

养生 · 防病 · 保健 · 祛火

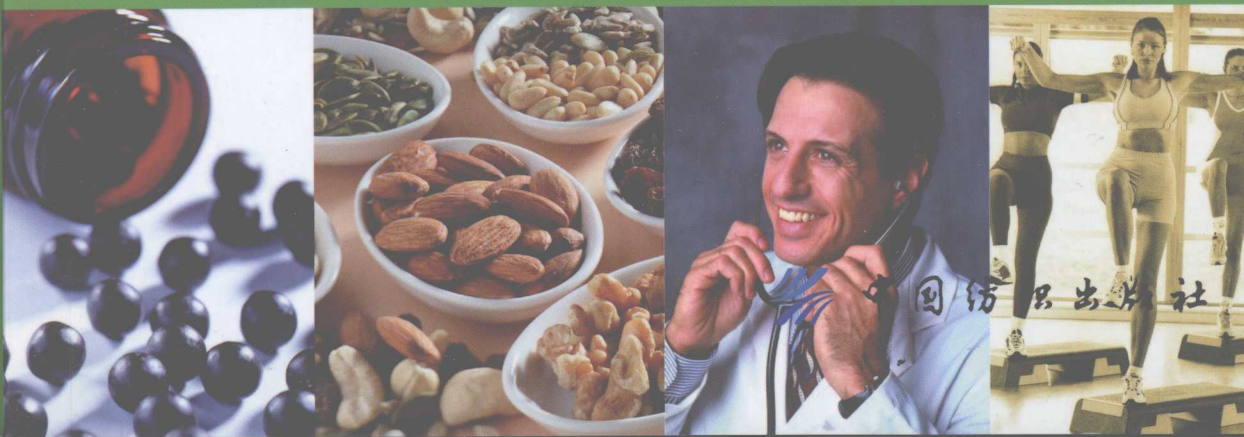
不生病的生活

让你一生健康的三个“千万”：

- ❁ 千万别让你的脏器加班
- ❁ 千万别虐待自己的情绪
- ❁ 千万别轻视身体的任何一种疼痛

跟疾病说 **No**

闻卓◎编著



中国纺织出版社

不生病的生活

闻卓 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从人们关注的常见健康问题入手,如身体重大器官的保养问题、身体部位的疼痛问题、心情与疾病的关系问题、饮食与健康的关系问题、人体运行规律问题等等,深入介绍了日常保健的有效方法,既是作者个人经验的总结,也是中西医智慧的精华。

相信这本实用的健康指南,能够给广大读者带来健康与幸福。

图书在版编目(CIP)数据

不生病的生活/闻卓编著. —北京:中国纺织出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5064-5243-4

I. 不… II. 闻… III. ①保健—基本知识②疾病—防治

IV. R161 R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第105898号

责任编辑:李娟 责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:186千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

写在前面

防大病，从养护入手

身体不适，疾病就是它发出的最直接信号！

20年前，我的一位亲戚正值不惑之年，患上了严重的心脏病。在求医数年无效的情况下，只好采用一种偏方医治——连续服用十副猪心，且必须是刚刚宰杀后取出的。

谁知道，意想不到的事情真的发生了。连服十副猪心之后，他的心脏病竟然奇迹般地痊愈了，直到现在依然心康体健。用他的话来说就是：“我现在的心脏，比小伙子的更棒！”

虽然“吃啥补啥”的办法不能一概而论。但心脏不好，就应该针对心脏这个器官进行补养和调剂，并针对其病因进行相应防护，却是最有效的一种保健、祛病方法。

就拿在生活中一些常常令人闻之色变的病症来说，例如癌症的发生，常常与免疫力低下有着莫大的关系，如果要防癌、抗癌，提高身体免疫力就是你必须要去做的；再比如，心脑血管疾病的



发生，往往与血液的四高（高血压、高胆固醇、高血脂、高血糖）有关，那么，注意从饮食方面进行调节和养护，就是预防和治疗心脑血管疾病的第一要点；而预防易在肥胖人群中流行的糖尿病等“富贵病”，则最应当少食、多运动……

