



老年人的健康枕边书

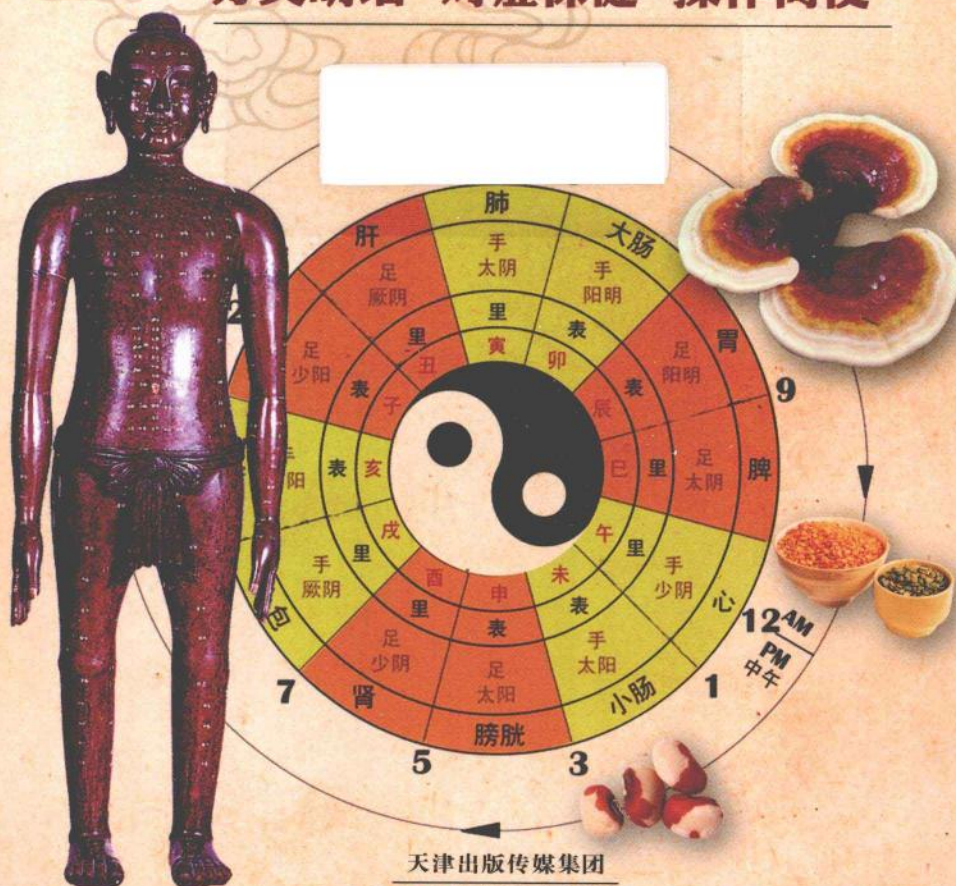
有病自己治 健康不求医

金言宝鉴

中老年 自我治病 全书

张彩山 编著

分类明细 对症保健 操作简便



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

中老年自我治病



张彩山
编著

全书



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年自我治病全书 / 张彩山编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8240-5

I. ①中… II. ①张… III. ①中年人—常见病—治疗
②老年人—常见病—治疗 IV. ①R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 191001 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 50 字数 900 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

人到中年疾病多，老来更是疾病缠身。中老年时期，人体功能逐渐衰弱，免疫力和抵抗力也随之下降，致使大病小病接踵而来，有的人甚至同时患有多种疾病，常年往医院跑。高额的医疗费用常使中老年朋友不堪重负，并且有些疾病即使是医生也不能根除，只能常年靠药物维持，不少中老年人都成了“药罐子”，长期服药所产生的副作用又增添了新的痛苦。于是，越来越多的人开始将目光转向祖国传统的中医。

中医用来防病治病的手段有很多，包括食物、经络、反射区、生活方式、草药等。这些疗法都是通过调节脏腑和谐、促进气血流通来提高身体素质，实现防病、治病、祛病的目的。掌握了这些手段，我们每个人都可以更多地凭借自身的力量获得健康，不需药物、不需手术，即可远离疾病。

