

不生病的健康智慧II

通过对人体的智慧使用成就一生的健康

看着震惊，读着有趣，用着随意，让你的健康生活焕然一新！



人体使用智慧手册

影响、震撼无数人的“人体通俗”健康读物

王 宇 主编

- “鼠标手”——新时代的“文明病”
- “半月痕”——人体疾病的警报器
- 眼药水——对症使用方显效
- 沙眼——第二大致盲眼疾
- 血尿——疾病的征兆

.....

健康，为什么会遇到他们的困扰？



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



不生病的健康智慧II

Bushengbing
Jian kang De
Zhihui

人体使用

王宇 主编



智慧手册

“鼠标手”——新时代的“文明病” ❀

“半月痕”——人体疾病的警报器，尤其是在现代 ❀

眼药水——对症使用方显效 ❀

沙眼——第二大致盲眼疾 ❀

血尿——疾病的征兆 ❀

..... ❀

健康，为什么会遇到他们的困扰？ ❀

图书在版编目(CIP)数据

人体使用智慧手册 / 王宇主编. — 济南 : 山东科学技术出版社, 2008

(不生病的健康智慧)

ISBN 978-7-5331-5114-0

I. 人 ... II. 王 ... III. 保健 — 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148124 号

不生病的健康智慧 II

人体使用智慧手册

王 宇 主编

出版者 : 山东科学技术出版社

地址 : 济南市玉函路 16 号

邮编 : 250002 电话 : (0531)82098088

网址 : www.lkj.com.cn

电子邮件 : sdkj@sdpress.com.cn

发行者 : 山东科学技术出版社

地址 : 济南市玉函路 16 号

邮编 : 250002 电话 : (0531)82098071

印刷者 : 山东新华印刷厂

地址 : 济南市胜利大街 56 号

邮编 : 250001 电话 : (0531)82079112

开本 : 720mm×1020mm 1/16

印张 : 14

版次 : 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5114-0

定价 : 20.00 元



前言

人人都想拥有健康的生活，拥有成功的谈资，却常常在不知不觉中透支着自己的身体！

生命本身就是一个神话，而健康就是延续生命的经典。每个人的诞生都是奇迹，拥有健康也无可厚非，无需追求，它就是你的。但现实生活中有太多的人并不懂得这个道理，总是在医者的口中、在关于健康的书海中竭力寻找着已经储存于身体里的健康。

人的身体本身就是一个充满智慧与能量的机体。



长期以来，人们一直高估了自己的智慧，而低估了自己所学的知识。但无论你怎么看待自己，你的身体都从未嫌弃过你。要知道，所有的压力与负担，所有的伤害与刺激，真正在承受的并不是你，而是你的身体，她与你日夜相依，不离不弃，是你真正的终身伴侣。

随着生活水平的日益提升，生活在快节奏中的人们总是认为健康与自己背道而驰，总是在酗酒、熬夜之后发现身体的种种不适时感觉健康抛弃了自己。其实，人们只要在自哀自怜的过程中用心体会，就会发现来自身体的不适恰恰是健康给予的提示。健康对于每一个人都是疼爱有加的，并时刻担负着让身体运作的责任，而人们自身对身体的透支其实就是对健康的不负责任。不懂

得珍惜为何物，健康当然不会眷顾你。

懂得珍惜的人，才懂得财富的价值。懂得把握健康的人，才能够把握人生的乐趣。

——自然医学疗法创始人林海峰



生活在当今社会的人们总是把健康寄托予医生，把身体交给药物去支配，虽然这是对身体的保障，但在求医问药的过程中形成的依赖心理却是对健康最大的危害。

身体是健康送给人们最好的礼物。毛发的改变、眼睛的亮度、口腔与皮肤的异常、四肢的不同状况……都是人们在日常生活中最易发现和掌握的。人们只要在生活中仔细观察就会发现身体发出的信号，并以健康为基础改变自己已经养成的习惯，正确使用身体的各个部位，这样才能让已经出现非健康状态的身体重新焕发健康的光彩。

健康与人们身体的细节息息相关，无论你有幸遇到多么高明的医生，他们也只能为你缓解一时的病痛，长期的健康靠的还是你自己。因为健康的关键，不在于医疗技术，而是在于你自身对身体各个部位的呵护：头发、皮肤、眼睛、手脚……

