



邢 怡 等 编

常见疾病自我疗法 1000种



北京科学技术出版社

责任编辑：叶小玲

封面设计：欧京海

书号： ISBN 7 - 5304 - 0540 - 3 / R · 61

定价： 3.10 元

常见疾病自我疗法 1000 种

邢怡 等编

北京科学技术出版社

常见疾病自我疗法 1000 种

邢怡 等编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路 19 号)

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经售

天津市静一胶印厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 8.25 印张 185 千字

1989 年 6 月第一版 1989 年 6 月第一次印刷

印数 1-17,500 册

ISBN 7-5304-0540-3 / R · 61

定价:3.10 元

目 录

第一章	饮食疗法	
	高血压.....	(1)
	血压低.....	(2)
	贫血.....	(3)
	胃病.....	(4)
	便秘.....	(6)
	易疲劳.....	(7)
	感冒.....	(8)
	妊娠中毒症.....	(9)
	产后复原.....	(11)
	肝脏恶化.....	(12)
	动脉硬化.....	(13)
	糖尿病.....	(14)
	眼睛疲劳.....	(16)
	皮肤粗糙.....	(17)
	太早脱发、白发多.....	(18)
	痔疮.....	(20)
第二章	健康食品的制作	
	治瘦弱症.....	(20)
	治疗咳嗽、去痰与气喘.....	(21)
	高血压的治疗和预防.....	(22)
	消除疲劳、增强体质.....	(23)

营养常备菜·····	(24)
疲劳时的体力恢复·····	(25)
保持肌肤和头发柔美·····	(26)
通便食品·····	(27)
对病后、产后恢复健康有益的食品·····	(28)
补血食品·····	(28)
克服慢性便秘·····	(29)
蛋白质的宝库·····	(30)
高血压、动脉硬化者的福音·····	(31)
强精、强壮剂·····	(32)
改变柔弱体质为健康·····	(33)
低血压、虚冷症患者的福音·····	(34)
虚冷症、产后、月经不顺的人的食品·····	(35)
预防成人病·····	(35)
治脚气和皮肤病·····	(36)
使虚弱小孩能健康·····	(37)
神经痛、肩膀酸疼、预防动脉硬化·····	(38)
对所有肠胃病都有特效·····	(39)
防止黑斑、雀斑·····	(40)
慢性病患者恢复健康的碱性食物·····	(41)
强精、强壮效果最佳品·····	(42)
喉咙发炎、止咳·····	(43)
促进新陈代谢·····	(43)
消除疲劳、提高精力·····	(44)
体力微弱、易罹疾病患者的保健食品·····	(45)
胃不好、气喘患者的食物·····	(46)
胃炎、胃溃疡、胃弱者的保健剂·····	(47)

第三章 指压、体操、物理疗法

肩、颈酸痛·····	(48)
头痛·····	(49)
胃口郁重·····	(51)
背痛、腰痛·····	(52)
关节痛·····	(56)
跌打外伤·····	(58)
头部充血症·····	(59)
排尿困难·····	(62)
虚冷症·····	(64)
月经痛·····	(65)
小儿体质虚弱·····	(67)
睡眠异常·····	(68)
鼻子不通·····	(70)
耳鸣·····	(72)
肩膀老化酸痛·····	(73)
眼睛疲劳·····	(74)

第四章 日常急救护理法

摔伤和意外时的简便急救法·····	(76)
受伤和疾病轻重的判断法·····	(76)
出血状况的判断法和处置·····	(78)
圆形纱布的作法·····	(81)
确保呼吸畅通的方法·····	(82)
“呼吸异常”情况的判断法和处置·····	(83)
车祸受伤·····	(84)
骨折、脱臼、扭筋·····	(85)
摔跤、跌伤·····	(86)

打伤.....	(86)
烫伤.....	(87)
脑充血.....	(88)
脑贫血.....	(89)
中暑.....	(90)
食物中毒.....	(90)
瓦斯中毒.....	(91)
药物中毒.....	(92)
发烧.....	(93)
呕吐.....	(93)
吐血.....	(94)
气管中阻塞物体.....	(94)
吞食下硬物时.....	(94)
浓痰堵塞喉部.....	(95)
咳嗽不止时.....	(96)
下痢.....	(96)
乘车晕车.....	(97)
喝酒过多.....	(97)
淹溺.....	(98)
抽筋.....	(99)
耳朵疼痛.....	(100)
耳朵中飞入虫子时.....	(100)
眼中飞入沙子时.....	(100)
牙齿痛.....	(101)
冻伤.....	(101)
流鼻血.....	(101)
腿肚抽筋.....	(102)

