

临考加油站

考生考生

天津科学技术出版社
主编 孟向文 孟东红

身体不适

的最佳疗法



临考加油站

考生 身体不适的

最佳疗法

主编 孟向东 孟东红
编著 孟向文 孟东红
罗会新 刘怡

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

考生身体不适的最佳疗法/孟向文,孟东红主编.

天津:天津科学技术出版社,2003.5

(临考加油站)

ISBN 7-5308-3396-0

I. 考... II. ①孟...②孟... III. 中学生—保健

IV. G478.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 089459 号

责任编辑:费晶玲

版式设计:雒桂芬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话 (022)27306314

天津市武清区永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.375 字数 118 000

2003 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-2 000

定价:8.00 元



考生是青年学子当中的特殊群体,他们起早贪晚、夜以继日,只想在“关键”的七月脱颖而出,大步跨进自己向往已久的知识殿堂。但由于他们长期地艰苦学习,加之个人的企盼、家长和老师的重托,诸多压力交织在一起,使他们的身体产生种种不适。特别是在考试前夕,考生常出现一些如记忆力减退、失眠、头晕、胃痛、考前疲劳等症状。本书尝试运用各种简便效廉的手段,以一系列科学、实用的自我治疗、自我保健的有效方法,使考生疾病得到早期诊断、及时治疗,从而有效地保障身体健康,以最佳的精神状态迎接各种挑战。

本书收录的考生身体不适症状含内科、外科、妇科、五官科等共计 32 种病症,以问答形式,从考试前疾病的预防、保健、中西医治疗、食疗药膳、单方验方,以及家庭外治法等几方面进行介绍。内容深入浅出,图文并茂。力求做到一看即懂、一学即会。使考生及家长在接受本书时不仅能了解疾病的发生规律,防病于未然;而且能很容易地掌握一些操作方法,使考生尽快地恢复健康。

我们在本书的编写过程中不仅参考了大量的古今医学书籍和文献,而且受益于许多有造诣的前辈及老师的指点,在此表示感谢。

由于时间仓促,水平有限,疏漏难免,尚祈同道不吝斧正。

编 者

目录



感冒 (1)

1. 什么是感冒 (1)
2. 考生为什么容易患感冒 (1)
3. 患感冒有何表现 (1)
4. 西医如何治疗感冒 (2)
5. 中成药如何治疗感冒 (2)
6. 用食疗药膳治疗感冒 (3)
7. 用单方验方治疗感冒 (4)
8. 用外治法治疗感冒 (5)
9. 预防感冒可以用哪些单方验方 (7)
10. 用推拿疗法预防感冒 (7)
11. 治疗感冒需要特别注意的事项 (8)
12. 如何预防感冒 (8)

头痛 (9)

1. 什么是头痛 (9)
2. 头痛有哪几种类型 (9)
3. 如何用单方验方治疗头痛 (11)
4. 用哪些外治法治疗头痛 (12)





5. 中药治疗头痛有哪些特点 (17)
6. 如何护理头痛患者 (17)

中暑 (18)

1. 什么是中暑 (18)
2. 考生为什么会中暑 (18)
3. 中暑有哪几种类型 (19)
4. 如何抢救先兆中暑和轻度中暑 (19)
5. 还有哪些疗法可以治疗中暑 (20)
6. 用食疗药膳治疗中暑 (20)
7. 用单方验方治疗中暑 (21)
8. 用外治法治疗中暑 (21)
9. 如何预防中暑 (22)

咳嗽 (23)

1. 咳嗽的表现是什么 (23)
2. 用药膳治疗咳嗽 (24)
3. 治疗咳嗽的单方验方 (25)
4. 怎样用外治法治疗咳嗽 (26)
5. 得了咳嗽应注意什么 (27)





心悸 (28)

1. 什么是心悸 (28)
2. 什么原因可引起心悸 (28)
3. 怎样用食疗药膳治疗心悸 (29)
4. 用单方验方治疗心悸 (31)
5. 有哪些外治法可以治疗心悸 (31)
6. 心悸时应采取哪些措施 (32)
7. 心悸的护理要求 (33)
8. 心悸患者平时应注意什么 (33)

胃痛 (34)

