

【新概念健康红宝书】

【健康养生知识精华】

百病自疗经

主编/郭成



JIANKANG HONGBAOSHU
BAIBINGZILIAO
JING

中外名人的养生经验
历代传诵的健康格言
百岁老人的亲身体会
著名专家的健康忠告

海南出版社

新概念健康红宝书

百病自疗经

主编/郭成



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病自疗经/郭成主编. —海口:海南出版社,2004.9

(新概念健康红宝书)

ISBN 7-5443-1266-6

I. 百... II. 郭... III. 常见病—治疗 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 099183 号

主 编:郭 成

责任编辑:欧大伟

装帧设计:德雅工作室

版式设计:张敏

责任校对:陈九星

印刷装订:北京京丰印刷厂

海南出版社:出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路 2 路

邮编:570216

经销:全国新华书店

出版日期:2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

开本:880mm × 1230mm 1/32

印张:100

字数:2500 千字

书号:ISBN 7-5443-1266-6/R·1

定价:180.00 元

【版权所有、请勿翻印、转载,违者必究】



目 录

第一编 内科疾病自疗经

感冒有哪些症状	(1)
感冒的自疗要点	(1)
感冒的内治法	(2)
治感冒的单验方	(2)
治感冒的食疗方	(3)
感冒的外治法	(4)
感冒的其他疗法	(4)
感冒的自疗误区	(5)
流感的防治	(5)
家庭防治感冒五法	(7)
咳嗽有哪些症状	(7)
咳嗽的自疗要点	(8)
咳嗽的内治法	(8)
治咳嗽的单验方	(9)
治咳嗽的食疗方	(9)
咳嗽的外治法	(10)
咳嗽的自疗误区	(10)
解除敏感性干咳的方法	(10)
慢性支气管炎有哪些症状	(11)
慢性支气管炎的自疗要点	(11)



慢性支气管炎的内治法	(12)
慢性支气管炎的单验方	(13)
慢性支气管炎的食疗方	(13)
慢性支气管炎的外治法	(14)
慢性支气管炎的其他疗法	(14)
慢性支气管炎的自疗误区	(15)
哮喘有哪些症状	(15)
哮喘的自疗要点	(16)
哮喘的急性发作期内治法	(17)
哮喘急性发作期的单验方	(17)
哮喘的急性发作期外治法	(17)
哮喘的缓解期内治法	(18)
哮喘缓解期的单验方	(18)
哮喘缓解期的食疗方	(18)
哮喘的缓解期外治法	(18)
哮喘的其他疗法	(19)
哮喘的自疗误区	(19)
哮喘病的成因及其防治	(20)
流行性腮腺炎有哪些症状	(21)
流行性腮腺炎的自疗要点	(22)
流行性腮腺炎的内治法	(23)
流行性腮腺炎的单验方	(23)
流行性腮腺炎的食疗方	(23)
流行性腮腺炎的外治法	(24)
流行性腮腺炎的自疗误区	(24)



腮腺炎要早治	(25)
流行性腮腺炎的预防方法	(26)
头痛有哪些症状	(26)
头痛的自疗要点	(26)
头痛的内治法	(27)
头痛的单验方	(27)
头痛的食疗方	(27)
头痛的外治法	(28)
头痛的自疗误区	(28)
上消化道出血有哪些症状	(29)
上消化道出血的自疗要点	(29)
上消化道出血的内治法	(30)
上消化道出血的单验方	(30)
上消化道出血的食疗方	(31)
上消化道出血的其他疗法	(31)
上消化道出血的自疗误区	(31)
慢性腹泻的症状有哪些	(31)
慢性腹泻的自疗要点	(32)
慢性腹泻的内治法	(32)
慢性腹泻的单验方	(33)
慢性腹泻的食疗方	(33)
慢性腹泻的外治法	(33)
慢性腹泻的自疗误区	(34)
便血的症状有哪些	(34)
便血的自疗要点	(35)



便血的内治法	(35)
便血的单验方	(36)
便血的食疗方	(36)
便血的外治法	(36)
便血的其他疗法	(37)
便血的自疗误区	(37)
胃下垂的症状有哪些	(37)
胃下垂的自疗要点	(38)
胃下垂的内治法	(38)
胃下垂的单验方	(38)
胃下垂的食疗方	(39)
胃下垂的外治法	(39)
胃下垂的其他疗法	(39)
胃下垂的自疗误区	(40)
慢性胃炎有哪些症状	(40)
慢性胃炎的自疗要点	(40)
慢性胃炎的内治法	(42)
慢性胃炎的单验方	(42)
慢性胃炎的食疗方	(43)
慢性胃炎的外治法	(43)
慢性胃炎的其他疗法	(43)
慢性胃炎的自疗误区	(43)
胃溃疡的预防	(44)
呃逆的症状	(44)
呃逆的自疗要点	(45)



