



常见病痛在家养

保健必备实用方

DISEASE
CARE

FAMILY
COMMON

家庭必备
好学好用



名医出诊

家庭常见病 对症调养

告诉你最

食调养常识

好学

妙方

李雁 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



名医出诊

家庭常见病 对症调养

李雁 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病对症调养/李雁主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.8重印)

(天天健康·名医出诊)

ISBN 978-7-5377-4855-1

I. ①家… II. ①李… III. ①常见病—中医诊断学
②常见病—中医治疗法 IV. ①R24

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第124250号



名医出诊 家庭常见病对症调养

主 编 李 雁

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

文图编辑 冷寒风

美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年8月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4855-1

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

近年来威胁人类健康的流感病毒，每每来势凶猛，严重者危害人的生命。为此，人们对健康的关注度逐渐提高，也越来越认识到对抗疾病的重要性。在必要的就医诊治之外，我们建议大家有意识地增加疾病防护的知识，在生活中勤加锻炼，辅以正确的饮食调养和中医理疗手法，做好疾病的防护工作。

《素问·至真要大论篇》中记载：“夫百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火”。辨清常见疾病的病因与种类，并予以对症施治，治病效果更佳。例如在临床表现上，感冒分为风寒感冒与风热感冒，关节炎有风热型、湿热型、寒湿型等类型，鼻炎有急性鼻炎、慢性单纯性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎、干燥性鼻炎、萎缩性鼻炎等种类，咳嗽分为风热型、肺热型、风寒型、肺燥型咳嗽。

在不同的人群中同样存在许多顽固、高发的疾病。譬如，女性因身体虚弱或气滞血瘀导致闭经，因肾虚、气血虚导致女性不孕等症；男性因肾阳虚损、心脾不足导致不育，因肾气不足、气血衰弱导致脱发等症；小儿因乳食不节、营养失调导致小儿疳积，因肾气不足、脾肺两虚导致小儿遗尿等症。这些特定人群的疾病给大家的生活带来极大的不便和困扰。

那么，如何应对这些家庭常见病症呢？我们推荐大家首选饮食疗法。了解每种病症在饮食上潜伏的“祸根”并对症取食是食疗要掌握的重要原则。正确辨识疾病的病因，根据“虚则补之，实则泻之，寒者热之，热者寒之”的中医辨证施治原则，选择最合适的日常饮食法则和不同性能的食物进行调补，达到补益气血、泻实驱邪、平衡阴阳等效果，从而滋补身体、轻松防治常见病。

除了天然健康的饮食疗法之外，人体自身所携带的自愈系统——经络和穴位也不容忽视。中医认为，不通则痛，就是说一旦经络不通就会表现为患病的症状，而各种病患都能从经络穴位上找到治疗方法。经络能“行气血、营阴阳、决生死、处百病”，只要掌握一套科学的中医经穴按摩疗法，小病便可以自己医。本书即根据脏腑经络、营卫气血的运行规律，以及疾病的发作原因和症状，运用不同的穴位按摩手法，达到扶正祛邪、祛除疾病的目的。

