

百姓生活文库
BAIXINGSHIENGLUO

家用自疗 保健大百科



❧ 超值典藏版 ❧

百姓生活文库编委会·编著

推广和实施家庭自疗，既能节省时间，又可减少医疗费开支，对提高人们的健康水平具有十分重要的意义。所以，本书本着方便、实用、简单、高效的宗旨，特为需要家庭自我保健和自我缓疾的读者而精心编写。



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家用自疗保健大百科/百姓生活文库编委会编著. —北京:中国纺织出版社, 2010.10

(百姓生活文库)

ISBN 978-7-5064-6825-1

I. ①家… II. ①家… III. ①家庭医学—基本知识

IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第177406号

策划编辑: 尚雅 胡敏

责任编辑: 于伟 张天佐

责任印制: 刘强

装帧设计: 刘金华 旭晖 吴慧英

美术编辑: 潘光玲 尚兴华

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京嘉业印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 26.25

字数: 450千字 定价: 29.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

— 目 录 —

第一篇 | 家庭保健基础入门

<第一章>

家庭常用的保健知识

☐ 饮食保健.....	15
饮食保健先要了解食物的五味四性.....	15
根据年龄规划饮食养生要点.....	16
生活中常见的饮食保健细节.....	17
生活中常见的饮品保健细节.....	20
☐ 四季保健.....	21
春季保健.....	21
夏季保健.....	23
秋季保健.....	25
冬季保健.....	26
☐ 十二时辰保健法.....	29
十二时辰保健法的原理.....	29
十二时辰保健法的具体实施.....	29
☐ 日常运动保健.....	32
冬季宜下午锻炼.....	32
锻炼强度应适宜.....	32
女性经期也应适当运动.....	33
清晨并非最佳锻炼时间.....	33
雨天、雨后、雪后、雾中不宜跑步.....	34

低强度运动更健康.....	34
适合中老年人的运动.....	34
□起居保健	35
“衣”的保健.....	35
“食”的保健.....	36
“住”的保健.....	37
“行”的保健.....	39
□心理保健	42
家长要帮助儿童做好心理保健.....	42
青少年的自我心理保健.....	42
中年人的心理保健.....	43
老年人的心理保健.....	44

<第二章>

人体系统、器官基础知识及保养方法

□运动系统	47	气管.....	63
骨骼.....	47	鼻.....	63
颈.....	48	□神经系统	65
肩.....	50	脑.....	65
手腕.....	51	□感觉系统	67
腰.....	52	眼睛.....	67
腿.....	54	耳.....	70
膝关节.....	55	皮肤.....	72
踝.....	56	□消化系统	73
脚.....	57	口腔.....	73
□循环系统	58	食管.....	74
心脏.....	58	胃.....	75
血管.....	59	小肠.....	77
血液.....	60	肝.....	78
□呼吸系统	62	大肠.....	79
肺.....	62	□泌尿系统	80
		肾脏.....	80

尿道.....	82	前列腺.....	85
膀胱.....	82	阴茎.....	86
☐ 生殖系统.....	84	卵巢.....	88
子宫.....	84	乳房.....	88
阴道.....	84		

<第三章>

家庭药箱

☐ 家庭药箱的好处.....	91	识别保健食品和药品.....	95
☐ 药物选购的细节.....	91	☐ 药物保存.....	95
树立正确观念.....	91	药物保存很重要.....	95
不要盲目相信广告.....	91	药物保存的细节.....	96
不要盲目迷信进口药.....	92	☐ 吃药用药.....	98
分门别类.....	92	吃药用药细节很重要.....	98
依病情买药物.....	92	用药服药细节.....	98
选择合法药店.....	93	特殊人群用药.....	102
了解自己的情况.....	93	☐ 进补药不要乱吃.....	108
了解药品副作用.....	93	吃进补药的必要性.....	108
遵循医嘱很重要.....	93	服用进补药的细节.....	108
不要忽视年龄.....	94	☐ 药物与药物相克.....	110
防止假药和劣药.....	94	了解药物相克的必要性.....	110
购买药物要看准名称.....	94	药物之间的相克.....	110
索要购药凭证.....	95		

