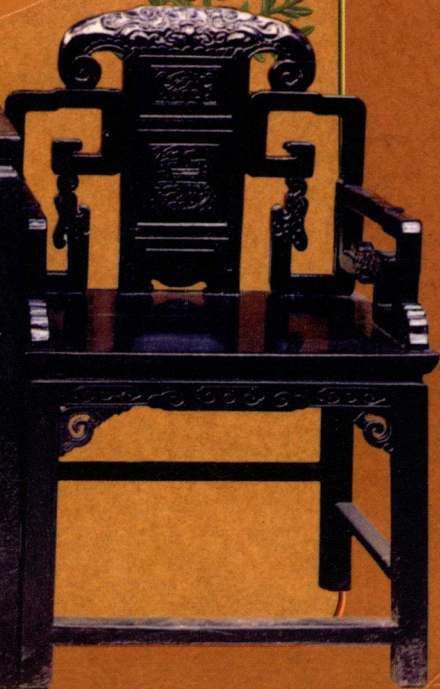
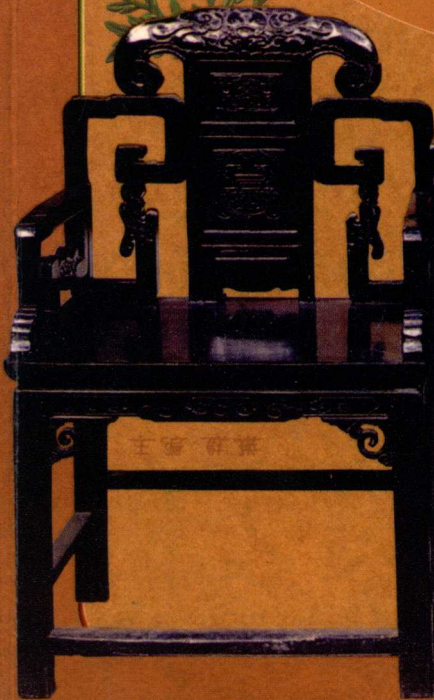


家庭常見病診治萬事不求人

# 家庭醫生

炎病疾氣嗽袋血痛眼菜良漿疮疤  
 缘胃病胃胀咳嗽眼鼻肿眼失香不皇痔口  
 慢性牙巧治胃可治除止眼牙酒泡营养参蜂  
 慢皮醋汁能够治消有效止眼牙酒泡营养参蜂  
 脸蛋蒜姜生巧扎合谷穴能治葡萄萄性人  
 缘蛋蒜姜生巧扎合谷穴能治葡萄萄性人  
 炎病疾氣嗽袋血痛眼菜良漿疮疤  
 缘胃病胃胀咳嗽眼鼻肿眼失香不皇痔口  
 慢性牙巧治胃可治除止眼牙酒泡营养参蜂  
 慢皮醋汁能够治消有效止眼牙酒泡营养参蜂  
 脸蛋蒜姜生巧扎合谷穴能治葡萄萄性人  
 缘蛋蒜姜生巧扎合谷穴能治葡萄萄性人

炎病疾氣嗽袋血痛眼菜良漿疮疤  
 缘胃病胃胀咳嗽眼鼻肿眼失香不皇痔口  
 慢性牙巧治胃可治除止眼牙酒泡营养参蜂  
 慢皮醋汁能够治消有效止眼牙酒泡营养参蜂  
 脸蛋蒜姜生巧扎合谷穴能治葡萄萄性人  
 缘蛋蒜姜生巧扎合谷穴能治葡萄萄性人  
 炎病疾氣嗽袋血痛眼菜良漿疮疤  
 缘胃病胃胀咳嗽眼鼻肿眼失香不皇痔口  
 慢性牙巧治胃可治除止眼牙酒泡营养参蜂  
 慢皮醋汁能够治消有效止眼牙酒泡营养参蜂  
 脸蛋蒜姜生巧扎合谷穴能治葡萄萄性人  
 缘蛋蒜姜生巧扎合谷穴能治葡萄萄性人



