

◎时尚保健丛书◎

防

病辨病

与

食疗

主編 李洪海 秦云學

YANG HONG HAI

防病
食疗

中国医药科技出版社

本书编委会

主编：李洪涛 秦云峰
编者：黄 莺 林 娟 姚英杰
顾 颖 武维恒 徐 萍
李修安 祝 坦 祝 蕾
汪红焱 徐光伟

前 言

中医在内经中早就强调“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。……”这种未病先防的思想对国人的防病观念有着很大的影响。人的生命只有一次,唯其宝贵才需要珍爱,而珍爱生命就应在各个年龄段都能健康地生活、工作和学习。健康是人生第一财富,要保持健康的身体就必须懂得防病辨病的卫生知识,以便指导自己的生活方式和习惯。

“风起于青萍之末”,任何疾病的发生、发展都有规律和早期征兆可寻,了解这一规律和征兆有利于认识疾病,从而达到有病早治、无病早防的目的,为疾病的康复打下良好的基础。

自古“药食同源”,“药补不如食补”,一些粮食、蔬菜、水果、飞禽走兽、家畜等都是防病治病、调补阴阳、滋养气血、扶正祛邪的好材料。本书着重介绍防病、辨病、食疗三方面的知识,具有通俗易懂、简便实用的特点。相信读者读了本书会对有关保健知识有新的认识,在保持乐观的精神、全面的营养、适合自己的锻炼的基础上,选择用食物来进行调理身体,安全有效地辅助治疗相关疾病,把疾病消灭于萌芽状态。本书部分参考了前人的经验和资料,这里一并致谢,如有错漏,敬请读者批评指正。

编 者

2001 年 8 月

目 录

一、防病篇

- (1) 脑力劳动者须防五病
- (3) 老年人防癌的四项措施
- (4) 老年人怎样防耳聋
- (5) 如何防治冬季老年肺心病
- (7) 小儿心脏病应怎样防治
- (8) 指压六法防治冠心病
- (9) 冠心病人的自我保健
- (10) 冬春之交提防心肌梗死
- (10) 睡眠时当心呼吸暂停
- (12) 呼吸锻炼改善肺气肿
- (13) 痴呆症预防八法
- (14) 警惕在睡眠中瘫痪
- (15) 补充维生素 B。可以防治动脉硬化
- (16) 怎样预防呼吸道传染病
- (17) 怎样预防蚊虫引起的传染病
- (19) 怎样预防寄生虫传染病

防病辨病与食疗

- (20) 怎样预防动物源性传染病
- (21) 传染性疾病的预防
- (22) 遗传性疾病的预防
- (25) 疥疮病人要注意接触传染
- (26) 怎样防治黄水疮
- (27) 怎样预防痤疮
- (27) 湿疹的预防与治疗
- (29) 怎样预防沙眼
- (30) 怎样预防艾滋病
- (31) 外出旅游期间如何防止性病
- (31) 警惕疾病引起的肥胖
- (33) 颈椎病忌高枕
- (35) 虚静心神防百病
- (36) “划船体操”可防电视病
- (38) 哪些人尤须防中暑
- (39) 为什么说“一懒生百病”

二、辨病篇

- (41) 注意你身体的十个信号
- (43) 怎样自我判断是否生了病
- (46) 怎样从面部形态诊病
- (49) 怎样从泪液诊病
- (51) 患青光眼的早期征兆
- (52) 不应忽视白内障早期信号
- (53) 怎样从眉毛诊病
- (54) 眉毛减少是某些疾病的信号

目

录

二

- (55) 耳鸣——某些疾病早期信号
- (57) 怎样辨耳疼查耳病
- (58) 怎样从鼻分泌物诊病
- (59) 鼻病也能引起头痛
- (61) 鼻塞时要考虑哪些病
- (62) 鼻出血时应想到哪些病
- (63) 老年人出鼻血勿大意
- (63) 患鼻咽癌的早期征兆
- (64) 怎样从口腔气味诊病
- (66) 口腔八异味——疾病的“信号”
- (68) 患口腔斑纹的早期征兆
- (69) 口腔干燥是多种疾病的信号
- (70) 张口时出现响声不容忽视
- (70) 牙龈出血可见于多种疾病
- (72) 怎样从舌形诊病
- (73) 患颞下颌紊乱综合征的早期征兆
- (74) 怎样从四肢关节响声诊病
- (75) 怎样从手掌色泽诊病
- (77) 怎样从体位诊病
- (78) 怎样从步态诊病
- (80) 怎样从笑声诊病
- (82) 怎样从出汗部位诊病
- (83) 怎样从汗液气味辨病
- (84) 怎样从鞋底磨损诊病
- (85) 怎样从肚脐分泌物诊病
- (86) 进食困难是食管疾病的常见症状
- (87) 引起吞咽困难的常见疾病有哪些
- (88) 引起颈部肿块的常见疾病有哪些
- (89) 容易被忽视的几种头痛