世界卫生组织研究指出，如果一个人的健康指数是100%，那么遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，环境因素占7%，而个人生活方式占到60%。这也就是说，很多重大疾病的产生，虽不可避免会有遗传因素在其中作祟，但最重要的一点却是——生活方式的正确与否。

当然，要想防大病，除了生活方式的正确外，加强对身体的重要器官进行“保养”和“修护”也是必不可少的。这就好比汽车开不动了，准保是哪个重要零件出现了问题一样。疾病来临了，往往是因为我们身体的某个器官需要保养了。只要找到适合的方法让器官得到应有的养护，减少它的工作压力、补给它所需的营养，它就依然能够焕发出新的活力！就如前面我们所列举的，用服用猪心这个偏方去修护心脏，修护好了的心脏，依旧可以重新为人体进行服务，并更加鲜活有力！

衣服破了个洞，如果及时修补，和新衣服的寿命几乎没有差别。但如若我们明知已经有了破洞，却依然我行我素、置之不理，那么无疑会加剧衣服的破损程度，最终无法补救。修补衣服的理论，也同样适用于我们身体的保养。得了病并不可怕，可怕的是没有采取适当的措施，对我们的身体器官进行维护和保养。只要保养得当、对症下药，就几乎没有什么疾病是我们人类战胜不了的！（注：防大病的具体方法，散见于全书各章节中，详见内文。）

常给你的器官“减减压”

如果我们细心观察疾病的发生，就会发现这样一个十分具有普遍性的现象——许多致命的疾病或器官的病变，往往多发于40岁以后。

于是，在生活中也就出现了这样一种奇怪的现象：40岁是一道坎，如果你健健康康地度过了40~60岁，那70岁基本也就不成问题，而且很多致命疾病的发病率也会明显降低。换句话说也就是，大部分的疾病，都会在人们四五十岁时集中发生。

难道是疾病也挑人、挑时间吗？为什么疾病偏偏青睐中年人群呢？

其实，原因是很简单的。打个简单的比方，我们的身体各器官，也如某种商品一样，有它们的使用期限——这也是我们所熟悉的，医学研究的成果表明：每个人都可以活到120岁，甚至更高。

但人们看到120岁这个理论期限，却往往忽视了在使用期限里的使用次数限制、使用频率限制等注意事项。一样东西，明明可用10年，但如果我们每天都加倍地使用，那它很可能仅用了5年就早早损毁了。我们的身体器官也是如此，当我们给它们施加了太多的压力，让它们更多地劳作，它们也必然会早早地衰竭，难以达到它应有的使用期限。

比如说，我们经常吃得过饱，就会人为加大消化器官的工作



压力，使其超负荷运转。同时，这也会加大心脏的工作量，因为消化器官进行消化的时候，需要更多的血液作为动力。

再比如，喜欢吃肉、吃油腻食物的朋友，或是酗酒过度的朋友，往往肝脏不是很好。这是因为过度地摄入油脂往往会破坏肝脏的分解功能，发生脂肪肝等病变；而过度酗酒，则会破坏肝脏的解毒功能，发生酒精肝、肝硬化等病变。

按照人体的自然运转规律，100年甚至是200年的使用期限都是可以达到的。但是，我们身边的大多数人，却还没有彻底领悟这个关乎自己生命健康的道理。不良的生活习惯，常常让我们的身体器官负荷过重，器官长时间地“加班劳作”，则必然会诱发各类疾病。

至于疾病为什么常常偏爱中年人，这也很好理解。每一种疾病都必然要经历漫长的酝酿过程，人到中年，人生的岁月已历经数十年，经年累月的不良生活习惯等因素，早已让我们的器官产生了问题。于是，疾病便更容易在这个年龄阶段集中爆发！

总而言之，人体的病变，往往是由于我们在日常生活中不注重对自己身体的保养而造成的。要想不生病，彻底将疾病赶离我们的身体，常给器官“减减压”，加强对身体的保养，就是每一个身体尚且康健的人必须要遵行的一个健康新法则！