主審 薛某

養生保健之道





中医按摩

中医百日通

华佗神方治百病

中医养生全书

营养治病全书

良方妙方治百病

食物相克与药物相克

偏方秘方验方单方大全

糖尿病中医诊治及验方

食疗药膳与养生

黄帝内经

本草纲目

千金方

汤头歌诀

家庭医生

中华名医名方大全

小毛病自我诊治

高血压中医诊治及验方

中草药图谱

家庭中医保健百科

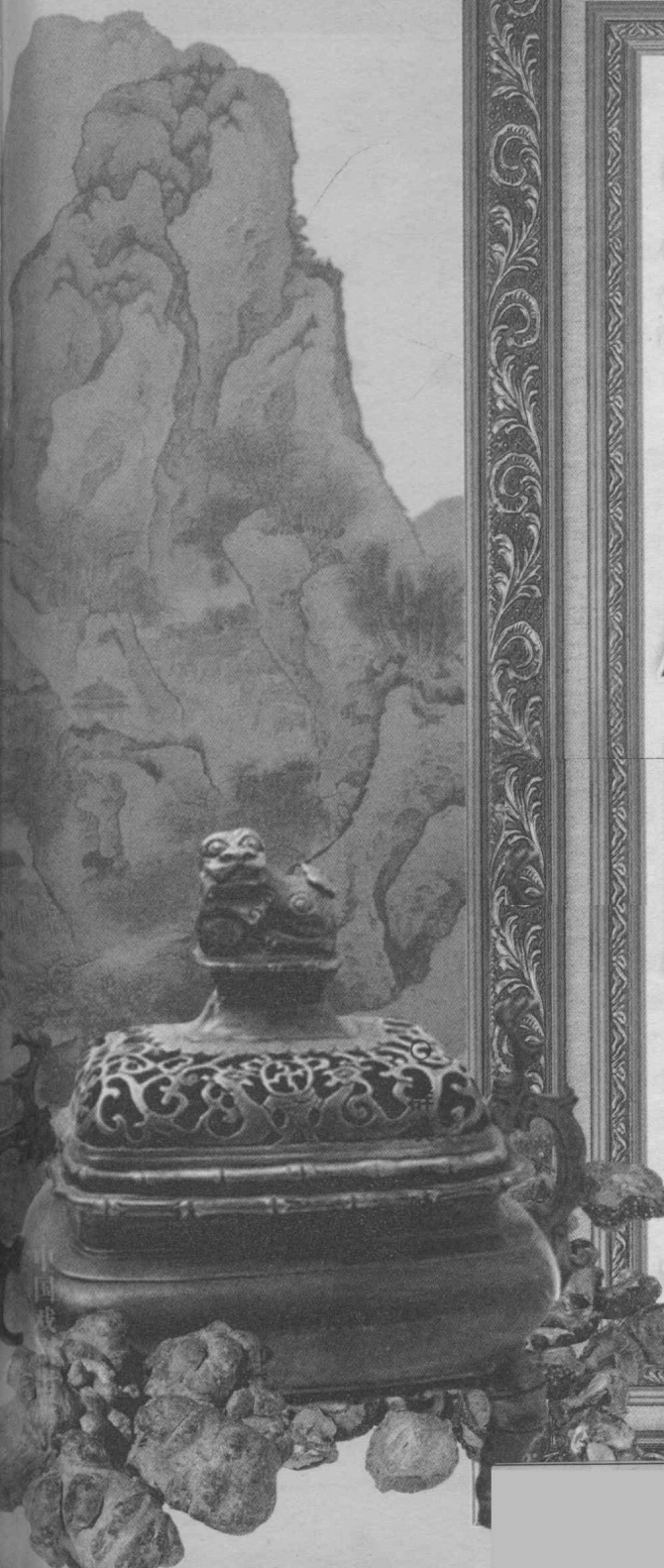


# 養生保健必備

R212  
2985/8

養生保髓火爐

# 家庭醫生



## 图书在版编目(CIP)数据

养生保健必备 / 群瑛主编. - 北京: 中国戏剧出版社,  
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保  
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

# 养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010-58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京威远印刷厂

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 370

字数: 3930 千

版次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02648-8

定价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究





# 目 录

MU LU

## 第一章 家庭常见病的自我诊治

### 一 眼睛疾病

冰块冷敷治眼皮浮肿 .....	15
敷蛋清可治结膜性发炎 .....	15
提高视力的方法 .....	15
巧用黄瓜消除眼袋 .....	15
眼睛充血可饮覆盆子汤 .....	15
饮茶与健康 .....	16
饮决明子可提高视力 .....	16
茶包有利于减轻眼袋 .....	16
中药可治红眼病 .....	16
扎耳眼戴耳环治眼疾 .....	16
水果蔬菜可缓解眼睑肿 .....	17