<第四章>

常用的中医基础知识

☐ 《黄帝内经》说人体.....	113	☐ 经络入门.....	113
《黄帝内经》的养生观.....	113	经络的概念及分类.....	113
生、长、壮、老、已的基本规律.....	113	穴位基础知识.....	116
《黄帝内经》的脏腑整体观.....	114	经络的祛病养生作用.....	117

□刮痧.....	119	□灸法.....	124
刮拭顺序.....	119	什么是灸法.....	124
刮拭方向.....	119	灸法的作用.....	124
持板方法.....	119	灸法的禁忌证.....	124
常用的刮拭方法.....	119	灸法分类.....	124
刮拭要领.....	121	□中药常识.....	125
□按摩.....	121	中药食疗特点、优势及分类.....	125
按摩常用手法.....	121	中药的性味归经.....	127
□拔罐.....	122	中药的毒性和副作用.....	128
吸拔方法.....	122	中药的煎煮方法.....	129
拔罐法的运用.....	123	择时服中药.....	130

<第五章>

健康体检——给你的健康加道保险

□关于体检的基础知识.....	133	□常见体检项目.....	139
应关注体检的人群.....	134	眼科检查.....	139
中年人应定期做的检查.....	135	口腔科检查.....	139
老年人体检的重点.....	136	妇科检查.....	139
体检结果不同怎么办.....	136	耳鼻咽喉科检查.....	140
器官最佳检查时间.....	137	血常规检查.....	140
健康体检的7大误区.....	137	尿常规检查.....	140
体检窍门，教你几招.....	138		

<第六章>

有病早知道，从细微处感受疾病

□面部疾病信号.....	143	□眼部疾病信号.....	147
脸色异常传递信息.....	143	眼球异常传递信息.....	147
面容异常传递信息.....	144	眼睑异常传递信息.....	148
面部异常传递信息.....	145	结膜充血.....	149

视觉异常传递信息.....	149	睫毛异常传递信息.....	157
☐ 口唇疾病信号.....	151	☐ 耳部疾病信号.....	157
嘴唇异常传递信息.....	151	耳廓异常传递信息.....	157
口内异常传递信息.....	152	耳朵异常传递信息.....	158
☐ 毛发疾病信号.....	156	☐ 手部疾病信号.....	159
头发异常传递信息.....	156	手指异常传递信息.....	159
眉毛异常传递信息.....	156	指甲异常传递信息.....	159

第二篇 | 家庭常见疾病自疗辅疗法

<第一章>

普通内科

☐ 感冒.....	163	☐ 支气管炎.....	175
☐ 咳嗽.....	169	☐ 哮喘.....	181
☐ 发烧.....	173		

<第二章>

心血管科

☐ 低血压.....	185	☐ 心悸、气短.....	198
☐ 心脏病.....	188	☐ 心肌梗死.....	199
☐ 动脉粥样硬化.....	194		

<第三章>

胃肠道科

☐ 胃肠炎.....	201	☐ 胃下垂.....	202
-----------------------------------	-----	-----------------------------------	-----

☐ 胃痛.....	205	☐ 呃逆.....	218
☐ 胃酸过多.....	207	☐ 胆结石.....	221
☐ 消化不良.....	208	☐ 慢性胆囊炎.....	225
☐ 结肠炎.....	212	☐ 肝炎.....	225
☐ 胃肠道胀气.....	214	☐ 腹泻.....	228
☐ 食欲不振.....	215	☐ 便秘.....	232

<第四章>

五官科

☐ 鼻窦炎.....	237	☐ 慢性咽炎.....	253
☐ 耳鸣.....	240	☐ 口腔溃疡.....	255
☐ 中耳炎.....	243	☐ 扁桃体炎.....	259
☐ 青光眼.....	246	☐ 口臭.....	261
☐ 白内障.....	248	☐ 龋齿.....	264
☐ 近视.....	250	☐ 牙痛.....	266