呃逆的内治法	(45)
呃逆的单验方	(46)
呃逆的食疗方	(46)
呃逆的外治法	(46)
呃逆的其他疗法	(47)
呃逆的自疗误区	(47)
便秘的症状	(47)
便秘的自疗要点	(48)
便秘的内治法	(49)
便秘的单验方	(49)
便秘的食疗方	(50)
便秘的外治法	(50)
便秘的自疗误区	(50)
痢疾症状有哪些	(51)
痢疾的自疗要点	(52)
痢疾的内治法	(52)
痢疾的单验方	(53)
痢疾的食疗方	(53)
痢疾的外治法	(53)
痢疾的自疗误区	(54)
肝炎的症状有哪些	(54)
肝炎的自疗要点	(54)
肝炎的内治法	(55)
肝炎的单验方	(55)
肝炎的食疗方	(56)



肝炎的外治法	(56)
肝炎的其他疗法	(56)
肝炎的自疗误区	(56)
肝硬化的症状有哪些	(57)
肝硬化的自疗要点	(57)
肝硬化的内治法	(58)
肝硬化的单验方	(58)
肝硬化的食疗方	(58)
肝硬化的外治法	(59)
肝硬化的自疗误区	(59)
慢性胆囊炎的症状有哪些	(59)
慢性胆囊炎的自疗要点	(60)
慢性胆囊炎的内治法	(61)
慢性胆囊炎的单验方	(61)
慢性胆囊炎的食疗方	(61)
慢性胆囊炎的外治法	(62)
慢性胆囊炎的他疗法	(62)
慢性胆囊炎的自疗误区	(62)
胆石病的症状有哪些	(62)
胆石病的自疗要点	(63)
胆石病的内治法	(64)
胆石病的单验方	(64)
胆石病的食疗方	(65)
胆石病的外治法	(65)
胆石病的自疗误区	(65)



胆囊炎与胆石症的防治	(66)
心痛(心绞痛)的症状有哪些	(67)
心痛的自疗要点	(67)
心痛的内治法	(69)
心痛的单验方	(69)
心痛的食疗方	(70)
心痛的自疗误区	(70)
心脑血管病人的夏季保健	(70)
心血管病人的自我治疗	(72)
心动过速的症状有哪些	(73)
心动过速的自疗要点	(73)
心动过速的内治法	(74)
心动过速的单验方	(74)
心动过速的食疗方	(74)
心动过速的外治法	(75)
心动过速的其他疗法	(75)
心动过速的自疗误区	(75)
慢性低血压的症状有哪些	(76)
慢性低血压的自疗要点	(76)
慢性低血压的内治法	(77)
慢性低血压的单验方	(77)
慢性低血压的食疗方	(78)
慢性低血压的外治法	(78)
慢性低血压的其他疗法	(78)
慢性低血压的自疗误区	(78)

忧郁症的症状有哪些	(78)
忧郁症的自疗要点	(79)
忧郁症的内治法	(79)
忧郁症的单验方	(80)
忧郁症的食疗方	(80)
忧郁症的外治法	(80)
忧郁症的其他疗法	(80)
忧郁症的自疗误区	(81)
失眠的症状有哪些	(81)
失眠的自疗要点	(82)
失眠的内治法	(83)
失眠的单验方	(83)
失眠的食疗方	(84)
失眠的外治法	(84)
失眠的其他疗法	(84)
失眠的自疗误区	(85)
贫血的症状有哪些	(85)
贫血的自疗要点	(86)
贫血的内治法	(87)
贫血的单验方	(87)
贫血的食疗方	(87)
贫血的自疗误区	(87)
高血压病的症状有哪些	(88)
高血压病的自疗要点	(88)
高血压病的内治法	(89)



高血压病的单验方	(89)
高血压病的食疗方	(90)
高血压病的外治法	(90)
高血压病的其他疗法	(91)
高血压病的自疗误区	(92)
高血压危险现象自救法	(93)
晨起养神三分钟可预防中风	(93)
预防高血压的十字经	(94)
老年高血压患者如何保健	(95)
眩晕病的症状有哪些	(96)
眩晕病的自疗要点	(97)
眩晕病的内治法	(97)
眩晕病的单验方	(98)
眩晕病的食疗方	(98)
眩晕病的外治法	(98)
眩晕病的自疗误区	(99)
高脂血症的症状有哪些	(99)
高脂血症的自疗要点	(100)
高脂血症的内治法	(100)
高脂血症的单验方	(100)
高脂血症的食疗方	(101)
高脂血症的自疗误区	(101)
尿路感染的症状有哪些	(101)
尿路感染的自疗要点	(102)
尿路感染的内治法	(103)

