

主编◎张亚同 孔晓华 冯 卫

富有与贫穷，只有一场疾病的距离

中西医 人体保养 手册



今天，你还没保养吗？

保养=健康 长寿 幸福！

切忌赢了事业，输了健康！

生命是条单行线，无人能有往返票。 四十以前命换钱？四十以后钱买命！
千金散尽还复来，健康若失永不再。 有钱不如如有健康，健康需自保养来。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中西医 人体保养手册

ZHONGXIYI
RENTIBAOYANG SHOUCHE



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中西医人体保养手册/张亚同, 孔晓华, 冯卫主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5091-3396-5

I. ①中… II. ①张… ②孔… ③冯… III. ①保健—手册②养生(中医)—手册 IV. ①R161-62②R212-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 034355 号

策划编辑: 孟凡辉 **文字编辑:** 杨善芝 **责任审读:** 吴铁双

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8802

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32

印张: 7.125 **字数:** 173 千字

版、印次: 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 20.00 元

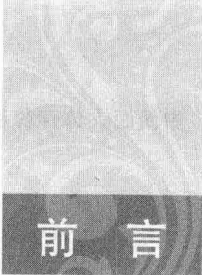
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书针对人类常见的健康问题介绍日常保健保养细节，分为整体保养和分部位保养两篇。在整体保养篇介绍了健康基本知识，如人体的预警信号、人体保养细节、中医养生十六宜与十六忌等，并介绍了人体不同系统的保养细节，如泌尿生殖系统、呼吸系统、血管系统、骨骼系统、神经系统等。在分部位保养篇分别讲解了人体不同部位常见病及其预防保养知识。本书适于任何关注自身健康的人，特别是中老年人群阅读参考。



前言

生命如水。时光在岁月之河中静静流过，不知不觉中我们走到了中年。中年是奋斗和收获的季节，但在收获欢乐与果实的同时，衰老和病痛也悄悄地向我们逼进。中年人，你的维修保养时间已经迫在眉睫地到来了！

然而，恼人的病恙千千万，要注意的养生细节万万千，在此把各部位最重要的保养知识介绍给大家，希望引起您对生命与健康的珍惜，对保养的重视。根据遗传学理论，人是可以活到120岁的。但面对仅此一次的生命，正如有专家所指出的“有三种人”。第一种是聪明人、明白人，他们主动获取健康、投资健康，结果使自己的健康保值增值，成功走向百岁。第二种是一般人、普通人，他们并不主动保护健康，结果是健康贬值，只能带病活到六七十岁。第三种是糊涂人、傻人，他们还往往是社会中产阶级以上的精英，生活富足乃至奢华；他们应酬繁多；物质生活上随心所欲。他们透支时间、损毁健康，生命往往只是五六十岁而已。他们中很多人是40岁以前用命换钱，40岁以后用钱买命。但生命是条单行线，没有“往返票”。金钱可以“千金散尽还复来”，而失去了健康却难以甚至无法再复原。

养生专家指出，推迟衰老、防病保健是一辈子的事，要想健康活到100岁，就要早日开始注意养生保健。医学研究表明，从30岁开始，人体的新陈代谢开始显著减

慢，人体各种功能开始下降，到 70 岁时，所有功能将下降 2/3 左右。要抵抗衰老就要尽早坚持锻炼和注意平日的保养，年纪大了再去锻炼和保养已经很难挽回身体丧失的功能。另外，需要特别指出，35 ~ 55 岁是健康的高危期，很多人在此阶段暴发疾病危及生命，故需高度重视这段人生旅程，加强保养和检查，防止疾病。

世界卫生组织指出，影响健康的四大因素及其对健康的影响程度分别是：遗传 15%，环境 17%，医疗条件 8%，个人生活方式 60%。可见，个人生活方式对健康的影响非常大。可以说，要想长寿和健康，改变自己是良方。而根据现代医学理论，个人生活方式中心理因素是非常关键的因素，心情愉悦、家庭和睦也是健康长寿的秘诀。

