

9大部位特效保健法
42种小病自疗妙方
10条家庭急救常识
轻松学会**保健**，身体健康就靠它！

速查易用
居家祛病

Guoyi Yangshengguan



图解

中医保健

一点通

王楠楠/编著
Wang nannan/bianzhu

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



图解

中医保健

一点通

王楠楠/编著
Wang nannan/bianzhu

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解中医保健一点通：全6册 / 王楠楠编著. —

天津：天津科学技术出版社，2012.8

ISBN 978-7-5308-7245-1

I. ①图… II. ①王… III. ①养生(中医)—图解

IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第165666号

责任编辑：孟祥刚

编辑助理：胡艳杰

责任印制：兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23520557(编辑室) 23332393(发行部)

网址：www.tjkjcbbs.com.cn

总发行：北京时代华语图书股份有限公司

联系方式：83670231

新华书店经销

北京海纳百川旭彩印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/64 印张 13.75

字数 300 000

2012年8月第1版第1次印刷

定价：(共6册) 60.00元

前言

自我保健，在日常生活中我们不断提及这个词，但是它究竟包含什么？我们到底怎么做才是真正的自我保健，才能对身体健康起到真正的作用呢？

事实上，自我保健在日常生活中是很简单的，操作起来也十分方便。只要我们掌握几种中医学中常用的物理治疗方法——按摩、艾灸、刮痧、拔罐、足疗等就可以了。虽然这几种常见的物理治疗方法操作容易，但是它们对常见病的预防和治疗却能起到意想不到的效果。

随着人们生活水平的不断提高，我们需要提高健康水平，增强体能。因此，我们需要从合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡这四个方面做起。只有努力做到这四个方面，才能对自身的健康起到一个基石的作用。同时，各种慢性疾病也会大大减少。

目 录

第一章 家庭日常保健 / 1

增强免疫力	2
眼睛保健	4
嗓音保健	7
面部保健	8
颈部保健	12
肩部保健	15
健脑保健	20
耳部保健	23
手指保健	24
腿部保健	27
头痛	32
眩晕	34
失眠	36

第二章 常见疾病自我保健/39

咽喉炎	40
扁桃体炎	42
慢性鼻炎	43
耳鸣	45
麦粒肿	47
牙痛	49
红眼病	51
感冒	53
支气管炎	54
支气管哮喘	58
咳嗽	60
慢性胃炎	62
胃下垂	64
腹泻	66
高血压	68
高脂血症	70
低血压	72
尿道炎	74
肥胖症	75
糖尿病	77

尿道结石	79
关节炎	81
颈椎病	83
肩周炎	85
腰椎间盘突出	88
痛经	90
月经失调	93
更年期综合征	95
阴道炎	98
盆腔炎	100
宫颈炎	102
遗精	104
早泄	107
阳痿	109
前列腺炎	110
痛风	110
肾炎	118
子宫脱垂	120
肺炎	122
脂肪肝	126
肝炎	130
冠心病	132

第三章 家庭急救常识/111

异物入眼	136
烧烫伤	137
煤气中毒.....	139
扭伤	141
流鼻血	143
老年人突发急症家庭救护需注意四大禁忌...	144
中毒	146
头部碰撞	147
触电	149
人工呼吸方法	151
家用急救箱	152



第一章 家庭日常保健





增强免疫力

//每天运动//

运动可以使免疫细胞数目增加，同时抵抗力也相对增加。方法是每天运动30分钟，每周5天，持续12周，而且运动强度只要使心跳加速即可。比如晨起慢跑和晚餐后散步，都是非常合适的运动方式。

//冷水浴//

冷水浴虽然感觉有点过于刺激身体，但是它可以有效刺激体内免疫系统的功能，而且对神经系统和内分泌系统也具有比较好的保健作用。如果有条件的话，可以考虑交替进行冷水浴和桑拿浴，这样做效果会更好一些。不过冷水浴也有要注意的地方，一定要循序渐进，即水温由高慢慢降低，这样让身体有一个适应的过程。还有心脏不好和年龄较大的人在洗冷水浴时一定要慎重进行。

