

做自己的 家庭医生

健康是人生最大的财富，要保管好这笔财富，使其增值，就必须时常关注自己的身体。

健康不能靠别人，要靠自己，要做“自己的家庭医生”。

R161
10

做自己的家庭医生

图书在版编目(CIP)数据

做自己的家庭医生 / 华文图景企划. —北京: 中国轻工业出版社,
2007.1

ISBN 978-7-5019-5762-0

I. 做... II. 华... III. 常见病—治疗
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 143554 号

做自己的家庭医生

责任编辑: 程万里

责任终审: 滕炎福

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 开 印张: 11.75

字 数: 225 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5762-0/R · 117 定价: 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60951S2X101ZBW

快节奏的生活，强大的学习、工作压力，高度的工业污染，导致现代人屡屡罹患各种疾病：颈椎病、肥胖症、便秘、高血压、皮肤过敏……处处威胁着人们的健康。你不得不感叹：我该拿什么来拯救自己，怎样才能摆脱这些司空见惯又让人束手无策的烦恼呢？

人们常说：健康是金。但黄金有价，健康无价，健康的生命是无法用黄金来衡量的。也有人说：健康是“1”，有了健康，就可能拥有一切；丧失了健康就必然丧失一切。中国人历来防病意识较差。没有病的时候，谁也想不到少花点钱去保健和防病，等得了重病，才不惜血本求医问药，这时不但要大笔支出，有时还无法根治，甚至付出生命代价。

健康是人生最大的财富，要保管好这笔财富，使其增值，就必须时常关注自己的身体。我们不能等渴了才喝水，不能等饿了才吃饭，不能等急了再如厕，不能等困了才睡觉，不能等病了才体检。健康不能靠别人，要靠自己，要做“自己的家庭医生”。

程清慧



定价：25.80 元



定价：25.80 元



定价：22.00 元



定价：22.00 元



定价：25.80 元



定价：25.80 元



定价：22.00 元



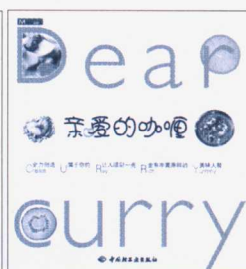
定价：38.00 元



定价：22.00 元



定价：28.00 元



定价：22.00 元



定价：20.00 元



定价：20.00 元



定价：20.00 元

邮购须知

一、邮局汇款

- 1.收款人地址：北京市东长安街6号中国轻工业出版社发行部
- 2.收款人姓名：读者服务部收
- 3.邮编：100740
- 4.请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书
- 5.汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数（如需发票请注明）

二、银行汇款

- 1.开户行：工商银行北京东长安街支行

- 2.账号 020005341 901 441 4793

- 3.开户名称：轻工业出版社发行部

- 4.请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730

三、其他

- 1.特别注意：每份订单加收 5.00 元邮挂投递费

- 2.如询问优惠促销详情请致电：

010-65241695 010-85111729

或登录 <http://www.chlip.com.cn> 查询

目录 Contents

第一章 告别颈椎病，做个“正直”的人	1
第一节 颈椎病的自检	2
第二节 颈椎病的预防策略	3
第三节 颈椎病的自然疗法	4
 第二章 过敏性鼻炎：小毛病，大危害	8
第一节 认识鼻炎	9
第二节 症状自检	9
第三节 换季抗过敏必修课	10
第四节 告别恼人的鼻炎	11
 第三章 当哮喘遇上过敏	17
第一节 认识哮喘	18
第二节 预防哮喘，随机而变	20
第三节 抗敏平喘的自然疗法	22
 第四章 过敏，让我体无完肤	26
第一节 认识过敏性皮肤	27

