

# 《自我治疗常见病全书》

## 图书基本信息

书名：《自我治疗常见病全书》

13位ISBN编号：9787538454963

10位ISBN编号：7538454969

出版时间：2012-12

出版社：吉林科学技术出版社

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《自我治疗常见病全书》

## 内容概要

吕大力、张诚编著的《自我治疗常见病全书》较全面地介绍了内科常见疾病、外科常见疾病、儿科常见疾病、妇科常见疾病以及常见传染病的沿疗方法。从书中查找相关疾病，根据疾病找到具体的防治方法，有效地把疾病控制在发生发展之前。《自我治疗常见病全书》带回家，就可以教会大家简简单单找疾病，简简单单查治法，简简单单学治病。

# 《自我治疗常见病全书》

## 作者简介

1982年毕业于白求恩医科大学(现吉林大学医学部)医疗系，现任解放军第四六一医院内二科副主任、副主任医师，吉林省医学会内分泌分会委员，吉林省医学会糖尿病分会委员，长春市医学会内分泌分会委员，沈阳军区内分泌专业学会委员，省、市两级医疗事故技术鉴定专家组成员。从事内科临床工作三十年，从事内分泌专业工作二十余年。勤于学习，善于专研，不断更新和掌握医学前沿知识，积极研究新业务、新技术。曾在国家核心期刊及省级刊物上发表论文三十余篇，获省科技成果三等奖一项。在内分泌疾病、神经内科疾病、呼吸系统等疾病的治疗方面积累了丰富的临床经验。

