

手到病自除的自助健康宝典

小病看似不起眼，平时没有感觉，但不知不觉积累起来却可以摧毁人的身体。



大病求医 小病求己



一人学会，全家小病不求医

掌握一些医学和保健常识，不仅得小病能不求人，
还可以为全家提供小病救助。

吕杨◎编著

中国华侨出版社

手到病自除的自助健康宝典

小病看似不起眼，平时没有感觉，但不知不觉积累起来却可以摧毁人的身体。



大病求医 小病求己

家庭珍藏版

一人学会，全家小病不求医

掌握一些医学和保健常识，不仅得小病不求人，
还可以为全家提供小病救助。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

大病求医,小病求己 / 吕杨编著. —北京:中国华侨出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5113-0172-7

I. ①大… II. ①吕… III. ①常见病-诊疗 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238540 号

大病求医,小病求己

编 著 / 吕 杨

责任编辑 / 文 雨

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/19 字数/ 243 千字

印 刷 / 固安保利达印务有限公司

版 次 / 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0172-7

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

一人学会,全家小病不求医

毫无疑问,现代人最关心的重点不再是自己有多少存款或者要买什么牌子的汽车,而是转而关注自身的健康问题。如今,越来越多的人意识到:健康的身体是享受生活的前提。只有拥有健康的体魄,我们才能够面对美食佳肴吃得下,住进宽敞大房子睡得香……再优厚的物质条件也要有一副健康的身子骨才能够消受得起。

但是,你所认为的健康真的就是健康吗?先来问一个问题:如果以健康与否来划分人群,应该如何分呢?估计大部分人会说,当然是分为两类了:患有疾病的和没有病的。在很多人的观念中“没有疾病就是健康”,而保健专家却告诉我们:疾病是人体内部能量长期失衡的外在表现。

其实,有疾病的人还可以分为两类:有小病的和有大利的。如果你现在没有患上大病,可不要对自己的健康太掉以轻心,因为患病的因子随时“潜伏”在你的身体里。在我家门口的中医院,每天都能接待许多“患者”,他们并没有患上什么“疾病”,但每天无时无刻不感到疲劳、精力下降,浑身不是酸就是痛……就是这些不是病的毛病每天折磨着他们,消耗了他们生活的激情。小病有多可怕?让我们打个比方,小病就如同水牛身体上的蚤子。一只蚤子对庞大的水牛不构成影响,但慢慢地蚤子在水牛身上繁殖,越来越多的蚤子却可以把那么大一头水牛折磨得完全发狂。同样的道理,小病是人体健康的蚤子,平时没有感觉,但不知不觉中小病积累起来却可以摧毁人的身体。人人都知道大病缠身的可怕,但通



大病求医,小病求己

——手到病自除的家庭自助健康宝典

常对小病却不以为然。是的,小病并没有让你病重到卧床不起,但却让你因此无法享受高质量的健康生活。

人们为什么总是忽视小病呢?其实,也不能全怪人们的健康观念不到位。只要去一趟医院,无论是周末还是工作日,无论是白天还是晚上,你看到的永远是长龙一般排队的人群,一排动辄就几十分钟,而你看病的时间最多只有几分钟,挂上了号又要等着叫号,好不容易轮到自己看病了,医生只是简单地询问一下,就会开出一系列的化验单和好几种药,说上一些“回家看看吧”之类的话。然后,你的就诊就结束了,下一位病患又急急忙忙迎了上来。医院的现实就是如此,投入很多的时间和金钱,却未必得到你想要的结果。得了大病没有办法,但是对于不那么严重的小病,人们往往觉得去医院是个下策。

有一本畅销书叫《求医不如求己》,其实这个名字说得并不全面。对于病情严重的大病,我们当然还是要求助于专业医生。但是,对于日常身体的小病,“求己”就是明智的选择了。了解一些常见病的防治保健方法,在患小病时进行自疗,不仅可以缓解病痛,而且也可以避免将过多的时间花在医院的排队上。

本书的策划就是本着这个初衷,以不同病种分类,为读者介绍预防生病和一些小病的治疗求药办法。在本书的编著过程中,宇琦工作室的陈忠杰、陈鑫、门丽霞付出了努力与辛苦,在此一并感谢。由于时间仓促与学识所限,本书内容可能有所错漏,希求各位读者海涵指正。

