摇摇图书在版编目（悦[illegible]）数据

家庭自疗小百科 [illegible]茹小华，星桥编著援—上海：学林摇出版社，[illegible]

（科学养生与健康系列 [illegible]施杞主编）

[illegible]

Ⅰ援家[illegible]Ⅱ援①茹[illegible]②星[illegible]Ⅲ援常见病—治疗—摇基本知识摇Ⅳ援[illegible]

中国版本图书馆 悦[illegible]数据核字（[illegible]第 [illegible]号

科学养生与健康系列

家庭自疗小百科

作摇摇者——茹小华、星摇桥 编著
责任编辑——乐惟清
特约编辑——徐智明
封面设计——赵摇俊
责任监制——应黎声
上海世纪出版集团
出摇摇版——学林出版社（上海钦州南路 [illegible]号）
电话：[illegible]传真：[illegible]
发摇摇行——新华书店上海发行所
学林图书发行部（文庙路 [illegible]号）
电话：[illegible]传真：[illegible]
印摇摇刷——
开摇摇本——[illegible]
印摇摇张——[illegible]
字摇摇数——[illegible]万
版摇摇次——[illegible]年 [illegible]月第 [illegible]版
[illegible]年 [illegible]月第 [illegible]次印刷
印摇摇数——[illegible]册
书摇摇号——[illegible]
定摇摇价——[illegible]元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭自疗小百科

茹小华摇星摇桥 编著

学林出版社

总摇摇序

施摇杞
（上海中医药学会会长）

我们的社会已经发展到了丰富多彩的信息时代，各种机遇和挑战每天吸引着我们，日益增长的社会财富为我们提供了各种物质和精神的财富，正因为如此，我们备感时光易逝，人生如白驹过隙，生活水平与追求长寿的愿望同样与日俱增。时间宝贵，生命可贵！能不能把生命的时间达到极致呢？大家都在思考着这个问题。

据科学分析，人的寿命应该是 员缘园岁，只不过由于各种主客观因素在不知不觉中磨损了人们的健康，致使绝大多数人连 员园园岁也活不到。但是科学的知识却告诉我们，只要生活方式合理，人们应该能活到 员园园岁，也就是说，通向健康和长寿是有一条科学的途径的。宣传健康知识是提高整个国民素质的一个重要组成部分。

国家重视个人健康问题具有重要的意义，个人健康是家庭安宁的基础，而个人健康和家庭安宁是社会发展不可缺少的条件。我们应该认真做好这件事。

从养生的角度而言，合理饮食、劳逸结合、适量运动和心

理调摄是健康的四大基石，如果做得好，会得到理想的效果，人人应该身体力行的。其实，人们还应该懂得一些医疗知识，因为人的一生免不了要生些病，如果懂得一些医疗知识，一方面能较好地配合医生共同对付疾病。另一方面，如果在某种特殊条件，一时找不到医生也能解决一些问题。或者虽有请医生治病的条件，但自己有一定把握治愈某些疾病，就能沉着对付。生活经验告诉我们，现代人的知识结构中包括一些医疗知识，不仅有利于防病治病，而且也体现了现代人应当具备的一种素养。

“科学养生与健康”系列正是适应社会的这一需要编写的，主要包括《家庭自疗小百科》、《养生知识小百科》、《科学养生三百忌》、《饮食美容与保健》、《科学锻炼与保健》、《抗衰与进补》等书，从养生、自疗和运动几方面阐述有利健康的知识和实践方法。这套丛书简明易懂，适应社会上多种层次人群的需要。养生的书寓养生理论于养生实践之中，使读者从生活的各个方面感受到合理的生活方式；自疗的书从常见病、多发病着手，自疗方法简易而多样，使患者轻松而方便地解决病痛；运动的书尽可能为各层次人群设计科学合理的运动项目，既应地制宜，又考虑到力所能及。总之，这套“科学养生与保健”系列以精炼为胜，以方便见长，充分发挥易知易行的特点。

