第一图书网, tushu007.com

<<健康靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康靠自己>>

13位ISBN编号：9787508275352

10位ISBN编号：7508275357

出版时间：2013-2

出版时间：金盾出版社

作者：史德

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康靠自己>>

前言

随着社会的发展和生活水平的提高，人们越来越重视自身的健康，越来越感悟到健康对生命的重要。
养生是什么？
是人体和心灵两个方面，是一种主动管理生活的态度，是对人类行为的必要调适，是完整的生活艺术。
所以，养生是对自身生活方式自我规范和管理的结果。
养生学者认为，养生的关键在于将其融入生活、工作、学习各个方面，不能专门为了养生而养生。
换句话说，既是“无养生”，又是“随处养生”，这主要体现在一种生活态度与习惯上。
也就是说，养生并没有一种单纯的妙方。
“随处养生”的例子比比皆是，如一个人在上下班的路上，边走就可以边拍手养生；或者边走边叩齿养生。
然而，这种养生观念常不易被人接受。
如今，捷径养生法或速成养生法在年轻人中相当流行。
他们急功近利，希望有一种毫不费力、一劳永逸的养生方法。
实际生，这是根本不存在的。
养生方法有繁有简，年轻人若工作压力大，时间紧，不可能每天抽出相当的时间进行活动，但可避繁就简，合理安排生活，见缝插针，从点滴做起，只要能坚持下去，就能起到日积月累的效果。
健康，特别是机体健康，除了基因的遗传外，是不可能从天上掉下来的，只能靠在日常生活中，“随处养生”，用心去做，日积月累才能赢得一个健康的体魄和一个完美的心灵。
笔者正是抱着这一理念，搜集和汇聚了众多简单易行的既养生又疗疾的方法，因此我们编写了《健康靠自己》一书，献给广大读者，希望读者从中受益。
全书共分六部分，即自测疾病保健康，察颜观色知疾病，按摩强身健体，做操保健疗疾，养生疗疾经验，老年人的健康之路，介绍了简单易行的强身健体的养生保健方法。
读者，无论是年轻人还是中老年人，只要认真阅读本书后，选择适合本人状况的健身方法，做到常年坚持，定会有所收效。
限于笔者水平，诚请读者对书中的疏漏和错误之处不吝赐教，笔者在此表示由衷的感谢。
史德

第一图书网, tushu007.com

<<健康靠自己>>

内容概要

《健康靠自己》分自测疾病保健康，察颜观色知疾病，按摩强身健体，做操保健疗疾，养生疗疾经验，老年人的健康之路六个部分，详细介绍了简单易行、强身健体的养生保健方法。
随着社会的发展和生活水平的提高，人们越来越重视自身的健康，越来越感悟到健康对生命的重要。
养生是什么？
是人体和心灵两个方面，是一种主动管理生活的态度，是对人类行为的必要调适，是完整的生活艺术。