医疗技术多用来控制病症的发作，对于反复出现的病症有时却束手无策。只有你自己才真正掌握你健康的钥匙，因为身体的主人是你，对身体的了解最深的也是你，稍有不适第一时间感觉到的还是你。

健康是新时代生活的主题，身体是健康存在的媒介，不关注身体部位的反应，你只会与健康渐行渐远！

21世纪生活的谈资，除了健康，还有什么？



本书编写人员还有：刘艳 戴素菊 郭明涛 田红娟 郭玉福 王利霞 徐文娟 王动阳 吴振飞 卫珊 徐娟 刘盼盼 高明明 刘春丽 郭远远 马蒙蒙等人，谨对他们的辛勤工作表示深深感谢！



目录

第一章 关注毛发：为你的健康设立坐标

头发会分叉，有预防才有健康

晚上洗头易降低体温调节功能

健康是人们生存的前提，它对于人们极为重要，而且不是用金钱就能买到的。所以，当身体出现问题时，没有一个人会无动于衷。龚自珍曾说过：“一发不可牵，牵之动全身。”头发是彰显年轻与健康、靓丽与潇洒的首要部位，拥有令人羡慕的头发是每个人的梦想。当头发有某些现象出现时，很可能是提示你健康出现了问题。如何辨识这些信息，是你首先要关注的问题。

1. 不同发色，不同的影响因素…………… 2
2. 头发变黄，敲响健康警钟…………… 3
3. 头发干枯需及早预防…………… 5
4. 头发会分叉，有预防才有健康…………… 6
5. 脱发新发现，电脑是元凶…………… 7
6. 随便烫染发，小心诱发癌症…………… 8
7. “早生华发”不宜拔…………… 10
8. 经常梳头，有效预防疾病…………… 11
9. 秋季护发，健康新生…………… 12
10. 用冷水洗头使人免疫力下降 …………… 14
11. 晚上洗头易降低体温调节功能 …………… 15

12. 头发的好坏与肾有关	15
---------------------	----

第二章 睁开眼睛：为你的健康指引方向

为什么眼睛的颜色会出现异常？

眼皮跳，当心是“眼睑痉挛”

眼睛是心灵的窗口，一双清澈有神的眼睛令人眼前一亮。然而无论是生活中还是工作中的许多细节都影响着人们眼睛的健康，熬夜、上网、修眉……这些对眼睛弊大于利的行为可以说是危害眼睛健康的关键所在。关注这些细节，拥有健康、明亮的眼睛将不再是奢望与梦想。

1. 为什么眼睛的颜色会出现异常？	18
2. 眼睛频繁眨动，“多瞬症”的表现	19
3. 眼皮跳，当心是“眼睑痉挛”	21
4. 色盲并不可怕	22
5. 视力减退有可能是青光眼	23
6. 眼药水——对症使用方显效	26
7. 为什么眼睛见风会流泪？	28
8. 沙眼——第二大致盲眼疾	29
9. 青少年睡眠不足易患近视	30
10. 隐形眼镜使用不当诱发角膜炎	31
11. 经常运目可增强记忆力	33
12. 双眼皮并非人人皆宜	34
13. 平时不要随便修眉	35
14. 眉毛脱落——麻风病的信号	36

第三章 侧过耳朵：倾听健康跳动的音符

为什么坐飞机耳朵会痛？

耳垂出现皱纹，当心是心脏病



健康与人体的每个部位紧紧相连，任何部位的异常都有可能是健康发出的信号，应该加以注意。耳朵是倾听大自然声音的器官，是倾听健康的辅助器，生活中的许多细节都与耳朵有关，穿耳孔、挖耳朵……都与健康有着不可忽视的联系。但越来越注重物质享受的人们却很少注意这些细节，致使健康与其越行越远。

1. “无痛穿耳”的隐患——耳郭畸形…… 39
2. 感冒时耳朵发闷要当心…… 40
3. 频繁掏耳蝉，可能变成聋子…… 41
4. 耳鸣是疾病的早期信号…… 42
5. 吸烟会损害听力…… 44
6. 按摩耳朵可以防治疾病…… 45
7. 耳垂出现皱纹，当心心脏病…… 47
8. 注意耳朵保健，远离老年性耳聋…… 48
9. 噪音是耳朵的头号敌人…… 49
10. 耳痛可能是这些耳病…… 50
11. “习惯”也会让你的耳朵受伤…… 52
12. 疾病也能引起耳聋…… 53
13. 跨过突发性耳聋这道坎…… 55

