

<<不吃药的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<不吃药的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538437690

10位ISBN编号：753843769X

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：许润三 编

页数：382

字数：400000

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>

## <<不吃药的养生智慧>>

### 内容概要

本书以通俗易懂的语言形式，系统而详细地介绍了中老年人经常为之困扰的37种疾病的非药物疗法和日常养生方法，形象直观、易学易做，让你知道如何通过非药物疗法来预防和治疗疾病，使身体达到平衡和健康的状态。

<<不吃药的养生智慧>>

作者简介

许润三，生于1926年，江苏阜宁人。

中日友好医院主任医师，北京中医药大学教授，享受国家特殊津贴，全国首批500名老中医之一，硕士研究生导师，老中医学术经验传承导师。

## &lt;&lt;不吃药的养生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

1 感冒 饮食疗法 针灸疗法 火罐疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊2 肺炎 饮食疗法 针灸疗法 其他常见疗法 日常调养 寻医问诊3 哮喘 拔罐疗法 运动疗法 沐浴疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊4 慢性支气管炎 饮食疗法 运动疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊5 慢性咽炎 饮食疗法 运动疗法 针灸疗法 拔罐疗法 其他常见疗法 日常调养 寻医问诊6 慢性鼻炎 饮食疗法 按摩疗法 拔罐疗法 盐水洗涤疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊7 肺癌 饮食疗法 针灸疗法 气功疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊8 冠心病 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊9 心律失常 饮食疗法 运动疗法 针灸疗法 按摩疗法 其他常见疗法 日常调养 寻医问诊10 心绞痛 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊11 中风 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊12 高血压 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊13 低血压 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊14 高脂血症 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊15 糖尿病 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 拔罐疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊16 肥胖症 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 其他常见疗法 自我预防 寻医问诊17 痛风 饮食疗法 运动疗法 针灸疗法 按摩疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊18 骨质疏松症 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊19 腰椎间盘突出 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊20 颈椎病 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 日常调养 寻医问诊21 肩周炎 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 寻医问诊22 类风湿关节炎 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊23 贫血 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊24 脂肪肝 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊25 肝硬化 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊26 肝炎 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊27 肝癌 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊28 慢性胃炎 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊29 胃及十二指肠溃疡 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊30 胃癌 饮食疗法 运动疗法 针灸疗法 其他常见疗法 按摩疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊31 便秘 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊32 痔疮 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊33 偏头痛 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊34 抑郁症 饮食疗法 运动疗法 心理疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊35 帕金森病 饮食疗法 运动疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊36 老年痴呆症 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊37 更年期综合征 饮食疗法 运动疗法 按摩疗法 针灸疗法 其他常见疗法 自我预防 日常调养 寻医问诊附录1 标准人体经络全图附录2 足底反射区图耳穴图

## &lt;&lt;不吃药的养生智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

NO.1经前期紧张综合征饮食疗法经前补维生素B6可稳定情绪国外医学界一项新的研究表明，维生素有助于减缓或消除女性痛经之苦。

维生素B6，对稳定情绪、帮助睡眠、减轻经期腹痛或情绪紧张有一定作用。

所以，患经前综合征的妇女，平时应选择性地多吃些上述元素含量丰富的食品。

常见的食物如小麦麸、麦芽、动物肝脏与肾脏、大豆、美国甜瓜、甘蓝菜、废糖蜜（从原料中提炼砂糖时所剩的糖蜜）、糙米、蛋、燕麦、花生、胡桃等食物。

适量补充微量元素可缓解经前期综合征经前综合征是指妇女在月经将至前常出现的情绪紧张、易怒、失眠、腹痛等一系列症状。

近年国外有多项研究发现，适当补充某些矿物质，对缓解经前综合征有显著疗效。

比如：1.镁：镁能将大脑中帮助神经冲动传导、具有神经激素作用的活性物质维持在正常水平。

在月经后期，镁还能起到调节心理的作用，并有助于身体放松，消除紧张情绪，另外，对减轻失眠也很有效。

含镁的食物有绿叶蔬菜、鱼类、贝类、豆类、坚果类、麦芽、全麦制品、糙米、蛋黄、红糖、香蕉、红干辣椒、紫菜、海带等。

2.钾：钾对神经冲动的传导、血液的凝固过程以及人体所有细胞的机能都极为重要，能缓解情绪紧张、抑制痛经、防止感染，并可减少经期的失血量。

常见的主要食物有豆类、蔬菜、水果等。

豆类中以黄豆含量最高；而蔬菜中含钾最多的是菠菜、土豆、山药、芹菜、莴苣、西兰花等；在水果中以西瓜、香蕉、橘子、含钾量最高。

3.钙：美国农业部人类营养研究中心的研究小组调查表明，当吃含钙量高的饮食时，80%被调查者的尿滞留会减少；有70%的妇女诉说疼痛减轻，包括月经期间的背痛和痉挛；而90%的女性在整个月经期间哭的次数、神经质暴躁或精神抑郁都减少或减轻。