第一图书网, tushu007.com

<<健康靠自己>>

书籍目录

一、自测疾病保健康 （一）疾病来临前的征兆与信号 1.大病12个前期征兆 2.心脏早衰的十大信号 3.脑卒中十四个信号早知道 4.心肌梗死的前兆 5.癌症的预兆 6.五种体质的人是癌症的高危人群 7.四种癌症具有遗传因子 8.常见十二种癌症之最 9.七种癌症的早期症状 10.出现五种症状时需排查癌症 11.七种瘤不是癌 12.女性易忽视的肿瘤信号 13.人体皮肤发出的十个非健康信号 14.人体红色报警信号 15.小信号透视大疾病 16.脚部隐藏的疾病信号 17.手指疼痛隐藏的疾病信号 18.尿毒症的红灯信号 （二）自测疾病的方法 1.自测心理衰老 2.自测胸闷 3.自测脑血管病 4.自测心绞痛 5.自测颈椎病 6.自测前列腺增生 7.自测人体气血是否充足 8.自查身体器官早发现癌症隐患 9.自测判断是大病还是小病 10.自测抑郁症 （三）自测健康状况 1.早晨起床自测不良健康信号 2.简单办法自测身体健康程度 3.自测饮食健康 4.自测神经衰弱 二、察颜观色知疾病 （一）观眼知疾病 1.观眼附属器知疾病 2.观眼球知疾病 3.观眼分泌物知疾病 （二）观鼻知健康 1.观鼻子形态知疾病 2.观鼻子颜色知疾病 3.观鼻涕知疾病 （三）望唇知病 1.望唇颜色知疾病 2.望唇其他变化知疾病 （四）观尿知疾病 1.观尿色 2.观尿量 （五）听咳嗽辨疾病 1.风寒咳嗽 2.风热咳嗽 3.风燥咳嗽 4.痰湿蕴肺咳嗽 5.咳嗽日久不愈 6.阴虚咳嗽 7.痰热咳嗽 （六）观脚知疾病 1.看脚 2.看脚趾甲 （七）观静脉血管知疾病 1.观头面部静脉血管 2.观手指静脉血管 三、按摩强身健体 （一）简易穴位按摩 1.头面部保健按摩 2.颈肩部保健按摩 3.胸腹部保健按摩 4.刮脸健脾美容 （二）按暖胃穴 1.中脘穴 2.天枢穴 3.足三里 4.头部正面胃区 5.按摩脘腹部 （三）穴位按摩降压醒脑 1.降压醒脑 2.常按三穴，辅助降压^ 3.紧急降压捏紧掌心 4.治疗高血压，敲打悬钟、三阴交 5.消除头晕，按揉两穴 6.多转脚踝，有助降压 7.高血压病的自我推拿疗法 （四）按摩穴位护心脏 1.心脏不适按中冲、内关穴 2.心脏“松绑”，按摩劳宫、内关和神门穴 3.自疗心脏病按摩郄门和劳宫穴 4.防心绞痛按摩内关、极泉、膻中和心俞穴 5.延缓冠心病发展按摩内关、百会、足三里和涌泉穴 6.内关穴是心脏的保护伞 7.穴位按压防治冠心病 8.心慌胸闷，拍拍手臂 （五）老年白内障的按摩保健 1.按摩太阳、四白等穴位可使早期白内障延缓发展 2.按摩丝竹空、鱼腰等穴位治疗早期白内障 （六）自我按摩穴位疗便秘 1.抹任脉 2.掌揉天枢、大横穴 3.点揉腹结、气海穴 4.顺时针摩揉全腹按摩方法 5.点揉尺泽、曲池穴 6.点揉合谷穴 7.按揉支沟穴 8.