

家庭养生一日通



自诊自疗 常见病



家庭养生课题组 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

自诊自疗常见病/家庭养生课题组编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 7

(家庭养生一日通)

ISBN 978-7-5064-6416-1

I. ①自… II. ①家… III. ①常见病-诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第079726号

责任编辑: 胡 敏

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 杨 瑜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 3

字数: 100千字 定价: 13.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

— 家庭养生一日通 —

自诊自疗 常见病

家庭养生课题组◎编著



 中国纺织出版社

《 目录 》

第一章



神经系统疾病及不适

头痛：赶走头痛，大脑轻松，全身舒畅.....	4
龋齿：强身健体，从牙开始.....	8
坐骨神经痛：少坐多活动，坐骨神经不再痛.....	10
神经衰弱：应引起重视的现代“文明病”.....	12
失眠：精力充沛从改善睡眠开始.....	16
颈椎病：困扰“电脑一族”的常见病.....	18

第二章



循环系统疾病及不适

高血压：导致心脑血管疾病的元凶.....	20
心脏病：危害人类健康的一大杀手.....	24
动脉粥样硬化：危害极大的全身性疾病.....	28
低血压：血压太低也是病，及时缓解控病情.....	30

第三章



呼吸系统疾病及不适

感冒：掌握祛病窍门，不让感冒来袭.....	32
咳嗽：润肺止咳，让肺部自由扩张.....	36
鼻窦炎：影响人体正常呼吸的疾病.....	38
扁桃体炎：远离扁桃体炎，轻松进食.....	40
支气管炎：赶走炎症，让支气管恢复健康.....	42



第四章



内分泌系统疾病及不适

糖尿病：平衡体内糖分，预防糖尿病.....	46
贫血：不让贫血成为健康的绊脚石.....	50
更年期综合征：困扰长者的顽症.....	54
肥胖：杜绝肥胖，苗条并健康着.....	56
色斑：消除色斑，重现白皙水嫩肌肤.....	60

第五章



消化系统疾病及不适

口腔溃疡：想吃就吃，不让口腔溃疡“挡道”.....	64
口臭：将口臭挥之而去，享受清爽生活.....	68
消化不良：增强胃蠕动，促进消化.....	70
脂肪肝：消除过多脂肪，还肝脏健康.....	74
食欲不振：增强食欲，带来好胃口.....	78
便秘：不受便秘困扰，舒畅、惬意地生活.....	80

第六章



生殖系统疾病及不适

月经不调：月经规律，女性才能脸色红润.....	84
阳痿：性功能障碍的罪魁祸首.....	88
前列腺炎：将难言之痛一网打尽.....	90
阴道炎：拒绝阴道炎要从身边小事做起.....	94

