

<<常见病自疗小妙招>>

图书基本信息

书名：<<常见病自疗小妙招>>

13位ISBN编号：9787509120002

10位ISBN编号：7509120004

出版时间：2008-8

出版时间：范晓清 人民军医出版社 (2008-08出版)

作者：范晓清 编

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<常见病自疗小妙招>>

### 前言

俗话说得好：有什么别有病，没什么别没钱。

这句话道出了人们“怕病”、“恐病”的真实心理。

就拿普通的感冒来说，流涕、咳嗽、发热非常难受，如果家里没有备治感冒的药，自己又不懂得一些治疗方法，就只有去医院了。

经验告诉我们，虽然只是小小的感冒，但进了医院就要做验血等检查，一番折腾下来，拿着医生开出的药单去药房划价——少则百八十元，多则数百元！

再加上化验、挂号的钱，粗略一算，去趟医院看看感冒恐怕就要几百元。

再加上看病所需的时间及“舟车劳累”，真是应了“有什么别有病”的老话。

通过一个小小的感冒，我们可能会有这样的体会：假若在日常生活中能多积累些自疗常见病的小办法，那就不至于因为咳嗽、流鼻涕就跑到医院去“花钱受罪”了。

严格地讲，每个人在患病后都应该先请医生给予专业的检查与治疗，这样不仅能有效防止病情加重，而且还有助于提前发现潜在性的疾病。

但是，从另一角度讲，如果患者及其家属能了解防治疾病的常识，掌握对症应用的知识和技能，无疑能大大减轻疾病为患者带来的身心痛苦，更能对疾病的有效控制和治愈起到有力的推动作用。

这就是我们强调“自疗”的目的所在。

在源远流长、浩如烟海的古今医籍中，在民间广为流传的偏方秘方中，蕴藏着数之不尽的防病治病的奇妙良方。

但这些妙方极为分散，也许平时能在书籍中偶见，但在遇病急用之时却往往颇难寻觅，因此本书作者特将它们搜集、整理、汇总、归类，以实用、高效、科学、简便为尺度，以辨证对治为原则，精选出了八百余个“小妙招”，可供防治包括内科病、外科病、妇科病、儿科病、五官科病、皮肤科病、男科病、传染病以及许多现代常见病在内的100多个常见病症，以方便患者及其家人在日常生活中能够合理、有效地运用。

希望本书能为广大读者在日常生活中自我防治常见病提供有益的帮助，这也是我们编写此书最初与最终的愿望。

## <<常见病自疗小妙招>>

### 内容概要

随着生活水平的提高，人们对身体健康和生活质量的要求也在不断地提高，简便实用的日常家庭自我保健知识也就越来越受到重视。

现代病、富贵病、医源性疾病、药源性疾病的大量出现以及化学药物的不良反应带给人们的苦恼，使众多患者对疾病的防治提出了新的要求——“回归自然”，即用最自然的方法防治疾病。

《常见病自疗小妙招》从读者角度出发，致力于帮助患者用最自然、实用的方法预防和治疗各种常见病，具有实用性强、涵盖面广等特点。

全书共分为10章，包含了内、外、妇、儿、五官、皮肤、传染病、男科等100余个常见病症，以及膳食疗法、药膳疗法、足浴疗法、刮痧疗法、中药疗法、按摩疗法、拔罐疗法等多种自疗方法，并集中介绍了800多个简便实用的自疗“小妙招”。

