

自助医疗 大百科

王辉武 主编

重庆出版社



自助医疗 大百科

王辉武 主编

重庆出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

自助医疗大百科/王辉武主编. —重庆: 重庆出版社, 2002

ISBN 7-5366-6077-4

I. 自... II. 王... III. 医学—普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 103270 号



自助医疗大百科

王辉武 主编

责任编辑 谢 先

封面设计 金乔楠

技术设计 孟宗贵

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号)

重庆出版社信息技术制作部排版

新华书店经销

重庆科情印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 45.25

字数 819 千 插页 6

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—3 000

ISBN 7 - 5366 - 6077 - 4/R·210

定价: 89.00 元

自助医疗大百科编委会



主 编
王辉武

重庆医科大学
附属第二医院 教授



副主编
杨国汉

第三军医大学
大坪医院 博士



副主编
段辉全

重庆医科大学
教授



编 委
钟大文

重庆市口腔医院
主任医师



编 委
庞国荣

重庆医科大学
附属第二医院 教授



编 委
吴家廉

重庆医科大学
附属第二医院 教授



编 委
刘维超

重庆医科大学
附属第二医院 教授



编 委
刘其芬

重庆医科大学
附属第二医院 教授



编 委
张新明

重庆医科大学
附属第二医院 副教授



编 委
杜之渝

重庆医科大学
附属第二医院 副教授



编 委
吴行明

重庆医科大学
附属第二医院 副教授



编 委
徐明琪

重庆医科大学
附属第二医院 副教授



编 委
黄文权

第三军医大学
新桥医院 副教授



编 委
熊永厚

重庆长寿中医院
主任医师



编 委
张丽萍

重庆医科大学
附属第二医院 副教授

读者朋友，您好！

时下，吃饭提倡自助配餐，购物有了自助超市，用钱也有自助银行……，自助，不过是各取所需，图个省时、方便、如意而已，那么，对于生疮害病、打针吃药，这种人生健康的头等大事，是否也该有个“自助医疗”呢？！

您翻开的这本书正是一本家庭必备的“自助医疗”工具书，这本书将帮助您——痛、痒、红、肿自己查，急病学会自救法，大病就医有去处，小病诊疗不出家。这本书第一次提出“自助医疗”献给读者，并通过您走进千家万户，配合全国医疗改革，适应“大病上医院，小病进药房”的趋势，让每一个人健康自助，各取所需！成为自己的保健医生。

这本书与众不同的地方，在于考虑到医学科学的复杂性，一般人不可能知道自己生了什么病，即使是说得出病名也只能是估计或猜测。因此，本书以人们感受最真切，或自己看得见、摸得到的症状体征为目录，以人体体表部位为顺序，您身体哪里出了毛病，就到书中相应篇章去查答案。

通过这本书，您将了解到：可能是啥病？有没有危险？家中能自疗吗？用啥药物和方法？怎么样服用和操作？如为急病，家里怎样急救？如是大病，应到什么科室去看医生？应该做些什么检查？饮食、起居、心理如何调养预防……本书文字简明，形象准确，图文并茂，通俗易懂，即使完全不懂医学知识的人都能查得到，看得懂，学得会，记得住，用得上。

需要说明的是，这本书并不是要让您成为专业医生或护士，而是希望她成为您排忧解难的工具，防病治病的指南，您或您的亲友感到不舒服的时候，查找这本书后，有一个正确的认识，避免因生活方式的不慎导致生病，或将轻病拖延成重病，小病发展成大病，或因病急乱投医，甚至上当受骗，悔恨莫及。

这本书的编写者，都是临床经验丰富的医生，为写好这本书，他们做了很多努力，但要把深奥的医学专业知识写成通俗的科普书，有一定的难度，书中可能还有内容不够全面，描述不够贴切，读用不够方便的地方，诚望您提出意见！

感谢您翻开这本书！

SAB16/03

王辉书

2000年12月31日



查阅本书的方法

《自助医疗大百科》有危急病症自救篇、症状自助医疗篇、常见疾病自助医疗篇和方剂、疗法、病症名索引篇等4个部分。

请按如下方法查阅：

●如果病情危急，请查“危急病症自救篇”。

●如果出现异常感觉，或发现异常表现，但还不知道患的什么病，请查“症状自助医疗篇”的相关部位（如图）。

●本书按症状或体征出现的体表部位分类；如“眩晕”在头面部查找，“咳嗽”在胸肋部查找，“尿痛”在前阴部查找，“腹泻”在肛门部查找，妇女的月经、白带、胎前、产后症状都在妇科症状中查找。

