

健康不生病的家庭百科全书

活到天年

——别让这些病害了你

封一平/编著



物质条件日益丰盈，去医院看病的人却越来越多。

不健康的饮食、生活习惯让很多人处在亚健康状态。

珍爱健康，常见病、慢性病的调理、防治不可不知。

DAOTIANNIAN BIERANGZHEXIEBING HAILIENI

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

健康不生病的家庭百科全书

活到天年

——别让这些病害了你

封一平/编著



HUODAO TIANNIAN BIERANGZHEXIEBING HAILI NI

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

活到天年：别让这些病害了你/封一平编著. —西安：陕西科学技术出版社，2017.5

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6938 - 4

I. ①活… II. ①封… III. ①常见病—防治②慢性病—防治③保健—基本知识IV. ①R4②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065929 号

活到天年：别让这些病害了你

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 19.25

字数 240 千字

版次 2017 年 5 月第 1 版

2017 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6938 - 4

定价 28.00 元

版权所有 翻印必究



F O R E W O R D

健康，在人们心目中的地位越来越重要。在不少人看来，拥有了健康就意味着拥有了人生最宝贵的财富，一旦失去了健康，再美好的事物都显得毫无意义。

不可否认的是，现代人的生活条件好了，物质条件丰富了，去医院看病的人却在不断地增加。究其原因，不健康的饮食习惯、不规律的作息习惯、缺乏运动等不健康的生活方式等，导致越来越多的人长期处于亚健康状态。于是，感冒、发热、腹泻等小毛病越来越容易发生，患糖尿病、颈椎病、高血压等慢性病的人越来越多。

然而，许多人并未因此而重视健康，很多人觉得，这些常见毛病没什么大不了的，又不会对身体造成太大影响。真的是这样吗？

有这样一篇新闻报道：

有一位年轻的女主播，因为一场小小的感冒而猝死了！这是为什么呢？报道称，平时身体很好的她，1个月前偶尔感到胸闷、心跳急促，但因为工作繁忙，并没有在意。1个星期前，她又患上了感冒，当她做完高强度的健身运动回到家后，便昏倒在地，没了心跳和呼吸。经过医生诊断，她是由于感冒后剧烈运动，加重病情，导致暴发性心肌炎而猝死。





谁能想到，女孩丧命的原因居然只是一场常见的小小的感冒。由此可见，任何小疾病，我们都不能忽视。

在生活中，我们难免会偶感风寒，生点小病，也会由于不小心磕破、损伤身体的某处，随着年龄的增长，也许还会患上一些慢性病。不可否认的是，许多疾病目前尚难以治愈。所以，将所有的希望寄托在医生身上并不是万全之策，更何况现在就医并不方便。

俗话说，求人不如求己，与其在疾病来临时“临时抱佛脚”，不如在平时就做好预防和保健工作。每一个成年人，尤其是中年以后健康状况逐渐走下坡路的人，对一些常见病、慢性病的预防不可不知，对其表现出的症状不能不晓，对于如何调理身体预防疾病，更是不能不了然于心。只有这样，我们才能减轻甚至避免常见病、慢性病的伤害，才能保证自己的健康，才能为家庭减负，实现晚年幸福。

基于此种情况，我们编写了《活到天年：别让这些常见病害了你》。本书共分为5篇，涵盖了内科、外科、妇科、男科、五官科等的一些常见疾病，并详细介绍了每种常见病的诊断、预防、治疗、调理等方法，让你自己做医生，对伤病有所了解，从而做到小病自己看，大病去医院，急性操作会保护，慢性疾病会调养。

