

杨力说 这样养身 不生病

当身体是宝，呵
护在手心。防
患未然，及早关闭可
能的人体伤害程序。
每天养身10分钟，
就能健康一身轻。

主编：杨力

中国中医科学院研究生院教授
中医疾病预测学创始人



化学工业出版社

杨力说： 这样养身不生病

杨力 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书从日常生活中的常见健康问题入手，讲解人体，分析病症、病因，讲述养生方法，进行多角度、跨文化讲解。以生活化的语言，简单明了地阐述健康养生之路。从头到脚，按部位划分，每个部位的养生要点、方法都不尽相同，有针对性地按局部部位进行养生保健，并针对各个部位的常见疾病采取有效的防治措施。另外，对于一些威胁人体健康的因素及全身性健康问题，提供有效的养生保健方法及防治措施。

图书在版编目（CIP）数据

杨力说：这样养身不生病 / 杨力主编. —北京：

化学工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-122-25603-4

I. ①杨… II. ①杨… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 261831 号

责任编辑：张蕾

责任校对：王静

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 16 字数 350 千字 2016 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

Preface 前言

说起我们的身体，可能大多数人只知道我们有五脏六腑，有四肢、躯体，其他的可能就只是模糊的概念了。就算有的人知道身体各部位、各器官的名称，也大致了解其功用，可是不见得了解这些器官与身体组织的细节，它健康的样子是什么样的？对它们的保养复杂吗？这些部位真的与我们的健康会有那么大的关系吗？我要在这里肯定地回答你，肯定有，而且这些小问题不去关注，你将来就会铸成健康的大问题。蚁穴虽小，可溃千里。强壮的身体就是健康的屏障，如果失去它，我们又用什么来守卫健康呢？

在这本书里，我们用全方面、全角度的解读方式，来给你生动讲解人体的秘密。那些器官，那些组织，那些常见、常用却并不常打理的身体部位，都在讲解范围之内，甚至包括生活的点滴、日常的起居、工作的状态，无一漏免。要知道，健康无小事，哪怕是日常的行为准则，都需要正确科学地进行更正，哪怕只是改变一些小方法，改善一些小细节，都对我们的健康百利无害。如果你害怕改变，那么也就意味着对疾病的放任，很快也就要收到疾病的邀请函了。

通过这本书，你将会知道这样一个现实：书中那些有关身体、生活、行为的各种细节，如果不是医生，百分之七十的人都不可能会想到。这就是我们对于自己身体的忽略，对于健康认知的忽视。这种结果可能会让我们现在或者不久的将来承受疾病之痛。不过，现在开始行动起来还为时未晚，你可以在这本书里找到自己需要的知识，读懂身体对你发出的求救信号，从而及时阻止欲进的疾病。

最后，我要说的是，只有从全面了解了，从正面认知了，才能知道它缺少什么，需要什么。这时按需去补充，按问题去对应，身体的健康也就得到了良好的关注。

主 编

2015年10月

目录

CONTENTS



第一章 从头到脚，保养你的身体

头发——正确养护，让你拥有和明星一样飘逸的头发 /2

脑——正确充电，引领你的智慧风暴 /12

眼睛——心灵的窗户，科学护理才明亮 /20

鼻子——为肺之官 /27

口腔——把健康武装到牙齿 /34

耳朵——开启人体肾脏的窗口 /44

颈部——人体最脆弱的部位 /51

双肩——承载生命的重量 /59

双臂——人类的隐形“翅膀” /67

两手——一切精细活动的操作员 /75

乳房——人类的第二性器 /84

心——君主之官 /91

肺——人体的换气机 /95

胃——后天之本 /99

脾——气血运化之源 /106

肝——保肝期限一万年 /111

胆——胆主生发之机 /115

肾脏——人体中的废水处理厂 /120

肠道——人体中的排泄通道 /127
后背——挺起健康的脊梁 /132
阴部——男女各不同 /137
肛门——人体排泄的重要门户 /140
双腿——行走的运载器 /144
双足——承受全身重量的支点 /149
关节——保障身体运动的滑轮 /155
血管及血液——润泽生命之河 /159
骨骼——人体成形的支架 /163

第二章 未雨绸缪，及早关闭可能出现的人体伤害程序

随时随地避开生活中无处不在的辐射伤害 /168
给自己消消毒吧 /171
人体除湿大作战 /188
消除身体酸痛，让健康不打折 /198
破解过敏，永远摆脱过敏体质 /202
消除疲劳，打造不会累的体质 /213
远离E时代的电脑伤人事件 /216
免疫力让身体去作战 /236
及早关闭致癌程序，全民抗癌总动员 /241