所以说，有症状的患者在经期应多食用一些这样的食物，以安度经期，这些常见的食物有：蛋黄和鱼贝类等食物。

经前期紧张综合征应少吃的4种饮食1.甜食：甜食会使人情绪不稳，焦虑，所以女性不妨少吃甜食或不吃，而应多吃些新鲜的水果和蔬菜为宜。

2.动物脂肪：动物性脂肪会提升雌激素的量，在选择食物时可吃一些含有植物脂肪的食物，以减轻经期的痛苦。

含植物脂肪的食物有：大豆、花生、蓖麻等。

3.喝酒：酒精会使头痛及疲劳更严重，并引发想吃甜食的冲动。

所以少喝酒对于女性是很有必要的。

4.水、盐：经前期紧张症的部分患者可发生不同程度的水肿，若水、盐摄入过多，会导致体内水钠滞留，则有可能加重水肿的症状。

因此经前期应尽量限制水、盐的摄入量，平时更要注意饮食调理，特别是在月经来潮以前，不要吃太咸的饭菜和减少饮水的量。

研究证明，金橘中维生素C的含量是其他柑橘所不及的。

而维生素C具有增强人体免疫功能的作用。

每天适量地吃几个金橘，可增强鼻咽黏膜的防御功能，有助预防感冒。

可以取金橘5个，生姜、大葱各20克，水煎服，每日3次。

如果出现咳嗽等症状，可以取金橘3个，切开，去果核，放入清水中加适量冰糖，小火煮后取汁，分3次服。

经前期紧张综合征患者可选的11种饮食调养处方桂圆红枣粥【原料】莲子20克，桂圆10枚，红枣10枚，糯米100克。

【制作方法】将莲子洗净，用温开水浸泡4小时，与洗净的桂圆肉、红枣、糯米一同放入砂锅里，加适量的清水，大火煮沸后，改小火煨煮成稠粥，即可食用。

## <<不吃药的养生智慧>>

【用法】早、晚分食。

【功效】益气健脾止泻，适于脾气虚弱引起的经前泄泻。

白扁豆橘皮粥【原料】鲜橘皮30克，白扁豆50克，粳米50克。

【制作方法】将鲜橘皮洗净，切成丝或切成碎末备用。

将白扁豆洗净，放入砂锅，加适量水，大火煮沸，改用小火煨煮40分钟，待白扁豆熟烂，加入淘洗过的粳米及橘皮丝（或橘皮碎末），继续用小火煨煮成稠粥即成。

【用法】早、晚分食。

【功效】益气健脾止泻，适于脾气虚弱引起的经前泄泻。

姜桂牛肉汤【原料】黄牛肉250克，生姜片15克，肉桂2克，小茴香2克，精盐、黄酒各适量。

【制作方法】将黄牛肉洗净，切成薄片，与生姜片，肉桂，小茴香，精盐，黄酒同放入砂锅，加适量水，先用大火煮沸，改用小火炖煮至牛肉熟烂如酥，趁热调入胡椒粉，将调拌均匀即成。

