

不生病的健康智慧VI

家庭必备，贴近生活，预防治疗，易懂实用。

从头到脚，无微不至，是你一生健康的保障。

健康胜于财富，不生病的健康智慧胜于一切智慧。



从头到脚 健康全身

中国入家庭的健康顾问必备藏书

王宇 主编

你还在过着“40岁以前用健康赚钱，40岁以后用钱买健康”的生活吗？

你是否了解自己身体上各个器官都会发生什么样的病变？

你是否能听懂身体发出的好与坏的声音？

你是否能做解救自己的观音？

.....

不生病的健康智慧，让你从头到脚都健康！！



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

不生病的健康智慧VI

Bushengbing
Jiankang De
Zhihui

王宇 主编

从头到脚健康全身

怎样才能不生病? ★
怎样才能拥有一个健康的身体? ★
你是否还在寻找答案? ★

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚健康全身 / 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 978-7-5331-5109-6

I. 从... 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 148119 号

不生病的健康智慧 IV

从头到脚健康全身

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：14.75

版次：2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5109-6

定价：20.00 元

序言

健康快乐既是人们生活的第一目标，也是全部生活的根本支点。正如著名健康专家洪昭光说的：“无论你生活的‘线’有多长，‘面’有多广，‘体’有多大，都要从健康快乐这个‘点’出发，离开了这个‘点’，其他一切均会失去光泽。”

随着社会文明的进步和科学技术的发展，人们的生活水平也在不断地提高，人们比以往任何时候都更加注重身体健康。然而，繁重的生活负担，日益倍增的工作压力以及环境污染，也在逐渐损害着人们的身心健康。因此，怎样做一个既能在生理和心理上顺应时代要求的现代人，同时又能掌握不生病的智慧，不单是身体有病的人所须知的，更是每一个健康人都要积极学习的。

每个人都有不生病的权利，而健康又是一种智慧。只有在健康的时候，通过健康、科学、智慧的办法，力求不得病，或把疾病消灭于萌芽状态，这才是上策。

健康的首要前提是无病。我们要的是健康，而不是疾病。《不生病的健康智慧之从头到脚健康全身》正是基于这一原因，为人们提供了身体各个部

位发出的不健康信号以及预防、治疗、保健的方法。对于所有想知道如何才能不生病、更快乐、更健康的人来说，这本书无疑是你必备的一本健康书。

在健康书籍如此泛滥的今天，《不生病的健康智慧之从头到脚健康全身》以无微不至的特点脱颖而出，从头到脚详细地讲述了人体易出现的病症、疾病的信号、保健方法等内容，只想给人们送去一层抵御疾病的防护衣！

不可否认地说，在书架上《不生病的健康智慧之从头到脚健康全身》绝对是最抢眼的。它特立独行，教会人们洞悉身体内在的奥秘，顺应身体真正的要求和呼唤，让身体自由地舒展。因为，健康就是一件很自然的事情。

人们总会有：“如果不生病该多好啊！”的愿望，而《不生病的健康智慧之从头到脚健康全身》唯愿世上人无恙！并发出宣言：想要不生病，其实并不难，只要掌握一些智慧就能实现。



……你的父母需要你来尽孝；你的孩子需要你把他培养成才；你的生活更需要不生病的灿烂时光。《不生病的健康智慧之从头到脚健康全身》愿竭尽全力伸出援手，成就人们共同的愿望。我们期待此书能够深入到每个家庭，成为一部寻常百姓家掌握不生病智慧的必备读物。

前言

自有生命以来，人类都在追求健康，不是哪个国家、哪个民族，而是整个世界，追求健康似乎就是人类唯一没有时间与地区差异的共同理想。随着对健康观念迅速更新，健康手段更加科学，人们对“健康是幸福人生的源泉”的理解更加深刻。众所周知，人体是个奇妙的个体，是一个复杂的有机生命，它由无数个部位、器官组成。从眼、耳、口、鼻等五官，到心、肝、脾、肺、肾等五脏，再到胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦等六腑，不管是哪个器官，哪怕是体内最小的生命结构细胞，它们能否正常的运作，都是影响我们身体健康的关键。

