

YI SHU YANG BING

一术养病

百病自养 1000 法

徐树楠 赵晓春



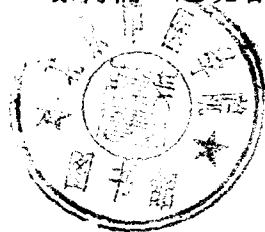
河北科学技术出版社



一 术 养 病

——百病自养 1000 法

徐树楠 赵晓春



河北科学技术出版社

1220057

(冀)新登字 004 号

一 术 养 病

——百病自养 1000 法

徐树楠 赵晓春

河北科学技术出版社出版(石家庄市北马路 45 号)

新华书店总店北京、科技发行所发行

河北新华印刷三厂印刷

787×1092 毫米 1/32 10 印张 210000 字 1993 年 8 月第 1 版

1993 年 8 月第 1 次印刷 印数:1—7000 定价:5.50 元

ISBN 7-5375-0993-X/R · 193

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

●前言●

“三分医治，七分调养”，这话是很有道理的。无数医疗实践也表明，调养在防治疾病方面占有重要地位。但是，人们患病后容易接受医治，首先想到打针、吃药，医生大多也只注重开药，对于病后的调养却没有引起患者乃至医生的足够重视。因此到目前为止，还没有一部结构比较完整，形成独立体系的养病书籍问世。作者基于此，遂于学业之余，不揣浅陋，特编写了这本《一术养病——百病自养1000法》，愿在自我保健方面为广大患者尽一点心和力。

本书专论养病，以示与治疗学相区别，详细介绍了100种常见病的自养妙法1000条，并以病为纲，在推荐某一病症的具体养法前，先简述这些病的发病原因、主要症状，然后从精神、起居、饮食、气功、体育等养生方面向病人提供自我预防和康复保健知识。书中内容力求读之通俗、做之简便、行之有效，同时也具有一定的广度和深度。因此，它既适用于广大病员普及之用，又适用于专业医务工作者参考之需。

由于编者的理论知识和实际经验有限，不足之处恳请广大读者及医务界同道指正。

徐树楠

1992年9月

●目 录●

感冒	(1)	糖尿病	(100)
麻疹	(4)	甲状腺功能亢进	(105)
肺结核	(7)	缺铁性贫血	(107)
病毒性肝炎	(11)	肥胖症	(110)
肝硬化	(16)	神经衰弱	(114)
细菌性痢疾	(20)	心脏神经官能症	(119)
慢性支气管炎	(22)	胃肠神经官能症	(122)
支气管哮喘	(27)	癫痫	(125)
支气管扩张症	(31)	瘧病	(128)
肺气肿	(36)	三叉神经痛	(131)
慢性胃炎	(40)	坐骨神经痛	(133)
胃下垂	(44)	癌症	(136)
消化性溃疡	(47)	风湿性关节炎	(140)
溃疡性结肠炎	(52)	肩关节周围炎	(145)
便秘	(55)	骨质疏松症	(147)
冠心病	(59)	腰椎间盘突出症	(150)
高血压和高血压病	(65)	血栓闭塞性脉管炎	(152)
脑卒中	(70)	急性乳腺炎	(155)
动脉粥样硬化	(75)	慢性胆囊炎	(158)
肺原发性心脏病	(80)	胆结石	(161)
慢性心力衰竭	(84)	泌尿系结石	(165)
慢性肾小球肾炎	(88)	慢性前列腺炎及肥大	(169)
高脂血症	(93)		
低血压	(97)		

痔疮·····	(173)	百日咳·····	(243)
肛裂·····	(177)	小儿腹泻·····	(246)
急性腰扭伤·····	(180)	小儿营养性贫血·····	(248)
骨折·····	(183)	佝偻病·····	(251)
脚跟症·····	(186)	小儿营养不良·····	(254)
冻伤·····	(188)	小儿遗尿·····	(256)
功能性痛经·····	(190)	先天性心脏病·····	(258)
功能失调性月经紊乱 ·····	(193)	小儿麻痹症·····	(261)
闭经·····	(195)	近视眼·····	(263)
经前期紧张综合征 ·····	(198)	原发性青光眼·····	(267)
不孕症·····	(200)	鼻出血·····	(270)
阴道炎·····	(202)	慢性鼻炎·····	(272)
慢性盆腔炎·····	(205)	龋齿·····	(274)
子宫脱垂·····	(207)	牙周病·····	(277)
女阴白斑·····	(210)	耳鸣耳聋·····	(279)
先兆流产·····	(212)	内耳眩晕病·····	(282)
妊娠恶阻·····	(214)	慢性扁桃体炎·····	(284)
妊娠高血压综合征 ·····	(216)	慢性咽炎·····	(287)
产褥感染·····	(218)	慢性喉炎·····	(289)
产后缺乳·····	(221)	湿疹·····	(292)
阳痿·····	(223)	手足癣·····	(295)
早泄·····	(227)	带状疱疹·····	(298)
遗精·····	(231)	痤疮·····	(300)
更年期综合征·····	(234)	痱子·····	(302)
小儿支气管哮喘·····	(238)	白癜风·····	(305)
小儿肺炎·····	(241)	酒渣鼻·····	(307)
		银屑病·····	(310)
		斑秃·····	(312)