《常见病自疗小妙招》以疾病为纲，便于广大读者朋友按病索方，迅速找到适合自己的“自疗小妙招”。

我们将《常见病自疗小妙招》献给您，希望它能够成为您日常防病、祛病、健身、保健的良师益友。

## &lt;&lt;常见病自疗小妙招&gt;&gt;

## 书籍目录

一、内科常见病自疗小妙招1 常喝红茶防治感冒2 葱姜糯米粥防治感冒3 醋熘白菜可防治感冒4 西瓜番茄饮治疗感冒5 按摩疗法辨证防治感冒6 古老的砭石疗法治感冒7 生姜汁足浴治感冒8 足底贴药治感冒9 告诉您一个感冒药浴方10 刮痧有助防治感冒11 拔罐疗法治感冒12 猪肺薏仁粥防治支气管炎13 糖醋蒜泥汁治疗支气管炎14 苹果巴豆治疗支气管炎15 橙子冰糖汁治疗支气管炎16 验方治疗急性支气管炎17 足部按摩治疗支气管炎18 拔药罐可治疗支气管炎19 常喝豆浆可预防哮喘发作20 丝瓜饮防治支气管哮喘21 舒适按摩防治支气管哮喘22 穴位熏洗防治支气管哮喘23 吸雾疗法防治哮喘24 白凤仙花浴治疗哮喘25 闪火留罐防治支气管哮喘26 刮痧法缓解哮喘发作症状27 白芥子敷贴法防治哮喘28 泡脚搓足可防治哮喘29 中药灸疗法防治哮喘30 按摩防治支气管哮喘31 茶树根米酒粥防治冠心病32 水煎三根防治冠心病33 低脂低盐少酒预防心脏病34 白芥子沐浴防治冠心病35 足部按摩防治冠心病36 蒸浴疗法防治冠心病37 巧用刮痧治疗冠心病38 简易拔罐防治冠心病39 每晚三杯水可防冠心病发作40 早晚抓抓手远离心脏病患41 桃仁粳米粥防治心绞痛42 常饮银杏茶防治心绞痛43 血府逐瘀汤加减防治心绞痛44 指压按摩防治心绞痛45 韭白汤浴足防治心绞痛46 轻巧拔罐法防治心绞痛47 应用刮痧防治心绞痛48 四物汤加味治疗心动过速49 敷药法缓解心动过速50 双参双黄汤缓解心动过速51 归芍膏敷贴缓解心动过速52 芪参桂枝汤防治心动过速53 点穴按摩防治心律不齐54 简易刮痧防治心律不齐55 拔罐法治疗心律失常56 糖醋蒜豆帮您降压57 菌类——降压的好帮手58 天天有氧步行可降压59 小小细节助您降压60 按摩降压方便又舒适61 双足熏洗轻松降压62 针灸——降压“好帮手”63 全身沐浴降压疗法64 高血压的拔罐疗法65 刮痧疗法防治高血压66 足部降压按摩法67 降压膏帮您轻松降压68 参枣山药粥防治低血压69 黄精沙参汤防治低血压70 教您制作升压汤71 多吃生姜有助升压72 低血压的拔罐疗法73 慢跑、跳跃有助升压74 劳逸结合预防低血压75 足浴验方治疗高脂血症76 乌槐首乌茶防治高脂血症77 鲜汁调三味敷贴防治高脂血症78 麻芍决明浴防治高脂血症79 木耳炒猪皮治疗儿童贫血80 羊骨糯米粥可防治贫血81 教您制作药酒防治贫血82 多食豆类、牛肉可补血83 圣愈汤加味治疗贫血84 药敷涌泉防治贫血85 参附汤浴足防治贫血86 针刺拔罐法治疗缺铁性贫血87 足部点穴按摩防治贫血88 敲足三里穴边缘防治贫血89 多食坚果可预防糖尿病90 乳酸米醋防治糖尿病91 蒲公英煮鹅蛋治疗糖尿病92 中药验方治疗糖尿病93 冬瓜是降血糖的能手94 叩齿法防治糖尿病95 教您一个按摩降糖术96 参地山药汤浴足防治糖尿病97 糖尿病的神奇刮痧法98 穴位敷贴降糖法99 煮小羊羔肠治疗消化性溃疡100 马铃薯可防治消化性溃疡101 芦荟蜜酒防治消化性溃疡102 艾灸疗法巧治消化性溃疡103 自助按摩缓解消化肠胃疼痛104 黄芪神曲浴足治疗消化性溃疡 / 2g105 搓足揉趾防治消化性溃疡106 刺络拔罐法治疗消化性溃疡107 戒酒少甜防治消化性溃疡108 穴位按摩防治消化性溃疡109 消化性溃疡的足部敷贴法110 刮痧妙计防治消化性溃疡111 醋可预防急性胃肠炎112 姜枣汤治疗慢性胃炎113 香菇炖牛肉防治急性胃炎114 蒜泥粥可以防治肠炎115 急性肠胃炎的熏洗疗法116 车前葛根治疗急慢性肠炎117 按压足三里防治胃肠炎118 刮痧——足不出户治疗胃炎119 药罐轻拔治疗急性肠炎120 饮食细碎软烂打造健康肠胃121 苦丁加蜂蜜防治便秘122 糖醋鸡蛋饮治疗便秘123 多喝苹果汁让肠道不再懒惰124 点穴按摩治疗便秘125 仰卧蹬脚防治便秘126 槐米坐浴防治便秘127 走罐疗法防治便秘128 奇特的刮痧法治疗便秘129 防治便秘的民间敷贴法130 竹叶熏洗防治便秘131 茯苓麦芽粥防治脂肪肝132 脊骨海带汤防治脂肪肝133 脂肪肝防治验方对症用134 常饮乌龙茶可防治脂肪肝135 少喝酒可防治脂肪肝136 穴位按摩防治脂肪肝137 每日步行可防治脂肪肝138 多喝绿茶有益关节139 赤足步行可缓解膝关节炎140 抬脚甩腿关节保健法141 药敷涌泉防治骨性关节炎142 点穴按摩防治关节炎143 刺络拔罐法防治膝关节炎144 针灸疗法防治关节炎145 防风桂枝浸洗法防治关节炎146 水煎四味熏洗治疗肩关节周围炎147 川草乌熏洗治疗增生性膝关节炎148 桑树根熏洗疗法防治关节炎149 五皮饮加味治疗急性肾炎150 实脾饮加减治疗慢性肾炎151 车前白茅根茶防治肾炎152 大蒜蓖麻子贴足心治疗肾炎153 治疗肾炎的足浴方154 吸尘器按摩足心防治肾炎155 盘坐拉足可以防治肾炎156 小小拔火罐治疗慢性肾炎157 常用脚后跟走路可健肾158 蒜酒治疗泌尿系结石159 胡桃肉膏治疗肾结石160 威灵仙汤浴足治疗泌尿系结石161 葱盐敷贴治疗泌尿系结石162 单腿跳防治泌尿系结石163 药敷足心治疗膀胱炎164 苦参汤浴足治疗膀胱炎165 及时排尿防治膀胱炎

