

养生 治病

1 点 通

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

养生

治病

1

点

通

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生治病一点通/江苏省科协编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5345-4754-7

I. 养... II. 江... III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 116398 号

养生治病一点通

执行主编 黄建民

责任编辑 黄元森 郁宝平

责任校对 苏 科

责任监制 徐晨岷

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.jskpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32 印 张 10.875

字 数 280 000

版 次 2006 年 1 月第 1 版 印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4754-7/R·910

定 价 19.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

最近几年,百姓对健康的关注与日俱增。有关保健类的图书销售趋旺,各种媒体也都纷纷开设与健康相关的栏目。

人类通过实践已经总结出许多有用、有效的保健方法,有的可以养生,有的可以直接治病,有的可以作为辅助治疗的手段。人们如果能够合理地选用这些方法,不仅可以收到明显的效果,还有省钱、省力、省时的好处。

江苏省科普作家协会委托我组织一些资深医学科普作家写一本关于养生治病方法类的书,并给出了“原料易得、方法简便、使用有效、有益无害、手段多样”的写作原则,经过一年多的写作始成此书。举个例子来说,读者可以看一看有关口臭、牙痛的内容,你是否觉得这些方法十分简便,所用物品随处可得呢?如果在就医以前先试一试这些方法,或许可以不用上医院了呢,在就医以后作为辅助治疗措施也是很有好处的。

此书虽小,却凝聚了十余位作者的心血,江苏省科普作家协会和江苏科学技术出版社也给予了相当的重视。养生治病的方法很多,要选出符合本书设计原则的方法就不太容易了。我审阅了初稿,发现初稿资料虽然非常丰富,但是与设计原则有所偏差,比如有些方法在家庭中使用不够简便,有些方法中介绍的原料读者可能很生疏等,于是编委会、责任编辑和我一

起讨论商量,提出了一些修改意见,比如疾病的适合性、内容的针对性、食疗与便方的区分、家庭的可操作性、手段的多样性等,然后对书稿进行了梳理、删节和修改,并补充了欠缺的资料,前后共计数次。

书稿虽经多次修改调整,但尚不能十分满意,如果读者能在其中找到几个适合自己的方法,我就十分欣慰了。

执行主编 黄建民

2005年9月

编委会名单

主 任 胡明琇 李树奎

副 主 任 黄元森 许炳才

委 员 黄建民 郁宝平

执行主编 黄建民

作者名单 (按姓氏笔画排列)

王天宇	王崇道	江泽民	刘 毅
沈 志	何循真	吴宏娟	陈育民
金慰群	姚 革	唐鉴坤	徐栋华
钱剑海	强亦忠	黄元森	黄建民
傅东辉	董万国		

养生保健篇

日常保健

1. 促进健康的方法 (2)
2. 测算体质的方法 (4)
3. 延长寿命的方法 (5)
4. 增强免疫力的方法 (6)
5. 中年人保持活力的方法 (9)
6. 老年人延缓衰老的方法 (10)
7. 健康检查的方法 (13)
8. 春季养生保健法 (16)
9. 夏季养生保健法 (18)
10. 秋季养生保健法 (19)
11. 冬季养生保健法 (22)
12. 饮食调理防胖法 (24)
13. 最佳时间养生法 (25)
14. 晨起床床上健身法 (26)
15. 广告时间健身法 (27)
16. 干眼症应对法 (28)
17. 办公室健身法 (29)
18. 漱口养生法 (31)
19. 健身沐浴法 (31)

- 20. 明目养眼法 (33)
- 21. 声带养护法 (34)
- 22. 养颜除皱法 (35)
- 23. 颈部保养法 (36)
- 24. 肩部保健操 (37)

饮食保健

- 1. 食物抗血凝法 (39)
- 2. 食物降脂法 (40)
- 3. 食物养肺法 (41)
- 4. 食物养心法 (42)
- 5. 食物养肝法 (43)
- 6. 食物养脾法 (44)
- 7. 食物养肾法 (45)
- 8. 食物防癌抗癌法 (47)

