



平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

你

可以是自己的医生—— 居家护理常见病



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。



• 让你读懂身体密码

• 让你找准保健方式

• 让你学会药补食疗

• 让你治病不求求人

知书达礼
chishudali 典藏

你可以是自己的医生 ——居家护理常见病

崔钟雷 主编



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

你可以是自己的医生——居家护理常见病 / 崔钟雷编.
沈阳: 万卷出版公司, 2009.11
(健康中国. 第4辑)
ISBN 978-7-5470-0405-0



I. 你… II. 崔… III. 常见病 - 护理 - 基本知识 IV. R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 200785 号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 洛阳和众印刷有限公司印刷

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

ISBN 978-7-5470-0405-0

定 价: 13.80 元



联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

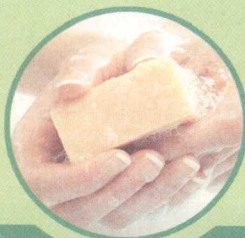


前言

Foreword

拥有健康的身体，是每个人的愿望；提高生活品质，是每个人的追求。但生活中总会有一些疾病在困扰着我们。其实人体本身就具备针对疾病的自我治愈能力。因而治病的关键，并不是如何修理身体，而是如何使用身体；不是干预身体，而是支持身体。养生之道，健康之法，其实就在我们自己的身上。

俗话说：三分治，七分养。家庭护理对患者及早恢复健康有着极其重要的作用。《你可以是自己的医生——居家护理常见病》这本书，从细处着手，分门别类。从解密人体语言开始，让我们读懂我们的身体密码；进而将健康量身定做，找准属于自己的保健方式。通过对经络按摩、日常运动、防治疾病、药补食疗等方面的详细介绍，让读者在追寻健康的过程中，改变不健康的生活方式。掌握不生病的养生保健方式，长期坚持，一定可以做到不生病或者少生病。相信自己，你可以是自己的医生。



