

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

常见病居家疗法



知书达礼
zhishudali 典藏

主编 孟羽贤



防治常见疾病，做自己的医生。

了解疾病，认识自己的身体，掌握必要的防病治病方法。

解密身体语言，读懂身体密码，**健康**自己把握，防治常见病症，为健康奠定基石。



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病的居家疗法 / 孟羽贤 主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0453-8

I. ①常… II. ①孟… III. ①常见病—治疗 IV.
①R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 254729 号

书 名: 常见病的居家疗法

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 冯 雪 刘淑宇

责任编辑: 李毅男 李金秋

责任审校: 陈大波

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbcbs.com www.mifengnian.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0453-8

定 价: 22.80 元

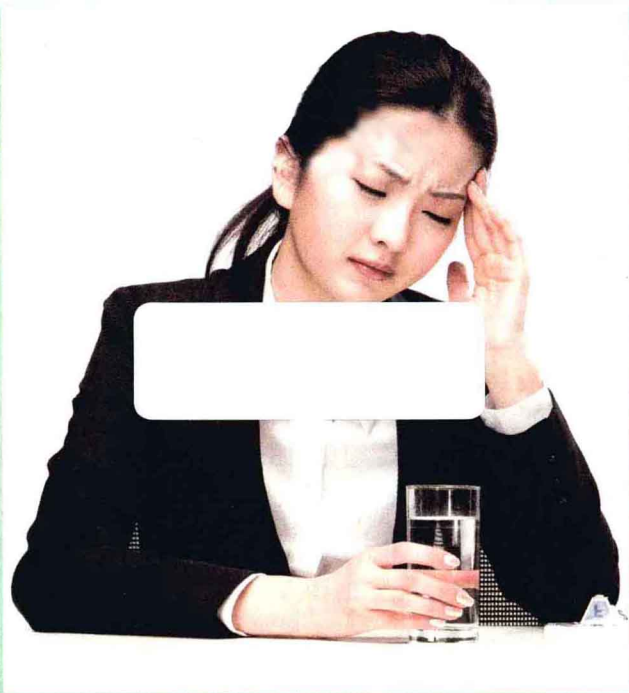
凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

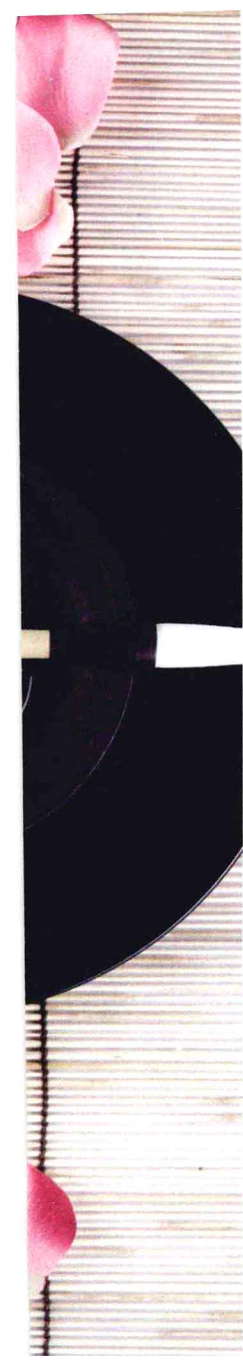


常见病的居家疗法

主编 孟羽贤



 哈尔滨出版社



前言

QIAN YAN

为了帮助读者朋友们在家作好保健,远离病痛的困扰,结合中医学和西方医学的知识,我们编写了《图解特效经络按摩》、《常见病的居家疗法》和《中老年健康管理手册》三本书。

研究表明,中医药学保健知识应对现代快节奏生活带来的一系列疾病有独到的效果,并且具有简单、方便、不受场合时间的限制,在家中即可轻松快捷地施行。《图解特效经络按摩》借助清晰准确的经络图,以通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了治疗与预防各种常见病的按摩方法,更与现代生活相结合,增添了具有美容活肤、丰胸减肥、排毒养生等功效的特色按摩疗法。

《常见病的居家疗法》可以帮助读者朋友们更好地了解自己的身体,从日常生活的方方面面入手,针对不同的年龄群体,提出了科学可行的保健方案和饮食养生方法,并介绍了多种常见病的居家防治措施,让读者朋友做到治病不求人。

结合传统中医学的养生理论和现代医学的保健方法,《中老年健康管理手册》从日常起居、休闲运动、感情变化等细节,提出切实可行的养生之道。罗列出各种中老年常见疾病的防治方法、日常饮食注意事项、外出运动的防护、生理和心理变化等内容,方便中老年读者朋友或者是家中有老年人的读者朋友查阅。