第一章

从头到脚，保养 你的身体

保 养身体在很多
人看来就是对

饮食的注意过程，如果你真的这样认为，那肯定缺乏对自己身体的了解。因为好的身体来自于从头到脚的完善，它应该包括皮肤、四肢、头脑、躯干等方面，不仅由头到脚，更要从内到外。这样进行的身體保养，才称得上科学有效的养生法则；这样有效的法则才会让你的身体乃至寿命都最终受益。所以，想要年轻，想要体质健康，那么就从这里开始，对我们的身体进行一次全面而细致的检测与养护吧！



头发——正确养护，让你拥有和明星一样飘逸的头发

很多人都觉得头发没有什么意义，仅仅是一种装饰而已，有这样的认识说明你对头发的了解还不够，头发可以保护头皮，让其免受风吹雨淋暴晒之苦，阻止或减轻紫外线对头皮和头皮内组织器官的损伤，还能阻挡细菌、灰尘的入侵；头发还能调节体温，冬季保暖、夏季散热；另外，头发还能将有害重金属元素如汞、非金属元素如砷等排泄到体外。因此，头发作为身体的第一站，完全有理由进行全面的护理和保养。

自测：看看你的头发是否健康？

什么样的头发可以被定义为健康？越黑就代表着越好吗？恐怕很多人都有这样的疑问。是的，头发黑确实不错，可是却并不表示发质就良好。这就如同我们的身体，外形高大并不能说明体质健康。所以，健康的头发也需要好的发质来成全，下面就快点来测一下自己的头发是不是健康吧。

★ 一根头发的测试

★发表测试：从自己的头上拔一根头发下来，将发梢与发根对齐，观察两部分的光泽以及粗细。如果发根比发梢细，则说明你的发表并不健康；其次，光泽度如果是发梢更亮一些，很不幸，你的头皮及头发状况都不怎么好。

★发质测试：将头发放进粉盒里，然后轻轻从中滑过，看头发上是不是干

净。如果头发沾满了白粉，那说明你的发质很毛躁，理想的发质应该是穿过粉盒依旧保持干净。

★强韧性测试：一只手固定头发，另一只手快速地从发根向发尾撸过。这时会发现头发卷曲，如果卷曲程度很均匀，如烫过的一样，则说明柔韧性很好，如果卷曲度大小不一样，则说明柔韧度受损了。

★弹力测试：将已经卷曲的头发放进水中，看它回复的速度。如果头发很快伸直，则表明头发弹性很好，如果无法恢复原来的状态或者过程很慢，就说明你的头发弹性有待提高了。



头发需要细心的呵护，才能绽放光彩

★ 整束头发的检测

★用手将自己的发束抓起，看头发是不是有分叉，或者用手揉搓发尾，看会不会有断发掉落，如果发现这方面的问题，那也就说明你的头发健康度非常差，不但干燥而且易断，完全没有活力。

★用一只手抓起发束，另一只手的食指和中指从发根向发尾滑动，再从发尾向发根滑动；如果只是向发尾滑时顺畅，而向发根滑时明显挂手并毛躁，则说明

你的头发毛鳞片不平。

★头发中分，梳平，然后在灯光下对着镜子看自己的头顶，如果能发现圆润的晕感光环，就说明头发发质的光泽度极好，反之则差。



经常检查一下自己的发质，做到心里有数

★ 选对梳子，梳出美发

说起梳子，无论男女老幼，没有人不需要。特别是对女性而言，它更象征着美丽与风情的源头。但是，不同发质、不同发型往往会因为梳子的选择不当，而让你痛失美的机会，更造成对秀发的伤害。所以，一把让你一梳到底的合适梳子不可或缺，只有懂得了如何选择梳子，才会成就你领跑美发的开始。

★ 大波浪宽齿梳

大波浪宽齿梳就是带有多排宽齿，平面呈弧线形的梳子。它不但齿缝宽，而且齿长、排多，相对较硬，可以一下将头发梳到头部皮肤，完全不会有梳不透的雍厚感。同时，它可活络头部皮肤血液，又不损伤卷发的弹性与蓬松度，一举两得。

适合人群：烫大波浪发型者。

不适合人群：头发稀少、短发及碎发者。

★ 简易排骨梳

简易排骨梳梳齿比较松散，可见一排或者多排梳齿，平时居家使用最多的梳子。它可以让头皮在梳齿中有更多空间，不会因发量过多产生打结梳不开的现象。同时，在梳通长发的情况下，还能对头部皮肤进行良好的按摩。

适合人群：干燥、易打结的直发、长发人群。

不适合人群：发质过于软细、烫卷发型以及短发者。

★ 多齿九排梳

多指平板面有多排并列梳齿，齿下可有塑胶软垫的梳子。它梳齿多而细，加之齿下的塑胶软垫又灵活柔软，不会给发型带来太多改变，也丝毫不会损伤发质及毛囊；而且，九排梳对发型的打理非常方便实用。