1. 什么是胃痛 (34)
2. 考生胃痛是由哪些原因造成的 (34)
3. 胃寒疼痛的表现及治疗 (35)
4. 虚寒胃痛的表现及治疗 (35)
5. 气滞胃痛的表现及治疗 (36)
6. 食滞胃痛的表现及治疗 (37)
7. 血瘀胃痛的表现及治疗 (37)
8. 推拿疗法治疗胃痛 (38)





9. 灸法治疗胃痛	(39)
10. 拔罐疗法治疗胃痛	(39)
11. 耳针治疗胃痛	(39)
12. 穴位敷贴疗法治疗胃痛	(39)
13. 药物贴脐疗法治疗胃痛	(40)
14. 饮食辅助疗法治疗胃痛	(40)
15. 胃痛的预防和保健	(42)
呃逆	(43)
1. 何谓呃逆	(43)
2. 呃逆是如何引起的	(43)
3. 呃逆的简单处理方法	(44)
4. 如何用推拿法治疗呃逆	(44)
5. 治疗呃逆有哪些单方验方	(45)
6. 治疗呃逆需要注意的问题	(47)
呕吐	(48)
1. 什么是呕吐	(48)
2. 什么原因可造成考生呕吐	(48)
3. 有哪些单方验方可以治疗呕吐	(49)





- 4. 有哪些外治法可以治疗呕吐 (51)
- 5. 推拿疗法治疗呕吐 (52)
- 6. 呕吐的预防 (53)
- 7. 呕吐的护理 (53)
- [附] 胃肠神经官能症 (53)

食欲不振 (55)

- 1. 什么是食欲不振 (55)
- 2. 什么原因可造成考生食欲不振 (55)
- 3. 食欲不振的危害是什么 (56)
- 4. 食欲不振如何辨证治疗 (56)
- 5. 用西药治疗食欲不振 (57)
- 6. 用食疗药膳治疗食欲不振 (57)
- 7. 用外治法治疗食欲不振 (57)
- 8. 出现食欲不振时应注意哪些问题 (58)

泄泻 (60)

- 1. 什么是泄泻 (60)
- 2. 泄泻的分型是什么, 什么原因可导致泄泻的发生 (60)
- 3. 哪些药膳可以辅助治疗腹泻 (61)





- 4. 有哪些单方验方可以治疗腹泻 (63)
- 5. 用外治法治疗泄泻 (64)
- 6. 腹泻的预防和注意事项 (65)

便秘 (66)

- 1. 什么是便秘 (66)
- 2. 如何判定自己是否得了便秘 (66)
- 3. 考前便秘是如何造成的 (67)
- 4. 得了便秘有哪些应急措施 (67)
- 5. 得了便秘可以用哪些外治法治疗 (68)
- 6. 治疗便秘的单方验方有哪些 (69)
- 7. 便秘的饮食疗法 (70)
- 8. 便秘的预防 (70)

腹痛 (72)

- 1. 何谓腹痛 (72)
- 2. 考生在日常生活中容易出现哪些腹痛 (73)
- 3. 用单方验方治疗腹痛 (73)
- 4. 用外治法治疗腹痛 (74)
- 5. 发生腹痛时需要注意些什么 (75)





腹胀 (76)

1. 什么是腹胀 (76)
2. 什么原因可造成考生腹胀 (76)
3. 怎样用食疗治疗腹胀 (76)
4. 怎样用单方验方治疗腹胀 (77)
5. 怎样用外治法治疗腹胀 (77)
6. 发生腹胀时需要特别注意的是什么 (78)

腰痛 (79)

1. 什么是腰痛,引起腰痛的原因是什么 (79)
2. 如何治疗腰痛 (80)
3. 用单方验方治疗腰痛 (81)
4. 用外治法治疗腰痛 (81)
5. 腰痛的预防 (82)

失眠 (84)

1. 什么是失眠 (84)
2. 睡眠充足对考生的重要性 (84)
3. 有什么情况会造成考生失眠 (85)