本书特别甄选了50种家庭常见疾病，通过病因分析、介绍饮食宜忌、推荐食疗方和特效穴位按摩四个角度进行居家诊疗，为您和家人带去健康的曙光。

特别提醒：在使用书中推荐的药物和药方之前，必须到医院进行诊断，并在医生的指导下使用。

第一章

现代人常见病对症食疗与按摩

1

近视 / 2

鼻炎 / 9

牙痛 / 14

感冒 / 19

咳嗽 / 24

慢性咽炎 / 32

支气管哮喘 / 37

肺炎 / 42

慢性肝炎 / 47

胃痛 / 52

结石 / 57

慢性腹泻 / 62

便秘 / 67

贫血 / 74

关节炎 / 78

神经衰弱 / 82

失眠 / 86

肥胖症 / 90

糖尿病 / 94

高血压 / 100

高脂血症 / 106

冠心病 / 110

骨质疏松 / 114

食欲不振 / 118

第二章

女性常见病对症食疗与按摩

123

乳腺增生 / 124

急性乳腺炎 / 129

经前紧张综合征 / 134

白带异常 / 139

月经不调 / 143

痛经 / 147

闭经 / 152

慢性盆腔炎 / 158

女性不孕 / 162

更年期综合征 / 167

第三章

男性常见病对症食疗与按摩

171

遗精 / 172

慢性前列腺炎 / 177

阳痿、早泄 / 182

男性不育 / 188

性冷淡 / 193

脱发 / 197

第四章

小儿常见病对症食疗与按摩

201

小儿感冒 / 202

小儿咳嗽 / 207

小儿多汗 / 212

小儿疳积 / 218

小儿厌食 / 223

小儿腹泻 / 228

小儿遗尿 / 233

小儿贫血 / 238

小儿营养不良 / 243

维生素A缺乏症 / 246

第一章

现代人常见病对症食疗与按摩

近视

近视是屈光不正的一种，是指视物时远处的物体不能在视网膜汇聚，而在视网膜之前形成焦点，导致远方的物体模糊不清的疾病。近视最明显的症状是视力逐渐下降，只能看近，不能看远。近视的人在感觉眼睛酸痛时都会很自然地用手轻揉几下，然后就会觉得舒服一些，其实如果从饮食上加以注意，再配合几个简单的穴位按压，效果会更好。

饮食宜忌

宜 近视患者普遍缺锌、铬，宜多吃富含锌、铬的食物。富含锌的食物有黄豆、海带、羊肉、牛肉、黄鱼、牡蛎、奶粉、可可粉、茶叶等。含铬较多的食物有牛肉、谷类、肉类、肝类等。

