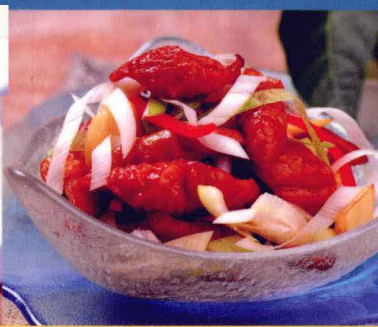




现代人常见病 对症食疗与按摩



薛卫国 主编

北京中医药大学针灸推拿学院 副教授
硕士生导师

吉林出版集团有限责任公司



· 现代人常见病 ·

对症食疗与按摩



解亚刚 主编

中国中医药出版社 2018年1月第1版
2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-302-47888-2

Colorful Life
七彩生活

文字编撰

柳泉吉 曹榕娟 胡 波
陈幼楠 周 艳 殷振瑾 钟鼎文
李 蔚 杨建华

美术编辑

王秋成

文图统筹

北京阳光图书工作室

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司
达志影像
华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

现代人常见病

对症食疗与按摩

薛卫国 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人常见病对症食疗与按摩 / 薛卫国主编. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4033-3

I. ①现… II. ①薛… III. ①常见病—食物疗法 ②常见

病—按摩疗法 (中医) IV. ①R247.1 ②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210207号



现代人常见病 对症食疗与按摩...

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 吴 昊

版式设计: 阮剑锋

图文编辑: 赵卫平

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

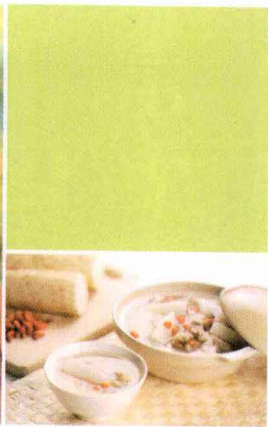
字 数: 180千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



中医里有句名言：“上工治未病，中工治欲病，下工治已病。”判断一名医生水平高低的标准在于是否可以防病于未然。道理很简单——“预防胜于治疗”。帮助人们学习和掌握保健知识，养成良好生活习惯，就是上工的作用。身为医者，多年来忙于“下工”的工作，面对越来越多的患者，看到大家对健康的渴求，也很希望做一些有关“上工”的贡献。

本书从食疗和按摩两方面入手，帮助你应对日常多发疾病，既可作为自我治疗的指南，又可作为家庭辅助治疗的参考，同时提供食疗法和按摩“治未病”的基础常识。希望你成为自己和家人的贴心“上工”。

请读者注意：本书食疗为指导原则和参考，不可过于拘泥，为其所累。关于吃什么、吃多少、怎么吃，最简单的判定方法是：吃完后以胃肠感觉舒适为最佳。另外，食疗不可急于求成，重在坚持，小量久服乃效。

本书的图示穴位为参考位置，准确取穴方法以文字说明为准，自我保健按摩以及普通的理疗按摩对穴位不必强求精准至一点，参照图示位置同时顾及周边即可。取穴方法最重要的是，要寻求局部或上或下、或左或右的酸痛敏感点，敏感点即是最佳穴位。

各种慢性病症应先寻求正规医院的确诊及治疗方案，以食疗和按摩作为辅助治疗手段，不可代替正规诊疗，以免耽误病情。

前言

Foreword

北京中医药大学针灸推拿学院
副教授，硕士生导师



contents

目录

Part 01 常见病痛

特效食疗与按摩 ... 7

- 1 感冒 / 08
- 2 头痛 / 11
- 3 失眠 / 14
- 4 咳嗽 / 18
- 5 眩晕 / 21
- 6 食欲不振 / 25
- 7 便秘 / 28
- 8 痔疮 / 31
- 9 贫血 / 34
- 10 自汗、盗汗 / 37
- 11 近视 / 40
- 12 牙痛 / 43
- 13 宿醉晕车 / 46