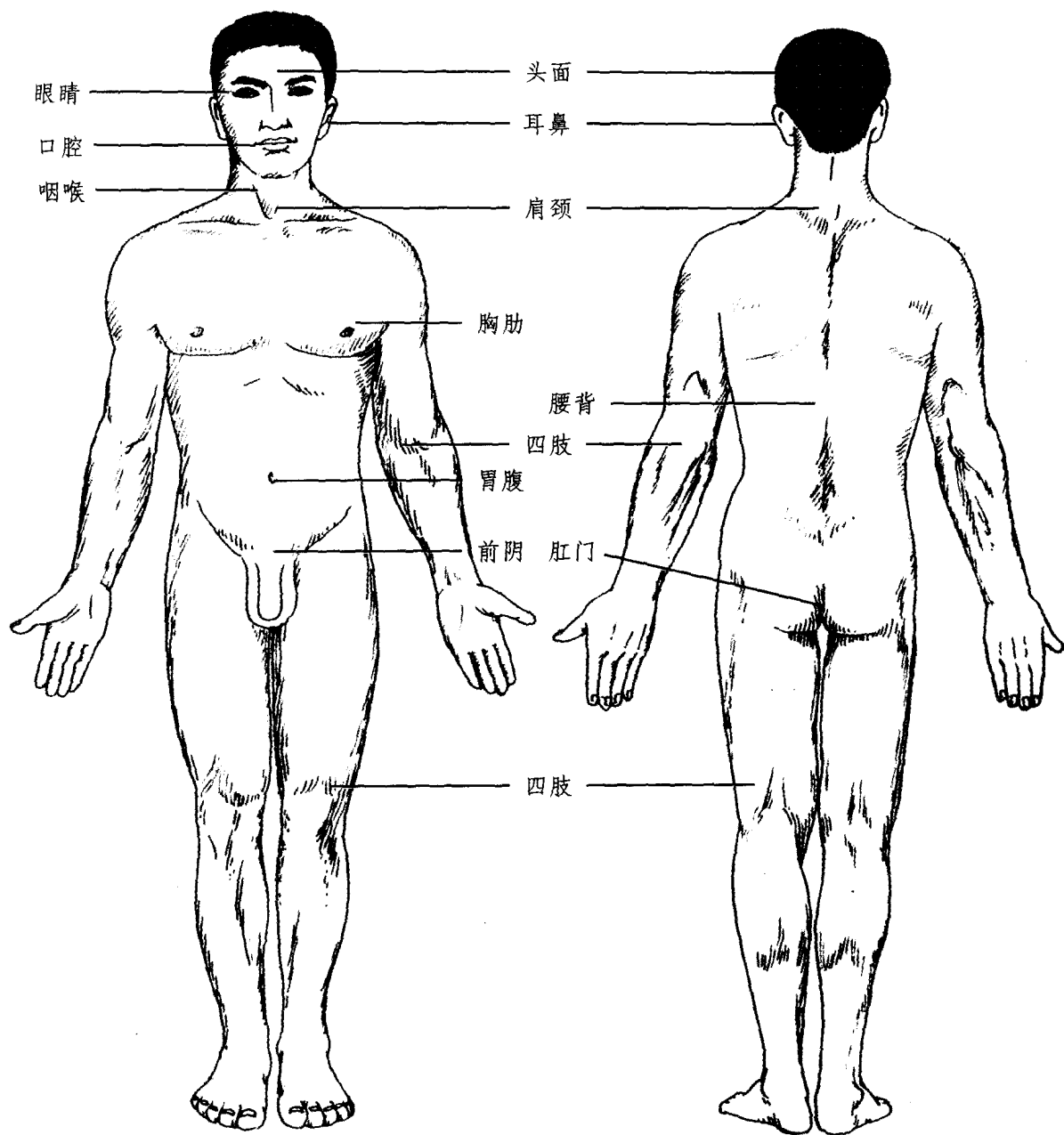
●本书【症】表示症状、体征、感觉、临床表现、检查数据；【西】表示西医诊断或病因；【中】表示中医证候或病因；【因】表示病因、病机与发病；【疗】表示就医去处、自疗药物和救治方法；【注】表示注意事项、预防、禁忌和预后；为保健知识；为特别警示等。凡属症状自助，每条首加序号，用“○”作一级号，“●”作二级号。