4. 失眠有哪几种类型	(85)
5. 治疗失眠有哪些单方验方	(86)
6. 治疗失眠的药膳	(86)
7. 生活中还有哪些方法可以治疗失眠	(87)
8. 自己动手制作药枕和按摩拖鞋治疗失眠	(88)
9. 失眠的预防及调养	(88)
嗜睡	(90)
1. 什么是嗜睡	(90)
2. 嗜睡的表现和危害是什么	(90)
3. 什么原因可造成嗜睡症	(91)
4. 如何对嗜睡症辨证治疗	(91)
5. 用单方验方治疗嗜睡症	(92)
6. 如何预防嗜睡症	(92)
头晕	(93)
1. 什么是头晕	(93)
2. 什么原因可造成考生头晕	(93)
3. 哪些食疗药膳可以治疗头晕	(93)
4. 单方验方治疗头晕	(94)





5. 有哪些外治法可以治疗头晕	(96)
6. 眩晕患者平时应注意些什么	(96)
落枕	(98)
1. 落枕是怎么回事	(98)
2. 什么原因可造成落枕	(98)
3. 得了落枕如何处理	(99)
4. 如何预防落枕病的发生	(100)
记忆力减退	(101)
1. 记忆力对考生的重要性	(101)
2. 什么是记忆力减退	(101)
3. 得了记忆力减退应如何处理	(102)
4. 食疗药膳治疗记忆力减退	(102)
5. 考生应如何增强记忆力	(103)
考前疲劳	(104)
1. 什么是疲劳	(104)
2. 考生为什么容易出现考前疲劳	(104)
3. 考前疲劳的主要表现是什么	(105)





- 4. 考前疲劳的危害是什么 (105)
- 5. 如何避免考前疲劳 (106)
- 6. 考生考试期间应注意些什么 (106)
- 7. 如何预防过度疲劳 (107)

月经不调 (108)

- 1. 月经是怎么一回事 (108)
- 2. 哪些原因可造成月经提前 (108)
- 3. 月经提前怎么办 (109)
- 4. 月经错后是怎么回事 (109)
- 5. 月经错后怎么办 (110)
- 6. 月经前后不定期是怎么回事 (110)
- 7. 月经过少是由于气血亏少造成的吗 (111)
- 8. 月经过少怎样治疗 (111)
- 9. 月经量多是什么原因造成的 (111)
- 10. 月经量多怎么办 (112)
- 11. 在日常生活中如何防止痛经发生 (112)
- 12. 情志不舒引起的痛经如何治疗 (113)
- 13. 受寒食冷造成的痛经如何治疗 (113)
- 14. 喜揉按、经量少的痛经怎样治疗 (114)





15. 治疗月经先期的饮食疗法	(114)
16. 治疗月经后期的饮食疗法	(115)
17. 月经过多的饮食调理	(115)
18. 月经过少的饮食调理	(116)
19. 在日常生活中怎样预防月经不调	(116)
荨麻疹	(117)
1. 什么是荨麻疹	(117)
2. 什么原因可造成荨麻疹的发病	(117)
3. 荨麻疹的表现是什么	(117)
4. 如何治疗荨麻疹	(118)
5. 外用药物治疗荨麻疹	(119)
6. 还有哪些方法可以治疗荨麻疹	(119)
7. 怎样护理和预防荨麻疹	(119)
带状疱疹	(121)
1. 什么是带状疱疹	(121)
2. 治疗带状疱疹可用哪些内服药	(121)
3. 中成药治疗带状疱疹	(122)
4. 有哪些外治法可以治疗带状疱疹	(122)





5. 得了带状疱疹应注意什么	(122)
痤疮	(123)
1. 什么是痤疮	(123)
2. 什么原因可造成痤疮的发生	(123)
3. 痤疮的表现	(123)
4. 有哪些中成药可以治疗痤疮	(124)
5. 有哪些西药可以辅助痤疮的治疗	(124)
6. 用验方治疗痤疮	(124)
7. 用外治法治疗痤疮	(124)
8. 如何预防痤疮的发生	(125)
脱发	(126)
1. 什么是脱发	(126)
2. 脱发的种类和临床表现是什么	(126)
3. 如何用药物治疗脱发	(127)
4. 单方验方治疗脱发	(127)
5. 外用药物治疗脱发	(128)
6. 其他方法治疗脱发	(129)
7. 应如何预防脱发	(129)