常见病痛特效食疗与按摩





慢性病调养食疗与按摩
妇科、男科对症食疗与按摩

Part 02 慢性病

调养食疗与按摩 ... 49

- 1 鼻炎 / 50
- 2 支气管哮喘 / 53
- 3 胃痛 / 56
- 4 慢性腹泻 / 60
- 5 糖尿病 / 63
- 6 高血压 / 67
- 7 低血压 / 71
- 8 肥胖症 / 74
- 9 中风后遗症 / 77
- 10 慢性肝炎 / 80
- 11 肾虚早衰 / 83
- 12 神经衰弱 / 86
- 13 困倦易疲劳 / 90
- 6 经前紧张综合征 / 112
- 7 白带异常 / 115
- 8 慢性盆腔炎 / 119
- 9 子宫脱垂 / 123
- 10 女性不孕 / 126
- 11 产后缺乳 / 130
- 12 产后腰腹痛 / 133
- 13 慢性前列腺炎 / 136
- 14 遗精 / 140
- 15 阳痿、早泄 / 143
- 16 男性不育 / 147
- 17 性冷淡 / 151
- 18 交接痛 / 154

Part 03 妇科、男科

对症食疗与按摩 ... 93

- 1 乳腺增生 / 94
- 2 急性乳腺炎 / 98
- 3 月经不调 / 102
- 4 痛经 / 106
- 5 闭经 / 109





饮食决定健康 日常养生食疗方
从头按到脚 日常保健按摩操

Part 04 饮食决定健康

日常养生食疗方 ... 157

1 春夏秋冬 应季食养最健康 / 158

春季饮食养生 / 158

夏季饮食养生 / 161

秋季饮食养生 / 163

冬季饮食养生 / 167

2 辨清体质 健康膳食 / 169

平和体质 / 169

气虚体质 / 170

阳虚体质 / 171

阴虚体质 / 172

痰湿体质 / 173

湿热体质 / 174

气郁体质 / 175

血瘀体质 / 176

血虚体质 / 177

过敏体质 / 178



Part 05 从头按到脚

日常保健按摩操 ... 179

1 头部保健按摩 / 180

2 眼部保健按摩 / 181

3 耳部保健按摩 / 182

4 面部、鼻部保健按摩 / 183

5 颈部保健按摩 / 184

6 肩部及上肢保健按摩 / 185

7 胸部、心脏保健按摩 / 186

8 腹部保健按摩 / 187

9 背部、腰部保健按摩 / 188

10 手部保健按摩 / 189

11 下肢保健按摩 / 190

12 足部保健按摩 / 191



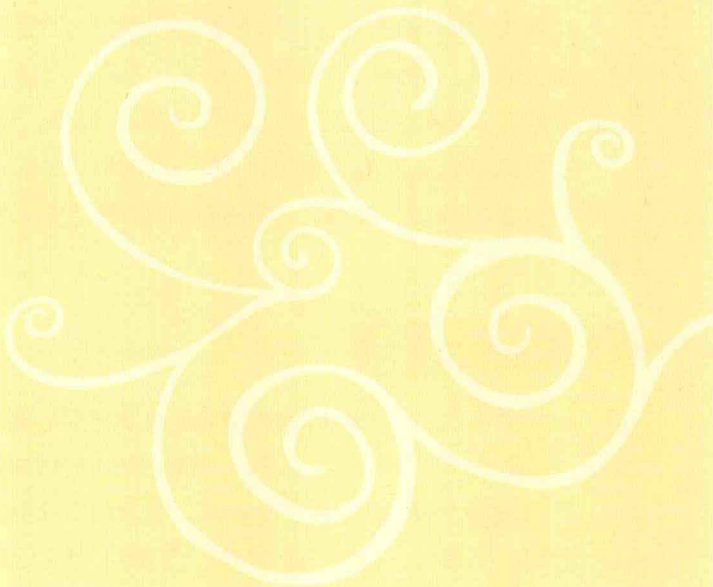
❖ Part

01



常见病痛特效食疗与按摩

人吃五谷，难免生病，其实很多常见小恙，是人体进行自我调适时的正常反应，是提醒你注意的健康信号。人体天生具有自愈力，小病不痛不必急于投医用药，借助食疗和按摩，即可恢复人体的正常功能，达到缓解症状、自调自愈的效果。



感冒又称“伤风”，一般是由病毒或细菌感染上呼吸道引起，一年四季均可发病。其主要症状是咽痒、鼻塞、流涕，可伴有咽喉肿痛、咳嗽、头痛、发热及四肢酸痛等全身症状。按摩穴位和足部反射区不但能增强免疫功能，而且能增强机体的各项生理功能，使机体发挥其自身的抗病能力，抵抗病毒和细菌的感染，以达到治病的目的。