希望大家从中获得益处，达到健康长寿的目的。

目 录

CONTENTS

总序
上摇篇
家庭自疗法介绍 …… 猿
摇食疗疗法 …… 猿
矿泉疗法 …… 怨
按摩疗法 …… 员圆
气味疗法 …… 员缘
色彩疗法 …… 圆圆
刮痧疗法 …… 圆苑
熏洗疗法 …… 猿圆
拔罐疗法 …… 猿源
捏脊疗法 …… 猿苑
指针疗法 …… 源园
热熨疗法 …… 源圆
敷贴疗法 …… 源猿
敷脐疗法 …… 源远
塞药疗法 …… 源愿
擦药疗法 …… 源怨

需要全本请访问 www.ertongbook.com

条打疗法 …… 缉园
蜂针疗法 …… 缉员
结扎疗法 …… 缉圆
下摇篇
内科常见疾病 …… 缉苑
摇感冒 …… 缉苑
流行性感冒 …… 缉恕
咳嗽 …… 遍圆
慢性支气管炎 …… 迹源
支气管哮喘 …… 远远
心动过速 …… 迹愿
早搏 …… 苑员
动脉硬化 …… 苑圆
高血压病 …… 苑源
低血压病 …… 苑愿
高血脂 …… 愿员
贫血 …… 愿圆
失眠 …… 愿缘
食欲不振 …… 愿恕
慢性胃炎 …… 怨圆
醉酒 …… 怨源
肾炎 …… 怨缘
便秘 …… 怨苑
痢疾 …… 员员员
糖尿病 …… 员员缘
阳痿 …… 员员远

中暑 …… 员愿
肥胖症 …… 员园
老年性痴呆 …… 员远
外科常见疾病 …… 员怨
摇颈椎病 …… 员怨
骨质增生 …… 员猿
腰腿痛 …… 员源
腰椎间盘突出症 …… 员远
坐骨神经痛 …… 员愿
前列腺肥大 …… 员园
胆结石 …… 员源
泌尿系结石 …… 员缘
腿脚部抽筋 …… 员苑
丹毒 …… 员苑
痔疮 …… 员怨
皮肤科常见疾病 …… 员圆
摇湿疹 …… 员圆
痱子 …… 员猿
风疹块 …… 员源
青春痘 …… 员远
白发 …… 员苑
斑秃 …… 员怨
头屑过多 …… 员园
脱发 …… 员员
冻疮 …… 员猿
皲裂 …… 员缘

手脱皮 …… 员缘远
灰指甲 …… 员缘苑
牛皮癣 …… 员缘愿
带状疱疹 …… 员缘怨
腋臭 …… 员远员
脚臭 …… 员远圆
足底老茧(鸡眼) …… 员远猿
脚癣 …… 员远源
口腔五官科 …… 员员远
摇口腔溃疡 …… 员员远
牙痛 …… 员源愿
牙周炎 …… 员苑园
龋齿 …… 员苑圆
异物入眼 …… 员苑猿
失音 …… 员苑源
眼睛疲劳 …… 员苑缘
近视 …… 员苑远
麦粒肿 …… 员苑愿
白内障 …… 员愿园
青光眼 …… 员愿猿
急性结膜炎 …… 员愿源
夜盲 …… 员愿缘
老花眼 …… 员愿远
糖尿病眼底病变 …… 员愿愿
耳鸣 …… 员愿怨
异物入耳 …… 员园园

中耳炎 …… 贡圆
慢性鼻炎 …… 贡赜
咽喉炎 …… 贡缘
扁桃体炎 …… 贡苑
妇幼科常见疾病 …… 贡怨
摇月经不调 …… 贡怨
痛经 …… 圆耘
妊娠呕吐 …… 圆圆
缺乳 …… 圆源
产后乳头破裂 …… 圆远
急性乳腺炎 …… 圆愿
子宫脱垂 …… 圆园
小叶增生 …… 圆圆
不孕症 …… 圆赜
婴幼儿腹泻 …… 圆缘
小儿虚汗(生理性多汗) …… 圆苑
小儿打嗝 …… 圆愿
幼儿流涎 …… 圆怨
小儿遗尿 …… 圆耘
小儿佝偻病 …… 圆员
其他病症 …… 圆源
摇电视症 …… 圆源
电脑综合症 …… 圆缘
后记 …… 圆苑

