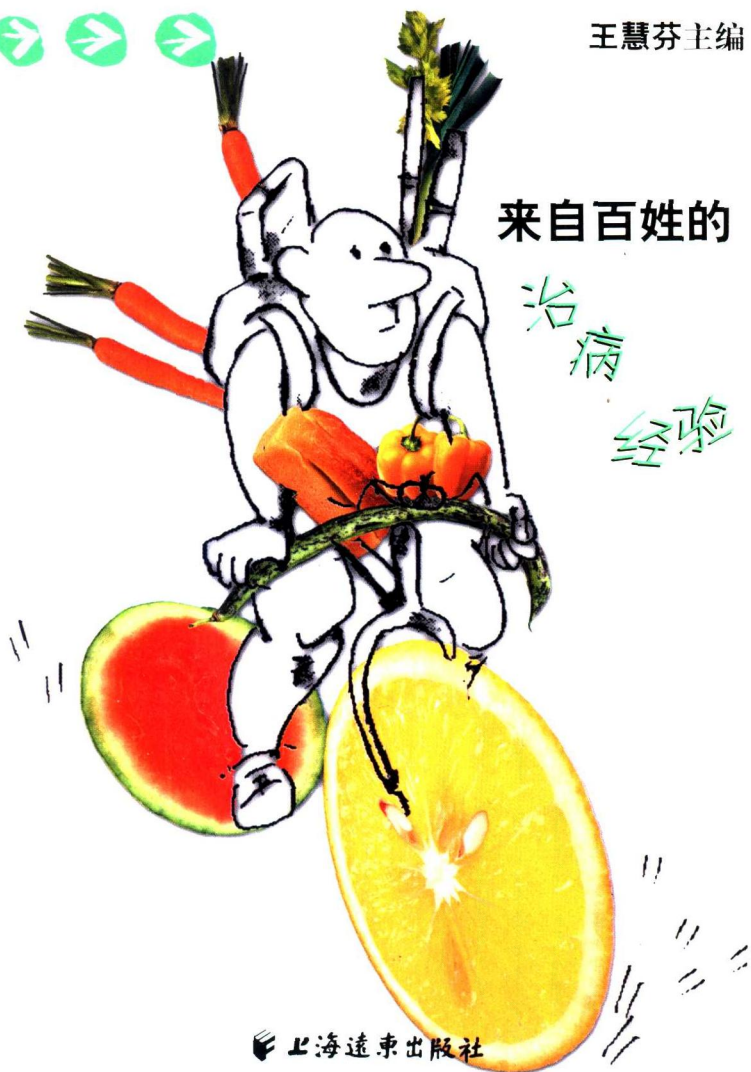


百姓治百病

王慧芬主编

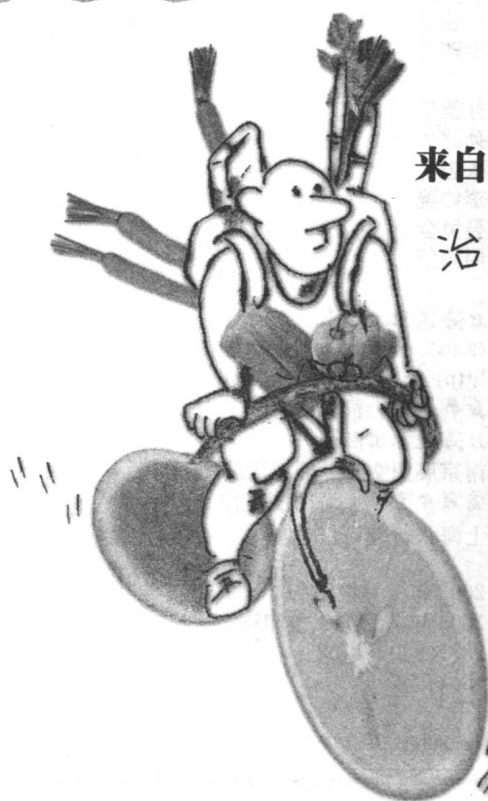
来自百姓的
治病
经验



上海遠東出版社

百姓治百病

王慧芬主编



来自百姓的
治病
经验

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

百姓治百病/王慧芬主编. —上海: 上海远东出版社, 2003
ISBN 7-80661-818-X

I. 百... II. 王... III. 常见病-防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 051303 号

百姓治百病

主 编 / 王慧芬
医学审读 / 李铁群

策 划 / 孙德华
责任编辑 / 孙德华
装帧设计 / 张志全
版式设计 / 李如琬
责任制作 / 晏恒全
责任校对 / 周国信

出 版 / 上海远东出版社
(200336) 中国上海市仙霞路 357 号
<http://www.ydbook.com>
发 行 / 新华书店上海发行所
上海远东出版社
制 版 / 南京展望文化发展有限公司
印 刷 / 商务印书馆上海印刷股份有限公司
装 订 / 上海张行装订厂

版 次 / 2003 年 7 月第 1 版
印 次 / 2003 年 7 月第 1 次印刷
开 本 / 787×960 1/32
字 数 / 154 千字
印 张 / 7
印 数 / 1—8000

