



一个人为千万人写
一本书够全家人用

家庭保健 自疗手册

张仁 编著



JIA TING BAO JIAN ZI LIAO SHOU CE

上海大学出版社



家庭保健 自疗手册

JIATING BAOJIAN ZILIAO SHOUC

上海大学出版社

· 上海 ·



图书在版编目(C I P)数据

家庭保健自疗手册/张仁编著. —上海: 上海大学出版社, 2003.1

ISBN 7-81058-546-0

I. 家... II. 张... III. 家庭保健-手册
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 089394 号

上海大学出版社出版发行

(上海市延长路 149 号 邮政编码:200072)

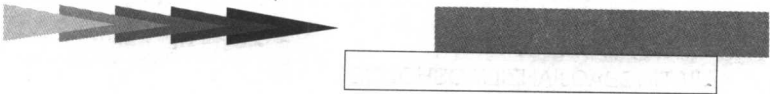
上海求知印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 10.75 字数 270 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1~3100

定价:16.80 元



写在前面

什么是健康？以往人们常把主观上感觉不到病痛，用仪器未发现身体异常作为健康的标志。其实并非如此。首先，健康应该包括生理和心理两个方面，单有健康的体魄是不够的，还应有良好的心理状态。其次，医学仪器尽管很精确，但人体上很多变化特别是功能性的变化是难以被检查出来的。特别是在现代社会，一方面人们尽情享受高新科技带来的高质量的物质生活；另一方面由于生存环境日益恶化、人际交往日趋频繁、工作节奏不断加快、饮食结构发生变化，导致人们心理、生理失衡，从而产生出越来越庞大、介于健康人和病人之间的“亚健康”的人群。毫无疑问，这一群人是不能归进健康人中间去的。

近年来，随着世界上社会、经济、科技、文化的发展，人们对生活的需求发生了改变，已经从满足温饱到要求提高生命质量，从治病祛疾到追求健康长寿。正因为如此，一个自我保健的热潮正在全球范围内掀起。广义的自我保健，应该包括自我预防、自我护理、自我医疗、自我药疗、自我食疗、自我康复等多方面内容。自我保健，不仅能有效地维护自己的健康，而且也非常有益于国家和社会。它表现在：可以减少公众对卫生资源的依赖，使卫生资源得到最佳的利用，从而大规模节约卫生资源。

本书正是为了适应自我保健而撰写的。全书分为四大部分：

一、自我日常保健，重点介绍平时如何进行保健养生，包括古今保健养生经验、每日保健及四季保健等，同时指出一些锻炼过程中的误区；

二、自我饮食保健，着重介绍古今中外在饮食宜忌方面的经验、有保健治疗作用的各类食物、各种食疗之法以及一些常见疾病的饮食疗法；

三、自我医疗保健，对读者比较关心的用于治疗常见病症的简单而可自行操作的医疗技术与方法进行介绍；

四、自我药疗保健，告诉读者如何选择、使用中西药物（中药为主）进行治疗，重点是1999年颁布的非处方药目录，既有关于非处方药的使用方法的概要说明，又有对每一种非处方药物适应的病症及用法用量具体介绍。

本书是一本科普作品，在撰写过程中，既重视科学性，将古今中外，主要是近年来积累的实践经验和研究成果进行了汇集整理，并突出了它的实用性；又强调其普及性，在表述上尽可能做到深入浅出，使之具有可操作性。如果读者在合上本书最后一页的时候，确确实实感到有所收获，那将是作者最大的欣慰。当然作者也真诚地希望听到广大读者的批评与建议。

张 仁

2002年10月于上海市中医文献馆



目 录

自我日常保健篇

(80)	第一章 古今养生之道	
(19)	第一节 古人的养生之道	(3)
(47)	第二节 现代人的养生之道	(5)
	第二章 日常一般保健	
(97)	第一节 清晨保健	(8)
(48)	第二节 白天保健	(12)
(98)	第三节 睡前保健	(16)
(49)	第四节 四季保健	(18)

自我饮食保健篇

(99)	第一章 吃法上的科学——饮食宜忌	
(101)	第一节 古人提倡饮食十宜	(25)



第二节 现代吃的科学.....(28)

第三节 饮食禁忌.....(31)

第二章 果蔬食疗

第一节 蔬菜食疗.....(36)

第二节 水果食疗.....(45)

第三节 豆类食疗.....(48)

第四节 干果食疗.....(52)

第五节 动物类食物食疗.....(55)

第六节 中药食疗.....(62)

第三章 饮食疗法

第一节 药酒疗法.....(68)

第二节 药汤疗法.....(71)

第三节 药粥疗法.....(74)

第四章 饮食保健

第一节 补虚强身.....(79)

第二节 护发美容.....(84)

第三节 健脑益智.....(89)

第四节 益寿延年.....(93)

第五章 疾病食疗

第一节 普通感冒的饮食疗法.....(97)

第二节 慢性支气管炎的饮食疗法.....(99)

第三节 中风的饮食疗法.....(103)