第二节 预防之外，重在护理	28
---------------------	----

第三节 完美肌肤的四大招数	32
---------------------	----

第五章 无声的杀手——高血压 44

第一节 认识高血压	45
-----------------	----

第二节 降压，从生活习惯开始	47
----------------------	----

第三节 食疗降压	48
----------------	----

第四节 降压静心茶方	49
------------------	----

第五节 沐浴降压	51
----------------	----

第六节 起居疗法	53
----------------	----

第六章 女性的第一健康大敌——乳腺癌 57

第一节 认识乳腺癌	58
-----------------	----

第二节 乳房自检	59
----------------	----

第三节 远离乳腺癌的饮食计划	63
----------------------	----

第七章 摆脱阴道炎，做个“没味道”的女人 66

第一节 常见的四种阴道炎	67
--------------------	----

第二节 如何做阴道自检	69
第三节 解决阴道问题	70

第八章 便秘，一场令人痛苦不堪的“持久战”	73
第一节 认识便秘	74
第二节 预防便秘，对号入座	76
第三节 解“秘”有方	79

第九章 拒绝“熊猫眼”，做个鲜美人	85
第一节 “熊猫眼”不可爱	86
第二节 祛除熊猫眼的魔法术	87

第十章 降脂去肥，让身体重新轻起来	91
第一节 认识肥胖	92
第二节 肥胖症的自然疗法	95

第十一章 衰老的肌肤，岁月的咒语	122
第一节 肌肤从25岁开始慢慢变老	123
第二节 拯救衰老中的肌肤	124

第十二章 别让骨质疏松症悄悄上身 130

第一节 投资你的骨骼，预防骨质疏松症 131

第二节 好身体要加钙 133

第三节 唤醒年轻活力的运动疗法 135

第十三章 被岁月折损的头发 138

第一节 头发也会衰老 139

第二节 芳香疗法拯救秀发 142

第十四章 人生的坎坷之路——更年期综合征 ... 145

第一节 女性中年危机症候 146

第二节 女性更年期的罪魁祸首——雌激素流失 148

第三节 男性也有更年期 150

第四节 吃出美丽健康的更年期 151

第五节 沐浴养生 168

第六节 时尚足疗法 171

第一章

告别颈椎病，做个“正直”的人





第一节 颈椎病的自检

颈椎位于头颅与胸廓之间,是脊柱中体积最小,灵活性最大,活动频率最高的节段。由于不断承受各种负荷、劳损,甚至轻微的外伤,颈椎会逐渐出现退行性改变。当你时常感觉颈部、肩胛及胸前疼痛,手臂麻木时,应该注意了,你可能已经患上了颈椎病。颈椎病严重时,会导致肌肉萎缩,甚至四肢瘫痪。

颈椎病可发生于任何年龄阶段,以40岁以上的中老年人多为多。但是长期从事财会、写作、编校、打字、文秘等职业的工作人员,以及年龄在12~13岁和16~18岁的学生们,由于长期低头伏案工作或读书写字,颈椎长时间处于屈曲状态或某些特定体位,使颈椎间盘内的压力增高,也使颈部肌肉长期处于非协调受力状态,颈后部肌肉和韧带容易劳损,椎体前缘相互磨损、增生,再加上扭转、侧屈过度,更进一步导致损伤,也是颈椎病的高发人群。

一般来说,颈椎病可分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型等。

一、颈型

这是由于长时间伏案学习、在计算机前工作等,活动减少,或夏天长久待在有空调的房间以及睡姿不正确等所致。

症状

颈部容易疲劳,不能长时间看书、看电视、写字等;早晨起来后颈部发紧、发僵;头颈、肩背部疼痛,疼痛加剧时不敢触碰颈部,触压则感觉疼痛;头颈部自由转动困难,活动时颈部出现响声,甚至会出现上肢和手部疼痛、胀麻现象。

