可以延年益寿。



治未病可以延年益寿，治未病可以延年益寿。

治病不如防病

治未病 治未病 治未病

治未病可以延年益寿，治未病可以延年益寿。

治未病可以延年益寿，治未病可以延年益寿。

治未病可以延年益寿，治未病可以延年益寿。

治未病可以延年益寿，治未病可以延年益寿。

· 自然养生绝学系列 ·



全家确保健康，预防疾病必备手册

治病不如防病

易 生 · 编著

汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

治病不如防病 / 易生编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.9

ISBN 978-7-81120-422-3

I. 治... II. 易... III. 疾病-预防(卫生) IV. R1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 125681 号



特别提示 本书所介绍的食疗方法并非医学处方, 仅供读者参阅。

治病不如防病

编 著: 易 生

责任编辑: 胡开祥

文字编辑: 戎 马

封面设计: 马 静

版式设计: 杨 亚

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 020-22232999-6603

刷: 重庆联谊印务有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 150 千字

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-81120-422-3

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

[前 言]

治病不如防病

人的一生，从出生走向成熟；从健壮走向衰老，身体一直在进行着有规律的变化。人生在35岁以前，是基本健康期；35~45岁，是疾病形成期；45~50岁，是疾病的爆发期；60岁以后，身体的各项机能逐渐衰退，进入老年疾病的高发期。

现实生活中的人们普遍感到疲惫不堪。为了让自己和家人过上更加富足的生活，为了事业取得更大的发展，人们总是脚步匆匆，奔忙不息，在没完没了的会议、处理不完的事务、应接不暇的饭局中，不断索取并透支着自己的身体，心理和生理长期超负荷运行。这无形中加剧了身体矿藏的可怕衰竭。

我们的身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿。体质下降，各种疾病自然接踵而至。许多人刚刚步入中年，就出现了疲劳倦怠、腰酸背痛、精力不济、反应迟钝等症状，高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等疾病的发病年龄也大大提前，并成为中青年人群的常见病、多发病。有的积劳成疾，甚至英年早逝。

关注健康刻不容缓！延缓衰老迫在眉睫！

现代社会的人们越发清楚地认识到：健康的身体与心理才是一个人的立身之本，才是一切成功和幸福的基石。

中医基础理论的奠基著作《黄帝内经》中有一个非常重要的观点：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”就是说，高明的人，他会在疾病刚有一点苗头的时候就治疗；管理国家，应该在战乱还没有形成的时候就着手治理。病已经形成了你再去用药物治疗，就像口渴了再去打井，要打仗了再去铸造兵器，不就晚了吗？

所以，治病不如防病，求医不如求己。

无数专家学者的研究告诉我们，真正能解决健康问题的不是医学，医学只能解决健康中很小的一部分问题，实际上，健康的钥匙掌握在我们自己手中。平时多注意积累一些医药保健常识，多注意保养，自己少受罪，家人少劳累，节省医药费，何乐而不为？

那么，对于各种常见病、多发病，我们应该如何防范与应对？

对于形形色色的现代流行病，我们都应该如何避免与防治？

为了自己和家人的身体健康，我们又该做些什么呢？

所有这些，您都可以从这本《治病不如防病》书中，找到答案或应对措施。

家有小宝宝，我们可以凭借本书，提前储备知识，当病魔袭击小宝宝娇嫩的身体时，我们就可以在第一时间出手施救，正确照护。

中老年朋友可以凭借本书学会捕捉自己身体发出的求救信号，看出疾病的端倪，早做治疗。如果一些慢性疾病赖着不走，也不妨利用自己学到的医疗常识，与它和平相处，带病延年。

女性朋友可以凭借本书更加了解自己的身体状况，对那些困扰女性的常见疾病多一些治疗和日常保养的良方。毕竟，美丽来源于健康，健康的身体才是完美女性的最大资本。

男性朋友可以凭借本书更加理性地认识到，一个成功的男人，除了把精力放在开创成功的人生事业中，更应该注意健康的生活方式，更加珍惜自己的健康。

本书所述各种疾病的治疗与预防，均为学术权威及临床经验之精英的集大成，同时还结合了中医食补、按摩等预防和舒缓疾病的方法，条目精细，涵盖面广，剪作性强，非常贴近百姓大众，定能时时维护您及家人的身心健康，促进家庭和谐。