●感冒●

感冒是一种常见的急性呼吸道传染病。分为普通感冒和流行性感冒两类，大多由病毒感染引起，少数在病毒感染的基础上又继发细菌感染。受凉、饥饿、劳累等使机体抵抗力降低和呼吸道防御机能减退时，成为发病的诱因。

普通感冒多数起病较急，表现为全身不适，头痛，喷嚏，鼻流清涕及声哑，或伴有怕冷、发热、食欲不振，而发热多为低热或中度发热。鼻腔、咽喉部粘膜充血，或伴有扁桃体肿大。流行性感冒，具有人群性发病，起病急骤，全身中毒症状重，表现突然高热，头痛，全身酸痛，乏力，衰竭等，有时可并发细菌性肺炎和细菌性上呼吸道感染。病后有一定的特异性免疫力。

养法 1

适当休息是治疗本病的基础。因为身体过于疲劳，身体患其他疾病而抵抗力下降，是诱发本病的主要因素，所以，要安排适当的休息。忌参加剧烈活动，否则，使体质更虚，可招致病毒侵犯心肌，并发病毒性心肌炎。有人习惯感冒后用加强活动量的方法来发汗，以缓解感冒症状，殊不知，这是对机体抗病能力的摧残，不宜提倡。要求轻症除避免重体力

劳动和剧烈运动外，一般勿需特别休息。症状明显或有发热者，应卧床休息，有隔离条件的，最好能隔离休息，以避免传染给他人。热退 1~2 天后在体力许可的条件下，可作适当户外运动，以增强体质与抗病能力。

养法 2

不能滥用退热药，否则，更加重感冒。我们知道，发病后，体内的白细胞受到刺激，会产生一种内源性致热质，刺激丘脑下部体温调节中枢，使体温升高。在一定限度内，体温增高时白细胞升高，吞噬细胞活动增强，抗体生成增多，肝解毒能力加强等，这些反应均有利于消灭致病因素，促使机体康复。所以不是发热过高，持续时间过长，一般不宜急用退热药。如果病人发热较高在 38.5℃ 以上，可考虑采用物理降温法，安全稳妥。方法是用酒精擦身，或用新毛巾浸渍水中，稍换去水，搭于胸上或前额处，亦有良效。如发热无汗者，可配合发汗解表的中成药，喝些热粥，或者两下肢浸泡在温热水中，水没两膝，以使微微汗出，令邪从汗解。

养法 3

饮食调养应本着既增加营养，又不能加重胃肠负担为原则。因为感冒发热时，新陈代谢加快，营养物质消耗较大；与此相反，发热又会影响消化系统的功能，使消化液的分泌减少，消化力减弱，因此饮食宜营养丰富，便于消化与吸收的流质和半流质食物，如牛奶、豆浆、蛋羹、菜汤、米粥、烂面片等。为了便于消化，要少吃多餐，每日 5~6 次，每餐不要太饱。若有食欲减退、恶心者，更不必勉强进食，以免引起呕吐。有鼻咽和咽喉部的急性炎症者，应避免进食有刺激

性的食物，如辛、辣、酸、苦等，这些食物可引起咳嗽或咳嗽不止。有流涕、鼻塞、咳嗽等症状等，要避免吃动物性高蛋白食物，如鱼、虾、蟹、禽蛋等，以免过敏加重病情。

感冒时要多饮水，尤其是大量出汗以后，还应喝些淡盐开水，不仅可以补充体内水分和钠的过多消耗，还可增加排尿和汗液的分泌，起到降温和排毒作用。病人还应多吃些西瓜、水果、果汁、清凉饮料等，这些食品甘酸适口，既有利于新陈代谢，又能补充部分维生素，这对迅速控制病情发展，减轻症状有好处。