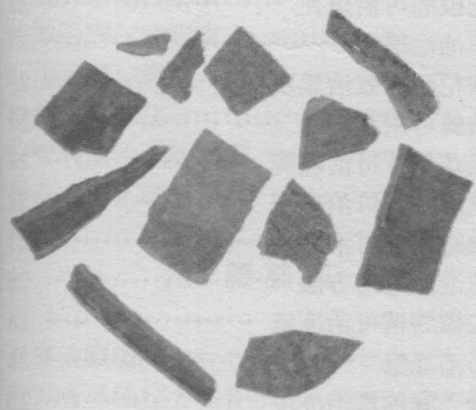
纸扫眼球治迷眼 .....	17
菊花水熏眼治红眼病 .....	17
凉盐水洗眼治结膜炎 .....	17
蜂蜜可治青光眼 .....	17
菊花茶可解除眼疲劳 .....	17
按摩消除眼肌疲劳 .....	18

### 二 鼻部疾病

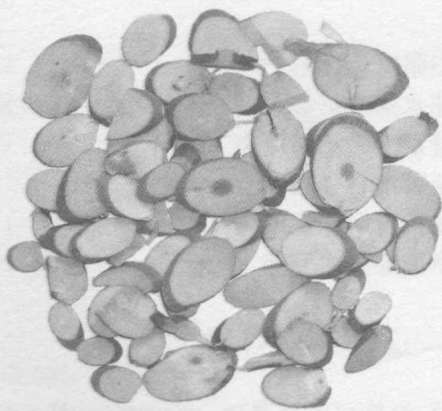
韭菜、红糖可治流鼻血 .....	18
鼻呼吸治鼻炎 .....	18
涂红霉素可治鼻炎 .....	18
香油可以止鼻血 .....	18
葱白韭菜治鼻出血 .....	18
鲜藕有效止鼻血 .....	19
扎合谷穴有效止鼻血 .....	19
醋泡芥末治鼻炎 .....	19
嗅醋蒸气治鼻塞 .....	19
槐花蜜治萎缩性鼻炎 .....	19

### 三 口腔疾病

盐水漱口可治龋病 .....	19
两种治牙痛的方法 .....	20
绞股蓝茶可治牙龈肿痛 .....	20
西瓜皮可快速止牙痛 .....	20



生吃青椒治口腔溃疡 .....	20
喝莲子心汤止火牙痛 .....	20
烂嘴角可服绿豆鸡蛋汤 .....	20
生姜猪肚治溃疡 .....	20
荸荠冰糖粥治口疮 .....	21
素炒苦瓜丝治口腔苦涩 .....	21
腌苦瓜治口腔溃疡 .....	21
嚼茶叶除口臭 .....	21
口腔溃疡可吃松花蛋 .....	21
浓茶可除口臭 .....	21



## 四 咽喉疾病

双手推喉部治声音嘶哑 .....	22
蜂蜜梨汁治喉炎 .....	22
含漱丝瓜汁治咽喉肿痛 .....	22
水仙花鳞茎可消炎止痛 .....	22
扁桃体炎的食疗法 .....	22
扁桃体周围脓肿疗法 .....	22
新鲜马齿苋治咽炎 .....	22
蚯蚓砂糖汁可治腮腺炎 .....	23

## 五 耳部疾病

大蒜汁可治中耳炎 .....	23
田螺体液可治中耳炎 .....	23

磁石木通酒治肾虚耳鸣 .....	23
耳枕盐袋可治耳鸣 .....	23
圆头筷子治耳鸣 .....	23
汤药可治中耳炎 .....	24
怎样治疗突发性耳聋 .....	24
急性非化脓性中耳炎 .....	24

## 六 皮 疹

金针菜可治湿疹 .....	24
茶水洗浴可护肤 .....	24
贴醋熬猪皮胶可治湿疹 .....	25
鸡蛋油调皮康霜治湿疹 .....	25
铜绿鲜姜可治风湿疹 .....	25

## 七 皮 肤 病

蒸气可以治粉刺 .....	25
醋蛋治神经性皮炎 .....	25
蛇蜕烤服除疔子 .....	25
黑豆治疗疮溃烂 .....	25
菊花洗脸可除青春痘 .....	26
茄子除雀斑 .....	26
粉刺治疗方法 .....	26
丝瓜叶治水瘃子 .....	26
治鱼鳞病用尿素 .....	26
治白癫风用鳗鱼油 .....	26
花椒酒可治斑秃 .....	27
羊油治皴法 .....	27
枸杞酒有效治黑皮癣 .....	27
治癣可用花椒醋 .....	27
无花果汁可治瘰疬 .....	27
芝麻叶花可治冻疮 .....	27
桑寄生汁可治冻疮 .....	27
防治冻疮的方法 .....	28
尖椒酒精可治冻疮 .....	28
巧治冻疮 .....	28
蟹壳麻油膏治冻疮 .....	28

