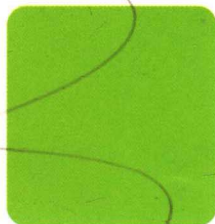
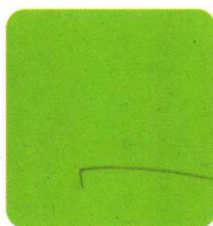


做自己的医生·掌控自己的健康·做身体的主人

自疗保健手册

相信医生更加相信自己

闫会平◎编著



ZILIAO BAOJIAN SHOUCHE

XIANGXINYISHENG GENGJIAXIANGXINZIJI

开展家庭自疗，是当前医学发展的一个趋势。使病人能在就医不便的条件下，就地取材，及时处理。其实许多常见病，只要自己懂得一定的医疗常识，完全可以自己动手进行自疗，使疾病及时得到预防和治疗，减轻不必要的经济负担。

中国华侨出版社

R161/94

做自己的医生·掌控自

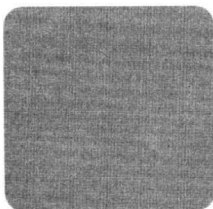
2008

体的主人

自疗保健手册

相信医生更加相信自己

闫会平◎编著



ZILIAO BAOJIAN SHOUCHE
XIANGXINYISHENG GENGJIAXIANGXINZIJI

开展家庭自疗，是当前医学发展的一个趋势。使病人能在就医不便的条件下，就地取材，及时处理。其实许多常见病，只要自己懂得一定的医疗常识，完全可以自己动手进行自疗，使疾病及时得到预防和治疗，减轻不必要的经济负担。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

自疗保健手册——相信医生更加相信自己 / 闫会平编著. 北京:
中国华侨出版社, 2008.5
ISBN 978-7-80222-537-4

I. 自... II. 闫... III. 健康-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203913 号

自疗保健手册——相信医生更加相信自己

编 著 / 闫会平

责任编辑 / 崔卓力

责任校对 / 志 刚

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 760×1000 毫米 1/16 开 印张/14.375 字数/220 千字

印 刷 / 北京金秋豪印刷有限责任公司

版 次 / 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-537-4/G·415

定 价 / 25.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前言

前言
QIAN YAN

自

疗

保

健

手

册

人体是构造最巧妙的生物机体之一。它具备了处理我们生活中可能遭遇到的障碍的能力,用生理学的名词说,就是一种自净作用与自疗能力。比如,人体的血糖会因为饮食或者某种因素暂时性地升高,此时,胰脏会大量地分泌胰岛素,促使血糖降低;而另一方面,一旦血糖过低时,副肾又会分泌副肾上腺素,以提高过低的血糖。再比如,冬季严寒,埋藏在我们身体中的血管会自然收缩,以便阻止热量散失;而夏季炎热时,血管壁又会自动扩张,汗液也会大量分泌,以加速散热,自动调节身体的温度。

不仅人类,动物同样具有自疗、自愈机能,例如:猫从高处摔伤以后,喉咙都会发出呼噜声,通过喉咙不停地发出频率约为20~50赫兹的声波进行自疗,刺激骨骼重生,这也是所谓猫有“九条命”的关键。包括狮、豹也具有这种自愈机能。人类是高级动物,更具有防病和自疗的能力。人类的双足、双手和双耳等部位均有全息穴位,只要能够对症取穴进行反射刺激,便能激发人类本能的防病和自疗能力。不仅从穴位上能够进行自疗,从饮食到起居的日常生活各方面都可以实



自

疗

保

健

手

册

相信医生更加相信自己



现自疗。

开展家庭自疗,是当前医学发展的一个趋势。使病人能在就医不便的条件下,就地取材,及时处理。其实许多常见病,只要自己懂得一定的医疗常识,完全可以自己动手进行自疗,使疾病及时得到预防和治疗,减轻不必要的经济负担。何况,大多数药物都是有副作用的。能够自疗解决自己的问题,何必把康复的希望寄托在医生和药物上呢。

