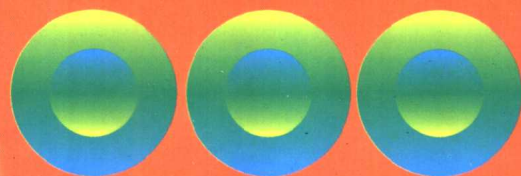


BAIBING ZIYANG 1000 FA



徐树楠 主编

百病自养 1000



法



河北科学技术出版社

百病自养 1000 法

徐树楠 主编

河北科学技术出版社

主 编 徐树楠
副主编 赵晓春 郭启云 冯敬坤
编 委 马秀莲 王玲翠 冯敬坤 刘玉燕
郭启云 赵宝玉 赵晓春 徐树楠

图书在版编目(CIP)数据

百病自养 1000 法/徐树楠主编. —石家庄:河北科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5375-2664-8

I. 百... II. 徐... III. 常见病 - 自然疗法 - 普及读物 IV. R454 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 050004 号

百病自养 1000 法

徐树楠 主编

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里 8 号)
深泽县印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 1/32 13.5 印张 338000 字 2002 年 9 月第 1 版
2002 年 9 月第 1 次印刷 印数:1 - 3000 定价:24.00 元



前 言

“三分治疗，七分调养”这话是很有道理的。无数医疗实践也证明，调养在防治疾病方面占有重要地位，特别是慢性疾病，调养尤其不能忽视。但是，人们患病后往往首先想到打针、吃药，把疾病康复的全部希望寄托在医生身上，好像只有药物才能治病，很少重视自我调养在促进疾病痊愈方面所起的作用。医生大多也只注重利用药物和现有的医疗设备为患者治疗，对于病后的调养却没有给予足够重视。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。基于这种情况我们编写了这本《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，以示与治疗疾病相区别，详细介绍了 100 余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、生活、体育等自然疗法方面向病人提供自我预防和康复保健知识。全书突出“自养”，通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自养强身，以增强体质，减少疾病；一旦患病，可以配合采用书中介绍的各种调养方法，以便早日康复，并将疾病带来的



损害降至最低限度。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，它既适用于广大病人保健康复之用，又适于专业医务工作者临床参考。

“物有所不足，智有所不明。”由于编者的理论知识和实际经验有限，虽尽力而为，仍觉得书中有不足之处，恳请广大读者及医务界同道指正。

编 者



目 录

感冒	(1)
麻疹	(5)
肺结核	(9)
细菌性痢疾	(14)
病毒性肝炎	(17)
流行性出血热	(23)
慢性支气管炎	(27)
支气管哮喘	(33)
支气管扩张症	(38)
肺气肿	(42)
慢性胃炎	(47)
胃下垂	(52)
消化性溃疡	(56)
溃疡性结肠炎	(62)
便秘	(66)
脂肪肝	(71)
肝硬化	(77)
冠心病	(82)
高血压和高血压病	(89)

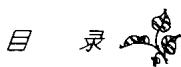


脑卒中·····	(95)
动脉粥样硬化·····	(102)
肺源性心脏病·····	(108)
慢性心力衰竭·····	(114)
慢性肾小球肾炎·····	(120)
慢性肾功能不全·····	(125)
高脂血症和高脂蛋白血症·····	(130)
低血压·····	(135)
糖尿病·····	(139)
甲状腺功能亢进·····	(146)
缺铁性贫血·····	(150)
白血病·····	(154)
白细胞减少症·····	(159)
肥胖症·····	(162)
神经衰弱·····	(166)
心脏神经官能症·····	(172)
胃肠神经官能症·····	(175)
精神分裂症·····	(179)
癫痫·····	(184)
癌病·····	(188)
三叉神经痛·····	(192)
坐骨神经痛·····	(195)
癌症·····	(198)
风湿性关节炎·····	(207)

类风湿性关节炎	(212)
肩关节周围炎	(217)
颈椎病	(221)
骨质疏松症	(226)
腰椎间盘突出症	(230)
血栓闭塞性脉管炎	(234)
急性乳腺炎	(238)
慢性胆囊炎	(241)
胆结石	(245)
泌尿系结石	(249)
慢性前列腺炎及肥大	(253)
痔疮	(257)
肛裂	(262)
急性腰扭伤	(266)
骨折	(270)
脚跟症	(275)
痛经	(278)
功能性子宫出血	(282)
闭经	(287)
经前期紧张综合征	(290)
不孕症	(293)
阴道炎	(296)
慢性盆腔炎	(299)
异常白带	(302)