一本难得的家庭疾病预防与护疗百科手册！



[目 录]

第一章 小儿常见病的治疗与预防

第一节 小儿消化系统疾病	2
一、小儿腹泻	2
小儿腹泻的分类	3
小儿腹泻的识别	4
小儿腹泻的治疗	4
小儿腹泻的护理	5
小儿腹泻要严防脱水	7
治疗腹泻脱水的对策	8
我们能做什么——给家长的护理建议	9
我们还能做什么——给家长的预防建议	10
二、小儿积食	11
临床表现——如何发现宝宝积食	12
小儿积食是怎样发生的	12
小儿积食的治疗	13
饮食疗法——小儿积食的家庭对策之一	14
按摩疗法——小儿积食的家庭对策之二	15
运动疗法——小儿积食的家庭对策之三	17
预防为主——小儿积食的家庭对策之四	18
小宝宝厌奶是怎么回事	18
小宝宝厌奶的四大原因及其对策	19
第二节 小儿呼吸系统疾病	20
一、小儿急性上呼吸道感染	20
临床表现——小儿感冒的识别	20
小儿急性上呼吸道感染的治疗	21
呼吸系统疾病的预防——给家长的建议	22
二、小儿百日咳	23
百日咳的传播途径——飞沫经呼吸道传播	23
临床表现——如何识别百日咳	23
小儿百日咳的治疗	24
小儿百日咳的预防——给家长的建议	25
三、小儿肺炎	25
小儿肺炎的临床表现	25
我们能做什么——小儿肺炎的症状及处理方法	26

我们还能做什么——小儿肺炎的护理和预防方法	26
第三节 小儿感染性疾病	27
一、麻疹	27
麻疹是怎样流行的	27
临床表现——如何识别麻疹	28
麻疹的并发症	30
我们能做什么——麻疹的治疗	30
我们还能做什么——麻疹的预防	31
二、风疹	32
风疹是怎样流行的	32
临床表现——如何识别风疹	32
先天性风疹综合症	33
风疹的治疗——本病无特效药	33
风疹的预防——免疫与隔离	33
三、水痘	34
水痘是怎样流行的	34
临床表现——如何识别水痘	34
水痘的并发症	35
我们能做什么——水痘的治疗	36
我们还能做什么——水痘的预防	36
四、流行性腮腺炎	37
流行性腮腺炎是怎样流行的	37
临床表现——如何识别流行性腮腺炎	38
流行性腮腺炎的并发症	38
流行性腮腺炎的治疗——抗病毒药物无效	39
流行性腮腺炎的预防——免疫与隔离	39
五、小结——给家长的建议	40
第四节 小儿维生素缺乏症	41
一、维生素 C 缺乏症	42
维生素 C 缺乏症的病因	42
临床表现——如何识别维生素 C 缺乏症	42
维生素 C 缺乏症的治疗	43
维生素 C 缺乏症的预防	43
二、维生素 A 缺乏症	44
维生素 A 缺乏症的病因	44
临床表现——如何识别维生素 A 缺乏症	45
维生素 A 缺乏症的治疗与预防	45
维生素 A 中毒症的防治	46
三、维生素 B ₁ 缺乏症	47
维生素 B ₁ 缺乏症的病因	47
临床表现——如何识别维生素 B ₁ 缺乏症	47
维生素 B ₁ 缺乏症的治疗	48
维生素 B ₁ 缺乏症的预防	49

四、维生素 D 缺乏性佝偻病	49
维生素 D 缺乏性佝偻病的病因	50
临床表现——如何识别维生素 D 缺乏性佝偻病	51
维生素 D 缺乏性佝偻病的治疗	51
维生素 D 缺乏性佝偻病的预防	52
第五节 小儿贫血症	52
小儿贫血的危害——专家的防治建议	53
小儿贫血的食疗法	54
小儿贫血的食疗方	54
缺铁性贫血的预防	55
第六节 小儿肥胖症	56
引起小儿肥胖症的病因	56
小儿肥胖症的临床表现	57
肥胖儿童的膳食调整	58
肥胖儿童的运动原则	59
小儿肥胖症的预防	60