上摇篇

- 家庭自疗法介绍

家庭自疗法介绍

食 疗 疗 法

一、药食同源

祖国医学一贯主张“ 药食同源 ”,药、食与医三者密切相关,不可分割。

药食本一,许多食物本身就是药物,有“ 亦药亦食 ”之说。食物不仅可以提供人类生存、生长、发育所需要的养分,以维持人体的活动,而且食物中还有除病祛邪的有效成分,使人健康和延年益寿。我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了既是药物,又是食物的许多品种,如大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、核桃、百合、桂圆、菌类、橘柑等,并记录了这些药物的“ 轻身延年 ”的功效。又如“ 豉 ”是的大豆制品,可以治疗脚气病 疙小豆饭、鲤鱼,可治大腹水病 梨汁合其他药服用,可以治愈咳嗽等。

远在周秦时代,我国就很重视饮食疗法,滋补药膳就为宫廷御用。《周礼》所说“ 以五味之谷五药养其病,以五气五色五声眠其死生 ”,说明古人对食饮有节和保养五脏

需要全本请访问 www.ertongbook.com

方面有许多经验。古代医家认为，食疗与药疗是相辅相成的，说医生对病人要先知晓其病源，了解了发病原因，用食物疗法治疗，接着才用药物治疗。东汉名医张仲景首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归、生姜羊肉汤等药膳方剂，用以治疗人体多种疾病。又认为在生姜羊肉汤中，羊肉是血肉有情之品，功效非草木所能及，说明张仲景已经认识到药借食力、食助药威的道理。

古人还提出要因人而异合理地选择和摄取食物，如张仲景说“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”可见食疗也与药疗一样要辨证论治，辨证是中医基本理论体系之一，也是临诊实践上的一个重要环节，例如引起头痛的原因就可能有寒、热、虚、实等等不同，而寒性头痛病人如果用了凉药，就会引起更剧烈的发作。食物性味也各不相同，在食疗中运用不当，也会对疾病起不良的作用。再说人体状况各有不同，当代体质学专家匡调元把人的体质分为六大类型，即正常质，倦怠质、迟冷质、晦涩质、燥红质和腻滞质。他进一步认为“人食同气”、“气同则合”，食疗必须贯彻食物性味与体质类型的统一，才能“吃出健康”来。

在用食物治疗的同时，还必须了解食物禁忌，如治咳嗽之时，忌咸物、菘菜、海藻；治痔疮时，忌鸡肉、酒等等。

食疗必须重视“量”，即使食物的量符合病证、体质的需要。需要总有个“度”，并不是多多益善。《素问·痹论》指出“饮食自倍，肠胃乃伤”，过量也要引起疾病，或者加重疾病。《素问·五脏生成篇》说多食咸，会使脉凝涩而不通。这与现代理论也是相通的，现代食物理论认为盐不能摄入过多，

过多对心血管不利 ;苦味食物摄入过多,会使皮肤枯槁而失去润泽 ;过食辛辣食物,会使筋紧缩而不柔软,指爪干枯而失去润泽 ;过食酸味食物,会使皮肉憔瘁,表现在口唇上,则唇枯薄 ;过食甜味食物也不好,会影响骨骼,易产生骨骼疼痛,而且头发容易脱落。以上说明咸、苦、酸、辣、甘五味用得不当,会影响人体健康。

我国食疗方面的文献实在是丰富,不仅有专书,也散见于各种医籍和其他文史文献中。《周礼 · 天官》中把医生分为食医、疾医、疡医、兽医等 源种,其中食医就是运用食物疗法原理,把各种高级滋补药材和治病药材与鲜果时蔬、珍禽异兽调配烹饪,做成色香味俱佳的菜肴,既作为帝王口舌之享受,又使帝王在口舌享受之中得到滋补,并使他消除某些疾病。《黄帝内经》是古代的百科全书,其中药膳方剂有 远首,其中最典型的如乌鲗骨丸,可以治疗血枯病。