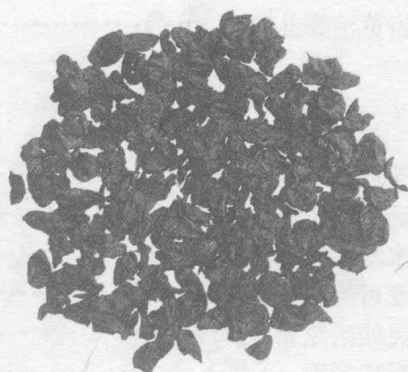
油浸葵花可治烫伤 .....	28
香蕉皮可治冻伤 .....	29
治冻伤的方法 .....	29
烧伤可敷蜂蜜 .....	29
辣椒梗可治冻疮 .....	29
治蚊虫叮咬的方法 .....	29
洗衣粉可止痒 .....	29
蛇蜕可治皮肤病 .....	30
萝卜巧治口唇干裂 .....	30
鲜桃叶可治日光性皮炎 .....	30

## 八 四肢疾病

治风湿痛的方法 .....	30
棉花籽可治风湿痛 .....	30
辣椒陈皮治老年腿疼 .....	31
芝麻叶巧治关节炎 .....	31
香草根治关节痛 .....	31
白酒生姜治落枕 .....	31
鲜姜黄酒汁治关节炎 .....	31
垂柳巧治风湿 .....	31
关节痛肿的治疗方法 .....	32
巧治灰指甲 .....	32
治灰指甲的方法 .....	32
鸡蛋轻松治脚气 .....	32
巧用猪胆治甲沟炎 .....	32
用杉叶治脚气 .....	33
外敷芥末糊治脚裂 .....	33
按摩治脚气和脚臭 .....	33
巧用豆腐治脚垫 .....	33
治脚臭的方法 .....	33
塑料袋能治手脚皲裂 .....	34
黄瓜水治手脚皲裂 .....	34

## 九 腰腿痛

按摩治腰痛 .....	34
腰背痛可练拉力器扩胸 .....	34



顽固性腰痛的治疗 .....	34
腰痛可服甜瓜子白酒 .....	34
治腰腿痛的方法 .....	35
菠菜海蜇可治头痛面赤 .....	35

## 十 妇女常见疾病

胡桃仁粥治孕妇便秘 .....	35
白面姜糖治痛经 .....	35
大蒜可治阴道滴虫病 .....	35
花椒陈醋治滴虫性阴道炎 .....	36
韭菜汁治倒经 .....	36
乳头破裂的食疗法 .....	36
通乳补虚可喝带鱼汤 .....	36
孕吐可服紫苏黄芩 .....	36
大枣桂枝汁治痛经 .....	36
孕期水肿服黑豆赤豆粥 .....	36

## 十一 婴幼儿疾病

蜂蜜可治婴儿皮炎 .....	37
小儿癫痫可服蜜蜂羊胆 .....	37
芝麻红糖治小儿感冒 .....	37
胡萝卜水治小儿便秘 .....	37
梦呓的治疗方法 .....	37
白莲粉治小儿腹泻 .....	37



竹筷巧治婴儿呃逆 .....	38
马齿苋治婴儿腹泻 .....	38

## 十二 神经系统疾病

灵芝白酒治失眠 .....	38
枣汤治失眠 .....	38
热水治疗偏头痛 .....	38
梳摩可治三叉神经痛 .....	38
威灵仙治眩晕症 .....	39
醋蛋巧催眠 .....	39
老人失眠用饼干葡萄酒 .....	39
百合葱头葡萄酒治失眠 .....	39
莴笋浆液治失眠 .....	39
霜桑叶末治盗汗 .....	39
面瘫的食疗法 .....	39
百合绿豆粥可催眠 .....	40

## 十三 血压、血管疾病

刺儿菜治高血压 .....	40
饮茶防治心血管疾病 .....	40
玉米须巧治高血压 .....	40
山里红、生地可降压 .....	40
鲤鱼有效降血脂 .....	41
冰糖醋可治高血压 .....	41
鱼鳞黏液可降压 .....	41

## 十四 肾病、泌尿疾病

老公鸭可治肾炎水肿 .....	41
红枣等治疗泌尿系统感染 .....	41
尿路感染的治疗方法 .....	42
核桃巧治肾炎浮肿 .....	42
玉米须可治肾功能不全 .....	42
黑芝麻可治肾虚腰痛 .....	42
五倍子可治成人遗尿 .....	42
花生和红枣可治肾炎 .....	42
竹节草可治遗尿 .....	43