● 饮食宜忌 ● 宜

- ☑ 1. 风寒型感冒者宜吃温热性或平性的食物，如辣椒、肉桂、大米粥、柠檬、洋葱、南瓜、青菜、红小豆、豇豆、杏子、桃子、樱桃、山楂等。
- 2. 风热型感冒者宜食用疏风清热利咽寒凉性食物，如绿豆、苹果、枇杷、柑、橙子、猕猴桃、草莓、水芹、苋菜、菠菜、金针菜、莴苣、豆腐、面筋、冬瓜、地瓜、丝瓜、绿豆芽、柿子、香蕉、西瓜、苦瓜、甘蔗等。
- 3. 流感患者宜食清凉多汁食物，如莲藕、百合、荸荠等。
- 4. 宜多吃软食、流食，感冒期间，肠胃功能不佳，宜食粥、面条、羹、汤等。

● 饮食宜忌 ● 忌

- ☑ 1. 凡感冒期间，无论风寒感冒或是风热感冒，忌吃一切滋补、油腻、酸涩食物，如禽畜肉类，人参、阿胶、各种海鲜以及各种黏糯的甜点食品。
- 2. 风寒感冒者忌吃寒凉性食品，如柿子、豆腐、绿豆芽、生萝卜、生藕、生梨、生荸荠、薄荷、金银花、白菊花、胖大海。
- 3. 风热感冒者忌食生姜、胡椒、桂皮、茴香、丁香、白酒、冬虫夏草等。
- 4. 忌吸烟，烟会刺激呼吸道黏膜，会产生大量痰液，使病情加重。
- 5. 忌饮酒、咖啡、浓茶等兴奋性饮品。



食疗妙方



银花薄荷饮

原料 银花 30 克、薄荷 10 克、鲜芦根 60 克、白糖适量。

做法 1. 将芦根洗净，切成小段备用。
2. 将银花、鲜芦根加水 500 毫升，放锅内煮 15 分钟，放入薄荷煮沸 3 分钟，加适量白糖即可。

营养师建议 适用于外感风热感冒初起，咳嗽，咽喉干燥肿痛，咳痰不爽，咳吐黄痰，口渴，头痛等症。夏季饮用解表祛暑、清利头目。

雪菜鱼肉蒸豆腐

原料 雪菜 50 克，鱼肉 100 克，豆腐 400 克，盐、香油、植物油、水淀粉各适量，姜、葱少许。

做法 1. 将雪菜洗净，切碎；豆腐洗净切成厚片；鱼肉切成片，加盐稍腌；葱、姜均切末。
2. 将豆腐片、鱼肉片码入碗中，撒上雪菜末，待蒸锅上汽后，放进蒸锅内蒸约 10 分钟。
3. 锅内放少许油，下葱花、姜末炒香，加适量水、盐，煮开后淋入香油、水淀粉勾薄芡，然后浇在蒸好的豆腐碗中即可。

营养师建议 此菜比较清淡，对感冒期间出现饮食无味、胃部胀满不适者具有很好的疗效。

姜汁葱花炒鸡蛋

原料 生姜 30 克，葱白 4 段，鸡蛋 3 个，盐、植物油各适量。

做法 1. 生姜刮皮洗净，切碎，加入适量凉开水泡约 10 分钟，制成姜汁。
2. 葱白洗净，切粒。
3. 鸡蛋打入碗中，加入姜汁、葱白粒，盐少许搅匀。
4. 锅内放少许油，下拌好的鸡蛋液，翻炒至刚熟即可。

营养师建议 此菜有发散风寒、开胃的功效，适合感冒者食用。

桑叶薄荷饮

原料 桑叶、菊花各 6 克，薄荷 3 克，苦竹叶 15 克，白糖适量，芦根 8 克。

做法 1. 将芦根洗净，切成小段放容器里备用。
2. 锅内放适量水，将芦根段放入，大火烧沸 5 分钟。
3. 将桑叶、菊花、薄荷、苦竹叶放入煮茅根的沸水中，再煮沸 5 分钟，将药液倒入茶杯内，加入适量白糖调味即可。