//适量补充蛋白质//

构成白细胞和抗体的主要成分就是蛋白质。如果我们的身体严重缺乏蛋白质，就会使免疫细胞





中的淋巴细胞数目减少，造成免疫机能的明显低下，所以补充蛋白质丰富的肉类和豆类很重要。

//增加维生素//

与人体免疫力关系密切的维生素包括维生素C、维生素B₆、叶酸以及胡萝卜素等。一旦这些维生素缺乏，身体的抵抗力就会变弱。常吃的西红柿、草莓、橘橙等，都含有大量的维生素。

//擦胸揉腹//

擦胸揉腹自古就有，对防止肥胖和增强人体免疫力有着良好的作用。

1. 首先用右手掌按在右乳上方，手指斜向下，然后再适度用力推擦至左下腹。

2. 接着用左手掌从左乳上方推到右下腹。左右交叉进行，共推擦36次。





3. 以肚脐为中心，顺时针方向，揉腹一圈为1次，共揉50次以上。

※擦胸揉腹可以在起床和睡前各进行1次。



眼睛保健

//眼部按摩//



1. 眼睛下面的皮肤涂上一些油剂或乳剂。



2. 将双手中指分别放在眼角外侧，向外牵拉皮肤。



3. 以柔和圆形运动在其周围按摩3分钟。



4. 再将手指放在下眼窝距眼外角3~4厘米处，加压按摩10秒钟。



5. 最后，闭上眼睛，用中指压内眼角。



6. 然后睁开双眼，揉捏耳朵。如此反复进行5次。



//外敷护眼//



1. 将牛奶加上冰水，用化妆棉蘸上湿敷双眼，每次5分钟。



2. 新鲜的黄瓜切片敷在双眼上，就能使疲惫的眼睛重新明亮有神。



3. 干净的生马铃薯擦碎，包裹在纱布内，再敷于眼部，这样有助于消除视疲劳。



嗓音保健

//合理用嗓//

通常来说，嗓音过高或使用过度会造成嗓音异常，尤其是在噪音污染严重的环境中，比如在机器轰鸣的车间大声交谈，在震耳欲聋的乐曲声中卡拉OK等，都非常容易损伤声带。因此，我们平时要养成轻声说话的习惯，尽量做到慢声细语。



//腹式呼吸//

保持声带功能长盛不衰的重要诀窍之一就是说话时采用腹式呼吸的方法。这样说话不仅可以减少换气的频度，避免声带过度摩擦，还有助于增大肺活量。

//慎重进食//

日常生活中我们所食用的姜、葱、蒜、辣椒、胡椒等辛辣食品，都能严重损伤声带。烟和酒会对声带产生直接的刺激，导致音色改变。而过干、过冷的食品也会对声带产生不良影响。服用某些药物，如镇咳药咳必清、抗病毒药盐酸吗啉胍等，也



可能会引起发音困难、音质异常，在服用这些药物期间一定要注意嗓音的变化。

对于声带的保养，平时我们要常吃一些雪梨膏、枇杷膏之类的润喉之物。



面部保健

经常加班、饮食不规律、精神压力大、干燥的环境……任何内在、外在的因素都可能加速肌肤的老化。另外，便秘、贫血、生理机能减退、体弱、营养不良、偏食、睡眠不足、性生活过频等也会产生皱纹。

现在开始，利用看电视或者休息的空闲时间，做个脸部运动，让皱纹远离你。

// 耳部按摩 //

用手指轻轻将耳朵向外拉。

// 头皮按摩 //

使用手指肚略微用力按压头皮。也可以用梳子逆向梳理头发。注意，梳理的次数不要少于50下，这样才能使头部的血液更好地进行循环。

(耳朵按摩)



(头皮按摩)



// 额头按摩 //



1. 用双手的食指和中指从眉毛上方开始，向上轻推按摩。



2. 顺着额中央，分别朝太阳穴方向圆圈状按摩。