食物疗法。“药食同源”，食物是最好的医药。中医治病五部曲“食、砭、针、酒、药”，将食物列在首位；药王孙思邈则说“知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药”，可见食物是中医治病的重要手段。而一日三餐吃什么、怎么吃只有我们自己才能掌控。

经络疗法。每个人身上本来就百药齐全，经络就是我们随身携带的药囊，它可以“决生死、治百病”。当我们感到不适或患病时，完全可以从人体这一天然药铺中寻找药材，采用按摩、针灸、推拿、拔罐等技术，对症施治。

反射区疗法。人体器官在反射区上有对应的位置，利用反射区疗法可以直达病灶，实现对人体内部器官的施治，且十分准确。反射区比穴位更容易找到，治疗方法也更容易掌握。经络和反射区是中医的独到之处，它们可以用来预报疾病，也可用来防病、治病，掌握了它们，只须动动手，即可将疾病赶走。

生活疗法。很多疾病都是由不健康的生活习惯引起的，只要我们顺时养生，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和十二时辰的变化，尊重身体的需要，科学合理地安排饮食起居，这些病痛自然就会好转。

草药疗法。草药是利用植物的叶、干、根、皮等制备，以内服或外用的方法来治疗疾病的一种方法。草药取自天然的植物精华，药性较为温和，副作用也较低。了解了草药的属性和使用方法，每个人都可以为自己开方治病，成为家里的药师佛。

不是每个人都可以成为医生，但每个人都能成为自己健康的主宰。为了让更多的中老年朋友把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康和管理权掌握在自己手中，减少求医问药的比例，我们专门编写了《中老年自我治病全书》。

这是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书。本书内容丰富、图文并茂，

前言

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

共分十六章，分别包括拉筋拍打、自我按摩、刮痧、拔罐、针灸、药膳、豆浆、药酒、茶、手诊、手疗、中草药、老偏方等。既有我国医学宝藏中传统之经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重专业性、科学性，又力求深入浅出，通俗易懂，不失为中老年人自我保健的好帮手。《中老年自我治病全书》可以让中老年朋友树立正确的健康观念，了解合理的饮食、健康的运动和科学的生活方式，教会中老年人如何预防疾病和应对疾病的困扰，让中老年朋友既有健康的体魄，又有愉快的心情。通过阅读本书，读者可以轻松地完成：有病治病，无病防病；自我保健，延年益寿。

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

第一章 求医不如求己——中老年自我治病

第一节 中老年人群为什么易生病	2
感觉器官功能老化	2
内脏器官功能下降	3
运动系统的生理变化	3
内分泌系统发生变化	4
免疫系统发生改变	4
第二节 中老年疾病可防可治	5
养生胜于治病，年老不代表体弱多病	5
提高中老年人的免疫力，阻挡疾病入侵	5
是药三分毒，有病不可乱吃药	6
养护身体，远离疾病	8
第三节 健康可以不求医	10
中老年人的健康掌握在自己手中	10
中老年人应充分利用人体的天然药库	12
激发自愈力，让中老年人不药而愈	13
排出体内毒素，让中老年无病一身轻	14

第二章 拉筋拍打治百病

第一节 常见小症状的拉筋拍打方	16
头痛	16
腰酸背痛	16
全身乏力	17
手脚冰凉	17
胸闷	18
疲倦	18
失眠	18
脱发	19
咳嗽	19
中暑	20
呕吐	20
第二节 常见病的拉筋拍打方	21
感冒	21
哮喘	21
焦虑症	21
泄泻	22
便秘	22
中风	23

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

面瘫·····	23
胃痛·····	24
老年痴呆·····	24

第三章 自我按摩治病不求人

第一节 轻松改善 8 种亚健康状况 ····· 26

焦虑·····	26
头痛·····	27
失眠·····	27
抑郁·····	28
心悸·····	29
嗜睡·····	30
视疲劳·····	32
身体困乏·····	32

第二节 迅速缓解 8 种骨肌疼痛 ····· 34

颈椎病·····	34
落枕·····	35
急性腰扭伤·····	36
腰椎间盘突出·····	36
腰肌劳损·····	38
类风湿性关节炎·····	39
骨质增生·····	40
腰腿痛·····	40

