

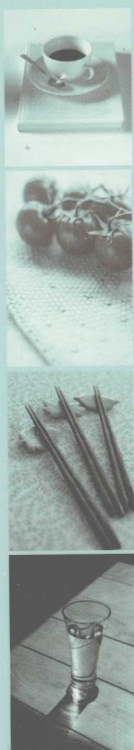
新编身心健康枕边书III


求医

华业 ◆ 编著

不如求己

- 千里之堤，溃于蚁穴；强健之躯，溃于小患
- 经典、实用的常见疾病预防治疗家庭手册
- 家庭医疗保健一本通，你是最优秀的家庭医生




中国长安出版社

求医

华业 ◆ 编著

不如求己

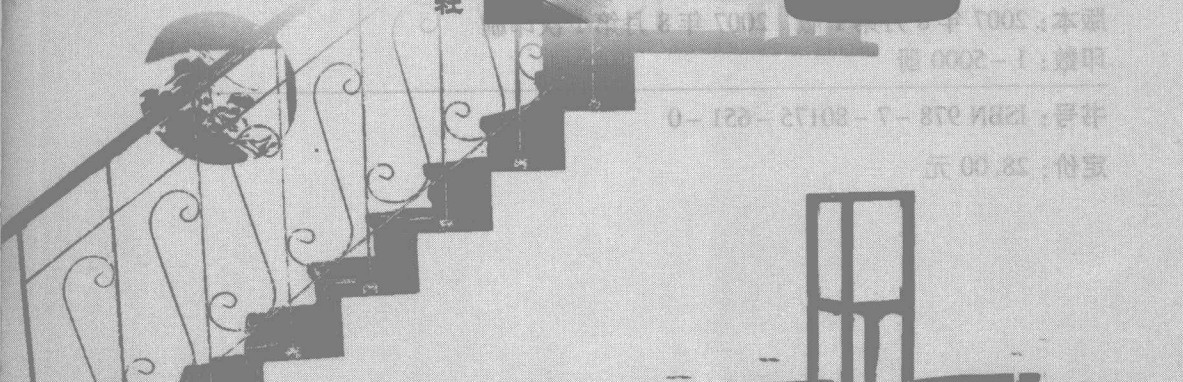
○ 千里之堤，溃于蚁穴；强健之躯，溃于小患

○ 经典、实用的常见疾病预防治疗家庭手册

○ 家庭医疗保健一本通，你是最优秀的家庭医生



中国长安出版社



图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己/华业编著. —北京: 中国长安出版社, 2007. 6

(新编身心健康枕边书Ⅲ)

ISBN 978 - 7 - 80175 - 651 - 0

I. 心... II. 华... III. 常见病—防治—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 083218 号

求医不如求己

华业 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010 - 65281919 65270433

印刷: 三河市华晨印务有限公司

开本: 710 × 1010 毫米 1/16

印张: 18

字数: 300 千字

版本: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000 册

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 651 - 0

定价: 28.00 元

健康与疾病问题一直是困扰人们的最大问题。很多人平时常常忽略了一些疾患，导致了悔之晚矣的局面。

对于大多数人来说，都不太愿意耽误过多的时间去医院救治：一方面是大部分的医院在药价方面能“宰”就“宰”；另外一方面有些医生的医德不敢恭维；最重要的是大部分的人没有这个时间。

