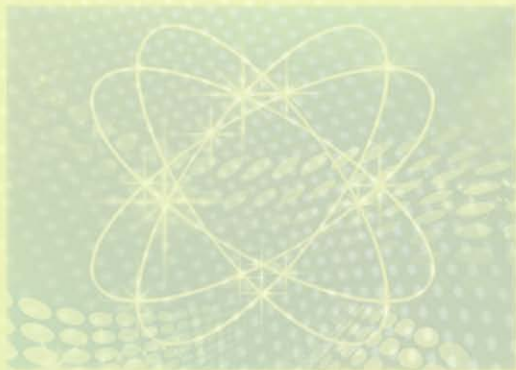


常见病养生秘诀 壮汉双语

广西民族报社 编著



广西科学技术出版社

Minzcuz Sawcih Okbanj Cienhangh Swghinh Bangfuz Hanghmoeg

民族文字出版专项资金资助项目

DAUQSAW BANJDAEUZNDEI
SAEDYUNGH CIENGX NDANG

实用养生秘诀丛书

BANJDAEUZNDEI BINGHCIENGZRAEN
CIENGX NDANG

常见病养生秘诀

Sawcuengh Caeuq Sawgun

壮汉双语

Gvangisih Minzcuz Bau Jse Biensij

广西民族报社 编著

Gvangisih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病养生秘诀：壮汉双语/广西民族报社编著．—南宁：广西科学技术出版社，2015.10

(实用养生秘诀丛书)

ISBN 978-7-5551-0474-2

． 常... ． 广... ． 常见病—防治—基本知识—壮语、汉语 ． R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第240731号

CHANG JIAN BING YANGSHENG MIJUE (ZHUANG HAN SHUANG YU)

常见病养生秘诀(壮汉双语)

广西民族报社 编著

责任编辑：冯靖城 石 芮

责任印制：韦文印

封面设计：韦娇林 蒙 晨

责任校对：夏晓雯

出 版 人：韦鸿学

社 址：广西南宁市东葛路66号

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：广西大华印刷有限公司

地 址：广西南宁市高新区科园大道62号

邮政编码：530007

开 本：787 mm × 1092 mm 1/32

字 数：91 千字

印 张：4.25

版 次：2015年10月第1版

印 次：2015年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-0474-2

定 价：18.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

温馨提示

本书中涉及的部分药方的疗效和安全性未经循证医学验证。因此，在疾病防治的过程中，读者务必向有资质的保健服务人员、专业医生或注册营养师咨询，出版社和作者本人不负责提供专业意见或建议，本书只用作普通的养生指南。

