

畅销十年图书
升级修订再版

· 方法简便实用 · 内容通俗易懂 ·

俗话说：三分治疗，七分调养
这里保健专家汇聚一堂，为您构建疾病调养最佳方案

求医不如求己，千种调养方法助您摆脱疾病困扰

一术养病

[百病自养1000法]

疾病调养轻松搞定

徐树楠 朱芳华/主编

疾病并不可怕，
可怕的是忽略日常起居中的
保养与防治

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



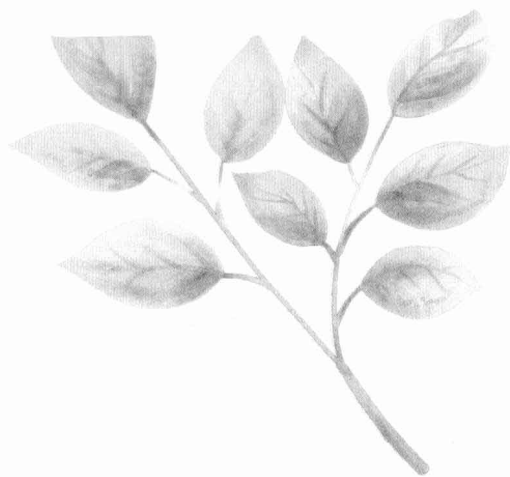
· 方法简便实用 · 内容通俗易懂 ·

俗话说：三分治疗，七分调养
这里保健专家汇聚一堂，为您构建疾病调养最佳方案

一术养病

[百病自养1000法]

徐树楠 朱芳华/主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 徐树楠 朱芳华

副主编 徐伟超 王艳青 贾 蕊

编 委 王洪博 王 淼 刘彤彤 李 欣 李亚娟 陈胜敏

图书在版编目 (CIP) 数据

一术养病:百病自养1000法 / 徐树楠, 朱芳华主编.

— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5375-5118-2

I. ①—… II. ①徐… ②朱… III. ①常见病 - 防治

IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第006600号



一术养病 百病自养1000法

出版发行 / 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯 白世维

责任编辑 / 沈鸿宾

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787 × 1000 1 / 16

印 张 / 13.5

字 数 / 240千

版 次 / 2012年3月第1版

印 次 / 2012年3月第1次印刷

定 价 / 22.80元



前言



PREFACE

“三分治疗，七分调养”这话是很有道理的。无数医疗实践也证明，调养在防治疾病方面占有重要地位，特别是慢性疾病，调养尤其不能忽视。但是，人们患病后往往首先想到打针、吃药，把疾病康复的全部希望寄托在医生身上，好像只有药物才能治病，很少重视自我调养在促进疾病痊愈方面所起的作用。医生大多也只注重利用药物和现有的医疗设备为病人治疗，对于病后的调养却没有给予足够重视。因此，到目前为止还没有一部结构比较完整，形成独立体系的养病书籍问世。基于这种情况我们编写了这本《一术养病——百病自养1000法》，愿在自我保健方面为广大患者尽一点心和力。

本书专论养病，以示与治疗疾病相区别，详细介绍了100余种常见病的自养妙法1000条，并以病为纲，在推荐某一病症的具体养法前，先简述这些病的发病原因、主要临床特征，然后从精神、起居、饮食、生活、体育等自然疗法方面向患者提供自我预防和康复保健知识。全书突出“自养”，通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自养强身，以增强体质，减少疾病；一旦患病，可以配合采用书中介绍的各种调养方法，以便早日康复，并将疾病带来的损害降至最低限度。书中内容力求读之通俗、做之简便、行之有效，同时也具有一定的广度和深度。因此，它既适用于广大患者保健康复之用，又适于专业医务工作者临床参考。

“物有所不足，智有所不明”。由于编者的理论知识和实际经验有限，虽尽力而为，仍觉得书中有不足之处，恳请广大读者及医务界同道指正。

编者



感冒	1
麻疹	3
肺结核.....	5
细菌性痢疾.....	7
病毒性肝炎.....	9
流行性出血热	12
慢性支气管炎	14
支气管哮喘.....	16
支气管扩张症	18
肺气肿.....	20
慢性胃炎	22
胃下垂.....	24
消化性溃疡.....	26
溃疡性结肠炎	29
便秘	31
脂肪肝.....	33
肝硬化.....	36
冠心病.....	38