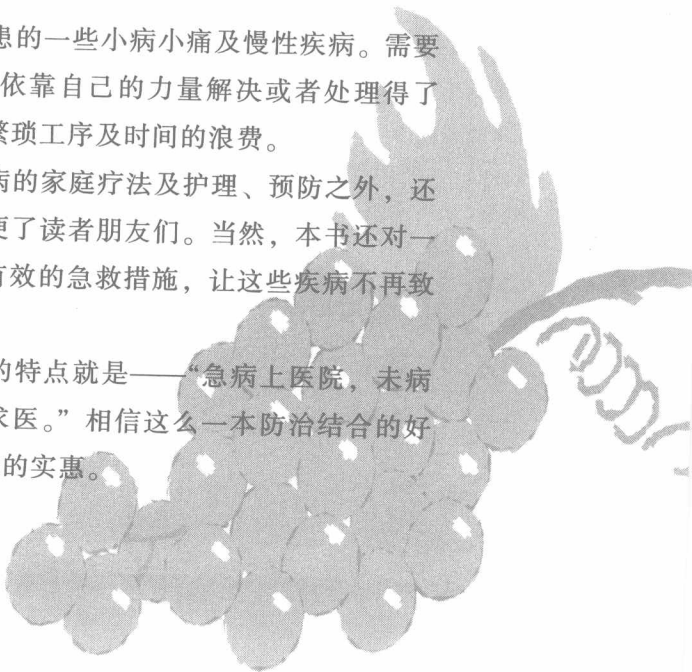
不过不用愁，既然不愿意去医院求医，在这里“求己”同样胜过于去医院求医。为什么呢？这就是本书所要呈现给大家的对于一般病的医疗治病理念——求医不如求己。

为什么说，“求医不如求己”呢？原因很简单，从疾病的形成来看，疾病是有一段潜伏期的，也就是人们常提到的“亚健康状态”，这个时间也是将疾病扼杀在“襁褓之中”的最好时机，而这种“亚健康”是医院治疗范围之外的，只有我们自己才能够贴身预防及调节；另一方面从某些疾病的全程治疗来看，一些疾病并不在于治，而在养和护，这点也是医院力所不能的。这两点就足以证明“求医不如求己”的观点了。

本书涵盖了一些常患、易患的一些小病小痛及慢性疾病。需要指出的是，这些疾病都是能够依靠自己的力量解决或者处理得了的，避免了去医院求医问药的繁琐工序及时间的浪费。

本书除了提供一些常规疾病的家庭疗法及护理、预防之外，还提供了一些食疗保健配方，方便了读者朋友们。当然，本书还对一些常见的突发性疾病提供了最有效的急救措施，让这些疾病不再致命。

用一首打油诗来概括本书的特点就是——“急病上医院，未病自己防。此处防与治，求己不求医。”相信这么一本防治结合的好书，一定能给您的生活带来更大的实惠。



目 录

第一章 头疼脑热巧化解

- 拒绝感冒,并非难事儿..... (2)
- 清除口臭,还“清新”于世界..... (7)
- 远离皮肤干裂,还粉嫩皮肤于身..... (10)
- 摆脱头痛折磨,才能神清气爽..... (15)
- 抵制腹泻,不再“常驻”厕所..... (22)
- 轻松排便,养颜美容..... (28)
- 缓解视疲劳,眼睛更明亮..... (32)
- 让晕车成为历史..... (36)
- 口腔溃疡不用愁,及时治愈不再难..... (38)
- 止住脱发,让秀发飞扬..... (42)
- 远离痱子烦恼,轻松度过夏季..... (45)
- 让牙痛不再“要命”..... (48)
- 搞定“落枕”,还脖子自由..... (52)
- 有效对抗打嗝,避免尴尬情况..... (55)

第二章 医、食双管齐下,让中度疾患不再蔓延

- 抑制细菌,让细菌性病疾无处藏身 (60)
- 让慢性阑尾炎不再隐隐作痛 (64)
- 治愈前列腺炎,解男人难言之隐 (67)
- 处理烧烫伤,及时最有效 (68)
- 理疗肩周炎,缓解颈肩痛 (71)
- 正确应对腰肌劳损,让您直起腰来 (75)
- 防治颈椎病,生活更轻松 (78)
- 摆脱粉刺痤疮困扰,重现貌美容颜 (82)

第三章 慢病全凭“养”与“护”

- 畅通呼吸,拒绝慢性支气管炎 (88)
- 解救咽喉,治愈慢性咽炎是关键 (93)
- 缓解胃部不适,调理慢性胃炎为主 (97)
- 铲除消化性溃疡,“吃嘛嘛香” (103)
- 缓解鼻炎症状,远离慢性鼻炎烦恼 (107)
- 让脚不再“受气”,一定要治愈脚气 (110)
- 治疗糖尿病,护理、预防是关键 (114)

第四章 轻松搞定“宝宝病”

