

养生·保健

胡春宇◎编著

学会生活，远离疾病

不治已病 治未病

轻松告别亚健康



健康长寿
每一天

健康是福

不生病是人生最好、最聪明的选择
是对自己人生的最好安排

本书以中医的养生、保健的思想和手法为中心，通过介绍亚健康的现象，阐述“治未病”思想的重要性；结合中医的“望、闻、问、切”的手法让广大读者通过对自己的身体各个器官的认识，了解自身的健康问题以及如何化解这些问题。

中国物资出版社

养生·保健

学会生活，远离疾病

不治已病 治未病

轻松告别亚健康

胡春宇◎编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不治已病治未病——轻松告别亚健康/胡春宇编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3367 - 2

I. 不… II. 胡… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049318 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

三河市西华印务有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 12.5 字数: 185 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3367 - 2/R · 0076

印数: 0001—5000 册

定价: 24.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

序

物质文明空前繁荣的今天，紧张的生活、巨大的压力以及无规律的饮食和睡眠，使得越来越多的人感到身心疲惫，精力不再充沛。如果已感到食欲不振、失眠乏力、烦恼，你可能不知不觉已经成为都市“亚健康”一族的成员了。

“亚健康”是介于健康与疾病两者的中间状态。有许多朋友对亚健康并不在意，在他们的脑海里，没有疾病的身体就是健康的身体。这种想法是不正确的，每一种疾病都有潜伏期，正是这个潜伏期蒙蔽了许多人的眼睛，完全依赖现代医学的临床检测来判断一个人健康与否，最终会让许多疾病错过最佳治疗期。

20 世纪末，全球医学界大讨论的最终结论是：最好的医学不是治好病的医学，而是使人不生病的医学。任何疾病的发生都是从“未病”到“已病”从未成形到已成形。我们不但要善于识病，还要懂得在疾病未成形之前就发现它，截断它，这就是治未病的指导思想。如果等到疾病已经形成了才去治疗，就如同饿了才去种粮，渴了才去打井，临到考试才去看书，战争打起来了才去造兵器，那不是一切都太晚了吗？我们可以毫不夸张地说从“治已病”到“治未病”，虽然只是一字之差，却是一次深刻的“健康观念变革”，即从以疾病为中心转向以人为中心；从以疾病的诊治为中心转向以维护人的健康为中心的历史性转变！

老祖宗留给我们“治未病”思想的同时，也留给了我们一套治疗、养

生、保健的手法。中医以“正气内存，邪不可干”的论述强调重视我们的内在因素，一方面提出“饮食有节，起居有常，不妄作劳”和“精神内守，病安从来”的养生之道；另一方面要求人们“顺应天时，天人合一”，积极消除致病因素，避免或减少它对人体的侵害，以保证不发病或虽病亦不重。未病先防正是与现代“预防为主”的新医学模式相吻合。它包含着调养精神、体格锻炼、合理饮食、适时养生、科学用药等丰富内容。

本书通过以中医的治疗、养生、保健思想和手法为中心，通过介绍亚健康的现象，阐述“治未病”思想的重要性。结合中医的“望、闻、问、切”的手法让广大读者通过对自己的身体各个器官的认识，了解到自身的健康问题以及如何化解这些问题。我们都知道亚健康存在很多的状态，失眠、肥胖、疲劳则是亚健康的典型表现，本书以中医观点帮助读者解读和治疗这些状态。

健康是福，不生病才是人生最好、最聪明的选择。学会生活，远离疾病，才是对自己人生最好的安排。最后，祝愿广大读者能够掌握中医养生保健的精髓，远离疾病的困扰，拥有健康长寿的好身体！

作 者

2010年2月

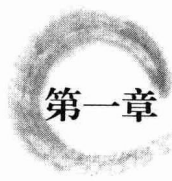


目 录

第一章 身体给你的健康警讯	1
指甲状态“说”健康程度	3
“奇汗”不断，健康危机	9
“熊猫眼”仅仅是熬夜的原因吗	12
脸色不佳，皮肤长斑，美丽哪里找	15
头痛头晕，某些疾病的信号	19
面对美味，却怎么也没有食欲	21
头皮屑掉不完，其实和头皮没什么关系	23
为什么动不动就抽筋呢	25
腹部隐隐作痛其实不是小问题	27
怕冷是怎么回事	30
消瘦并不代表美丽	32
为什么感冒的总是你	34
第二章 身体器官的健康真相	39
会说话的眼睛不一定好	41
嘴里的“五味”为什么缠着你	45
鼻子发红问题可不小	49
看手相知健康	52