营养师建议 适用于风热感冒，咳嗽，喉燥咽痛，咯痰不爽，口渴，头痛等人，同时对肺胃燥热、口臭唇焦、小便短赤之孩童有较好的效果。夏日饮用，既可解渴，又能解暑。

特效穴位按摩

01

>>>

按揉 大椎穴

- **位置**：颈椎根部，第7颈椎下缘，鼓起最明显的骨头的下缘。
- **按摩方法**：用大拇指顺时针方向按揉大椎穴约2分钟，然后逆时针方向按揉约2分钟，以局部感到酸胀为佳。
- **功效**：治疗感冒发热、怕冷、项痛等。

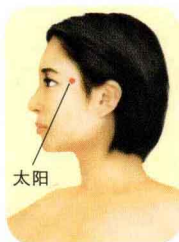


02

>>>

按揉 太阳穴

- **位置**：在头侧，眉梢与眼外角中间，向后约1横指的凹陷中。
- **按摩方法**：两手中指同时着力，顺时针方向揉按太阳穴约2分钟，然后逆时针方向揉按约2分钟，以局部有酸胀感为佳。
- **功效**：治疗感冒发热、头痛头晕、目赤肿痛等。



03

>>>

掐揉 合谷穴



- **位置**：手背部，拇指与食指的根部交接处，肌肉最高点。
- **按摩方法**：用拇指指腹掐揉合谷穴30次，两手交替，至局部有酸胀感为佳。
- **功效**：治疗感冒流鼻涕、头痛、牙痛、眼睛疲劳、喉咙疼痛、耳鸣、打嗝等。

头痛 2

toutong

许多疾病皆会引发头痛，除紧张性头痛、血管神经头痛外，患有感冒、发热、高血压、脑动脉硬化、头部外伤、神经官能症等疾病时，也会产生头痛。头痛部位多在一侧额颞、前额、巅顶，或左或右或呈全头痛而辗转发作。头痛的性质多为跳痛、刺痛、胀痛、昏痛、隐痛，或头痛如裂等。头痛每次发作可持续数分钟、数小时、数天，也有的持续数周。

中医辨证分型

外感风寒头痛伴有全身肌肉、关节痛；外感风热头痛伴有咽痛。

暑湿头痛多发生于暑湿天；肝阳头痛可有眩晕耳鸣、面红目赤。

痰浊头痛多为头痛如裹、视物旋转，伴有恶心呕吐；淤血头痛多痛如针刺。

血虚头痛多为隐痛，伴有失眠、心悸；肾亏头痛多为空痛，伴腰膝酸软。

饮食宜忌

- 1. 气血两虚型头痛患者，宜食营养丰富的食物，如母鸡、瘦猪肉、猪肝、蛋类等；此外，还宜饮用桂圆汤、莲子汤等饮品。
- 2. 由肝风、肝火所引发头痛的患者，宜食清淡的食物，如清粥、新鲜蔬菜、水果等。
- 3. 伴有发热症状的头痛患者，宜食蔬菜、水果、绿豆汤、红豆汤等。