- 没有厌食症,宝宝更强壮 (120)
- 及时治愈儿童湿疹,让宝宝少受罪 (123)
- 儿童营养不良,补充营养最重要 (126)
- 不要让龋齿陪伴宝宝一生 (130)

- 宝宝呼吸道感染不可忽,稍不留神就致命 (133)
- 加强锻炼,远离小儿咳嗽 (136)
- 轻松过夏天,拒绝暑热症 (140)
- 别让风疹害了宝宝、苦了父母 (142)

第五章 妇科疾病不用愁,饮食药方解忧愁

- 有效调理,让女人不再贫血 (146)
- 不再为痛经发愁,轻松度过“那几天” (150)
- 调理月经不调,让月经按时来报到 (154)
- 抑制更年期月经紊乱,少给“更年”添麻烦 (162)
- 治愈外阴瘙痒,解女性私处痒痛 (166)
- 注意个人卫生,免去阴道炎的困扰 (169)
- 去除黄褐斑,拒绝“黄脸婆” (172)
- 更年期要静心,远离“综合征” (176)

第六章 老来健康才是福

- 血脂降下来,晚年幸福来 (182)
- 高血压不再高,神色好起来 (187)
- 远离低血压,头脑清醒不迷糊 (193)
- 调理神经衰弱,睡眠好、精神更好 (198)
- 预防老年痴呆症,越老越聪慧 (203)
- 皮肤不再瘙痒,远离不安与烦恼 (207)
- 护理好脑血管,远离痴呆与猝死 (211)
- 前列腺不再增生,小解更顺畅 (215)
- 预防类风湿性关节炎,腿脚灵活不受限 (218)

- 治愈眩晕对预防意外伤害很重要 (221)
- 有效预防骨质疏松症,才能腰不酸腿不疼 (225)
- 抵制老年腰腿疼痛,让自理不再困难 (229)

第七章 让意外不再致命

- 时间就是生命,争分夺秒抢救突发心脏病患者 (234)
- 鼻血不容忽视,及时止血还要寻根治 (237)
- 别让中暑要了命 (243)
- 及时治疗急性腰扭伤,避免遗留后遗症 (247)
- 对付急性外出血,及时止血是关键 (251)
- 别因气管和消化道进异物,丢了宝宝的命 (257)
- 刺伤、咬伤也分千万种,及时治愈保性命 (260)
- 重视急性支气管炎,勿使“急”转“慢” (264)
- 煤气中毒及时救,耽误片刻便没命 (267)
- 酒精中毒需抢救,送去医院最保险 (270)
- 鱼刺刺喉观轻重,轻者自救、重者医救 (274)
- 呼吸、心跳骤停,“死马”也要当“活马”医 (276)
- 药物中毒不要慌,寻根医救才对路 (278)

头疼脑热巧化解

QIUYIBURUQIUJI

求医不如求己

生活中，头疼脑热的小病时常侵袭我们放松警惕的身体，导致一系列不影响生活、工作，却很痛苦的一些症状的发生。一些有医药常识的人肯定会说，吃点药不就完了。的确，吃药是解决这些小病的不错选择，不过你可别忘了“是药三分毒”——不要动不动就吃药打针，那样很伤身体。不妨试试一些常见小病的“食疗”方法，了解一些预防常识，必能收到奇效。

拒绝感冒，并非难事儿

一、疾病误区

当我们或者身边的人刚刚患上感冒的时候，人们会出现很多种反应来应对这一疾病。其中一小部分人对感冒并不在意，认为自己没问题；当然也有不少人会吃上许多治疗感冒的药物，企图将感冒扼杀在“摇篮”之中；当然还有一些人对其进行了有效的调理，使它在发作期的症状明显地减弱。

在这里我们需要谈的就是那类使用抗生素来消炎的错误观点。

为什么呢？据国内医学专家称，九成的感冒根本无需使用抗生素。专家指出，老百姓一般所指的消炎药大部分是指抗生素，但从严格意义上讲，消炎药和抗生素应该是不同的两类药物。

平时大家所用的抗生素不是直接针对炎症来发挥作用的，而是针对引起炎症的微生物，是杀灭微生物的，而消炎药是针对炎症的，比如常用的阿司匹林等等。这两类药之间是一个大范围与小范围的关系。