按揉内庭穴 9.按揉三阴交穴 10.点阑门、巨阙穴促排便 11.敲腰部缓解便秘 （七）搓、揉、提拉耳朵强身健体 1.双耳锻炼法 2.按压耳穴治心绞痛 3.自我按摩防耳聋 （八）自我按摩防疼痛 1.偏头痛 2.头痛 3.牙痛 4.麦粒肿疼痛 5.胃痛及不适 6.腰痛 7.脚跟痛 8.腿肚抽筋和脚踝疼痛 9.缓解痔疮疼痛 （九）自我按摩防治尿频、尿不尽 1.尿频 2.尿不尽 （十）自我按摩保健心肺 1.点揉穴位 2.弹拨腋窝 3.按摩迎香穴健肺 4.按摩足底能健肺 （十一）自我按摩疗哮喘 1.点按丰隆穴 2.按摩云门、中府穴 3.按摩华盖穴止喘 （十二）自我按摩健肝 1.按摩太冲穴护肝 2.揉三阴交穴健肝 （十三）自我按摩穴位治鼻子不爽和慢性鼻炎 1.鼻子不爽按按穴位 2.轻按人中穴治慢性鼻炎 3.按摩穴位缓解鼻炎发作 （十四）自我按摩防治感冒 1.按摩经穴防治感冒 2.经常按摩风府穴防治感冒 3.用力点揉孔最穴治感冒咳嗽 4.易感冒者多按抚手臂中府穴至少商穴 5.防治感冒的按摩穴位 6.缓解感冒症状按摩穴位 （十五）自我按摩治面瘫 1.准备 2.轮刮眼睑 3.指擦鼻翼 4.点按四白穴 5.掌揉颊车、地仓穴 （十六）手脚发凉、麻木按摩穴位 1.手脚发凉按摩暖身穴 2.按摩穴位缓解手脚冰凉 3.常按气冲等穴暖腿脚 4.按摩疗祛手麻 （十七）自我按摩防治胃病 1.按摩中脘穴防治胃病 2.足底按摩治胃下垂 3.点压穴位调胃肠 （十八）按摩五穴除疲劳 1.解除腰背酸痛承山、昆仑来帮忙 2.恢复精神，风池、百会连中冲 （十九）按摩治疗诸疾 1.缓解颈部酸痛推按桥弓穴 2.落枕按摩落枕穴 3.落枕自我按摩法 4.指掐内关穴治落枕 5.按摩后溪穴也能护颈椎 6.眩晕按摩中渚穴 7.按摩辅助疗抑郁 8.按摩穴位治疗眼睑跳动症 9.祛除心烦不安揉少冲、中冲穴 10.常梳手心，强身祛病 11.指压少商穴解除呃逆（打嗝） 12.深压止泻穴可缓解腹泻 13.快入眠按摩神门、三阴交穴 14.按摩神门、涌泉穴防失眠 15.睡不好动动手腕 16.闪腰时按摩上仙穴 17.冬季按摩穴位增强免疫力 18.遇事生气按摩太冲穴 19.“春捂”该捂好的穴位 20.按摩巧治老花眼 21.按摩治神经衰弱 22.按摩百会穴增强记忆力 23.膝盖土有祛斑穴 （二十）按摩穴位强肾 1.按揉太溪穴助补肾 2.按摩涌泉穴健肾 3.脚踩小球按摩涌泉穴 （二十一）按摩下肢有利关节 1.拍击法 2.揉捏法 3.点穴法 4.摩足法 5.旋转法 6.抬脚法 7.扳足法 8.甩腿法 （二十二）按摩解暑清热 1.按压四冲清热消暑 2.按摩解暑三招 （二十三）足三里、关元穴的特殊功效 1.足三里穴位如参茸的滋补品 2.关元穴能恢复老年人的青春活力 （二十四）巧用点穴法缓解急症 1.点压阳陵泉穴治胆绞痛、胆囊炎 2.点压至阳穴缓解心绞痛 3.点压三阴交穴治肾绞痛 4.点