饮食宜忌

- 1. 忌食乳制品、巧克力、鸡蛋、柑橘类水果、牛肉、猪肉、公鸡、羊肉、狗肉、鹅肉、虾、蟹等。
- 2. 忌食过于油腻的食物、过咸的食物；忌酒、浓茶、咖啡。

食疗妙方



米醋花生粥

原料 花生仁、大米各 40 克，嫩花生叶 50 克，米醋 20 ~ 30 毫升。

做法 1. 将花生仁、大米一起研成细末，将嫩花生叶捣成泥状。

2. 将上述材料一起下锅，加入 750 毫升清水，大火煮沸后转小火慢熬，熬煮成 1 碗粥即可。

3. 食时加入米醋，每晚睡前熬煮趁热服用最佳。

营养师建议 花生有补气润肺之效，米醋有助于活血散淤。此方多用于气血不畅引起的头痛。

枸杞鸡汤

原料 母鸡 1 只、枸杞子 30 克、盐适量。

做法 1. 将母鸡宰杀好，除净毛，清出内脏，洗净，切块。

2. 鸡块入冷水，大火煮沸，撇出浮沫，稍煮 1 分钟捞出，再冲洗干净备用。

3. 枸杞子洗净，加适量清水，放入鸡块同煮，大火煮沸后转小火慢煲，待鸡肉煮至熟烂即可，食时加盐调味，饮汤食肉，每日 2 次。

营养师建议 枸杞补精气，母鸡益五脏、补虚损。此方可用于由血虚所引发的头痛。

冰糖木耳羹

原料 黑木耳（干品）5 克、冰糖 10 克。

做法 1. 将黑木耳用冷水泡发，洗净，撕小朵。

2. 将黑木耳、冰糖放入锅中，加 300 毫升清水，大火烧沸后转小火炖烂，饮汤吃木耳。

营养师建议 木耳补气强身，冰糖补中益气。此方多用于面色苍白的血虚型头痛患者。

荷叶煮鸡蛋

原料 新鲜荷叶 1 张、鸡蛋 1 个、红糖 20 克。

做法 1. 鸡蛋刷洗干净；荷叶洗净、撕成小片。

2. 洗净的鸡蛋、荷叶片都放入锅中，加适量清水，大火煮开后转中火稍煮，至鸡蛋煮熟后捞出。

3. 再煮约 10 分钟，滤出汤汁，饮汤、剥皮吃鸡蛋。

4. 每日 1 剂，连服 6 日。

营养师建议 荷叶清头目，鸡蛋养血滋阴，红糖缓中止痛。此方多用于由脏腑内伤、阳气阻塞、浊邪上踞而引发的头痛。



特效穴位按摩

01

>>>

揉捏 风池穴

- **位置**：颈后两侧枕骨下方，发际的两边大筋外侧凹陷处。
- **按摩方法**：用拇指和食指分别置于头后两侧风池穴处，揉捏半分钟左右，以局部有酸胀感为佳。
- **功效**：治疗偏头痛、头胀痛、眩晕、面部烘热、耳中鸣响、头痛发热、颈项强痛、目赤肿痛等。



02

>>>

按揉 百会穴

- **位置**：两耳尖连线与前后正中中线交点。
- **按摩方法**：用拇指按压百会穴半分钟，再顺时针方向按揉1分钟，逆时针方向按揉1分钟，以酸胀感向头部四周放散为佳。
- **功效**：治疗头痛、偏头痛、眩晕、健忘、耳鸣等。



03

>>>

按揉 头维穴

- **位置**：头前侧，在两侧额角发际向上约1指宽处。
- **按摩方法**：两手同时顺时针方向按揉头维穴约1分钟，然后逆时针方向按揉约1分钟，以酸胀感向整个前头部和两侧放散为佳。
- **功效**：治疗头皮痒、偏头痛、前额神经痛等。





失眠又称“不寐”，指经常不能获得正常睡眠，或入睡困难为主要症状，或睡眠时间不足，或睡眠不深，容易惊醒，时睡时醒、醒后不易再入睡，严重的彻夜不眠。长期工作紧张、焦虑的人容易失眠。不论何种失眠，按摩与肾脏相关的穴位必不可少，而且要经常按摩，反复推拿。本病多为慢性过程，故需要较长时间的治疗。

● 饮食宜忌 ● 宜

☒ 1. 睡前喝一杯牛奶，有利睡眠。牛奶中含有丰富的矿物质、维生素，还含有色氨酸、乳糖、20多种人体需要的氨基酸、亚油酸、亚麻酸等，这些都能帮助消除脑细胞的紧张状态。

2. 睡前喝一杯温开水，在水中加一勺醋搅匀饮下。

3. 晚上喝小米粥。小米中含有丰富的色氨酸，色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出一种血清素，使大脑的思维活动受到暂时抑制，帮助睡眠。吃些水果可消除因过度劳累而失眠，苹果、香蕉和梨是碱性食物，有助于抗疲劳。

● 饮食宜忌 ● 忌

☒ 1. 忌睡前喝浓茶和咖啡。它们会刺激大脑兴奋，并会因尿频而影响睡眠。

2. 忌睡前吃东西。胃肠负担会增加大脑皮层兴奋而导致失眠。

3. 忌过多食用辛辣食物，食品有温热的特点，易使人“上火”，神经衰弱失眠者应禁食。

4. 忌食鹿茸、牛鞭、海马等。鹿茸、牛鞭、海马均属补阳助火之食物，将使神经衰弱失眠者病情加重。

5. 忌吸烟，烟会刺激呼吸道黏膜，会产生大量痰液，使病情加重。

6. 忌饮酒、咖啡、浓茶等兴奋性饮品。