

何凤娣 / 编著

零成本 居家养生便检书

身体自我调养指南



Keep Healthy at Zero Cost:
A Handbook for Daily Self-Caring

绿色健康调养
方法简便易行

善调养治未病 零成本保健康



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

何凤娣 / 编著

零成本

居家养生便检书

身体自我调养指南

图书在版编目 (CIP) 数据

零成本居家养生便检书 / 何凤娣编著. —青岛: 青岛出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5436-9350-0

I. ①零… II. ①何… III. ①养生 (中医) - 基本知识 ②保健 - 基本知识
IV. ①R212 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第078811号

书 名	零成本居家养生便检书: 身体自我调养指南		
作 者	何凤娣		
出版发行	青岛出版社		
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)		
本社网址	http: //www.qdpub.com		
邮购电话	13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) (0532) 68068026		
责任编辑	郭东明 程兆军 (0532) 68068660		
封面设计	祝玉华		
照 排	青岛新华出版照排有限公司		
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司		
出版日期	2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷		
开 本	16 开 (710 mm × 1000 mm)		
印 张	16		
字 数	300 千		
书 号	ISBN 978-7-5436-9350-0		
定 价	29.00 元		

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068629

前言

健康并不是一种偶然,而是一种选择。我们每个人都可以选择健康,只要你珍爱自己的身体,正确地养护身体,健康就会时时与你相伴。正确的选择并不增加生活成本的支出,同样能够达到防病祛病、健康延年的目的。

是人就会生病,可是生了病怎么办?可能很多人会说:“现在的医学这么发达,有什么病不能治的呢?”的确,不是哪种疾病都能医好的,现代医学也不像大多数人认知的那么昌明。在解剖学上,对于人体的各个部分,似乎都已经查清楚了,可是许多疾病的原因却仍然是个谜。也有许多的疾病虽然推断出了疾病的原因,可是依据这些原因所发展出来的医疗方法,并不能真正把疾病去除,况且完全依赖药物,会在某些情况下给我们的身体带来更大的危害。为了健康,针对自己的身体,我们要注意养护,全方位的养护,从头到脚,从内到外,要系统地进行保健、预防,治疗是也要力求方法自然,力避危害。只有这样,我们才能顺应自然律,把身体养得棒棒的。

这是一本在绿色养生健康理念指导下编写的居家保健养护方法实用宝典,倾囊传授从头到脚各部位养护秘诀的终极方案。

阅读本书,读者不仅对自己身体的基本结构和功能有清晰的了解,而且会更加明白身体系统各器官的功能以及可能罹患的疾病。突出预防和平日保健,治疗版块突出介绍了对于读者来说简便易行的一些方法,主要包括食疗法、按摩法、按压法、拔罐法和刮痧法等一些非药物疗法。希望对人们日常生活有所指导。有了知识的力量,零成本也能养生。

目 录

前 言	1
-----------	---

总 论 人生旅程仍在继续,让生活重新步入正轨	1
------------------------------	---

第一章 提升消化系统的“原动力”,让你吃嘛嘛香	3
-------------------------------	---

人的消化系统是人的生存之本,因为这是提供人类生存营养的“能源库”,只有保证这个“能源库”不出问题,保证人所需的营养源源不断的供应,人才能平安健康地存活于世。人的消化系统是由口腔、脾胃、大小肠以及各种消化腺参与而组成的系统。人体消化系统各器官协调合作,把从外界摄取的食物进行物理性、化学性的消化,吸收其营养物质,并将食物残渣排出体外。它是保证人体新陈代谢正常进行的一个重要系统,所以要好好养护消化系统。本章从饮食、运动、经络、养生功法等多方面介绍消化系统的养护大法,旨在提升消化系统的“原动力”,让你吃好,喝好,更健康。