掌握一些医学和保健常识,不仅得小病能不求人,还可以为全家提供健康咨询。比如,如果你知道如何治疗肺病毒性的伤风感冒,那么你爱人感冒了,你就可以做他/她的家庭医生,助他/她康复。日常保健和小病救助常识不是什么深奥的学问,但却是“一人学会,全家小病不求医”的实用技巧。

目 录

第一章 小病求己,先从常见的病做起

- ☞ 教你几招退高烧的方法 \ 2
- ☞ 按摩太阳穴能解除头痛烦恼 \ 5
- ☞ 家人突然中风时的紧急救治方法 \ 7
- ☞ 要消“火”,多吃蔬果多喝汤 \ 9
- ☞ 多种方法治疗腰酸背痛 \ 10
- ☞ 腿脚抽筋,自己可以轻松应付 \ 12
- ☞ 治疗头昏脑胀,灵芝来帮忙 \ 14
- ☞ 颈椎有病,就去找后溪穴 \ 16
- ☞ 心悸时,请服用解郁抗虑胶囊 \ 17
- ☞ 一扭伤,就用拔罐来减轻疼痛 \ 18

第二章 呼吸不那么“畅快”——呼吸系统疾病

- ☞ 吃板蓝根——简简单单预防感冒 \ 22
- ☞ 喝姜葱米汤——治感冒可以不用吃药 \ 23
- ☞ 轻度哮喘,请服用麻姜颗粒 \ 25
- ☞ 这些偏方可以治疗咳嗽 \ 28
- ☞ 太阳穴上贴雪莲花——巧治鼻塞 \ 32
- ☞ 打喷嚏、流鼻涕,小心得得了过敏性鼻炎 \ 35



大病求医,小病求己

——手到病自除的家庭自助健康宝典

☞ 急性上呼吸道感染的应对策略 \ 36

☞ 胸闷气短时小心得了肺栓塞 \ 38

第三章 胃有病,吃东西就难受——消化系统疾病

☞ 胃痛就去吃饴糖 \ 44

☞ 胃胀的自我治疗措施 \ 45

☞ 胃下垂患者如何饮食调理 \ 47

☞ 反胃、呕吐时,生姜有奇效 \ 50

☞ 小苏打解除胃酸烦恼 \ 52

☞ 注意饮食能减少腹泻痛苦 \ 54

☞ 打嗝的自我治疗小妙方 \ 56

☞ 得了急性胃炎,就按这些措施救护 \ 59

☞ 吃莴苣,按支沟——治便秘的好招 \ 61

☞ 搞好卫生防治痢疾病 \ 64

☞ 莲藕是大补脾胃的灵根 \ 66

第四章 口腔保卫战——口腔疾病的防治

☞ 春季空气干燥,小心口唇干裂 \ 70

☞ 服用维生素 B₂(核黄素)治疗口角炎 \ 72

☞ 口腔溃疡(口疮)的消炎止痛方法 \ 74

☞ 牙周病的防治与饮食营养 \ 77

☞ 牙龈出血最好先换牙刷 \ 79

☞ 牙痛怎么办? 小妙招帮你解烦恼 \ 81

☞ 多种方法让你远离夜磨牙的困扰 \ 85

☞ 药茶下肚,口臭烦恼全无 \ 87

☞ 注意口腔卫生,预防疾病发生 \ 90

第五章 还你一双明亮的双眼——眼科病防治

- ☞ 小心沙眼病,自备磺胺及抗生素 \ 94
- ☞ 红眼病(结膜炎)家庭治疗措施 \ 95
- ☞ 爱护好眼睛,小心角膜炎 \ 99
- ☞ 针眼(眼睑炎)的外治妙招 \ 101
- ☞ 迎风流泪时,就找抗生素眼药水 \ 103
- ☞ 多休息能预防眼皮频繁跳动 \ 104
- ☞ 结膜充血——病虽小,也要重视 \ 105
- ☞ 电脑视力综合征——干眼病防治 \ 108
- ☞ 补充维生素 A,防治暂时性夜盲症 \ 112
- ☞ 熬夜黑了眼圈,精油帮你解烦恼 \ 114