第一章

解密人体语言

— 读懂我们的身体密码

一、体温 10

- 11 > 昼夜节律
 - > 性别
- 12 > 年龄
 - > 体力活动与情绪

二、气血 14

- 15 > 气能生血
 - > 气能行血
 - > 气能摄血
 - > 血为气母

三、脾胃 16

四、心肺 16



五、四肢、手足 18

- 18 > 上肢保健
- 19 > 下肢保健

六、观察头发 22

七、观察舌头 22

八、观察唇色 23

九、观察脸色 24

十、观察眼睛

十一、观察指甲 26

十二、观察双手 28

十三、观察脸上的痘痘 30

第二章

健康量身定做

— 找准自己的保健方式

一、男性的保健方式 32

- 32 > 保持良好的习惯
 - > 控制体重的增长
- 33 > 适度运动
 - > 善于管理自己的情绪
 - > 中年男性要养性

二、女性的保健方式 34

35 > 日常保健

三、老年人的保健方式 36

36 > 睡眠充足

37 > 饮食合理

38 > 勤喝水

39 > 多锻炼

四、儿童的保健方式 41

41 > 合理锻炼好处多

42 > 让宝宝爱吃饭

> 保证睡眠质量

五、四季饮食与养生 43

43 > 春季

45 > 夏季

48 > 秋季

51 > 冬季

六、不同群体的营养需求 55

55 > 学生族

56 > 上班族

57 > 电脑族

58 > 外食族

59 > 烟酒族

60 > 夜猫族

61 > 减肥族

62 > 出差族

63 > 体力族

第三章



人体经络按摩

— 适宜养生的祖传秘籍

一、人体经络与脏器关系 66

66 > 手臂内侧

67 > 手臂外侧

> 腿的外侧

> 腿的内侧

二、人体经络的划分依据 68

三、人体经络运行 69

受时辰影响





四、十二经络分布 72 及主治疾病

72 > 手少阴心经
> 手厥阴心包经

73 > 手太阴肺经
> 手太阳小肠经
> 手少阳三焦经

74 > 手阳明大肠经
> 足少阴肾经

75 > 足厥阴肝经
> 足太阴脾经
> 足太阳膀胱经

76 > 足少阳胆经

77 > 足阳明胃经

五、不能忽略的按摩原则 77

77 > 治病求本

78 > 扶正祛邪
> 调整阴阳

79 > 因时、因地、因人制宜

六、弄清按摩 79 在健康中的位置

第四章

求医不如求己

— 强身健体的日常运动

一、梳头 84

二、耳部按摩 85

三、叩齿 87

四、手操 87

87 > 自我握手

88 > 拍击手掌
> 拍肩

五、搓腰 89

89 > 扭腰

六、背部撞墙 90

七、热水泡脚 92

93 > 泡脚工具及水温
> 泡脚的时间

94 > 泡脚出现的问题
> 泡脚水中需要加药材吗

第五章



防治常见病症

— 你是自己最好的医生

一、内科

96

96 > 胃痛

97 > 头痛

98 > 失眠

99 > 疲倦

100 > 忧郁

101 > 感冒

102 > 便秘

103 > 腹泻

104 > 高血压

105 > 糖尿病

二、外科

106

106 > 颈椎综合征

107 > 肩周炎

109 > 落枕

110 > 腰椎间盘突出

111 > 慢性腰肌劳损

112 > 慢性风湿性关节炎

三、五官

114

114 > 牙痛

115 > 耳鸣

116 > 咽喉肿痛

117 > 鼻塞

118 > 眼睛疲劳

四、两性

119

119 > 贫血

121 > 痛经

122 > 月经不调

123 > 闭经

124 > 不孕

125 > 性功能障碍

第六章



药补不如食补

— 食物是我们最好的药



观察指甲

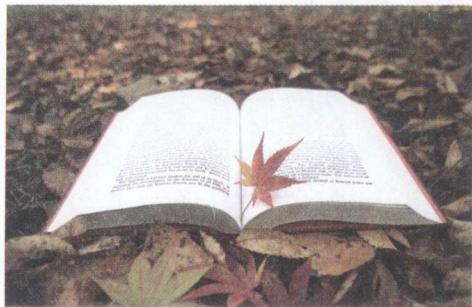
128

128 > 大米

> 小米

129 > 糯米

> 玉米



130 > 高粱

> 荞麦

131 > 黄豆

> 红小豆



蔬菜

132

132 > 白菜

> 卷心菜

133 > 芹菜

> 辣椒

134 > 蕃茄

135 > 菠菜

> 茄子

136 > 胡萝卜

> 黄瓜

137 > 萝卜

> 土豆



菌类

138

138 > 木耳

> 香菇

139 > 金针菇



禽蛋乳

139

139 > 猪肉

140 > 牛肉

> 羊肉

141 > 鸡肉

> 鸡蛋

142 > 鸭蛋

> 牛奶

143 > 优酪乳



水产

144

144 > 鲤鱼

> 鲫鱼

145 > 黄花鱼

> 虾

146 > 蟹

> 紫菜

147 > 海带

> 海参



水果

148

148 > 香蕉

> 苹果

149 > 草莓

150 > 西瓜

> 葡萄

151 > 橘子

> 樱桃

152 > 荔枝

153 > 芒果

> 奇异果

154 > 桃子

155 > 火龙果

> 菠萝

156 > 柠檬

第一章

解密人体语言

——读懂我们的身体密码

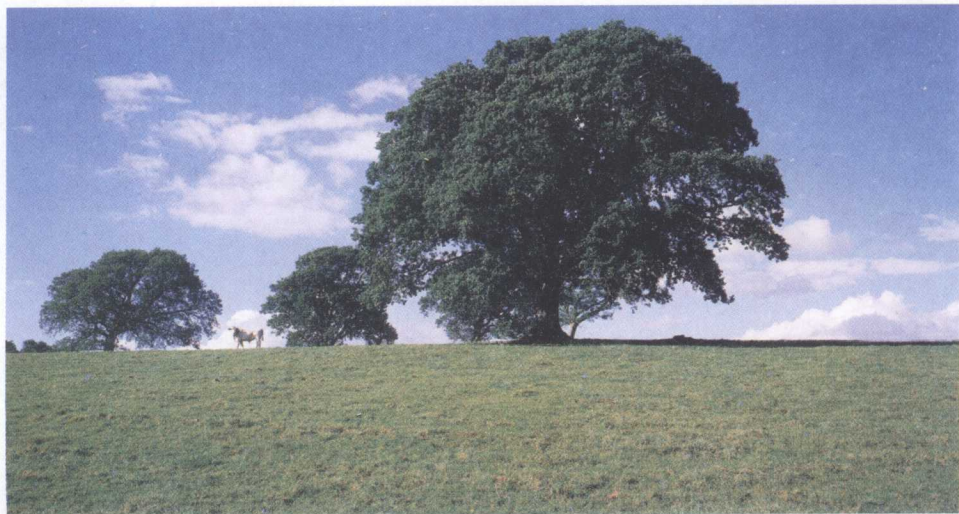
“正常人的头发约10万根，颜色有乌黑色、金黄色、淡黄色、红褐色、红棕色、灰白色、绿色和红色等。其颜色的不同是由于头发里所含金属元素不同造成的：黑发含有铜、铁和黑色素，含镍多时，就变成灰白色；黄色头发含钛；红褐色头发含钼；棕色头发含铜、铁、钴；绿色头发则含大量铜……”