人的自疗能力实际上跟我们的大脑一样,都是有一种不进则退的能力。越使用得多,越经常使用,反而越能增强这种能力;越是少使用,则越是削弱了这种能力。在遇到一些常见的慢性疾病时,我们大脑里的第一反应是医院和医生,而并不信任自己自身的自愈和自疗能力,以致将自己的积蓄统统贡献在医院的病床上。岂知,对于许多慢性病的治疗,医生做的并不比你自己做的更好,不然医院里也不会总是那么多人了。

所以,相信医生,不如相信你自已。当你具备了一定的医疗常识,拥有了足够多的自疗手段后,命运就掌握在了你自己手中。你可以选择把钱送到医院,享受那里的昂贵但并不一定优良的服务;也可以选择自己动手,自诊自疗,做自己的医生,做自己的主人。



作者简介

闫会平 从事医疗保健工作20年，曾撰写医学论文12篇，出版《乳腺早期自检手册》、《生命的临终关怀》等作品。

ZILIAO BAOJIAN SHOUCE

做自己的医生
掌控自己的健康
做身体的主人

XIANGXIN YISHENG GENGJIA XIANGXINZIJ



自

疗

保

健

手

册

目
录
MU
LU

目录

前 言

第一章 开发身体的自愈能力

人体有很强的自愈能力,有的人将它们开发了出来,有的人则没有。有的人相信自身的自愈能力,有的人更相信医生和药物。其实,生病有时是需要一定的药物治疗的,但你也一定知道一句话:“是药三分毒。”能避免使用药物时,为什么不尽量避免呢?为什么不肯开发自己身上神奇的自愈能力呢?

免疫系统——捍卫健康的最强火力/002

相信你身上神奇的自愈能力/004

摆脱对药物的依赖/006

维护人体里的自愈医院/008

以细心周到的态度对待身体/009

无病先养生/011

维护身体要少犯“错误”/013

比疾病更可怕的是你的恐惧/015



第二章 穴位按摩自疗

自

疗

保

健

手

册

相信医生更加相信自己

穴位按摩保健疗法是我国历代医学家在医疗实践中通过反复摸索、验证、总结所创立的独特的保健疗法,具有简便、直观、易操作的优点,并且效果显著,没有副作用。早在二千多年以前,我们祖先就已经知道人体皮肤上有着许多特殊的感觉点。并且将之在中医实践中发扬光大。穴位具有“按之快然”、“驱病迅速”的神奇功效,是预防和治疗疾病的最佳途径。

- 人体穴位详细图解/020
- 常用取穴法/026
- 常用按摩法/027
- 感冒穴位按摩/029
- 头痛穴位按摩/031
- 咳嗽穴位按摩/032
- 慢性咽炎穴位按摩/033
- 哮喘穴位按摩/035
- 慢性支气管炎穴位按摩/037
- 昏厥穴位按摩/038
- 中暑穴位按摩/040
- 慢性鼻炎穴位按摩/042
- 高血压穴位按摩/043
- 失眠穴位按摩/045
- 冠心病穴位按摩/047
- 盗汗穴位按摩/048
- 老年性痴呆穴位按摩/050
- 贫血穴位按摩/051
- 动脉硬化穴位按摩/053
- 中风后遗症穴位按摩/054
- 神经性呕吐穴位按摩/056
- 神经衰弱穴位按摩/057
- 癫痫穴位按摩/059
- 耳鸣穴位按摩/060
- 胃下垂穴位按摩/062





自

疗

保

健

手

册

目
录
MU LU

- 腹泻穴位按摩/064
- 便秘穴位按摩/065
- 尿石症穴位按摩/066
- 糖尿病穴位按摩/068
- 帕金森症穴位按摩/070
- 面肌痉挛穴位按摩/071
- 三叉神经痛穴位按摩/073
- 落枕穴位按摩/075
- 肠易激综合症穴位按摩/076
- 胆囊炎和胆石症穴位按摩/077
- 慢性肝炎穴位按摩/079
- 颈椎病穴位按摩/081
- 急性腰扭伤穴位按摩/082
- 坐骨神经痛穴位按摩/084
- 腰椎间盘突出穴位按摩/085
- 阳痿穴位按摩/087
- 前列腺疾病穴位按摩/089
- 乳腺增生穴位按摩/090
- 月经不调穴位按摩/091
- 盆腔炎穴位按摩/093