第六章 白白的皮肤“开了花”——皮肤科疾病

- ☞ 皮肤发痒先抹点皮炎平试试 \ 118
- ☞ 皮肤过敏时,吃两片“敏迪” \ 119
- ☞ 少接触花粉——当心你的过敏性皮炎 \ 121
- ☞ 毛囊炎特效治疗方法——涂抹康炎宁喜 \ 123
- ☞ 战胜青春痘的小建议 \ 125
- ☞ 告诉你湿疹的防治及用药原则 \ 128
- ☞ 摆脱“桃花癣”,让你的皮肤更光滑 \ 130
- ☞ 夏季防治痱子有妙招 \ 131
- ☞ 身上起了大脓包(脓疱疮)怎么办 \ 133
- ☞ 寻常疣(千日疮)的预防治疗措施 \ 134
- ☞ 青少年如何防治扁平疣 \ 136
- ☞ 减少手对患病皮肤的抓挠 \ 137



第七章 精神上恍恍惚惚——神经系统疾病

- ☞ 神经衰弱可以自我调养 \ 142
- ☞ 日光浴、森林浴治疗神经衰弱 \ 144
- ☞ 荔枝入口——睡个好觉,不失眠 \ 147
- ☞ 按摩能治疗失眠的烦恼 \ 148
- ☞ 焦虑症的家庭治疗措施 \ 153
- ☞ 家庭治疗躁郁症的妙方 \ 158
- ☞ 自己战胜多疑症的方法 \ 160
- ☞ 恐惧症的自我应对策略 \ 162

第八章 家长忙得团团转——孩子生病

- ☞ 幼儿夜里哭不停,聪明父母巧应对 \ 166
- ☞ 幼儿经常遗尿,聪明父母有对策 \ 168
- ☞ 幼儿出现红臀,聪明父母有办法 \ 173
- ☞ 新生儿得脐炎,云南白药有奇效 \ 174
- ☞ 芦根水治疗孩子肺热哮喘有奇效 \ 176
- ☞ 茵陈、西洋芹,巧治新生儿黄疸 \ 177
- ☞ 幼儿急性肺炎的防治措施 \ 179
- ☞ 合理喂养,预防幼儿角膜软化症 \ 180
- ☞ 治疗儿童多动症的感觉统合训练 \ 183
- ☞ 孩子得了腮腺炎,聪明父母会应付 \ 185

第九章 女人那些事儿——女性疾病

- ☞ 面对月经不调,女性如何应对 \ 190
- ☞ 对待痛经,聪明的女人有绝招 \ 193
- ☞ 女人如何应对更年期综合征 \ 195

- ⑤ 中草药配方治疗女性外阴炎 \ 198
- ⑤ 让女人远离外阴瘙痒的烦恼 \ 200
- ⑤ 女性阴道炎的几点防治措施 \ 201
- ⑤ 盆腔炎不可怕,聪明女人有办法 \ 203
- ⑤ 女性白带异常的应对策略 \ 206
- ⑤ 白带带血应警惕妇科疾病 \ 208
- ⑤ 女人产后腹痛怎么办 \ 209
- ⑤ 女人产后缺乳怎么办 \ 212
- ⑤ 调整内分泌来预防黄褐斑 \ 215
- ⑤ 果蔬汁是女性排毒的佳品 \ 217

第十章 男人那些事儿——男性疾病

- ⑤ 少男频繁性遗精怎么办 \ 222
- ⑤ 年轻男性频繁自慰怎么办 \ 224
- ⑤ 治疗男性早泄的几种疗法 \ 226
- ⑤ 选择中药治疗男性肾虚 \ 229
- ⑤ 面对肾虚,男人应该大补 \ 232
- ⑤ 让男人活得有尊严——阳痿防治 \ 234
- ⑤ 男性尿道口红肿的防治办法 \ 236
- ⑤ 上厕所频繁——男性尿频的防治 \ 238
- ⑤ 治急性肾衰竭的家庭小秘方 \ 240
- ⑤ 急性前列腺炎的应对措施 \ 243