一、体温

地球表面的温度时刻处于变化之中,而且各个地区的气温也不尽相同(最低和最高气温之间的温差可达 150°C ,即使同处温带的不同地区,冬、夏温差也往往在 60°C 以上)。人类由于自身拥有完善的体温调节机制,并具有良好的防寒保暖措施,所以能够在极其严酷的气候条件下正常工作和生活,并使体温维持在恒定状态。恒定的体温让肌体内各系统的机能维持在较高的水平上,这样就能提高肌体适应环境的能力。

人体处于健康的状态下,体温一般都是比较恒定的,通常会保持在 37°C 上下(大致在 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 37.3^{\circ}\text{C}$ 之间),而且不会因为外界环境温度的改变而变化。但是人体正常的体温并不是指某个具体的温度数值,而是指一个温度范围。对于大多数正常人而言,口腔温度介于 $36.7^{\circ}\text{C} \sim 37.7^{\circ}\text{C}$ 之间(37.2°C 仅是这个范围的平均值),腋窝温度介于 $36.0^{\circ}\text{C} \sim 37.4^{\circ}\text{C}$ 之间,直肠温度介于 $36.9^{\circ}\text{C} \sim 37.9^{\circ}\text{C}$ 之间。人体的温度虽然比较恒定,但人类个体之间的体温却有一定的差异,一小部分人的标准体温可能低于 36.2°C ,也可能高于 37.3°C 。即使是同一个人,他的体温在一天之内也不完全相同,昼夜间体温的波动幅度可达 1°C 。人体的体温在不同身体部位、早晚温差、性别方面也存在着差异。此外,女性的体温一般会比男性高,而且女性的体温在经期时也会产生些许变化。



昼夜节律

人类的体温在一天中具有周期性。一天当中人的体温,清晨2~5时最低,黎明后开始逐渐上升,整个白天维持在较高的水平上,下午6时达一天中的最高峰。正常来说人体体温周期为一昼夜(24小时),体温反复出现高峰、低谷的生理现象,称为昼夜节律。无论人类生活在地球上的哪一个地区,体温都会出现昼夜波动。从表面上看,白天体温的升高,是由于产热增加、代谢率高、活动多。但事实上并非如此,即使是彻夜不眠或整天卧床保持安静的人,也同样具有相同的体温周期性变化。实验表明,让接受测试的人在没有任何时间标记的很深的地下室中长期生活,他的昼夜节律照样存在。不过此时的昼夜周期会比24小时略长,即所谓的自激周期。如果让受试者返回地面,接受光照,他的生理周期便会逐渐恢复原状,仍然和地球自转周期保持相同。通常认为,这种节律的产生是内源性的,受到昼夜节律起搏点(也称生物钟)的控制。



性别



女性的平均体温大约比男子高 0.3°C 。除了性别差异之外,女性的体温还具有月节律的特性。成年女性的体温会随着月经周期的变化而发生波动。通过对基础体温进行测定(早晨醒来,未起床测口腔温度)发现,成年女性月经前的体温比较高,但在月经来潮时,体温会下降 $0.2^{\circ}\text{C} \sim 0.3^{\circ}\text{C}$,到排卵期时体温会再降低 0.2°C ,此后又会突然升高。在临床应用上,可通过对基础体温的连续测定,来检验受试者有没有排卵现象及确定受试者的排卵日期。女性

体温发生周期性的升降,和血液中孕激素及其代谢产物水平的高低相吻合。这种以一个月为周期的体温变化,可能也是在生物钟的控制下进行的。

年龄

由于新生儿和幼儿的体温调节机制尚未发育完善,所以应该对其加强护理来保证体温的恒定。新生儿出生数月后,随着神经系统的发育健全和活动与休息规律的建立,婴幼儿便会逐渐形成体温的昼夜节律。一般来说,老年人代谢活动减弱,体温也比青壮年低,对外界环境温度变化的适应能力降低,不能承受外界环境的激烈变化,所以,老年人应该注意及时散热和保暖。

体力活动与情绪

通过肌肉活动使身体的产热量明显增高,也会促使体温上升。情绪激动和精神紧张也能使体温升高,有的时候人体在某种紧张情绪的影响下,体温会升高大约 2°C 。而手术中接受麻醉时,人体活动减少,体温便会下降,这也是为什么手术中要注意对人体保持恒定温度的原因。