●如果您已知道自己患的什么病，请查找“常见疾病自助医疗篇”和“病症名索引”。

●如果您想进一步了解药方的组成、疗法的具体操作和心理调节的方法，及有关保健知识，可据正文右上角的(×××)的页码查找。

●还有“人体解剖图”、“针灸穴位图”、“食物的主要成分”和“常用检验正常值与临床意义”等，附录在书后，供您参考。

●本书所列药物剂量未注明者均为成人量，处方药应在医生指导下服用；非处方药、中成药未注明用量和服法者，请按说明书的要求服用。



全身症状[41]	头面症状[108]	眼睛症状[149]	耳鼻症状[174]
口腔症状[186]	咽喉症状[215]	颈肩症状[226]	胸肋症状[236]
胃腹症状[275]	腰背症状[320]	前阴症状[330]	肛门症状[366]
四肢症状[384]	皮肤症状[413]	妇科症状[482]	精神症状[500]



目 录

读者朋友,您好!	(1)
 查阅本书的方法	(2)



危急病症自救篇

 发现急病怎么办?	(3)	 冻伤	(21)
 争分夺秒首要事	(3)	 蝎子蜇伤	(22)
 学会急救招——人工呼吸	(4)	 蜂蜇伤(蜜蜂、黄蜂、胡蜂)	(22)
 学会急救招——心肺复苏法	(5)	 野蜂袭击怎么办?	(23)
 气管异物堵塞	(6)	 蜈蚣咬伤	(23)
 万一中风不要慌	(7)	 急性中毒	(24)
 呼吸观察法	(8)	 一氧化碳中毒	(24)
 抽搐(惊厥、抽风)	(8)	 急性酒精中毒(酒醉)	(25)
 晕厥(昏厥)	(12)	 食物中毒	(25)
 急性腹痛(肚子痛)	(14)	 急性农药中毒	(26)
 休克	(17)	 孩子误服药物怎么办?	(26)
 中暑	(18)	 小心中药、草药中毒	(27)
 淹溺(落水)	(18)	 骨折	(27)
 电击伤(触电)	(19)	出血	(28)
 蛇咬伤(毒蛇咬伤)	(20)	 出血警示	(28)
 烧烫伤	(20)	 鼻出血(鼻衄)	(29)

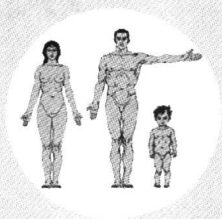
☛咯血(咳血) (29)

☛呕血(上消化道大出血)
..... (29)

☛便血 (32)

☉昏迷(严重意识障碍、不
省人事) (32)

☛遇有车祸怎样急救?
..... (37)



症状自助医疗篇

☛全身症状 (41)

☛发热(发烧、高烧、低烧)
..... (41)

⚠️发烧警示 (41)

☛测量体温的方法 (42)

疲乏(疲倦、无力、乏力、
软弱、倦怠、精神不振、
虚弱) (61)

⚠️疲乏警示 (61)

☛糖尿病的早期表现 (64)

消瘦 (75)

⚠️消瘦警示 (75)

水肿(浮肿) (79)

⚠️水肿警示 (79)

出汗(多汗、大汗、盗汗、
冷汗、无汗) (82)

⚠️出汗警示 (82)

全身酸痛(肌肉痛、全身
不适) (87)

畏寒(寒战、怕冷) (90)

怕热 (93)

肥胖 (94)

☛肥胖的标准 (94)

淋巴结肿大 (95)

体温偏低 (96)

血压升高 (97)

☛高血压的生活调养 (98)

血压低 (99)

发育过快 (100)

发育过慢 (100)

其他全身症状 (101)

黄疸(眼巩膜和皮肤

黄染) (104)

☛头面症状 (108)

头痛 (108)

⚠️头痛警示 (108)

头晕(头昏、眩晕) (119)

头重 (125)

失眠(睡眠差) (127)

嗜睡 (129)

记忆力减退(健忘) (130)

毛发异常(头发干燥、

脱发、须发早白) (134)