第三章 排毒自疗

人体无时无刻不处在毒素的侵扰之中,来自外界的有害物质叫做外毒,来自人体的代谢废物叫做内毒。中医所谓排毒,就是打通人体的管道,排出毒素。消化道是人体的主要吸收、排泄管道,也是人体重要的排毒管道之一。有的人将排毒理解为服用排毒药物,这是很片面的理解,人体本身具有强大的排毒能力,排便、排尿和出汗就是排毒。排毒主要靠合理的饮食和适量的运动。绝大多数情况下,只要人体自身机能运转正常,完全可以依赖自身排毒机能,将自己身体中的毒素排出体外,保持健康的身体。

生活中的毒素/096



自

疗

保

健

手

册

相信医生更加相信自己



为什么要排毒/098

健康排毒餐/100

喝水排毒/102

沐浴排毒/104

按摩排毒/106

素食排毒/108

运动排毒/110

瑜伽排毒/112

精神排毒/114

第四章 饮食自疗

“民以食为天”，健康是吃出来的。食疗亦称药膳治疗，药膳治疗是中医治疗的传统方法之一，也是人们防病治病、自我保健最为方便的一种疗法。现代营养学也提供了强有力的证据，明确了营养和健康的密切关系，也从另一个方面证明了食疗的重要性。因为人体营养大多数来源于食物。当然，在食疗的实施过程中，也要坚持因人、因症、因时、因地辨证施膳的原则，不能盲目地从众。

嗓子疼了吃什么/118

要健脑，吃什么/120

如何吃才能预防“富贵病”/122

咖喱能治疗多种疾病/124

巧吃食物，身体“排污”/126

巧饮食，缓便秘/129

“口腔溃疡”怎么吃/131

肝病的饮食疗法/132

肠胃病的饮食疗法/134

肾病的饮食疗法/136

糖尿病的饮食疗法/138

高血压饮食疗法/141

心血管病的饮食疗法/142

男科疾病的饮食疗法/145



第五章 心理自疗

现实中有太多的“不稳定因素”在干扰着人们；有太多的诱惑让人“心旌摇荡”；有太多的欲望让人“欲罢不能”。随之而来的是各式各样的心理问题。许多人因为心理问题不得不去找心理医生进行咨询和治疗。其实，进行自我心理自疗并不是一件力不能及的事情——你只需换个角度，改变一下对待生活的态度，生活本身就会热烈地回应你。

影响心理健康的因素有哪些/152

心理健康的自我测试/154

如何保持心理平衡/156

如何克服悲观情绪/159

如何排解压抑情绪/160

如何缓解心理压力/162

宽容是健身的良药/164

幽默提高免疫力/166

心情不好，要学会宣泄/169

音乐疗法减压益身心/171

第六章 日常保健自疗

预防比治疗更重要！对待身体健康，最主要的功夫应该下在日常的保健上，日常把保健工作做到位，疾病自然会远离你。日常的保健自疗很简单，只需要你改掉以前不正确的生活方式，保持良好的生活习惯，天长日久，保健疗效自然显著。

经常洗冷水浴/174

为防脑溢血，“蹲厕”改“坐便”/176



自

疗

保

健

手

册

目
录
MU
LU



少吃盐,防流感/179
治小病,醋泡脚/181
警惕“过劳死”的若干信号/182
赤足行走缓解膝关节炎/185
小动作帮助睡眠/187
改善室内空气质量的方法/189
自降血压“十步曲”/191

自

疗

保

健

手

册

相信医生更加相信自己

第七章 自 诊

疾病自诊是自疗的重要一步,如果你自己都不知道你哪里出问题了,自然谈不上如何去疗养。准确的自诊是优良的自疗的保证。自诊其实不是你想象中的那么复杂,只要你掌握了一定的常识,通过肌肤体表的一些或微弱或明显的变化,你是可以以此判断出自己的身体状况的。试试看,自己做一次医生。

观发识病/196
看指甲测健康/198
从眉毛中看端倪/201
从眼睛中看隐忧/203
面色、面容与健康/206
看耳朵形状测健康/209
看鼻子,测健康/212
看舌头颜色测健康/214
看手掌测健康/216