第一节 居家妙方帮你全方位养护好消化系统	5
----------------------------	---

“叩齿、搅舌、鼓漱、咽津”帮你龈润齿白,吐气如兰	5
--------------------------------	---

罗汉果是润喉利咽的“神仙果”	7
----------------------	---

捶背拍胸,帮食管从此不再受食物逆流的影响	9
----------------------------	---

小米养胃,提升食物消化主战场的战斗力	11
--------------------------	----

西洋参常饮,生津润小肠,助机体营养吸收更好	13
-----------------------------	----

红薯润大肠,不再让排毒功臣暗自受伤	15
-------------------------	----

青梅养肝排毒,是肝脏的健康“卫士”	17
-------------------------	----

甲鱼熬汤,胰腺从此不再忧愁	19
---------------------	----

第二节 人体消化系统疾病的家庭防治与养护	22
口腔溃疡:用美味三宝让口腔不再受难	22
慢性胃炎:山药“联姻”小米,不用辨证的防治方	24
消化性溃疡:御制益脾饼 30 天干掉你的溃疡之痛	26
脂肪肝:赤小豆配冬瓜,为肝脏轻松“瘦身”	29
肝炎:茵陈汤常饮肝不再愁	31
肝硬化:常(灸)压足三里,生命质量提高不用愁	33
胆结石、胆囊炎:治胆三宝一用,问题全部解决	36
便秘:分三六九等,辨证饮茶可消除	38
痔疮:重要穴位常按,帮你解决难言之隐	41

第二章 人活一口气,清洁呼吸系统多帮身体争口气

43

常言道:人活一口气,需要的那口气上不来,人也就完了。呼吸系统是人生命的“气门”,主要是与外界的气体进行交换,呼出二氧化碳,吸进新鲜氧气,完成身体的吐故纳新,维持生命。呼吸系统由呼吸道和肺两部分组成,呼吸道是由鼻、咽、喉、气管和各级支气管所组成的运送气体的通道,肺是进行气体交换的场所。而这些器官重在清洁、畅通,所以防菌、防感染、清洁呼吸系统是养护的大法。本章从饮食、运动、经络、养生功法等方面介绍如何养护呼吸系统,让你时时刻刻呼吸顺畅,不憋屈。

第一节 居家妙方帮你全方位养护好呼吸系统	45
搓擦迎香穴帮鼻子把好呼吸关	45
常练“咽”字功,畅通呼吸道,不憋屈	47
优质呼吸可帮你保护好肺	48

第二节 人体呼吸系统常见病的家庭防治与养护	51
感冒:辨证喝粥,可治疗多种感冒	51
咳嗽:分寒热,防治药膳各不同	53

鼻炎:多管齐下,标本兼治效果好	55
哮喘:改善体质,远离过敏源是重点	58
慢性支气管炎:冬病夏治,让老慢支不再苦不堪言	60
肺炎:银耳雪梨羹为治疗添把力	62

第三章 别让神经系统打“结”,布置好你的健康作战图.....65

神经系统是体内的一个重要系统,它协调人体内部各器官的功能以适应外界环境的变化,起着“司令部”的作用。神经系统可分为中枢神经系统和周围神经系统。中枢神经系统包括脑和脊髓。周围神经系统包括与脑相连的脑神经和与脊髓相连的脊神经,脑和脊髓通过这些神经支配人体各个部分的生理活动。比如呼吸、思维、感觉到饥饿等等,这些都是神经系统的重要功能。如果一旦神经系统中的某部分神经出现了问题,那么人的健康就会受到影响,所以积极地养护神经系统就像给我们的健康又筑建了一道“防病墙”,对身体健康有益。本章从运动、经络、养生功法等方面介绍如何养护神经系统,让你的神经系统打“结”,为你的健康架起一道彩虹。

第一节 居家妙方帮你全方位养护好神经系统67

“养脑睡”是养脑最有效的良方	67
按摩足底反射区让脊髓永远无虞	69
循经按摩是养护脑神经的最好方法	70
躯干按摩是养护脊神经的大动作	73

第二节 人体神经系统常见病的家庭防治与养护76

神经衰弱:耳穴压丸帮你提升精气神	76
中风:按摩加复健,康复第一条	78
偏头痛:刺激几个重要大穴,轻轻松松祛头痛	80
坐骨神经痛:拔罐帮你缓解不适	81
癫痫:艾灸让很多人缓解了症状	83