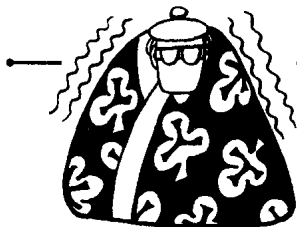
子宫脱垂	(305)
女阴白斑	(310)
先兆流产	(313)
妊娠呕吐	(316)
妊娠高血压综合征	(319)
产褥感染	(322)
产后缺乳	(325)
阳痿	(328)
早泄	(332)
遗精	(336)
更年期综合征	(339)
近视眼	(344)
原发性青光眼	(348)
鼻出血	(352)
慢性鼻炎	(356)
龋齿	(359)
牙周病	(362)
耳鸣耳聋	(366)
内耳眩晕病	(369)
慢性扁桃体炎	(373)
慢性咽炎	(376)
慢性喉炎	(379)
湿疹	(382)
荨麻疹	(386)



手足癣	(389)
带状疱疹	(392)
痤疮	(395)
白癜风	(399)
酒渣鼻	(403)
银屑病	(406)
斑秃	(410)
烧烫伤	(413)
褥疮	(417)
冻伤	(420)



●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种，大多由病毒感染而发病，借空气、飞沫传播。普通感冒由鼻病毒感染而致病，表现为症状轻、病程短、传染慢、发病率低；流行性感冒由流感病毒感染而致病，具有症状重、病程长、传染快、发病率高的特点。

普通感冒多数起病急，表现为全身不适，头痛，打喷嚏，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、全身中毒症状重的特点，表现为突然高热、头痛、四肢酸痛、全身乏力等，有时可并发细菌性肺炎和细菌性上呼吸道感染。病后患者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，可导致病毒侵犯心肌，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，一般无需特别休息。



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，可做适当户外运动，以增强体质与抗病能力。

养法 2

不能滥用退热药，否则，会加重感冒。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，肝脏解毒能力加强等，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°C 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，稍拭去水，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。有食欲减退、恶心者，更不必勉强进食，以免引起呕吐。有鼻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。

感冒时要多喝水，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。另外，有些性疏散、利湿的蔬菜、水果，可酌情选用。如生姜、葱白、香菜为发散风寒常用之物；油菜、苋菜、蕹菜则宜于风热之证；若兼湿则以茭白、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜等清热利湿尤好；邪热稍平，津液已伤，则宜多予以西红柿、藕、柑橘、苹果、杏仁、李子、枇杷等，以益气生津。这些食物甘酸适口，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，减轻症状有益处。

养法 4

防治感冒可用自我按摩法：

(1) 推前额：以两手食、中、无名指并拢，用指面从两中点向前发际直推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。

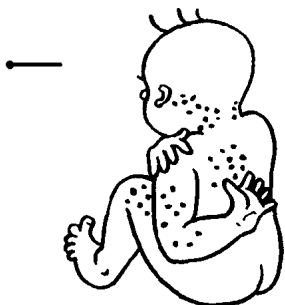


(4) 洗鼻：用两大拇指背，相互搓摩，然后轻轻上下摩擦鼻之两侧。吸气时搓摩5次，呼气时搓摩5次，共做9息。

每天练2~4次，每次20~30分钟。



● 麻 疹



麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性出疹性传染病。病毒主要通过飞沫直接传播，多流行于冬、春季节。临床以发热、流涕、眼结膜炎、咳嗽、麻疹粘膜斑及全身出现红色斑丘疹为其特征。一次得病，终身免疫。

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天后口腔粘膜粗糙，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具有破坏能力，会增加并发症的出现或加重病情，这岂不是火上浇油？所以对麻疹患儿必须注意环境卫生。让病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，一旦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，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。洗澡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°C 的体温，则有利于透疹，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次做口腔护



理，年龄大的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，每日 3~4 次，然后用金霉素软膏涂于眼睑内，可以减少眼眵，防止封眼。出汗和出疹都要求病儿皮肤清洁，要经常为病儿洗澡、洗手。但在出疹期不宜洗澡，以免皮疹破损而导致病菌感染。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，防止抓破皮肤发生皮肤感染。

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淡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