

人体局部的病理变化往往与全身脏腑、气血、阴阳的盛衰有关

# 人为什么会生病

项金明

著

你从未探究过这个秘密吧

翻开本书，看看中医是怎样解读的

七情、外感、饮食……  
生活处处皆是健康大学问

可曾想到过自己掌控自己的身体？

健康也好，疾病也罢，  
钥匙都掌握在我们自己手里

吉林科学技术出版社

# 人为什么生病

项金明  
著



图书在版编目 (C I P) 数据

人为什么会生病 / 项金明著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 3  
ISBN 978-7-5384-8680-3

I. ①人… II. ①项… III. ①中医学—发病学 IV.  
① R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302230 号

# 人为什么会生病

Ren Weishenme Hui Shengbing

著 项金明  
出版人 李 梁  
策划责任编辑 韩 捷 冯 越  
执行责任编辑 张延明  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 240千字  
印 张 15.5  
印 数 1—15 000册  
版 次 2015年9月第1版  
印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85659498  
网 址 www.jstp.net  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8680-3  
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

# 目录

人为什  
么会生  
病



## ——〈第一章〉——

### 谈谈我的从医体悟

第一节 从医的缘分.....	22
第二节 我学医的方法.....	24
第三节 医者要有恻隐之心.....	31
第四节 医者要有耐心、细心.....	35
第五节 中医的未来一定是美好的.....	39

## ——〈第二章〉——

### 人为什 么会生 病

第一节 千年传承的医理.....	42
◎人体是有机的整体.....	42
◎天人合一的统一性.....	42
◎辨证论治.....	43
◎未病先治，既病防变.....	44
第二节 你平时运动吗.....	45
◎坚持运动，延长生命.....	45



<b>第三节 劳力过度</b> .....	<b>54</b>
◎注意合理安排饮食 .....	55
◎学会科学工作与休息 .....	56
◎进行适当的运动锻炼 .....	57
◎体力要与脑力相结合 .....	58
◎进行定期身体检查 .....	58
<b>第四节 劳神过度</b> .....	<b>59</b>
◎进行合理的体育锻炼 .....	60
◎注意劳逸结合 .....	62
◎合理安排膳食 .....	63
<b>第五节 房劳过度</b> .....	<b>65</b>
◎行房要有度 .....	66
<b>第六节 内伤和外感是致病的根源</b> .....	<b>69</b>

## —《 第三章 》—

# 七情最伤五脏

<b>第一节 喜——喜则气缓</b> .....	<b>72</b>
<b>第二节 怒——怒则气上</b> .....	<b>74</b>
◎大人与小孩关系 .....	75
◎人与社会的关系 .....	76



◎婆媳关系..... 78

◎夫妻关系..... 79



【头痛】..... 81

【面部生斑】..... 83

【耳鸣耳聋】..... 86

【梅核气（慢性咽炎）】..... 88

【胸痹（心绞痛、心肌梗死、心律不齐）】..... 91

【胃痛（气滞血瘀型）】..... 94

【胆囊结石、肝内胆管结石、脂肪肝、肝硬化】..... 96

【乳腺疾病（乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺癌）】..... 99

【痛经】..... 102

【子宫肌瘤】..... 104

【卵巢囊肿、不孕症】..... 106

【帕金森病】..... 109

### 第三节 忧思——忧思伤脾..... 112



【痞】..... 113

### 第四节 悲——气消伤肺..... 115

◎悲是无法跨越的情感..... 115

◎林黛玉为什么会悲伤而亡..... 116

◎我们可以化解悲伤吗..... 117



【抑郁症】..... 118

### 第五节 恐惊——恐惊伤肾..... 122

◎人紧张时为什么会想上厕所..... 122

◎人为什么会被吓得尿裤子，甚至是吓死..... 123




◎生活中应如何应对恐与惊..... 124



【小儿遗尿】..... 125

## —《第四章》—

# 外感六邪百病生

<b>第一节 风</b> .....	<b>130</b>
◎幼儿园的孩子为什么容易感冒.....	130
◎通风不当,新鲜空气成邪风.....	131
 【头痛】.....	132
【面瘫】.....	134
【产后风】.....	136
<b>第二节 寒</b> .....	<b>139</b>
◎小孩为什么会腹痛.....	139
◎热胀冷缩,物理学中的健康哲学.....	140
 【感冒】.....	141
【咳嗽】.....	144
【腹泻】.....	146
【痛经】.....	148
【肩颈痛】.....	150
【腰腿痛】.....	153
<b>第三节 暑</b> .....	<b>157</b>
◎空间狭小,天气闷热易中暑.....	157
◎顶着烈日行走在大街上易中暑.....	158
◎不要等口渴了才喝水.....	158
 【中暑】.....	159
<b>第四节 湿</b> .....	<b>162</b>
◎湿气来自环境.....	162
◎湿气吃出来.....	163
◎不运动湿气不出.....	164
◎情绪不佳湿气易停聚.....	164