本书内容全面、语言简洁，集知识性、指导性与实用性于一体，适合每一位珍爱健康、热爱生命的人阅读。

编者





C O N T E N T S

第一章 内科常见病：**小问题也有大隐患****感冒：小毛病不可小看..... 001**

感冒来袭，辨别类型是关键 002

如何正确选择、服用感冒药 002

按摩穴位治疗感冒 004

流行性感冒的预防和护理 005

感冒患者的特效食材 007

感冒患者食谱推荐 008

发热：不能乱吃抗生素..... 009

别动不动就用退烧药 010

物理降温是退烧的首选 011

不吃药的退烧小偏方 012

发生高热如何急救 013

发热病人饮食宜忌 015





腹泻：调理肠胃功能是关键 016

- 了解腹泻的原因 017
- 健康饮食，提高肠胃功能 018
- 急性腹泻的预防和护理 019
- 腹泻患者饮食宜忌 021
- 腹泻调养食谱推荐 022

哮喘：预防发作先防过敏源 024

- 哪些因素会导致哮喘 024
- 哮喘患者的日常养护 025
- 哮喘患者饮食宜忌 027
- 哮喘患者食谱推荐 029
- 突发哮喘的处理方法 030

失眠：小症状也会引发大问题 031

- 失眠的常见原因 032
- 营造良好的睡眠环境 033
- 远离失眠注意这些小细节 035
- 8种有益睡眠的食物 036
- 失眠患者食谱推荐 038

便秘：别让如厕成为一种痛苦 039

- 早起一杯水，有助于排便 040
- 养成定时排便的好习惯 041
- 对付便秘的小妙招 042
- 便秘患者的饮食原则 044





- 吃这些食物，排便更顺利 045
- 便秘患者食谱推荐 046
- 肺炎：保护你的“呼吸机” 047**
- 哪些因素易导致肺炎 048
- 呼吸运动，增强肺活量 049
- 雾霾天如何保护你的肺 050
- 肺炎患者食谱推荐 052
- 高血压：赶走“百病之源” 053**
- 警惕高血压的征兆 054
- 讲究睡眠，血压不再高 055
- 控制血压，生活调养很重要 056
- 合理饮食，有效降低血压 058
- 降压患者食谱推荐 060
- 高血脂：降脂是健康大计 061**
- 知己知彼，正确认识高血脂 061
- 日常生活中的降脂小细节 063
- 控制体重可有效调节血脂 064
- 不可不知的高血脂饮食原则 065
- 高血脂吃这些，堪比降脂药 066
- 降脂患者食谱推荐 068
- 糖尿病：吞噬健康的“糖衣炮弹” 069**
- 糖尿病有哪些症状 070
- 改善失眠，降低血糖 071





注意细节，才能有效控制病情 072

糖尿病患者饮食宜忌 074

降糖患者食谱推荐 077

冠心病：养心如养命 079

你了解冠心病吗 080

冠心病患者日常饮食调养 081

冠心病患者的按摩疗法 082

冠心病患者注意事项 084

老年痴呆症：多用脑多健康 086

警惕！早期老年痴呆症的信号 086

老年痴呆症的护理方法 088

老年痴呆患者宜吃这些食物 089

老年痴呆食谱推荐 091

预防老年痴呆症的十大策略 093

中风：毫无预兆，预防是首要 094

引起脑中风的因素 095

警惕脑中风的危险信号 096

发生脑中风如何急救 097

脑中风的防治之道 099

中暑：“要命”急症别不当回事 100

哪些人群容易中暑 101

预防中暑的有效措施 102

不可不知的防暑解暑误区 104



中暑后如何急救 107

防暑解暑食谱推荐 108

癌症：癌细胞并非猛于虎 111

当心！癌从口入 111

警惕！癌症的早期信号 113

防癌从生活点滴做起 115

这几种食物是抗癌的首选 117

防癌食谱推荐 118

好心态助你远离癌症 120

第二章 外科常见病：

无痛才会一生轻松

颈椎病：颈部疼痛不可忽视 123

颈椎病的患病原因 124

适当锻炼身体对颈椎有利 125

穴位按摩缓解颈椎疼痛 126

远离颈椎病要注意生活细节 127

养护颈椎食谱推荐 129

肩周炎：越来越年轻化的慢性病 131

肩周炎的发病原因 131

肩周炎的运动疗法 132

自我按摩缓解肩部疼痛 134





肩周炎日常护理方法	135
合理饮食打败肩周炎	136
肩周炎患者食谱推荐	137

痔疮：十人九痔，越常见越要防治

138

痔疮发病的主要原因	139
治疗痔疮的常见按摩法	140
治疗痔疮常用小偏方	141
痔疮患者食谱推荐	142
预防痔疮注意细节	144

类风湿关节炎：养好关节活百年

145

类风湿关节炎的典型症状及患病原因	146
类风湿关节炎患者的运动疗法	147
类风湿关节炎饮食宜忌	149
类风湿关节炎食谱推荐	150
类风湿关节炎患者的注意事项	151