头痛

赶走头痛，
大脑轻松，
全身舒爽

【症状自诊】

【自疗】头部的一侧出现一阵一阵的跳痛，并伴有恶心等症状，此为偏头痛。

【自疗】感觉头部被“紧箍”紧紧地箍住了，并且越箍越紧，此为张力性头痛。

【自疗】产生剧烈的头痛，并伴有眼睛发红、充血、不断流泪等症，此为丛集性头痛。

【自疗】低头或弯腰时，面部后方出现剧痛，此为窦性头痛。

【急诊】头部忽然感觉剧痛，并伴有手足凉、恶心等症。

【急诊】清晨起床，忽然感觉头痛，并伴有恶心、呕吐等症，但此症状会在一天中逐渐减轻，次日又复发。长期如此，极有可能已患有高血压或其他疾病。

【急诊】头痛，并伴有呕吐、吞咽困难、四肢无力等症状，极有可能是动脉瘤或脑出血的前兆。

【急诊】头痛剧烈，并伴有高热、眼痛、恶心、颈部僵硬等症状，极有可能是脑膜炎的征兆。

【居家自疗】

美味食疗

◎**白芷**：白芷具有祛风湿的功效，适用于各种原因引起的偏头痛、眉棱骨痛。

◎**白芍**：白芍具有抗菌的作用，适用于由肝气不舒或肝阳偏亢引起的头痛。此外，白芍也可缓解因紧张性头痛所引起的肩颈肌肉酸痛。

◎**川芎**：川芎具有活血行气、缓解肌肉



痉挛、祛风止痛等功能，适用于风寒、风热、风湿、血虚以及血淤等各种原因引起的头痛。

◎**柴胡**：柴胡具有镇静、镇痛、疏气、解郁的功效，适用于紧张性头痛及太阳穴附近的跳痛。

◎**牛奶姜饮**：取牛奶150毫升、姜末5克、蜂蜜适量。将牛奶加热，倒入姜末，晾凉至微温时根据个人口味加入适量的蜂蜜即可饮用。此方可缓减头痛症状。

◎**菊花茶**：取菊花适量，放入沸水中进行浸泡即可。长期饮用，可安定神经，缓解晕眩、头痛等症。值得注意的是，在泡制时应选用菊花或干燥的可食用菊花。



↑菊花茶

◎**味噌洋葱**：取洋葱1个、味噌1杯、白酒适量。将洋葱去皮、洗净、切块，放入沸水中煮1~2分钟，捞出，晾凉；将味噌倒入适量白酒中，拌匀；把洋葱块埋入味噌中，放入冰箱保存1周，然后每天食用1/4。

◎**番红花茶**：取番红花适量，倒沸水进行冲泡，凉至30℃左右后饮用，每日1次。此茶可镇痛和安定神经、促进血液循环、缓解紧张性头痛。孕妇忌饮。

◎**莲子红枣木瓜羹**：取银耳30克、冰糖、红枣、莲子各适量，木瓜1个。分别用温水把银耳泡软，红枣、莲子泡发；莲子去心、洗净；木瓜洗净、去皮、去子、切块。锅中水烧沸，依次放入木瓜、银耳、红枣、莲子和冰糖，当水再一次沸后改小火煲1~2小时即可。此羹可益心补肾、固精安神，能有效缓解头痛。

按摩

1.端坐，自由呼吸，身心放松，用食指紧压巨髎穴1分钟。

2.按摩者将拇指和食指、中指相对用力，反复拿捏被按摩者颈后近发际处的肌肉，至其感觉酸胀为宜（图①）。



①

拿捏颈后肌肉

3.一手的拇指与中指张开，分别按压两边的太阳穴，另一手拿捏颈部肌肉，头部向后仰片刻，恢复到起始姿势，反复进行。此按压法适用于因脑充血而引起的头痛。

4.身心放松，双眼微闭，双手拇指分别抵住同侧的太阳穴，其余四指虚握，用食指内侧屈曲面由正中印堂沿两侧眉毛分别抹至太阳穴处（图②）。

5.拇指按压位于大脚趾与第二脚趾之间的太冲穴。

6.两手交叉握紧放置于后颈部，头部向后仰，片刻后，再恢复至起始姿势。然后，双手握拳，再用小指关节弯曲处轻轻敲打头皮。

7.用拇指按压位于头顶部的百会穴，也可请他人代为按压。

8.取坐位，身心放松，双手食指分别置于风池穴处，反复进行紧压。

9.将中指和无名指放在太阳穴处，用指腹轻轻按揉，或将食指和中指放在太阳穴处，以转圈的方式向头部后下方按摩。此小动作可以让紧绷的头部稍微活动一下，从而缓解紧张性头痛。



小动作自愈操

◎**提拉手臂**：上身挺直，双手相握于背后，向上提拉手臂，直至最大限度，再恢复到起始姿势，反复提拉5次（图③）。



◎**按摩后颈部至肩膀**：取坐位，上身挺直，全身放松，食指、中指、无名指并拢，置于后颈部，逆时针或顺时针方向转圈按摩至同侧肩膀（图④）。





◎**提拉肩膀**：端坐，上身挺直，两手交叉相握，手臂紧靠身体，先向上提拉肩膀，再恢复至起始姿势，反复提拉5次（图⑤）。

◎**揉摩肩膀**：取坐位，上身挺直，全身放松，将一手的掌心朝下放置在对侧的肩膀上，由里向外，按逆时针或顺时针方向进行按揉。两手交替进行操作（图⑥）。

◎**左右摇头**：坐在椅子上，伸出双手，掌心朝外地十指交叉（图⑦）。先将头部向左摇动（图⑧），然后再将头部向右摇动（图⑨），反复进行左右摇动，持续2分钟。注意摇动的时候要屏气。

其他妙招

◎**薰衣草精油疗法**：薰衣草精油特殊的芳香有助于放松身心，尤其适用于紧张性头痛，可以缓解紧张的情绪和身心。具体的用法是：先在洁净的手帕上滴上2滴薰衣草精油，然后放在鼻子下嗅几下。或是将精油滴在棉签上，然后将其擦在额头、鬓角或者颈部，接着静静地卧床休息，芬芳的花香味有助于安静地入眠。