面色苍白 (136)

⚠️面色苍白警示 (136)

面色潮红 (139)

面部麻木 (142)

面色暗黑 (143)

面部歪斜	(145)	听力减退	(184)
与牙痛无关的面部肿痛	(147)	☐口腔(口腔、舌、唇、牙)	
👁️眼睛症状	(149)	症状	(186)
眼睛发红	(149)	口唇苍白	(186)
眼睛发黄	(151)	口唇青紫	(187)
眼睛出血	(152)	舌痛干燥	(188)
眼睛痒卡	(153)	无疼痛的牙病——牙齿	
眼睛干涩	(154)	色泽和外形改变	(189)
眼睛疼痛	(155)	无脸肿的牙痛	(191)
眼睛畏光	(155)	有脸肿的牙痛	(193)
流泪	(156)	牙龈出血和发炎	(195)
眼睛肿痛	(157)	☐刷牙的方法和龋齿的预防	
眼皮跳	(158)		(198)
眼睑下垂	(158)	牙龈增生肥大	(199)
视物重影	(161)	牙齿松动	(200)
眼球突出	(162)	口腔粘膜溃疡	(201)
眼前闪光	(163)	口腔粘膜斑纹类疾病	
视野缺损	(164)		(202)
视物变形	(165)	牙齿拔除后的并发症	
视力下降(失明)	(167)		(206)
☐糖尿病怎样吃南瓜	(168)	流口水	(207)
视物模糊	(171)	口渴	(208)
眼前黑影飘动	(172)	口苦	(211)
👂耳鼻症状	(174)	口臭	(211)
流鼻涕	(174)	口角歪斜	(212)
鼻阻塞	(175)	口吐白沫	(213)
鼻肿痛	(177)	👤咽喉症状	(215)
鼻出血	(178)	咽喉疼痛	(215)
打鼾	(179)	☐倾听婴幼儿的哭声辨吉凶	
耳痛	(180)		(218)
耳流脓	(181)	声音嘶哑	(219)
耳鸣	(182)	吞咽困难	(221)
☐有些耳鸣可不用药	(184)	咽部异物感	(224)
		👤颈肩症状	(226)

颈痛	(226)	右肋疼痛(肝区疼痛)	(273)
颈项强直	(228)	 胃腹症状	(275)
颈部包块	(229)	腹痛	(275)
颈部蜘蛛痣	(233)	 腹痛警示	(275)
肩痛	(234)	胃胀满	(279)
 胸肋症状	(236)	胃部隐痛	(280)
胸痛	(236)	上腹疼痛	(280)
 胸痛警示	(236)	中上腹胀痛	(283)
左胸部隐痛	(240)	右上腹胀痛	(285)
心前区疼痛	(241)	左上腹疼痛	(287)
胸骨下烧灼热感	(242)	剑突下疼痛	(287)
胸闷	(243)	脐周疼痛	(288)
心慌	(246)	下腹疼痛	(288)
心悸	(246)	腹胀	(290)
心跳快	(250)	右上腹包块	(294)
心跳慢	(250)	右下腹包块	(295)
 吸氧治疗	(251)	中上腹包块	(296)
呼吸困难	(251)	左上腹包块	(296)
呼吸急促	(254)	恶心	(298)
气促	(255)	呕吐	(302)
 必须立即戒烟的人	(255)	呕血	(308)
 改变饮食帮助戒烟	(256)	食欲减退	(309)
气急	(257)	厌油	(313)
呼吸暂停	(258)	消化不良	(313)
咳嗽	(258)	食欲亢进(多食、易饥饿)	(314)
 咳嗽警示	(258)	嗝气(打嗝)	(315)
干咳	(264)	反酸	(317)
呛咳	(266)	食物返流(反胃)	(318)
喘气	(266)	胃中灼热	(318)
咯血	(267)	 腰背症状	(320)
胸壁肿块	(269)	腰痛	(320)
乳房胀痛	(270)	腰背疼痛	(324)
乳房肿块	(270)		
乳房肿大	(272)		

