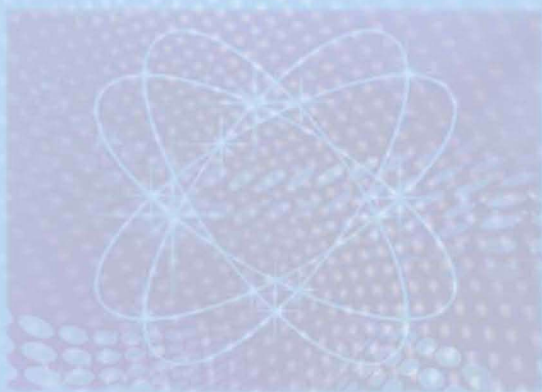


现代人时尚生活丛书

家庭保健处方大全

(上)

胡政旋 主编



新疆青少年出版社
克孜勒苏柯尔克孜文出版社

现代人时尚生活丛书

家庭保健处方大全

（上）

胡政旋 主编

新疆青少年出版社
克孜勒苏柯尔克孜文出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健处方大全(上)/胡政旋主编. —修订本. —阿图什:克孜勒苏柯尔克孜文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2008.1

(现代人时尚生活丛书)

ISBN 978-7-5374-0506-5

I. 家… II. 胡… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 174176 号

前 言

什么叫时尚？

一位著名学者曾有过这样一段精辟的论述：“时尚就是比普通人快半步——快一步叫前卫，慢一步叫落伍。”

诚然，谁也不愿成为时代的落伍者，与时尚潮流擦肩而过。站在时尚的前沿，引领潮流，傲视群雄。这已成为每一个热爱时尚的人所憧憬的生活方式。但是，追求时尚，你又常常发现自己总是被甩在时尚的身后，令人痛苦不已。

健康的体魄、魔鬼的身材、时髦的穿着、高雅的谈吐、不凡的仪表、典雅的家居环境及独具个性的生活方式，成为时尚生活中不可或缺的时尚元素，也成为现代少男少女们梦寐以求，并为之拼搏奋斗的目标。

为满足广大读者（尤其是女性读者）对时尚生活知识的了

解和鉴赏,我们特组织对此有多年研究的资深学者,精心编写了此书,内容涉及现代人生活的方方面面,向广大读者传递现代人时尚生活、时尚消费的最新信息,相信本书会成为广大读者的亲密伙伴。

编 者

目 录

第一章 常见症状自我诊断	1
观发自诊疾病	1
引起头晕的疾病	2
头痛的病因	3
痰的异常与疾病	4
口有异味的原由	5
嗓子痛的种种病因	5
观舌诊病	6
脸色与疾病	8
身体疲乏的原由	9
不可轻视的黑痣	10
五官异常与疾病	11
为什么会咳嗽	11
指甲变化不可轻视	12
从肚脐看体质	12
从急性腹痛诊断疾病	13
哪些病疾能引起腹泻	15

尿液异常与疾病	16
可以引起尿血的疾病	17
鼻出血与疾病	18
便秘与疾病	19
胸痛的原因	19
从皮肤变化看疾病	20
皮疹的不同症状	21
发烧的原因	22
不可忽视的低烧	23
昏迷病因种种	24
小儿为什么会抽风	25
脸色为什么这样黄	26
水肿与疾病	27
从耳鸣看疾病	28
血型与疾病	28
癌变的早期信号	29
从便血诊病	29
从耳廓看人的疾病	30
脖子疼痛种种	31
第二章 家庭日常生活保健	33
健康人的标准	33
十四条健康要诀	34
保持身心健康的七点建议	36
人的五种年龄	38
按人体生物钟安排你的生活	39

保持健康“七字诀”	40
日常生活保健的“最佳点”	41
中年人的自我保健法	43
谈谈“瘦人”的保健	44
老年高血压患者如何保健	46
心脑血管病人的夏季保健	47
糖尿病人的自我保健	48
夜班工作者的自我保健	49
春季养生保健	50
立夏话保健	53
秋令时节话保健	55
冬季养生法	57
健身“三步法”	58
头部保健按摩法	59
刷牙与口腔卫生	60
春季应重视防治白喉	61
颈椎病患者的自我保健	62
肩周炎应采用综合疗法	63
如何摆脱背痛折磨	64
腰部劳损及其康复措施	67
防治静脉曲张知识问答	68
足部自我保健	69
夏秋季须防疟疾	70
发烧不一定都要医治	72
盛夏预防中暑	74