三叉神经痛:按摩配合吴茱萸贴足心,效果立竿见影	85
小儿麻痹症:预防接种很重要,推拿可辅助治疗	87

第四章 通则无病,疏通循环系统可维护好身体的大环境

91

循环系统,顾名思义就是循环在身体四肢百骸中的系统,它布散全身,无处不至。循环系统由心脏、动脉、毛细血管及静脉组成。负责将心脏搏出的血液输送到全身的各个组织器官,以满足机体活动所需的各种营养物质,并且将代谢终产物(或废物)运回心脏,通过肺、肾等器官排出体外。循环系统通则无病,所以为了养护循环系统,关键在一个“通”字。本章将给你介绍诸多的疏通循环系统的方法,帮你打造通畅的循环系统,健康的体魄。

第一节 居家妙方帮你全方位养护循环系统

93

好心情加“养心茶”是养好心脏的妙法	93
毛巾干浴法,是养好血管的聪明方法	95

第二节 人体循环系统常见病的家庭防治与养护

99

高血压:灵芝汤联手反射区,轻轻松松即降压	99
高血脂:加味荷叶茶,越喝血脂越正常	102
冠心病:按摩要穴是最好的防治方法	104
病毒性心肌炎:正规治疗加药浴,帮你最短时间脱离苦海	106

第五章 养护好运动系统,让你更有活力

109

运动系统顾名思义就是支持人体运动的系统。由骨、骨连接(关节)和骨骼肌组成,在神经系统的调解和其他系统的配合下,对人体起支持、保护和运动的作用。养护好运动系统,让你更有活力,现在电视广告天天在提倡补钙或运动,要保证运动系统的“年轻态”,其实生活中有很多方法可以帮你打造年轻健康的运动系统,本章就来邀你一起学习,将通过运动、饮食、各种功法等提升你运动系统能力,让你更有活力。

第一节 居家妙方帮你全方位养护好运动系统	111
运动加御制补钙饼是现代养骨的良方	111
一套活力关节操帮你养好关节身体更敏捷	114
平衡的骨骼肌运动是骨骼肌修炼的良方	116
第二节 人体运动系统常见病的家庭防治与养护	119
肩周炎:简易“八段锦”把“叛变”的左膀右臂制服	119
颈椎病:热敷加康复运动操帮你快速缓解不适	121
腰椎间盘突出症:“虾子”(倒退)运动帮你把突出抹平	123
骨质疏松:五行大豆菜帮你标本兼治摆平骨质疏松	126
骨质增生:一款神奇膏药标本兼治让多余的骨质不再疯长	128
第六章 增强免疫系统,筑建体内御敌的健康“长城”	131
人无免疫系统对身体的保护,人就像上了战场没有穿盔甲和带武器的士兵一样,任人“宰割”。造物者很聪明,给人配备了一套维护自身健康的“武器”——免疫系统。由骨髓、胸腺、淋巴、扁桃体、脾脏等免疫器官与许多免疫组织、免疫细胞、免疫分子构成的网状系统,它遍布整个人体,能自动对抗外来有害物质,帮助身体抵御污染物、病毒、细菌的入侵。此外,免疫系统还能清除机体在细胞复制过程中产生的癌细胞,防止其进一步生成癌组织。本章就来邀你一起学习,通过运动、饮食、各种功法提升你免疫系统能力,让你更健康。	
第一节 居家妙方帮你全方位养护好免疫系统	133
以形补形,用“补肾增髓汤”补益骨髓	133
胸部摩轮大法增强胸腺 T 淋巴细胞生成功能	135
健脾粥 VS 健脾功,养护脾脏不用愁	136
推肺经 VS 喝白萝卜银花水,让你的扁桃体发不起坏脾气	139
阑尾不是想切就切,清凉茶帮你保护好阑尾增强免疫力	141