心理保健

- 1. 快乐人的快乐法 (49)
- 2. 笑的好处与禁忌 (51)
- 3. 心理危机化解法 (53)
- 4. 不良性格纠正法 (53)
- 5. 心理疲劳消除法 (55)

6. 精神紧张减压法 (56)
7. 制止愤怒法 (58)
8. 悲伤消解法 (59)
9. 心理按摩法 (60)
10. 音乐调节法 (62)
11. 老年心理保健法 (65)
12. 抑郁症预防法 (66)

脑保健

1. 大脑保健法 (68)
2. 单侧体操健脑法 (69)
3. 训练记忆抗衰法 (70)
4. 益智健脑法 (71)
5. 腕指运动健脑操 (73)
6. 全方位健脑法 (74)

性保健

1. 房事损伤预防法 (77)
2. 房事频度控制法 (79)
3. 食补助性法 (80)
4. 养性节欲法 (81)
5. 性生活防癌法 (82)

6. 性病预防法	(83)
----------------	------

传统保健

1. 耳部保健操	(85)
2. 洁牙固齿法	(86)
3. 理气宣肺法	(86)
4. 健胃补脾法	(88)
5. 擦胸摩背法	(88)
6. 走圈健身法	(89)
7. 提肛保健法	(90)
8. 手指保健操	(90)
9. 腿部保健操	(91)
10. 脚部养生法	(93)

疾病防治篇

心血管系统疾病

1. 高血压的防治方法	(96)
2. 高脂血症的防治方法	(101)
3. 冠心病的防治方法	(103)
4. 动脉粥样硬化的防治方法	(107)
5. 低血压的防治方法	(109)

呼吸系统疾病

1. 感冒的防治方法 (111)
2. 咳嗽的防治方法 (113)
3. 支气管炎的防治方法 (115)
4. 肺结核的防治方法 (117)
5. 支气管哮喘的防治方法 (119)

消化系统疾病

1. 阻止呃逆(打嗝) (121)
2. 呕吐的防治方法 (122)
3. 消化性溃疡的防治方法 (124)
4. 慢性胃炎的防治方法 (126)
5. 寒胃的防治方法 (128)
6. 胃下垂的防治方法 (129)
7. 腹泻的防治方法 (130)
8. 脂肪肝的防治方法 (132)
9. 习惯性便秘的防治方法 (134)

泌尿生殖系统疾病

1. 肾炎的防治方法 (137)
2. 膀胱炎的防治方法 (139)

3. 尿道炎的防治方法 (140)
4. 前列腺炎的防治方法 (141)
5. 前列腺肥大的防治方法 (143)
6. 人老尿频的防治方法 (144)
7. 排尿困难的防治方法 (145)
8. 尿失禁的防治方法 (146)
9. 泌尿系统结石的防治方法 (147)
10. 遗精的防治方法 (149)
11. 阳痿的防治方法 (150)

内分泌系统疾病

1. 防治肥胖的对策 (153)
2. 糖尿病的防治方法 (155)
3. 痛风的防治方法 (158)

运动系统疾病

1. 软组织挫伤的防治方法 (161)
2. 骨折的康复方法 (162)
3. 退变性关节炎的防治方法 (164)
4. 颈椎病的防治方法 (165)
5. 落枕的治疗对策 (169)
6. 肩周炎的康复方法 (170)

7. 腰椎间盘突出康复方法 (171)
8. 跟痛症的防治方法 (172)
9. 腿脚抽筋的应对方法 (174)

外科疾病

1. 疖的防治方法 (175)
2. 痛的防治方法 (176)
3. 丹毒的防治方法 (177)
4. 脓性指头炎的防治方法 (178)
5. 烧烫伤的防治方法 (180)
6. 痔的防治方法 (181)
7. 肛裂的防治方法 (184)
8. 乳腺炎的防治方法 (185)
9. 乳腺小叶增生症的防治方法 (187)
10. 胆石症的防治方法 (188)
11. 下肢静脉曲张的防治方法 (190)
12. 血栓闭塞性脉管炎的防治方法 (192)