一生健康的四大原则

究竟怎样做，才能实现“一生健康”的梦想？

究竟怎样努力，才能避免病痛的困扰？

这是一个不管中老年人还是尚且年轻的小伙子、小姑娘们，都最想知道确切答案的问题。因为“健康无病”这个词汇，不仅意味着身体的康健、舒适、自由，更代表着人一生的幸福安康、福寿延年。

于是，人们越是重视、越是渴望，问题也就变得越来越复杂。健康无病，似乎变成了一个玄而又玄、概念混杂的问题，令人无所适从。今天某健康学家说，吃大蒜、多运动好，人们便都吃大蒜、多运动；明天又有人说多吃大蒜不好、运动多了也不妙，于是人们便又都选择了放弃……换来换去，反倒让身体出现了问题。

其实，健康无病的秘密，远非人们想象得那么复杂。最简单、最直接、最好理解的，往往就是真理。下面，我们就集百家之长，把实现一生健康的方法，浓缩成以下四大原则：

第一个原则：常给“五脏六腑”减减压，换来一生健康。

五脏六腑，是中医对人体各内脏的总概括，心、肝、脾、肺、肾，总称为五脏；小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦，总称为六腑。

如果细心观察我们会发现，人体很多致命大病的发生，都与身体的这些内脏有着直接的关系，如心脏病、肝病、肾病等。而这些体内器官之所以发生病变，往往与我们不当的使用方式是直接相关的。

举个最简单的例子，加班一夜后，每个人都会困倦、疲惫不堪，即便再怎么补觉，精力都很难恢复。如果我们把体内的每个重要脏腑都看成是一个个有生命的个体，那么它们过度“加班”后，又会如何呢？心脏过度地泵血、肝脏不停地解毒、肺部不停



地吸附着有毒物质、胃肠不停地加速蠕动……长时间如此，人体又怎么可能不衰老、不产生严重的病痛呢？

因此，对于每个人来说，健康的第一功课就是——常给“五脏六腑”减减压！（注：具体减压方法请参照本书第一章的内容）

第二个原则：将控制体重作为一生的健康功课。

什么是标准体重呢？有这样一种简单的科学计算方法，大家可以据此换算一下：

男性之标准体重（公斤）=身长（厘米）-100

女性之标准体重（公斤）=身长（厘米）-102

按照这个标准来计算，如果男性身高为 175 厘米，那么标准体重就应为 75 公斤，上下可略有浮动。如果超过这个标准，我们称之为“胖”，反之则为“瘦”。

现代社会，随着生活水平的提高，偏瘦人群越来越少。所以，我们所说的控制体重，主要是指控制体重上升。

那么，为什么体重的上升，会影响到身体的健康呢？

这个道理很好理解。就如“配套理论”一样，身体各器官的功能往往是和人体的整体构造相匹配的。换句话说，一个身高为 175 厘米的人，其身体各器官的功能，是与其 75 公斤的体重相匹配的。当体重上升过多、过快，往往就会给身体的各器官带来更多的工作压力，特别是一些内脏器官。当身体各器官过多地为增多的体重而过度“加班”时，疾病又怎会不来呢？

据对世界各地长寿老人的研究，我们也可得出相同的结论：一生的体重，其变化值最好保持在 10 公斤之内。

第三个原则：饮食清淡——多食素，少吃肉。

饮食清淡的第一原则就是：多食素，少吃肉。

也许很多人会认为，人类是天生的杂食动物，吃肉多是情理之中的。但事实却并非如此。对人类进化和人类历史的研究证明，人类的主体结构及生理功能更像食草动物（见表1、表2）。

表1 食肉动物和食草动物身体结构的主要差异

身体构造	食肉动物	食草动物
肢体	有爪	无爪的手或蹄
牙齿	锐利	平钝
肠	短	长

表2 食肉动物与食草动物生理功能的主要差异

生理功能	食肉动物	食草动物
饮水方式	舔	饮
降体温方式	喘气（无汗腺）	出汗（有汗腺）
获取维生素方式	自身制造	从食物中得到

通过对比就一目了然了——人类不像食肉动物而更像食草动物。

但随着社会的发展，人类的食谱渐渐发生了很大的变化，人们甚至开始远离素食和谷类食品，摄入过多的肉类食品。但同时，以“食草”为特征的人类基因和生理功能，却并不适应过多地摄入肉类食品。而这种不适应，也最终导致了心脏病、糖尿病等现代疾病的发生。