据英国科学家研究表明，随着人的年龄越来越大，人体各个部位及器官也会开始衰老，而最后的结果就是抵抗力下降，身体开始生病。据报告显示：

从20岁起开始大脑功能逐年下降；从40岁开始，神经细胞的数量开始以每天1万个的速度递减。

从20岁开始，人体的肺活量开始逐年缓慢下降；从40岁开始，控制呼吸的肌肉和胸腔会变得僵硬，而导致呼吸困难。

从35岁开始，女性的乳房开始衰老，乳房组织和脂肪丧失，开始下垂，乳房细胞的受损是诱发乳腺癌症的主要因素。

从35岁开始，人体的骨骼开始老化，绝经后的女性老

化的更快。骨质疏松、牙龈腐烂、骨折、骨坏死更容易出现。

从55岁开始，肠道内的平衡开始被打破，促使人体消化功能下降，使肠道疾病及胃、肝、胰腺、小肠的发病风险增大。

俗话说：“无债富裕，无病幸福，健康值千金”，从古至今，无论是那些有权有势的王侯将相，还是普通的布衣白丁，无病长寿一直是人类追求的目标。但随着年龄的增长，我们的身体会经历一连串生理及心理上的变化。重要的是随着现代生活节奏的加快，工作压力的增加，自然环境的恶化，再加上人们生活方式、生活习惯和饮食习惯的改变，导致了各种疾病的发生，高血压、心脏病、皮肤病、颈椎病、心理疾病处处威胁着人们的身体健康。

人们常说：“有钱能使鬼推磨”，但在这个世上唯独生命是无价之宝。对着日渐衰弱的身体，人们不由自主地感叹：

“我们该拿什么来拯救自己的健康，我们该如何摆脱这让人束手无策的烦恼呢？”在这个世界上，没有任何一个医生是救世主，也没有任何一个医生能包治百病，每个人都是自己的主宰，不生病的健康方法掌握在自己的手中。

《不生病的健康智慧之从头到脚健康全身》从头到脚的各大器官入手，从不同的病症、病因入手，为众多读者仔细解读预防、治疗及养生方法。以独特的视角、通俗的语言，让您轻轻松松就能掌握健康的密码，实现无病长寿的梦想。

《不生病的健康智慧之从头到脚健康全身》从人类日常生活中的生活恶习、养生误区入手，给您摆出一些看似正确的坏习惯，并及早消除不良习惯对自身健康的影响。

健康的身体如同房屋的基石和架构，《不生病的健康智慧之从头到脚健康全身》中的“一砖一瓦”将会给您的身体加重健康的砝码！

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 头部——保护好智慧的发源地

在越来越注重身体健康的今天，
也别忽略了我们最宝贵的部分——头。

你是否因学习的紧张、工作的压力或不良的生活习惯，而长期被睡眠、头痛、脱发问题所困扰？据相关组织调查，全球27%的人有明显的头部健康问题。而在中国13亿人口中，这个数据更是高达36%。数目之大，触目惊心！头部健康问题，骇人警醒！头部健康问题，已成为我们无法回避的“头等大事”！

1. 头发疾病全攻略 2
2. 养护、保健从头发开始 4
3. 头晕、头痛怎么办 6
4. 全面剖析健忘症 7
5. 熟悉又陌生的高血压 9
6. 中风、脑溢血、脑血栓 11
7. 幻嗅是脑部肿瘤重要信号 14
8. 头部按摩不可小视 15
9. 当心忧郁症 17
10. 如何保证好的睡眠 19
11. 从此不再为失眠苦恼 21