第二节 人体免疫系统常见病的家庭防治与养护 143

白血病:“十全大补汤”帮你平衡阴阳辅治白血病..... 143

类风湿关节炎:拔罐帮你轻松解除困扰 145

风湿热:系统治疗加贴秘制膏药让病及早消 147

系统性红斑狼疮:糖大枣当零食,美味和疗疾同享 149

艾滋病:人参粥是增强免疫延命保健的神仙粥 151

多发性肌炎:定点按摩是辅助治疗的有效方法 152

第七章 “打扫”泌尿系统卫生,让你顺顺畅畅,一路绿灯 155

泌尿系统由肾脏、输尿管、膀胱、尿道等组成。肾脏以尿的形式排出大量的各种代谢终产物,如尿素、尿酸、肌酐、多余的水和无机盐以及进入体内的有害物质,并且参与体内水、电解质、酸碱平衡的调节。尿在肾脏生成后,经输尿管流入膀胱贮存,最后经尿道排出体外。泌尿系统是人体代谢产物最主要的排泄途径,排出的废物不仅量大、种类多,而且尿的质和量经常随着机体内环境的变化而发生改变。但如果不注意泌尿系统卫生,就会出现一些不良的症状和疾病。所以本章就是帮你调理好泌尿系统,让你的排泄“一路畅通”,为身体的健康提供保障。

第一节 居家妙方帮你全方位养护好泌尿系统 157

5种补肾食材提升你的“生命之本”..... 157

白茅根粥常吃有助输尿管畅通 159

玉米须和车前子煎汤常饮可解膀胱一切不适 160

淡竹叶茶让尿道通畅不受阻 162

第二节 人体泌尿系统常见病的家庭防治与养护 165

尿道炎:赤小豆玉米须汤是克星 165

膀胱炎:专家推荐蒲公英茶小妙方 166

慢性肾炎:“参芪肾”以形补形有效缓解不适..... 168

尿路结石:鸡内金加黑木耳是最好的“排石药”	170
尿毒症:绿豆西瓜皮汤是保命长寿的清汤	172

第八章 调理内分泌系统的纪律,控制你机体内的幕后黑手

175

内分泌失调,总会带给我们的身体一系列不适的症状。像糖尿病、更年期综合征,甚至痘痘、月经不调等都是内分泌失调惹的祸。所以要维护我们的内分泌系统,不让他们捣乱才有益于健康。内分泌系统由内分泌腺(指没有导管的腺体)和内分泌组织组成的。肉眼可见的内分泌腺,有甲状腺、肾上腺、垂体等;内分泌组织则指分散于其他组织器官中的内分泌细胞团块,如胰腺中的胰岛等。内分泌系统分泌的生物活性化学物质称为激素,激素在体内的含量很少,但它进入血液或淋巴,周流全身,对人体的新陈代谢、生长、发育和生殖等生理过程起着重要的调节作用。了解了这些,就请你随我们一起走进本章的学习,通过一些行之有效的自然方法帮你调理好内分泌系统的纪律,避免给你的身体带来不适和疾病。

第一节 居家妙方帮你全方位养护好内分泌系统

177

按摩身体所有“垂体”对应点,就是对垂体最大的恩惠	177
瑜伽颈部练习是养好甲状腺和甲状旁腺的舶来方	179
避免过度紧张,多做腰部运动可优化肾上腺	180
脏腑五行操刺激胰脏,平衡胰岛素分泌	183
男女性腺养护二步走,优化性腺助幸福	184

第二节 人体内分泌系统常见病的家庭防治与养护

187

肥胖:节食加平衡阴阳操是最好的减肥大法	187
糖尿病:饭前饭后散步是最好的辅治方法	189
甲状腺功能亢进:青柿子蜜联合拔罐让甲状腺不那么“亢进”	191
痛风:低嘌呤饮食加喝薏仁粥是痛风的安全套餐	193
更年期综合征:三味花草茶帮你轻松度过人生的多事之秋	195