【用法】可当菜佐餐，随意服食。

【功效】温肾健脾，适于脾肾虚引起的经前浮肿。

牡蛎海带汤【原料】蛎肉250克，海带50克。

【制作方法】将鲜牡蛎肉洗净，切成片。

将海带用冷水泡发，漂洗干净，切成菱形片，放入砂锅，加适量清水，用小火煮沸。

待海带熟软后加进鲜牡蛎肉，并加适量植物油，煮沸后烹入黄酒，放入适量的葱花，姜末，精盐，五香粉，再煮至沸，淋入麻油即可食用。

【用法】当汤佐餐，随意食用。

【功效】滋阴降火，适于阴虚火旺引起的经行口疮。

山药羹【原料】山药200克，枸杞15克，鲜牛奶200毫升。

【制作方法】将山药洗净，去外皮，切碎，剁成山药糜糊，备用。

将枸杞子洗净，放入砂锅，加适量水，中火煨煮30分钟，调入山药糜糊，改用小火煨煮片刻。

鲜牛奶用另一锅煮沸，沸后即离火，缓缓调入枸杞山药糊中，拌和均匀即可食用。

【用法】早、晚分食。

【功效】温肾健脾，适于脾肾虚引起的经前浮肿。

金橘萝卜【原料】金橘5个，萝卜半个，蜂蜜适量。

【制作方法】将金橘洗净后去，捣烂。

萝卜洗净，切丝，榨汁。

再将金橘泥、萝卜汁混匀，放入蜂蜜，调匀即可服食。

玫瑰金橘饮【原料】玫瑰花瓣6克，橘饼半块。

【制作方法】将玫瑰花瓣洗净，控干，与切碎的金橘饼同放入有盖杯中，用刚煮沸的水冲泡，拧紧杯盖，焖放15分钟即成。

【用法】可当茶饮，频频饮用。

一般可冲泡3—5次，当日吃完。

玫瑰花瓣，金橘饼也可一并嚼服。

【功效】疏肝理气，解郁消胀，适于肝郁气滞引起的经前乳胀。

菊花槐花茶【原料】菊花6克，槐花5克。

【制作方法】将菊花、槐花洗净后同放入杯中，用沸水冲泡，加盖焖10分钟即成。

【用法】可代茶频饮，可冲泡3—5次。

【功效】养阴平肝，适于阴虚阳亢引起的经前头痛。

桑椹牛奶茶【原料】鲜桑椹50克，鲜牛奶200毫升。

【制作方法】将新鲜桑椹洗净，晒干或烘干，放入大茶杯中，用沸水冲泡，加盖，焖15分钟，待用。

将鲜牛奶放入锅中，用中火煮沸即离火，将牛奶调入冲泡桑椹的杯中，拌和均匀即成。

【用法】上、下午分服。

【功效】养肝补血定眩，适于肝血不足引起的经前眩晕。

黑芝麻豆奶【原料】黑芝麻30克，黄豆40克，红糖30克。

## &lt;&lt;不吃药的养生智慧&gt;&gt;

**【制作方法】**将黑芝麻拣去杂质，淘洗干净，晾干或晒干，用微火炒熟，趁热研成细末，备用。将黄豆淘洗干净，用清水浸泡8小时，用家用粉碎机研磨成浆，用洁净纱布过滤，将所取浆汁放入砂锅，大火煮沸后，改小火煨煮15分钟（以不溢出为度），加入红糖并调入黑芝麻细末，拌和均匀，即可食用。

**【用法】**可当饮料，随意食用。

**【功效】**养肝补血定眩，适于肝血不足引起的经前眩晕。

**芦笋糊冷饮【原料】**罐头芦笋1听。

**【制作方法】**将罐头芦笋启封后，取出芦笋及汁液，倒入家用粉碎机中快速打成糊状，加入等量的凉开水，搅匀后贮入冰箱即成。

**【用法】**当冷饮食用，每日2次，3日内服完。

**【功效】**养阴平肝，适于阴虚阳亢引起的经前头痛。

运动疗法运动实在是一种“万能药”。

如果每天能在新鲜的空气中做做运动，活动活动筋骨的话，对身体的健康非常重要。

若在月经来之前的1-2周增加运动量，会缓解经期所带来的不适，并可有效改善经前期综合征。

经前期综合征患者可选的3种运动处方活动腰踝1.在椅子上垂直坐好，两脚跟紧贴地面然后慢慢复原，再让脚尖立起来，让脚背和脚踝充分伸展。

2.保持这个状态5下，各做5次。

体操1.转动腰部，在腰骨最突出的部位上用力缠上长筒袜和橡皮筋，两足与肩宽，两手叉腰的姿势开始慢慢地像划圆圈。

2.转动腰部，分别往左右各转20圈。

头部运动1.坐位，头部缓慢转动，从右至左，又从左至右。

2.坐位，头前屈，下颌向胸，头后仰，眼望上方。

3.坐位，头右侧屈并左转，眼望左上方；头左侧屈并右转，眼望右上方。

4.坐位，头部缓缓绕旋。

5.坐位，耸肩，使与耳接近，最初左、右肩分别做，以后两肩同时做。

按摩疗法经前期紧张综合征又被中医称为“月经前后诸证”，中医学认为其为心血不足、肝郁火旺、痰气郁结是本病发生的病因。

中医施用按摩术可除湿止带、温养肝肾、养血止痛、镇静安神，宁心通络。

疏通心络、交通心肾，消肿止痛，通经活络。

经前期紧张综合征患者可选6种按摩处方按揉百会1.取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽，左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1-2分钟。

2.将右手中指指腹放在百会穴上，适当用力按揉0.5—1分钟。

功效：醒脑安神，镇静除烦。

按揉太阳穴1.取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽，左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1-2分钟。

2.将双手拇指指腹放在同侧太阳穴上，其余四指附在头部两侧，适当用力按揉0.5—1分钟。

功效：通络止痛，清热除烦。

按揉风池穴1.取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽，左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1—2分钟。

2.将两手拇指分别放在同侧风池穴上，其余四指附在头部两侧，适当用力按揉0.5—1分钟。

功效：疏风清热，镇定安神。

分推肋下1.取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽，左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1—2分钟。

2.将双手四指并拢，分别放于同侧剑突旁，沿季肋分推0.5—1分钟。

功效：调中和胃，理气止痛。

按揉膻中穴1.取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽，左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1—2分钟。