第三节 对症治疗 10 种常见病 ····· 42

糖尿病·····	42
高血压·····	43
高血脂·····	44
冠心病·····	45
肩周炎·····	46
老年痴呆·····	47
老寒腿·····	48
脑中风·····	49
骨质疏松症·····	50
白内障·····	50

第四节 有效改善 4 种呼吸系统症状 ····· 52

感冒·····	52
哮喘·····	53
慢性支气管炎·····	53
咳嗽·····	54

第五节 缓解 8 种消化系统症状 ····· 56

腹泻·····	56
便秘·····	57
痔疮·····	57

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

食欲不振	58
恶心、呕吐	59
慢性胃炎	60
胃溃疡	61
消化不良	62

第六节 解除 4 种神经系统疾病困扰 63

神经衰弱	63
坐骨神经痛	65
偏头痛	66
眩晕	67

第四章 刮痧速效自疗

第一节 刮痧的基础知识 70

底蕴深厚的刮痧疗法	70
刮痧疗法的作用机理	70
刮痧保健的五大特点	73
刮痧的器具	73
刮痧疗法的种类	75
刮痧的疗程及实施步骤	76
刮拭要领与技巧	77
保健刮痧的应用范围	78

第二节 常见中老年疾病的刮痧疗法 79

内科疾病的刮痧疗法	79
外科疾病的刮痧疗法	88
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——妇科疾病	94
泌尿生殖疾病的刮痧疗法——男科疾病	97
皮肤疾病的刮痧疗法	99
五官科疾病的刮痧疗法	102
刮痧调理亚健康	105

第五章 简单拔罐不生病

第一节 拔罐的基础知识 110

走进神奇的拔罐世界	110
拔罐疗法的治病机理	110
拔罐常用的“罐”介绍	111
选择拔罐器具的原则	112
拔罐的几大辅助工具	112
拔罐的方法与过程	113
拔罐的注意事项	114

第二节 常见中老年疾病的拔罐疗法 115

内科疾病	115
皮肤科疾病	130

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

外科疾病	136
男科疾病	138
妇科疾病	139
耳鼻喉科疾病	142
拔罐治疗亚健康症状	146

第六章 自学针灸百病消

第一节 了解针灸	150
什么是针灸	150
了解针灸的保健功效	150
针灸是如何治病的	152
针刺的施治器具	152
选择体位	153
针刺的方向、角度和深度	153
行针的基本手法	156
影响针灸治疗效果的因素	156
第二节 常见中老年疾病的针灸疗法	157
内科疾病	157
外科疾病	170
男科疾病	178
妇科疾病	180
皮肤科疾病	186
五官科疾病	191

第七章 自制药膳养生治病

第一节 食物中的治病良方	202
晨吃三片姜，赛过人参汤	202
胡萝卜，小人参；经常吃，长精神	203
小小花生是名副其实的“长生果”	203
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您	205
经常吃可爱的草莓，健体、寿累积	205
预防老年人疾病，黑木耳显身手	206
艾草——长寿之乡如皋的救命神草	207
“海菜”海中长，多吃寿命长	208
一年四季不离蒜，不用急着去医院	209
老年人长寿的密码藏在食物里	209
“萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁”	210
多吃小辣椒，寿岁节节高	211
生栗子嚼成浆，让你到老腿脚好	212
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰	213
第二节 妙药就在每天的菜单中	215
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来	215
常吃荞麦饼，健康到老不是梦	215

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康管理权掌握在自己手中。

简单糝儿粥，多喝就能延年益寿	216
“三菜一汤”保健康，又保长寿	216
长寿老人推荐的一日三餐的长寿菜单	217
“海带烧排骨”给你健康又长寿	217
乾隆皇帝长寿菜单离不开“海参”	218
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜	218
喝小米粥、吃红薯——老人的长寿秘诀	219