骨质疏松：人未老防止骨先衰

152

引起骨质疏松的常见原因	153
哪些人易患骨质疏松	154
多吃这些食物，告别骨质疏松	155
骨质疏松患者食谱推荐	156
如何有效预防骨质疏松	159

腰肌劳损：腰不疼全身都舒服

160

如何判断自己是否腰肌劳损	160
--------------------	-----



哪些因素易致腰肌劳损	161
腰肌劳损患者食谱推荐	162
腰肌劳损运动保健法	164
腰肌劳损的日常预防	165

腰间盘突出：引起腰腿疼痛的常见病 166

两种运动治疗腰间盘突出症	167
小偏方治疗腰间盘突出症	168
腰间盘突出的按摩疗法	168
腰间盘突出症的自我调养	169

皮肤瘙痒：让老年人苦不堪言 171

皮肤瘙痒的原因	171
小偏方有效减轻瘙痒症状	172
皮肤瘙痒患者食谱推荐	173
皮肤瘙痒的日常护理	176

第三章 妇科常见病：

让“难言之隐”不再难

月经不调：如何锁定“老朋友” 177

月经不调的罪魁祸首	177
月经姗姗来迟怎么办	179
月经量不正常怎么办	180
经期，这些事情不要做	181





月经不调的预防和护理 183

阴道炎：不容忽视的女人问题 183

哪些因素易导致阴道炎 184

中药洗液助你远离阴道炎 185

阴道清洁千万别太过 186

日常生活中如何预防阴道炎 188

乳腺炎：让女性失去自信和美丽 189

乳腺炎的发生原因 189

急性乳腺炎的治疗和预防 190

乳房自检，尽早发现疾病 191

乳腺炎患者食谱推荐 192

乳腺增生：女性最常见的乳房疾病 194

乳腺增生的按摩疗法 195

乳腺增生患者的饮食指南 196

怎样防止乳腺增生导致癌变 197

远离乳腺增生多吃这些食物 198

好习惯让你远离乳房疾病 199

宫颈炎：女性不孕的“罪魁祸首” 200

宫颈异常的信号 201

选好内裤，保护你的宫颈 201

宫颈炎患者的饮食调养原则 203

宫颈炎患者食谱推荐 204

哪些行为容易伤害子宫 205





更年期综合征：女性必须要接受的考验 206

- 常见的十种更年期症状 207
- 别让更年期提前到来 208
- 更年期综合征的饮食调养 209
- 更年期综合征食谱推荐 210
- 更年期如何调节自己的情绪 211

第四章 男科常见病：

健康永远比面子重要

尿频尿急：不一定肾虚，不懂别乱补 213

- 为什么会出现尿频尿急 213
- 尿频尿急患者食谱推荐 215
- 治疗尿频尿急的小偏方 216
- 尿频尿急的家庭处理方法 217

阳痿：男人难以言说的苦楚 219

- 为什么会出现阳痿 219
- 治疗阳痿的常用按摩方 220
- 治疗阳痿的实用小偏方 221
- 阳痿可以通过饮食来调养 222
- 生活中如何预防阳痿 224

前列腺炎：小腺体大问题 225

- 如何判断患了前列腺炎 226





前列腺炎的诱发因素	227
前列腺炎的坐浴疗法	228
前列腺炎治疗小偏方	229
前列腺炎患者注意事项	229

前列腺增生：淋漓不尽真愁人 231

前列腺增生有哪些表现	231
前列腺增生的外治法	232
前列腺增生的运动疗法	233
前列腺增生患者食谱推荐	234
前列腺增生的保健措施	236

阴囊湿疹：奇痒难忍易复发 237

阴囊湿疹的发病原因	238
阴囊湿疹的常用外治方	239
阴囊湿疹患者食谱推荐	240
阴囊湿疹患者日常注意事项	242

第五章 五官科常见病：

耳聪目明生活才有滋有味

牙痛：仅仅止痛还不够..... 243

引起牙痛的原因	243
治疗牙痛的简易小偏方	244
正确刷牙可以防治牙痛	245



牙痛时的应急方法 247

建立养牙护齿的好习惯 247

白内障：还老人一个清晰“视界” 249

老年性白内障的预兆 249

患者如何正确用眼药 250

白内障病人的饮食调养 251

白内障患者食谱推荐 252

白内障生活调养宜与忌 254

积极防治老年性白内障 256

青光眼：致盲率极高的眼病 257

引起青光眼的危险因素 258

生活调养很重要 259

老年人青光眼的饮食护理 260

青光眼术后注意事项 261

慢性咽炎：不仅仅是咽部不适 262

慢性咽炎按摩疗法 263

治疗慢性咽炎的小偏方 264

慢性咽炎饮食宜与忌 264

慢性咽炎患者食谱推荐 266

听力减退：推迟耳聋刻不容缓 267

老年性耳聋的表现 268

护理得当可以减轻耳聋症状 268

积极防治，老年性耳聋可以推迟 269





科学使用助听器 271

耳聋患者的饮食调养 272

耳鸣：心烦意乱难安眠..... 274

耳鸣是怎么一回事 274

推拿法轻松治疗耳鸣 275

耳鸣患者食谱推荐 276

生活中如何预防耳鸣 277

口臭：甩不掉的尴尬 279

为什么会有口臭 279

小偏方轻松去口臭 280

按摩轻松去口臭 281

日常清新口气的方法 282

口腔溃疡：反复发作危害大 283

引起口腔溃疡的因素 283

恶性、良性口腔溃疡的区别 284

治疗口腔溃疡的小偏方 285

口腔溃疡饮食宜与忌 287

口腔溃疡患者食谱推荐 288

生活中如何预防口腔溃疡 290