第四章 挺起秀鼻：嗅出健康的潜在信号

挖鼻孔易引发呼吸道炎症

鼻子出血易引发鼻腔肿瘤

嗅觉是人的重要感觉之一，它工作的主要渠道就是鼻子，同时鼻子也是人体最为脆弱的部位，稍有不注意，它将为你的健康敲响警钟。随着社会发展越来越迅速，环境的严重污染对鼻子有着潜在的危害，如果日常生活对其不加以注意，就很有可能引发全身性疾病。

1. 挖鼻孔易引发呼吸道炎症…… 58
2. 用劲擤鼻涕会引发中耳炎和听力减退…… 59



3. 鼻子出血易引发鼻腔肿瘤..... 60
4. 慢性肥厚型鼻炎会引起听力减退..... 62
5. 鼻炎、鼻窦炎治疗不当易引发嗅觉障碍..... 63
6. 挤鼻子上的黑头易引发皮肤炎..... 64
7. 捏宝宝鼻子喂药易引发中耳炎..... 65
8. 儿童鼻出血易引发炎症..... 66
9. 多事之秋，警惕过敏性鼻炎..... 68
10. 青少年患有鼻病有碍于智力发育 69
11. 鼻子发红、发肿易引发酒渣鼻 70
12. 清洗鼻子有助于预防鼻病的发生 71
13. 冬季保养鼻子可预防呼吸道疾病的发生 ... 72

第五章 张开口腔：让健康在入口舞动奇迹

孕产妇不刷牙易患牙周炎 吸烟有可能“熏”出口腔癌

要生存就要吃食物，而口腔就是食物的主要入口，把好口腔这道关，才能有效防止病从口入。生活中的许多细节与口腔都有着或轻或重的联系，舌头、牙齿、牙龈……这些都是口腔里的器官，如果平常不注意这些器官的清洁，那么各种疾病就都有可能由此产生。

1. 警惕牙痛也是病..... 75
2. 爱牙，就要定期洗牙..... 76
3. 温水刷牙，牙齿喜欢..... 77
4. 牙刷常更换，清除口腔污渍更彻底..... 78
5. 行动起来，“刷”掉口臭..... 79
6. 牙龈出血，肝硬化的征兆..... 80
7. 晚上睡觉磨牙是怎么回事..... 82
8. 唾液，口腔的清洁师..... 83

9. 牙齿松动，找对病因再“下药”	84
10. 老年人牙齿不好要防贫血	86
11. 孕产妇不刷牙容易患牙周炎	87
12. 吸烟有可能“熏”出口腔癌	89
13. 不要忽视孩子的“地图舌”	90
14. 牙齿矫正太早影响发育	91

第六章 直视皮肤：为健康穿上防侵的外衣

脸部红血丝影响健康 白癜风，皮肤的危险信号

皮肤覆盖人体表面的面积最大，也是健康最为准确的“晴雨表”，身体的任何不适都可以通过观察皮肤对其了解得一清二楚。当健康出现问题时，皮肤出现异常现象的情况较早，但现实生活中的人们却常常对皮肤给予的警告置之不理，这就在无形中加快了健康远离身体的速度。为了不让疾病危害健康，从细节处了解身体与健康的关系才是你的上上之策。

1. 脸部红血丝影响健康	93
2. 皮肤晦暗无光是毒素作怪	94
3. 洗热水澡皮肤会发痒	96
4. 情绪美容要除掉“三斑”	97
5. 皮肤过敏会导致过敏性皮炎	99
6. 皮肤也需要补水	101
7. 真菌会引起各种皮肤感染	102
8. 皮肤瘙痒埋祸根	104
9. 白癜风，皮肤的危险信号	105
10. 湿疹，皮肤的慢性杀手	107