第三节 药膳也是好帮手

220

清蒸人参鸡——补气安神	220
沙参百合麦冬粥——滋阴润燥	220
沙参心肺汤——润肺止咳	220
当归生姜羊肉汤——补阳驱寒	221
杞鞭壮阳汤——滋补肝肾	221
柏子仁酸枣仁炖猪心——养心安神	221
灯芯莲子粥——清热去火	221
人参核桃饮——固肾益气	222
灵芝人参果杞酒——补肾抗衰	222
虫草乌鸡——益气补肾	222
枸杞莲药粥——补肾健脾	222

第八章 喝杯好茶能治病

第一节 茶：养生治病见怡情

224

茶的养生保健功效	224
绿茶抗癌防衰老	228
红茶生津清热抗疲劳	230
饮茶有禁忌	231

第二节 日常保健茶饮良方

233

安心定神，远离头痛	233
清肝明目，保护视力	233
清咽利喉，缓解疼痛	234
调气健脾，清肠排毒	234
利尿通便，补肾益精	235
活血化瘀，养颜驻容	235
聪耳通窍，益寿保健	236

第三节 对症喝茶，祛病有方

237

防治高血压茶饮	237
防治高血糖茶饮	237
防治冠心病茶饮	238
防治高血脂茶饮	238
防治糖尿病茶饮	239
防治胃炎茶饮	239
防治贫血茶饮	240
防治前列腺炎茶饮	240

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

第九章 学做药酒不生病

第一节 酒：喝对了才能祛病健身	242
酒是百药之首	242
白酒健胃暖身驱寒气	243
啤酒清新提神促消化	243
饮酒要适量，过量饮酒可致病	245
第二节 药酒祛病强身疗效佳	251
第三节 日常保健酒疗方	254
养心安神酒疗方	254
强筋壮骨酒疗方	255
乌须黑发酒疗方	255
生发护发酒疗方	256
祛斑灭痕酒疗方	257
延年益寿酒疗方	257
第四节 对症饮酒可祛病	259
高血压酒疗方	259
低血压酒疗方	260
动脉硬化酒疗方	260
冠心病酒疗方	261
颈椎病酒疗方	262
肩周炎酒疗方	263
风湿性关节炎酒疗方	263
腹痛、腹胀酒疗方	264
便秘酒疗方	265
慢性胃炎酒疗方	266

第十章 会喝豆浆能治病

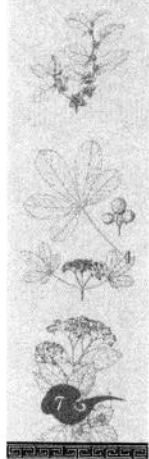
第一节 豆浆：营养均衡，养生治病不可缺豆	268
失豆则不良	268
豆浆并非人人皆宜	271
怎样科学饮用豆浆	271
第二节 保健豆浆食疗方	273
降血压豆浆食疗方	273
降血糖豆浆食疗方	274
贫血豆浆食疗方	274
骨质疏松豆浆食疗方	275
祛火护心豆浆食疗方	276
补肝明目豆浆食疗方	277
补肾固肾豆浆食疗方	277
健脾和胃豆浆食疗方	278

第十一章 会用本草来治病

第一节 补虚药	280
人参	280
灵芝	281
何首乌	283
阿胶	284
鹿茸	285
冬虫夏草	286
淫羊藿	288
菟丝子	289
枸杞子	290
第二节 清热药	293
黄连	293
牛黄	294
板蓝根	295
金银花	296
连翘	297
银柴胡	298
第三节 理气药	299
陈皮	299
木香	300
香附	301
第四节 祛风湿药	303
木瓜	303
五加皮	304
桑寄生	305
第五节 化痰止咳平喘药	307
半夏	307
桔梗	308
川贝母	309
苦杏仁	311
枇杷叶	311
白果	312
第六节 活血祛瘀药	314
川芎	314
延胡索	315
红花	316
桃仁	317
益母草	319

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。



目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

第十二章 自己手疗疾病不沾身

第一节 3 种流行的手部疗法	322
手掌刺激术	322
手掌按摩术	323
手掌贴放术	323
第二节 手疗治疗常见中老年病症	324
心脏病	324
高血压	324
低血压	325
肩周炎	326
腰痛	326
感冒	327
头痛	327
神经衰弱	328
颈椎病	328