狗肉炖豆腐可补肾 .....	43
泡饮柳叶可利尿消肿 .....	43
丝瓜水可治泌尿感染 .....	43

## 十五 肛周疾病

土豆片巧治痔疮 .....	43
大萝卜可治痔疮 .....	44
大枣陈醋治脱肛 .....	44
高粱壳巧治痔疮 .....	44
甜酒红糖可缓解痔疮 .....	44
鲜猪胆巧治痔疮 .....	44
韭菜根大枣治痔疮 .....	44
柿子饼可治痔疮 .....	45

## 十六 便秘

菠菜可治便秘 .....	45
治便秘的简易疗法 .....	45
耳针贴穴埋藏治便秘 .....	45
菠菜面条治便秘 .....	45
蜂蜜可治便秘 .....	45
葱贴肚脐可通便 .....	46
鲜茄治习惯性便秘 .....	46
草决明茶治习惯性便秘 .....	46
芝麻酱玉米粥可通便 .....	46
老姜可治寒症便秘 .....	46

## 十七 肠炎、腹泻

妙用榛子粥治疗肠疾 .....	46
江米猪骨烧炭治腹泻 .....	47
红尖椒籽治肠炎 .....	47
豆浆蜂蜜治慢性结肠炎 .....	47
核桃叶泡脚治腹泻 .....	47
蛋皮巧治胃病 .....	47
蒜醋汁巧治痢疾 .....	47
油饼蘸蒜巧治腹泻 .....	47

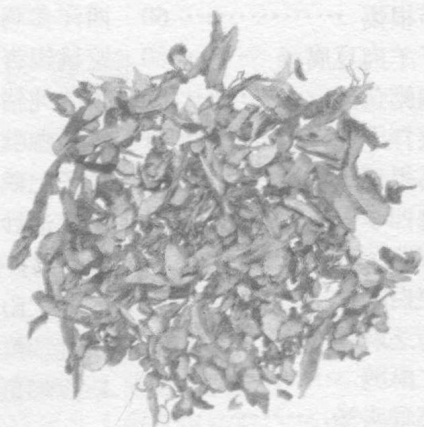
山楂片治慢性结肠炎 .....	48
巧治脾虚腹泻 .....	48
山楂巧止痢 .....	48
柿蒂巧导吐 .....	48

## 十八 胃病

胃病可吃葡萄酒泡香菜 .....	48
丁香茶可治少食腹胀 .....	49
姜末可治胃胀气 .....	49
韭菜红糖可减轻胃痛 .....	49
蘑菇粥可治胃热呕吐 .....	49
猪心白胡椒可治胃炎 .....	49
藕节可治婴幼儿打嗝 .....	49
萝卜可治胃炎 .....	49

## 十九 咳嗽

香油煮蜂蜜可治咳喘 .....	50
生姜黑芝麻治咳嗽 .....	50
醋溶冰糖水有效治咳嗽 .....	50
鸡蛋汤治干咳 .....	50
梨炖冬菇可治咳嗽 .....	50
核桃可止咳益肾 .....	51



## 二十 感冒

大葱有效治感冒 .....	51
花生壳葱白可治感冒 .....	51
怎样轻松治感冒 .....	51
黄花冰糖汁可治感冒 .....	51
大蒜洋葱治感冒 .....	52
打喷嚏时掐人中 .....	52
可乐可治感冒 .....	52
风寒感冒的简易疗法 .....	52
摩鼻部可预防感冒 .....	52

# 第二章 家庭常见病的饮食疗法

## 一 内科

肉丝小米米粉 .....	53
香菇薏米饭 .....	53
肉丁黄豆汤 .....	54
莲百炖猪肉 .....	54
玉竹沙参汤 .....	55
茯苓梅花银耳羹 .....	55

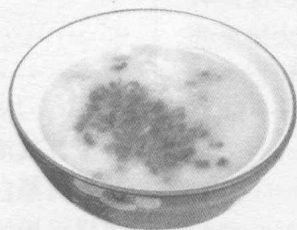


决明子炒茄子 .....	55
软炸猪肝 .....	56

灵芝炖元鱼 .....	56
菊花羊肝汤 .....	56
莲子羊肉豆腐汤 .....	57
白菊花鱼丸 .....	57
鸡丝拌黄瓜 .....	58
软炸鸡肝 .....	58
芥菜肝米 .....	58
虫草金龟 .....	59
芝麻鸭肝 .....	59