健康是一个人一生中最大的一笔财富,希望我们编写的这三本书能够给读者朋友们管理这笔财富提供一个科学的参考。

目录

CONTENTS

第一章

解密身体语言

——读懂我们的身体密码

体温	16
昼夜节律	16
性别	17
年龄	17
体力活动与情绪	18
气血	20
气能生血	20
气能行血	20
血为气之母	21
脾胃	21
心肺	22
四肢、手足	24
上肢保健	24
下肢保健	25
观察头发	27
观察舌头	28
观察唇色	29
观察脸色	30





观察眼睛	31
观察指甲	32
观察双手	34
观察脸上的痘痘	36

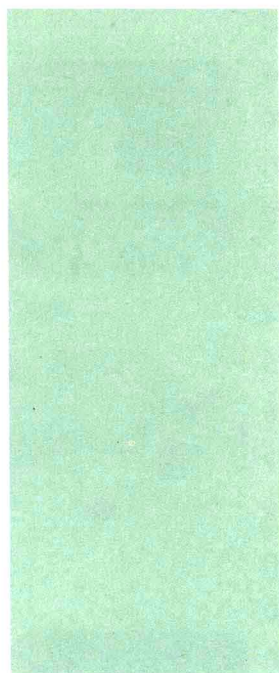


第二章

了解身体结构 ——身体系统的调节功能

男性生殖器官的结构与功能 ...	38
外生殖器官	38
内生殖器官	40
男性的第二性征	43
男性的生殖功能调节	44
神经系统调节	44
内分泌系统调节	44
睾丸的大小与性功能	45
阴茎的大小与性功能	47
男性的精子	47
女性的身体结构	48
内生殖器的结构和功能	48
外生殖器的结构和功能	49
乳房的结构和功能	51
女性各阶段身体的变化	51
青春期	51
成年期	52
更年期	53



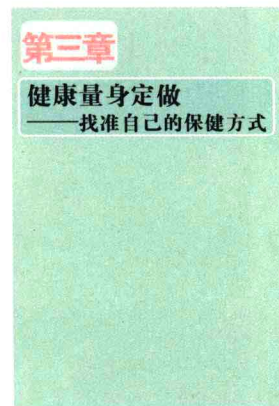


老年期	54
雌性激素	55
什么是雌性激素	55
几种激素的种类和功能	55
月经知识	57
什么是月经	57
正常的月经周期	57
月经期的生活保健	58
基础体温	59
什么是基础体温	59
如何测量基础体温	59
妇科检查	60
问诊内容	60
检查内容	60



第三章

健康量身定做
——找准自己的保健方式



中年男性的保健方式	64
保持良好的习惯	64
控制体重的增长	64
适度运动	64
善于调节情绪	65
中年男性要养性	65
女性的保健方式	65
日常保健	66





第三章

健康量身定做
——找准自己的保健方式

让大脑保持年轻的状态 67

抗衰老的开始——30岁 69

注重保养的40岁 70

抗皱应从何时开始 71

别让坏习惯偷走青春 72

老年人的保健方式 74

保证充足的睡眠 74

合理饮食 75

勤喝水 76

多锻炼 77

儿童的保健方式 79

合理锻炼好处多 80

让宝宝爱吃饭 80

保证睡眠质量 80

四季饮食与养生 81

春季 81

夏季 83

秋季 86

冬季 88

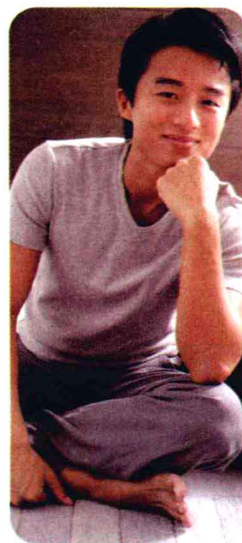
不同群体的营养需求 92

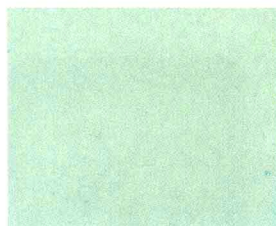
学生族 92

上班族 93

电脑族 94

外食族 95





烟酒族	96
夜猫族	97
减肥族	98
出差族	99
体力族	100



第四章

人体经络按摩

——适宜养生的祖传秘籍

人体经络与脏器的关系 102

手臂内侧 102

手臂外侧 102

腿的内侧 102

腿的外侧 103

人体经络的划分依据 104

人体经络运行受时辰影响 105

十二经络分布及主治疾病 107

手少阴心经 107

手厥阴心包经 107

手太阴肺经 107

手太阳小肠经 108

手少阳三焦经 108

手阳明大肠经 109

足少阴肾经 109

足厥阴肝经 110

足太阳膀胱经 110





第四章

人体经络按摩 ——适宜养生的祖传秘籍

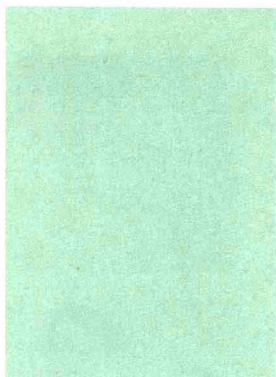
足太阴脾经	110
足少阳胆经	111
足阳明胃经	111
不能忽略的按摩原则	112
治病求本	112
扶正祛邪	112
调整阴阳	114
因时、因地、因人制宜	115
手足按摩有益健康	115
手部按摩与健康的关系	115
左右手反射区	117
足部按摩为何能治病健身	125
足部穴位图解	126
弄清按摩对健康的作用	130