多食含钙、磷的食物。钙、磷可以巩固虹膜的韧性，广泛存在于牛奶、豆类、坚果、虾皮、海带、雪里蕻、榨菜、紫菜和南瓜等食物中。

多食补益肝肾的食物。中医认为肝肾不足、气血亏损会发生近视，所以要多吃补益肝肾的食物，如肉类、蛋类、鲫鱼、黄鱼、墨鱼、海参以及桂圆、荔枝、桑葚、红枣等。

多食优质蛋白质、植物性脂肪、蔬菜、水果。在平衡膳食的基础上适量增加鱼、蛋、牛奶、瘦肉、含不饱和脂肪酸的植物油以及柑橘类水果。

忌 忌吃含糖过高的食物。食糖过多会造成血钙减少，会影响眼球壁的韧性，使眼轴变长，助长病情发展。

忌偏食。近视与体内钙、锌、铬等元素的缺乏有关，偏食、饮食无规律等都会造成锌、钙、铬等元素的缺乏，进而导致营养不良，以致视力下降。

✿ 食疗妙方

● 桂圆磁石饮

原料：磁石30克、桂圆肉20克、红枣10颗。

做法：红枣、磁石均洗净；磁石煎30分钟留汁，放入桂圆肉、红枣煮20分钟至其软烂即可。每日早晚分2次饮服。不宜多服或久服。

功用解析：适用于近视患者。消化不良、咽喉红痛、阴虚内热者不宜服用。

● 羊肝枸杞汤

原料：羊肝100克、枸杞子20克、盐少许。

做法：羊肝洗净，切片，入开水焯一下，捞出，与枸杞子放入砂锅内，加适量水煮熟，加盐调味即可。

功用解析：此汤可用于肝肾精血不足所导致的近视。羊肝可用鸡肝或猪肝代替。

● 枸杞红枣鸡蛋汤

原料：枸杞子15~30克、红枣6~8颗、鸡蛋2个。

做法：枸杞子、红枣洗净，鸡蛋煮熟后去壳，一同放入锅内加水煮30分钟即可。

功用解析：适用于肝肾亏虚、近视眼等患者。

● 谷精草羊肝汤

原料：谷精草30克，羊肝100克，盐、鸡精各适量。

做法：羊肝洗净，去筋膜，切片，与谷精草一起放入砂锅，加适量水，煮30分钟，加盐、鸡精调味即可。

功用解析：谷精草清肝明目，为中医眼科常用药。

● 胡萝卜炒鳝丝

原料：鳝鱼丝200克，胡萝卜2根（切丝），植物油、盐、酱油、醋各适量。

做法：油锅烧热，倒入鳝鱼丝、胡萝卜丝翻炒，加入盐、酱油、醋炒熟。

功用解析：胡萝卜、鳝鱼等富含维生素A和B族维生素的食物，都能增进视力，促进皮膜的新陈代谢，有利于辅助治疗近视。

● 蛋滑苦瓜片

原料：苦瓜1根，鸡蛋2个，植物油、盐、味精各适量。

做法：苦瓜去瓤洗净，切薄片；鸡蛋打散，加盐打匀；油锅烧热，下入苦瓜片炒熟，盛出备用；原锅加油烧热，倒入蛋液、苦瓜片推匀，炒至蛋熟，放味精、盐即可。

功用解析：苦瓜除邪热、解劳乏、清心明目，与鸡蛋配菜，可减少眼疾的发生。

● 茯苓柏子饼

原料：茯苓、柏子仁各15克，全麦粉50克，植物油少许。

做法：将茯苓烘干，柏子仁炒至香黄，与茯苓一起研

成细末；全麦粉与茯苓、柏子仁末一起放入盆中，加温水和匀，揉制成面团，擀成薄饼；平底锅烧热，放入少量植物油，烧热后放入饼坯，小火烙至熟透即可。

功用解析：本品补肾健胃。适用于心脾两虚、气血不足和肝肾两亏所致的近视。

● 芝麻核桃奶

原料：黑芝麻30克、核桃仁25克、牛奶250毫升。

做法：将黑芝麻放在干净的器皿中挑出残余的芝麻梗；锅置小火上，放入核桃仁干炒，待其香味溢出，倒出核桃仁；用同样的方法炒香黑芝麻；将黑芝麻与核桃仁放在容器内捣细，放入锅内加牛奶煮沸即可。

功用解析：本品有益肾补肝、养血明目的作用，可治疗近视、视力减退，或伴有头昏健忘、腰膝酸软等症者。

● 杞子鱼胶炖牛蛙

原料：牛蛙400克、鱼胶（鱼鳔）50克、鲜猪腰2个、枸杞子25克、盐适量。

做法：将牛蛙宰杀洗净，取牛蛙腿，剔肉去骨；鱼胶用沸水浸软，剪细丝；猪腰洗净、切开、去脂膜、切片；枸杞子洗净，用清水浸泡一会儿；把牛蛙腿、牛蛙肉、鱼胶丝、猪腰片、枸杞子放入炖盅内，加适量沸水，盖盖，大火煮沸后，小火隔水炖2小时，加盐调味服食。

功用解析：本品滋肾润肺、养阴补血、益精明目、润滑肌肤。枸杞子滋补肝肾、益精明目，可治疗虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明。

● 楮实菟丝肉片

原料：楮实子、菟丝子、干黄花菜各25克，猪肉100克，盐、醋、白糖、植物油各适量。

做法：干黄花菜洗净，用清水泡软，捞出沥水切段；将楮实子、菟丝子放入砂锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火煎30分钟，取浓汁；猪肉洗净切片；炒锅洗净烧热，加入适量油烧热，放入肉片炒至变色发白，放入药汁及盐、醋、白糖，烧至肉熟时，放入洗净的黄花菜炒熟即可。

功用解析：本品补肾明目、清热养肝，用于腰膝酸软、虚劳骨蒸、头晕目昏、目生翳膜、水肿胀满。

● 明目海鲜汤

原料：水发海参、鲜蚌肉、鲜蚬肉、熟海螺肉各50克，水发鲍鱼、水发干贝各20克，整鲍鱼贝壳1个，鸡汤、味精、盐、黄酒、青笋各适量。

做法：将海参、鲍鱼处理洗净，切丝，蚌肉、蚬肉、干贝、海螺肉、青笋分别洗净，切成片备用；将各种海鲜和整鲍鱼贝壳一起放入砂锅中，加入鸡汤，大火煮沸后转小火炖至九成熟；加盐、味精、黄酒调味，放入笋片煮至熟即可。

功用解析：本品有补虚泻实、明目的功效，常食对夜盲症、青光眼也有很好的辅助治疗作用。

● 菊花炒肉片

原料：猪瘦肉500克，鲜菊花瓣100克，黑木耳20克，鸡蛋3个，姜丝、葱花、盐、料酒、味精、淀粉、清汤、植物油各适量。



做法：将菊花洗净；猪肉洗净，切片备用；将鸡蛋打入碗中，加入料酒、盐、淀粉调成糊，投入肉片拌匀备用；锅中倒入植物油，烧至六成热时，将肉片入油锅炸熟；锅内留底油，爆香葱花、姜丝，加入熟肉片、清汤、黑木耳、菊花瓣翻炒均匀，最后加入味精调味即可。

功用解析：菊花有散风清热、清肝明目和解毒消炎等作用，对眼睛劳损、头痛、高血压等均有一定效用，久服可防治高血压、偏头痛。

✿ 对症按摩要点

按摩法治疗近视，可以用两个字来概括，一曰“养”，二曰“通”。“养”指的是养肝和养肾。中医认为，肝开窍于目，肝血不足，易使双目干涩，视物昏花。因此，明目重在养肝。另外，肾对于眼睛的影响也很重要。精气足，则耳聪目明，因此，明目还需养肾。而近视的根源，在于视疲劳，对于眼睛周围区域及穴位的按摩，可以有效缓解视疲劳，活血通络，这便是“通”字的含义。总的来说，有助于养肝和固肾的穴位，对于治疗近视都是有益的，眼睛周围的穴位则是缓解视疲劳的首选。