鲜芦根粥	60
莲子羊肉豆腐汤	60
干煸鳝鱼丝	60
芥菜拌干丝	61
首乌黑豆炖龟肉	61
干烧四季豆	61
木樨韭菜茎	62
菠菜白菜松	62
山药芝麻糊	62
杏仁酥鸭	63
黄芪猴头汤	63
香油春笋	64
淡菜皮蛋粥	64
蚌花猪瘦肉汤	65
拌萝卜海蜇丝	65
核桃仁瘦肉粥	65
肉丁炒黄豆芽	66
枣泥桃仁	66
橘皮辣椒牛肉	66
蔗汁淮山糊	67
银芽蛋卷	67
银花槐花粥	67
白术红枣饼	68
莲子锅蒸	68
米粉蒸菜豆	69
葱油土豆泥	69
野鸭参药汤	69
桑椹山楂粥	70
苹果粥	70
炸萝卜丸子	70
山楂蛋糕	71
红薯玫瑰糕	71
当归牛肉粥	72
梅花汤饼	72
健胃墨鱼汤	72
兰花冬笋五花肉	73
姜汁芹竹	73

西洋参鸡粥	74
蜜桃银杏脯	74
荸荠炖猪肺	74
苹果咖喱鸡	75
松子肥鹅	75
芝麻油炒黑木耳	76
玉竹南杏仁炖鹧鸪	76
核桃仁山药	76
核桃炒鲜贝	77
草拨鲫鱼粥	77



芝麻油炖胡萝卜	78
茯苓炒虾仁	78
芝麻油炒苋菜	78
香椿拌豆腐	79
粉葛根鲮鱼汤	79
山药大枣鸽肉饭	79
核桃炒刀豆丝	80
苏叶生姜鸡蛋汤	80
香菇韭菜肉丝汤	80
丹参黄豆蜜汁	81
山药玉竹黄瓜汤	81
核桃桂圆百合炒丝瓜	81
核桃枸杞炒鸡肾	82
玉竹扒豆腐	82
黄芪核桃汽锅鸡	82
枸杞黄精炒白菜	83
莲子百合核桃煨瘦肉	83
核桃炒羊舌	83

豆豉青椒炒鳝片	84
冬楂糖包	84
核桃花生炖生鱼	85
黑豆鲜藕炖乳鸽	85
桑皮蒸饼	85
樱桃银耳汤	86
香花菜芫荽煎鸡蛋	86
四味豆腐汤	87

## 二 外 科

山楂牛肉干	87
双耳炒香菇	87
冬瓜菠菜羹	88
虾仁鸡蛋炒丝瓜	88
韭菜炒绿豆芽	88
槐花煎鸡蛋	89

## 三 妇 科

糖醋鱿鱼卷	89
樱桃蛋清鸡	89
鱼香虾球	90
兰花炖仔鸽	90
宫保鸡丁	91
山楂鲜桃方	91
杏仁豆腐	91
樱桃鸡腿	92

## 四 儿 科

蜜制胡萝卜	92
韭菜梗炒肉丝	93
菠萝炒鸭片	93
锅巴山楂莲肉饼	94
青椒炒西瓜皮	94

## 第三章 用药健康

### 一 用药常识

合理用药的原则 .....	95
怎样自制药酒 .....	96
用药的配伍禁忌 .....	96
要防止药物性营养不良 .....	97
服药时注意忌口 .....	98
配药的注意事项 .....	98
假药与劣药的辨别 .....	99
使用内服液体前需注意 .....	99
家庭中怎样换药 .....	100
配备家庭小药箱 .....	101



### 二 特殊人群健康用药

老人用药的五项原则 .....	102
小儿服药应注意的问题 .....	103
儿童禁用人参蜂皇浆 .....	104
避免老年人药源性疾病 .....	105
麻疹患儿无需退热和忌口 .....	106
老人服药“四不宜” .....	107
老年慢性病人用药三忌 .....	108
适合妊娠反应的药物 .....	109
怎样选择抗衰老药物 .....	110

### 三 药物与睡眠

服药及其它物质会引起失眠 .....	111
特殊情况下禁服安眠药 .....	111

### 四 用药与健康

禁止滥用抗衰老药 .....	112
合理应用牛黄解毒丸 .....	113
服避孕药可引发冠心病 .....	114
脱发症不能只用外擦药 .....	114
头发脱落变黄的内服药 .....	115
头发黄赤的外用药方 .....	116

## 第四章 家庭常见病的诊治

### 一 内科

慢性胃病 .....	117	流行性腮腺炎 .....	123	心肌病 .....	129
支气管哮喘 .....	119	急性尿潴留 .....	124	胃下垂 .....	130
肝硬化 .....	120	高血压 .....	125	糖尿病 .....	132
		蛔虫病 .....	126	急性肠胃炎 .....	134
		狂犬病 .....	127	甲状腺机能亢进症 .....	135
		慢性支气管炎 .....	129	肾结石 .....	138