◎**菊花枕疗法**：菊花具有镇静、解热的功效。将干燥的菊花放入枕头中，可以起到安定心神、帮助睡眠的作用，对于缓解头痛、失眠有一定的功效。需要注意的是，制作菊花枕应选择药用的干菊花，而不是野菊花，否则将达不到预期的效果。



→临睡前在枕头旁喷洒几滴薰衣草精油，其芬芳的香味有助于入眠。



龋齿

强身健体，
从牙开始

【症状自诊】

【**询医**】牙面出现白垩色斑，呈黄褐色或黑褐色，患者无任何感觉。此乃龋齿初期症状，需及时治疗。

【**询医**】出现明显的龋洞，洞内有食物残渣及着色的软化牙本质及细菌等。

【**询医**】当食用过冷、过热、过甜、过酸等刺激性食物时，牙齿会出现激发性酸痛。刺激除去后，无其他痛状。此乃龋齿中期的症状。

【**询医**】食用过冷、过热、过酸、过甜等刺激性食物时，牙齿有明显的疼痛。此乃龋齿症状已经非常严重，出现的龋洞较深，洞底已接近牙髓腔。

【居家自疗】

美味食疗

◎**西洋参饮**：取西洋参5克，研细末，用纱布包好，放入茶壶中，用沸水冲泡即可。此饮品适用于阴虚发热、虚火等引起的牙痛。胃部寒湿者不宜饮用。

◎**水煎露蜂房**：取露蜂房3克，将其放入沙锅，倒入半碗清水共煎成汁，待汁液煎至原来的一半时即可关火。将煎好的汁液晾凉后含在嘴里片刻，再缓缓地吞下。此方法可以消肿去痛，缓解牙痛症状。露蜂房即马蜂窝，需要时应直接去中药店购买，不可自行摘取。

推荐营养素

◎**钙**：牙齿的主要构成物质为钙，约占到99%左右，所以当牙齿缺钙时，就会变得疏松，口腔中的细菌也就会乘机进行腐蚀，最终形成龋齿。所以，不论是婴幼儿还是青少年，要想使牙齿坚固，首先要摄取充足的钙。



按摩

1.五指分开，双手拇指指尖分别按揉同侧风池穴，其余四指置于头部两侧以助力，力度要适中，每次1分钟（图①）。



2.全身放松，双眼微闭，呼吸调匀，静息2分钟。接着用拇指指尖按压另一只手的合谷穴，用力由轻渐重，每次1分钟（图②）。



3.五指伸直、并拢，用掌心按揉面部，按揉时力度要适中，每次1分钟，以面颊发热为宜（图③）。



4.用中指指腹按揉下关穴，用力由轻渐重，每次1分钟（图④）。

其他妙招

◎**白萝卜末敷疗法**：白萝卜具有活血化淤、消肿止痛的功能，可以缓解牙痛。具体的做法是，取白萝卜适量，切成碎末，用干净的纱布将其包起来，敷于牙痛部位，待疼痛得到缓解之后取下。

◎**杏仁大蒜外敷法**：取苦杏仁、大蒜各适量，捣碎成泥。洗脸后，将其外敷于太阳穴处，用胶布固定。可缓解因牙周炎、牙髓炎等引起的牙痛。左侧牙痛应外敷右侧太阳穴，右侧牙痛则外敷于左侧太阳穴处。

◎**花椒疗法**：取花椒1粒，用上下牙齿轻咬以固定在痛牙处，至产生麻胀感为宜。

◎**牛蒡子含漱法**：取牛蒡子10克，放入沙锅中，倒入1碗清水共煎成汁，待汁液煎至原来的一半时即可关火。将煎好的汁液含在嘴里，待牙痛症状稍微得到缓解之后将汁液吐掉。

坐骨神经痛

少坐多活动，坐骨神经不再痛

【症状自诊】

【自疗】 疼痛从臀部开始，逐渐放射至大腿、小腿，甚至到足部。无论是锐痛还是钝痛，无论是刺痛还是灼痛，无论是间断疼痛还是持续疼痛，皆为坐骨神经痛的症状。

【自疗】 身体的一侧感到疼痛，当咳嗽、喷嚏、弯腰和举重物时，疼痛感加剧。

【询医】 如果疼痛感持续3~4天，并伴有手足无力，说明病症已较为严重。

【询医】 疼痛剧烈，自疗无效。

【居家自疗】

美味食疗

◎**独活**：据《本草正义》记载：“独活为祛风通络之主药”，其可祛风胜湿、镇痛，适用于由肌肉拉伤、姿势不当等原因引起的坐骨神经痛。

◎**黄芪牛膝猪蹄汤**：取黄芪、牛膝、鲜鸡矢藤各30克，防风、透骨风各15克，当归20克，将上述中药一起浸泡于清水中30分钟，再用小火煎熬1小时，去渣取汁，放入1个猪蹄，共煮至熟即可。