二、外科常见病自疗小妙招1 足底敷贴治疗颈椎病2 教您按摩防治颈椎病3 红花川乌浴防治颈椎病4 颈椎病的刮痧妙治法5 华佗夹脊穴拔罐治疗颈椎病6 颈椎病的古老针灸治疗7 穴位按摩防治颈椎病8 让您的颈椎动起来9 放风筝可防治颈椎病10 预防颈椎病

<<常见病自疗小妙招>>

枕头要选好11 正确姿势可预防颈椎病12 皮草独活药浴治疗落枕13 奇妙指压治疗落枕14 刮痧巧治不同病因的落枕15 针灸治疗落枕实用又方便16 药物敷贴法治疗落枕 / 4817 穴位按摩法治疗落枕18 简易拔罐治疗落枕19 教您制作绿豆瓜皮治暑疖20 疖疮可用清热消疔法治疗21 大蒜生葱防治疖肿妙法22 防治疖疮的清热止痒浴23 三黄蜂房油防治疖疮24 教您拔罐防治疖疮25 吉黛马齿苋淋浴防治痈疽26 艾炷灸法治疗痈疽初起27 绿豆粉蛋清敷贴防治痈疽28 防治痈疽的清热浴足方29 患处拔罐可治痈疽30 四妙汤加减治疗乳腺炎31 羊髓豆豉粥防治乳腺炎32 水煎星宿菜治疗乳腺炎33 点穴按摩防治乳腺炎34 黄连桑枝汤浴足防治乳腺炎35 橘核药酒治急性乳腺炎36 走罐法治疗急性乳腺炎37 热醋熏洗防治急性乳腺炎38 刮痧疗法巧妙防治乳腺炎39 舒适按摩防治胆囊炎40 足底敷药治疗胆囊炎41 针后拔罐防治胆囊炎42 药液浸足防治胆囊炎43 敷蒜加拔罐治疗胆石症44 常食鱼虾可防治胆石症

## <<常见病自疗小妙招>>

### 章节摘录

足部按摩治疗支气管炎足部按摩治疗支气管炎可通过刺激足底的相关反射区来达到防治目的。

(1) 以轻手法刺激肾、输尿管、膀胱反射区各5次，每次5分钟；以中、重度手法刺激肾上腺、甲状腺、甲状旁腺、上身淋巴结、下身淋巴结、胃、肝、胆、脾等相关反射区各10-15次，每次15分钟；以重度手法刺激扁桃体、肺与支气管、喉与支气管、食管、鼻、上颌、下颌等重点反射区各15-20次，每次15分钟。

以此法每日按摩1次，10天为1个疗程，按摩时以患者感觉麻胀为宜。

(2) 按揉肾、膀胱反射区各3分钟，推按输尿管反射区10-15次；以中、重度手法按压肺及支气管、鼻、颈椎、喉与支气管、食管、脾、肝反射区各3-5分钟。

每日或隔日按摩1次，每次按摩30-40分钟，10次为1个疗程，按摩时以患者有得气感为佳。

拔药罐可治疗支气管炎应用拔药罐法治疗支气管炎的方法较多，在此我们简要介绍一个方便操作、可行性较高的方法：采用药罐法，用12克桑叶、10克杏仁、9克菊花、6克桔梗、4克连翘、3克甘草加适量水煎汁，再将竹罐放入药汁中，煮5-10分钟后捞出，甩去药汁，擦干罐口，拔在大椎、肺俞穴上，留罐5-10分钟，隔日1次。

常喝豆浆可预防哮喘发作豆浆营养丰富，富含植物蛋白、钙等多种营养成分，而且它还含有大量的对哮喘病有防治效的营养素——谷氨酸和天门冬氨酸。

研究发现，谷氨酸和天门冬氨酸具有扩张支气管的作用，从而可有效缓解气喘症状，对于哮喘病发作的预防和治疗极为有效。

因此，哮喘病人可以通过多喝豆浆来防治哮喘发作，如果喝浓豆浆则疗效更佳。

不仅如此，人们还发现，在豆浆中加入少许的食盐和味精，更能起到理想的效果，例如在180毫升的豆浆中可加入0.5克味精和食盐，调匀饮用即可。

## <<常见病自疗小妙招>>

### 编辑推荐

《常见病自疗小妙招》是一本适合所有家庭成员自我防治，常见病的现代保健手册。

<<常见病自疗小妙招>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>