第七章 转动颈肩：带动健康轻松扭转

伸懒腰，保持旺盛精力的法宝

女性当心内衣穿出颈椎病

拥有健康是每个人的梦想，如果不注意身体给出的信号，你只会与健康悖道而驰。颈肩是支撑头部的重要部位，也是塑造美丽身形的关键部位，它的任何不适关乎的不只是美丽，与健康的关系更是不可忽视。

1. 颈椎疾病假象多…………… 111
2. 伸懒腰，保持旺盛精力的法宝…… 112
3. 落枕会引发颈椎病…………… 114
4. 如何消除颈肩部的疼痛…………… 115
5. 伸颈能预防颈椎病…………… 117
6. 肩周炎不只与肩膀有关…………… 118
7. 颈肩容易发生慢性劳损…………… 119
8. 颈椎病患者别乱按摩…………… 120
9. 颈椎病会引起眩晕、恶心…………… 122
10. “电脑一族”容易患颈椎病 …… 123
11. 颈椎病并非只是颈背疼 …… 125
12. 女性当心内衣穿出颈椎病 …… 127
13. 慎防“鼠标肩”和“挎包肩” … 128

第八章 挥动双手：让健康尽在“掌”握

多动手指可预防老年痴呆

如何通过手指辨病

手是身体的关键部位，它的健康更是不容忽视，不止因为它是关乎美丽的所在，更重要的是手上的穴道与身体的健康紧密相关。手的细节体现健康的关键，不关注这些，拥有纤纤玉手只能是奢求。



1. 掌心冒汗要提防神经衰弱·····	131
2. 手指长期快速活动，小心患上“扳机指” ·····	133
3. 经常按摩手掌，皮肤变得柔嫩·····	134
4. 手部关节炎要防心脏病·····	136
5. 手麻潜在的疾病·····	137
6. 多动手指可预防老年痴呆·····	138
7. “鼠标手”，新时代的“文明病”·····	139
8. 透过掌形看出人体健康·····	141
9. 如何通过手指辨病·····	143
10. 为什么手背上会出现白色丘疹？·····	144
11. 手足发凉会引发的病症·····	145
12. 指甲出现纵纹要小心·····	146

第九章 胸腹保健：释放健康自由的味道

从乳房的外形也可以看出隐疾

女性穿露肚脐装别忘护脐

胸腹是呼吸的主要通道，同样也是易受疾病威胁的关键部位。胸口憋闷、心肌疼痛、腹绞痛……这些症状的出现无一不直接影响身体的健康，虽然有些是受内在因素的影响，但更多的却是外界因素所造成的。只有在胸腹出现不适时对其加以注意，你才能呼吸健康的味道。

1. 冠脉缺血，胸闷当先·····	149
2. 从乳房的外形也可以看出隐疾·····	150
3. 绝经后出现乳房疼痛怎么办·····	151
4. 引起小儿腹痛的原因·····	152
5. “爱子心切”反而害了宝宝·····	154
6. “拉肚子”不用怕，家庭治疗为你解烦忧 ·····	156

7. 少女乳房溢液，多种疾病的先兆…………… 157
8. 女性穿露脐装别忘护脐…………… 158

第十章 透视内脏：让健康视察每个港湾

预防肝癌应从家做起

胃肠道胀气须注意

内脏是支持身体运作的零件，身体的主要器官都集中于此，这里可以说是健康的大本营，身体健康与否内脏都会适时的给出最为准确的信号。肝、胆、脾、胰、等内脏与身体健康的联系没有一个能够忽视，而它们的不适大多从身体的表征就能略知一二。通过表征的现象对身体多加关注，内脏才能成为健康的栖息地。

1. 经常清肠有益健康…………… 161
2. 预防肝癌应从家做起…………… 162
3. 咳嗽是个危险信号…………… 164
4. 胃肠道胀气须注意…………… 166
5. 捍卫你的胃从日常生活开始…………… 167
6. 身体乏力当心肾病来袭…………… 169
7. 便中带血警惕直肠癌…………… 170
8. 肛周潮湿亦是病…………… 171

第十一章 活动腿脚：让健康开始加速奔跑

别把腿痛不当回事

为什么要常踮脚尖？

运动是健康的有力保证，腿脚是让健康长久保持的支柱。身体的健康与否，在身体的各个部位都会有所指示。腿脚是健康站立之基，它们的不便往往会让健康的身体轰然倒塌。健康依附于人的身体，每个小部位出现