养法 4

气功疗法可做祛风解表导引功：

(1) 推前额：以两手食、中、无名指并拢，用指面从两眉中点向前发际直推 24~50 次；然后再自前额中点两侧分推 24~50 次。意注掌下，自然呼吸，吸气时用力推摩。

(2) 揉运太阳穴：以两手中指按太阳穴向耳后方向揉运 24~50 次。

(3) 扫散胆经：两手四指微屈并拢，用指尖在耳上头之侧面，从额角顺胆经向脑后摩擦扫散 5~10 次。

(4) 洗鼻：用两大拇指背，相互搓摩，然后轻轻上下摩擦鼻之两侧。吸气时搓摩 5 次，呼气时搓摩 5 次，共做 9 息。

每天练 2~4 次，每次 20~30 分钟。

●麻疹●

麻疹俗称“疹子”，是儿科一种常见的发疹性呼吸道传染病。主要由麻疹病毒感染引起，传播方式是通过病人咳嗽、喷嚏等飞沫传染他人。未患过麻疹的婴幼儿（称易感儿）极易得病。6个月以内婴儿具有通过母体获得的被动免疫力，一般较少发病。

早期症状有咳嗽、发热、流涕、眼结膜充血、畏光等，很像伤风感冒。2~4天后口腔颊膜粗糙，有细小白点（麻疹粘膜斑），以后皮肤出现红色皮疹，疹出齐后热渐退，疹子亦开始消退，而后出现脱屑及棕色斑点。严重者常可并发喉炎、肺炎、中耳炎、口腔炎等。

养法 1

卧床休息对防止麻疹并发症十分重要。因麻疹消耗体力很大，患儿抗病能力骤降，易患他病，所以要绝对卧床休息，这对恢复体力有裨益。一般认为自发病休息直到体温正常，咳嗽明显好转为止。卧床期间要定期给病人翻翻身，还要不时地抱起孩子，以免得坠积性肺炎。这一时期尽量少让人探视，就是成人也不例外，更不许其他病人来探视，免得感染其他疾病。

养法 2

环境卫生也是防止发生并发症的措施之一。众所周知，环

境污染对健康人不利，而对体质已减弱，抵抗力已降低，机能属于失常状态的患儿则更施展出其破坏能力，增加并发症的出现或加重病情，岂不是火上浇油？所以对麻疹患儿必须讲究环境卫生。让患儿居住环境既通风好，又不要形成对流风。既要日光照得到，又不能使光线太强（病人眼红怕光线），门窗上最好装一活动的窗帘避免强光照射。定时开窗通气，保证室内空气新鲜干净，每天用拖把拖地一次，减少尘埃。有的老人认为生疹子要捂，一着风疹子憋回去就要丧命，于是紧闭门窗，空气污浊，满屋酸臭，并发症反而增多。被子捂得太厚，体温散不出，过高热会导致抽搐。这样做没有科学道理，会适得其反，不应提倡。

养法 3

防寒保暖是防治麻疹的要领。麻疹好发于冬春季节，要做好防寒保暖，避免受凉。当然，为防寒保暖而整日门窗紧闭，也是不可取的，室内生火炉，更不可取。出汗过多反易受凉，同时也会使身体上的疹子发痒难受。防寒保暖主要是不要受寒，避免直接吹风。洗身和更换衣服时警惕受寒。平时洗脸、洗手的水都要用温热的，禁用低于体温的水。出疹期体温较高，只要没有高热抽风，保持 39℃ 的体温有利于透疹，切勿用冷敷降温。

养法 4

注意口、鼻、眼、皮肤卫生护理，也是不可忽视的。由于高热、进食少，易引起口腔炎，宜每日 2 次作口腔护理，大病孩用生理盐水漱口，乳幼儿用棉签蘸生理盐水揩拭口腔，喂水也可达到清洁口腔的目的。口唇干裂者要用甘油 1 份加水

3份混匀后涂口唇。口腔溃疡者，可局部涂珠黄散或锡类散等。由于鼻腔分泌物也增多，易结痂堵塞影响呼吸，可用棉签蘸石蜡油清除结痂及分泌物，以保护鼻粘膜。由于眼部分泌物多，以致结痂，使眼不能睁开，易继发细菌感染而失明，可用生理盐水或温开水洗涤干净，一日3~4次，然后用金霉素软膏涂于眼睑内。出汗和出疹都要求病儿皮肤清洁，要经常为病儿洗澡、洗手。但在出疹期是不宜洗澡的，以免皮疹破损而致病菌感染。皮疹发痒时可用热水敷，切忌用手搔抓。整个病期要勤换内衣，这有利于保持皮肤清洁。