炎夏须防“热伤风”	75
春季人体的“三症”	76
谈秋季常见病	77
人到中年须防神经衰弱	78
神经病不是精神病	79
哪些人易患癌症	80
“五多”“五少”防癌十步骤	81
康复期注意事项	82
剧烈运动后不宜马上吃冷饮冷食	83
剧烈运动后不宜马上洗浴	84
适当晒太阳有益于健康	85
长期在灯光下工作对健康有害	86
不卫生的“卫生习惯”	86
第三章 身体的症状与疾病	88
发烧	88
咳嗽	92
咽喉痛	95
头痛	97
眩晕	104
疲劳	105
恶心	110
呕吐	111
胃痛	112
腹泻	114
浮肿	115

口臭	117
流鼻血	118
指甲的变化	119
第四章 消化系统疾病	121
消化不良	121
吸收不良	122
厌食症	125
打嗝	127
胀气	128
急性肠胃炎	130
痢疾	132
胃炎	134
胃及十二指肠溃疡	135
结肠炎	138
憩室病	141
水土不服	144
便秘	146
痔疮	150
第五章 五官科系统疾病	154
黑眼圈	154
眼布血丝	156
青光眼	157
眼睛疲劳	158
结膜炎	160
鼻后腔滴流	162

鼻窦炎	163
喉炎	165
齿石和齿垢	167
牙斑渍	167
牙痛	168
牙龈炎	169
口腔溃疡	171
唇疱疹	172
耳垢	174
耳痛	174
中耳炎	176

第一章 常见症状自我诊断

观发自诊疾病

人的头发中含有几十种微量元素,其含量与人的血液成分相似,它能准确地反映出人体内部新陈代谢的状况。

身体强壮者的头发一般较为茂密、粗硬而有光泽,身体虚弱的人或上年纪的人,头发一般较为细软、稀疏,而且暗淡、干燥和松脆。

头发的好与坏,所含成分的优富和贫劣,除与体内新陈代谢状况有关外,还与外界环境有关。如城市居民头发含铅量一般较农村人高些,沿海渔民头发含汞量一般较内陆居民的高些。

从一根头发的检验中,可以看出该人的性别、大致年龄、健康和营养状况,甚至饮食特点、习惯嗜好和受污染度、生活环境、遗传基因等。根据头发中微量元素铬的含量,可以诊断出糖尿病、心血管病和高血压等病况。我国贵阳地球化学研究所运用电子自旋共振波谱技术,对人的头发进行分析研究,发现正常人和癌症患者头发的自旋共振波谱在饱和功率上存在一定差异,这使头发诊病的

范围又大大迈进一步。

在日常生活中,我们虽然没有条件随时随地对头发的变化进行检查,但是,如果发现自己或家庭成员的头发有明显的反常变化,例如突然大量脱发、迅速变白、变黄、变脆、变涩,那是因为体内缺少蛋白质和某种维生素,应该视为一种病变的信号,有可能患急性传染病,如伤寒、流行性脑炎等;也可能内分泌失调,如脑垂体或甲状腺机能减退;还可能因为精神忧郁、焦虑或服用白血宁等类药物所致,要及时去医院看医生。

引起头晕的疾病

头晕可分为旋转性头晕和非旋转性头晕。旋转性头晕称眩晕,非旋转性头晕称头晕。

一般头晕时有头发涨、紧箍感、产生身体不稳或摇摆等感觉,多由高血压、动脉硬化、神经官能症或贫血引起。眩晕多呈阵发性,眩晕时患者有外界环境与自身旋转感,同时伴有眼球震颤,多由晕车、晕船及药物中毒引起。