第一图书网, tushu007.com

压劳宫穴治血压骤升 5.点压合谷穴治晕厥 6.点压足后跟止鼻出血 7.点压天突治支气管哮喘 （二十五）提升血气敲胆经 1.促进胆汁分泌，增加血气 2.敲胆经的正确方法 （二十六）五大要穴管全身 1.足三里 2.委中 3.列缺 4.合谷 5.内关 （二十七）身边的天然按摩器 1.木梳——头部按摩器 2.硬币——背部刮痧器 3.热水袋、吹风机——热敷 4.核桃——手部按摩器 5.米粒——耳穴按摩器 6.圆珠笔——点按足三里强身健体 四、做操保健疗疾 （一）眼睛保健操 1.早期白内障保健操 2.眼睛干涩保健操 3.老花眼保健操 （二）健脑操 1.预防脑卒中操 2.醒脑健身操 （三）颈椎保健操 1.颈椎病康复操 2.可预防颈椎病的东坡操 3.颈椎病保健操 4.预防颈部疼痛操 5.巧治颈椎病 6.“ 鸟功 ”治疗颈椎病 7.双手擎天俏颈肩 （四）脊椎保健操 1.脊椎保健简易操 2.脊椎保健操 3.捏脊保健法 4.引身舒脊操防脊椎病 （五）肩周保健操 1.防治肩周炎的关节操 2.肩周炎的自我康复操 3.头枕手掌治疗肩周炎 （六）心脏保健操 1.强心保健操 2.治冠心病手指操 3.心动过速自救操 4.常做十指功，心慌不再来 （七）健肺保健操 1.提高免疫力健肺操 2.呼吸运动止咳操“ （八）腰部保健操 1.腰肌劳损体疗操 2.防肾衰体疗操 3.预防腰椎间盘突出体疗操 4.抻腰治疗腰椎间盘突出 5.补肾壮腰操 6.缓解腰痛 7.护腰三步操 8.两式功巧除腰痛 9.下腰痛的康复操 （九）下肢保健操 1.腿凉腿麻康复操 2.治关节炎抬腿体操 3.下肢保健防病操 4.髋关节保健操 5.坐骨神经痛体疗操 6.易筋经坐式保健操 7.退行性膝关节炎自疗操 8.四式功治膝痛 9.转膝能防治关节炎 10.被窝功可防治腿病 （十）血管保健操 1.血液流畅血管操 2.血管硬化后的康复操 3.毛细血管保健操 4.女性低血压健身操 5.纠正低血压的保健操 6.降血压保健操 7.简易降血压保健操 8.舒筋活血健身操 （十一）五脏保健操 1.健胃操 2.利胆操 3.健肾操 4.内脏健身手操 5.内脏健身腿操 6.五步舒颈操 （十二）每天转一转疗疾防病 1.转头 2.转腰 3.转肘 4.转腿 5.转目 6.摩擦健身操 （十三）小动作带来大健康 1.“ 拍打膝盖 ”治好腿 2.“ 铁塔操 ”治好老腰 3.“ 高抬腿走 ”治疝气 4.“ 大步走 ”能降血糖 5.练体操可降血糖 6.每天敲敲隧，赶走脂肪肝 7.“ 锻炼双眼 ”防痴呆 8.“ 持续跳 ”保前列腺 9.“ 震小腹 ”防妇科病 10.“ 少坐扭腰 ”刺激肠 11.摇头摆尾祛心火 12.预防流感的保健操 13.挺腹擦背治腰痛 14.捏捏耳朵护腰椎 15.常练“ 拱桥 ”治腰肌劳损 16.提肛揉腹防肠炎 17.消水肿简易操 18.“ 伸长脖子 ”练颈椎 19.“ 捶腿搓腿 ”能养胃 20.6分钟健脑操，祛除头昏脑涨 五、养生疗疾经验 （一）眼部按摩防老花 1.点按四白穴位 2.晶状体运动 3.浴眼转睛 4.揪捏眉心 5.外用药物 （二）保健颈椎防眩晕 1.“ 耸肩抬头 ”护颈椎 2.锻炼颈椎 3.落枕的处理 4.牛奶鸡蛋治好眩晕 5.黄豆枕治好了老汉的眩晕症 （三）保护嗓子防哮喘 1.穴位按摩治慢性咽炎 2.放松呼吸肌减轻哮喘 3.茶水炖鸡蛋治好咳嗽 4.白前、前胡治咳喘方 5.治老年性哮喘方 （四）关节保健防止炎症 1.刮痧治膝关节炎 2.适合膝关节炎的康复保健操 3.艾灸治好老年人的关节炎 4.栀子粉治关节扭伤 5.关节炎患者多推墙 （五）护脚防治脚患 1.乌梅水泡脚治足跟痛 2.芥末治疗脚裂口 3.冬治脚裂的办法 4.治脚气试用风油精 5.热水泡脚宜用“ 加法 ” 6.治疗脚臭效方 六、老年人的健康之路 （一）老年人养生保健小技法 1.老年人保健重在做“ 人 ” 2.老年人易学的六种保健法 3.老年人易疲劳的起因与消除方法 4.老年人“ 臂跑 ”赛过腿跑 5.老年人宜床边锻炼 6.老年人不宜过分安静 7.老年人宜常练健脑操 8.老年人日常生活中动作不宜太快 9.老年人要防背部受凉 1O.健脑防老的“ 八节功 ” 11.四大妙招改善老年人驼背 12.老年人下楼梯脚尖先着地 13.适合老年人的五脏健身法 14.老年人不妨常做足尖运动 15.老年人步行健肺两法 16.女性更年期最该快步走 17.走路高抬腿消除小肚子 18.左手握右手增强抵抗力 19.午饭后要坐，晚饭后要走 20.每天抖一抖，活到九十九 21.老年人弹后脑勺促进听力 22.拍手保健尤其适合老年人 （二）老年人的健身操 1.老年人多做手腕操 2.老年颈椎操 £ 3.老年人舒筋健身捶打操 4.老年人手杖操 5.老年人拄拐健身操 6.老年人助眠福寿操 7.防治老年骨质疏松健身操 8.老年人尿失禁防治操 9.老年人防摔倒做板凳操 10.体胖老年人健身法 11.老年人增强记忆力练单侧操 12.老年人常练“ 小劳术 ” 13.健脑强心手指操 （三）老年人常见病防治 1.老年人须警惕“ 隐性心衰 ” 2.中老年人要预防急性心肌梗死 3.老年人心肌梗死当心几种“ 痛 ” 4.老年人夜间小腿抽筋的应对办法 5.老年人贪睡加速自身老化 6.老年人要防胃下垂 7.老年人要注意自己心律失常的特点 8.老年人严冬要防突发青光眼 9.老年人要防治结核病 10.老年人要注意髌骨软化症的防治 11.老年人要重视舌痛的防治 12.老年人在家活动要严防摔倒骨折 13.防治老年人腰痛三招 14.简易捏指治疗常见病 15.两脚画圈防中风