Moegloeg 目 录

Baenzlawz Fuengzceih Binghcienzlah Conghsaej / 1

肠道传染病如何预防 / 3

Boux Baenz Ndaenghaenz Haeujsim Saehhangh / 4

鼻炎患者的注意事项 / 5

Ndaengsaek Mbouj Doengheiq Roek Fap Daeuj Gaijgez / 6

鼻子不通气 六法来解决 / 7

Conghndaeng Ok Lwed Baenzlawz Cawqleix / 8

鼻子出血怎么处理 / 9

Ga Dog Ndown Ndaej Fuengzceih Baezhangx / 10

单足站立可防治痔疮 / 10

Ciengz Cit Ien Rox Baenz Menhsingq Dungxin / 11

常吸烟会患慢性胃炎 / 13

Gwn Lauxbaeg Swnhheiq Youh Re Dwgliengz / 14

吃萝卜顺气又防感冒 / 15

Gwn Nohbya Ndaej Gemjsiuj Sailwed Sim Baenzbingh / 16

吃鱼类蛋白质减少心血管病发生 / 17

Dwg Gijmaz Yenzyinh Yinxhwnj Baenz Ae 'ngab / 18

导致哮喘的原因是什么 / 19

Niemhfueng Iq Fuengzbingh Ywbingh / 20

防病治病小验方 / 21

Boux Daep Miz Bingh Gvaq Seizhah Aeu Rox / 22

肝病患者安全度夏须知 / 23

Daep Mbouj Ndei Lai Gwn Makit / 24

肝不好多吃葡萄 / 25

Boux Hezyaz Sang Yungzheih Baenz Binghnyouhdangz / 26

高血压患者容易得糖尿病 / 27

Boux Baenz Ganhyenz Gwnndoet Mizmaz Gimqgeih / 28

肝炎患者有哪些饮食禁忌 / 30

Baenz Dwgliengz Gwn Maz Ndei Vaiq / 31

感冒了吃什么好得快 / 32

Ngoenz Ndataeng Fuengz Simdaeuz Fwt Dai / 33

高温天防心脏性猝死 / 34

Haj Cungj Gijgwn Yw Gipsingq Dungxin / 35

急性胃炎食疗方 5 则 / 36

Dungx Mbouj Ndei Gaej Gwn Haeuxcid / 37

脾胃不好别吃糯米 / 37

Boux Hezyaz Sang Gvaq Seizhah“ Sam Aeu ” / 38

高血压病人度夏“三要” / 40

Boux Baenz Dungxraeng Wng Noix Gwn Dangndok / 41

消化不良者少喝骨头汤 / 41

Boux Baenz Gvanhsinhbing Seizdoeng Aeu Baujyangj Ndei

Aenndang / 42

冠心病患者冬季应正确保养身体 / 44

Seizhah Gwn Dang Duhheu Ndaej Yawhfuengz Binghnaengnoh / 45

喝绿豆汤能预防夏季皮肤病 / 46

Cukduhheu: Cukyw Nyinhbouj Bouxbingh Binghnyouhdangz / 47

糖尿病人的滋补粥膳——绿豆粥 / 47

Geij Cungj Gijgwn Doiq Simdaeuz Miz Ik / 48

几大食品有益心脏 / 50

Ndawranz Baenzlawz Fuengz Lwgnding Baenz Feiyenz / 51

家庭如何防治婴儿肺炎 / 52

Conghbak Ciengzseiz Biux Naeuh Baenzlawz Banh / 53

经常口腔溃疡怎么治疗 / 54

Singjgaeh Mbwn Nit Yaeuhfat Baenz Mbiengj Gyaeuj In / 55

警惕天气变冷诱发偏头痛 / 56

Yawhfuengz Bingh Sailwed Sim / 57

心血管疾病的预防 / 57

Gijgwn Lawz Ndaej Hawj Sailwed Unq / 58

可软化血管的食物 / 60

Youzcehdaengngoenz Ndaej Yawhfuengz Binghsailwed Sim / 61

葵花油可以预防心血管疾病 / 62

Geiqciet Liuzganj Wng Lai Gwn Caznding / 63

流感季节多喝红茶 / 64

Fap Gwnndoet Yw Menhsingq Conghhoz Haenz / 65

慢性咽炎的食疗方法 / 67

Gij Ciudaeuz Lawz Ndaej Yienjok Aendaep Miz Bingh / 68

哪些征兆可预示肝脏疾病 / 70

Gij Lwgmak Naengz Hawj Vunz Noix Baenz Baezhangx Haenx / 71

能使人远离痔疮的水果 / 72

Seiq Cungj Caz Ndaej Fuengzceih Hezyaz Sang / 73

能有效防治高血压的茶 / 74

Baenzlawz Fuengzceih Binghnaengnoh / 75

皮肤病的防治 / 76

Boux Dungx Haw Mbouj Hab Gwn Lwghaemz / 77

脾胃虚弱者不宜食用苦瓜 / 78

Gyaeujsuenq Gwn Ndip Ndaej Gyangq Hezdangz / 79

生食大蒜降血糖 / 80

10 Fap Yw Dingz Ae Vaq Myaiz / 81

食疗止咳化痰法 / 83

Seiq Fap Yw Hoz Naetin / 84

四招对抗颈椎病 / 85

Seiq Fap Re Yizganh Youq Ndawranz Lahcienz / 86

四招防乙肝家庭中传染 / 88

Seizhah Boux Baenz Binghnyouhdangz Sam Haeujsim / 89

糖尿病病人盛夏三注意 / 91

Boux Baenzin dot Gwnndoet Miz Gimqgeih / 92

痛风病人的饮食禁忌 / 93

Boux Aendungx Baenzaiz Gwnndoet Haeujsim Saehhangh / 94

胃癌患者饮食注意事项 / 95

Dungxin Seiz Ciengeiz Gaej Gwn Gidungben / 96

胃痛千万别吃去痛片 / 97

Boux Baenz Dungxin Haeujsim Haj Diemj / 98

胃炎患者注意五点 / 100

Caet Fap Siucawz Ninz Mbouj Ndaek / 101

消除失眠的七种方法 / 102