第二章 中老年常见疾病的治疗与预防

第一节 骨质疏松症	63
骨质疏松症的分类	64
骨质疏松的常见症状	64
骨质疏松的原因	65
哪些人易患骨质疏松症	66
怎样预防骨质疏松症——三条预防措施	67
怎样应对骨质疏松症——五条相处之道	68
第三节 肥胖症	73
肥胖症的病因——已知的七大因素	73
肥胖症的症状——警惕并发症	75
肥胖症的分类	75
单纯性肥胖症的治疗原则——二加一疗法	76
单纯性肥胖症的饮食疗法——控制总热量	77
单纯性肥胖症的运动疗法——加大运动量	77
单纯性肥胖症的药物疗法——不能依赖	78
建议采用的减肥食谱——美食疗法	79
单纯性肥胖症的食疗方——轻松减肥	81
肥胖症的禁忌食品——管住嘴	81
预防肥胖症——现在就开始行动	83
第四节 高血脂	84
高血脂症的分类	84

看看哪些人易患高血脂症	85
检查血脂的注意事项——确保化验结果准确	85
高血脂症的治疗指导	86
高血脂症患者的膳食结构——13 条戒律	87
高血脂的食疗药粥——益肾养肝，降脂抗衰	88
怎样预防血脂增高	89
第五节 高血压	90
正常血压和高血压的诊断标准	90
临床表现——高血压患者的自我诊断	91
高血压与高血压病——不是一回事	92
高血压的五大发病因素	93
不及时治疗高血压，我们将面临的危险	94
老年人高血压的治疗原则	95
治疗高血压病的有效方法	96
降压药物的使用原则	97
提醒你——血压应控制到多少为宜	97
严防偏差——提醒居家治疗的患者	98
高血压病患者的运动治疗	100
高血压病患者的饮食治疗——宜清淡，够营养	102
高血压病患者的食疗方——推荐一	104
高血压病患者的美味汤——推荐二	106
高血压病患者的药茶方——推荐三	107
高血压患者的自我保健方法	108
高血压病的预防——从改变生活方式开始	110
得了高血压还要预防吗？——答案是肯定的	112
早晨补充水分——防止高血压在 9 ~ 10 点高峰期发作	113
第六节 糖尿病	114
糖尿病的分类及表现	114
糖尿病的病因——我们所知道的七大因素	115
糖尿病的早期征象——15 个信号	116
有关糖尿病的六大误解——一错再错	118
并发症可避免——但有条件	119
糖尿病治疗的控制标准	120
糖尿病患者的运动疗法	120
运动中的特别注意事项	122
糖尿病的基本治疗——饮食治疗	123
糖尿病患者的饮食计划及计算方法	124
糖尿病患者饮食的合理量——提供参考	125
糖尿病患者的饮食禁忌——管住嘴	126
糖尿病的药膳方——美食疗法，何乐而不为	127
糖尿病人的自我疗养——“九不”、“七做到”	128

三道防线预防糖尿病——打持久战	129
第七节 冠心病	130
冠心病的分类	130
冠心病的常见致病因素——中医的观点	131
冠心病的心理社会病因——西医的观点	132
冠心病的临床表现	133
心绞痛发作时如何用药	134
心绞痛发作时的正确用药方法	135
如何与冠心病相安无事——家庭防治措施	136
冠心病的食疗方——吃出健康来	143
冠心病患者的生活禁忌——八大忌	145
夜间请喝 3 杯水——冠心病患者的一道安全防线	147
不宜晨炼——给冠心病患者的警告	148
冠心病的预防——构筑三级防线	149
第八节 哮喘	150
哮喘的种类	150
支气管哮喘的症状及诱发因素	151
哮喘夜间发作的对策——见招拆招	152
哮喘的治疗及预防措施	153
中医的辨证施治——哮喘的饮食宜忌原则	154
哮喘病患者的日常生活注意事项	155
老年哮喘病患者的饮食选择	156
哮喘的家庭自疗方——口服与外敷	156
寒性哮喘的食疗方——温补散寒	158
热性哮喘的食疗方——清热化痰	159
寒哮热哮均宜的食疗品——补虚扶正化痰	160
哮喘病的秋季进补方——培补气血	160
哮喘的运动疗法——耐寒锻炼	161
第九节 帕金森氏症	162
帕金森氏症的症状	162
帕金森氏症患者的合理饮食	163
帕金森氏症的家庭护理要点——给家人的建议	163
第十节 老年痴呆症	164
老年痴呆症的病因——与老年斑有直接关联	164
老年痴呆症的早期征象——10 大警兆	165
老年痴呆的主要表现	166
老年性痴呆的诊断与治疗	168
老年性痴呆的饮食疗法——美食疗法	170
老年性痴呆的预防——注意饮食营养	172