腰背酸痛	(325)	不育不孕	(358)
背心冷	(328)	遗精	(359)
肩胛疼痛	(328)	不射精	(360)
 前阴症状	(330)	精子减少	(361)
多尿	(330)	性交疼痛	(361)
少尿	(332)	外阴红肿	(362)
血尿	(334)	外阴斑疹	(363)
蛋白尿	(337)	 肛门症状	(366)
尿痛	(338)	腹泻	(366)
尿频	(339)	! 腹泻警示	(366)
 前列腺是个啥东西	(340)	便秘(大便次数减少、 粪便干燥难解)	(371)
排尿困难	(342)	! 便秘警示	(371)
排尿不畅	(342)	粪便变细	(373)
尿急	(343)	大便逼胀(里急后重)	(374)
夜尿增多	(344)	大便带血	(375)
龟头红肿	(344)	脓血便	(378)
遗尿	(345)	肛门疼痛	(379)
小便黄	(345)	肛门坠胀	(380)
尿流细小	(346)	肛门肿块	(381)
阴茎硬结	(347)	肛周溃疡	(382)
阴囊包块	(347)	肛门瘙痒	(383)
阴囊潮湿	(347)	 四肢症状	(384)
阴囊疼痛	(349)	四肢酸痛	(384)
外阴瘙痒	(350)	关节红肿	(386)
大小便失禁	(351)	关节疼痛	(387)
性欲亢进	(352)	手指抖动	(392)
 性生活过度的表现	(353)	膝关节疼痛	(395)
性功能减退	(353)	踝关节痛	(396)
阳痿不举	(355)	下肢肿痛	(397)
 测试一下,你是不是有阳 痿(勃起功能障碍 ED)	(356)	下肢水肿	(398)
早泄	(357)	小腿抽筋	(402)
精液中有血	(358)	足跟痛	(402)

手足麻木	(403)
手足出汗	(405)
手足动作不协调	(405)
行动迟缓	(407)
瘫痪	(410)

中风偏瘫有先兆

皮肤症状

皮肤红斑	(413)
皮肤瘀斑	(427)
色素异常	(431)
色素沉着	(434)
皮肤丘疹	(435)
斑块	(446)
风团	(448)
皮肤水疱	(450)
脓疱	(456)
皮肤结节	(459)
皮肤糜烂	(460)
皮肤渗液(流黄水)	(464)
皮肤溃疡	(465)
苔藓样变(皮革样变)	(466)
皮肤鳞屑(脱屑)	(468)
皮肤皲裂	(470)
皮肤瘢痕(疤痕)	(470)
皮肤萎黄	(471)
皮肤瘙痒	(472)
皮肤苍白	(473)
皮肤增厚	(474)
皮肤发麻	(474)
皮肤粘膜出血	(476)
皮肤干燥	(477)
皮肤黑痣	(478)
皮下肿块	(479)

皮肤红肿	(480)
------------	-------

皮肤多毛	(481)
------------	-------

妇科症状

月经紊乱	(482)
------------	-------

闭经	(483)
----------	-------

经期延长(月经延后)	(485)
---------------------	-------

孕妇忌用哪些药物?

