

李彦岐◎编著

家有医生

百姓日常疾病自诊与防治

实用手册



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

百姓生活

实用必备丛书

李彦岐◎编著

家有医生

百姓日常疾病自诊与防治

实用手册



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

家有医生：百姓日常疾病自诊与防治实用手册/李彦岐编著. —北京：经济管理出版社，2009.9

ISBN 978—7—5096—0758—9

I. 家… II. 李… III. 常见病—防治—手册
IV. R4—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 165125 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦11层

电话：(010)51915602 邮编：100038

印刷：三河市海波印务有限公司

经销：新华书店

组稿编辑：张 艳

责任编辑：张永美

技术编辑：黄 铄

责任校对：陈 颖

720mm×1000mm/16

17 印张 296 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定价：29.00 元

书号：ISBN 978—7—5096—0758—9

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部

负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974 邮编：100836

前言

从古至今，与其说长寿是人类的终极目标，不如说健康是人类梦寐以求的东西。自从有人类那天起，我们就被纷繁复杂的疾病所缠绕，尽管在物质丰富、科技发达的现代社会，人们还是对有些疾病束手无策，只能眼睁睁地看着它们伤害人们，甚至夺去人们的生命。

许多人以为，现在心脑血管疾病多、癌症多、糖尿病多，都是经济发达了，生活富裕造成的。显然这种看法是错误的，人们不是死于疾病，而是死于无知。因为你的健康知识贫乏，对疾病的防范意识不够好。这方面有个很好的例子：美国的白领阶层与蓝领阶层相比，白领钱多，物质生活好，但是白领患高血压、冠心病、肿瘤等疾病的人明显比蓝领要少。这是因为，白领阶层的受教育程度较高，他们的健康意识也比较强。现在人们得病越来越多，是因为卫生保健知识太少。

世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。”患病可以交给医生治疗，但是健康不能交给医生，健康还要靠自己。最好的医生是自己，正如古希腊名医希波克拉底所说：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”同时，“最大的敌人也是自己，是自己的无知。”

预防疾病就像是在打一场旷日持久的战争，我们要做到知己知彼，这样才能百战不殆。遗憾的是，很多人对自己身体内存在的疾病萌芽浑然不知。从某种意义上讲，疾病的威胁是十分普遍的，而有些人能够免于疾病，有些人却不能幸免，这是因为前者能够对疾病早预防、早治疗，而后者因为不懂得自诊自查，无法读懂自己身体早期发出的疾病信号，因此饱受病痛的折磨。

如何能够自诊自查，做自己的家庭医生呢？本书博采众家之长，从高血压、高血脂、糖尿病、癌症以及多种常见病的防治入手，全面系统地为你介绍了一些实用的饮食方案、预防策略和治疗方法，是一本专业性与实用性融于一体的健康宝典。

最后还要提醒你：一定要注意身体健康，对于各种疾病要保持高度警觉。在生活节奏日益加快、竞争日益激烈的今天，人们大多没有时间或者也不愿



意经常去医院做体检。因此，掌握一些自我诊断和治疗的方法就显得尤为重要。你只要认真阅读本书，就能够将一些高危病、常见病扼杀于无形之中，让健康和你形影不离。

目 录

第一篇 熟知养生妙法，为你铸就健康长城

第一章 养好身体重要“硬件”，让健康快车平稳运行	3
养好五脏，方可益寿延年	3
保养气血——生命如莲次第开	6
体质养生——量身定做的独特养生法	8
保养骨骼，让你收获 100% 健康	9
第二章 安全简单的保健心经——另类养生法	12
最廉价的保健方法——呼吸养生法	12
最简单的养生之道——喝水保健法	13
细节决定健康——不可不知的细节养生法	14
第三章 顺天应时——解密不一样的四季养生法	16
大地回春，让身体与万物一起复苏	16
炎炎夏日，当使浑身阳气宣泄通畅	17
秋风萧瑟，人应该处处收敛不外泄	18
冬季养生，避寒以养藏	19