二、神经根型

这是颈椎病中最常见的一种。神经根型颈椎病是由于颈椎退变、颈椎间盘向后外侧突出,或因骨刺增生刺激和压迫颈神经根而引起。

症状

手臂放射疼痛,感觉迟钝,头、颈、肩、臂转动不灵活,有时伴有手部疼痛、麻木等。轻微的动作如仰头、咳嗽、喷嚏都可能会使疼痛加重。

三、脊髓型

这是一种比较严重的颈椎病,大多数人在中年后会“隐性”发病。当发生骨质增生或连接骨关节的韧带增厚时,会压迫脊髓及血管,甚至发生脊髓缺血或坏死。

症状

手臂、腿部单侧或双侧麻木、酸软,走不稳,感觉像踩在棉花上一样,头重脚轻。

专家提醒

警惕脊髓型颈椎病发展成瘫痪。虽然并不是所有的脊髓型颈椎病都会发展成瘫痪,但少数患者由于治疗不及时而发生病变,到

后期连走路都日渐困难，大小便功能障碍，最后导致瘫痪。

四、椎动脉型

也是常见的一种颈椎病，它是由于椎动脉受到外来的压迫或刺激，引起功能失调，脑部供血不足而产生的一系列症状。

症状

晕 最典型的症状就是发病突然，无任何征兆，即使只是向某个方向转动一下颈部，都会发生眩晕，甚至感到天昏地暗。

痛 多为发作性胀痛，常伴植物神经功能紊乱症状。

视觉障碍 视力突然减弱，甚至出现短暂性失明，但短期内会自动恢复。

猝倒 头部旋转或屈伸时，突然四肢麻木、软弱无力而跌倒，但患者并非神志不清，跌倒后多能自己起来且进行正常活动。

其他 有时伴有恶心、呕吐、耳鸣、耳聋等症状。

五、交感神经型

由于交感神经受到刺激，引发多种器官病变，如内脏、腺体、血管功能障碍等等。

症状

头部症状 头枕部痛、头晕、偏头痛、颈后痛。

眼部症状 眼睑下垂，视物模糊，甚至失明。

心脏症状 心跳加速或减慢，心慌、胸

闷、心口疼。

周围症状 肢体、头、颈、面部发麻或疼痛；肢体凉、皮肤温度低等。

其他 耳鸣、耳聋等。



第二节 颈椎病的预防策略

人的颈椎就像机器里面的螺丝钉，也会磨损退化。如果不注意保养，就会提早衰老。我们平时可以采用一些简单的小方法来预防和改善颈椎病。

(1) 阅读相关书籍，用科学的手段防治。

(2) 保持乐观精神。有研究表明，长期压抑感情，遇事不外露，多愁善感的人易患神经衰弱，会影响骨关节及肌肉休息，长此以往，颈肩部容易疼痛。

(3) 加强颈肩部肌肉的锻炼。在工作间歇或闲暇时，做头、上肢的前屈、后伸及旋转运动，既可缓解疲劳，又能使肌肉发达、增强韧度，有利于颈段脊柱的稳定性，增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。

(4) 改变睡眠的不良习惯。枕头不宜过高或过低，要以个人的生理位为佳，宽度应达肩部，使颈椎得到充分休息。一个理想的枕头应符合颈椎生理曲度，以中间低，两端高的元宝形为佳。因为这种形状可减少睡眠中头颈部的异常活动。除了要选好枕头之外，



还应选好床铺。常见的木板床，可维持脊柱的平衡状态。还有棕绷床，透气性好、柔软、富有弹性，也适合颈椎病患者使用。

(5) 长期伏案工作者，要按时做颈肩部肌肉锻炼，应每隔1~2小时，有目的地让头颈部向左右转动数次，转动时应轻柔、缓慢，以达到该方向的最大运动范围为准；或做夹肩运动，两肩慢慢紧缩3~5秒钟，尔后双肩向上坚持3~5秒钟，重复6~8次；也可利用两张办公桌，两手撑于桌面，两足腾空，头往后仰，坚持5秒钟，重复3~5次。在办公室或教室里如果颈部感到疲劳，最简单的方法是将两手的手指互相交叉，放在颈部后方，来回摩擦颈部，令颈部的皮肤有发热的感觉。可以连续摩擦36~81次，颈部发热后，会有很放松和舒适的感觉。

(6) 注意端正头、颈、肩、背的姿势。每工作45分钟便休息一下，眼望远方，让颈部回复放松的状态，并慢慢旋转颈部。休息时间不一定很长，但可令颈部从原来的状态释放出来，不至于过度疲劳；坐姿尽可能保持自然的端坐体位，头部略微前倾，保持头、颈、胸的正常生理曲线；通过升高或降低桌面与椅子的高度比例，调整最适合自己的体位。如果有条件，还可以设一块与水平线呈10~30度的斜面工作板，在上面写字工作，同样有利于保护颈部。

(7) 劳动或走路时防止闪、挫伤。

(8) 注意颈肩部保暖，避免头颈负重物，避免过度疲劳，坐车时不要打瞌睡。

(9) 及早、彻底治疗颈、肩、背软组织劳损，防止其发展为颈椎病。

(10) 不要酗酒。酒精会影响钙质在骨上沉积，使人易患骨质疏松症、骨质软化症，加速颈椎退化。

(11) 中医认为核桃、山萸肉、生地、黑芝麻等具有补肾髓之功，合理地少量服用，可起到强壮筋骨、推迟肾与关节退化的作用。

(12) 内衣不宜过紧。如果内衣尺寸偏小、穿戴太紧，会在肌肤小范围内频繁摩擦，时间一长，就会令肌肉过度疲劳、血液循环不畅。此外，内衣肩带过紧还会压迫颈部肌肉、颈椎，造成颈椎劳损和骨质增生。