事实上，抗生素只适合病菌感染引起的炎症，其他的疾病则不需要。而九成的感冒都是由病毒引起的，而目前还没有针对病毒的特效抗生素，所以使用抗生素是毫无作用的。

二、治疗期间注意事项

(1) 服用维生素 C，可缩短感冒期，并缓和咳嗽、打喷嚏等症状。

(2) 摄取锌，可缩短感冒时间，同时大幅减轻喉咙痛等症状。但服用锌须依照医生指示，高剂量的锌可能有毒。

(3) 保持乐观的心情，可促进免疫系统的活力。

(4) 多休息，保留复原的体力，也可避免一些并发症。减慢每天的活动，避免过度劳累，更不要企图在感冒初期采取体育锻炼来抵抗感冒，那样会使感冒迅速加重。

(5) 感冒初起时，无论是风寒感冒，还是风热感冒，都属于表症，应采取发散的治疗方法。如果此时吃西瓜，不但不能表散病邪，反会因其清热解烦作用而引邪入里，使病情加重或延长治愈时间，所以感冒初期不可吃西瓜，宜在感冒痊愈后或感冒加重，且有高热、咽痛时吃西瓜。

(6) 饮食清淡，少吃脂肪、肉类及乳品，多吃新鲜蔬果，以减轻身体的压力。

(7) 喝热鸡汤，有助于鼻腔黏液的流动，可加强体内排除病菌。

(8) 多喝水，补充感冒时所流失的重要体液，帮助排出有害杂质。

(9) 勿抽烟，抽烟会干扰抗感染的纤毛活动，因此感冒时不要抽烟。

(10) 若出现发烧 38.3 摄氏度以上或小孩发烧，任何剧痛都应就诊，如：耳痛、扁桃腺肿、鼻窦痛、肺痛或胸痛；吞咽极度困难或食欲不振时；气喘或呼吸短促时，应尽快就医，避免延误病情。

三、食疗、偏方有功效

对付不同症状的感冒可以使用不同种类的药物。当然，民间的一些食疗及小偏方也是不错的选择。

1. 食疗秘方

▲ 食疗秘方一：鲜姜煮可口可乐

原料：鲜姜 25 克，大瓶可口可乐一瓶

做法：鲜姜去皮，切碎，放在一大瓶可口可乐中，用铝锅煮开。

食法：趁热喝下（温度掌握好）。

功效：可防治感冒，还可治小孩恶心、呕吐、厌食、偏食等症。

▲ 食疗秘方二：蒜头冰糖

原料：大蒜一头，冰糖少许

做法：将去膜的蒜头浸在冷开水的密闭容器中六七个小时后，用纱布将蒜头滤清，加入打碎的冰糖，再用小罐子装好、密封，用时打开即可。

须注意的是，做蒜头冰糖时动作要快，若让辣味散发掉效果就差了。

食法：蒜头冰糖最好当天用完且尽可能在它的气味最浓时用，效果最佳。注意，若利用蒜头冰糖漱口时，要将它在口腔中停留一会，然后再咽下。

功效：此配方对容易感冒、扁桃腺发炎、有鼻病的人是最好的天然药品，若是有百日咳的孩子也可以每天用它漱口、饮用一次。事实上，蒜头冰糖适用任何体质的人，即使正在服用西药的人也可以。但是胃病、高血压、精神不安定、眼睛出血的人不要饮用它，只要用来漱口一样可达到喉咙杀菌的效果。

▲食疗秘方三：特制板蓝根饮剂

原料：取板蓝根、大青叶各 50 克，野菊花、金银花各 30 克

做法与食法：一起用沸水冲泡饮用。

功效：对流感病毒有较强的杀灭作用，并且可预防流脑、肝炎等。

▲食疗秘方四：葱、姜、蒜水沏红糖

原料：大葱、姜、蒜、红糖

做法：大葱一棵，取葱白切成数段；生姜一块（拇指大小）切成薄片；大蒜 3~4 瓣，切成薄片。以上三种原料一起放进砂锅，加水 500 克煮。开锅后慢火煮 10 分钟，水剩 300~400 克。红糖 1~2 勺放入碗内，将刚煮好的水沏上。