第九章 维护好生殖系统, 让夫妻幸福和谐一生 197

生殖系统是决定人类繁衍生息的重要系统。当然, 对于一个人来说, 生殖系统是保证个人健康, 保证完美的社会角色, 保证家庭幸福, 保证后代优秀、健康的重要系统。并且男、女生殖系统不同, 根据所在的部位不同, 可以分为内生殖器和外生殖器两部分。男性内生殖器包括睾丸、附睾、输精管、射精管、前列腺、精囊腺和尿道球腺, 男性外生殖器为阴茎和阴囊; 女性内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫及阴道, 女性外生殖器为阴唇、阴蒂及阴道前庭。养护好生殖系统就能获得幸福人生, 所以要好好学习本章, 通过各种自然的方法来维护好生殖系统, 让你幸福一生。

第一节 居家妙方帮你全方位养护好生殖系统 199

- 敲肝、胆经配合橘核茶是养护睾丸的重要方法 199
- 前列腺养护操, 每个男人都应该练习的“生命腺”捍卫操 201
- 常饮豆浆有益卵巢, 帮你喝出东方美 203
- 三花汤助输卵管畅通, 帮你好孕 205
- 黄芪粥补益子宫, 养护生命的摇篮 207
- 秘制洁阴茶, 每天喝一喝帮阴道远离难言之隐 209

第二节 人体生殖系统常见病的家庭方治与养护 211

- 阴道炎: 病因多, 对症用药清洗, 帮你解决有炎的困扰 211
- 宫颈炎: 定期检查很重要, 配合按摩共奏奇效 214
- 盆腔炎: 药汤加按摩, 帮你解决有炎的困扰 216
- 月经不调: 多种方法帮女性解决烦恼 218
- 前列腺炎: 西红柿、白瓜子是专家秘而不宣的保健良药 220

第十章 保护好你的感觉器官, 让你耳聪目明任逍遥 223

感觉器官, 是你感受内外环境刺激并产生兴奋的装置, 例如, 视觉器官(视器)除光感受器(视网膜)之外, 还包括眼的屈光系统和保护、运动装置等。听

觉器官不仅指声音感受器,还包括耳的其他结构,如耳的传音部分。视器、听器等属特殊感觉器,或简称感觉器。所以在本章中,我们就来学学如何用饮食、按摩、经络等自然的方法来养护感觉器官,让你耳聪目明任逍遥。

第一节 居家妙方帮你全方位养护好感觉器官	225
眼保健操加“明眸茶”是打造明眸的秘密武器	225
耳保健操让双耳永不退居二线	228
第二节 人体感觉器官常见病的家庭防治与养护	231
近视:按摩加羊眼汤是现代人防近视的首选	231
白内障:枸杞龙眼汤是滋补明目的靓汤	233
沙眼:0.1%利福平加桑叶水熏洗效果绝佳	234
化脓性中耳炎:鸡蛋油滴耳,数天即愈	236
耳聋:耳部按摩功帮耳朵复听	238
参考文献	241

总 论

人生旅程仍在继续，让生活重新步入正轨

你是否正风华正茂，正在为自己的学业、事业、家业……大展身手，可小毛病不断，总觉得自己力不从心；你是否年过半百正在经历病痛的折磨，经常感叹“向天再借五百年”发挥余热……你是否……你是否……总之，你的人生旅程仍在继续，可是你的身体却“状况百出”，怎么办？“亡羊补牢，未为迟也”，赶紧来修补自己的身体，维护各个系统健康，全方位地养护身体吧，也只有这样，你的生活、生命质量才会有所提高，人生才会更幸福。