高血压病	41
脑卒中	44
动脉粥样硬化	47
肺源性心脏病	50
慢性心力衰竭	52
慢性肾小球肾炎	55
慢性肾功能不全	57
高脂血症和高脂蛋白血症	59
低血压	61
糖尿病	63
甲状腺功能亢进	66
缺铁性贫血	68
白血病	70
白细胞减少症	73
肥胖症	75
神经衰弱	77
心脏神经官能症	80
胃肠神经官能症	82
精神分裂症	84
癫痫	87
癔症	89
三叉神经痛	91
坐骨神经痛	92
癌症	93
风湿性关节炎	98
类风湿性关节炎	100
肩关节周围炎	102
颈椎病	104

骨质疏松症.....	106
腰椎间盘突出症.....	108
血栓闭塞性脉管炎.....	110
急性乳腺炎.....	112
慢性胆囊炎.....	114
胆结石.....	116
泌尿系结石.....	118
慢性前列腺炎及肥大.....	120
痔疮.....	122
肛裂.....	124
急性腰扭伤.....	126
骨折.....	128
脚跟症.....	132
痛经.....	134
功能性子宫出血.....	136
闭经.....	139
经前期紧张综合征.....	140
不孕症.....	142
阴道炎.....	144
慢性盆腔炎.....	145
异常白带.....	146
子宫脱垂.....	148
女阴白斑.....	150
先兆流产.....	152
妊娠呕吐.....	154
妊娠高血压综合征.....	156
产褥感染.....	158
产后缺乳.....	159

阳痿	161
早泄	163
遗精	165
更年期综合征	167
近视眼	170
原发性青光眼	172
鼻出血	174
慢性鼻炎	176
龋齿	178
牙周病	180
耳鸣耳聋	182
内耳眩晕病	184
慢性扁桃体炎	186
慢性咽炎	188
慢性喉炎	190
湿疹	192
荨麻疹	194
手足癣	196
带状疱疹	198
痤疮	199
白癜风	201
酒渣鼻	203
银屑病	204
斑秃	206

感冒



GANMAO

感冒是一种常见的急性呼吸道传染病，分为普通感冒和流行性感两种，大多由病毒感染而发病，借空气、飞沫传播。普通感冒由鼻病毒感染而致病，表现为症状轻、病程短、传染慢、发病率低；流行性感由流感病毒感染而致病，具有症状重、病程长、传染快、发病率高的特点。

养法 1

适当休息是治疗本病的基础。因为身体过于疲劳、身患其他疾病而抵抗力下降，是诱发本病的主要因素。所以，要安排适当的休息。忌参加剧烈活动，否则，使体质更虚，可导致病毒侵犯心肌，并发病毒性心肌炎。要求轻症除避免重体力劳动和剧烈运动外，一般无需特别休息。症状明显或有发热者，应卧床休息。有隔离条件的，最好能隔离休息，以避免传染给他人。热退1~2天后在体力许可的条件下，可做适当户外运动，以增强体质与抗病能力。

养法 2

饮食调养应以既增加营养，又不能加重胃肠负担为原则。因为感冒发热时，新陈代谢加快，营养物质消耗较大；与此相反，发热又会影响消化系统的功能，使消化液分泌减少，消化能力减弱，因此饮食宜营养丰富，可选用便于消化与吸收的流质和半流质食物，如牛奶、豆浆、蛋羹、菜汤、米粥、烂面片等。为了便于消化，要少吃多餐，每日5~6次，每餐不要太饱。有食欲减退、恶心者，更不必勉强进食，以免引起呕吐。有鼻和咽喉部的急性炎症者，应避免进食有刺激性的食物，如辛、辣、酸、苦等，这些食物可引起咳嗽或咳嗽不止。有流涕、鼻塞、咳嗽等症状，要避免吃动物性高蛋白食物，如鱼、虾、蟹、禽蛋等，以免过敏加重病情。

感冒时要多饮水，尤其是大量出汗以后，还应喝些淡盐开水，不仅可以补充体内水分和钠的过多消耗，还可增加排尿和汗液的分泌，起到降温 and 排毒作用。

养法 3

不能滥用退热药，否则，会加重感冒。我们知道，发病后，体内的白细胞受到刺激，会产生一种内源性致热物，刺激丘脑下部体温调节中枢，使体温升高。在一定限度内，体温增高时白细胞升高，吞噬细胞活动增强，抗体生成增多，肝脏解毒能力加强等，这些反应均有利于消灭致病因素，促使机体康复。所以，不是发热过高，持续时间过长，一般不宜急用退热药。如果患者发热较高在 38.5°C 以上，可考虑采用物理降温法，安全稳妥。方法是用酒精擦身，或用新毛巾浸渍水中，稍揆去水，搭于胸上或前额处，亦有良效。