尿路感染的单验方	(103)
尿路感染的食疗方	(103)
尿路感染的外治法	(103)
尿路感染的自疗误区	(104)
血尿病的症状有哪些	(104)
血尿病的自疗要点	(105)
血尿病的内治法	(105)
血尿病的单验方	(105)
血尿病的食疗方	(106)
血尿病的外治法	(106)
血尿病的自疗误区	(106)
血尿病人的自我寻因	(107)
遗精的症状有哪些	(108)
遗精的自疗要点	(108)
遗精的内治法	(109)
遗精的验方	(109)
遗精的食疗方	(109)
遗精的外治法	(109)
遗精的其他疗法	(110)
遗精的自疗误区	(110)
糖尿病的症状有哪些	(110)
糖尿病的自疗要点	(111)
糖尿病的其他疗法	(112)
糖尿病的自疗误区	(112)
糖尿病人的自我保健	(112)



单纯性甲状腺肿的着状有哪些	(114)
单纯性甲状腺肿的自疗要点	(114)
单纯性甲状腺肿的内治法	(114)
单纯性甲状腺肿的单验方	(115)
单纯性甲状腺肿的食疗方	(115)
单纯性甲状腺肿的外治法	(115)
单纯性甲状腺肿的自疗误区	(115)
单纯性肥胖病的症状有哪些	(116)
单纯性肥胖病的自疗要点	(116)
单纯性肥胖病的内治法	(117)
单纯性肥胖病的单验方	(117)
单纯性肥胖病的食疗方	(117)
单纯性肥胖病的外治法	(118)
单纯性肥胖病的其他疗法	(118)
单纯性肥胖病的自疗误区	(119)
功能性低热病的症状有哪些	(119)
功能性低热的自疗要点	(120)
功能性低热的内治法	(120)
功能性低热的单验方	(121)
功能性低热的食疗方	(121)
功能性低热的外治法	(121)
功能性低热的自疗误区	(122)
自汗、盗汗的症状有哪些	(122)
自汗、盗汗的自疗要点	(122)
自汗、盗汗的内治法	(123)



自汗、盗汗的单验方	(123)
自汗、盗汗的食疗方	(123)
自汗、盗汗的外治法	(124)
自汗、盗汗的其他疗法	(124)
自汗、盗汗的自疗误区	(124)
痛风的症状有哪些	(125)
痛风的自疗要点	(125)
痛风的内治法	(126)
痛风的单验方	(126)
痛风的食疗方	(126)
痛风的外治法	(127)
痛风的其他疗法	(127)
痛风的自疗误区	(127)
如何发现痛风	(128)
坐骨神经痛的症状有哪些	(129)
坐骨神经痛的自疗要点	(129)
坐骨神经痛的內治法	(130)
坐骨神经痛的单验方	(130)
坐骨神经痛的食疗方	(130)
坐骨神经痛的外治法	(130)
坐骨神经痛的其他疗法	(131)
坐骨神经痛的自疗误区	(131)
癫痫的预防与治疗	(131)
疟疾的症状有哪些	(133)
疟疾的自疗要点	(133)



疟疾的内治法	(134)
疟疾的单验方	(134)
疟疾的食疗方	(135)
疟疾的外治法	(136)
疟疾的自疗误区	(136)
蛔虫病的症状有哪些	(137)
蛔虫病的自疗要点	(137)
蛔虫病的内治法	(138)
蛔虫病的单验方	(138)
蛔虫病的食疗方	(138)
蛔虫病的外治法	(139)
蛔虫病的自疗误区	(139)
蛲虫病有哪些症状	(140)
蛲虫病的自疗要点	(140)
蛲虫病的内治法	(141)
蛲虫病的单验方	(141)
蛲虫病的食疗方	(142)
蛲虫病的外治法	(142)
蛲虫病的自疗误区	(142)
煤气中毒及急救	(142)

第二编 外科疾病自疗经

烧伤有哪些症状	(145)
烧伤的自疗要点	(145)
烧伤的内治法	(145)



烧伤的外治法	(146)
烧伤的一般治疗	(146)
烧伤的自疗误区	(147)
疖有哪些症状	(148)
疖的自疗要点	(148)
疖的内治法	(148)
疖的单验方	(149)
疖的食疗方	(149)
疖的外治法	(149)
疖的自疗误区	(150)
痈有哪些症状	(150)
痈的自疗要点	(151)
痈的内治法	(151)
痈的单验方	(152)
痈的食疗方	(152)
痈的外治法	(152)
痈的其他疗法	(153)
痈的自疗误区	(153)
丹毒有哪些症状	(154)
丹毒的自疗要点	(154)
丹毒的内治法	(154)
丹毒的单验方	(155)
丹毒的食疗法	(155)
丹毒的外治法	(155)
丹毒的其他疗法	(156)