两千多年前，《黄帝内经》中就提出“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”，即医术最高明的医生于病情发作之前，就能知道人有病，并能铲除病因；医术中等的医生，能在病情初起时，就扼制住病情，避免进一步发展；而医术下等的医生，总是在病情出现时，对症下药，帮病人摆脱病痛。可能说到这儿，很多人有些糊涂了：“这三种医生不都是很好吗？防的能防，治的能治，还分什么上中下等呀！”笔者也很认同你的观点，实际上上述三种医生都不错，都有本事，但是古人的这种提倡“治未病”，防重于治的医疗观点，笔者也很认同，当然全世界的医生都认同。因为“预防重于治疗”给控制很多疾病起到了重要的作用，尤其是当我们遭遇生活中的亲朋好友在面对疾病“为时已晚”时，那种痛不亚于刽子手拿刀刷我们的心、我们的肉。

而生活中也有一些所谓的“大难（遭遇重大疾病）不死”的人的幸运，也是值得我们感动和感天谢地的！笔者的一位朋友，患宫颈原位癌，要知道如果再拖半年，就很难治了，可是她很幸运，在癌症治疗还有逆转的机会时，通过一次定期的检查检出了癌症，只需要做一个小小的手术，就躲过了这一关。后来定期做检查，

现在的身体状态非常棒！所以由这位朋友的幸运，笔者还是大力提倡和支持“治未病”，即防重于治。

当然，如果你以前并没有把“治未病”放在眼里，搁在心上，而不幸的是，你现在也得了某种疾病，无论是大是小，那么你也要引起重视了，上医我们做不了了，那么就做中医和下医吧！有病了积极治疗，并且在本着以身体为本，以自然为基的基础上，通过饮食、运动、经络、睡眠、心理等来作为辅助治疗疾病的手段，也是很重要的。

因为真正健康的获得与疾病的防治是可以经由人类最珍贵的原始本能，即“身体的自我治疗”能力来胜任的。“自己的身体才是最好的医生”，所以大自然常常是最伟大的治疗者。医生只不过是大自然的“助手”而已。所以无论是我们“亚健康”了，还是我们已经生病了，我们都不能只把自己的身体交给医生，交给药物，而是应该交给自己，交给自然，交给生活，顺应身体的本能，通过良好的环境，以饮食、运动、经络、睡眠、心理调节等良好习惯来作为辅助治疗疾病的手段，这是治未病和治已病的重点和必要措施，每个人都应该这么做。就算有些人得了所谓的“绝症”，同样，顺应自然防病、养病、治病，都是可以提高生命质量，延长寿命的。

所以我们要做自己的“上医”、“中医”、“下医”，尤其是在今天，随着人类科学的进步，人们享受着越来越好的“物质”生活，但可悲的是也给我们带来了负面影响：生活环境如水源、空气、土壤的污染及破坏，药物的滥用等皆给人类健康带来莫大的威胁，长期的不良饮食习惯、不良生活习惯、不良心理状态、恶劣的工作及生活环境等因素，长期积累，造成很多人成了亚健康状态，还有一些人得了大大小小的疾病。所以只有做好自己的“上、中、下”医，并在生活中的各个方面，如环境、饮食、运动、心理等做好全方位的必要的养护，才可以全方位地养护我们的身体，为我们的健康保驾护航，让人生之舟越划越远，越划越稳，无论遭遇多大的风雨，都可以平安靠岸，重新步入正轨！

第一章

提升消化系统的“原动力”，让你吃嘛嘛香

人的消化系统是人的生存之本，因为这是提供人类生存营养的“能源库”，只有保证这个“能源库”不出问题，保证人所需的营养源源不断的供应，人才能平安健康地存活于世。人的消化系统是由口腔、脾胃、大小肠以及各种消化腺参与而组成的系统。人体消化系统各器官协调合作，把从外界摄取的食物进行物理性、化学性的消化，吸收其营养物质，并将食物残渣排出体外。它是保证人体新陈代谢正常进行的一个重要系统，所以要好好养护消化系统。本章从饮食、运动、经络、养生功法等多方面介绍消化系统的养护大法，旨在提升消化系统的“原动力”，让你吃好，喝好，更健康。