两晋南北朝时,有了《食经》、《养生论》等对食疗有贡献的著作。唐代名医孙思邈《千金要方》,列药膳方剂 员苑首,其中茯苓酥、杏仁酥就是抗衰老、延年寿的食疗名方。

宋代王怀隐著《太平圣惠方》。论述用食物疗法的 圆愿种病,如鲍鱼粥、黑豆粥治疗水肿、杏仁粥治疗咳嗽,吃牛乳有利于治疗消渴病等。陈直的《奉亲养老书》就是现存的早期老年病学书,其中药膳方剂达 员愿园首。这是符合老年人这一人群特点的,老年人脏腑逐渐衰弱,寓药于食物之中,亦药亦食,可以做到不伤及脏腑的自然治疗。再说老年人病比较多,用各种药对付各种病,用药种类不在少数,而‘ 缘老人之性,皆厌于药,而喜于食 ”,用食物疗法替代或部分替代药物疗法,

是他们所乐于接受的。所以,“凡老人之患,宜先以食治,食治未愈,然后用药”,这种理论,将食疗对老年人群的应用又向前推进了一步。在宋代,还有官修大型方书《圣济总录》,专论的食治方中可治疗诸风、伤寒后诸病、虚劳、吐血、腹痛、消渴、妇人血气、耳病、月病等 圆 种病症。元代宫廷御医忽思慧著有《饮膳正要》的药膳专著,介绍药膳菜肴 怨 种、汤类 猿 种。抗衰老药膳方剂 圆 首,还论述了各种肉、果、菜、香料的性味和功能。

明代李时珍《本草纲目》驰誉海内外,载药物达 员 圆 种,它提供了水果、谷物、蔬菜达 猿 园多种,禽、兽、虫达 源 园条,书中收载许多食方剂,还记录了我国一些历代已经缺佚的食疗文献。明清时期,还有吴禄辑的《食品集》、高濂的《遵生笺》、叶盛繁辑的《古今治验食物单方》、文晟辑的《本草饮食谱》、袁枚的《随园食谱》,都记载了许多药膳剂方剂、功效、应用和制作方法,对促进我国食疗学发展作出了重大贡献。

食疗学是一门古老而又新兴的科学,它是研究药物治疗和食物治疗的结合。防病治病和健身强体、抗老延年的一门科学,它产生于人类生活实践,但在旧社会,由于条件的限制,劳动人民食不饱腹,饥不择食,能顾及食疗机会不多。而食品营养,进补药膳往往服务于宫廷和贵族。秦一民著有《红楼梦饮食谱》,怕写饮食谱详细记载了贵族们的饮食生活,如秦可卿卧床不起,吃燕窝汤 ;林黛玉生病,吃冰糖燕窝粥。其他诸如安心定神的桂圆汤、生津止渴的酸梅汤、健脾除湿的牛奶茯苓霸、润肺止咳的杏仁茶,等等。

新社会,人民当家作主,生活逐渐富裕了起来,文明程度

也一天比一天提高。千家万户奔小康的当今社会,对吃治病的要求日渐迫切,纷纷琢磨和研究起食疗来。不但是一些最常用的食疗方法已广为应用。而且价值昂贵的一些过去宫廷贵族使用过的饮食谱也走向了社会。

食疗食物的类型

一、主食类

摇摇饭摇饭在南方人来说就是米饭,而北方人说吃饭,则包括着馒头、面条在内。食疗中所说的饭剂,仅指煮熟了的谷物食,如大米饭、小米饭、八宝饭、棒子糁饭等。把药或专门医疗作用的食物加入饭中,就成了某种饭方。如玉屑饭方、高粱米饭 绿豆克、绿豆粉 克,拌匀,放水煮熟,加豆豉调和,这种饭可治疗老年人胸中伏热,胸闷烦躁,口干气逆。

摇摇粥摇俗称稀饭,食疗的粥通常是粳米与针对性治疗疾病的其他食物或者某些药物配合煮食,与蔬菜同煮的为菜粥类,如芹菜粥,治疗肝火头痛、水肿、高血压等;与其他粮食同煮的或单独一种粮食煮的为粮粥类,如玉米粉粥,由玉米粉与粳米同煮。主治高血脂症、冠心病和动脉硬化等症,大麦粥,是大麦一种粮食煮成,加红糖食用,主治贫血、缺乳、脾虚不化、腹胀少食等症;与干果、坚果或鲜果米同煮的为果粥类,如栗子粥,治老年肾虚所致的腰膝酸软、大便溏薄以及病后、产后体弱无力等,传说古时一老翁腰脚痿弱,吃了一段时间的栗子,就能正常行走了;与肉类同煮的粥就是肉粥类了,如狗肉 克煮沸后再与粳米 克熬煮的狗肉粥,能温肾助阳,充脾暖胃,益气祛寒,放入中药煮成的粥就是药粥,如人参与粳米同煮的是人参粥,人参末只需 克,粳米 克,加些冰糖。