第十一章 临“危”不乱——突发病自救

- ⑤ 吃东西突然卡住怎么办 \ 246
- ⑤ 不小心划破皮肤,快找创可贴 \ 247



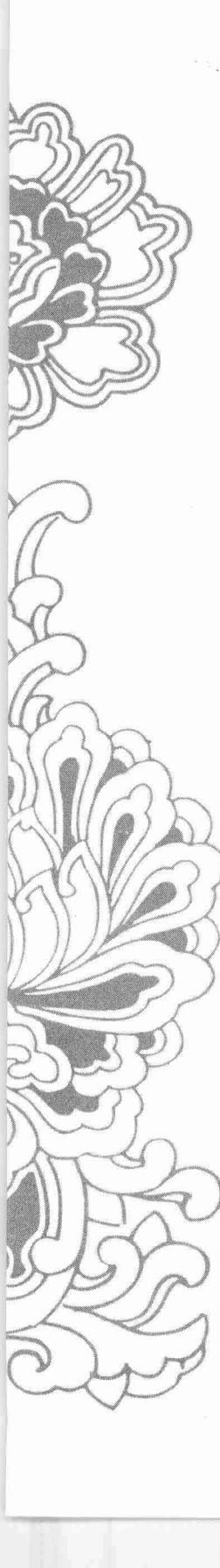
大病求医,小病求己

——手到病自除的家庭自助健康宝典

- ⑤ 受伤时,如果血流不止怎么办 \ 249
- ⑤ 皮肤被烧(烫)伤的救护方法 \ 251
- ⑤ 家人夏季突然中暑如何救治 \ 252
- ⑤ 家人被电击伤该怎么办 \ 254
- ⑤ 救助溺水的人有妙招 \ 255
- ⑤ 胳膊不小心脱臼的应对策略 \ 256
- ⑤ 煤气中毒时,如何自救 \ 257
- ⑤ 被猫狗抓伤或咬伤后的处理方法 \ 259
- ⑤ 一扭伤,就用拔罐来减轻疼痛 \ 260

第十二章 其他一些小病的自我防治

- ⑤ 冬季治疗冻疮的小妙招 \ 264
- ⑤ 准备远行时,要预防中途晕车 \ 268
- ⑤ 享受中药泡脚,轻松消除脚气 \ 271
- ⑤ 腋臭讨人厌,聪明人有绝招 \ 273
- ⑤ 长期在空调室不健康,要防治空调病 \ 276
- ⑤ 家庭治疗足跟痛的几种方法 \ 279
- ⑤ 如果头发枯黄,就从贫血找原因 \ 282
- ⑤ 如何摆脱头皮屑的烦恼 \ 284
- ⑤ 吃西洋参可防御冷寒症 \ 287
- ⑤ 老年人耳鸣的自我疗法 \ 291



第一章

小病求己，先从常见的病做起

发烧，头痛，中风，上火，腰酸背痛，腿脚抽筋，头昏脑胀，颈椎病，心悸和扭伤等，都是人们日常生活中常见的疾病。人们在遭受这些病痛的折磨时，苦不堪言。由于种种原因，人们有时并不能及时地求助于医生，但对于有些病人来说，及时有效的治疗是必需的。因此掌握一些简单有效的治疗常见疾病的方法，对于每个人来说都是必要的。



教你几招退高烧的方法

冰袋降温,酒精擦浴,热敷和冷敷,药物降温,刮痧辅助降温等是日常生活中简单可行的退烧方法,我们在此正是要教会你在日常生活中正确地使用这些退烧方法,为你支几个退烧的好招。

人在生病的时候,经常会出现发烧的情况,这是人的机体在遇到感染时调动体内防御机能的一种应答表现。发烧更是罹患某些疾病时的重要表现之一,通常是先病后烧,针对性治疗后,病愈则烧退。原因不明的发烧,实际上是因病初或隐匿,一时查不出来而已;因此对这种无名烧万万不可轻视。这种无名烧没有规律可循,一般在 38.5°C 左右,也有 39°C 以上的;发烧持续几十分钟或数小时不等;随着病情的加重,体温渐呈上升趋势;烧前多不伴畏冷或寒战;抗生素退烧无效,而激素退烧敏感,待药效消失后仍烧。然而这种无名烧,十有八九是疑难病症惹的祸,是疑难病症的潜在表现。隐藏在发烧背后的疑难病症主要有:

1. 恶性肿瘤。早期肾癌、肝癌、胰腺癌、恶性淋巴瘤等,常以发烧为主要表现,因而对原因不明的发烧,特别是老年人,应考虑患恶性肿瘤的可能性。

2. 血液病。白血病又称血癌。几乎是 100% 的以不明原因发烧为主要因素住院的恶性网状细胞病,具有与恶性肿瘤相似的特征。而且这种病情进展快,一般不超过 3 个月。