ISBN 7-80661-818-X

R·80 定价:10.00 元

代 序

《上海大众卫生报》总编辑 张立强

这是一本以传播自我保健方法为主要内容的科普实用作品选。出版这样一种有特色的书,对广大百姓防病治病、掌握健康的“金钥匙”提供了很好的参考教材。对耕耘在卫生科普报刊园地里的广大新闻工作者、科普工作者,选好科普实用作品的题目,编写好科普文章,也是一本有益的读物。

20世纪90年代中期,当《上海大众卫生报》着重在突出科学性、实用性上下工夫时,“读者园地”、“医患之桥”等知识和实用性都较强的版面应运而生,抓人眼球的栏目也纷纷登场,一批题材新颖、短小精悍的科普文章接踵而来。当时最受读者欢迎的就是“百姓健康观”、“百姓治百病”、“教你一招”等栏目。在其后的几年中,这些版面和栏目的文章屡屡获奖。

报纸的生命力在于满足读者的需要,在很大程度上也取决于办报人对读者的思想感情、对读者的了解和熟悉。特别是办卫生健康报的人只有想读者所想、编写读者朋友爱看并且实用的文章,才能得到读者朋友的认同。本书的编者到新闻单位后,较长时间从事群众工作,对群众的病痛有深切的体会。在《上海大众卫生报》工作的11年中,她负责并主持

了以上这些版面工作。她所编写的内容受到广大读者朋友的普遍欢迎,在卫生报刊领域里得到同行的充分肯定,在社会上也产生了很大的影响。

本书以自我保健为中心内容,选编的是7年来本报发表过的精品,对推动广大读者强身健体,密切报纸与读者联系能起到积极作用。在卫生科普报刊领域中,像这样有志向、有能力的同志是很多的,衷心祝愿他们百尺竿头更进一步,为卫生科普报刊事业作出更大贡献。

2003年5月2日

作者简介：

王慧芬 1992年起先后担任《上海大众卫生报》“读者园地”、“求医问药”、“选医寻药”、“绰约风姿”、“医药”、“女士”、“小囡”、“导医”等版面的编辑、记者工作。其所编的科普文章，多次在全国卫生报刊优秀科普文章的评选中荣获一、二、三等奖。自1978年起相继在全国各类报刊、杂志发表作品30余万字。曾主编出版《医坛一千零一夜——百病诊治小故事》书籍，参与《888个健康忠告》、《健康数码小词典》、《“脊梁”礼赞——共和国群英谱》、《百病百问》、《非典防范特别提醒》等书籍的编写工作。

目 录

MULU

健康序篇

健康十大标准	3
健康自我监测标准	3
中年健康十大标准	4
健康性格的十种表现	5
亚健康状态自测	6
男性更年期自己打分	8
口感查疾病	9
认识病症的信号	10
算一算,你能长寿吗?	12
健康长寿的“六个一工程”	14

食疗防病治病篇

生吃食品增健康	19
三分饥饿助健康	19
蜂蜜也可治病	20
果茶也保健	21
鸡蛋能健身	21

药材能防病	23
美味食品助健康	24
五谷杂粮可防病	28
饮食调理女性健康	29
红葡萄酒煮鸡蛋治感冒滋补强身	30
强肾食疗方	30
常感无力可吃番茄汤	31
糯米治多病	31
清晨饮凉开水延年又益寿	32
饮食巧过妇女更年期	33
饮食营养预防女性乳房疾病	35
天然食物除雀斑	36
注意日常生活可预防脑血栓	37
橘皮降血压	38
饮食预防儿童高血压	39
枸杞、菊花茶治眼疾	40
改变夜间喂奶次数可治疗婴儿睡眠障碍	41
茯苓粥治失眠	42
药膳宁心方	42
醋豆辅助治疗冠心病	43
生姜除“体锈”	44
生姜片止牙痛	44
青壳鸭蛋治牙痛	45
巧法止牙痛	45
红糖、姜茶等治感冒	46
防治感冒粥	47

白糖腌杨梅治气管炎	48
橘子加麻油治咳嗽	49
冰糖蒜头巧治感冒、扁桃腺炎、 鼻炎、百日咳	49
盐开水漱口好处多	50
庆大霉素治口腔溃疡	51
萝卜治病	51
白萝卜治“胃烧”	52
咽唾法治胃炎	52
土豆、苹果泥治胃病	53
炒蛋黄粉治胃病	53
药酒治类风湿关节炎	54
芝麻、核桃肉治慢性腰痛	54
马齿苋辅助治疗膀胱癌	55
黄连素片治前列腺炎	55
预防前列腺疾病 9 法	56
红花汤治疗慢性附睾炎	57
生姜食疗方	57
姜面炭糊治腹泻	58
饮食止痢七法	58
杨梅治腹泻	59
猪肠治结肠炎	60
鸡肠治小儿遗尿	60
使君子仁治小孩蛲虫病	61
驱蛔妙方六则	61
黑芝麻加蜂蜜治便秘	62