- (91) 颅脑血肿的早期发现
- (92) 乙型脑炎的早期信号
- (92) 患脑肿瘤的早期征兆
- (94) 患脑血管病的早期征兆
- (96) 怎样自我鉴别脑血栓与脑出血
- (97) 皮肤出血点——血小板减少的信号
- (98) 怎样早期自查皮肤癌
- (99) 患红斑狼疮的早期征兆
- (100) 色素痣恶变的早期征兆
- (102) 引起胸痛的常见疾病有哪些
- (102) 引起心跳不规则的常见病因
- (104) 一般性心脏病的信号
- (105) 患心绞痛的早期征兆
- (107) 心力衰竭的自我早断
- (108) 怎样识别无痛性心肌梗死
- (108) 为什么腹部外伤要反复查血压
- (109) 怎样从咳痰诊病
- (111) 自测肺气肿的信号
- (113) 早期肺结核的征兆
- (113) 肺癌的早期信号
- (116) 引起咯血的常见疾病有哪些
- (116) 支气管哮喘的信号表现
- (117) 怎样发现肺结核已合并肺癌
- (118) 乙型肝炎的特殊症状
- (119) 病毒性肝炎的信号
- (121) 肾结核的信号
- (122) 患肾下垂的早期征兆
- (123) 患慢性肾小球肾炎的早期征象兆
- (124) 患肾脏肿瘤的早期征兆

- (125) 怎样从小便颜色诊病
- (127) 引起血尿的常见疾病有哪些
- (128) 胰腺癌的早期征兆
- (128) 患急性胰腺炎的早期征象
- (130) 上身肥胖者易患糖尿病
- (131) 患上消化道出血的早期征兆
- (132) 引起呃逆的病因有哪些
- (133) 怎样从嗝气诊病
- (134) 患胃癌的早期征兆
- (135) 引起恶心呕吐、腹痛、腹泻的常见疾病有哪些
- (137) 溃疡病的自我诊断
- (138) 大肠癌先兆
- (139) 急性阑尾炎的早期信号
- (141) 为什么说患急性阑尾炎不是小病
- (142) 患中毒型菌痢的早期征象
- (143) 患膀胱癌的早期征兆
- (144) 结石患者要不要多喝水
- (146) 内分泌紊乱也能引起浮肿
- (147) 老年腰背痛与内脏疾病
- (149) 怎样从乳房形态诊病
- (150) 患乳腺癌的早期征兆
- (151) 怎样自我检查乳房疾病信号
- (152) 单侧乳头溢液——应警惕乳腺癌
- (153) 患子宫内膜癌的早期征兆
- (154) 怎样早期诊断异位妊娠
- (154) 阴道流血不一定是来“例假”
- (156) 怎样早期发现睾丸肿瘤
- (157) 患前列腺增生的早期征兆
- (158) 男人怎样发现前列腺癌

- (159) 性病的诊断
- (160) 怎样从性功能诊病
- (161) 眩晕常见于哪些疾病
- (163) 哪些病可引起高血压
- (164) 低血压与晕倒
- (166) 患白血病的早期征兆
- (167) 患动脉硬化的早期征兆
- (168) 怎样早期发现脊柱侧弯
- (169) 患类风湿性关节炎的早期征兆
- (169) 怎样早期发现骨肿瘤
- (171) 怎样自我判断伤后有无骨折
- (172) 狂犬病的早期表现
- (173) 痛风的先兆是什么
- (173) 怎样从幻觉诊病
- (175) 一般性抑郁症的信号
- (175) 怎样自查疲劳综合征
- (177) 什么是老年人“疑病症”
- (178) 引起惊厥的常见疾病有哪些
- (179) 药物中毒的早期识别
- (180) 乙醇中毒的自我判断
- (181) 急性发热常见热型有哪几种
- (182) 长期低热常见于哪些疾病
- (184) 怎样从低体温诊病
- (185) 发热后出现皮疹应考虑哪些疾病
- (187) 怎样发现隐性肥胖
- (188) 引起消瘦的常见疾病有哪些
- (189) 哪些疾病易癌变
- (191) 良恶性肿瘤的信号有别
- (193) 患甲状腺功能亢进症的早期征兆