适合人群：长发、短发、软发以及卷发人群。

不适合人群：粗硬、发量偏多者。

★ 软性鬃毛梳

发梳为天然猪鬃，具有木质手柄，呈十六排针的梳子；很大一部分还有尖尖的手柄，用来打理头发特别方便。这类梳子可以说是防静电的高手，而且绝对不伤发质。软性鬃毛梳不但养头发，而且不会拉断头发，是让秀发即滑顺又健康的有效法宝。

适合人群：发量不多、起静电以及易打结的人群。

不适合人群：发质硬、发量多、烫发者。

别让洗发时的小错误偷走秀发的美丽

洗头发虽然是最好的护发秘籍，可是也存在着很多小误区，如果你一次洗不对，也许不会让头发受到伤害；可如果你一直都洗不对，那恐怕就要在日复一日中失去美丽的秀发了。这个过程最为隐蔽，完全让你感觉不到任何变化，原本美丽的秀发便足以失去它应有的光泽，让你失去得摸不着头脑。那么，洗发方法的误区都有哪些呢？应该如何规避呢？

★ 干洗之殇

很多人喜欢用干洗的方法洗头，即在干的头发上直接倒洗发水，进行揉搓。这种过程虽然对短发并没多少影响，但对于长发飘飘的你来说来，很容易让头发打结，甚至因为头发清洗度不足，而造成对头发的伤害。另外，洗发水应该打成泡沫之后再揉在发头上，而不是直接倒在头皮上，这会刺激头皮或者引起过敏。

★ 洗发水过多过频

很多人认为，多放点儿洗发水才可以洗得更干净。道理虽不错，但很大一部分洗发水中带有硫酸盐物质，这种物质可让头发变得干燥，甚至产生头皮屑。另外，女性习惯每天洗头发，这样就会减少头皮油脂的分泌，从而产生无法滋养头发的后果。因此，过量、过频运用洗发水，其弊端大于好处，还是合理使用洗发水更能保养头发。



洗发太过频繁也会损伤发质

★ 洗发太用力

大多数人的观念都是越用力抓挠头皮，感觉越舒服，而且这样更能清理头皮的脏物。而事实上却并非如此，用力抓挠头皮，或者直接用指甲对头皮进行刺激，很有可能会引起头部毛囊发炎，令头屑、断发丛生；严重的还会感染其他疾病。因此正确的洗发应该用指腹轻揉头皮、发丝即可。

★ 束发帽是常态

女性头发长，洗完了不容易干，特别是冬天，又担心用电吹风会伤头发，于是很多人便习惯将刚洗的头发用毛巾或者束发帽扎起来，这样就不会耽误其他事，便任由头发自己去干燥了。这种习惯非常不好，不但头皮长时间处于潮湿不利健康，还会让头发变得脆弱、易断。最好的方法是多用干毛巾擦几次，然后吹干头皮，再自然晾干头发。

SOS！染烫受损发质的天然救赎

现在社会，最少不了的就是染烫头发、做发型了。往往越是年轻一族，头发受损得就越严重，这都与过度漂、染、洗、烫有关。受伤后的头发，不仅没有光泽，而且又干、又脆、发质硬、柴；这都是头皮质层蛋白纤维组织被破坏所致。

★ 染烫头发的害处

- ★ 染烫头发的化学药水，会破坏发质毛囊的组织结构，并造成头发发毛、干枯。
- ★ 染烫头发会使头皮酸碱度失衡，从而影响毛发油脂的分泌，造成脱发现象。
- ★ 漂染头发的化学用剂中，有强腐蚀性的物质，可令头发失去自身的光泽。
- ★ 经常染烫头发还可能带来皮肤过敏及内分泌、呼吸道的改变等问题。

★ 来自“天然”的救赎

想要不伤头发，又要好看怎么办？我们不妨从日常的生活中寻找方法，比如那些可食用的食品，它们不但能吃，更能用来染出一头秀发呢，不信就教你一招试试。

现在黄色头发最流行，很多人都喜欢将头发染黄，这时你如果不想用化学试剂，那就改换菊花茶吧。

材料：杭白菊50克，开水一壶。

做法：用开水将杭白菊充分泡开，一般20分钟以上即可，然后用菊花茶水来湿润头发，全部湿透后，用热毛巾将头发包住，如果有加热帽更好。经过一小时的时间之后，直接洗发、吹干；这样连续泡3~5次，头发便会呈现自然黄色了。