第五章

求医不如求己 ——强身健体的日常运动

梳头	134
耳部按摩	135
叩齿	137
手操	137
自我握手	137
拍击手掌	138
折肩	139
搓腰	139



扭腰	139
背部撞墙	140
倒步走	142
热水泡脚	143
泡脚工具及水温	144
泡脚的时间	144
泡脚易出现的问题	145
泡脚水中需要加药材吗	145

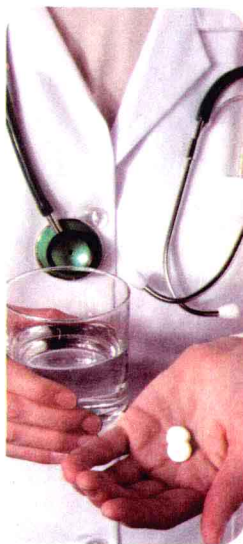


第六章

常见病症防治

——你是自己最好的医生

内科	148
胃痛	148
头痛	149
眩晕	150
疲倦	151
感冒	152
消化不良	153
哮喘	154
便秘	155
腹泻	156
晕船、晕车	157
高血压	158
低血压	159
糖尿病	160





第六章

常见病症防治

——你是自己最好的医生

肥胖病	161
冠心病	162
脂肪肝	164
消化道溃疡	168
甲状腺功能亢进	169
慢性疲劳综合征	170
水肿	172
外科	173
颈椎综合征	173
肩周炎	174
落枕	176
腰椎间盘突出	176
慢性腰肌劳损	178
慢性风湿性关节炎	179
痛风	181
五官科	182
牙痛	182
耳鸣	183
咽喉肿痛	184
鼻塞	185
鼾症	186
眼睛疲劳	188





第六章

常见病症防治

——你是自己最好的医生

男性 189

包茎	189
阴茎癌	191
阴茎折裂	193
龟头包皮炎	194
阴囊湿疹	198
精索静脉曲张	201
精索炎	203
睾丸损伤	205
附睾郁积症	207
输精管堵塞	208
精囊炎	211
阳痿	212
早泄	214
遗精	216
血精症	220
无精子症	221
急性前列腺炎	223
前列腺增生	225
前列腺结石	229
前列腺癌	231
男性更年期综合征	232
男性抑郁症	234



第六章

常见病症防治
——你是自己最好的医生

女性 237

外阴瘙痒 237

外阴湿疹 239

外阴溃疡 240

非特异性外阴炎 241

念珠菌性外阴炎 243

非特异性阴道炎 244

真菌性阴道炎 245

宫颈炎 247

宫颈糜烂 249

宫颈息肉 249

子宫颈癌 250

子宫肌瘤 252

子宫内膜异位症 253

子宫脱垂 254

输卵管堵塞 256

卵巢囊肿 257

卵巢肿瘤 259

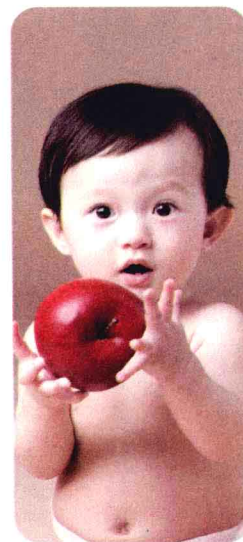
输卵管癌 260

盆腔炎 261

盆腔脓肿 262

盆腔腹膜炎 263

盆腔淤血综合征 264



第六章

常见病症防治

——你是自己最好的医生

乳房肿块	265
乳腺炎	266
乳腺增生	267
乳腺纤维瘤	268
乳腺癌	269
月经不调	270
经前综合征	271
闭经	274
倒经	276
痛经	277
贫血	278
干燥综合征	279
下肢静脉曲张	281
更年期综合征	281
异位妊娠	293
妊娠高血压综合征	295
妊娠糖尿病	298
高危妊娠	301
妊娠剧吐	303
心理	304
抑郁症	304
自主神经功能失调	305
恐惧症	306



第六章

常见病症防治
——你是自己最好的医生

强迫症	307
失眠症	309
依赖症	310
厌食症	311
婴幼儿	311
小儿惊风	311
小儿夜啼	313
小儿遗尿	314
小儿肌性斜颈	315
小儿疳积	316
小儿感冒	317



第一章

解密身体语言 ——读懂我们的身体密码