## 二 外科

丹毒 .....	139
急慢性前列腺炎 .....	140
颈椎病 .....	142
尖锐湿疣 .....	144
关节炎 .....	145
疝 .....	146

## 三 五官科

过敏性鼻炎 .....	148
沙眼 .....	148
夜盲症 .....	149
外耳道炎 .....	150
化脓性中耳炎 .....	151
鼻出血 .....	153
慢性扁桃体炎 .....	155

急性鼻炎 .....	156
麦粒肿 .....	158
慢性牙龈炎 .....	159
睑缘炎 .....	160

## 四 妇科

月经不调 .....	161
倒经 .....	163
外阴瘙痒 .....	164
子宫发育异常 .....	165
子宫脱垂 .....	166
女性不孕症 .....	167
痛经 .....	168
闭经 .....	169

## 五 儿科

新生儿呕吐 .....	171
-------------	-----

小儿腹泻 .....	171
儿童多动症 .....	173
婴幼儿营养不良 .....	175

## 六 意外事故的处理

中暑 .....	177
毒蛇咬伤 .....	179
蝎螫伤 .....	180
伤口感染 .....	181
颈动脉窦过敏 .....	182
水、火、烫伤 .....	182
电击伤 .....	183
溺水 .....	184
一氧化碳中毒 .....	185
怎样防止发生意外 .....	187

# 第五章 养生与健康

## 一 衣食住行与健康

衣服的重量和压力 .....	188
勤洗衣服 .....	189
新衣服要先洗再穿 .....	189
饮食健康 .....	190
居室健康 .....	192
厨房健康 .....	192
禁止随地吐痰 .....	193
旅行健康 .....	194

## 二 睡眠与健康

睡眠小常识 .....	195
不睡觉的危害 .....	196

睡眠对皮肤的影响 .....	197
睡眠时巧护肤 .....	198
失眠不利于健康 .....	198
合理地睡眠 .....	199
午睡与健康 .....	199

## 三 心理健康

什么是心理健康 .....	200
老年心理健康的标准 .....	201
心理保健的重要性 .....	202
心理变态的概念 .....	203
“健康”的心理失常 .....	203
神经衰弱 .....	203
减少不良的精神刺激 .....	204
心理与疾病 .....	205

母亲的心理及调适问题 .....	206
工作初期的问题及心理 .....	207
心理平衡可提高免疫力 .....	209
心理障碍的后天因素 .....	209
心身疾病的个性缺陷 .....	210
培养与锻炼健康的人格 .....	212
老年人的心理与长寿 .....	213
追求“完美”的心理健全 .....	214
克服依赖的消极心理 .....	214
清除不良心理 .....	215

#### 四 精神健康

精神病 .....	216
抑郁症 .....	216
神经衰弱 .....	218
周期性精神病 .....	219
更年期抑郁症 .....	219
老年抑郁症 .....	220
躁狂抑郁症 .....	221
癔病 .....	222

神经官能症 .....	223
反应性精神病 .....	223
精神分裂症 .....	224

#### 五 健康与养生

健康与养生 .....	225
长寿始于健康 .....	226
满足能调节身心健康 .....	227
男人四十要重视健康 .....	227



### 第六章 饮食与健康

#### 一 饮食的重要性

饮食与疾病 .....	229
合理饮食四平衡 .....	230
饮食习惯与美容 .....	231
限制饮食热量可长寿 .....	232

#### 二 常见病患者的饮食

前列腺肥大症 .....	233
冠心病 .....	233

贫血 .....	234
骨质疏松症 .....	235
糖尿病 .....	236
肥胖症 .....	237
癌症 .....	238
高血压 .....	239
尿毒症 .....	240
哮喘 .....	241

#### 三 怎样饮食能长寿

坚持早餐可长寿 .....	242
---------------	-----

长期饱食不利长寿 .....	242
荤素搭配可长寿 .....	243

长寿老人的饮食 .....	244
---------------	-----

## 第七章 运动与美容

运动可以延年益寿 .....	245
运动时如何护脚 .....	246
体育锻炼能助人入眠 .....	247
怎样体育锻炼可以助眠 .....	247
运动使皮肤有弹性 .....	248
运动后的五不宜 .....	248
毒的概念 .....	249
毒对人体的危害 .....	249
化妆有防病的作用 .....	250
皮肤黑变病的原因 .....	251
精神疲劳会出青春痘吗 .....	251
美丽的因素 .....	252
怎样防治汗斑 .....	252
有哪些外用美容方 .....	252
常见的美容食物 .....	253
常用的内服美容方 .....	254