	肌肉受伤	(102)
	鞋子磨伤	(103)
	斑疹	(103)
	被虫刺伤	(103)
	被水母刺伤	(104)
	被狗咬伤	(104)
	被猫咬伤	(105)
	被蛇咬伤	(105)
第五章	急速治疗法	(105)
第六章	自我疗法	(108)
第七章	小儿科——乳、幼儿的疾病和症状	
	婴儿、小孩的疾病和症状	(113)
	发烧	(114)
	感冒	(118)
	咳嗽	(120)
	扁桃肥大	(122)
	便秘	(123)
	下痢、血便	(126)
	自身中毒症	(130)
	抽筋、热性痉挛、哭泣痉挛	(131)
	夜尿症	(133)
	夜泣、夜惊症	(135)
	易患疾病的柔弱小孩	(136)
	脑贫血	(138)
	小儿气喘 喘息性支气管炎	(140)
	湿疹 过敏性皮炎	(143)
	尿布疹	(145)

	痱子 (汗疹).....	(145)
第八章	女性特有的疾病和症状	
	- 月经不调、频发性、稀发性月经	(147)
	- 月经痛 (月经困难症)、足腰虚冷、下腹痛 ...	(149)
	- 虚冷症 全身发冷、手足腰虚冷.....	(151)
	- 赤白带多	(153)
	- 不正常出血 月经以外的性器官出血.....	(155)
	- 不孕症	(157)
	- 妊娠中毒症、肿胀、头痛	(159)
	- 奶水困难 乳头陷没	(161)
	- 乳腺炎 乳房肿痛	(163)
	- 产后贫血、妊娠中毒症的后遗症	(165)
	- 更年期障害	(167)
	- 乳房硬块 乳癌的早期发现法	(168)
第九章	消化器官的疾病和症状	
	- 急性胃炎 突然引起的腹痛、呕吐、胸痛 ...	(170)
	- 慢性胃炎 胃痛、恶心、食欲不振等	(172)
	- 胸部灼痛 胃液的分泌障害	(173)
	- 食物中毒 剧烈的下泻和腹痛	(175)
	- 神经性下痢、感染性下痢	(177)
	- 习惯性便秘 大便排出困难	(179)
	- 腹部膨胀 肿胀、废气聚集	(182)
	- 急性肝炎 身体倦怠、恶心、黄疸等	(183)
	- 慢性肝炎 易疲劳、倦怠	(184)
	- 痔 肛门痛 出血	(186)
	- 胃下垂 胃松弛	(189)
	- 胃溃疡、十二指肠溃疡	(191)

	剧烈腹痛 胆囊疾病	(193)
第十章	循环器官的疾病和症状	
	血压高 高血压症	(196)
	血压容易高的人	(197)
	低血压症	(200)
	动脉硬化 昏眩、气喘、手颤抖	(202)
	不整脉	(205)
	心脏神经症 左乳房旁疼痛	(206)
	脑充血 脑出血 脑软化症	(207)
	狭心症 胸口闷	(210)
第十一章	泌尿器官的疾病和症状	
	急性肾炎 眼皮周围肿胀	(212)
	慢性肾炎 易疲劳 晚上入厕多	(213)
第十二章	耳、鼻、眼、齿的疾病和症状	
	假性近视	(216)
	结膜炎	(217)
	白内障	(218)
	眼神经疲劳	(218)
	眼尿多	(219)
	耳鸣	(220)
	重听	(221)
	中耳炎	(222)
	鼻塞	(223)
	副鼻腔炎 (蓄脓症)	(225)
	口角炎 口内炎	(226)
	齿槽脓漏	(228)
	蛀牙、牙痛	(229)