食法：趁热喝下，盖被躺下，几分钟后即出汗，汗出透即可。

功效：治疗伴有发烧症状的感冒有特效。

▲食疗秘方五：红葡萄酒煮鸡蛋

原料：红葡萄酒、鸡蛋

做法与食法：将 1 小杯红葡萄酒放在文火上烘热，接着再往酒里打入 1 个鸡蛋，然后稍微搅拌成糊状，烧沸即可。待稍凉后饮用，效果很好。

功效：轻感冒 1 次见效，重感冒 2~3 次见效。

2. 偏方

▲偏方一：大蒜按摩

方法：取紫皮大蒜切成片状，在百会、太阳、风池、迎香、合谷诸穴位按摩 5 分钟，然后在脚下涌泉穴按摩 15 分钟，可治感冒。感冒初期效果

较佳，重感冒应配合吃药。按摩后穴位表面皮肤形成大蒜薄膜，应保持4小时再洗净。

▲偏方二：烤橘子

方法：取一只带皮的橘子，用火钳夹住距火炉火焰一寸高左右，不时翻动，待橘子冒气并有橘香味发出时即可。吃时去皮，加两匙醋用开水冲服，日服两次即可。

功效：感冒初期，效果更佳。

▲偏方三：蒜泥蜂蜜

方法：将等份的蒜泥与蜂蜜混匀后，用白开水送服，每次一汤匙，每天4~6次。

功效：对治疗流感有佳效。

▲偏方四：吹风机疗法

方法：感冒初起时，可用电吹风对着太阳穴吹3~5分钟热风，每日数次。

功效：可减少感冒症状，加速痊愈。

▲偏方五：鼻子插葱

方法：感冒后鼻子不通气，睡觉时在两个鼻孔内各塞进一鲜葱条，3小时后取出，通常一次可愈。葱条要选择粗一点，细了药力小及容易吸入鼻腔深部，不易取出；若患者的鼻腔接触鲜葱过敏，可在葱条的外面包上一层薄薄的药棉。

功效：能够使由感冒引起的鼻塞症状很快得到缓解。

▲偏方六：香油拌蛋

方法：将一两香油加热后打入一鲜鸡蛋，再冲进沸水搅匀，然后趁热喝下，早晚各服一次。

功效：2~3天便可治好感冒后的咳嗽。

四、身体健康，预防是关键

即便是感冒很容易治愈，人们也都不喜欢受到它的困扰，毕竟患上感冒会给我们的家庭生活及工作带来很大的不便及身体的痛苦。由此可见，预防感冒才是关键。

预防措施:

(1) 每日晨、晚养成冷水浴面、热水洗脚习惯, 这样可增加耐寒能力。

通常, 人受冷空气刺激时鼻腔黏膜收缩, 呼吸道纤毛蠕动减慢, 血管收缩, 使分泌物减少, 即可引起抵抗力减弱。

天冷时人的四肢末端较冷, 每晚用 40 ~ 50℃ 的水泡脚 15 分钟。泡脚时水要没过脚面, 水凉了可再加入热水, 使人对温度能慢慢适应, 不应一次倒入太烫的水, 以免造成高温烫伤。

(2) 每日早晚、餐后用淡盐水漱口, 以清除口腔病菌, 治疗口腔疾病, 这是一个比较好的卫生习惯。在流感流行的时候, 此方法有预防作用, 此时仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更佳。

(3) 注意天气变化, 及时添减衣物。春季不要过早地脱去棉衣, 秋季也不要过早地穿上棉衣, 做到“春捂秋冻”。

(4) 在秋冬时节多参加室外锻炼, 增强身体抵抗力。可以采取适度散步、打球、做操、练拳、习剑, 以达到提高身体御寒能力, 防止感冒的发生。

清除口臭，还“清新”于世界

一、了解病症由来

生活中有许多人都或多或少的存在口气问题，对于一些严重的口气问题，人们常常称之为口臭，而那些患有口臭的人，也是“处处受气”，不被大家所欢迎。那么，下面就让我们认识一下口臭。