学会保养自己的身体 .....	255
小腹突出抓紧排毒 .....	256
影响皮肤健美的因素 .....	256
痤疮 .....	257
养成良好的卫生习惯 .....	258



## 第八章 房事健康

房事出血症 .....	259
心脏骤停 .....	259
女性性欲低下 .....	260
房事过度 .....	260
新婚早泄 .....	261
性交损伤 .....	261
新娘晕厥 .....	262
包茎嵌顿 .....	262
阴茎折断 .....	263
精液过敏 .....	263

血精 .....	264
阴道痉挛 .....	265
性交后排尿困难 .....	266
持久性阴茎勃起 .....	266
性欲旺盛 .....	266
新婚性抑制 .....	267
阳痿 .....	268
冠心病人行房注意事项 .....	269
绝经期与性生活 .....	269
老年人行房注意事项 .....	270

## 第一章

# 家庭常见病的自我诊治

JIATINGCHANGJIANBINGDEZIWENZHI

### 一 眼睛疾病

#### 冰块冷敷治眼皮浮肿

当眼睑浮肿的时候，由电冰箱的制冰盒里拿出两块薄冰，用纱布包好，人采取躺位，把包好的冰块放在眼上冷敷，就可以使眼睑消肿。

#### 敷蛋清可治结膜性发炎

结膜急性发炎以后，眼睛发红、肿胀，眼眵变多。此时可取1只新鲜鸡蛋，将其蛋清放在碗里，用中间夹有药棉的双层医用纱布浸蘸蛋清后，敷在眼睛上。当纱布药棉中的蛋清快干时，再蘸蛋清，直到眼部感到湿润舒适为止。

#### 提高视力的方法

用两手食指或中指绕侧缘附于两眼内侧同时向上、向下，来回擦眼内角，以觉热为度，或者各擦20~30次。擦眼角能疏散肝经风热、疏通泪管和增强视力。

#### 巧用黄瓜消除眼袋

把大约3毫米厚的黄瓜片，切成



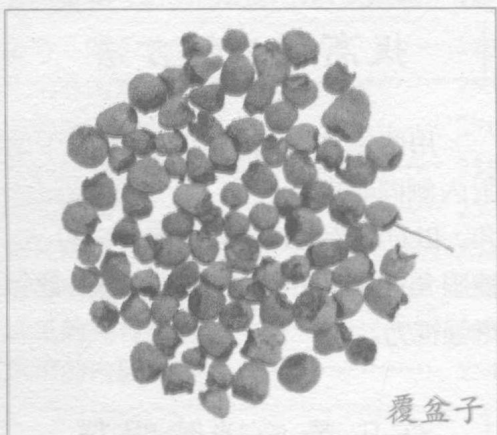
黄瓜



两个半圆，一半放在上眼睑上，一半放在下眼睑上，敷眼 10~15 分钟，取下即可，这样既可以滋润眼部肌肤，还可以消除眼袋。

## 眼睛充血可饮覆盆子汤

取适量的覆盆子叶煮水，用该汤汁清洗双眼，或者用干净纱布蘸汤汁热敷，可达到一定的治疗目的。



## 饮茶与健康

电视机的一些射线会让人患近视眼，看彩色电视会大量消耗眼中的视紫红质，不仅减退视力，还可能引发夜盲症。而饮茶有消除放射性物质对人体危害的作用，尤其是绿茶里含有多种维生素，其中可以合成视紫红质的维生素 A 含量尤多，因此，饮茶有利于看电视时的视力保护。

## 饮决明子可提高视力

把决明子洗净晒干，炒一下（注意不要炒糊），每天把相当于饮茶时茶叶量的决明子，放在保温杯里用开水冲泡，10 分钟左右水变成棕红色，可以饮用，多次冲泡仍然可以保持浓度。最好在视力没有减退前就采用这种方法。

## 茶包有利于减轻眼袋

把 2 个茶包浸泡在开水中 5 分钟，取出以后挤去多余的水分，把它放平，放在眼睛上，双手轻压茶包，使其贴住眼皮，放松休息 10~15 分钟。每天坚持，眼袋症状即可以减轻。

## 中药可治红眼病

取黄连 10 克，蝉蜕 8 克，煎水 200 毫升，先以热气熏双目，等药液温后，洗双眼每天 3~4 次，2、3 天后就可以痊愈。

## 扎耳眼戴耳环治眼疾

扎耳眼戴耳环的部位正是眼睛穴位，戴耳环会不断刺激该穴位，能起到防治眼病及保护视力的功效。