3. 播散性红斑狼疮、结节性动脉周围炎、皮炎、风湿热等胶原性疾病。这些疾病以中度发烧最常见,早期易误诊,治疗起来十分棘手。

既然发烧这种常见的疾病的背后有着上述可怕的疑难病症,因此我



我们在日常生活中千万不能忽视发烧,以免可怕的恶魔在不经意间进驻我们的身体,摧毁我们的健康。因此掌握一些日常的轻便的退烧方法,对我们每个人来说都是有益的。下面我们就来教大家几招退烧的好方法。

1. 注意保暖。在高热刚开始的时候,由于皮肤血管强烈地收缩,病人可能出现打寒战现象,此时不应急于采取退烧措施,而是注意保暖。若寒战后体温迅速上升,再及时采取一些退烧措施。

2. 冰袋降温。冰袋能减轻脑的充血水肿,对中枢神经系统有保护作用。具体方法是,从冰箱中取出冰块放入冷水中冲去棱角再装入热水袋中,连水带冰装 1/2 袋即可,排出空气盖紧盖口,查无漏水,放置病人前额,或枕部、颈部、双侧腋窝等处,每放置 20 分钟换一下位置,以免发生冻伤。

3. 酒精擦浴。擦浴酒精能使局部血管扩张,并利用酒精的蒸发作用带走热量,从而达到降温目的。用于物理降温的酒精浓度为 30% 左右。用 70%~95% 酒精加水 1:1~1:2,也可用白酒配制。擦浴的部位为颈部、后枕部、双腋下、肘窝、大腿根部、踝窝等处,但不要擦拭胸部、腹部、手心、脚心等处,以免产生不良后果。酒精擦浴动作应轻柔,以皮肤微红为度,薄薄擦一层即可。如病人出现寒战、面色苍白、口唇青紫,应立即停止擦浴,盖上被子保暖,饮一点糖水。

4. 热敷和冷敷。假使体温不是太高,可以采用热敷来退烧。用热的湿毛巾反复擦拭病人额头、四肢,使身体散热,直到退烧为止。但是,如果体温上升到 39℃ 以上,切勿再使用热敷退烧,应以冷敷处理,以免体温继续升高。在额头、手腕、小腿上各放一块湿冷毛巾,其他部位应以衣物盖住。当冷敷布达到体温时,应换一次,反复直到烧退为止。也可将冰块包在布袋里,放在额头上。

5. 泡澡。有时候,泡个温水澡是最舒服不过了。它同样也可以起到缓





大病求医,小病求己

——手到病自除的家庭自助健康宝典

解发热的症状。婴儿应以温水泡澡,或是以湿毛巾包住婴儿,每 15 分钟换一次。

6. 补充液体。当你发高烧时,你的身体会流汗散热;但当你发高烧时,身体会因为流失太多水分而关闭汗腺,以阻止进一步的水分流失,这使你的身体无法散热。解决之道就是补充液体,喝大量的白开水及果菜汁,其中果菜汁含丰富的维生素及矿物质,尤其是甜菜汁及胡萝卜汁。如果你想喝番茄汁,应选用低钠的产品。发烧期间应避免固体食物,直到状况好转。如果呕吐情形不严重,还可以吃冰块退烧。在制冰盒内倒入果汁,冻成冰块,还可在冰格内放入葡萄或草莓,这尤其受到发高烧的孩子欢迎。

7. 药物降温。在体温较高时使用药物降温要避免用药过量和在短期内反复用药。退热药有大量出汗加强散热的作用,易发生虚脱,常用的退烧药有复方阿司匹林(APC)、扑热息痛、安痛定、柴胡注射液等。成人服用 2 片阿司匹林或 2 片扑热息痛,每 4 小时服用一次。扑热息痛的优点是较少人对它过敏。由于阿司匹林与扑热息痛的作用方式有些不同,因此你若觉得使用任何一种皆无法有效地控制发高烧,不妨两种并用。每 6 小时服用 2 片阿司匹林及 2 片扑热息痛。服用这些药物时,需先经医师同意。有胃肠疾病的病人还可选用消炎痛栓剂,每次 1/2 枚塞入肛门,退烧效果也很好。长期高热不退者还可以给予紫雪丹、安宫牛黄丸口服和静滴清开灵注射液等等。

8. 刮痧辅助退热。发热可见于多种疾病,诸如病毒、细菌、立克次体、原虫、寄生虫所引起的各种传染病,身体局部感染,组织破坏或坏死,药物反应,甲状腺机能亢进,神经性低热等等。经医生明确诊断、指导用药后,可用刮痧辅助退烧。刮痧治疗的部位:

头部:全息穴区——额中带、额旁 1 带(双侧)。胆经——双侧风池。



背部:督脉——大椎至至阳。膀胱经——双侧大杼至肺俞。

上肢:大肠经——双侧曲池、合谷。三焦经——双侧外关。肺经——双侧列缺。

下肢:肾经——双侧复溜。

9. 放血法:如果高烧不退,你可以采用放血法!这是中医治疗高烧最有效的方法。用三棱针(医药用品商店、药店应该都有)消毒后,在耳尖放血4-5滴(需要挤才能出血),十分钟后体温就能下降。

按摩太阳穴能解除头痛烦恼

在当今各类常见病症中,头痛的发生率仅次于感冒,并且头痛是很多疾病都可以引起的一种自觉症状。在有些人看来吃点药,休息休息就可以缓解的头痛有时也可以是生命的杀手。在日常生活中掌握一些解除头痛烦恼的方法,可以有效地减少隐藏在头痛背后的疾病的发病率。

头痛是很多疾病都可以引起的一种自觉症状,局部疾病如颅内脑实质疾患、脑水肿、脑血管病后遗症、脑炎后遗症、脑血管疾患、脑膜疾患、近颅腔的眼耳鼻咽喉疾患可引起头痛;感染中毒性疾病如流感、肺炎、疟疾、伤寒、煤气中毒、尿毒症、菌血症也可引起头痛;心血管系统疾病如高血压、动脉硬化、贫血、心脏病也可伴随有头痛的症状;机能性疾病如神经衰弱、偏头痛、精神紧张性头痛、癔病和癫痫后头痛。头痛偏头痛的危害主要表现在:

1. 影响人体健康。人无缘无故不会出现头痛,正常人在疲劳、紧张、感冒时也会头痛,但只是一时的,很快就会恢复正常。如果不但不恢复,还频繁发作,疼痛难忍,就是一种病。时间长了必然对人的心脑血管产生不利





大病求医,小病求己

——手到病除的家庭自助健康宝典

影响,因为头痛后发作的脑血栓、脑出血、高血压,临床十分常见。

2. 影响人的生活工作。头痛、偏头痛最直接的就是影响睡眠。没有几个头痛患者的睡眠是好的,轻者入睡困难,重者整宿难眠。因为睡眠不足,白天就没精神,工作也大受影响。而且有部分患者偏偏是一工作就发作,十分耽误事。

3. 影响人心理健康。这是因为人久患头痛疾病,性格发生变化,往往性情变得暴躁。又因为久治不愈,生活受到重大影响,心理脆弱,丧失信心。

正因为头痛对人们的工作和生活有着严重的影响,人们对于头痛是苦不堪言,但有时头痛并不必吃药,用按摩太阳穴的方法即可治疗。太阳穴是人头部的重要穴位,《达摩秘方》中将按揉此穴列为“回春法”,认为常用此法可保持大脑的青春常在,返老还童。当人们长时间连续用脑后,太阳穴往往会出现重压或胀痛的感觉,这就是大脑疲劳的信号。这时施以按摩效果会非常显著。按摩太阳穴可以给大脑以良性刺激,能够解除疲劳、振奋精神、止痛醒脑,并且能继续保持注意力的集中。患有慢性头痛或严重头痛的人,持续做此太阳穴摩擦法,一定可以解除您的痛苦。但此摩擦法并非对所有头痛都有很好的疗效,太阳穴摩擦法对于因血管原因引起的头痛治疗效果明显,尤其是对两侧太阳穴附近的头痛疗效更是显著。

太阳穴的正确位置是由眉梢到耳朵之间大约三分之一的地方,用手触摸最凹陷处就是太阳穴。按摩时首先调整好身体姿势,坐站皆可,但要身体端正,脊背挺直,挺胸收腹,情绪稳定,精神集中。一般都采坐姿。坐或站好后将手掌搓热,贴于太阳穴,稍稍用力,顺时针转揉 10~20 次,逆时针再转相同的次数。也可以将手掌贴在头上,以拇指指肚分别按在两边的太阳穴上,稍用力使太阳穴微感疼痛,然后,顺逆各转相同的次数。一般按摩的次数可多可少,可以自己按照大脑疲劳的程度调整。