第十三章 常保健康和美容的食物

制作病人食物的共同注意要点	(230)
肥胖者的食物疗法	(231)
低盐食物	(233)
低盐食物的食谱	(235)
减量食物	(236)
减量食物的食谱 (因疾病肥胖时).....	(239)
减量食物的食谱 (美容).....	(240)
良质食品	(242)
良质食物的食谱	(244)
对病人食物调理具功效的八十卡路里量 交换表及用法	(245)

第十四章 对慢性病的治疗方法

治疗便秘、不孕、贫血等的腹医学	(247)
对头痛、肩膀酸痛等有效的滚转式疗法 ...	(248)
对头痛、月经痛、腰痛等良导络疗法	(248)
消除全身酸痛、失眠等不适症状的脊椎指压 疗法	(259)
丹田呼吸法	(250)
促使血液循环、长寿的导引术	(251)
对心因性的疾病、自律神经失调症等有效的 自然良能诱起法	(252)
黑鲁斯特伦疗法	(252)
治疗肩酸、腰痛、月经痛、不孕、气喘、夜 尿等的淋巴按摩疗法	(252)
治疗各种疼痛、皮肤疾患、肿疡、慢性不适 症状的光线疗法	(254)

第一章 饮食疗法

高血压

脑溢血占我国死因为第一，其形成主要原因是高血压，根据世界保健机构的标准，超过最高血压 160mmHg，最低血压 95mmHg 以上的，就叫做高血压。

高血压中以不明原因的血压上升占大多数，遗传性原因固然不少，而过分操劳、寒冷等引起的紧张也会有影响，其中以食盐摄食过多，偏重主食，以致蛋白质和植物油、维他命、矿物质等不足有极大关系。此外，因肾脏疾病而致使血压上升的续发性高血压，所占的比例却非常之少。

多吃鱼类能强身

应尽可能减少食盐的摄取，随时留意摄取食物的平衡，若是蔬菜量增加、米饭减少，则盐分和糖分的使用量自然就减少了。

青菜、水果、海草类（紫菜、海带）都是低热量的食品，能够预防过分肥胖，过胖乃高血压的原因之一，这些食物中的钙质具有排除体内盐分的功能，纤维质（青椒、菠菜）及维他命 C 可使血中胆固醇下降，维他命 C 还可强化血管。

植物油（如红花子油）对降低胆固醇、间接预防和治疗高血压特具功效。另外，鱼肉属于良质的蛋白质，鱼油中含有极多不饱和脂肪酸，和猪肉、牛油不同，具有降低胆固醇

的功能。因此应尽可能多吃鱼肉，少吃肉类。

酒虽和高血压的发生无关，然而饮用过多，会使血液循环加速，冲破脆弱的血管壁，引起脑出血。香烟也会促使血压上升。

(1) 炸粉鱼

鱼面撒上少许的盐、酱油，用植物油烹烧，煮熟的洋山芋和切花的芹菜铺在上面，不加醋，配合柠檬酸味食用。

(2) 海带饭

粉条和鱼丸切碎。海带、紫菜用油煎过，加高汤、酱油、酒、砂糖、煮至汤汁干时，加入米饭，用煮好的扁豆切碎饰之。

(3) 肉片辣炒青椒

里肌肉切片约 1.5 公分，调味后加淀粉，青椒、香菇、葱切碎。分别放入温油中炸，把调好的红辣椒，稍加炒过，加少许酱油、醋、酒、砂糖、淀粉调味搅和一炒而就。

血压低

不明原因的低血压

最高血压为 100mmHg 以下的人，一般称为低血压。特别是不明原因的本态性低血压症居大部分，这多由于体质较差的人较为罹患，一般都有易疲倦、头重、头痛、昏眩、食欲不振等症状，但是这些症状通常不引起生命危险，因而低血压的人都比较长寿。

蛋白质和油补给必需充足

大多喜爱吃清淡食物的人，而造成蛋白质和油类的不足。这必需摄食良质的蛋白质、维他命、矿物质特别多的食

品，为了提高热量，必需摄食植物油。

清淡可口又不失为营养价值高的食品为鸡肉、脂肪少的绞肉、白切肉、生鱼片和鱼干，蛋煮至半熟或生吞都极有益，以牛奶代替白开水饮用，至于容易下痢的人只要吃乳酸奶即无此疾，豆腐和大豆，清爽可口，更含有丰富的植物性蛋白质，应尽可能多吃。