养法 5

饮食调养对促进麻疹康复也十分重要。由于麻疹是全身性的疾病，在病儿的呼吸道粘膜、胃肠道粘膜都出疹子，病儿常常食欲不好，大便次数增多，甚至有腹泻现象，所以必须加强饮食调养意识。一般认为麻疹的饮食要清洁易于消化且富于营养，根据食欲，以少量多餐为宜，不宜进油腻荤腥、辛辣助火的食物，患儿不思饮食，则以清淡流质饮食为宜，应给豆浆、米汤、蛋花汤、汤面、粥类或代乳粉、果汁等调摄，以补充消耗，保护津液。疹子出齐体温也逐渐正常，胃口好转时，宜吃富有营养、易于消化的饮食，如蛋羹、牛奶、瘦肉粥、猪肝汤、软饭、面条等半流食，也可以吃一些新鲜水果和蔬菜，以增加抵抗力。不可忌口，否则病愈后可并发营养不良或肺结核。

此外，充足的水分是麻疹病儿饮食原则中特别应引起注意的问题，多喝水，既可促进血液循环，使皮疹易于透发，又可以去除体内的毒素。应该给孩子常喝温开水、温果子汁、温

菜汤，后二者也可起到补充维生素 B 和 C 的作用。出疹期可用鲜芦根 50~100 克（干的 25 克）煎水随时饮用，以利于疹子的表透。

●肺 结 核●

肺结核是由结核杆菌所致的一种慢性肺部传染病。本病的传染源是没有经过治疗，有咳嗽症状，而且痰里排菌的肺结核病人。通过飞沫进行传染，被结核菌感染后不一定都发病，只有在感染严重，身体抵抗力低下，才能发病。根据症状和病理不同，分为原发型、浸润型、粟粒型、慢性纤维空洞型和结核性胸膜炎五大类。

肺结核早期无明显症状，病程进展过程中常有不规则低热、午后面颊潮红、盗汗、乏力、精神不振、体重减轻、咳嗽、咯血等。但也有部分轻症平时毫无症状，直至 X 线检查才发现。多数病人及时发现后，通过积极治疗和休养，可恢复健康。发现较晚、处理不当和结核菌毒力较强，对抗药有抗药性，则可能迁延不愈，转化为慢性纤维空洞型肺结核。

养法 1

做好家庭消毒隔离是预防肺结核的重要措施。肺结核病人，尤其是开放型排菌者，有较高的传染性，必须做好与他人隔离的工作。最好让病人独居一室，有较好的阳光和通风

条件。如居住条件困难，宜住医院治疗。病人居室不宜潮湿，食具寝具单独专用，与家人分桌进餐。食具、用品、痰杯定时煮沸消毒。打扫房间应用湿抹布抹擦和湿拖布拖地，以避免尘土飞扬。隔离到何时为止，视治疗后的复查结果而定。隔离治疗对病人、对他人都是有好处的。非开放期肺结核，则无须强制隔离。

养法 2

精神调养，对于肺结核病情发展变化及疗效更有特殊意义。国外有一位著名的医学家说：“情绪乐观，就等于疾病好了一半。”这句话有一定道理。一个人得了肺结核后，容易出现悲观和孤独的情绪和感觉，吃饭不香，睡觉不甜，甚至恐惧不安等现象，这样再好的治疗方法也难以奏效。这是为什么呢？据研究表明，人在强烈悲哀时，在破坏心理平衡的同时，神经系统不可避免地还会降低对体内各脏器的调节功能，使之心血管机能紊乱，呼吸频率改变，胃液分泌减少，消化功能受到严重干扰。如果这种不正常的心理活动，旷日持久，将直接影响病情向好的方面转化。因此，患者要保持乐观的情绪和恬静心境，切忌悲忧恼怒。《红楼梦》里那个戚戚悲悲，忧忧愁愁的林姑娘，就是因悲忧而致肺病缠绵，最终命归黄泉的典型。

为了防止这类现象的出现，就得加强心理调摄，自找乐趣。日常加强与亲友之间的往来，培养自己的业余爱好，如练字、绘图、养花、下棋、听音乐等，陶冶情操，以增强康复的信心。