为了健康，从今天做起，注意保养吧！

张亚同

2009 年 7 月 18 日于北京医院

上 篇 整体保养

第一章 基本常识

- 第一节 人体的预警信号 /3
 - 一、面部信号 /3
 - 二、分泌物信号 /8
 - 三、其他疾病信号—箩筐 /9
- 第二节 人体保养细节 /15
 - 一、保养的日常细节 /15
 - 二、最佳的保养时间 /21
- 第三节 中医养生有神效 /22
 - 一、养生十六宜 /22
 - 二、养生十六忌 /25
 - 三、中国人的体质及调养 /27
 - 四、日常穴位保健 /32
- 第四节 家庭急救箱 /35

第二章 整体保养与整体疾病预防

- 第一节 腰是男人女人的“命根” /37
 - 一、肾虚的原因 /38
 - 二、肾虚的类型 /39
 - 三、肾虚的表现 /40
 - 四、肾虚的调养 /41
 - 五、肾虚与更年期 /45

第二节 打鼾是病 /48

- 一、人为什么会打鼾 /48
- 二、打鼾与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征 /49
- 三、疾病与鼾症 /51
- 四、睡眠呼吸暂停综合征的治疗 /51

第三节 血管系统的保养 /53

- 一、控制高血压 /54
- 二、控制高血脂 /70

第四节 骨骼系统的保养 /75

- 一、无声的疾病——骨质疏松症 /75
- 二、骨质增生 /82
- 三、风湿与类风湿 /84
- 四、痛风病 /89

第五节 神经系统的保养 /93

- 一、心理调适不良导致疾病 /93
- 二、睡眠 /94
- 三、末梢神经炎 /96

第六节 癌症的预防 /97

- 一、哪些人易患癌症 /99
- 二、早期发现癌症 /101
- 三、预防癌症 /104
- 四、癌症的治疗 /110

下 篇 分部位保养

第三章 从“头”开始（头部）

第一节 大脑的保养 /115

- 一、脑血管意外 /115
- 二、常见的脑血管意外 /116

	三、脑血管意外的预兆 /118
	四、保养与预防 /120
	五、急救与康复治疗 /124
第二节	头顶大事 /125
	一、脱发的种类 /125
	二、日常保养细节 /127
第三节	心灵的窗——眼睛 /129
	一、给眼睛“放放假” /129
	二、给眼睛“做做操” /130
	三、给眼睛吃点“好的” /131
	四、给眼睛喝点“好的” /134
第四节	空气过滤器——鼻 /135
	一、鼻的清洁 /135
	二、鼻出血的处理 /136
	三、鼻涕辨病 /136
第五节	耳 /137
	一、听力下降的原因 /137
	二、日常护耳细节 /137
第六节	牙齿的保养 /138
	一、积极防治各种引发牙齿松动、脱落的疾病 /138
	二、少吃坚硬的食物 /139
	三、常刷牙 /139
	四、使用牙线 /139
	五、牙掉了要及时修补 /139
	六、治牙一定去有条件的牙科医院 /140
	七、每日饮茶对牙齿大有益处 /140