发病机理：

口臭一般可分为单纯性和继发性两大类。

单纯性口臭多由口腔不洁或不良生活习惯引起。常见的有：

(1) 不能坚持正常刷牙、漱口，牙结石过多，不注意假牙的清洁，爱吃零食等均可导致口臭。

(2) 人过中年后，唾液分泌减少，降低了口腔的自洁作用，所以中老年人更容易出现口臭。

(3) 大量抽烟者的口、鼻中会有烟臭味，也属于此类。

引起继发性口臭的原因很多，常见的有：

(1) 肝火亢盛，耗神伤精，火气上炎所致。

(2) 胃肠蕴积湿邪热毒，心火亢盛，而上攻头、目、口、喉，浊气下行，邪结肠胃所致。

(3) 胃阴受损则津液不足，虚火上蒸；肺阴受损则气逆上冲；精气血受损则虚火郁热内结，阴虚津亏所致。

(4) 脾虚气滞，寒热互结所致。

(5) 因气候、精神、饮食因素，造成脾胃失节而气滞、食积；心情不舒致肝火犯胃，气郁不舒所致。

二、治疗期间注意事项

(1) 不要使用含酒精的漱口水来清新口气。

因为一瓶含酒精的漱口水中含有的酒精要比6瓶啤酒中的含量还要高，而饮酒是引发口臭的重要原因之一，这不用多说您就明白了吧！当然，漱口水在平时也可以带在身上，应急时其实还蛮管用的。

(2) 治疗口臭期间不要过于单纯地治疗口腔问题。有很多时候，口臭并非出在口腔问题上，内脏器官的病变也是口臭很重要的致病原因之一。

(3) 多喝水。一般来说，产生口臭的细菌大都是厌氧菌，也就是说，在氧气缺乏的环境里它们会大量繁殖，健康的唾液含有高浓度的氧。当你口腔干燥时，唾液会明显减少，从而可利用的氧也会减少，这些细菌会感觉到这种变化，产生更多的硫化物。保持健康身体的生活准则就是：每天要喝6~8杯水。

三、身体健康，预防是关键

既然患上口臭是如此令人头痛的事情，我们为什么不在未发生口臭之前就对其进行很好的防治，以达到不发生的目的呢？

预防措施：

(1) 单纯性口臭的防治措施

①饭后漱口，睡前刷牙，注意清洗假牙，养成良好的口腔卫生习惯。

②进餐不宜过饱（尤其是晚餐），睡前不吃零食，饮食宜清淡，少吃辛辣等刺激性食物；少饮酒，戒烟。

③多吃蔬菜。多吃生菜，因为蔬菜含有大量的纤维质，可以帮助消化，解决便秘的问题；不过生菜最好买没有农药化肥污染的有机蔬菜，这样才能吃起来安心又有效。

④中老年人为促进唾液分泌，可咀嚼青橄榄、话梅，经常吃水果，还可用小叶麦冬、甘草泡茶喝。

⑤每天清晨空腹喝一杯温盐开水，可调节胃肠功能，有利于消除口臭。

⑥红枣、黑枣可消除因葱、蒜等引起的短暂口臭，饭后咀嚼1~2枚即

可。此外，饮浓茶可解蒜臭。

⑦口腔含化维生素 C 片，每天吃 250 毫克的维生素 C，可帮助恢复健康的牙龈及防止牙龈流血，并且排除口腔中过多的黏膜分泌物及废物（这些物质是导致口臭的因素之一），都有一定的除口臭效果。

⑧“绿色饮料”是对抗口臭的最佳方法，并且可以利用叶绿素作为漱口水，天天漱口，天天清香迷人。这种绿色饮料可以用小麦草、苜蓿芽汁及大麦草汁当作主要原料，每天来一杯叶绿素汁（一杯水、两汤匙叶绿素汁），效果不错。

（2）继发性口臭的预防措施

继发性口臭多源于身体内部，此时单用上述措施常难以见效，因此要针对原发病进行治疗，如及时治疗龋齿、牙龈炎、胃炎、肺脓肿、糖尿病等。原发病一旦治愈，口臭多能消除。