第四节	高血压病的饮食疗法·····	(105)
第五节	冠心病的饮食疗法·····	(109)
第六节	高脂血症的饮食疗法·····	(110)
第七节	心肌炎的饮食疗法·····	(114)
第八节	心脏神经官能症的饮食疗法···	(115)
第九节	白细胞减少症的饮食疗法····	(117)
第十节	老年痴呆症的饮食疗法·····	(119)
第十一节	神经衰弱的饮食疗法·····	(121)
第十二节	失眠症的饮食疗法·····	(123)
第十三节	糖尿病的饮食疗法·····	(126)
第十四节	癌症的饮食疗法·····	(130)
第十五节	痛经的饮食疗法·····	(134)
第十六节	妇女更年期综合征的饮食疗法	(135)
第十七节	小儿缺铁性贫血的饮食疗法···	(138)
第十八节	其他儿科病的饮食疗法·····	(140)
第十九节	眼病的饮食疗法·····	(141)
第二十节	饮食疗病歌诀选·····	(144)

自我医疗保健篇

第一章 自我按摩防治疾病

第一节	自我按摩防治高血压·····	(149)
第二节	自我按摩治面瘫·····	(150)
第三节	自我按摩止疼痛·····	(151)
第四节	自我按摩治便秘·····	(153)
第五节	自我按摩防治冻疮·····	(154)

第二章 病症自我保健

- 第一节 血虚体质自我保健……………(156)
- 第二节 感冒自我保健……………(157)
- 第三节 高血压自我保健……………(158)
- 第四节 心肌梗死自我保健……………(160)
- 第五节 糖尿病自我保健……………(161)
- 第六节 血管性偏头痛自我保健……………(164)
- 第七节 痔病自我保健……………(165)
- 第八节 鼻出血自我保健……………(166)
- 第九节 颈椎病自我保健……………(167)
- 第十节 儿科病自我保健……………(168)

第三章 特殊疗法

- 第一节 鼻疗法……………(170)
- 第二节 热熨疗法……………(171)
- 第三节 药浴疗法……………(172)
- 第四节 毛刷疗法……………(174)

自我药疗保健篇

第一章 如何自选中药

- 第一节 如何选用补益中药……………(179)
- 第二节 如何选偏方……………(180)
- 第三节 灵活选用中成药……………(190)



第二章 如何自用药物

- 第一节 走出用药误区……………(194)
- 第二节 老人如何用药……………(196)
- 第三节 如何服用中成药……………(197)
- 第四节 如何服用中药汤剂……………(200)

第三章 如何使用非处方药

- 第一节 什么是非处方药物……………(203)
- 第二节 正确选用非处方药……………(204)
- 第三节 读懂药品说明书……………(205)

第四章 非处方药(西药部分)

- 第一节 解热镇痛药……………(208)
- 第二节 镇静助眠药……………(213)
- 第三节 抗过敏药与抗眩晕药……………(214)
- 第四节 抗酸药及胃黏膜保护药……………(218)
- 第五节 助消化药……………(223)
- 第六节 消胀药……………(224)
- 第七节 止泻药……………(225)
- 第八节 胃肠促动力药……………(226)
- 第九节 缓泻药……………(227)
- 第十节 胃肠解痉药……………(229)
- 第十一节 驱肠虫药……………(231)
- 第十二节 肝病辅助药……………(233)
- 第十三节 利胆药……………(234)
- 第十四节 调节水电解质平衡药……………(235)

第十五节	感冒用药	(237)
第十六节	镇咳药	(238)
第十七节	祛痰药	(240)
第十八节	平喘药	(242)
第十九节	维生素与矿物质	(244)
第二十节	皮肤科用药	(255)
第二十一节	五官科用药	(267)
第二十二节	妇科用药	(271)
第二十三节	避孕药	(273)

第五章 非处方药(中成药部分)

第一节	感冒药	(277)
第二节	暑湿药	(281)
第三节	咳嗽药	(283)
第四节	中风后遗症药	(286)
第五节	降血脂药	(286)
第六节	眩晕药	(287)
第七节	头痛药	(287)
第八节	气滞食滞药	(289)
第九节	胃痛药	(290)
第十节	便秘药	(293)
第十一节	腹泻药	(294)
第十二节	虚证药	(295)
第十三节	安眠药	(299)
第十四节	烫伤药	(300)
第十五节	虫咬药	(301)

第十六节	疮疡药·····	(301)
第十七节	痔疮肛瘻药·····	(303)
第十八节	跌打损伤药·····	(304)
第十九节	颈肩腰腿痛药·····	(306)
第二十节	月经不调药·····	(307)
第二十一节	痛经药·····	(310)
第二十二节	小儿感冒药·····	(311)
第二十三节	小儿咳嗽药·····	(313)
第二十四节	厌食药·····	(314)
第二十五节	脚癣药·····	(316)
第二十六节	粉刺药·····	(316)
第二十七节	荨麻疹 湿疹药·····	(317)
第二十八节	眼病药·····	(318)
第二十九节	耳病药·····	(319)
第三十节	鼻病药·····	(320)
第三十一节	咽喉病药·····	(321)
第三十二节	口疮药·····	(322)