为什么“富贵病”在当今社会大行其道，其根本原因也许就





在于：这是人类违背自然规律而得到的一种惩罚。

第四个原则：找到适合自己的运动方式，并坚持一生。

运动对于人体健康的重大作用是众所周知的。例如，运动可增强心血管系统的功能；运动可改善呼吸功能；运动可提高消化系统的功能；运动可改善神经系统功能；运动能增进新陈代谢，使肌肉发达、骨质增强……

除此之外，运动还有很重要的一大益处，就是延缓衰老、增强人体的免疫系统功能。而免疫系统，也恰恰是防止很多重大疾病发生的重要防护体系。

为什么经常锻炼的人，常常更显年轻、不易生病？而喜欢蜗居在家、少运动的人往往精神萎靡、多病？其原因就在于是否经常运动。

需要注意的是，运动方式的选择也十分重要。特别是中老年人，应根据自己的身体状况进行选择，不要盲目效仿他人。

关于运动对于“一生健康”的作用，我们不妨借用十八世纪法国医生蒂紫的一句话来做结：“运动就其作用来说，几乎可以代替任何药物，但是世界上的一切药品都不能代替运动的作用”。

目 录

第一章 唤醒你的每一个身体器官

我们身体的每个器官都是有生命的，身体的不适或生病，无非是因为我们不注重保养它，而迫使它发出警告信号。

养护身体就好比种庄稼，只有时刻谨记给它浇水、施肥，庄稼才能长得茂盛。我们的身体器官也是如此，只有不断给它们增加养分、减少负荷，才能时刻唤醒它们，令其永葆青春！

第一节 千万别让“五脏”的负荷过重	2
一、身体的皇帝——心脏	3
为什么心脏会不舒服？	4
心脑血管——打败心脑血管杀手	6
保养心脏的六大法则	9
二、人体解毒总机关——肝脏	11
肝脏最重要的危险信号——“发胖”	13
积极应对肝脏的六大天敌	14
三、器官健康的第一保护伞——肺	17
日常必做的健康功课——清肺	19
肺部健康 = 正确的呼吸 + 深呼吸	22
四、生命发动机——肾	24



是谁偷走了你的精气神?	24
护肾关键在日常	26
好肾,是养出来的	27
十大症状警示“肾危机”	29
五、易被忽视的重要器官——脾	31
脾是身体免疫卫士	31
中医上为什么说“脾胃不分家”?	33
第二节 六腑畅通,百病全无	36
六、最娇贵的消化器官——胃	36
胃病真能生百病吗?	38
胃最不喜欢什么?	40
胃病,七分靠养	41
七、身体健康的镜子——肠道(大肠、小肠)	43
一场发生在肠道内部的战争	44
肠道畅通,才能肠病不生	45
会保养,肠道才会年轻	47
八、“肝胆相照”之——胆	49
胆囊疾病的开端不可忽视——胆结石	51
胆结石发病的诱因——不良的生活、饮食习惯	52
中老年人要警惕的胆囊疾病——胆囊炎	55
饮食禁忌,帮你减轻胆囊疾病的痛苦	55
九、易患疾病的“垃圾桶”——膀胱	57
膀胱炎最钟爱女性	58
谁说尿憋不死人?	60