第二篇 稳坐健康“方舟”， 要从良好的生活方式开始

第四章 饮食科学，让你永葆健康	23
平衡膳食，为你的健康加油	23



四气五味，吃不好就会得病	24
食物“相克”，营养就会受损	25
学会喝牛奶，喝出营养来	26
科学饮茶，当心误入饮茶“雷区”	28
劝君少饮一杯酒，莫让疾病成“朋友”	29
第五章 动以养形，让运动为健康保驾护航	31
没有一种药可以代替运动	31
体力劳动≠体育运动	32
运动保健，要讲究四项基本原则	33
运动无定法，计划要赶得上年龄的变化	34
运动时间要适宜，别让无知害了你	36
运动强度因人定，量力而行最适宜	38
第六章 闲眠消病——优质睡眠拒绝疾病	40
健康新概念：一觉闲眠百病消	40
睡前泡泡脚，胜过吃补药	41
因季而宜：四季睡眠的黄金法则	42
科学睡眠的“八项注意”	43
环境决定睡眠：舒眠需要一方净土	44
别让睡姿影响了你的健康	45
给身体“松松绑”，杜绝健康隐患	46

第三篇 “二高一糖”——人类 头顶的“达摩克利斯之剑”

第七章 不得不防——隐形杀手高血脂悄然增多	51
知识扫描：高血脂危害知多少	51
健康自测：你是典型的高血脂病人吗	52
药食同源：食物就是最好的降脂药	52
治疗高血脂，改变酸性体质是关键	53



中医疗法, 帮你痛击高血脂	54
第八章 高血压——禁锢人类健康的“枷锁”	56
高血压病——潜伏在你身边的“定时炸弹”	56
是谁引爆了高血压病的“导火索”	57
疾病自查: 高血压离你究竟有多远	58
教你几招制服高血压的“小擒拿手”	59
简易食疗法, 将高血压一口“吃”掉	60
适度运动, 彻底摆脱高血压	61
高血压病人应该牢记的健康箴言	63
第九章 警惕糖尿病的“温柔一刀”	64
糖尿病来袭: 这个杀手有点冷	64
测一测, 你是“糖门一族”吗	65
找出糖尿病的七个“帮凶”	66
糖尿病人的日常饮食是大问题	67
动口不动手: 轻松“吃”掉糖尿病	69
运动疗法——治疗糖尿病的一把“双刃剑”	71
标本兼治——中医治疗糖尿病的自然疗法	72

第四篇 健康告急: 如何走出 “心脑血管”病的围城

第十章 冠心病——扼杀人类健康的刽子手	75
埋藏在人们身边的“地雷”——冠心病	75
细数导致冠心病发作的“十宗罪”	76
疾病自检: 你是否已经被冠心病悄悄盯上	77
如何避免误入冠心病的“雷区”	77
冠心病患者的生活禁忌	79
对付冠心病, 食疗方法安全又可靠	81
中医疗法, 让冠心病知难而退	83



第十一章 脑血管病——最残忍的健康杀手 85

认清脑血管病这个“致残头号杀手” 85

哪些因素诱使脑血管病大暴发 86

健康自测：你和脑血管病是零距离吗 87

健康指南：预防脑血管病的“六字诀” 88

只要吃得好，脑中风不来找 89

生死时速：如何抢救脑血管患者 90

第五篇 乙肝防控——国民健康大工程

第十二章 乙肝大流行，吹响防治“集结号” 95

知识普及：掀起乙肝“盖头”来 95

乙肝转阴——真实的谎言 96

科学防御：破解乙肝流行密码 97

健康自测：你得乙肝了吗 98

治疗乙肝的“常规武器”有哪些 99

乙肝来袭，饮食调养助你提升免疫力 101

中医治疗乙肝的“12字口诀” 102

第十三章 非典型病人——乙肝携带者 105

为何乙肝携带者总是处在被歧视的边缘 105

乙肝携带者并非严格意义上的病人 106

乙肝“两对半”有何意义 106

“大山羊”与“小山羊”有何不同 107

乙肝病毒可以遗传吗 108

乙肝携带者应该如何养生保健 109



第六篇 癌症——人类健康的“头号死敌”