Boux Vunzbingh Ae 'ngab Gvaq Seizhah Aeu Re “ Gyoet ” / 103

哮喘患者度夏要防“冷” / 104

Boux Baenz Ae 'ngab Wng Noix Gwn Lwgmienz Byaekgep / 105

哮喘患者少吃红薯韭菜 / 107

Gij Cosih Gipgouq Boux Bingh Simdaeuz / 109

心脏病急救措施 / 110

Simdaeuz Raemhrwnh Fat Bingh Fwt Ae Ndaej Bauj Mingh / 111

心脏病突发 咳嗽可保命 / 112

Boux Hezcih Sang Gaej Gwn Nohlab / 113

血脂高者勿吃腊肉 / 114

Heuj In Baenzlawz Gwnndoet Diuzleix / 115

牙痛的饮食调理 / 116

Fap Yawhfuengz Hezyaz Sang / 117

预防高血压的方法 / 118

Fap Yawhfuengz Gyaknaeng 'vaiz / 119

银屑病疾病的预防 / 120

Seizhah Yawhfuengz Nyeznomj Fatsa / 121

夏日预防幼儿中暑 / 122

Haet Hwnq Bak Haemz Baenzlawz Guh / 123

早起嘴里发苦怎么办 / 124

Baenzlawz Yawhfuengz Ndok Soeng Ndok Byot / 125

怎样预防骨质疏松 / 126

Baenzlawz Fuengzceih Binghcienzlah Conghsaej

Goek bingh binghcienzlah conghsaej, dwg gij haex caeuq daihliengh sigin vunzbingh caeuq goekbingh rueg ok haenx. Daj ndaw ndang baiz okdaeuj le, danghnaeuz mbouj haeujsim siudoeq cawqleix, couh rox uqlah seiqhenz vanzging caeuq goekraemx、gijgwn daengj.

Binghcienzlah conghsaej cienzboq fuengsik dwg ginggvaq raemx、gijgwn、bungqdeng、nonnengz daengj daeuj cienzboq. Linzcangz yienghsiengq cujyau miz rubmyaiz、rueg ok、dungxin、dungxsiq、mbouj ngah gwn doxgaiq, mbangj lij buenx miz fatndat、gyaeujin caeuq daengx ndang dengdoeq daengj yienghsiengq. Ciengz raen binghcienzlah conghsaej miz gyazhingz binghdoegsingq ganhyenz, lwgnyez 15 bi dauqlaj yungzheih ndaej bingh, itbuen binghcingz haemq mbaeu, bingzyaenz geizgaenzgaeq dwg 30 ngoenz. Ganjyenj le caeuxgeiz rengz naiq、mbouj ngah gwn doxgaiq、rubmyaiz、mbwq youznywnx、duenh aek baihgvas aendaep inyebyeb, daih 'iek gvaq aen singhgiz ndeu le, mizmbangj vunzbingh saek nyouh lumj raemxcas nei, lwgda hau、naengnoh henj. Raen miz cungj cingzgvang neix seiz, wng gibseiz bae yihyen genjcas aeu yw. Si 'ginsing dungxsiq dwg cungj bingh gipsingq binghcienzlah

conghsaej ciengzraen youz cihosi licizganjgin yinxhwnj ndeu, linzcangz biujyienh cujyau dwg fatndat、dungxin、dungxsiq daengj. Siginsing gijgwn dengdoeg dwg gwn le gijgwn deng sigin uqlah yinxhwnj baenz gipsingq binghciegzlah conghsaej, moix bi seizhah dwg siginsing gijgwn dengdoeg geiz cei q hoengh. Dingzlai dwg youq sizdangz hagdangz、fanden daengj giz doxcomz gwn haeux haenx fatseng, fatbingh seizgan haemq doxcomz.

Yawhfuengz binghciegzlah conghsaej gvanhgen dwg guh ndei “ sam guenj it mied ” (guenjleix ndei gwnndoet veiswngh、gwn raemx veiswngh、haexnyouh veiswngh caeuq mied nengz) , gaem ndei aen gvan bingh daj bak haeuj. Youq guh ndei seiqhenz veiswngh、ndawranz veiswngh caeuq bouxvunz veiswngh doengzseiz, lij aeu haeujsim gwnndoet veiswngh dem.

肠道传染病如何预防

肠道传染病的传染源是肠道传染病人和病源携带者排出的粪便和含有大量细菌的呕吐物，这些从体内排出后，如不注意消毒处理，就会污染周围环境、水源和食物等。

肠道传染病的传播方式主要有经水传播、经食物传播、密切接触传播、昆虫传播等。临床症状主要有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等，有些还伴有发热、头痛和全身中毒症状。常见的肠道传染病有甲型病毒性肝炎（简称甲肝），15岁以下儿童容易发，病情一般较轻，平均潜伏期为30天。感染后早期有明显的乏力、不思饮食、恶心、厌油腻、右上腹肝区不适及隐痛等症状，约一周后，有些病人会出现小便呈茶色、眼白及皮肤发黄等症状。出现这类情况，应及时去医院检查。细菌性痢疾（简称菌痢），是由志贺氏痢疾杆菌引起的常见急性肠道传染病，临床主要表现为发热、腹痛、腹泻等。细菌性食物中毒，是因食入被细菌污染的食品引起的急性肠道传染病，每年夏季是细菌性食物中毒的高发期，多见于学校食堂、饭店等集中就餐场所，特点是发病时间较集中。