	【湿疹】 .....	164
	【带下病（盆腔炎、阴道炎、宫颈糜烂）】 .....	166
	【灰指甲】 .....	169
<b>第五节 燥</b> .....		<b>172</b>
◎为什么秋天容易出现咽干咳嗽 .....		172
◎秋燥时节去燥有窍门 .....		173
	【脱皮】 .....	174
	<b>第六节 火</b> .....	
◎胃火：身体的第一把火 .....		177
◎肝火：身体的第二把火 .....		178
◎心火：身体的第三把火 .....		179
◎肺火：身体的第四把火 .....		179
	【口疮】 .....	180
	【便秘】 .....	182
	【失眠】 .....	184
	【腋下脓肿】 .....	187

## —〈第五章〉—

# 饮食失宜易致病

<b>第一节 饮食与健康</b> .....	<b>190</b>
<b>第二节 饮食不节</b> .....	<b>192</b>
◎古人的饮食智慧.....	192
◎夜宵对人体的危害 .....	193





◎饮食不当与小儿疳积 ..... 194  
 ◎如何调整饮食 ..... 197

**第三节 饮食不洁 ..... 198**

◎饮食不洁的危害 ..... 198  
 ◎如何预防饮食不洁的问题 ..... 200

**第四节 饮食偏嗜 ..... 203**

◎种类偏嗜的危害 ..... 203  
 ◎五味偏嗜的危害 ..... 204  
 ◎寒热偏嗜的危害 ..... 205



【呕吐】 ..... 206  
 【肥胖】 ..... 208

—〈 附录 〉—

**附录一 九大体质 ..... 212**

【体质类型：平和体质】 ..... 213  
 【体质类型：气虚体质】 ..... 213  
 【体质类型：阳虚体质】 ..... 214  
 【体质类型：阴虚体质】 ..... 215  
 【体质类型：湿热体质】 ..... 216  
 【体质类型：气郁体质】 ..... 217  
 【体质类型：血瘀体质】 ..... 218  
 【体质类型：痰湿体质】 ..... 218  
 【体质类型：特禀体质】 ..... 219

**附录二 四季养生 ..... 221**



【春季饮食调养】 .....	221
◎春季养生原则 .....	221
◎春季养生食谱 .....	223
【夏季饮食调养】 .....	226
◎夏季养生原则 .....	226
◎夏季养生食谱 .....	229
【秋季饮食调养】 .....	232
◎秋季养生原则 .....	232
◎秋季养生食谱 .....	233
【冬季饮食调养】 .....	236
◎冬季养生原则 .....	236
◎冬季养生食谱 .....	237

<b>附录三 生活小常识</b> .....	<b>241</b>
【饮食宜忌】 .....	241
◎适合一同食用的食物 .....	241
◎不宜一同食用的食物 .....	243
【常用药物与食物的禁忌】 .....	246

重要说明：本书所集的药方来自于传统经典医药典籍和笔者多年临床实践总结，都是经过病人亲身验证过，确实行之有效的药方。对于重大疾病及急性疾病，笔者建议，应及时接受专业医师的诊治，以免延误病情。



# 人为什么生病

项金明 / 著

 吉林科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

图书在版编目 (C I P) 数据

人为什么会生病 / 项金明著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 3  
ISBN 978-7-5384-8680-3

I. ①人… II. ①项… III. ①中医学—发病学 IV.  
① R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302230 号

# 人为什么会生病

Ren Weishenme Hui Shengbing

著 项金明  
出版人 李 梁  
策划责任编辑 韩 捷 冯 越  
执行责任编辑 张延明  
封面设计 长春市一行平面设计有限公司  
制 版 长春市一行平面设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 240千字  
印 张 15.5  
印 数 1—15 000册  
版 次 2015年9月第1版  
印 次 2015年9月第1次印刷

.....  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85659498  
网 址 www.jstp.net  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

.....  
书 号 ISBN 978-7-5384-8680-3  
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