第十三章 对症足疗祛百病

第一节 3 种流行的足部疗法	330
按摩疗法	330
贴敷疗法	332
熏浴疗法	333
第二节 足疗治疗常见中老年病症	334
糖尿病	334
高血压	335
高脂血症	335
肩周炎	336
颈背痛	337
颈椎病	338
腰痛	338
冠心病	338
风湿症	339
哮喘病	341
耳鸣耳聋	341

第十四章 中老年自我治病奇效方

第一节 内科病偏方	344
高血压	344
高脂血	345
糖尿病	346
冠心病	346
感冒	347
咳嗽	348

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

支气管炎	349
哮喘	350
慢性胃炎	351
腹痛	352
腹泻	352
消化不良	353
便秘	354
中风	355
失眠	356
神经衰弱	357
头痛	357
自汗、盗汗	358
中暑	359
眩晕	359
伤寒	360

第二节 外科病偏方 361

疔疮	361
丹毒	361
腰扭伤	362
肠梗阻	363
疝气	363
痔疮	364

第三节 皮肤科病偏方 365

斑秃	365
皮炎	365
皮肤瘙痒	366
荨麻疹	367
冻疮	367
牛皮癣	368

第四节 五官科病偏方 369

结膜炎	369
鼻炎	369
牙痛	370
牙周炎	370
口疮	371
咽炎	372
失音、声音嘶哑	373
耳鸣、耳聋	373

第十五章 一学就会自诊法

第一节 手诊法 376

学会手诊，让你轻松当医生	376
防病从看手、摸手开始	377
第二掌骨会最直观地告诉你身体的好坏	379

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

十指连心——透过手指看健康	380
指甲上的半月形——人体疾病的报警器	381
手掌是人体健康的晴雨表	382
手纹里的秘密地图	384

第二节 面诊法

学会面诊，自己当医生	387
透过眼睛这扇窗看身体	387
眉毛可以反映五脏盛衰	389
耳朵颜色与疾病的关系	389
鼻子告诉我们的秘密	390
开口闭口都能知健康	390
舌头——最灵敏的探测仪	392

第三节 其他自诊法

皮肤——最直观的健康报表	396
是什么原因让人如此头痛	398
眼前发黑是怎么回事	399
捕捉脑瘤的蛛丝马迹	400
头发可以告诉我们这些健康秘密	401
你为什么会感到胸闷	402
从放屁也可以预测疾病	403
足部望闻问切——健康自测	403
没病，走两步	406
注意脚上的痴呆线	407
老爱双脚侧立，性器官可能有问题	408

第十六章 十大中老年病症自疗自养

第一节 肝病

肝与肝脏	410
酒与肝病	412
治疗肝病的中草药	413
肝病患者的居家护理和用药	416
肝病患者的日常保健	417

第二节 高血压

高血压的基础知识	421
高血压患者的运动保健法	424

第三节 糖尿病

你对糖尿病了解多少	428
糖尿病的运动疗法	430
警惕肥胖，远离糖尿病	432

第四节 心脏病

心脏病的有关知识	435
----------------	-----

目录

把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，将健康的管理权掌握在自己手中。

心脏病的红色信号	436
引发心脏病的因素	439
安排适宜的日常生活	442
心脏病的运动疗法	445
第五节 胃病	447
胃的概述	447
常见肠胃疾病的防治措施	449
胃病患者的日常保健	453
第六节 贫血	455
贫血的基本知识	455
预防贫血必须关注的饮食问题	457
贫血患者营养治疗方案	459
第七节 肾脏病	461
了解肾脏	461
肾脏病的临床表现和种类	463
肾脏病患者的家庭保健法	465
第八节 痛风	467
有关痛风的知识	467
痛风的家庭护理与调养	468
第九节 肥胖症	471
肥胖症的基础知识	471
肥胖症患者的居家细节	472
第十节 抑郁症	477
抑郁症自我诊断	477
摆脱抑郁，快乐向前走	480

第一章

求医不如求己

——
中老年自我治病