我们都了解这样一个常识,人体的正常温度应该维持在 37°C 左右。但这并

不意味着在房屋内或室外保持 37°C 的温度,人体就会感到舒适。因为人体通过新陈代谢所产生的热量,必须以一定的速度向外散发。如果所处的环境温度过高,这些热量得不到散发便会聚积在体内,让人觉得异常闷热。此时,人体便要产生大量的汗液,借助蒸发作用来散发热量,以达到降低体温的目的。只有当气温比体温低的时候,人体的热量才能得到畅快地散发。然而,如果气温过低,热量散发得过快,超过了人体正常散热



的速度,人体又会觉得寒冷,此时就要穿上适量保暖的衣服,阻止人体热量继续对外发散。

即使是舒适的温度也有一定的限制。国内外的实验结果表明,人们在夏季感到最舒适的气温是 $19^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$, 而冬季却是 $17^{\circ}\text{C} \sim$



22°C 。人体自身会不断地调节使体温维持在恒定的状态下。如果环境温度超过舒适温度的上限,人们便会感觉到热,这时体温就会升高,当体温超过 37°C 时人们就会有酷热的感觉,一般人们能够忍受的温度上限为 52°C 。相反,如果环境温度低于舒适温度的下限,人就会感到冷、凉;当环境温度低于 0°C ,人们就会有严寒的感觉。一般对于从事室外活动且衣着合适的人来说,能够忍受的温度下限约为零下 34°C 。

其实没有一个人愿意发烧,但是有时候发热未必是件坏事。医学研究表明,并不是所有的不适症状都对身体有害。当病原体侵入人体或使身体发生病变时,人体本身也会产生防御反应,用一定的措施来对抗病原体,提高自身的免疫力。所以,生病也并非有害无益,有时生病会让人更健康。发烧就是一种利于提高自身免疫力的病,但是发烧的程度也要适度。

发烧是指体温不正常地上升,人体体温一旦超过 37°C 就属于发烧。发烧时,病原体侵入人体,免疫细胞共同反击,其作战能力会随着体温的升高而逐渐增强,同时高体温也会造成病原体生长所需的微量铁离子供给不足,进而抑制病原体发育,因此,发烧是一种人体对自身肌体的保护反应,能够杀灭细菌,从而增强人体抵抗力。而且,发烧能够促进血液流动,使更多的淋巴细胞流向淋巴组织,进而提高人体的免疫力。

通常病毒和细菌能在正常的体温下迅速繁殖,而发烧恰好能够破坏适宜细菌繁殖的正常环境;与正常细胞相比,癌细胞更怕高温,人体发烧时体内温度会高出正常组织温度,在这种温度条件下隐藏在人体内会引起身体癌变的癌细胞能被杀死一部分。

所以,从某种程度上说,适度的“发烧”对健康还是有一定的益处的。但需要注意的是:若发烧时体温不超过 38°C ,且精神、食欲没有受到影响,就不需要去医院,只要将冰块放在额头以缓解身体不适,同时多喝水,适量补充矿物质和维生素,多吃一些营养丰富且清淡的食物便可。但如果体温高于 38.5°C ,持续高烧不退,或伴有关节痛、剧烈头痛、痉挛等症状时,则应当立即去医院。

二 气血

中医理论认为,气和血是人体的两大基本物质,气为阳,血为阴,两者有着密切的关系。早在很久以前,《黄帝内经》中就已经指出:“人之所有者,血与气耳。”“人之血气精神者,所以奉生而周于性命者也。”而明代《景岳全书》则说:“人有阴阳,即为血气。阳主气,故气全则神旺;阴主血,故血盛则形强。人生所赖,惟斯而已。”



气和血皆为水谷精微所化,二者的关系是气为动力,血为基础,两者是相互对立统一的,所以在中医里存在“气为血帅,血为气母”,“气行则血行,气滞则血瘀”的说法。由此可见,人体中绝对不存在无气之血,也不存在无血之气。

通过研究气与血的关系发现,气是血液生成和运行的动力,血则是气的物质基础和载体。气的主要功能是推动、温煦,血的主要功能是营养、滋润,所以血到之处,气必到,气到之处,血未必随。气和血无论在生理上还是病理上,都是互相滋生,互相联系,互相影响的。