第六章 保健小药箱

第一节	家庭小药箱·····	(323)
第二节	旅行小药箱·····	(326)
第三节	清理小药箱·····	(328)

自我日常保健篇

要健康长寿，科学养生十分重要。本篇主要介绍自我日常保健的知识。



第一章

古今养生之道

第一节 古人的养生之道

在保健养生的方法上，可以把古人的经验归纳为保健六法和养生十诀。现介绍如下：

一、保健六法

1. 调神保健 古人认为：精神乐观，则气舒神旺。清心寡欲，可使心气平和，血脉流畅。相反，精神抑郁，致气结神颓；喜怒无常，则气耗神消。调神的方法包括参禅入定、弦歌自娱、结伴旅行、心神调节等。

2. 吐纳保健 也就是气功保健。气功保健的方法很多。关键在于一是要静心，做到物我两忘；二是通过以意引气，气行周身，通达经络，从而起到保健强身的作用。

3. 练形保健 又称导引养生。指以形体动作为主配合呼吸动作的一种保健方法。包括五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳等各种拳操及被动的推拿健身。

4. 饮食保健 又称食饵养生。通过控制食物的品质、数量、进

食规律及回避有害食物等来进行保健。其内容包括食性、食养、食节、食疗及饮食禁忌等。对此,本书将设专篇介绍。

5. 保精保健 前面提到精气神为人之三宝。精化气,气生神,所以精是关键,是人的动力源泉。保精的方法,开源节流。开源:即促精生长。具体有食饵、药物、修炼以及房中术等。节流:一是养神,做到清静无为,神安不乱;二是节制房事,古人将房事伤精看得很重,认为精的产生是有限的,如果性欲无节,会导致体弱易病促寿。

6. 环境保健 人的生活不可能不受到环境的影响。古人强调对居住环境要有所选择,主张在高爽、幽静、向阳、背风、水清、草丰、林秀之处结庐筑屋,以利于保健养生。

上面所说的6法,应该说大多数内容至今仍不失其现实意义,颇值得借鉴。有一些提法,则须作进一步研究。

二、养生十诀

这里所提的养生十诀,实际上是古代的一些名人在自己保健养生过程中总结出来的经验。

1. “一德” 明代养生家吕坤说:“仁可长寿,德可延年,养德尤养生之第一要也。”因为道德高尚、胸襟开阔的人,能较好地调节自我,保持良好的心理状态。

2. “二字” 宋代文学家苏东坡认为,养生在于“安”、“和”二字。“安”即静心,“和”即顺心,“安则物之感我者轻,和则我之应物者顺”。达到物我两忘、心境平和的境界。

3. “三戒” 孔子曰:“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”这三戒,实际上是对一生养生保健的要求。其中有的内容值得进一步探讨,我们应该从积极方面去理解。如戒之在色,主要是指在生活方式上特别是性生活要节制;戒之在斗,主要是指要善于调节自己的心理状态;戒之在得,是指要控制对物质和精神的追求。

4. “四法” 明代医学家万密斋指出:“养生之法有四:一曰寡

欲，二曰慎动，三曰法时，四曰却疾。”寡欲，节制过分的欲望；慎动，应该理解为不是不运动，而是要避免过劳；法时，意思是效法四时，顺随春夏秋冬四季的不同气候特点进行保健养生；却疾，却，退避，这里指的是预防疾病。以上都包含了保健养生之意。

5. “五知” 宋代周守志说：“知喜怒之损性，欲豁情以宽心；知思虑之销神，故损情而内守；知语烦之侵气，故闭气而忘言；知哀乐之损寿，故欲之而不有；知情欲之夺命，故忍之而不为。”

6. “六节” 节，节制的意思。明代医学家汪绮石说：“节嗜欲以养精，节烦恼以养神，节愤怒以养肝，节辛勤以养力，节思虑以养心，节悲哀以养肺。”

7. “七食” 清代养生家石成金指出：“食宜早些，不可迟晚；食宜缓些，不可粗速；食宜八九分，不可过饱；食宜淡些，不可厚味；食宜温暖，不可寒凉；食宜软烂，不可坚硬；食毕饮茶两三口，漱口齿，令洁净。”

8. “八乐” 石成金的“八乐”是：“静坐之乐，读书之乐，赏花之乐，玩月之乐，观画之乐，听写之乐，狂歌之乐，高卧之乐。”

9. “九思” 孔子说：“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”九思，实际上指的是调节心态，使心理健康。其中“忿思难”，意为发火时，要想想灾难，怒火就会平息；见得思义，指得到东西时，应想一想是否应该得到的，不要有贪心。

10. “十常” 乾隆是我国历史上寿命最长的皇帝，他总结了养生“十常”：齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉，眼常运，面常搓，足常摩，腹常旋，肢常伸，肛常提。

第二节 现代人的养生之道

和古代相比，现代人无论在生活方式、饮食结构、生活环境都