第四章 颈椎病

一、颈椎的生理 /142

二、颈椎病的分类及临床表现 /144

三、颈椎病日常预防与保养 /145

四、颈椎病的治疗 /148

第五章 胸部

第一节 冠心病 /151

一、冠心病的早期信号 /154

二、冠心病的症状 /155

三、心肌梗死 /158

四、心源性猝死与急救 /162

五、心血管的日常保养 /163

第二节 肺的保养 /164

一、春季的保养 /164

二、夏季的保养 /165

三、秋季的保养 /165

四、冬季的保养 /167

第三节 乳房的保养 /167

一、乳房的“衣” /167

二、乳房的“食” /168

三、乳房的“防” /168

第六章 腹部

第一节 胃与十二指肠 /171

一、胃病的临床症状 /171

二、平时应注意保养脾胃 /173

三、胃病恶变的症状 /176

第二节 脂肪肝 /177

一、脂肪肝的发生原因 /178

二、脂肪肝的日常保养 /179

第三节 胰腺 /181

- 一、腹痛需警惕急性胰腺炎 /181
- 二、谨防隐蔽的胰腺癌 /182
- 三、糖尿病 /183

第七章 腰部

- 肾的保养 /189
- 肾的日常保养细节 /189

第八章 盆腔

第一节 女性卵巢和子宫的保养 /193

- 一、卵巢保养 /193
- 二、子宫 /194

第二节 前列腺 /196

- 一、前列腺的保养原则 /196
- 二、前列腺炎 /197
- 三、前列腺增生 /201
- 四、前列腺癌 /204

第三节 精索静脉曲张 /207

第九章 下肢

第一节 静脉曲张 /209

- 一、静脉曲张的原因 /209
- 二、静脉曲张的治疗 /210

第二节 脉管炎 /211

- 一、脉管炎的分期 /212
- 二、脉管炎诱发因素的预防 /212
- 三、脉管炎的治疗 /213



上 篇

整 体 保 养

我们的身体是自然界赋予的最精巧的“机器”，它有数不尽的奇妙与神奇。同样它的“故障”也是最多最复杂的，而且有许多“故障”一旦发生就难以修复，我们必须通过日常的保养避免或延缓这些“故障”的出现。

基本常识

第一节 人体的预警信号

通常，在疾病尚未出现明显症状之前人体就会发出一些特定的预警信号。如果我们了解这些信号并在日常生活中留意它们，就能在疾病没有更深发展前及时发现并及时治疗以阻止疾病的发展。如果不了解身体发出的预警信号或者不重视它们，患病也就在所难免了。

一、面部信号

每天照镜子时，请您留意自己的面色、眼睛、口、唇、皮肤和头发，从中可以判断自己的健康状况，还能帮助发现身体的疾病隐患。也就是说照镜子不光是为了梳妆打扮，还可以照出健康状况。

1. 面色 中医认为，人体的状态取决于脏腑气血的盛衰，面容的外在表现也是由体内的气血情况所决定，所谓“有诸内，必形于外”。气血虚亏则面容憔悴，气血充足则面色荣华。正常黄种人面色微黄，脸颊红润有光泽，称之为“常色”。体内有疾患时会使面色发生变化，此类面色称为“病色”。病色又根据中医的理论相应地分为五色，即“青、赤、黄、白、黑”。中医理论认为五色主五病：面青是因为阳虚，也就是阳气不足导致，多为肝病；面赤为热证，多为心病；面黄是脾虚所致，多为脾胃病，

健脾和胃可以改善；面白是肺失宣降或气血虚等所致，多为肺病，补气血可以改善；面黑为体内有瘀血所致，多为肾病。

西医对于面色则有更细致的解释。

(1) 面色发黄：可因疾病引起或进食引起。许多新鲜的瓜果蔬菜如胡萝卜、南瓜、菠菜、木瓜等都含有很高的胡萝卜素，进食过多就会导致面色发黄。如果不是进食引起，则多因疾病引起。此时除了面黄，巩膜及全身也都变黄，可见于肝炎、胆道结石、胆囊炎、胆囊癌和胰头癌等疾病。

(2) 面色发白：贫血（原因有营养不良、出血性疾病、经常痔疮出血、妇女月经量过多等）、白血病患者、肺病、剧烈腹痛等患者可见面色苍白。甲状腺功能减退症患者的面色较正常人白并且表情呆滞；慢性铅中毒时，患者面色灰白；长期闭门不出者面色亦发白。

(3) 面色发青：面色青紫多由缺氧所致。先天性心脏病、肺源性心脏病、心力衰竭等疾病都可出现面色青紫。胃肠痉挛性疼痛、胆绞痛也可使面色青紫。

(4) 面色发黑：是慢性病的征兆。肾上腺皮质功能减退症、慢性肾功能不全、慢性心肺功能不全、肝硬化、肝癌等疾病患者，都可出现面色变黑，病情愈重，颜色愈浓。长期使用某些药物，如砷剂、抗癌药等，也可引起不同程度的面色变黑。

(5) 面色发红：由于人们认为满面红光是健康的表现，故面色发红更具有欺骗性，也需要我们特别的注意。脸红是面部血管扩张所致，可因情绪激动、自主神经功能紊乱、内分泌失调等多种因素引起。故脸红也有以下多种类型。

① 高血压病性脸红。高血压病患者由于面部毛细血管扩张而显得红光满面。

② 结核病性脸红。结核病患者由于长期低热，两颊部呈现绯红色，尤以午后为甚。

③ 红斑狼疮性脸红。红斑狼疮患者（女性多发）的面颊出

现对称的蝶形红斑。

④ 更年期脸红。少数妇女在绝经期前后(或因卵巢手术切除、放射治疗、严重疾病等原因而使两侧卵巢功能减退或丧失时)出现阵发性脸红,初为面、颈、胸部温暖感,继而转为潮红,每次发作短暂,持续5~15分钟,情绪激动或餐后易出现,有时伴出汗畏寒、烦躁不安、抑郁及焦虑等,严重者可影响睡眠。这些以精神和自主神经功能为主的症候群,称为绝经期综合征,用雌性激素等药物治疗有效。