- (193) 患痔疮的早期征兆
(194) 患帕金森氏症的早期征兆

三、食疗篇

- (196) 什么叫食疗
(197) 食物的寒热温凉属性与食疗有何关系
(198) 食物的五味与食疗有什么关系
(198) 哪些中药可作为食物
(199) 哪种情况下要食用高钾饮食
(200) 春季用食疗要注意什么
(200) 夏季用食疗要注意什么
(201) 秋季用食疗要注意什么
(201) 冬季用食疗要注意什么
(202) 怎样根据面色安排食疗
(203) 气虚体质者怎样食疗
(204) 体胖者如何用食疗
(205) 体瘦者如何用食疗
(206) 小儿怎样用食疗
(206) 老年人应怎样用食疗
(208) 在食疗方烹制中如何使用中药
(208) 怎样辨证选用食物及食疗方
(209) 血虚怎样用食疗
(209) 阳虚怎样用食疗
(210) 阴虚怎样用食疗
(210) 咳嗽时怎样用食疗
(211) 肺癆者如何用食疗

- 目
录
- 八
- (211) 心悸者如何用食疗
(212) 失眠时怎样用食疗
(212) 眩晕者如何用食疗
(213) 胃痛时如何用食疗
(213) 腹泻时如何用食疗
(214) 遗精者如何用食疗
(214) 中暑者如何用食疗
(215) 慢性支气管炎者如何用食疗
(215) 糖尿病者如何用食疗
(216) 肝硬化者如何用食疗
(216) 血小板减少性紫癜者如何用食疗
(217) 甲状腺功能亢进者如何用食疗
(218) 慢性肾炎者怎样用食疗
(219) 系统性红斑狼疮病人怎样用食疗
(219) 吃那些食物有助于保护视力
(221) 哪些食物有助于降低血压
(222) 哪些食物有防治冠心病的作用
(222) 哪些食物有助于健脑益智
(223) 放射治疗期间怎样用食疗
(224) 哪些食物可解酒
(224) 月经不调如何用食疗
(225) 带下病如何用食疗
(225) 小儿遗尿如何用食疗
(226) 感冒的食疗
(226) 秋冬止咳的食疗
(227) 慢性咽炎的食疗
(228) 哮喘的食疗
(229) 高血压的食疗
(229) 心衰病人过冬的食疗

- (230) 功能性腰痛的食疗
(231) 口腔疾患的食疗
(232) 病毒性肝炎的食疗
(233) 小儿哮喘的食疗
(234) 水肿的食疗
(235) 黄褐斑有哪些饮食疗法
(237) 手术后病人的食疗
(238) 病人的基本饮食有哪几种
(239) 习惯性便秘的食疗
(240) 动物血治疗贫血
(241) 顺气食物种种
(243) 佐料也能治病
(244) 醋蛋食疗法
(244) 绿豆巧解百毒
(245) 香蕉可治多种病
(245) 小麦有何食疗作用
(246) 大麦有哪些食疗作用
(247) 粳米有何食疗作用
(247) 玉米有何食疗作用
(248) 黄豆有哪些营养和食疗作用
(248) 桂圆有何食疗作用
(249) 杏有何食疗作用
(250) 桃仁有何食疗价值
(250) 柠檬有何食疗作用
(251) 橄榄有何食疗作用
(251) 罗汉果有何食疗作用
(252) 芒果有何食疗作用
(252) 枸杞五味饮有何食疗作用
(253) 鲜藕有何食疗价值

- (254) 芡实有何食疗价值
(255) 平菇有何食疗作用
(255) 茶叶外用能治哪些病
(256) 桂花有何食疗作用
(257) 洋葱有何食疗作用
(258) 韭菜有何食疗作用
(259) 花椒有何食疗作用
(260) 茴香有何食疗作用
(260) 扁豆有何食疗作用
(261) 蚕豆有何食疗作用
(261) 苦瓜有何食疗作用
(262) 黄瓜有何食疗价值
(262) 青菜有何食疗作用
(263) 白菜有何食疗作用
(264) 包心菜有何食疗作用
(265) 芹菜有何食疗作用
(266) 芹菜大枣汤有何食疗作用
(266) 黄花菜有何食疗作用
(267) 香菜有何食疗作用
(267) 番茄有何食疗价值
(269) 茄子有何食疗作用
(269) 竹笋有何食疗作用
(270) 莴苣有何食疗作用
(271) 菠菜有何药用价值
(271) 山药有何食疗作用
(272) 百合有何食疗作用
(272) 梨有何食疗作用
(273) 柿子有何食疗作用
(273) 白果有何食疗作用