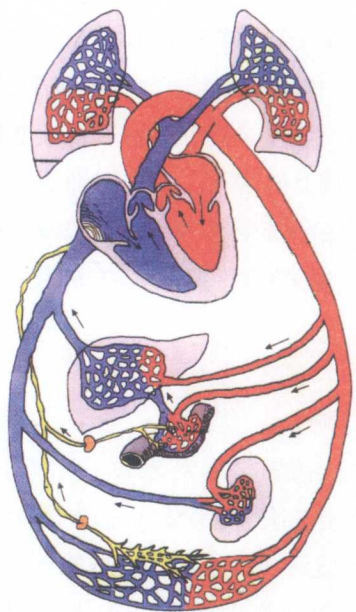


气能生血

血液的物质基础是精，而要把精转化为血，则需要以气为动力。气盛，化血的功能便会自强而血充；气虚，化血的功能便会自弱而血亏。所以，气虚通常会进一步导致血虚，多表现为心悸气短、头晕乏力、面色不华等气血两虚的病症。

气能行血

中医理论认为，“气为血帅”，“气行则血行”。血液的顺畅运行，主要依赖于心气的推动，肝气的疏泄，肺气的敷布。如果气产生功能障碍，则会出现气滞或气虚，通常会引起血行不利，甚至可能导致血瘀。所以临床治疗血瘀症时，经常在活血化瘀的药中加入行气导滞的药品，只有这样才能取得较好的疗效。如果是由气虚导致血瘀之症，治疗时则必须以补气为主，再以活血化瘀的药物配合。



气能摄血

中医理论认为，血液在血管内正常运行而不致溢出，是由于脾气对其统摄的结果。所谓摄血，是指气（具体指脾气）对血液具有统摄作用。如果脾气变得虚弱，对血液的统摄作用便会失去，往往会使各种出血症（如衄血、便血、紫斑等）出现，中医称之为“气不摄血”或“脾不统血”。治疗时必须用补脾益气的方法，使其统摄血液的功能得到恢复，才能达到止血的目的。

血为气母

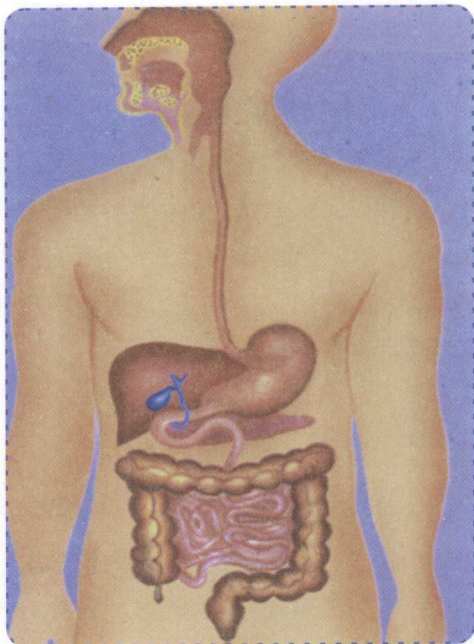
中医理论所说的“血为气母”有两种含义：一种是指气存于血液之中而使血液运行，即血以载气；一种是指气的化生要把血作为物质基础。气存血中，血以载

气的同时，不断为气的功能活动提供物质基础，使其得到持续的补充，所以气无法离开血和津液而存在。

气属阳，主动，主煦；血属阴，主静，主濡。这是气与血在生理功能和属性上的区别。但两者都源于脾胃化生的肾中精气和水谷精微，在生成、输布(运行)等方面关系密切。

三、脾胃

脾胃是后天之本，人体摄取的水分与食物，都要通过脾胃来消化，而蕴涵在食物中的营养物质，同样需要依靠脾胃的功能进行消化吸收，并且把吸收的各种养分输送到人体的各个部位，人只有在胎儿期是由母体通过胎盘、脐带供给其生长发育所需的营养，而当胎儿脱离母体之后，新生儿通过吸吮乳汁的方式获得营养，从此以后，脾胃就承担着输送养料的重担。中医学认为，脾胃功能的强弱可以直接关系到人体生命的盛衰。如果脾胃功能好，人体的营养便会充足，气血便会旺盛，体格便会健壮；如果脾胃虚弱，人体所需营养便会不足，身体便会变得羸弱，导致疾病缠身。



四、心肺

心肺功能是指人体心脏进行血液循环及肺部吸入氧气的能力，而这两种能力又可对全身肌肉及器官的活动造成直接影响，人体全身各个部位需要依靠氧气来燃烧体内储存的能量，使它们由化学能转变成热能，肌肉及器官也只有在得到热能时才能活动。