了毛病都会让健康悄悄走开。为了让健康与身体相依，你能做的就是把握那些看得见的细节，调节自己的健康。

1. 别把腿痛不当回事·····	175
2. 腿部痉挛，大病即将到来·····	176
3. 为什么要常踮脚尖？·····	178
4. 脚趾痛极易引发痛风·····	179
5. 注意脚底反射区的保健·····	180
6. 赤脚走路对健康有益·····	181
7. 正确处理脚上的小水泡·····	182
8. 挤脚的鞋子不宜穿·····	183
9. 不能长时间穿高跟鞋·····	183
10. 多动腿脚益处多·····	185
11. 不要让腿脚受冷·····	187

第十二章 新陈代谢：为健康前行保驾护航

大便异常引发大肠癌

久坐会影响正常的新陈代谢

人体的新陈代谢与身体的各个内脏协调的正常与否有着直接的联系，也是身体健康的关键所在。多汗、盗汗、便血、尿不尽、便秘……这些都是让人尴尬而又担心的问题，这些虽然看似不严重，但却是健康给出的最强有力的信号，忽视它们，就等于远离健康。

1. 久坐会影响正常的新陈代谢·····	190
2. 便秘是引发多种疾病的“杀手”·····	191
3. 补钙过多引发便秘·····	194
4. 少尿引发严重疾病·····	195
5. 血尿——疾病的征兆·····	197

6. 婴儿便血是不容忽视的疾病信号·····	198
7. 经常放屁有益健康·····	200
8. 大便异常引发大肠癌·····	201

附录：生活细节，影响健康的关键

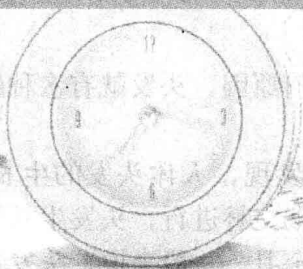
1. 吞咽困难不容小视·····	204
2. 嗅觉异常，谨防颅内肿瘤·····	205
3. 随便拔胡须引发细菌感染·····	206
4. 频繁遗精有标准·····	207

第一章

关注毛发： 为你的健康设立坐标

头发会分叉，有预防才有健康
晚上洗头易降低体温调节功能

健康是人们生存的前提，它对于人们极为重要，而且不是用金钱就能买到的。所以，当身体出现问题时，没有一个人会无动于衷。龚自珍曾说过：“一发不可牵，牵之动全身”。头发是彰显年轻与健康、靓丽与潇洒的首要部位，拥有令人羡慕的头发是每个人的梦想。当头发有某些现象出现时，很可能是提示你健康出现了问题。如何辨识这些信息，是你首先要关注的问题。



1

不同发色，不同的影响因素

人类由于遗传因素、后天影响等诸多因素，体质有着或多或少的不同，因而头发也会有多种颜色，如黑、白、红、黄、灰、褐等。尽管现实生活中人们也可以通过染发将头发染成多种多样的颜色，但发色的本质是由头发所含黑色素的数量和分布状态决定的。皮质细胞中的颗粒状色素越多，发色就越深。溶液状色素能使头发呈现红色的色泽；而棕黄色的头发是因含有特别多的溶液状黑色素；老年期头发变为银灰色，是由于毛发组织空隙增大、色素减少等原因。另外，发色还与年龄、健康、阳光、气候以及营养有关。所以，在发色出现异常时，应注意自己的健康状况。

◇ 影响不同发色的因素 ❀

头发的颜色受多种因素的影响，如人种的不同、药物的影响、染发剂的影响、疾病影响等。

药物的影响

某些抗肿瘤药物，可使人的头发脱落，某些药物的颜色也会影响头发。

染发剂的影响

使用各种染发剂，可以使头发呈现多种色彩。

遗传因素的影响

有的人没有任何原因，头发就有多种颜色，这与遗传因素有关，不能作为病态看待。

医学专家研究发现，人体头发的生长具有一定的周期性，通常情况是生长期和休止期交替进行，头发生长周期为2年~5年，最长可达25年，休止期为2~3个月。一般来说，头发每日生长0.2毫米~0.4毫米，