月经过多	(486)
------------	-------

痛经	(487)
----------	-------

白带增多	(488)
------------	-------

阴道出血	(490)
------------	-------

外阴部烧灼感	(492)
--------------	-------

外阴斑疹	(495)
------------	-------

性欲淡漠	(496)
------------	-------

外阴疼痛	(496)
------------	-------

产后少乳	(499)
------------	-------

不孕	(499)
----------	-------

精神症状

烦躁	(500)
----------	-------

易激动	(502)
-----------	-------

易兴奋	(503)
-----------	-------

幻觉	(504)
----------	-------

妄想	(505)
----------	-------

焦虑	(506)
----------	-------

谵妄(说胡话)	(506)
---------------	-------

意识障碍	(507)
------------	-------

多疑	(508)
----------	-------

精神抑郁	(508)
------------	-------

喜怒无常	(510)
------------	-------

定向障碍	(511)
------------	-------

恐惧	(513)
----------	-------



常见疾病自助医疗篇

- GM** 感冒 (517)
- LG** 流行性感冒(流感) (517)
- JG** 甲型病毒性肝炎(甲肝)..... (518)
- YG** 乙型病毒性肝炎(乙肝)
..... (519)
- ◇ 乙肝患者的婚姻生育
..... (520)
- ◇ 接种乙肝疫苗后何时
 需再种? (520)
- MG** 慢性迁延性乙型肝炎
(慢迁肝) (521)
- MHG** 慢性活动性乙型肝炎
(慢活肝) (521)
- ZS** 流行性腮腺炎(痄腮) (522)
- ◇ 肝病患者的调养 (522)
- CXR** 流行性出血热 (523)
- SH** 伤寒 (524)
- JL** 急性细菌性痢疾(菌痢)
..... (525)
- LN** 流行性脑脊髓膜炎(流
脑、脑膜炎) (526)
- YN** 流行性乙型脑炎(乙脑)
..... (526)
- FJH** 肺结核病 (527)
- ◇ 家里有结核病人咋办? ... (528)
- MD** 梅毒 (529)
- LB** 淋病 (530)
- LDY** 非淋病性尿道炎 (530)
- SY** 尖锐湿疣 (531)
- AIDS** 艾滋病 (532)
- XC** 支气管哮喘 (533)
- ◇ 哮喘自助喷药方法 (534)
- QGY** 慢性支气管炎 (535)
- ZQG** 支气管扩张 (535)
- XNY** 结核性胸膜炎 (536)
- XZB** 慢性肺原性心脏病 (536)
- FJ** 肺炎 (537)
- ZYT** 支原体肺炎 (538)
- QX** 气胸 (538)
- FQZ** 阻塞性肺气肿 (539)
- ◇ 呼吸操 (540)
- GXY** 高血压病 (540)
- ◇ 正常血压是多少? (543)
- ◇ 测量血压的方法 (543)
- ◇ 血压降到多少合适? ... (544)
- ◇ 自测血压好处多 (544)
- XLSC** 心律失常 (545)
- GXB** 冠心病 (547)
- GZX** 高脂血症 (549)
- XZF** 风湿性心脏病 (550)
- XJY** 病毒性心肌炎 (551)
- XJB** 心肌病 (552)
- GNZ** 心脏神经官能症 (553)
- DGY** 多发性大动脉炎 (554)
- NLB** 肢端动脉痉挛症(雷诺病)
..... (555)

- GX3Y 血栓闭塞性脉管炎 (555)
 WY 慢性胃炎(慢性浅表性胃炎、慢性萎缩性胃炎) (557)
 WKY 消化性溃疡(胃溃疡、十二指肠溃疡) (557)
 SCY 反流性食管炎 (558)
 KY 溃疡性结肠炎(慢性非特异性溃疡性结肠炎) (559)
 QXY 急性胰腺炎 (560)
 ZFC 脂肪肝 (561)
 GYH 肝硬化 (561)
 DLY 胆囊炎 (562)
 DSB 胆石病 (563)
 QW 阳痿(勃起功能障碍) (564)
 JSY 急性肾小球肾炎 (564)
 MSY 慢性肾小球肾炎 (565)
 SSY 肾盂肾炎 (566)
 LDZ 慢性肾功能不全——尿毒症 (567)
 ZPX 再生障碍性贫血 (568)
 QPX 缺铁性贫血 (569)
 BXB 白血病 (570)
 BJS 白细胞减少症和粒细胞缺乏症 (571)
 TLB 糖尿病 (572)
 ◇ 有效控制糖尿病的目标 (574)
 ◇ 糖尿病的食疗方 (574)
 ◇ 糖尿病人的吃与喝 (575)
 TF 痛风 (576)
 SJT 三叉神经痛 (577)
 MSY 面神经炎 (577)
 ZG 坐骨神经痛 (578)
 DZ 短暂脑缺血发作 (579)
 NGS 脑梗塞 (579)
 ◇ 脑血管病的预防 (580)
 NSS 脑栓塞 (581)
 NCX 脑出血 (582)
 ZWY 蛛网膜下腔出血 (584)
 NNZ 脑脓肿 (584)
 PTS 震颤麻痹(帕金森病) (585)
 DX 癫痫 (586)
 PTT 偏头痛 (587)
 ZZJ 重症肌无力 (588)
 JZY 肩关节周围炎(肩周炎、冻结肩) (589)
 JZB 颈椎病(颈椎综合征) (589)
 ◇ 枕头高矮有讲究 (590)
 GSS 骨质疏松症 (591)
 HNC 系统性红斑狼疮 (592)
 NFS 类风湿性关节炎 (593)
 FSR 风湿热 (594)
 GCJ 骨关节炎 (595)
 GZ 干燥综合征(口—眼干燥—关节炎综合征) (596)
 BSB 白塞病(眼、口、生殖器综合征) (597)
 TJ 原发性痛经 (597)
 DC 滴虫性阴道炎 (598)
 NZJ 念珠菌阴道炎(霉菌性阴道炎) (599)
 XJ 细菌性阴道病 (600)
 JDX 前庭大腺脓肿 (601)
 GWY 异位妊娠(宫外孕) (602)
 QW 子宫内膜异位症 (603)
 ZGJL 子宫肌瘤 (604)
 JSY 近视眼 (605)
 QW 青光眼 (606)