<第五章>

皮肤科

☐ 皮肤瘙痒.....	269	☐ 色斑.....	277
☐ 黄褐斑.....	269	☐ 湿疹.....	279
☐ 痤疮、粉刺.....	271	☐ 冻疮.....	282
☐ 皮炎.....	274		

<第六章>

运动科

☐ 肋间神经痛.....	285	☐ 坐骨神经痛.....	287
☐ 面神经麻痹.....	286	☐ 静脉曲张.....	290

☐ 颈椎病.....	293	☐ 骨质疏松.....	300
☐ 肩周炎.....	296		

<第七章>

外科

☐ 腕关节损伤.....	305
☐ 疝气.....	305
☐ 痔疮.....	306

<第八章>

泌尿科

☐ 尿道炎.....	313	☐ 尿路感染.....	316
☐ 肾结石.....	313	☐ 肾炎.....	319
☐ 尿失禁.....	314	☐ 膀胱炎.....	321

<第九章>

男科

☐ 阳痿.....	323	☐ 早泄.....	333
☐ 遗精.....	326	☐ 膀胱炎.....	334
☐ 前列腺炎.....	328		

<第十章>

妇科

☐ 乳腺增生.....	337
☐ 痛经.....	339

☐ 产后缺乳.....	340	☐ 阴道炎.....	343
☐ 不孕.....	341	☐ 月经不调.....	345

<第十一章>

常见不适

☐ 宿醉.....	349	☐ 小腿抽筋.....	357
☐ 唇部干裂.....	352	☐ 疲劳.....	359
☐ 晕车.....	353	☐ 腰酸背痛.....	363
☐ 落枕.....	354	☐ 中暑.....	365
☐ 眩晕.....	356	☐ 头痛.....	366

<第十二章>

亚健康

☐ 亚健康自测表.....	373	☐ 健忘.....	383
☐ 焦虑.....	374	☐ 脱发、白发.....	384
☐ 抑郁.....	378	☐ 失眠.....	388
☐ 免疫力低下.....	381		

<第十三章>

常见疑难病症

☐ 流行性腮腺炎.....	395
☐ 脂肪肝.....	396
☐ 高血压.....	401
☐ 糖尿病.....	404
☐ 贫血.....	406
☐ 皱纹.....	411
☐ 皮肤粗糙.....	412
☐ 附录：本书常用穴位位置查询图.....	414

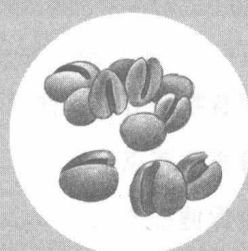
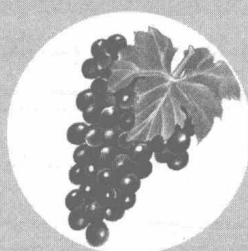
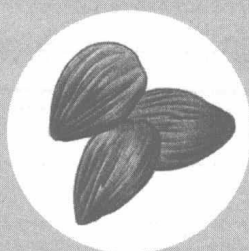
康

康

R4
B163

< 百姓生活文库 >

家用自疗保健 大百科



百姓生活文库编委会 编著

 中国纺织出版社

— 目 录 —

第一篇 | 家庭保健基础入门

<第一章>

家庭常用的保健知识

□饮食保健.....	15
饮食保健先要了解食物的五味四性.....	15
根据年龄规划饮食养生要点.....	16
生活中常见的饮食保健细节.....	17
生活中常见的饮品保健细节.....	20
□四季保健.....	21
春季保健.....	21
夏季保健.....	23
秋季保健.....	25
冬季保健.....	26
□十二时辰保健法.....	29
十二时辰保健法的原理.....	29
十二时辰保健法的具体实施.....	29
□日常运动保健.....	32
冬季宜下午锻炼.....	32
锻炼强度应适宜.....	32
女性经期也应适当运动.....	33
清晨并非最佳锻炼时间.....	33
雨天、雨后、雪后、雾中不宜跑步.....	34