第三章 女性常见疾病的治疗与预防

第一节 痛经	176
痛经的临床表现	177
痛经——为什么痛	177
痛经的一般治疗与禁忌	178
经期的心理疗法——自我调适	178
痛经的中医药膳疗法——对症下药	179
经期的体育锻炼——适度为宜	181
第二节 阴道炎	182
女性易患阴道炎的原因——解剖学知识	182
“初潮”期阴道炎——症状及治疗	182
紧身裤性阴道炎——症状及治疗	183
过敏性阴道炎——症状及治疗	183
化脓性阴道炎——症状及治疗	184
霉菌性阴道炎——临床表现	184
如何预防霉菌性阴道炎	184
第三节 尿道感染	186
尿道感染的症状	186
尿道感染——为什么会感染	186
女性尿道感染的处理措施	187
尿道感染的预防	188
第四节 乳房不适	189
生理性乳房疼痛及其原因	189
造成乳房不适的外在因素	190
乳房常见的疾病	191
乳房的自我检查——三个步骤	192
缓解乳房不适的自疗法——专家建议	193
乳房的日常保健	195
第五节 贫血症	195
贫血症的症状及起因	196
贫血的自查——了解自己	196
导致女性贫血的主客观因素	197
贫血症的治疗措施及饮食宜忌	197
贫血患者的保健药膳——美食疗法	199
第六节 偏头痛	201
偏头痛的诱因、征兆及症状	201
生理周期带来偏头痛——症状及解决方案	202

压力带来偏头痛——症状及解决方案	203
部分食物引发偏头痛——症状及解决方案	204
鼻窦炎引起的偏头痛——看五官科	204
冷热刺激引起的偏头痛——看牙科	204
第七节 更年期综合症	205
影响更年期症状的社会心理因素	205
更年期综合症的常见症状	206
更年期综合症的药物治疗	207
更年期的家庭调养措施	208
更年期的饮食调养——挑食有理	211
阴虚的饮食调治——滋阴养血	212
肾阳虚的饮食调治——补肾温阳	212
更年期综合症的食疗方——吃粥饮汤	213

第四章 男性常见疾病的治疗与预防

第一节 脱 发	217
脱发的分类	217
男性脱发的原因	219
中医对脱发病因的研究	220
男性脱发的一般治疗	222
男性脱发的对症治疗	223
饮食营养平衡——头发健康美丽	223
推荐生发食谱——吃出一头美发来	224
推荐外涂药方——搽出一头美发来	225
头发的日常护理——做足顶上功夫	226
男性如何预防脱发——从生活调适入手	228
第二节 溃 疡	229
消化性溃疡的病因	229
溃疡病的临床表现	229
溃疡病的治疗原则及方法	230
溃疡病患者的饮食疗法	231
溃疡病患者的自我调养	232
预防溃疡病的复发——坚持长疗程治疗	233
第三节 前列腺疾病	233
前列腺炎的分类	234
急性前列腺炎的临床表现症状	235
慢性前列腺炎的临床表现症状	235
前列腺炎的发病原因	236
急性前列腺炎的治疗	237

慢性前列腺炎的治疗	237
慢性前列腺炎的按摩治疗	238
前列腺炎的中医治疗——对症下药	238
前列腺疾病的预防——从年轻时做起	239
第四节 阳 痿	241
为什么会发生阳痿	241
阳痿的分类及原因	242
阳痿的自我判断	243
阳痿的治疗——树立信心最重要	244
阳痿的药膳——补肾壮阳	245
第五节 早 泄	246
引起早泄的原因	247
早泄的治疗原则——提高刺激阈	247
早泄的治疗——夫妻共同参与	248
早泄的食疗方	250
早泄的预防	251
第六节 下背痛	252
引起下背痛的原因	252
下背痛的症状	253
下背痛的诊断及治疗原则	253
导致下背痛的危险因素	254
下背痛患者的自我疗养——求医不如求己	254
日常生活中的注意事项——防止扭伤	255
下背痛的运动疗法——伸展体操	256
第七节 痛 风	259
痛风的早期症状	259
发生痛风的原因	260
男性易患痛风的原因	261
痛风发作的症状	261
痛风的并发症	262
痛风的预后	263
痛风的治疗原则	264
痛风急性发作的治疗——在医师指导下进行	264
痛风平缓期的治疗	265
痛风的自我调治——六大原则	266
痛风的饮食预防——三多三少	266
痛风的食疗方	267
如何早期发现痛风——查血尿酸	268