能益元气、补五脏、抗衰老，主治五脏虚衰，劳伤体弱，久病羸瘦，心慌气短，失眠健忘，性机能减退等症。

猪 饼摇用食疗食物做成饼状，饼有各种花样，常用的如煎饼，用药末和面做饼，用油等烤熟。酸枣仁煎饼是用糯米、白面各 圆 克，加入炒熟酸枣仁末 员克，人参末 园 克，用水调制成饼，用油烤熟。治疗老年人心胸烦闷、失眠、气短；烧饼，即馅饼，用肉、菜、药末混合调制成馅。放在膛火内或平底锅烤熟治痰；煮饼，把饼放在汤汁中煮熟治疾。

主食类食疗食物还有糕、面、馄饨等。

二、菜肴类

根据不同体质、不同病情将有关食物或某些药用食物做成菜肴，达到治疗和保健养生目的。如按制作方法分有炖、焖、煨、蒸、熬、炒、卤、烧、煮等。现择几种介绍。

员 炖摇将药物和食物同时下锅，加适量水，置于武火上烧沸，去浮沫，再置文火上，炖至酥烂的烹制方法。如白木耳炖肉，白木耳 员 克，发泡；瘦猪肉 缘 克，切成小块；红枣 员 枚，冰糖适量，同放入锅中，加清水适量，先武火烧沸，再文火炖熬至白木耳熟透，功效补肾益中，适用于脾肾不足而引起的虚劳疾病，眩晕、乏力、健忘等症。

圆 焖摇在锅内加菜油适量，同放入药物和食物，炒成半成品后，再加入生姜、葱、花椒、食盐调味品和少量汤汁，紧盖锅盖，用文火焖熟的烹调方法。如枣杏焖鸡，就是把鸡块、杏仁、核桃仁等放在 源 成熟的菜油锅中，武火烧至 远 成熟，煸至鸡块皮色黄色，随即加入料酒、姜丝、白糖、酱油、烧至上色，放入白汤、红枣、核桃仁、烧流，移到文火上加盖焖烧 员 小时，至鸡肉酥透。

猿隙煨摇把药物与食物用文火或余热的柴草灰内，进行煨制熟透的烹制方法。如枣蔻煨肘，猪肘子 员缘园克放在沸水锅内汆去腥味，红枣 远园克洗净，红豆蔻 员园克拍破，装入干净纱布袋中，扎口待用。在砂锅底垫上几块瓷瓦片，加适量清水，放入猪肘子，武火烧沸，打去浮沫，另将三分之一炒成黄色糖汁，连同其余冰糖、红枣、红豆蔻入锅内烧 员小时，移文火上慢煨 圆小时，待肘子煨至熟烂，取出红豆蔻不用，起锅装盒即成。功效补脾和胃，益气生津，适用于呕吐、泄泻、月经失调等症。

源隙熬摇将药物与食物初步加工后，倒入锅内，加水和调料，置武火上浇沸，再用文火烧至汁稠味浓熟烂的烹调方法，如熬白木耳，先用武火烧沸，移文火上熬 圆~猿小时，加入冰糖，再熬至木耳汁稠为止。木耳具有凉血、止血功效，适用于肠风、血痢、血淋、崩漏、痔疮等症。

矿 泉 疗 法

矿泉是一种地下水，含有一定浓度矿物质，含有一定的微量元素，如铁、碘、氟、溴等。矿泉水温多数较高，其中许多可作为医用矿泉。

利用矿泉治病或健生，在我国远有渊源，汉代以前就成书的《黄帝内经·灵枢》记载“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。”说明在远古时代，先民已经注意辨别矿泉，选择其中能用的矿泉了。东汉时期张衡在《温泉赋》中写道“有病厉兮，温泉泊焉。”北魏郦道元《水经注》“大融山石出温汤，病治百病。”北魏元苌《温泉颂》“千城万国之民，怀

需要全本请访问 www.ertongbook.com