第三节 科学用脑，一生无忧	63
十、人体最精密的“仪器”——脑	63
老年痴呆症的重要信号——记忆力减退	65
威胁人类健康的三大疾病之一——脑梗塞	66

第二章 抓住疼痛的病根，治标也治本

每一种疼痛背后，都隐藏着一个不为人知的秘密。医院中“头痛医头，脚痛医脚”的方法，往往曲解了疼痛的本意，最终事与愿违。

医治疼痛，服用药物永远是最无奈的方法。针对疼痛的源头不断地进行自我医疗，才是治标又治本的良方。

一、千万不可乱用止痛药	72
封杀疼痛，就是封杀健康	73
二、头痛——病根在精神因素	74
破译偏头疼的密码	77
缓解偏头疼的有效方法	79
三、腰痛——大部分与肾脏无关	81
办公室常见病——腰肌劳损	83
四、颈椎痛——小习惯引发的大问题	87
每个人都应做的“颈椎自查”	87
劳损性颈椎病因何而来？	89
自我治疗颈椎病	91
五、牙痛——不单是“拔不拔”的问题	94
牙齿健康标准——“80/20”	95
牙痛，最需医治有方	96
牙痛，很可能不单单是“牙”的问题	99



六、常见性疼痛——不可大意的眼睛痛、咽喉痛	101
眼睛痛——护肝是关键、护眼是重点	101
消炎药消不了慢性咽炎	104

第三章 百病皆由心生——重视心理健康

正如古人所说：百病由心生。说白了就是，70%的人身体器官本可以健康无比，可却在坏情绪的影响下，发生了病变，危及到了身体的健康。

一、百病之源——心魔	108
中西医共诊“心病”	109
心情能致病也能治病	111
二、爱生气也是一种病	114
你在自制毒药吗？	114
生气，让你的器官不快乐	115
三种妙方，令你及时排出生气之毒	117
三、坏情绪是癌魔的“向导”	119
令人震惊的小白鼠实验	120
防癌总动员	121
四、现代人最大的健康隐患——“不快乐”	124
积极防控“心理感冒”——抑郁症	126
五、笑，是最廉价的灵丹妙药	130
笑，为什么能够治百病？	131
女人，更需多笑笑	133

第四章 寒气、火气与免疫力

很多疾病的发生与发展，其实都与寒气、火气的入侵有关，并直接取决于人体免疫力的强弱。

所谓的健康功课，第一要点，就是必须提高自身免疫力；其二，则是必须严防寒气与火气对人体的侵害，保持体内一种健康的平衡！

一、潜移默化的健康杀手——寒气	138
谨防“百病从寒起”	138
几类妙方，把寒气驱除出你的身体	140
二、千万别让你的双脚受寒	144
手脚冰凉者，请多在饮食上下工夫	145
三、不可忽视的“上火”与“祛火”	149
现代人为什么容易“上火”？	150
分清“虚实”，方能辨证论治	152
预防“上火”并不难	154
四、人体“防火墙”——免疫系统	156
日常健康功课——增强免疫力	158

第五章 健康、疾病，皆从口入

饮食健康的第一原则是：分清什么是健康食物，什么是非健康食物；第二原则是：适度。

因此，本章将要告诉读者的也正是这些：常见健康食品以及非健康食品有哪些；吃多少、怎么吃，才更加健康！



一、生活中最常见的健康杀手	164
让你上瘾的甜蜜杀手——糖	165
让你不知不觉变老的白色晶体——盐	168
让你变成“肥胖人”的祸根——脂肪	171
二、错误的饮食方式，让你的寿命缩短一半	173
暴饮暴食 = 慢性自杀	174
吃饭过快，不如不吃	176
常外出就餐，记忆力受损	177
饮食误区，让你患上各种疾病	178
三、想要不得病，吃什么？	180
不可忽视的“穷人食物”——粗粮	180
“蔬菜中的水果”让你青春常驻——西红柿	183
天然的抗生素——大蒜	185
药食兼用的健康食品——红薯	187
其他营养防病食品	188
四、想要不得病，喝什么？	189
最廉价的保健品——水	191
超乎想象的长寿饮品——绿茶	193
可与人参媲美的饮品——红葡萄酒	195
五、不要让自己吃得太胖	197
肥胖最易引发糖尿病	197
腹部肥胖——众多疾病的危险信号	199
六、别让自己吃得太“酸”	201
酸性食品 VS 碱性食品	202
如何维持身体的酸碱平衡	203
七、排毒与饮食的关系	206
毒素，并没有人们想象中那么可怕	206