⑤ 类癌性脸红。由于类癌组织能产生5-羟色胺及激肽等介质,常可引起面、颈、臂、躯干及小腿皮肤潮红,情绪改变、饮食过量、饮酒及腹泻等常可诱发。长期发作可引起皮肤小血管扩张,局部组织增厚,有时出现持久性红斑或青紫,甚至红斑中央坏死形成瘢痕。此外,尚可伴有胃肠道、呼吸道、心脏及神经系统症状,与皮肤发红的症状合称为“类癌综合征”。本病宜早期进行外科手术治疗,多可根治。

2. 舌,人体健康的“晴雨表” 无论中医还是西医,看病时都要看看病人的舌头。望舌是医学“望诊”的重要内容。中医认为“舌为心之苗”“苔为胃气之根”,舌能够反映心肺、肝胆、脾胃等内脏的情况。学会望舌可以很好地帮助我们了解自己的健康状况。

正常的舌头柔软灵活,颜色淡红,干湿适度,富有生气,舌体表面还有一层薄薄的白色舌苔。舌底血管脉络清晰,粗细适中且平滑,长度不超过舌底的1/2。中医把舌划分为舌尖、舌中、舌根和舌侧四个部分来考察。舌尖属心肺,舌中属脾胃,舌根属肾,舌两侧属肝胆。望舌应该注意舌质、舌苔、舌蕾以及舌底的血管脉络等方面。其中,舌质包括舌头的大小、形状、颜色、厚度、软硬度以及表面裂纹情况;舌苔包括颜色、润泽度、厚薄度以及是否有苔斑;舌蕾主要是看其大小以及颜色;舌底血管脉络主要观察其长短粗细。

观察舌应在充足的自然光线下进行。要使光线可以直射口中，以免影响对舌质和舌苔颜色的观察。伸舌要注意缓慢伸出，不宜太快太紧张，伸出后放在嘴唇边上，尽量放松。一般先看舌尖，再看舌中、舌侧，最后看舌根部，同时看舌质和舌苔。正常舌象可概括为六个字：“淡红舌薄白苔”，即舌色淡红鲜明，舌质滋润，舌体大小适中，柔软灵活，舌苔均匀，薄白而滋润。

不正常的舌象及其意义归纳如下。

(1) 舌尖红、苔黄：有此舌象的人往往咽干，有口气，喜喝冷饮，口腔易溃疡，爱烦躁。按照中医理论，这是“阴虚火旺、心火亢盛”的表现。此时，应该注意保持室内空气湿润。平时可用麦冬、南花、胖大海代茶饮，咽痛严重者可加金银花。还可以在胸背部或耳尖处点刺放血以清热泻火。应该多吃容易消化的食物，如蔬菜、水果等，忌食辛辣肥腻食物，戒烟忌酒。

(2) 舌色很淡：有贫血的可能。

(3) 舌苔厚：表明消化不良，脾胃功能差。

(4) 舌平坦、色鲜红、发干、皲裂：有糖尿病的可能。

(5) 舌头亮而红：可能是缺乏维生素 B₁₂ 或叶酸。

(6) 舌色青紫：表明身体缺氧。多见于肺心病、肝病及癌症病人。

(7) 舌头伸出时震颤：表明可能患神经衰弱、久病体虚、脑炎、甲状腺功能亢进等。

(8) 舌苔黑：如果舌苔黑但舌边和舌尖呈正常的淡红色，且没有其他不适，很可能是染色。如吃了什么着色的食物，或服用了某些药物，并非病态，不必紧张。但平时胃病较重的患者观察到黑苔就要警惕，需要到医院进一步检查。

(9) 舌根部发麻，示指、中指发木，甚至舌头运动不灵，说话含糊不清：是脑血管疾病的前兆或已有轻微脑血管栓塞。

(10) 舌体胖大，舌苔薄白而且舌边有齿印：往往还有面色发白、怕冷、四肢冰凉、精神不振、腰酸腿软、大便稀且次数多、