## &lt;&lt;不吃药的养生智慧&gt;&gt;

2.将左手拇指放在膻中穴，适当用力做顺时针按揉0.5—1分钟，以局部发热为佳。

功效：宽胸理气，宁心安神。

揉按气海穴1.取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽，左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部，双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1—2分钟。

2.右手半握拳，拇指伸直，将拇指指腹放在气海穴上，适当用力揉按0.5—1分钟。

功效：除湿止带，通络止痛。

针灸疗法经前期综合征主要是由于肝郁气滞和肾阴不足，造成体内气血紊乱，脏腑功能失冲。

针灸利用一定的操作方法，刺激体表的穴位，将外加的各种刺激，通过穴位输入，经由经络传导而作用全身。

并且能够通过刺激穴位达到疏通经络，调和气血，扶正祛邪，重新恢复体内平衡和增强抗病的能力。

针灸可以从整体上调节神经内分泌的平衡。

一般于经前5—7日症状尚未发时开始治疗，可收到更好的防治效果。

经前期综合征患者可用的针灸处方背针疗法取穴：心俞、肝俞、脾俞、肾俞。

配穴：相应夹脊穴。

针法：常规针刺，中度刺激，留针30—40分钟，每日或隔日1次，10次为1个疗程。

功效：疏肝理气、健脾补肾、调理冲任。

其他常见疗法拔罐疗法取穴：肝俞、脾俞、肾俞、太阳、关元、三阴交、太冲。

手法：患者俯卧位，将肝俞、脾俞、肾俞穴进行常规消毒，每穴用三棱针点刺3—5下，再取大小适合的火罐，拔于所点刺的穴位，留罐10—15分钟，最好是能拔出血（不可蛮拔），起罐后擦净皮肤上的血迹。

然后患者仰卧位，用同样的方法将太阳、足三里、三阴交、太冲穴进行刺血拔罐。

隔日治疗1次，10次为一疗程。

经前2—3天开始治疗。

泡矿物浴疗法在温水中加入1杯海盐及2杯碳酸氢钠。

泡20分钟，会使你放松全身的肌肉。

心理疗法心理治疗可采用认知疗法改变病人对“月经”的错误认识，增强社会适应能力。

另外，要求病人发挥自己解决问题的能力，根据自己周期性情绪变化的特点，在情绪不好之前，积极活动，尽量找一些自己有兴趣爱好的事来做，可以使用音乐、绘画、书法疗法，避开易发生冲突烦恼的事情，从而减轻症状。

自我预防月经来潮前会出现一些不适现象，告诉你将要来月经，青春少女对来月经缺乏体验，明明已经预兆月经将要来潮，可是自己还不知道，以致在来月经时措手不及，或者以为自己患病了。

所以，最好做好以下几项，以防措不及手。

了解生理知识要了解月经是正常生理现象，来月经时不要焦虑，要注意休息。

食物要清淡饮食要少盐，以免引起水肿，大便要通畅。

加强运动锻炼可做中等度、规律性的有氧运动锻炼。

如慢跑、游泳、骑自行车等。

运动量要根据自身体力，增加机体的免疫力。

消除紧张情绪多参加一些文娱和体育活动，平时要注意控制自己的情绪，培养乐观、开朗的性格。

除精神上的紧张与思想上的负担，坦然地对待月经来潮，尽量做到宽慰、放松。

日常调养经前期紧张综合征是育龄妇女的普遍现象，通过一系列生活方式的调整，消除病人对本病的顾虑和不必要的精神负担，使在症状出现前有心理上的准备和采取下列一些生活、营养等方面的预防措施，就可获得缓解。

调整饮食结构合理增补矿物质主要为钙、镁、维生素的摄入，增加碳水化合物，减少糖、盐、咖啡因及酒的摄入。

饮食调整和足够的维生素和矿物质，能有减轻症状的作用。

## <<不吃药的养生智慧>>

### 编辑推荐

《不吃药的养生智慧》中日友好医院主任医师，北京中医药大学教授许润三主审，38种女性常见病的非药物预防与康复。

请从“药物崇拜”中解脱出来，使身体成为不需药物的健康之躯！

治病的不是药，而是你自己！

小病不吃药，有病不打针。

是药三分毒，能不吃药就不吃，能少吃药就少吃。

任何人都能掌握的健康疗法和自然疗法。

一般情况下，病了或是身体出现某些问题，我们首先想到的就是看医生、吃药。

可是，药是一把双刃剑。

我们吃药时总期待着药品的疗效，但有时也会出现副作用，给身体健康带来许多棘手的问题。

源自传统医学，整合现代研究，激发人体固有的自愈能力让您不吃药，同样战胜疾病。

特别赠送：全彩标准女性经络全图。

<<不吃药的养生智慧>>

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>