## 推荐序一

### 大医、栋梁、良师、益友

奸医谋财、庸医害命、小医医病、中（等）医医身、大医医人，身患疑难重症的我，求医多年，拜访过国内上百个教授、专家、大师，也算被迫“见多识广”，依我的心得，将医生划分为这五类，能称之为大医者，寥寥无几，深圳坂田五味中医馆的项金明医师，就是我和众多患者眼中真正的大医。

我是一位急性强直性脊柱炎患者，从病发确诊到不能直立行走只经历了不到一个月的时间。患病之后，我的生活发生了翻天覆地的变化，从一个意气风发的职场人变成一个要将所有希望寄托在医生身上的患者。工作、生活的失意尚能接受，但是，求医之路遇到的酸甜苦辣，真是难以名状。起初寻医，我去的是国内各大名医院。总以为，大医院、名医院里的名医生可能经验更丰富，可能技术更高超，能够给我新生，让我恢复健康，还能像普通人一样正常行走，然而结果并不如意，我也经历了一些所谓教授、专家仅用一分钟看病的冷漠。甚至，有次在电视上看到北京某专科医院专治强直性脊柱炎，觉得这次肯定有希望了，便带上全部积蓄和满满的希望进京看病，没想到专家只看了一分钟就让我拿药，并且说坚持吃一年的药，病就好了。虽然心里总觉得有点不踏实，感觉和电视看到的不一样，还是坚持吃了三个月的药，但是病情没有任何缓解，反而觉得药有点怪怪的，直到有一天吃药的时候，发现药的保质期都过八个月了！我彻底无语了！这就是让我充满希望的救命药！这就是权威媒体报道的名医名药！哪怕有一点点效果也好，这些都成奢望了。我想治好病的愿望，难道真的就这样破灭了么？

我的病情还在继续恶化，我的心已经越来越凉，不敢去相信谁能治这种病，也不敢相信有能治我病的药。周围的亲人朋友，看在眼里，痛在心里。一次，上海的好友打听到上海某武警医院有一个国外回来的专家，专门有一种中西医结合的疗法，可以几次见效。他多次打电话给我，坚持要我去，并为我买了车票，订好了酒店。朋友的热心和坚持，让我重燃了信心。到了上海，经过了一段时间的治疗，感觉仍然没有什么起色，便问专家：“什么时候能见效，什么时候能够进行正常的行走及工作，甚至我还想再踢球。”专家看了我一眼，说到：“踢球，就别做梦了，正常行走，也别想了。对你来说，病情不再恶化就是很好的结果了。未来你就坐轮椅吧，这样可以避免病情恶化，看能在轮椅上做点事就做点什么事吧。”这番话犹如晴天霹雳一样，让我耳鸣眩晕、浑身冰冷。我不知道怎么从医院回到酒店的，一路上我的耳边始终都是“做梦”“轮椅”等这些刺耳的字眼儿。我的理想是成为一家世界500强公司的CEO，曾经我离这个理想只有一步之遥，但是这一切都被宣判了“死刑”。我的病将我的人生定格在“轮椅”上了！如果说疾病更多折磨的是我的身体，我的心始终还有理想的火花，但这次，医生冰冷的话折磨的不只是我的身体，更是将我的理想扼杀，这种感觉，生不如死！那一刻，真的有一种放弃一切自杀的念头。我的理想死了，我活着还有什么价值！幸运的是，我的亲人和朋友，他们对我的爱和关心支撑着我，让我坚定地活下去！

从此我不再相信任何医生，不再去吃任何药。我要用我的意志来对抗我的疾病，我不会向所谓的命运低头，我更不相信“轮椅”是我人生的终点！

我就这样用意志对抗着疾病，所幸的是病情没有恶化，但是，也没有明显的好转。2009年8月，患病多年的我，花光了所有的积蓄，可谓是穷、困、病而潦倒到极点。这时一位多年的老友用了一个月的

时间说服我，要带我去一个不一样的医生那里诊治。因为磨不开好友面子，我持着怀疑的态度，到这位医师处就诊，这位医师就是项金明医生。

到了诊所的二楼，看到近六七十人等候在诊室内外。这么多人找一个医生看病，我还真是第一次见到，项医生这么厉害？带着好奇和疑惑，走进诊室，环视半天只见到一个和我年纪相仿的年轻人在那儿给病人诊脉，项医生哪里去了？这个年轻人应该是他的助手或徒弟吧，我东张西望到处找项医生，半天也看不到一个我想象中的项医生出来。“难怪这么多人在等，原来项医生不在，都在等他。”我心里嘀咕着。想着既来之则安之，就坐在一边默默等。