治病不如防病，求医不如求己

第一章

小儿常见病的治疗与预防



呵护小宝宝，使之健康成长，是父母天经地义的责任！



随着产房里传出的那第一声呱呱啼哭，一个新生命来到了我们中间。从此刻起，我们拥有了与自己血脉相连的至亲骨肉！这是多么神奇、多么美妙、多么幸福的时刻啊！

然而，也就是从这一刻起，我们升格为父母，哺育和呵护这个新生命，使之健康成长，成为了我们天经地义的责任！

从此，这个新生命——我们的小宝宝，他（她）的每一次呼吸和吮吸、他（她）的每一寸肌肤和骨骼，每时每刻，都在我们的密切关注之下。但是，某些疾病仍然不期而至。眼看着小宝宝那粉红娇嫩的身体被病魔施虐，我们心如刀绞！

我们该做什么？我们能做什么？

作为父母，仅有爱心是不够的，我们必须提前储备知识、在第一时间里实施救治，尽我们的全力，帮助宝宝驱除病魔，重获健康！

仅有爱心是不够的——父母应储备必要的疾病防治知识，以捍卫宝宝的健康！

在这一章里，我们将向家长们介绍少儿常见疾病的治疗与预防，希望能对您有所帮助。文中所谓少儿或小儿，一般指10岁以下的孩子；所谓婴儿，一般指3岁以下的宝宝；所谓小婴儿，特指1岁以下的小宝宝。

第一节 小儿消化系统疾病



一、小儿腹泻



病例

小宝宝6个半月，平时身体很壮实，家中也很注意卫生。不知什么原因，最近3~4天来出现腹泻。初起时每天3~4次，近一天腹泻加重，约5~6次，像蛋花汤样稀水便，并有一股酸臭味。同时伴有发烧，体温38度左右，有时呕吐，精神差，不爱玩，口渴爱喝水，尿量减少。



专家诊断 夏秋季节天气炎热，是各种细菌、病毒生长繁殖的季节，此时婴幼儿最易患腹泻。根据宝宝以上症状，诊断为腹泻，可能为病毒感染。此病又称秋季腹泻，多发生在秋季和初冬。1岁左右的小儿较多见，以腹泻稀水便为主，伴有呕吐发烧等症状。

小儿腹泻——好发于夏秋、初冬季节，1岁左右小儿较多见。

腹泻，俗称叫“拉肚子”，是儿科常见病。好发于6个月～2岁的婴幼儿，一年四季都可能发生，但以夏秋季最多。1岁以下的小宝宝只要一“拉肚子”，就会在近一个月内不增加体重，严重影响成长发育。

2岁以下的小宝宝，消化系统尚未发育成熟，消化能力差；神经系统功能调节能力差，容易发生肠道功能紊乱；防御感染功能差，容易感染病菌；因为生长发育快，需要营养物质多，致使消化系统负担重。所以，稍不留神，小宝宝就可能“拉肚子”了。

小儿腹泻如果治疗不及时或护理不当，可能造成相关并发症而死亡。有腹泻症状的婴幼儿，也可能吃喝无异常，但吃多少拉多少，营养无法吸收，体力耗损大，影响身体发育，形成病弱体质。因此，当宝宝出现腹泻症状时，家长切不可掉以轻心。

小儿腹泻——严重影响成长发育，易形成病弱体质。

小儿腹泻的分类

现代医学认为，腹泻是由很多不同原因引起、以大便次数比平日增加及大便性状改变（比如稀便、水样便、粘液便、脓血便等）为主要表现的胃肠道功能紊乱疾病。

腹泻可分为感染性和非感染性两种。

小儿感染性腹泻 是由肠道内感染细菌、病毒，或者肠道外感染（如：中耳炎、上呼吸道感染、肺炎、泌尿道感染等）