第一章

开发身体的自愈能力

人体有很强的自愈能力，有的人将它们开发了出来，有的人则没有。有的人相信自身的自愈能力，有的人更相信医生和药物。其实，生病有时是需要一定的药物治疗的，但你也一定知道一句话：“是药三分毒。”能避免使用药物时，为什么不尽量避免呢？为什么不肯开发自己身上神奇的自愈能力呢？

自

疗

保

健

手

册

相信医生更加相信自己



免疫系统——捍卫健康的最强火力

免疫系统对身体健康起着至关重要的作用。每个人体内都有一个免疫系统,它是人体抵御病原菌侵犯最重要的保卫系统。这个系统由免疫器官、免疫细胞以及免疫分子组成。医学研究表明,人体80%的疾病均与免疫系统失调有关。只要拥有健全的免疫系统,我们患病的机会就会大幅降低。

我们能够健康地生活,有一大半的功劳得记在免疫系统上。实际上,我们的身体正在每时每刻遭受着细菌、病毒等病原体的侵袭。幸运的是,人体的防卫系统使我们免受大部分入侵者的侵袭。在人体的防卫系统中,皮肤、黏膜和黏膜分泌物构成第一道防线。突破这道防线的入侵物会遭受第二道防线,即免疫系统的阻击。

人体免疫系统的结构繁多而复杂,主要的淋巴器官由骨髓与胸腺所组成,周围淋巴器官包括扁桃体、脾、淋巴结、集合淋巴结与盲肠。这些关卡都用来防堵入侵的毒素及微生物。

如果说人体是一个庞大的国家的话,那么免疫系统就如一支训练有素的精锐部队,捍卫着这个国家的安全。免疫系统主要具有以下功能:

保护功能:使人体免于病毒、细菌、污染物质及疾病的攻击。

清除功能:新陈代谢后的废物及免疫细胞与敌人打仗时遗留下来的病死伤的尸体,都必须由免疫细胞加以清除。

修补功能:修补受损的器官、组织,使其恢复原来的功能。

免疫细胞是执行免疫系统各项防御功能的分子。白血球的作用如同岗哨;抗体、自然杀手细胞及细胞毒性T细胞的作用如同炮兵,辅助抑制T细胞负责发出警报;还有清理战场的巨噬细胞等。

健康的免疫系统并非是绝对保险的,如果免疫能力不足,我们





自

疗

保

健

手

册

第一章 开发身体的自愈能力

便会生病。如果免疫系统误把正常的身体组织当作异物物质来攻击,就会引起自体免疫病,例如红斑狼疮或类风湿性关节炎。有时,免疫系统对某些无害的物质(例如花粉、某种食物或药物)反应强烈,引起过敏反应。癌症和爱滋病更是免疫系统严重失调以致失效的表现。

近年来,科学家发现有越来越多的食物会影响到正常免疫系统,因为今天的食物中大多含有防腐剂及残留农药,高度精制的食品更缺乏消化及吸收所需的维生素、矿物质及酵素,缺乏营养的免疫系统于是日渐衰弱,以至于让疾病有机可乘。

所以,真正的健康来自于强健的免疫系统,当免疫系统功能正常时,人体几乎可以抵御所有的疾病。而强化免疫系统最简单的方式之一,就是摄取均衡的营养。生活中只要我们摄取合理的食物和营养,就能让我们的免疫系统发挥最佳功能。

自疗教练

日常生活中如何增强免疫力

1. 借助睡眠

睡眠与人体免疫力密切相关,良好的睡眠有助于提高免疫力。著名免疫学家通过“自我睡眠”实验发现,良好的睡眠可使体内的两种淋巴细胞数量明显上升。而医学专家的研究表明,睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白血球增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,从而将侵入的细菌和病毒消灭,增强免疫力。

2. 保持乐观情绪

乐观的态度可以维持人体于一个最佳的状态,尤其是在现今社会,人们面临的压力很大,巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多,所以容易受到感冒或其他疾病的侵袭,导致免疫力下降。