低强度运动更健康.....34

适合中老年人的运动.....34

□起居保健.....35

“衣”的保健.....35

“食”的保健.....36

“住”的保健.....37

“行”的保健.....39

□心理保健.....42

家长要帮助儿童做好心理保健.....42

青少年的自我心理保健.....42

中年人的心理保健.....43

老年人的心理保健.....44

<第二章>

人体系统、器官基础知识及保养方法

□运动系统.....47	气管.....63
骨骼.....47	鼻.....63
颈.....48	□神经系统.....65
肩.....50	脑.....65
手腕.....51	□感觉系统.....67
腰.....52	眼睛.....67
腿.....54	耳.....70
膝关节.....55	皮肤.....72
踝.....56	□消化系统.....73
脚.....57	口腔.....73
□循环系统.....58	食管.....74
心脏.....58	胃.....75
血管.....59	小肠.....77
血液.....60	肝.....78
□呼吸系统.....62	大肠.....79
肺.....62	□泌尿系统.....80
	肾脏.....80

尿道.....	82	前列腺.....	85
膀胱.....	82	阴茎.....	86
☐ 生殖系统.....	84	卵巢.....	88
子宫.....	84	乳房.....	88
阴道.....	84		

<第三章>

家庭药箱

☐ 家庭药箱的好处.....	91	识别保健食品和药品.....	95
☐ 药物选购的细节.....	91	☐ 药物保存.....	95
树立正确观念.....	91	药物保存很重要.....	95
不要盲目相信广告.....	91	药物保存的细节.....	96
不要盲目迷信进口药.....	92	☐ 吃药用药.....	98
分门别类.....	92	吃药用药细节很重要.....	98
依病情买药物.....	92	用药服药细节.....	98
选择合法药店.....	93	特殊人群用药.....	102
了解自己的情况.....	93	☐ 进补药不要乱吃.....	108
了解药品副作用.....	93	吃进补药的必要性.....	108
遵循医嘱很重要.....	93	服用进补药的细节.....	108
不要忽视年龄.....	94	☐ 药物与药物相克.....	110
防止假药和劣药.....	94	了解药物相克的必要性.....	110
购买药物要看准名称.....	94	药物之间的相克.....	110
索要购药凭证.....	95		

<第四章>

常用的中医基础知识

☐ 《黄帝内经》说人体.....	113	☐ 经络入门.....	113
《黄帝内经》的养生观.....	113	经络的概念及分类.....	113
生、长、壮、老、已的基本规律.....	113	穴位基础知识.....	116
《黄帝内经》的脏腑整体观.....	114	经络的祛病养生作用.....	117

□刮痧.....	119	□灸法.....	124
刮拭顺序.....	119	什么是灸法.....	124
刮拭方向.....	119	灸法的作用.....	124
持板方法.....	119	灸法的禁忌证.....	124
常用的刮拭方法.....	119	灸法分类.....	124
刮拭要领.....	121	□中药常识.....	125
□按摩.....	121	中药食疗特点、优势及分类.....	125
按摩常用手法.....	121	中药的性味归经.....	127
□拔罐.....	122	中药的毒性和副作用.....	128
吸拔方法.....	122	中药的煎煮方法.....	129
拔罐法的运用.....	123	择时服中药.....	130

<第五章>

健康体检——给你的健康加道保险

□关于体检的基础知识.....	133	□常见体检项目.....	139
应关注体检的人群.....	134	眼科检查.....	139
中年人应定期做的检查.....	135	口腔科检查.....	139
老年人体检的重点.....	136	妇科检查.....	139
体检结果不同怎么办.....	136	耳鼻咽喉科检查.....	140
器官最佳检查时间.....	137	血常规检查.....	140
健康体检的7大误区.....	137	尿常规检查.....	140
体检窍门，教你几招.....	138		

<第六章>

有病早知道，从细微处感受疾病

□面部疾病信号.....	143	□眼部疾病信号.....	147
脸色异常传递信息.....	143	眼球异常传递信息.....	147
面容异常传递信息.....	144	眼睑异常传递信息.....	148
面部异常传递信息.....	145	结膜充血.....	149