- (274) 金橘有何食疗作用
(275) 菠萝有何食疗作用
(275) 甘蔗有何食疗作用
(276) 猪肉有何食疗作用
(276) 牛肉有何食疗作用
(277) 牛鞭有何食疗作用
(278) 羊肉有哪些食疗作用
(279) 蛇有何食疗价值
(279) 狗肉有何食疗作用
(280) 狗鞭有何食疗作用
(280) 鸽蛋有何食疗作用
(281) 麻雀有何食疗作用
(282) 龟有何食疗作用
(283) 泥鳅有何食疗作用
(283) 鳝鱼有何食疗作用
(284) 鳗有何食疗作用
(284) 鲤鱼有哪些食疗作用
(285) 虾有何食疗作用
(286) 乌贼有何食疗效用
(287) 蛤蜊有何食疗使用
(287) 海蜇食疗法

一、防病篇

在实际生活中,我们应把预防疾病放在生活的首要位置,要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心!

脑力劳动者须防五病

脑 力劳动者由于其较为特殊的劳动方式,容易罹患以下几种综合征,从而降低工作效率,损害健康,须注意防范。

1. 低头综合征 脑力劳动者伏案工作乃家常便饭,日久天长会形成一种职业病,表现为出汗,颈肩与上臂酸痛或间歇麻木感,医学上称为低头综合征。

防治办法有:

- (1)至少隔半小时抬一次头或伸颈或扩胸 15~20 次。
- (2)早晨起床或工间操时做俯卧撑,晚上入睡前做仰卧起坐。
- (3)每隔 15 分钟做一次仰望远视动作,睡觉时枕头宜稍低。

2. 肌肉饥饿症 指肌细胞缺血缺氧,神经兴奋性降低,其代谢产物乳酸不能及时排出体外,产生疲惫无力感,时间长了则会出现肌肉萎缩。原因在于肌肉本身新陈代谢能力低,肌纤维软



弱,加上血管壁弹性差,血液供应差所致。肌肉饥饿症最好的防范措施是运动,如每天坚持以每分钟 100~120 步的速度散步 1 小时,早晚各做一次操,工间再做 1~2 次肢体运动,即可防止肌肉缺氧。



3. 高楼综合征 又称现代建筑综合征。置身于现代封闭式大楼里工作的人,常可出现头痛、困倦、咳嗽、皮肤瘙痒、眼睛不适等症状。据德国医生报告,大约有 30% 的常年坐办公室的工作人员患有此症。究其原因是封闭的室内空气中含有种种有害物质,如建筑材料、办公用品、家具、供暖设备等释放出的毒性物质,空气中氧含量减少,阴离子少,加上烟雾、病菌等,故改善通风设施最为关键。最简单方便的方法是经常开窗透气。研究表明,一次开窗换气需 10~15 分钟,而倾斜窗户换气需 2 小时以上,方能达到目的。有条件的添置负离子发生器,空气加强器等设施。

4. 疲劳综合征 人到中年,家庭和社会负担重,致使体力、



精力都处于高度紧张状态,从而发生头晕、失眠、精神紧张、大便次数增多、嗜睡、乏力、记忆力下降、反应迟钝等症状,谓之疲劳综合征。这是神经系统(特别是植物神经)功能紊乱所致。为此,劳逸结合,合理安排工作与休息,勿过分拼命,增加睡眠时间,即可逐渐减轻不适感。

5. 复印综合征 经常接触复印机的人群容易罹患此症。由于复印机的静电作用,使空气中产生一定数量的臭氧,将氮气氧化成氮氧化物,此种物质可损伤细胞生物膜,对眼、口腔、呼吸道粘膜有明显刺激作用,从而使人产生头痛、头晕、咳嗽、眼与鼻咽部发干等症状。预防办法:复印机避免日光直接照射,保持室内空气流通,增加进食含维生素 E 的食物,如花生油、芝麻油、牛奶、豆制品、菠菜、玉米等。

老年人防癌的四项措施

癌症是危害人类身心健康的疾病。由于老年人内分泌功能改变和免疫功能的日渐衰退,故患癌症机会比较多,因此应积极采取预防措施。

1. 增强体质,提高免疫能力 虽然老年人自身免疫功能衰退,但通过参加体育锻炼和有益活动,完全可以调动体内有利的积极因素予以补偿。正气存在,邪不可干,癌细胞自然就退避三舍了。

2. 定期查体,及时消除隐患 定期身体检查,尤其癌症好发部位更要加倍重视,仔细检查,如发现不明原因的头疼、呕血、便血、吞咽困难等症状,用药又不能缓解时,千万不可大意,应及时去医院诊治。

3. 合理用药,谨防药物致癌 老年人由于体质虚弱,抵抗力降低,易患慢性消耗性疾病。有些老年人久病成医或盲目偏信