第三节 颈椎病的自然疗法

一、舒缓颈部的穴位按摩法

颈部扭挫伤

长期固定在一个姿势，尤其是不良姿势时（如颈部前屈超过20度或长期扭转），颈部的压力会成倍增加。肌肉的紧绷、僵直状态，会影响局部血液循环，干扰营养供应，使颈部耐力减低，导致颈部肌肉疲劳、韧带拉伤，症状为单侧颈部僵硬疼痛，也称为“落枕”。另外感冒、颈部着凉也有可能引起落枕。

按摩方法

用拇指和食指拿捏左右风池穴、肩井穴

(位于后颈根部与肩膀的中央处) 1~2分钟。以食指指腹按揉手上的落枕穴(位于手背上,第二、第三掌骨小头后凹窝处)和后溪穴(握拳时,在小指关节后的手掌横纹头),每穴按摩3~5分钟,力量由轻到重,直至局部发热。另外也可以选择岩兰草、柠檬香茅、樟树三种可缓解肌肉酸痛、有助于血液循环的精油,配成6~8滴的复方精油,再与10毫升基础油混合,用来按摩穴位;也可以直接将调配好的按摩油热敷在疼痛的部位,以缓解颈部不适。

神经根型颈椎病

人的颈椎由7块椎骨组成,其中连接上下椎骨的弹性纤维中间有一粒黄豆大小的果胶状物质,称做椎间盘髓核。椎间盘髓核富含水分,可润滑椎骨间的活动。当过度劳损及各种急性或者慢性损伤造成椎间盘退化,并向周围膨胀时,一旦压迫到神经根,就会出现疼痛。这种类型颈椎病的发病率最高,占颈椎病的60%,常见于伏案工作的上班族,症状为颈部活动时有声响,伴随有压痛点,甚至可触到因颈部肌肉萎缩而形成的硬块。由于颈椎与中枢神经相连,这种颈椎病还会引起头痛、目眩、耳鸣等症状。

按摩方法

用两手食指和无名指指腹反复按压或划圈按摩颈后部的风池(位于耳后,发际两侧凹陷处)、风府穴(后脑勺下凹陷处)、大椎(第七颈椎下的凹陷处)等穴,每穴按摩3~5分钟,力量由轻到重,直至局部发热。按摩

时搭配清凉的薄荷精油和可消除浮肿的丝柏精油,有助于消除疲劳,振奋精神,能更有效地解决颈部僵硬的困扰。

二、颈部保健操

简易的舒颈运动

1. 调理作用

每天起床或睡觉前,或伏案两小时后,花一分钟的时间练习这套简易的保健操,不仅可以促进颈部血液循环,缓解颈部僵硬、酸痛和疲劳感,有效预防颈椎病,还能够使颈部肌肤更富有弹性,预防细纹的产生。

2. 基本步骤

(1) 身体呈自然坐姿,双手平放在大腿上,颈部分别充分向前、后弯曲。向前时下颌贴近胸部;向后时使头部与地面平行。重复做5次。

(2) 颈部向左、右两侧交替倾斜,尽量使耳朵贴近肩部,使侧面肌得到充分伸展。重复做5次。

(3) 慢慢顺时针转动颈部6周,再逆时针转动6周。

(4) 双手内侧交替,从锁骨向上轻拉至下巴,重复做6~8次。

颈椎保健操

基本姿势 自然站立,双目平视前方;双脚分开,与肩同宽,双手叉腰;全身放松,自然呼吸。

1. 前压后仰

先抬头后仰,同时吸气,两眼望天,保持





几秒钟。然后缓慢地向前胸部低头，同时呼气，两眼望地。做此动作时，要闭口，使下颌尽量贴近胸前，保持几秒钟。上下反复做4次。

动作要旨：舒展、放松、缓慢，以感到舒适为宜。

2. 举臂转身

右臂上举，手掌朝下，抬头，目视掌心。然后身体慢慢转向左侧，要注意脚跟转动45度，保持几秒钟。身体重心前倾。

接下来，身体再转向右后侧，旋转时慢慢吸气，回转时慢慢呼气，整个动作要缓慢、协调进行。转动颈、腰部时，尽量转到不能转为止，并保持几秒；回到基本姿势后，再换左臂重复上述动作。换臂时，手要沿着耳朵慢慢压下。来回反复做两次。

3. 左右旋转

双手叉腰，先将头部缓慢转向左侧，同时吸气于胸，让右侧颈部伸直后，停留片刻；再缓慢转向左侧，同时呼气，让左边颈部伸直后，停留片刻。这样反复交替做4次。

4. 提肩缩颈

双肩慢慢提起，颈部尽量往下缩，停留片刻后，双肩慢慢放松，头颈自然伸出，还原自然；然后再将双肩用力往下沉，头颈部向上拔伸，停留片刻后，双肩放松，并自然呼气。注意在缩伸颈的同时要慢慢吸气，停留时要憋气，松肩时要尽量使肩、颈部放松。回到自然式后，再反复做4次。