麻疹



MAZHEN

麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性出疹性传染病。病毒主要通过飞沫直接传播，多流行于冬、春季节。临床以发热、流涕、眼结膜炎、咳嗽、麻疹黏膜斑及全身出现红色斑丘疹为其特征。一次得病，终身免疫。

养法 1

卧床休息对防止麻疹并发症十分重要。因麻疹消耗体力很大，患儿抗病能力骤降，易患他病，所以要绝对卧床休息，这对恢复体力有裨益。一般认为自发病休息直到体温正常，咳嗽明显好转为止。卧床期间要定期给患儿翻身，还要不时地抱起患儿，以免得坠积性肺炎。

养法 2

环境卫生也是防止发生并发症的措施之一。众所周知，环境污染对健康人不利，而对体质已减弱，抵抗力已降低，机能属于失常状态的患儿则更具有破坏能力，会增加并发症的出现或加重病情，这岂不是火上浇油？所以对麻疹患儿必须注意环境卫生。让患儿居住环境既通风好，又不要形成对流风；既要日光照得到，又不能使光线太强（患儿眼红怕光线），门窗上最好装一活动的窗帘，避免强光照射。定时开窗通气，保证室内空气新鲜干净，每天用拖把拖地1次，减少尘埃。

养法 3

注意口、鼻、眼、皮肤卫生护理，也是不可忽视的。由于高热、进食少，易引起口腔炎，宜每日2次做口腔护理，年龄大的病孩用生理盐水漱口，乳幼儿用棉签蘸生理盐水揩拭口腔，喂水也可达到清洁口腔的目的。口唇干裂者，要用甘油1份加水3份混匀后涂口唇。口腔溃疡者，可局部涂珠黄散或锡类散

等。由于眼部分泌物多，以致结痂，使眼不能睁开，易继发细菌感染而失明，可用生理盐水或温开水洗涤干净，每日3~4次，然后用金霉素软膏涂于眼睑内，可以减少眼眵，防止封眼。出汗和出疹都要求患儿皮肤清洁，要经常为病儿洗澡、洗手。但在出疹期不宜洗澡，以免皮疹破损而导致病菌感染。

养法4

防寒保暖是防治麻疹的要领。麻疹好发于冬春季节，要做好防寒保暖，避免受凉。当然，为防寒保暖而整日门窗紧闭，也是不可取的，室内生火炉，更不可取。出汗过多反易受凉，同时也会使身体上的疹子发痒难受。防寒保暖主要是不要受寒，避免直接吹风。洗澡和更换衣服时防止受寒。平时洗脸、洗手的水都要用温热的，禁用低于体温的水。

养法5

饮食调养对促进麻疹康复也十分重要。由于麻疹是全身性的疾病，在患儿的呼吸道黏膜、胃肠道黏膜都出疹子，患儿常常食欲不好，大便次数增多，甚至有腹泻现象，所以必须加强饮食调养意识。一般认为患麻疹的孩子饮食要清淡易于消化且富于营养，根据食欲，以少量多餐为宜，不宜进油腻荤腥、辛辣助火的食物。患儿不思饮食，则以清淡流质饮食为宜，应给予豆浆、米汤、蛋花汤、汤面、粥类或代乳粉、果汁等调摄，以补充消耗，保护津液。疹子出齐体温也逐渐正常，胃口好转时，宜吃富有营养、易于消化的饮食，如蛋羹、牛奶、瘦肉粥、猪肝汤、软饭、面条等半流食，也可以吃一些新鲜水果和蔬菜，以增强抵抗力。

肺结核



FEIJIEHE



结核是呼吸系统常见的一种慢性传染病。因身体抵抗力弱，感染结核杆菌后发病。按症状和病理不同，分为原发型、浸润型、粟粒型、慢性纤维空洞型和结核性胸膜炎5种。以潮热、咳嗽、盗汗、胸痛、消瘦、食欲不振为主要临床特征。