这时候轮到一位大妈就诊，她走到年轻人那里，大声说道：“项医生，谢谢你了，我的病已经好多了，你看还用不用再吃药？”“项医生？”我大吃一惊，这个年轻人就是项医生。看门口病人排队的阵势，我想象中的项医生，即使不是位白发苍苍的老医生也至少是个四五十岁的中年人，他是我要找的项医生吗？难道他的助手也姓项？我仔细观察着这个年轻人，标准北方人的脸盘，总是微笑着，一脸专注对待每位看病的病人，态度和善（这么年轻，对病人的脾气这么好，真的极罕见），对病人的每个问题，都是耐心听完，不催，不急。在我四处求医过程中，见过太多专家一分钟看病的“神奇高效”，听惯了“好了，下一个”的催促。在我等候项医师诊治的近两个小时里，没见到一点不耐烦，也没听到一句催促，心里对这位年轻的项医师有了一些好感。

等了近两个小时，终于排到我了。我蹒跚着走到项医生的旁边，手按着桌子慢慢往下坐。这时候，项医生立刻站起身来，扶着我的后背，帮我慢慢坐下。扶着我后背的手，顿时让我觉得一股暖流涌遍全身。看病那么多年，从来没有一个医生扶过我，说不清楚当时

的那种感觉，总之是特别感动。项医师仔细诊完脉，耐心询问我的病情和以前的看诊经过。看到我被病痛折腾的颓废无奈的表情，坚定地对我说：“只要是病，都是可以被治疗的，只要你积极配合，心情要放轻松。”项医生看到我潦倒的样子，又主动问到我的工作情况和生活情况。当他得知我因病失去工作，暂住在朋友家时，便告诉我不用担心费用问题，安心配合治疗，针灸理疗费用全部帮我免去，只收中药费。说完，项医师便起身扶我到针灸床旁，为我针灸治疗。在扶我的过程中，边和旁边等候的其他病人说：“你们等一下，我先给这个病人针灸一下。”时刻为病人着想，时刻考虑病人的感受，在深圳这座金钱至上的城市里，项医师为我这个素不相识的病人如此用心，我的眼泪已悄然流下。自从得病后，见到了太多的人情冷暖，今天一位陌生医生如此温暖的举动，如一缕阳光将阵阵暖意传达到我冰冷的心房，感觉自己即将从冰封的地狱走向天堂。诊疗完毕下楼时，身体不禁一阵轻松，顿时觉得病情好像轻了一半似的。

晚饭后，在QQ的同学群里分享了今天看病的经历，大家都送来祝福，但有一位同学阴阳怪气地说：“人家可能是为了‘放长线钓大鱼’，等给你治疗一段时间再收你大钱。”虽然我是初次和项医师接触，但他满满的正能量和对待每个病人的认真态度，让我对这位同学的说法不屑一顾，并和这位同学打了赌。一周过去了，一个月过去了，项医师还是如此用心治疗，还是一如既往只收药费，治疗免费。我病情的好转，已经让我脸上每天笑容不断。周围的邻居和朋友都看到了我的变化，送来了祝福，并打听是哪位神医治疗的。和我打赌的同学也有点泄气了，但还硬着头皮不认输。转眼一年过去了，我的身体已经有了很大的改善，和我打赌的同学也主动认输，死皮赖脸地向我要项医师的联系方式，并专门从北京到深圳来认识这位不可思议的神医，以为他的家人诊疗。



五年来，在项医生的精心治疗和鼓励下，我的身体状态一天天好转。生活上，在项医师的鼓励 and 帮助下，让我对未来、对生活充满了信心，更是收获了一个幸福的家庭，一个健康的宝宝。我周围的朋友、同学、同事，个个都成为了项医师的忠实粉丝，都被他精湛的医术，崇高（请允许我用这个好像离我们很远的神圣的字眼儿来形容他，我相信被他诊疗过的病人，都会觉得这次词用的恰当得体）的医德，优秀的诊疗方法所折服。

更有意思的是我太太的一个韩国学生，他们家的孩子有哮喘，经过项医生两周的治疗，病情痊愈。她兴奋地在韩国留学生的朋友圈和博客里写到：“在中国深圳，在坂田，我遇到了一个神奇如魔法师一样的医生，用了两周就治好了我们家孩子好几年没有治好的病，太神奇了，这个医生简直就是无所不能的魔法师。”

大医者，就是在潜移默化中，不但治疗好病人的病，更教会病人如何预防生病，同时又将满满的正能量传递给病人，让他们乐观积极地面对疾病、面对人生，快乐的生活的人！项金明医生，就是众多患者眼中的大医！

商业人士  
**莫军涛**