第二章 五官——人体健康的显示器

每一个细微生活的感受都来自于
健康五官的体验！

随着生活水平的不断提高，人们越来越重视身体健康。然而，五官健康却常常被人们抛得很远。其实，五官是与身体最息息相关的部位。黄帝内经曰：“鼻者，肺之官也。目者，肝之官也。口唇者，脾之官也。舌者，心之官也。耳者，肾之官也。”可见，五官气色之好坏蕴含着的实则是人身健康的蛛丝马迹。

1. 鼻为肺之门窗 24
2. 鼻子常见疾病与预防 25
3. 目为肝所主，肝开窍于目 27
4. 警惕眼部疾病 29
5. 眼皮跳动不能小视 31
6. 眼睛的保养方法 32
7. 唇部现象，不可小视 34
8. 口苦口干是何因 36
9. 去除口臭有方法 37
10. 了解舌部疾病 39
11. 由耳朵观健康 41
12. 耳鸣耳聋是疾病的早期信号 43
13. 耳朵的保健方法 45
14. 牙疼也是病 47
15. 牙龈出血细寻因 49
16. 肤色是疾病的最好预兆 50
17. 眉毛稀少或脱落有问题 52



第三章 咽喉——保护身体的健康要道

人体所有的气血都要经过这个要道上头，
所以咽喉的问题是一个大问题。

咽喉上连口鼻，下通肺胃，是连接口腔和肺胃的通路，又为经脉循行的要冲。既是正常呼吸必经之路，又是重要发声器。然而，咽喉疾病常常是人们工作、社交场合增多，造成用嗓过度的结果，原因之一是人们对咽喉疾病缺乏了解，多数人以为咽喉不适只是小病，未意识到可能造成的严重后果。所以，人人都要提高对咽喉的保护意识。

1. 咽喉要道应予重视 55
2. 莫对慢性咽喉炎置之不理 57
3. 痰多的原因及防治 60
4. 打鼾并非睡得香 62
5. 咽部脓肿怎么办? 64
6. 远离气管疾病 67
7. 咽喉保健方法 69

第四章 颈椎——人体特有的生理曲线

颈椎——人体事故多发地带。
重视颈椎健康，已迫在眉睫！

随着人们生活节奏的加快，生活方式的改变，颈椎病已由中老年常见病向大众化、低龄化发展。尤其是在写字楼上班的办公室一族，每天开车上下班，乘电梯上下楼，繁忙的工作使他们无暇体育锻炼。往往是忙碌了一整天之后，颈后感觉背了一千斤重物，难受至极。专家提醒，这是颈椎长时间受“压迫”的抗议，日积月累，颈椎病就会很快找上门。所以呵护颈椎健康十分重要。



1. 落枕是颈椎病的预兆	73
2. 颈椎病为什么会引起头痛?	75
3. 颈椎疾病与视力的关系	77
4. 别被颈椎病的假象蒙蔽	79
5. 长期失眠有可能与颈椎有关	82
6. 颈部肿块拉响健康警报	83
7. 青少年也要预防颈椎病	84
8. 颈椎病的预防和保健方法	87

第五章 上肢——人生命活动的中心

无论何时，都没有谁会愿意放弃上肢。
那就像保护眼睛一样保护你的上肢吧！

上肢是人体重要组成部分之一，包括上臂、前臂、腕和手。或许是人体使用上肢的频率太高的原因，才使人们忽略了对它的保护。所以，直到各种上肢不健康信号频繁发出时，过于自信的人们还不愿意接受事实。事实上，上肢就是那样的坚强而又脆弱。如若想让它永久的坚强，就需要你学习一些知识和方法了。

1. 胳膊的保健方法	91
2. 颈、肩、背部的保健与注意事项	93
3. 手掌，可预示人体的健康	95
4. 手关节炎不可小视	97
5. 从指甲的一些异常现象看健康	99
6. 锻炼手指好处多	101
7. 腋下多汗需警惕	103

第六章 体腔——健康保健重“内在”