养法 1

做好家庭消毒隔离是预防肺结核的重要措施。肺结核患者，尤其是开放型排菌者，有较强的传染性，必须做好与他人隔离的工作。最好让患者独居一室，有较好的阳光和通风条件。患者居室不宜潮湿，食具寝具单独专用，与家人分桌进餐。食具、用品、痰盂定时煮沸消毒。打扫房间应用湿抹布抹擦和湿拖布拖地，以避免尘土飞扬。隔离到何时为止，视治疗后的复查结果而定。非开放型肺结核，则无需强制隔离。

养法 2

精神调养，对于肺结核病情发展变化及疗效更有特殊意义。国外有一位著名的医学家说：“情绪乐观，就等于疾病好了一半。”这句话有一定道理。一个人得了肺结核后，最容易出现悲观和孤独的情绪和感觉，吃饭不香，睡觉不甜，甚至恐惧不安，这样再好的治疗方法也难以奏效。这是为什么呢？研究表明，人在强烈悲哀时，在心理平衡遭到破坏的同时，神经系统不可避免地会降低对体内各脏器的调节功能，使心血管机能紊乱，呼吸频率改变，胃液分泌减少，消化功能受到严重干扰。如果这种不正常的心理活动旷日持久，将直接影响病情向好的方面转化。因此，病人要保持乐观的情绪和恬静心境，切忌悲忧恼怒。《红楼梦》里那个戚戚悲悲、忧忧愁愁的林姑娘，就是因悲忧而致肺病缠绵，最终命归黄泉的典型。

【养法 3】

合理的作息时间是肺结核病人不可忽视的。一般认为，浸润型活动期肺结核患者，每日睡眠时间应保持在12小时以上（夜睡10小时，午睡2小时）。有发热、盗汗、咯血、肺代偿不全症状者，应绝对卧床休息，患者清晨应赴公园或户外绿化地带散步1~2小时，呼吸新鲜空气，晒太阳（不宜曝晒和时间过长），不宜从事较强的体力和脑力劳动。病情好转、病灶稳定者，可逐渐增加活动量，如散步、打太极拳等，并逐步过渡到能够适应工作。这样，可以改善呼吸功能，增强体质，有利于疾病痊愈。

【养法 4】

丰富和充足的饮食营养是治疗本病的重要原则。因肺结核是一种消耗性疾病，胃肠功能减退，容易引起营养不良，使结核病不易控制，所以加强饮食营养，提高身体抵抗力，对于促进疾病早日痊愈十分重要。

◆调养 1 要保证高热量和高蛋白饮食，以补偿由于长期患病而造成的机体组织蛋白和热能的过多分解、消耗。蛋白质的供给量，应高于正常人，每日每千克体重为1.5克以上，要以优质动植物蛋白为主，特别是在病灶活动期，每天要喝250~500毫升牛奶，吃2~3个鸡蛋和适量的瘦肉。其中牛奶含酪蛋白及丰富的钙质，有利于病灶的钙化愈合，是肺结核患者最理想的食品，应坚持每天食用。在正常情况下，糖类饮食供应充足，除主食外，还要吃些容易吸收的果糖，如水果、蜂蜜等，以保证人体所需热能。脂肪含热量较多，有条件者可适当多吃一些，但不应过多，因为过多反而会影响食欲，而且肠内吸收不好的时候，还会引起腹泻。如果患者并不消瘦，脂肪也不宜过多，太多会使人发胖，也没有好处。在不影响食欲、不发胖的情况下，不必过多限制。

◆调养 2 患者还应常吃富含维生素、无机盐和纤维素的食物，如新鲜蔬菜、水果、粗粮、鱼虾、动物内脏等。维生素尤其是维生素A、维生素C，可增强身体的抵抗力；维生素D可帮助机体对钙的吸收，而钙质是结核病灶钙化过程中必不可少的物质。患者如发生咯血，还应进食含铁丰富的食品，补充造血原料，防止贫血。

细菌性痢疾



XIJUNXINGLIJI

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的常见肠道传染病（简称菌痢）。传染源为病人及带菌者，病菌随大便排出，通过污染的水、食物、蝇及用具传播。以发热、腹痛、黏液和脓血便、里急后重为特征。夏、秋季发病最多，甚至造成流行。

养法 1

合理安排作息对菌痢患者有裨益。菌痢病人因腹泻而消耗能量，常感到疲乏无力，精神不振，所以急性期病人宜卧床休息，保证充分的睡眠时间。待症状好转后适当参加轻度体力活动，以恢复体力，但要避免劳累，以防“大病瘥后劳复”。慢性菌痢休止期应根据个人的情况参加适当的文体活动，锻炼身体，这对提高机体的抗病能力是不可缺少的。