5. 左右摆动

双手叉腰，头部缓缓向左肩倾斜，使左

耳贴于左肩，停留片刻后，头部返回中位；然后再向右肩倾斜，右耳贴于右肩，停留片刻后，再回到中位。这样左右摆动反复做4次。在头部摆动时需吸气，回到中位时慢慢呼气，做操时双肩、颈部要尽量放松，动作以慢而稳为佳。

6. 波浪屈伸

做操前，先自然站立，双目平视，双腿略分开，与肩平行，双手自然下垂。下颌往下前方波浪式屈伸。在做该动作时，下颌尽量贴近前胸，双肩扛起，胸部前挺，双肩往后上下慢慢运动。下颌屈伸时要慢慢吸气，抬头还原时慢慢呼气，双肩放松，做两次停留片刻；然后再倒过来做下颌伸屈运动，由上往下时吸气，还原时呼气，做两次。正反各练两次。

需要注意的是，整个动作要缓慢、协调，把肌肉慢慢地绷紧并显露出来，其后再做适量的放松动作，感觉累的时候要适当休息。如果刚开始不能标准地做好动作，应循序渐进，不可冒进，以免对脊椎等部位造成更大伤害。

三、护颈瑜伽术

正确的呼吸法是瑜伽修炼的基础，瑜伽的呼吸方法通常有：腹式呼吸、胸式呼吸、完全呼吸。一般人都是胸式呼吸即浅短的呼吸，这是一种胸部区域扩张运动；腹式呼吸则是一种横膈膜向下降的呼吸运动；完全呼吸是将前面两种呼吸结合起来完成的自然呼吸方法，这种呼吸法能增加氧气供应，有效地清理身

体内部的毒素；健壮肺部组织，增强抗病能力；在深长的呼吸过程中，心灵也会变得更加清澈。

金刚鱼式

1. 预备姿势

双膝跪地，两腿稍稍分开，脚背和脚趾贴着地面，脚尖靠拢，脚跟分开。然后将身体缓缓坐在脚底上。双手放在大腿上，吸气。

2. 练习步骤

呼气，同时身体慢慢向后躺，头顶逐渐触地，并用头顶支撑地面，后背不着地，然后双手在胸前合十，保持这个姿势呼吸5次后还原到预备姿势。

调理作用：伸展脊椎、颈部以及后背的肌肉；有效预防颈椎病。

猫伸展式

1. 预备姿势

双膝跪地，身体向前俯，双手撑于地面，背部与地面平行，目视前方，自然呼吸。

2. 练习步骤

(1) 吸气，脊柱缓缓向下伸展，抬头，目视天花板，同时臀部向上翘起。

(2) 呼气，含胸，拱背，同时垂头；下巴贴近胸部，腹部肌肉收紧，使整个背部尽量向上拱起。连续做5次呼吸。

3. 调理作用

这种模仿猫伸懒腰时的姿势，可以使脊柱及周围肌肉群更富有弹性，有效放松颈部和肩部。

牛面式

1. 预备姿势

双膝跪地，两腿稍稍分开，脚背和脚趾贴着地面，脚尖靠拢，脚跟分开。然后将身体缓缓坐在脚底上。手掌放在大腿上，目视前方，脊柱保持正直。

2. 练习步骤

(1) 右肘弯曲，慢慢将右手放在背部，右手背紧紧贴着脊柱向颈部上伸，同时左肘弯曲，向上抬起左肘，左手掌放在左肩上。尽量将左手指和右手指相互接触，两手伸到最大限度后停留在这个位置上。

(2) 两手指略微弯曲相互扣合，努力使左肘向上抬起。脊柱要保持正直。目视前方，自然呼吸。保持这一姿势呼吸5次。

(3) 将扣合的双手慢慢松开，放松手指，然后逐渐把两手放回到大腿上，还原到预备姿势。

3. 每日练习

动作完成后，全身放松10秒钟，换只手重复上述动作，双手交替进行练习。第一周每天练习4遍。从第二周起，每日可以练习6遍。

4. 调理作用

能够有效矫正颈椎、脊柱，扩张胸部，放松肩关节，伸展背阔肌，改善颈部、肩部的血液循环，有助于恢复颈椎关节内部的滑液，治愈落枕和疼痛症。





第二章

过敏性鼻炎：小毛病，大危害