✿ 推荐按摩穴位

● 按揉睛明穴

位置：目内眦角稍上方凹陷处。

按摩方法：取仰卧位，用拇指与食指或中指指尖按于两侧睛明穴，待出现



睛明

酸胀感时，由轻渐重，边按边揉，约2分钟，使酸胀感传导扩散到眼区。

祛病功效：缓解眼睛疲劳，恢复视力，对治疗眼睛充血、红肿、水肿等有效果。此外，配合鼻子周围的穴位一起按摩，能够缓解鼻塞等症状。



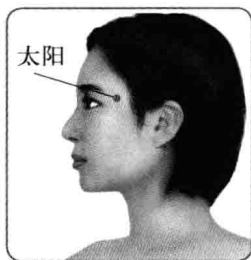
● 按揉鱼腰穴

位置：瞳孔直上，眉毛中点。

按摩方法：双手中指指腹分别按于两侧鱼腰穴上，顺时针方向按揉2分钟，手法宜轻柔，以局部有酸胀感为佳。

祛病功效：治疗眉棱骨痛、眼睑下垂、目赤肿痛、目翳、近视等眼部疾病。

● 按揉太阳穴



位置：头侧，眉梢与眼外角延续交叉处，向后约1横指的凹陷中。

按摩方法：双手食指指腹分别按于两侧太阳穴，顺时针方向按揉约2分钟，局部有酸胀感为佳。如需要较大范围或力量较重的按揉，可以用两手的鱼际部代替食指。

祛病功效：治疗感冒、头痛发热、头痛头晕、目赤肿痛、近视等。



● 鼻炎

鼻炎是临床常见、多发且较难治疗的病症，发作时常有鼻塞、流涕、目痒流泪、喷嚏或头胀、头昏、乏力、食欲不振，甚或嗅觉功能丧失等症状。慢性鼻炎属中医的鼻渊范畴，多为寒邪侵袭、脾肺肾气亏虚所致。过敏性鼻炎是接触过敏源后引起鼻黏膜病变的一种疾患，患者多伴有哮喘、荨麻疹病史，常有家族史，多反复发作，分为常年发作和季节性发作两种。临床表现为突然发生的鼻内奇痒、连续喷嚏、流清涕、鼻塞。遇上感冒、闻到异味、天气变化，其症状更加严重，并伴有头胀、头重等不适感。

饮食宜忌

宜 急性鼻炎患者应多饮热水或喝姜糖水，以加速病毒的排泄及稀释血液中毒素的浓度；宜食用清淡易消化的食物。

慢性单纯性鼻炎属肺胃有热或痰浊壅盛者，宜多吃蔬菜，如萝卜、苦瓜等。

慢性肥厚性鼻炎患者饮食方面与慢性单纯性鼻炎患者基本相似，可多吃些山楂、乌梅等。

干燥性鼻炎及萎缩性鼻炎患者可吃些具有补阴作用的肉食，如猪肉、鸭肉、甲鱼等，也可经常饮用雪梨汁、银耳汤、菊花茶等。

忌 急性鼻炎患者忌食油煎、生冷、酸涩之物，以防热助邪盛，邪热郁内而不外达；戒烟酒。

慢性单纯性鼻炎属肺胃有热或痰浊壅盛者，香蕉宜少

吃，酒不宜多饮，肉食也不宜多吃，尤其在吃药的同时，不宜吃萝卜。

干燥性鼻炎及萎缩性鼻炎患者不宜吃辛辣、燥热之品，如辣椒等，不宜饮酒、吸烟。

食疗妙方

● 薏米荷叶粥

原料：薏米、大米各30克，荷叶1张，白糖、桂花、淀粉各适量。

做法：将大米和薏米用清水冲洗干净，放入容器内备用；荷叶用清水洗干净后备用；砂锅置火上，加适量水，放入清洗干净的薏米和大米煮粥；淀粉放在碗中加少量水调成水淀粉；薏米、大米将成粥时盖上荷叶再煮；熟后放入少许淀粉，再加白糖、桂花即可。

功用解析：薏米利水消肿、渗湿健脾、清热排脓、除痹；荷叶具有清暑利湿、化瘀止血等作用。该粥能利水去湿、消肿止痛。

● 辛夷百合大米粥

原料：辛夷30克、百合20克、大米50克。

做法：大米洗净，用清水浸泡30分钟；百合洗净，用清水泡发备用；将辛夷研成细末；百合、大米一同入锅，加适量水，大火煮沸，转小火熬煮成粥；食粥时调入辛夷末2勺，搅匀即可。

功用解析：辛夷性温味辛，归肺、胃经，有镇痛、抗过