假如添加些辣椒、胡椒和适度的酒，可引起食欲，并应摄取适度的盐分。

(1) 榨菜炒肉丝

榨菜清洗一遍，将猪肉、熟的竹笋、葱一起切丝，猪肉调味后，撒上淀粉炒过，加其他菜合炒，加酒、盐、酱油调味。

(2) 酱浇青花鱼

青花鱼三块切成细丝，调味，浇上蛋白和淀粉，加入切碎的葱、胡椒，先用油炒过。然后将酒、糖、味精水调和搅成糊状，放入鱼丝，添进炸过的茄子、青椒即可。

(3) 包心菜卷煮汤

面粉炒过。牛奶、玉米粉搅和成浆状做浓汤。放入处理好的包心菜卷，稍煮，添上芹菜末即可。

贫血

妇女们为了减肥、爱美，而一心只吃些蛋白质不足的食品，再加上妇女原本就因月经和分娩失血较多，自然就易引起贫血的体质。造成营养失调、头发皮肤失去光泽，稍为运动便气喘吁吁、昏眩等症。

蛋白质、铁质多的食品

血液是由蛋白质造成的，铁质不够也会造成贫血。

蛋白质的需要量最低为 1.2 克，也就是 60 公斤的人要 72 克。具体说：一日必定要食用蛋一只、肉一片、鱼一块、豆腐一块，这些总合量才能达到最低需要量。

含铁质多的食品为肝脏、鱼干、菠菜、芝麻木耳、砂糖等。铁质要和蛋白质一起摄食，才容易吸收。

(1) 菜包蛋

菠菜在热水中煮后，切成三公分长，用油炒，其上复盖半熟的荷包蛋。

(2) 茼蒿凉拌芝麻

茼蒿切除坚硬的茎部，烹煮后轻轻除去水气，用酱油调味，掺入白芝麻，加酱油、糖，使液汁凝固，茼蒿切碎合入，搅拌一下，其上以蛋丝盖之。

(3) 醋清芹菜

切碎的葱、生姜各少许，加上五大匙酱油、醋一匙、糖半匙，辣油、麻油各一匙搅和。

鸡杂切除坚硬部分，切成片，煮得滚烫时，再以斜切的木耳和芹菜盖面即成。

胃病

最多数是胃下垂症

胃病有胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃下垂症等。

胃的位置比正常位置低下的就是胃下垂，这是体质造成的。这种人可说是无力性体质，除了整个身体的筋力微弱，精神食欲不振，疲劳感，呕吐，腹部胀气，口臭外，更会出现胃部消化不良、胸部灼热等症状，就容易造成胃下垂症。

易于消化的植物油

无力性体质的人，由于身体瘦弱，首先需要多摄取营养价值高的食品。

胃弱稍多吃一点，就感不适，若光吃清淡食物，热量必不足，所以应选择有足够热量又易于消化的植物油。特别是沙拉油、红花子油等清淡油类，这些油类有其他营养素两倍以上热量。

此外也应积极摄取良质而易消化的蛋白质食品，象鸡胸脯肉、里肌肉、鱼肉、半熟蛋、牛奶、酸乳、豆腐等都很适合。

除食品外，规律的生活、适度运动、充分睡眠都不可缺。但有人只注意食物，却大量饮酒、抽烟、吃刺激物，这也会造成胃弱，一定要减量戒绝。

(1) 烩鸡肉

鸡胸脯肉、小虾、洋葱、香菇炒过后合入冷却的米饭，添醋拌炒至稍呈焦黄色。也可用通心粉代替米饭，使用牛奶和牛油更易消化。

(2) 香醋炸鱼

鱼肉切成薄片，调味后和淀粉用油炸，生姜、葱、大蒜和洋葱、青椒和煮熟的竹笋烹炒。以一大匙番茄酱、五大匙糖、酱油两大匙、盐一小匙、醋三大匙、高汤一杯的比例合入调味，将淀粉加水，调成糊状加鱼即成。

(3) 泡菜炒五花肉

泡菜切细，加入煮熟的竹笋、芹菜切花、绞碎的肉和辣椒、混入炒拌，用酒、糖、酱油调味。