◎**柚子酒**：取柚子500克、柚子皮50克、白酒（酒精含量50%）1000毫升。将柚子洗净、去皮，果瓣掰成小块，将其果肉与柚子皮一同放于敞口瓶中，倒入白酒，密封保存2天即可。每天可饮用20毫升。此酒可以促进血液循环，活血化淤，有助于缓解疼痛。对酒精过敏者禁服。

按摩

1.取仰卧位，健腿伸直，患腿抬起、弯曲，尽量靠近胸

部，吸气，再用手掌由下往上拍打腿部弯曲侧。此方法适用于轻症患者。

2.被按摩者取俯卧位，按摩者立于一侧，先用推、揉、滚法按摩其腰臀部，再用肘尖关节按压其臀部的环跳穴，每次1分钟（图①）。

3.侧卧，健康一侧在内，患侧的手先擦揉患侧腰臀，再按揉患侧肾俞穴，然后换位进行（图②）。

4.手握空拳，有节奏地拍打腰臀部，用力适度，以舒适为度，持续拍打2~3分钟，可活血、散寒、止痛。

5.按摩者双手五指张开、弯曲，用指端自下而上啄击被按摩者患腿的后侧、外侧，反复20次（图③）。

6.手指弯曲，五指指端并拢，用指端擦、捏、揉、拍、啄患侧大腿和小腿后外侧，反复20次，至患侧有温热感为宜（图④）。



小动作自愈操

◎**前后移动膝盖**：坐于椅子边沿，上身挺直，目视前方，双手自然垂于身体两侧。以大腿带动右腿向前移动，同时左腿向后移动，接着再将左腿向前、右腿向后移动，反复进行10次。

◎**提腰运动**：取坐位，双手掌心向下，放于膝盖部。先缩腹含胸，腹部尽力向内缩，然后慢慢地恢复到起始姿势，反复操作。

其他妙招

◎**川芎蝎梢敷法**：川芎具有活血化淤、祛风止痛的作用，将适量川芎、蝎梢、白芷一起碾为细末，擦在痛患处即可。每天可擦数次。

◎**淘米水浴疗法**：淘米水含有很多营养成分，取淘米水500毫升倒入浴缸中，搅拌均匀后直接洗浴，可以有效缓解坐骨神经痛。

神经衰弱

应引起重视的现代『文明病』

【症状自诊】

【自疗】喜欢回忆和幻想，极易兴奋。

【自疗】易怒，为一点小事就大动肝火。

【自疗】易疲乏，精力不足，注意力分散，记忆力差。

【询医】经常产生紧张性疼痛，如腰酸背痛或四肢肌肉疼痛。

【询医】经常失眠，睡眠不足、多梦、易惊醒，即便醒后仍感觉困倦。

【询医】心悸、多汗、手足发冷、厌食、便秘或腹泻、尿频、月经不调、遗精、早泄、阳痿等。

【居家自疗】

美味食疗

◎**核桃**：人体若缺乏B族维生素，就会产生精神不振、疲倦、注意力不集中等症状，从而导致神经衰弱。核桃含丰富的B族维生素，经常食用，可起到健脑、增强记忆力及延缓衰老的作用。



←核桃

↓花生

◎**花生**：花生含有丰富的维生素E和一定量的锌，能增强记忆、抗老化、延缓脑功能衰退。少量常吃可以帮助安眠以及稳定情绪。

◎**淮山莲子粥**：取淮山药、粳米各100克，莲子15克，加适量清水，共煮成粥即可。此粥适用于神经衰弱见夜寐不安、心悸、胸闷、神疲乏力者。淮山药有收涩的作用，大便秘结者应慎食。

◎**桂圆莲子汤**：取桂圆肉、莲子各15克，倒入适量清水，一起煎汤即可。饮汤时，可根据个人喜好加入适量



↑ 洋甘菊茶



↑ 薰衣草茶



↑ 桂圆、莲子

冰糖。每日1剂，分早、晚2次服用。此汤适用于气血两亏型神经衰弱，可缓解心悸、失眠、神志不安等症状。痰火郁结、咳嗽痰黏者不宜食用桂圆。

◎**洋甘菊茶**：取洋甘菊适量，用沸水冲泡饮用即可。此茶可消除疲劳、稳定情绪，适用于因神经衰弱引起的失眠多梦者。

◎**甘麦红枣饮**：取淮小麦30克、甘草10克、红枣15克，将其加水共煎2次即可。分早、晚2次饮服。此方适用于神经衰弱见精神恍惚、睡眠不安以及呵欠频繁、言行失常者。