3. 限制饮酒

每天饮低度白酒不要超过 100 毫升,黄酒不要超过 250 毫升,啤酒不要超过 1 瓶,因为酒精对人体的每一部分都会产生



自

疗

保

健

手

册

相信医生更加相信自己



消极影响。即使喝葡萄酒可以降低胆固醇,也应该限制每天一杯,过量饮用会给血液与心脏等器官造成很大破坏。

4.参加运动

专家进行的3项研究指出,每天运动30~45分钟,每周5天,持续12周后,免疫细胞数自会增加,抵抗力也相对增加,所以坚持运动不失为提高免疫力的好方法。运动只要心跳加速即可,晚餐后散步就很适合。

5.补充维生素提高免疫力

每天适当补充维生素和矿物质可以增加免疫力。专家指出,身体抵抗外来侵害的武器,包括干扰素及各类免疫细胞的数量与活力都和维生素与矿物质有关。

6.改善体内生态环境

即需要用微生物制剂(安全的免疫调节剂)来提高免疫力。

相信你身上神奇的自愈能力

每个人身上都拥有一种神奇的自愈能力,这是天生的,是为你日后对抗疾病准备的。但似乎很多人并不相信自己身上拥有的这种神奇的能力,人们宁可相信药物,可是“是药三分毒”,再好的药也是有副作用的,长期服用对身体一样造成损害。所以,要相信人体的自愈能力,尽量减少药物治疗,除非不用药不行时。

每个人身上都有这样一种神奇的能力——自愈能力。这种能力实际上是整个进化史中千百万年的智慧积累。这些智慧以某种密码的形式储存在DNA之中,在特殊的条件下,这个密码会自动打开。如果以生理学的名词来说,就是一种自净作用与自疗自愈的能力。

这种能力不仅人人都有,它还具有一定的规律,一定的节奏。因此,当人体出现任何形式的问题时,最根本的改善之道就是看清楚导致问题的原因,并且加以修正,协助人体回复自然界的规律节奏。而不是先给自己买上一大堆的药物,然后对着药账单叹气。

人体的自疗自愈能力是怎么体现的呢?比如如果我们误食腐坏





的食物时,人体会自动开始呕吐、下泻,加速排泄的自然功能。如果感染了细菌,白血球就会进行吞噬或者藉由发烧完成杀菌的工作。身体的生理作用因为原本就具备解毒、排泄异物、免疫、组织再生等等的自净作用,所以几乎所有疾病的症状,都是为了治疗身体的病状所产生的自疗能力。还有,身体表面的伤口,以及胃溃疡之类的伤口,还有骨折、脑部伤害,这些都是人体的一部分,当伤害开始的同时,身体几乎就立刻展开了治疗和救护措施。此时身体会自然产生再生作用,分化出新的细胞,使受伤的细胞结痂脱落,转变成新的肉芽组织,完成自疗过程。现代医疗中最为可笑和可悲的事,就在于病人和医生在配合着要将身体进行这种最佳的疾病处理能力去除,阻止身体的呕吐、拉肚子、发烧、发炎等各种反应。为了消除这些反应所带来的暂时的不舒服,医院动用了各种昂贵的药物,而病人也盲目地要求医生这么做。实际上,如果对于这些症状过于恐惧,反而会延长疾病的治愈时间。

其实大多数人都清楚自己具有这种人体所天生的自愈能力,但当疾病真正光临我们的时候,我们又有谁会坚信它真能战胜敌人呢?我们似乎更愿意相信墙上的小广告,结果不仅徒然耗费了大量的医药费,甚至还影响了身体的康复。



幽默可助长免疫力

心理学家认为,幽默是给自己的心理减压的重要方法。临床实践也表明,将幽默作为一种重要的辅助治疗手段,病人的身心健康能得到明显的改善。

美国医学家曾成立幽默研究专家小组,经研究发现,压力能给人的身心带来不健康的影响,比如血压升高、肌肉萎缩、免疫力下降等,而幽默带来的微笑能引起完全相反的变化。

免疫学专家则发现,人在笑的时候能够促进体内有益细胞的运动,从而抵御由压力引起的免疫力下降现象。医学专家们的实验表明,人类在观看幽默电影时,各项免疫功能指标比情绪低落或平稳时高出许多。这些研究都证明了人的精神状态和身体健康的关系。