第十四章 癌症——人类幸福的“黑洞”	115
保持高度警觉：别让癌症来敲门	115
癌症其实只是一种慢性病	116
不良情绪——癌症的催化剂	117
别让不良生活方式成了癌症的“鹰犬”	118
与癌症和平共处的“十项原则”	119
第十五章 “潘多拉魔盒”再现，解密可怕的癌症杀手	121
肝癌——你伤害了我，还一笑而过	121
肺癌——令人胆寒的“灰色杀手”	122
胃癌——如何将“保胃战”进行到底	124
食管癌——消化系统的“影子杀手”	125
淋巴瘤——压力之下的免疫叛军	127
大肠癌——逐年增加的杀手	128
乳腺癌——可恶的“红颜杀手”	130
宫颈癌——谈之色变的“隐形杀手”	131
第十六章 防癌治癌，食疗自有妙方	133
看一看，致癌饮食有多少	133
不可不知：防癌饮食十大铁规则	134
食物攻克癌症患者进食障碍	136
合理膳食，让癌症难以“从头再来”	138
饮食疗法：有癌治癌，无癌防癌	139



第七篇 健康聚焦：破译脏腑疾病预防密码

第十七章 五脏华盖疾病多，精心呵护是关键	145
甲型 H1N1 流感——人类健康的噩梦	145
非典型性肺炎——生命不能承受之重	146
高度警觉：别让肺结核死灰复燃	147
做个健康人，就要拒绝气管炎	148
理虚润肺，和哮喘说“ByeBye”	150
消气解肿，肺气肿的食疗王道	152
应对普通感冒，多种方法可见效	153
第十八章 肝胆相照，才能和疾病斗法	155
干！干！干！小心成了酒精肝！	155
脂肪肝——都是肥胖惹的祸	156
肝硬化：如何才能软下来	158
胆结石患者：如何“胆石为开”	159
拨开胆囊炎的重重迷雾	161
第十九章 肠胃疾病：三分治，七分养	163
肠胃疾病如何自测	163
一“泻”千里，要小心其他并发症	164
便秘——一场旷日持久的战争	165
规律饮食，让消化性溃疡知难而退	167
对付胃痛，食物疗法最见效	168
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”	169
第二十章 肾病——恶魔在“肾”边	172
“黑五类”食物保你肾旺人也旺	172
利尿消肿，肾炎患者的出路	173
肾病综合征，降“三高”升“一低”	175



怎样走出尿毒症的险滩	177
赶走肾盂肾炎，才能“肾”气凌人	178

第八篇 从头到脚，让疾病无处藏身

第二十一章 身体健康，先要做好“面子工程”	183
如何赶走恼人的“红眼病”	183
预防治疗巧结合，头发不再脱	184
去火止痛，让你不再“烂耳朵”	185
巧用食物，让你拥有铁齿铜牙	186
消炎润肤，不给湿疹留机会	187
招招致命，让你的青春不再战“痘”	189
多食微量元素，让白癜风远去	190
养血食物做援军，抗战牛皮癣	192
第二十二章 强筋健骨，不让疾病上身	194
养血通络，和肩周炎说“Byebye”	194
含钙食物，骨质疏松者的福音	195
补肾强腰，腰椎间盘突出	196
让含硫食物做你关节的保护神	197
第二十三章 狙击血液病，就要“以血还血”	199
缺铁性贫血，加强营养是关键	199
如何走出再生障碍性贫血的泥淖	200
对抗溶血性贫血，药食同疗最可靠	200
狙击艾滋病，最好的治疗是预防	202
白血病患者如何饮食	202