①头晕并伴有头痛、心慌、血压增高,病程较长者,多为高血压病。

②头晕并伴有心慌、体弱乏力、面色苍白、病程较长者,多为贫血症。

③头晕并伴有失眠、心慌、易激动、有时出现眩晕者,多为神经

官能症。

④头晕并伴有头痛加剧感、呕吐、眼球震颤、闭上眼睛感觉站立不稳者,多为脑部肿瘤。这样就要引起重视,及早到医院确诊,及时治疗。

⑤急剧发作且症状严重的眩晕,则有可能是血管性病变,也要及时去医院。

头痛的病因

头痛是较为常见的一种症状,无论其间隔的时间长短、部位有什么差异、强度如何,都表示身体出现病变。

①头痛并伴有发热、呕吐、颈部强直等,患脑膜炎和脑炎的可能性最大。

②侧头痛,间歇性发作并呈搏动性头痛,伴有烦躁、恶心、畏光、面色苍白等症状,一般属偏头痛,以女青年较多见。

③在三叉神经分布区内出现短暂的阵发性电击样痛,属三叉神经病。

④突如其来的严重头痛,发作时犹如“晴天霹雳”,这是脑溢血的重要症状。

⑤严重的持续性头痛,同时伴有呕吐、视力减退、复视、面部及肢体瘫痪、意识障碍等,应视为脑瘤、脑脓肿、颅内血肿等疾病。

⑥头痛部位不固定,并伴有失眠、多梦、心跳、气短等,多属神

经官能症。

⑦头痛并伴有高热、四肢酸软无力等症状,有可能是感冒、流感、结核等传染性疾病。

痰的异常与疾病

一般情况下,随地吐痰是一种不良习惯,但对少数人而言,则是一种明显的病症反应。

吐痰者中主要是呼吸道疾病的患者,而且以老年人和吸烟者为多。如果我们能仔细观察,仅凭肉眼就可从痰的颜色、浓度上分辨出吐痰者患的是什么病。这种经验性的常识能帮助我们自行诊断,有利于患者及时治疗。

①灰色或黑色的痰,为铁末、炭末或灰尘的沉着,表示环境污染对人的影响。吐这样痰的人常是某些相关职业病的患者。

②白色的黏痰,表示呼吸道有轻微的炎症。吐这样痰的人,常是感冒的患者。

③颜色粉红如泡沫的痰,多是肺水肿患者的分泌物。

④黄色或绿色的浓痰,表明吐痰人体内有化脓性炎症。

⑤果酱颜色的痰,大多来源于肺癌,即使浓度不大,病情亦属严重。

⑥铁锈颜色的痰,表明吐痰人有患大叶性肺炎的可能。

⑦带血丝的痰,如果不是口腔外伤所引起,多半是肺结核。

口有异味的原因

人们在进食时如果感到嘴里有怪味,或者虽未进食,口腔中也有酸、甜、苦、淡、咸等异味,这往往是由于某种疾病所引起,病症不同,怪味也不同。

口有苦味:①多见于急性炎症,肝、胆有病的可能性大。②患有癌症的人由于丧失对甜食的味觉,也常对食物有苦的感觉。

口有甜味:①消化系统功能紊乱,各种酶分泌异常,唾液中淀粉酶含量增加。②糖尿病患者血糖增高,唾液中糖分增加。

口有淡味:①多见于长期发烧的消耗性疾病,或内分泌疾病,以及营养不良。②维生素和微量元素的不足也可使味蕾敏感度下降,食而无味。③老年人舌味蕾退化,也会“口里无味”。

口有咸味:①常见于神经官能症、慢性咽喉炎或口腔溃疡的患者。②慢性肾炎肾功能损害的病人。

口有酸味:常见于胃炎和消化性溃疡,与胃酸过多有关。

至于因为吸烟饮酒、异味饮食、药物反应或早晨起床时嘴有味,只要刷刷牙漱漱口就会清爽无味了。

嗓子痛的种种病因

嗓子痛一般指咽部、扁桃体及喉部的疼痛。

①若有上呼吸道感染症状,并伴有吸入性呼吸困难、音哑、犬叫样咳嗽者多为急性喉炎。

②嗓子痛不太重,发病较缓,吸气困难,常伴有全身中毒症状,咽部、扁桃体不甚红肿,但有片状白膜不易擦去者,多为白喉。

③嗓子疼并发烧,有急性扁桃体炎症状,并伴有全身弥漫性的红色丘疹者,多为猩红热。

④嗓子疼痛较重,发烧、扁桃体红肿,甚至可出现溃疡者,多为急性扁桃体炎。

⑤咽部不适,红肿,可有发烧或不烧,伴有流涕咳嗽,有受凉史者,多为咽炎。

观舌诊病

舌头因与脏腑气血、津液及经络相连,所以一旦体内有病,舌头便会发生微妙的变化。

舌诊有三个重点:一看舌形状,二看舌质,三看舌苔。

①舌体胖嫩。一般是由于慢性营养障碍,血浆蛋白减少,舌组织水肿引起,也可能结蒂组织增生或内分泌功能低下,水代谢障碍而表现出舌体胖嫩。

②舌头增大。可能病人患甲状腺机能低下或肢端肥大症。

③舌头上有芒刺。一般是患猩红热、重症肺炎及其他发高烧的疾病。