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图：

（1）上、下肢麻木、刺痛，晕眩，说话打颤、语无伦次：尤其是面部或者身体一侧出现上述情况，就可能是中风，也就是脑卒中的前兆，预示向大脑供氧的动脉堵塞或破裂。
如果是大动脉出问题，大脑中很大一部分就会受到影响，进而导致半身麻痹，同时失去说话等功能。
如果是小血管出问题，上、下肢会麻木。
出现上述症状应立刻就医。
一般来说，血栓发生3小时内是治疗的最佳时机。
（2）胸部、手臂、颈部疼痛，极度虚弱，恶心呕吐，晕眩，气短：这是心脏病发作的前兆。
另外，有些病人会出现“无痛”心脏病，其最关键的前兆是：突发晕眩、心跳加剧、气短、恶心、呕吐、冒冷汗。
如果身体出现上述某些症状，要第一时间打120急救。
病人口中可含服硝酸甘油，以防心脏病发作时心肌受到损伤。
（3）腿肚子酸痛、胸痛、气短、咯血：这些是危险的腿部血栓形成前兆。
久坐之后最易发生，手术之后长时间卧床，也会出现这种症状。
人人都可能得这种病，坐卧时间久了，血液瘀积在腿部，腿部出现血栓，小腿肿痛。
此时，如果还突然出现胸痛或气短，说明血栓可能已经脱落并通过血液进入肺部，要立刻去医院。
（4）尿血但无痛感：如果发现尿中有血，即便没有痛感也要去医院。
尿血的常见原因有肾结石、膀胱或前列腺感染。
严重的可能是肾脏、输尿管、膀胱、前列腺等部位发生癌变，当病灶很小，也就是能治的时候，病人通常无痛感。
因此，发现尿血就要尽早就医。
（5）哮喘不好也不坏：哮喘发作时往往伴随喘息或呼吸困难。
如果症状不消退，也不恶化，就应该去看急诊。
如果哮喘发作不治疗，有可能出现严重的胸肌疲劳，甚至导致死亡。
（6）抑郁和自杀念头：有些人抑郁的时候不寻求帮助，因为怕别人认为他们精神不正常。
实际上，他们大脑中的化学物质已经失去平衡。
这也是一种疾病。
抑郁症包括悲伤、疲劳、冷漠、焦虑、睡眠习惯改变、没有食欲。
出现这些症状，需要尽早重视并进行相应治疗。
（7）小便增多，常上厕所，晚上口渴：尤其是夜尿增多，尿液滴沥不净，要小心是否患了糖尿病或前列腺疾病。
（8）上楼梯或斜坡时就气喘、心慌，经常感到胸闷、胸痛：要小心是否患了高血压、脑动脉硬化症。
（9）胃部不适，常有隐痛、反酸、嗳气等症状：要小心是否患了慢性胃溃疡或其他胃部疾病。
（10）最近变得健忘起来，有时反复做同一件事：要小心是否患了脑动脉硬化、脑梗死等。
（11）关节发硬并伴有刺痛，活动或按压关节时有疼痛感：要小心是否患了风湿性骨关节病。
（12）脸部、眼睑和下肢常水肿，血压高，多伴有头痛，腰酸背痛：可能是患了肾脏疾病。
2.心脏早衰的十大信号人的容貌可通过化妆等多种方法变得年轻，但人的心脏却无法伪装它的“真实年龄”。
生活中的一些现象及医学检查，就能告诉人们心脏是否已提前衰老。
（1）上三层楼便心慌、气短：较剧烈运动时，如连续上三层楼，感到心跳明显加快，并且出现呼吸急促、心慌或胸闷、胸痛等症状，休息十多分钟才能缓解。
（2）人变懒了，耐力差了：近1个月，觉得自己懒洋洋的，做和以前一样的家务劳动更容易累。
运动耐力明显比以前差了，例如，平常能打30分钟的乒乓球，现在只能坚持一半的时间。
（3）平躺时呼吸困难：睡觉时，用原来的枕头会感到呼吸困难，必须换成较高的枕头甚至半卧着才觉得呼吸顺畅。

第一图书网, tushu007.com

（4）睡觉时惊醒：晚上睡觉时突然气闷、气急而惊醒，被迫坐起，有时还可能伴有咳嗽。
（5）胸部憋闷、疼痛：饱餐、受凉、吸烟时会感到胸部憋闷、疼痛；看紧张的电视节目时会心慌、胸闷，需要十多分钟才能平静下来。
（6）高血压、血脂异常：收缩压超过140毫米汞柱和（或）舒张压超过90毫米汞柱，血清总胆固醇高于6.22毫摩/升，低密度脂蛋白胆固醇高于4.14毫摩/升，高密度脂蛋白胆固醇低于1.04毫摩/升，三酰甘油超过2.26毫摩/升。

第一图书网, tushu007.com

<<健康靠自己>>

编辑推荐

《健康靠自己》内容丰富，可操作性强，图文并茂，无论是年轻人，还是中老年人均适合阅读。

第一图书网, tushu007.com

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