第九篇 打造健康家族，男女老少各有防护妙招

第二十四章 打好攻坚战，不要给男科疾病可乘之机	207
补肾壮阳，对阳痿“避而远之”	207
温肾壮阳，远离早泄困扰	208
补肾止遗，让遗精“逃之夭夭”	209
以食补气益肾，让前列腺炎不再“爱”你	211
饮食护航，身体之舟安渡更年期暗流	212
第二十五章 坚强女性：将妇科疾病抗击到底	214
痛经问题，多种疗法才有效	214
月经不调，调理自有妙招	215
应对阴道炎，女人没问题	216
养血理虚，不受流产之痛	217
活血养瘀，子宫肌瘤终将弃你而去	218
以食疗养，不被更年期综合征“宠爱”	219
集合补血食物，补充更年期雌激素	220
第二十六章 老当益壮，让各种疾病向你“低头”	223
营养少流失，夕阳别样红	223
帕金森氏病——可怕的老年杀手	224
老年人生活要规律，别让失眠找上你	225
高维 C 食物：抗击白内障的首选	226
食疗有法宝，老年痴呆症“束手就擒”	227
以食补肾利尿，不必恐惧前列腺肥大	229
第二十七章 青春无畏，儿科疾病只是“小儿科”	230
不要赶上腮腺炎这班车	230
对付小儿麻疹，千万不可麻痹大意	231
战“痘”青春：将水痘一扫而光	232



治疗小儿百日咳须知	233
健脾消积，掐断小儿腹泻的病根	234
应付小儿多动症，多种选择见奇效	235

第十篇 量身打造：不同群体的 疾病自测与预防方案

第二十八章 上班族：如何打造你的健康“金字塔”	239
拒绝颈椎病，做个“正直”的人	239
半分钟帮你告别“鼠标手”	240
有“痔”者，要让食疗与锻炼同行	241
除病除根，于饮食中扼杀近视的苗头	242
维生素 A 和维生素 B，赶走鼻炎这只“虫”	243
第二十九章 应酬族：别让身体背叛了你	245
口腔溃疡，你该补锌了	245
口臭，是因为你选错了食物	246
补充滋阴润肺食物，给喉咙降降“火”	247
清淡饮食，将牙周炎“拒之门外”	248
咽炎犯了，要靠食物来滋养	249
别让阑尾炎打你个措手不及	250
第三十章 开车族：有病早知道，别让健康亮红灯	252
司机最怕的职业病——心绞痛	252
以食调养，让眩晕成为“过去时”	253
车辆噪声，容易引起噪声性耳聋	253
及时补充水分，不给肾结石可乘之机	255

第一篇

熟知养生妙法，为你铸就健康长城



第一章 养好身体重要“硬件”， 让健康快车平稳运行

养好五脏，方可益寿延年

人类健康长寿的一个重要理念就是五脏安顺。因为五脏是人体重要的“硬件”，如果这些硬件有所损伤，那我们的“健康快车”就无法正常运转。那么，如何养好人体的五脏呢？

1. 心

心在五脏之中是居于最高位的，被称为“君主之官”。心主神明的功能正常，则精神旺盛，反之就会出现精神异常、失眠、癫狂等，也可引起其他脏腑功能紊乱。心的另外一个功能是主管血脉。心就像是一个泵，把血液输送到身体各个器官。

中医认为，“心在志为喜”，也就是说心的生理功能和“喜”有密切关系。好的心情是养心脏最好的方法。因此，要时刻保持愉快的心情，善于调节自己的情绪，情绪急躁、心情抑郁的人，其心脑血管病的发病率远远高于正常水平。

此外，养好心脏还要饮食清淡，盐分过多会增加心脏负担，不要暴饮暴食，戒烟限酒；多吃养心的食物如杏仁、莲子、黄豆、黑芝麻等。

按照中医理论，夏季属火，对应的脏腑为“心”，所以养心成为夏季保健的一大关键点。生活中要戒烟限酒，不要饮浓茶，保证充足睡眠。夏季出汗较多，要多喝水，补充水分，不要让血液中的水分减少，否则很可能造成血管栓塞，引发急性心肌梗死和心脏猝死。

2. 肝

肝主疏泄，它把人体内部的气机生发、疏泄出来，使气息畅通无阻。因此，很多人常说“郁闷”，其实就是肝气没有疏泄出来。肝的疏泄功能正常，人的心情就愉快，反之就出现急躁易怒、心烦不寐、多梦等肝气上亢的症状。