体腔保健——健康之根本。
养生细节决定您的健康！

人的体腔由膈肌分成上下两个部分，上面的叫胸腔，里面有心脏和肺等器官；下面的叫腹腔，内有胃、胰、肝、胆囊、脾和肾等器官。腹部最下部（就是骨盆内的部分，但没有膈膜与腹腔分开）叫做盆腔，内有膀胱和直肠，女性还有卵巢和子宫等器官。众所周知，人们体腔内有众多的重要器官，对一个人的身体健康起着极为重要的作用。健康长寿中，人类最为能动的因素是自我保健。对于体腔的健康也是如此。

1. 你的乳房发育正常吗? 108
2. 自检乳房疾病是健康的关键 110
3. 心情好，心脏才会好 112
4. 烟——肺健康的摧毁者 114
5. 养生莫忘养脾 116
6. 养好胃，才能更健康 118
7. 警惕无痛胃溃疡夺去生命 121
8. 暴饮暴食最伤胃 123
9. 你注意你的胆健康了吗? 125
10. 人到中年要“保”肝 127
11. 脂肪肝拒绝盲目减肥 129
12. 肾健康重在预防 131
13. 保肾不分男女 133
14. “肠”保健康，才健康 135
15. 别让腹泻偷走你的健康 137
16. 给腹部做一下运动 139
17. 男人，警惕日渐隆起的“啤酒肚” 141



第七章 后背——秀出你的挺拔健美

一个强壮健康的背部，不仅可以使你看上去精神焕发，更能使你免除腰酸背痛的苦恼。

中医养生专家指出：后背正中的脊柱是人体两条最大经脉之一的督脉必经之地，脊柱两旁的足太阳膀胱经与五脏六腑联系密切，因此，必须经常予以激发疏通，才能有益于气息运行，血脉流畅，滋养全身器官，从而达到体强少病的目的。

1. 脊柱健康莫忽视 145
2. 挺起你的脊梁 147
3. 产后背痛养生法 149
4. 预防脊柱疾病很重要 151
5. 夏季背部保养急救方程式 153
6. 电脑一族脊柱保健操 155

第八章 前阴健康——不给健康留死角

健康的身体应是身体的每一处都处于健康状态，没有任何健康死角。

外阴羞于示人，是人体最隐秘的部位，只不过与“性”扯上了关系，相当一部分人就把它神秘化了。其实，外阴也与人体其他部件一样，是一种严肃而普普通通的器官，但它却是人体最脆弱的一个部位，容易被细菌所感染。所以，无论男人还是女人，都应该细心的呵护自己的私处。

1. 爱护阴道，做健康女人 159
2. 拒绝盆腔炎，做轻松女人 161
3. 莫让白带羞红你的脸 163
4. 阴道清洁，呵护过度就是伤害 165
5. 阴部瘙痒，女人难说的痛 167
6. 阴毛与健康密切相关 169
7. 男人，要保护好阴囊 171

8. 男人关爱自己，摒弃附睾炎	174
9. 生殖器疱疹——性传播疾病	175
10. 正视阴部疾病，及时就医	177
11. 细心挑选自己的内裤	179

第九章 肛门疾病——解除下体的不适

呵护肛门，莫让“难言之隐”危害健康！

人有一个需要精心呵护的部位，却被近乎100%的人所遗漏了，这就是肛门的洁净与保健！生活中，如果不注意肛门的卫生保健，很容易发生肛裂、肛瘘、痔疮、脱肛、肛门周围炎、肛门周围脓肿等疾病，往往影响整个身体健康。因此，为了避免上述疾病的发生，人们应高度重视肛门的保健。坚持进行肛门部位的保健锻炼，不仅可以促进局部的血液循环，而且可以增强肛门直肠部的抗病能力，避免和减少肛门直肠疾病的发生。

1. 肛门瘙痒不可大意	183
2. 便秘巧“自疗”	185
3. 不要把便血当成痔疮治	187
4. 难以启齿的痔疮	189
5. 尽早发现结肠癌	191
6. 肛门保健不能轻视	193