## 书籍目录

第一章 自我治疗内科常见病一、感冒 感冒——生活中最常见的疾病 感冒来袭，如何辨别感冒类型 多喝开水可以赶走感冒 吃谷物类食物减轻感冒困扰 吃金橘可以增强机体抗寒能力 常喝粳米粥预防感冒 葱蒜粥对感冒头痛有特效 治疗伤风感冒的“感冒三穴” 揉擦风府祛风散寒 揉擦大椎穴、肩髃穴调动阳气 揉擦人中穴增强身体抗病能力 太阳穴敷贴法预防感冒 一杯热水、一件衣远离感冒困扰 按摩足淋巴反射区帮助人体恢复健康状态 用拔罐疗法拔出感冒邪气 刮拭脊椎两侧疏通经络抗感冒二、肺炎 肺炎——最常见的肺部感染疾病 不干净的环境易导致肺炎 刺激性食物对肺炎患者不利 Q-3脂肪酸是减轻肺感染的重要物质 优质蛋白有助于肺炎康复 秋梨膏的润肺止咳、生津利咽作用 呼吸疗法锻炼肺炎患者的肺活量 温热疗法缓解肺炎患者咳喘症状 蒸桑拿易患肺炎 老年人日常保健防治肺炎三、哮喘 哮喘——顽固的慢性支气管病 多种因素导致哮喘 常吃含镁的食物使哮喘患者气道通畅 抗氧化剂去除哮喘患者体内有害的自由基 哮喘患者可多吃具有止咳平喘作用的食物 常服杏仁粥有止咳平喘的功效 哮喘患者冬季外出要注意防寒 哮喘患者的运动疗法 两种针对哮喘患者的运动处方 适用于哮喘缓解期的沐浴疗法 用沐浴疗法治疗哮喘时的注意事项 日光浴疗法提高哮喘患者抗寒能力 空气浴疗法可预防哮喘 家中突发哮喘的处理方法四、便秘 便秘——导致胃肠道不通的老年常见症状 便秘患者的饮食宜忌 五种食物轻松改善便秘 多喝水防便秘 长期饭后吃水果易导致便秘 通宿便，养肠胃的燕麦粥 穴位点按法通宿便 敷贴疗法通便效果佳 腹部按摩促进肠道蠕动 运动疗法解决便秘烦恼一 缓解便秘困扰的蹬脚提肛锻炼 深呼吸、慢跑、游泳促进膈肌运动除便秘五、肝硬化 肝硬化——常见慢性肝病 对酒精性肝硬化患者有辅助治疗作用的黄瓜 促进肝脏蛋白质与核酸合成的银耳 食用鲫鱼可改善低蛋白血症 消除肝硬化腹水的黄颡鱼 适合低蛋白血症及腹水者食用的蛙肉 肝硬化患者禁食的9种食物 肝硬化患者忌食的调味品 肝硬化伴腹水患者宜服黑芝麻茯苓粥 食用豆浆煮山药改善肝功能 酒伤肝 宽胸顺气的按摩法 促进肝硬化患者康复的健肝操 倒时差调整人体肝功能 心理疗法有助于肝功能恢复六、脑卒中 脑卒中——突如其来的脑血管疾病 多吃巧克力可防脑卒中 常饮红茶预防脑卒中 玉米粳米粥缓解脑卒中后遗症 恢复脑卒中患者活动能力的关节运动法 肢体按摩法行气通经效果好 恢复脑卒中患者手功能的捏捏手法 舒缓神经缓解肢体麻木的捏捏头部法 促进血液循环的搓脚法 睡前热水泡脚疏通全身经络 开窗睡觉不会引起脑卒中 保持良好精神状态减少老年脑卒中的发生 良好的生活方式不让脑卒中来袭七、高血压 高血压——最常见的心脑血管疾病 “三高两低”的清淡饮食法 冬瓜草鱼汤对高血压患者的辅助治疗 每日服用维生素c可降低血压 耳穴按摩有稳定血压的作用 有氧运动有益于高血压患者 健走减少血压上升的机会 腹式呼吸疗法改善高血压症状 有降血压作用的太极拳 艾灸调节血压有奇效八、低血压 低血压——以头晕、乏力、易疲劳为主要症状 多喝食盐水或糖水可以升血压 红枣乌鸡煲食疗汤升血压 床上运动升血压一 自我按摩法辅助治疗低血压 头部按摩法升血压 捶打按摩足部的自我辅助疗法 心理疗法调整平和心态稳定血压 可以升高血压的升血压操” 低血压患者的慢跑方法 跑步时的呼吸协调锻炼 低血压患者日常调养避免头晕症状九、高脂血症 高脂血症——血脂代谢失常疾病 合理饮食调养让高脂血症患者吃出健康 限制高脂肪食物，平衡身体营养结构 服山楂桑葚粥缓解高脂血症症状 经络按摩改善血液循环 促进脂肪代谢的降脂操 冥想放松法降血脂 高脂血症患者忌酒戒烟多饮茶 控制体重的多种方法 游泳运动促进高脂血症患者的脂肪消耗 高脂血症患者需注意季节更替十、更年期综合征 更年期综合征——男女步入老年期的必经阶段 男性更年期的饮食原则 适合更年期女性的食物 调整更年期抑郁的六宝粥 更年期自我保健穴位按摩 更年期综合征患者的揉眼搓脸法 按摩法改善更年期全身症状 耳郭按摩法调整更年期症状 体育锻炼使更年期同样充满活力 滑冰、游泳让男性轻松度过更年期 更年期的自我心理疏导法十一、冠心病 冠心病——中老年人常见心血管疾病之一 冠心病的发病原因 冠心病患者的饮食 多食用谷物类和水果纤维可减少冠心病发作 吃橘子可预防冠心病和动脉硬化 治疗寒凝心脉型冠心病的姜椒羊肉汤 清热解毒的绿豆粥 活血化淤的蜜饯山楂 加强冠心病患者的日常饮食调养 控制体重，避免肥胖 冠心病患者的运动准则 冠心病患者的简单步行运动 多运动加快血液循环 冠心病患者的按摩疗法 点按内关穴迅速调整心律 揉按灵道穴缓解冠心病患者心痛症状 按摩膻中穴缓解冠心病症状 温水浴疗法改善冠脉循环 耐寒锻炼降低冠心病发病率 用三个半分钟“预防魔鬼时间” 午睡半小时控制冠心病 冠心病的心理疗法十二、脂肪肝 脂肪肝——严重危害健康的常见肝脏疾病之一 引发脂肪肝的多种原因 脂肪肝患者要适量食用水果 世界上最著名的爱肝食物 脂肪肝的自我预防 吃葷

# 《自我治疗常见病全书》

食后饮茶损害肝脏 调节脂肪肝的麦麸大枣饮 适用于脂肪肝患者食用的脊骨海带汤 运动疗法有利于脂肪肝逆转 缓解脂肪肝的轻松足掌行走法 适合脂肪肝患者的慢跑运动 脂肪肝患者的拔罐疗法 脂肪肝患者的热水浴疗法 脂肪肝患者的日常调养第二章 自我治疗外科常见病第三章 在家治疗儿童常见病第四章 自我治疗女性常见病第五章 自我治疗常见传染病

# 《自我治疗常见病全书》

## 编辑推荐

吕大力、张诚编著的《自我治疗常见病全书》为大家提供家庭常见疾病的基本知识、病因病机、自我预防和自我治疗的方法，使读者。简简单单找疾病，简简单单查治法，简简单单学治病。较全面地介绍了内科常见疾病、外科常见疾病、儿科常见疾病、妇科常见疾病以及常见传染病的自我治疗方法，适合想靠自己防治疾病的人群阅读。希望通过本书可以帮助读者找到保养自己、关爱家人及朋友的健康方法，把健康带到千家万户。

# 《自我治疗常见病全书》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)