养法 3

合理的作息时间是肺结核患者不可忽视的。一般认为，浸润型活动期肺结核病人，每日睡眠时间应保持 12 小时以上（夜睡 10 小时，午睡 2 小时）。有发热、盗汗、咯血、肺代偿不全症状者，应绝对卧床休息，病人清晨应赴公园或户外绿化地带散步 1~2 小时，呼吸新鲜空气，晒太阳（不宜曝晒和时间过长），不宜从事较强的体力和脑力劳动。病情好转，病灶稳定者，可逐渐增加活动量，如散步、练气功、打太极拳等，并逐步过渡到能够适应工作，这样，可以改善呼吸功能，增强体质有利于疾病痊愈。

养法 4

丰富和充足的饮食营养是治疗本病的重要原则。因肺结核是一种消耗性疾病，胃肠功能减退，容易引起营养不良使结核病不易控制，所以加强饮食营养，提高身体抵抗力，对于促进疾病早日痊愈十分重要。

（1）要保证高热量和高蛋白饮食，以补偿由于长期患病而造成的体组织蛋白和热能的过多分解、消耗。蛋白质的供给量，应高于正常人，每日每公斤体重为 1.5~2.0 克以上，要以优质动、植物蛋白为主，特别是在病灶活动期，每天要吃 250~500 克牛奶，2~3 个鸡蛋和适量的瘦肉。其中牛奶含酪蛋白及丰富的钙质，有利于病灶的钙化愈合，是肺结核病人最理想的食物，应坚持每天食用。在正常情况下，糖类饮食供应充足，除主食为主外，还要吃些容易吸收的果糖，如水果、蜂蜜等，以保证人体所需热能。脂肪含热量较多，有条件者可适当多吃一些，但不应过多，因为过多反而会影响

食欲，而且肠内吸收不好的时候，还会引起腹泻。如果病人并不消瘦，脂肪也不宜过多，太多会使人发胖，也没有好处。在不影响食欲，不发胖的情况下，不必过多限制。

(2) 病人还应常吃富有维生素、无机盐和纤维素的食物，如新鲜蔬菜、水果、粗粮、鱼虾、动物内脏等。维生素尤其是维生素 A、C，可增强身体的抵抗力；维生素 D，可帮助机体对钙的吸收，而钙质是结核病灶钙化过程中必不可少的物质。病人如发生咯血，还应进食含铁丰富的食品，补充造血原料，防止贫血。

(3) 肺结核病人的饮食不需要什么忌口，任何营养丰富的食物都可以吃。平时喜欢吃酸、辣的东西或喜欢喝茶、咖啡的人，得了肺结核以后，不一定强求改掉这种习惯，因为这些东西对肺结核病的影响并不大。但吸烟对于气管和支气管有不良的刺激作用，诱发咳嗽，震动肺叶，有可能使结核病灶扩散或加重咯血。饮酒可使血管扩张，可能导致出血，对肺结核病人都是有害的，应该禁忌。

养法 5

气功疗法可选作内养功，其功法如下：采用坐式。端坐于椅上，头微前俯，躯体端正，含胸拔背，松肩垂肘，十指舒展，掌心向下，置于大腿膝部，两脚平行，前后分开，与肩同宽，小腿与地面垂直，膝关节屈曲 90°，双目轻合。意守丹田穴（脐下 1.5 寸处）。以鼻呼吸，或口鼻兼用，先行吸气，不停顿，随之徐徐呼气，呼完再停顿，即吸—呼—停。配合念词句，吸气时默念第 1 个字，呼气时默念第 2 个字，停顿默念剩余的字。吸气时舌抵上腭，呼气舌落下，停顿时舌

不动。

此功法用于非活动性肺结核。每日练 1~2 次，每次 30~60 分钟。

养法 6

体育疗法可做“呼吸操”，此体操共分 4 节：

第 1 节：自然站立，两脚开立，与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，自然呼吸 10 次左右。

第 2 节：两臂微屈，两手十指自然张开，徐徐经胸前上举至头上方，同时吸气。

第 3 节：两腿下蹲，上体保持正直，两臂同时由上方随下蹲经头、胸前方降落腿侧，成自然下垂姿势。

第 4 节：两腿起立，两臂同时随之经前方至头上方，同时吸气。

每天早晨做 1 次，每次做 15~20 分钟。

●病毒性肝炎●

病毒性肝炎是由肝炎病毒所引起的消化道传染病。目前认为有甲型和乙型两种病毒，病人和带毒者是主要传染源，病毒可通过接触而经口传染，亦可由输入带肝炎病毒的血液或血液制品而传染。甲型肝炎以青年、儿童多见，乙型肝炎以成人为主，一年四季都可发生。从病原学上可将病毒性肝炎分为 3 型，即甲型、乙型、非甲非乙型（丙型）。根据肝炎发