肛裂食谱方	62
冬瓜皮治脚肿病	63

外用法治病防病篇

巧防呼吸道传染性疾病小偏方	67
冷、温、热水保健康	67
小香袋过盛夏	68
热水捂眼消除眼疲劳	68
“老慢支”排痰三方	69
围巾防咳嗽	70
更换枕套缓解儿童过敏性哮喘	70
白领防感冒妙法	71
白醋治感冒与脚气	73
鼻衄止血方	73
多招防治腮腺炎	74
纸卷细草止嘔	75
戴棉兜治胃病	75
生猪油治瘰子	76
辣椒酊治冻疮	76
贴伤湿膏治冻疮	76
皮虫蛹治冻疮	77
偏方治脱发	78
橘皮枕解头痛	78
风油精治腰痛	79
腰下垫枕治腰肌劳损	79
预防落枕方	80

中药外敷治疗肩周炎	81
止痛膏对称贴疗效好	81
帆布带巧助中风偏瘫者康复	82
脚部保健法	83
蒜醋治脚癣	84
米醋治脚臭	85
五加皮等治老年性足跟痛	85
肠椒汤治皮肤瘙痒	86
自治体癣	86
蛇皮、淘米水治皮肤病	87
除狐臭七验方	87
蜗牛治痔疮	88
敷脐法治腹泻	89

按摩推拿治病防病篇

针灸防病法	93
点穴按摩促健康	94
干刷全身健身法	95
毛刷经络健身法	95
常年挠头保健康	97
按摩头皮治白发	97
拉耳朵养发	98
叩齿防治龋齿及牙痛	98
按摩预防乳房疾病	99
健肾强身按摩法	100
按捏腋窝健身	101

点穴治哮喘	101
按摩治咳嗽	102
按揉脚丫治干咳	103
擦鼻操抗呼吸道感染	103
简易穴位治鼻塞	104
鼻窦炎按摩疗法	104
按摩防治感冒	105
双手搓掌防感冒	107
双手擦足治感冒	107
失眠自我推拿法(一)	108
失眠自我推拿法(二)	108
治失眠按摩五法	109
拿筋治失眠	110
按摩耳廓治失眠	111
静功治失眠	111
睡好促健康	112
散步治神经衰弱	113
扭痧与刮痧解病痛	114
按摩治疗颈肩酸痛	115
按摩治疗坐骨神经痛	115
腰扭伤的自我锻炼法	116
热疗治腹胀	117
按摩治疗前列腺	118
自我调节尿路通	119
摩腹提肛促健康	120
按穴疗法治癫痫病	120

运动防病治病篇

1 分钟运动促健康	125
简易健身操	126
中老年健身操	127
夫妻健身操	128
益脑保健操	129
颈操	129
健胸操	130
手指操	131
爬行操	132
床上健身操	133
健身长高术	134
中风康复操	135
中风康复术	136
脑力劳动者健身操	137
家庭用品锻炼法	138
倒立增记忆	139
活动手指健脑法	140
搁腿治头痛	141
“智能球”健智法	142
健身球练反应	143
呼吸止嗝法	144
常练下蹲护心脏	144
健康“小动作”	145
玻璃球治骨刺	146

叉手治疗关节炎	146
运动防治肩周炎	147
面壁练下蹲治腰椎间盘突出	148
运动防腰痛	148
腰椎病的自我治疗	149
提肛运动治肛裂	150
防痔疮锻炼法	151
脚尖走路治痔疮	152
体育锻炼巧过妇女更年期	152
健身简易三法	154
臂“跑”代跑步效果好	154

减肥防病篇

女性保持苗条有奥秘	159
消耗脂肪的 9 种方法	160
跳绳减肥消疾患	161
跳踢踏舞练健美	162
臀部减肥法	162
腿部健美要诀	163
美腿细腰锻炼法	164
简易减肥健美操	165
跳芭蕾舞健身	166
走路保持姿态美有要诀	167

修身养性康复篇

“三不”、“三开”、“三记”健身法	171
-------------------	-----

练习书法帮助冠心病康复	171
解忧裨益养生	172
日常生活预防脑血栓	173
情绪波动调整法	174
盘腿静坐健身法	175
睡眠好是健康良方	176
健身养性三法	177
勤用脑延缓心理衰老	178
引吭高歌益健身	179
乐曲促健身	180
强身十三宜	181

健 身 须 知

过动则损 过静则废	185
运动不当可伤“心”	186
选择好适合自己的健身运动	187
健身防误区	188
健身十要十忌十八伤	190
正确使用健身器械	191
健身运动应注意的问题	192
体育锻炼要讲究心理卫生	192
健身器要“对症下药”	194

附录

几个中老年网站	195
www.91985——“就医就拨我”	195

上海医保定点药店名单	196
2003 年 7 月新增医保定点药店名单	196
上海中医特色医院	199
上海药房 24 小时服务门店	200
上海部分妇产科专科医院	201
上海育龄夫妇节育手术实行免费	202
上海市紧急避孕咨询服务网点	203
上海部分特色养老机构指南	206
后记	208

健康序篇