养法 2

精神调养对痢疾患者来说也是十分重要的。中医认为，痢疾病变部位多在脾胃，而情志失调，对脾胃影响很大，从而引起慢性菌痢急性发作。“怒”伤肝，其所以引起泄泻，是由于脾气素虚或素有食滞与湿，但未至发病。由于暴怒伤肝，肝气乘脾犯胃，脾胃受制，运化失常，因而发生泄泻，便下脓血加重。因此，对慢性痢疾的患者来说，应注意精神调养，保持心情舒畅愉快，豁达开朗，避免抑郁恼怒，以使气机流畅，使肝气条达舒畅以发挥正常的疏泄功能，保证脾胃的受纳、运化功能正常进行。这样，可加快菌痢的康复，缩短疗程。

养法3

饮食调养对于痢疾来说更至关重要，具体可分为如下几个阶段：

阶段1 痢疾急性期。基本饮食属流质饮食，一般每2~3小时吃1次，但应禁用牛奶、菜泥、鸡蛋等比较难消化的食物，宜采用米粥、藕粉、滤过的菜汤等食物。有条件的可给酸牛奶喝，因酸牛奶既有营养，又能抑制肠道有害细菌生长，同时也有收敛作用。也可以将马齿苋或车前草熬水饮服，这对痢疾有较好的治疗作用。若腹泻严重或出汗较多，还应适当加用一些盐开水或含钾、钠的饮料，如鲜橘汁等以补充水和电解质的不足；病情严重或呕吐剧烈，还要适当静脉补液，以免脱水。

阶段2 痢疾好转期。此时患者大便次数减少，粪便中已无脓血，基本饮食可采用无渣少油半流质饮食，如稀饭、细面条、面片等，但仍应禁忌牛奶、菜泥、鸡蛋等对肠道刺激较大的食物。蛋糕、饼干、面包干等一类糕点也可吃些。

阶段3 痢疾恢复期。此时临床症状已基本消失，大便次数和性质已接近正常，这时饮食上采用少油少渣的软饭菜，可吃蛋羹、软饭、馒头等。但痢疾刚恢复的初期，仍不宜采用菜泥和多渣水果等有刺激、难消化的食物。如吃可选果汁、果汁胶冻、生苹果泥等。苹果含果胶，有解毒、杀菌和止血作用。但要限食其他水果，以免胃肠积滞，引起病情反复。

病毒性肝炎



BINGDUXING
GANYAN



病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一种常见的消化道传染病。患者和病毒携带者是重要传染源。临床上有食欲减退、肝区疼痛、恶心、呕吐和乏力等表现，部分患者有发热和黄疸。

养法 1

患肝炎后，应加强休息，不宜劳累。这是治疗本病的基本措施之一，但休息应是合理的，要视病情、分阶段加以区别。发病初期或慢性肝炎活动期，患者大多厌食、恶心、呕吐、发热，此时，要注意休息，特别是肝功能有明显损害时，更要卧床休息，减少体力消耗，减轻肝脏负担。因为正常人在站立时肝血流量可减少50%~80%，卧床时，肝血流量增加，有利于受损肝组织的修复。肝炎病人也不要因病程长又无明显自觉症状，而不注意休息，甚至从事主要的家务劳动，以致肝脏严重受损，疾病长期不愈。所以，肝炎患者要控制活动，饭后宜上床休息半小时，使血液集中于胃、肠、肝部，以利增加肝脏血液循环，促使早日痊愈。待肝功能基本正常，急性肝炎进入恢复期，慢性肝炎处于稳定期时，应根据患者体力情况，适当增加一些体力活动。采取动静结合的原则，这样既不过度消耗体力，又可增强食欲，促使体力恢复，以运动时脉搏数不超过100次/分，运动后不加重病情为度。

养法 2

肝炎患者还要注意居处隔离，起居有常。因肝炎患者有传染性，所以有条件者应当独居一室，条件不允许者也应独居一床，被褥衣物独用，做好床边隔离。一般隔离期为30天（自发病日算起），如肝功能尚未恢复正常，可适当延长隔离期。室内应当空气新鲜、光线充足，气候变化时，应注意门窗开闭。男性病人应控制情欲，摒绝房事，以保护体力，促进疾病康复。若育龄期妇女，