BNZ	白内障	(607)
HYB	急性结膜炎(红眼病)	(608)
JYKY	细菌性角膜溃疡	(608)
JYJY	虹膜睫状体炎	(609)
RTY	视神经乳头炎	(610)
QYTL	视网膜脱离	(610)
ZGY	慢性化脓性中耳炎	(611)
KRY	口腔溃疡	(611)
PZ	单纯疱疹	(612)
DPZ	带状疱疹	(613)
BPY	扁平疣	(614)
XCY	寻常疣	(614)
TX	体癣	(615)
SZX	手足癣	(615)
JC	疥疮	(616)
SZ	湿疹	(617)
XMY	荨麻疹	(618)
PY	神经性皮炎	(619)
ZC	痤疮	(619)

JZB	酒渣鼻	(620)
BT	斑秃	(621)
HMB	黄褐斑	(621)
BDP	白癜风	(622)
☐	癌症的早期信号	(622)
FA	原发性支气管癌(肺癌)	(624)
WR	胃癌	(625)
SGR	食管癌	(626)
DCR	大肠癌(结肠癌、直肠癌)	(627)
GR	肝癌	(628)
GJR	宫颈癌(子宫颈癌)	(628)
RXR	乳腺癌	(629)
BYR	鼻咽癌	(630)
HR	喉癌	(631)
☐	防癌关键——改变生活方式	(632)



方剂、方法、病症名索引篇

方剂索引(以首字笔画为序)

二画	(635)
三画	(635)
四画	(636)
五画	(636)
六画	(638)
七画	(638)
八画	(639)

九画	(639)
十画	(640)
十一画	(641)
十二画	(641)
十四画	(642)
十五画	(642)
十九画	(642)
二十三画	(642)

方法索引(以标题首字笔

画为序)	(643)	面部化妆方法	(661)
太忙了,如何放松自己	(643)	急用“硝酸甘油”的方法	(662)
太极拳疗法	(643)	急救止血方法	(662)
五禽戏	(644)	测测您是否开始衰老	(663)
中医看舌诊病方法	(644)	热敷方法	(663)
中医切脉法(把脉、摸脉)	(645)	紧张情绪调节法	(664)
气功疗法	(645)	健康长寿的诀窍	(665)
艾灸疗法	(646)	烦恼情绪调节法	(666)
市售面膜使用方法	(646)	家庭防震方法	(668)
对付失眠的方法	(647)	家中自配口服补液盐的方法	(669)
地震自救法	(647)	家里病人的照料方法	(669)
耳穴疗法	(648)	家中使用氧气枕的方法	(671)
华山睡功诀	(648)	预防痔疮的方法	(671)
自助推拿按摩方法	(649)	预防面部皱纹方法	(672)
自制面膜使用方法	(651)	预防性机能衰退的方法	(672)
苏东坡养生诀	(651)	推算预产期的方法	(672)
克服口吃的办法	(651)	接种乙肝疫苗的方法	(673)
抗生素的合理应用方法	(652)	婴幼儿的运动锻炼方法	(673)
抑郁情绪调节法	(653)	随时美容法	(673)
快乐全靠自己去找	(654)	散步——一种最简单实用的运动方法	(674)
身边的解酒方法	(655)	掌握运动量的方法	(674)
饮食治疗方法	(656)	愤怒情绪调节法	(675)
识别假药方法	(657)	嫉妒情绪调节法	(676)
冷敷方法	(657)	瘫痪(中风)病人的家庭护理方法	(678)
松静功法	(658)		
性感集中训练方法	(658)		
爬山运动好处多	(658)		
肥胖自测方法	(659)		
刮痧疗法	(660)		
放松功	(660)		
牵引方法	(661)		