预防肠道传染病的关键是做好“三管一灭”（管理好饮食卫生、饮水卫生、粪便卫生和消灭苍蝇），把好“病从口入”关。在搞好周边环境、家庭卫生及个人卫生的同时，要注意饮食卫生。

Boux Baenz Ndaenghaenz Haeujsim Saehhangh

Haeujsim 1: Gijgwn lai cungj lai yiengh, neix hix dwg cungj cosih yawhfuengz ndaenghaenz ndeu. Boux baenz ndaenghaenz wng lai gwn di makbingzgoj、byaekheu singjsien、byaekbohcai、lauxbaeg nding daengj.

Haeujsim 2: Bingzseiz, mbangjgiz ndaenghaenz caeuq najbyak ndaej aeu raemxndat daeuj baeng, hawj mbangjgiz lwed lae baedauq ndei, neix hix dwg cungj cosih yawhfuengz ndaenghaenz ndeu.

Haeujsim 3: Bingzseiz aeu siuj gwn gijgwn manhget、gijgwn ciencaq、gijgwn cau, lumj lwgmanh、hingndip、youzdiuz caq、sauhbingj、bingjgan、gvaicanhmen daengj. Doengzseiz, ceiq ndei mbouj gwn haijsenh、bya lwngjdung、byayouzyiz、nyauh daengj doxgaiq.

鼻炎患者的注意事项

注意一：鼻炎患者的饮食应多样化。鼻炎患者应多吃含维生素较多的蔬菜、水果，如苹果、菠菜、胡萝卜等。

注意二：鼻炎患者在平时鼻局部及额面部可热敷或局部加温，使局部的血液循环改善以达到治疗的目的，这也是属于鼻炎的预防措施之一。

注意三：鼻炎的预防须少食辛、辣、炸、炒之属热性食品，如辣椒、生姜、炸油条、烧饼、饼干、快餐面等。同时海鲜及冰冻鱼、鱿鱼、虾米等海产品容易刺激诱发鼻炎的炎症，这类食品最好不吃。

Ndaengsaek Mbouj Doengheiq Roek Fap Daeuj Gaijgez

1. Naenx song henz giuzndaeng. Ndaej gaijndei lwed lae baedauq, gemjsiuj nemmuek conghndaeng cung lwed caeuq foegraemx.

2. Led hungzmeizsu yenjgauh. Danghnaeuz nemmuek conghndaeng hawqsauj lai roxnaeuz conghndaeng deng sieng, ndaej led di hungzmeizsu yenjgauh ndeu hawj de nyinhraeuz.

3. Yungh faiqmienz uet bae. Danghnaeuz conghndaeng miz haex daiq lai cauhbaenz ndaengsaek, ndaej aeu faiqmienz yub raemx uet bae.

4. Sup raemxfwi nyinh conghndaeng. Cawj haeux seiz bae henz rek sup raemxfwi haeuj conghndaeng bae, hoeng aeu siujsim gaej hawj raemxfwi logsieng.

5. Aeu gaen ndat oep conghndaeng. Yienghneix guh ndaej hawj dwgliengz ndaengsaek loq ndei di.

6. Gaijbienq vihyiengq aenndang. Aen banhfap neix hab yungh youq lwgnding, mwh lwgnding ndaengsaek seiz ciengz dwg daejnauh mbouj dingz, ndaej umj lwgnding daengj hwnj, lwgnding gig vaiq couh an 'onj ninz ndaek.

鼻子不通气 六法来解决

鼻子不通气，可用以下六法解决：

1. 按摩鼻翼两侧。这一方法可以改善血液循环，减少鼻腔黏膜充血及水肿。
2. 抹红霉素眼膏。如果鼻黏膜太干燥或鼻腔受伤，可涂抹红霉素眼膏润滑。
3. 用棉签清除鼻屎。鼻屎过多所造成的鼻塞可用棉签蘸水清除。
4. 吸入蒸汽润鼻。可使鼻腔湿润消肿，需避免太热烫伤。
5. 用热毛巾敷鼻。可以缓解感冒鼻塞。
6. 改变体位。这种方法适用于婴儿，婴儿鼻塞时，常哭闹不停，这时可将婴儿竖直抱起，很快便能安然入睡。