◎**茉莉花茶**：取茉莉花干品适量，用沸水冲泡即可。此茶可以促进新陈代谢、降火气、消除疲劳、安定情绪、舒缓压力。但晚上不宜多饮，以免引起神经兴奋而影响睡眠。

◎**薰衣草茶**：取薰衣草适量，用沸水冲泡即可。此茶能舒畅紧张的情绪和压力，缓解头痛，改善睡眠，适用于神经衰弱见夜寐不安、心悸、胸闷者。此外，除了单饮，还可以加入牛奶制成薰衣草奶茶。

◎**莲子心茶**：取莲子心3克，用沸水冲泡即可。此茶适用于神经衰弱见烦热失眠者，有助于提高睡眠质量。

按摩

- 1.取坐位或仰卧位，用拇指螺纹面按揉头维穴，长期坚持，可缓解神经衰弱引起的头痛、失眠等症状。
- 2.双手拇指指腹交替推印堂至神庭10~20次，以局部有微热感为宜。
- 3.盘膝端坐，双手重叠按于腹部，以脐为中心，顺时针或逆时针方向



各揉腹30次。

4.双手拇指指端由攒竹经鱼腰分抹至两侧太阳，反复操作10~20次，推按速度不宜过快。

5.用食指指腹按揉睛明，不宜用力过大。经常按揉可缓解疲劳和压力，安定情绪。

6.按摩者双掌合十，分别叩击被按摩者的百会、角孙、四神聪，每穴每次1分钟，以局部感觉酸麻为宜（图①）。

7.盘膝端坐，右手平贴右肋部，向左上方搓至左肩部，做30次后，换手进行。

8.取坐位，两手按于两膝腓骨上，由外向内揉动30次，再由内向外揉动30次。轻度用力，膝部感到舒适即可。

9.分别拿捏天柱、风池、颈部肌肉各10~20次，以局部有轻痛感为宜。

10.掐揉手部的肝点20~30次（图②）。

11.用衣夹夹手部的点2~3分钟，至有微热、轻酸胀感为佳（图③）。

12.用衣夹夹足部的脑反射区，以能耐受为度（图④）。

13.按摩者用拇指按揉被按摩者足部的肾反射区10次，手法轻柔，用力不可过大（图⑤）。

14.用五指由前向后拿头顶，至后部改为三指拿法，反复按摩3~5次。

15.按揉手部的神门、大陵、内关、合谷、劳宫，每穴每次2~3分钟，



以局部有轻痛感为宜。

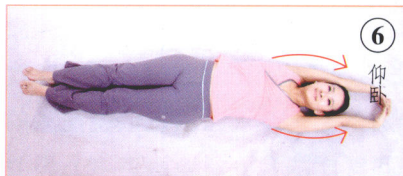
16.盘膝端坐，两手叉腰，拇指朝前，其余四指向后，掌心沿脊柱旁侧自上而下推摩至臀部，反复操作30次。如经遇压痛点，可用手指按压20~30秒钟。

17.临睡前，擦热双掌，双手掌面贴于面颊，接着两手中指由迎香穴，经睛明、攒竹等穴，向上推至发际，然后两手分开向两侧至额角而下，食指经“耳门”返回起点。反复按摩30~40次。

18.端坐，左手握住左踝关节以固定，右手来回搓左脚掌30次，然后换腿进行。

小动作自愈操

◎**伸展翻滚**：取仰卧位，两脚伸直，双臂向头部伸展，然后将双手交叉相握（图⑥），先向左翻滚10次（图⑦），然后再向反方向翻滚，翻滚的速度宜快。反复翻滚5次，可松弛紧张的神经。需要注意的是，饭后不宜立即进行。



其他妙招

◎**艾灸疗法**：取米粒大小的干艾10颗，放在第5节胸椎处的神堂穴，施以艾灸疗法，每天早晚各施术1次，需长期坚持。

◎**敷疗法**：取耳部的心、神门、内分泌等反射区，每次取2~3个反射区，将王不留行子或莱菔子1粒贴敷于耳穴上。夏季每天更换1次，冬天可2天更换1次，10次为一个疗程，切记每日要按压4~6次。每次只可贴压一边侧耳，两耳交替进行（图⑧）。