妇产科疾病

1. 痛经的防治方法 (194)
2. 月经过多的应对方法 (196)
3. 月经失调的应对方法 (197)

4. 更年期综合征的应对方法 (198)
5. 阴道炎的防治方法 (199)
6. 白带异常的应对措施 (200)
7. 子宫脱垂的防治方法 (202)
8. 缺乳的应对方法 (204)
9. 妊娠呕吐的应对方法 (205)
10. 流产的应对方法 (207)

儿科疾病

1. 呕吐的防治方法 (209)
2. 厌食的食疗方法 (210)
3. 疳积的防治方法 (211)
4. 小儿腹泻的防治方法 (213)
5. 小儿便秘的防治方法 (215)
6. 小儿发热的防治方法 (216)
7. 小儿感冒的防治方法 (218)
8. 风疹的防治方法 (220)
9. 水痘的防治方法 (221)
10. 流行性腮腺炎的防治方法 (222)
11. 佝偻病的防治方法 (223)
12. 小儿贫血的防治方法 (225)
13. 遗尿症的防治方法 (226)

皮肤科疾病

1. 痤疮的防治方法 (228)
2. 黄褐斑的防治方法 (229)
3. 瘙痒症的防治方法 (230)
4. 酒渣鼻的治疗便方 (231)
5. 湿疹的防治方法 (232)
6. 带状疱疹的防治方法 (233)
7. 疥子的防治方法 (234)
8. 癬子的外治方法 (236)
9. 扁平疣的防治方法 (237)
10. 脱发的应对方法 (238)
11. 手掌脱皮的防治方法 (239)
12. 鸡眼的治疗方法 (240)
13. 冻疮的治疗方法 (241)
14. 脚癣的防治方法 (242)
15. 去除脚臭的方法 (243)
16. 手足开裂的外治方法 (244)

传染科疾病

1. 疟疾的养治方法 (246)
2. 结核病的养治方法 (247)

3. 甲型肝炎的养治方法 (249)
4. 急性乙型肝炎的养治方法 (251)
5. 慢性肝炎的养治方法 (252)
6. 流行性脑脊髓膜炎的防治方法 (254)

眼科疾病

1. 麦粒肿的防治方法 (256)
2. 眼睑痉挛(眼皮跳)的应对方法 (257)
3. 流泪症的治疗便方 (258)
4. 红眼病的防治方法 (258)
5. 青光眼的食疗方法 (260)
6. 老年性白内障的食疗方法 (262)
7. 夜盲症的食疗方法 (264)
8. 近视眼的食疗方法 (264)
9. 老花眼的防治方法 (266)
10. 眼睛干涩的应对方法 (267)
11. 异物入眼的应对方法 (269)

耳鼻喉科疾病

1. 耳鸣的防治方法 (271)
2. 老年性耳聋的防治方法 (273)
3. 中耳炎的防治方法 (274)

4. 耳道异物的应对方法 (275)
5. 慢性鼻炎的治疗方法 (276)
6. 慢性鼻窦炎的防治方法 (278)
7. 鼻出血的应对方法 (279)
8. 声音嘶哑的应对方法 (280)
9. 咽喉炎的防治方法 (282)
10. 扁桃体的防治方法 (284)

口腔科疾病

1. 口腔溃疡的防治方法 (286)
2. 口角炎的防治方法 (287)
3. 口臭的应对方法 (288)
4. 口干舌燥的应对方法 (290)
5. 牙痛的应对方法 (291)
6. 牙龈出血的防治方法 (292)

神经精神科疾病

1. 头痛的防治方法 (294)
2. 眩晕的防治方法 (295)
3. 失眠的应对方法 (296)
4. 癫痫的防治方法 (298)