第十章 下肢——身体健康的支柱

勤于动腿脚，无论是对养生，
还是防病都是非常有益的。

医学研究表明，人的肢体衰老先从腰腿开始。研究显示，人体全身有近500条肌肉集中在下肢，肌肉的持续力随



着年龄增长而日渐衰退，上肢肌力到了60多岁仍可以有20多岁时的七成左右能力，但下肢由于要支撑整个身体的重量，只剩下约四成多。所以，俗话说“人老先老腿”。而且下肢属阴，与肝、脾、肾三脏关系最为密切，所以下肢保健是健康长寿非常重要的环节，多做简易的下肢保健运动有利于防衰老。

1. 抖腿的好处 196
2. 观察下肢测小儿疾病 198
3. 下肢浮肿怎么办? 199
4. 下肢静脉曲张是怎么回事? 202
5. 警惕下肢血管疾病 204
6. 下肢无力：股骨头坏死的早期表现 205
7. 髌骨——人体中最大的籽骨 208
8. 膝关节结核的防治 210
9. 股骨颈骨折 211
10. 注意保护踝部关节 213
11. 别拿脚气不当回事 215
12. 脚部疾病与鞋有关 217

第一章

头部—— 保护好智慧的发源地

在越来越注重身体健康的今天，也别忽略了我们最宝贵的部分——头。

你是否因学习的紧张、工作的压力或不良的生活习惯，而长期被睡眠、头痛、脱发问题所困扰？据相关组织调查，全球27%的人有明显的头部健康问题，而在中国13亿人口中，这个数据更是高达88%。数目之大，触目惊心！头部健康问题，骇人警醒！头部健康问题，已成为我们无法回避的“头等大事”！



1 头发疾病全攻略

每个人都想拥有一头乌黑亮丽的秀发，秀美的头发不仅能够从整体上改善人的形象，恰当的发型更是能够突显脸部的神采奕奕，给人平添一份魅力。更重要的是，小小的头发还能反映出人体的健康状况。

在现实生活中我们经常能看到或听到，很多人的发质随着年龄的增长不知不觉开始变坏，甚至有些年轻的小伙子和小姑娘们也会在无意当中发现自己多了几根白发，这让他们不胜苦恼。

早在几千年前，聪明的古人其实就已经发现，头发的生长、脱落、发质、颜色都与人体的健康密切相关。我国的中医学认为：肾气是人体内各种循环系统能否正常运行的关键保障，而头发最能体现出肾气的盛衰，正所谓“其华在发”。肾气充足时人体感觉精力充沛，毛发的生长自然也比较旺盛，而如果肾气过早衰退，就会造成“早生华发”、“毛发脱落”等现象。

头发的主要成分是角蛋白和氨基酸，同时还含有十多种微量元素如锌、铜、铁等。根据现代医学理论，通过测定头发中所含微量元素的含量，就可以诊断多种疾病。头发和人体其他器官一样，需要不停地进行新陈代谢，一个正常人的头发约有10万根，而一根头发的平均寿命为3~4年。一般情况下，人们的头发都不是同步生长的，约有9/10的头发处在生长状态，而剩下的则是处于自然脱落状态，成年人一天脱落70根左右的头发属于正常现象，不必为此烦恼。

一个健康人由于头发的生长和脱落保持相对平衡，所以肉眼很难看出有脱发现象，但如果头发的脱落速度过快，超过了生长的速度，就会形成头发稀疏甚至脱发的现象。除了生理性的脱发如妊娠、分娩后脱发等现象外，伤寒、肺炎、头癣、贫血、癌肿等都会引起这种现象，因此应该引起人们的足够重视。

男性如果出现前额发际脱落，则很可能是患上肾脏病的信号，而女性若出现散发性脱落，则有患肾炎的可能。此外，结肠炎、胆囊炎等病会引起顶部脱发，应给予相关重视。

若是发现头皮内有似黄豆大小的脱发斑，而且不痛不痒，则需要提防斑