当然，我们不可能只喜欢一个颜色，那就再教你



一个染红的方法。

材料：鲜柠檬500克。

做法：将柠檬榨成汁，然后直接均匀的涂到头发上；取电风吹干，再次涂柠檬汁，如此重复3次。

之后用热毛巾包上头发，等候20分钟，用清水洗净即

可。这样持续坚持2~3天，便可以得到一头红得恰到好处的秀发了。

怎么样，以上的小方法够天然够健康吗？其实如果你想要咖啡色的自然发色，也可以用同样的方法，直接涂咖啡来试试看，效果也是非常不错的。



枯黄、油腻、头屑、脱发？这样吃

说起头发，可真够让人发愁的，一会儿发黄了，一会儿起油了，一会儿又有头皮屑了。一年四季，没有一个时间不是为头发费心思的，难怪人们要称它为“三千烦恼丝”了。可是你知道吗？打理头发有很简单的小窍门，只需吃吃喝喝，就可以把这些烦恼都解决掉。不信？那就自己试试看。

★ 这样吃治枯黄

用料：核桃仁1000克，白糖适量。

做法：将核桃仁泡在清水中，72小时之后把核桃肉的外膜择掉，然后取一口锅，放进适量白糖（需200~300克的量），加热化成糖水后，立即取核桃仁倒进去翻匀，趁热装进盛器中，冷后食用；每天早晚各一次，一次5克即可。

★ 这样吃不油腻

用料：何首乌、枸杞、熟地黄、山茱萸各30克，黑豆、核桃仁各200克。

做法：将何首乌、枸杞、熟地黄、山茱萸加1000毫升清水煎汁，然后滤出药渣，在药汁中加入黑豆、核桃仁一起煮至药汁收干，再把核桃仁、黑豆晾干便可食用。每天吃6克，每日吃两次，可早晚各一次，时间长了，受伤的头皮会得到修复。

★ 这样吃没头屑

用料：桑葚果500克，蜂蜜300克。

做法：将干的桑葚果用清水浸泡10分钟，然后加入2000毫升清水大火煮开，小火煎30分钟，将药汁倒出；再加入1000毫升清水，继续煎汁30分钟。然后将第一次的药汁与第二次的药汁合并，一起用小火熬煮，熬到有稠度时，慢慢加入蜂蜜，马上关火；将其装在瓶中。每日取一勺，放于温开水中冲饮即可。

★ 这样吃治脱发

用料：黑豆500克，食盐少许。

做法：将黑豆洗净，然后放进沙锅内，加1000毫升清水，用小火慢煮。待到黑豆发胀，表皮饱满时，便可捞出。把豆子装在瓶中，加入少许食盐（不需多，10克左右即可），充分搅匀。每日早、晚各一次，一次6克；于饭后温水送服。

让头皮远离敏感的小秘诀

很多时候，我们总会感觉到头皮瘙痒，用手抚摸还会有小红痘斑，甚至会发出刺痛感，明明刚洗过的头发，为什么会有这种不适呢？其实很好理解，这是因为头皮正处于敏感状态，从而引起了头部的不适。如果敏感严重了，还有可能会引起脱发、断发以及头皮感染等问题。所以，当务之急就是找出过敏源，用心防敏感。

★ 头皮敏感的原因

- ★ 身体疲劳过度，引起了身体新陈代谢紊乱，从而让头皮容易敏感。
- ★ 经常染烫头发，化学制剂对头皮的正常酸碱值进行破坏，导致头皮健康受影响。
- ★ 洗发过勤，头皮的水油平衡失常，令头皮油脂、毛囊出问题。

- ★ 洗发后不吹干就入睡，长此以往就会引起肌肤敏感，因而长出小红痘。
- ★ 过度接触阳光，头发的真皮层被紫外线伤害，变得紧绷、瘙痒甚至出头屑。

★ 远离敏感的小方法

★ 采用正确的洗头方法，水温适度，洗发水每周用2~3次即可，一定要彻底洗净头皮。

★ 洗发用品多用保湿型的，这样可以有效保持头皮酸碱值，并尽量用温和型的洗发水，这样不破坏头皮的水油平衡。

★ 适当为头皮做按摩，用十指指腹轻轻揉头皮，从上到下，由太阳穴两侧向头顶进行；每天坚持三分钟，有助于头部皮肤的血液循环。

★ 少用塑料以及化工产品制成的梳子，以免引起对皮肤的刺激和伤害。

★ 适当戴防晒帽，并可在夏日选择有防晒效果的护发产品。

★ 避免太过油腻的食物，尽量少食用油炸类高油食物，以免引起肌肤代谢不正常。

★ 一定不能湿着头发睡觉，每次洗发后尽量吹干头皮，并保持头发不滴水为宜。

★ 不要用手指以及指甲去挠头皮，每周洗头频率保持3~5次即可，不必每天都洗。

★ 保持身心的平和、愉悦感，心情不好会把压力转嫁于身体、皮肤，自然头皮也不会健康。



按摩头皮可促进血液循环，更利于头发生长