脚气和脚关系不大	56
声音、气味辨健康	60
第三章 不觅仙方觅睡方，睡好才是真的好	67
不寐，新世纪的盗版“梦魔”	69
五脏的“睡觉时间”	72
扑灭肝火，摆脱失眠	74
给睡眠做个“准备活动”	77
饮食“催眠法”	82
巧睡四季，远离失眠	84
——“针”破除失眠症	89
第四章 疲劳，身体的无形束缚	93
疲劳让身体发出红色警报	95
咖啡并非治疗疲劳的药方	99
导致疲劳的三大元素——脾、肝、肾	101
缓解疲劳找身体里的“元气”	102
“四大法宝”帮你抗疲劳	104
草药茶助你提提神	105
保持良好心态，不给疲劳留机会	108
第五章 肥胖，健康无法承受的重量	111
“啤酒肚”里的疾病信号	113
为什么吃得少也长胖	115
内脏失调与肥胖关系不小	118
中医减肥，享“瘦”健康	123
警惕四种工作餐增肥又伤身	126

第六章 上班族“治未病”的必修课	131
白领，你们是亚健康的高危人群	133
被“网”住的身体——网络依赖症	135
寸步不离的定时炸弹——手机依赖症	137
“醉仙”的疾病史——酒精依赖症	139
几厘米长的“毒品”——烟草依赖症	142
办公室隐藏的“杀机”	144
做做办公室“按摩操”	147
第七章 自然疗法，还原健康本质	151
身体的“自然”健康法则	153
冷水、热水各有其用	155
洗一个健康的“阳光浴”	156
太极拳养生又健体	157
穴位里的健康“按”钮	160
良“药”也可口	164
“针”破疲劳与肥胖两大不利健康案件	170
“刮”一阵健康风	172
第八章 “治未病”的精髓	175
平衡阴阳，踏上养生大道	177
调理饮食，从“饱”向“好”转变	181
强身健体，动静结合	184
增强正气，规避邪气	189
后 记	192



第一章

身体给你的健康警讯

或许你只是偶感风寒，就全身无力、饮食无味；或许你时常头痛头晕，打不起精神，面色失润，连化妆品也无法掩盖……面对这些问题不要粗心大意，它们都是机体给你的健康警讯。不要小看了这些小的不适，它们都是引起疾病的征兆，要知道千里之堤溃于蚁穴的道理。因为许多的小疾小病往往都是大病的前兆。现在就让我们从以下的几个方面来说明。

指甲状态“说”健康程度

指甲，虽说是身体最不起眼的地方，但是爱美的女性们总是喜欢把自己的指甲装扮得漂漂亮亮。指甲上有些小白点、小斑纹就觉得影响了自己的形象。但是白点、纹理、小太阳……悄悄爬上原本光滑的指甲，真的只是影响了自己的美丽吗？其实不然，它们是向你发出了健康 SOS！

我们很多人喜欢在空闲时候不由自主地玩弄着自己的小手，然而你注意到了吗？小小的一片指甲，却象征着健康的晴雨表，它隐藏了健康的大奥秘。

如果我们经常有意识地去观察自己的指甲，就会发现它并不是一成不变的。比如，在我们发烧之后不久，我们的指甲上会出现横沟或纵嵴，也就是人们通常说的“棱”，这是由于在发烧期间，我们的身体健康状况下降所致，这些是指甲在健康状况不佳情况下的表现形式。

美国皮肤科学院发言人福克斯博士曾坦言，肝炎、真菌感染、狼疮、心脏病、贫血等疾病的危险警示标志都可能出现在指甲上。比如狼疮病人的甲皱里会有带角的血管；有 10% 的牛皮癣是从指甲开始出现，并引起甲床裂开和凹陷；强迫性神经症者的主要表现就是经常咬自己的指甲或挖指甲；此外普通紊乱疾病，如甲状腺疾病，也会引起甲床异常，甲床干、脆弱、易裂。



为什么一个小小的不起眼的指甲却能预测这么多的疾病？我们再来看看中医对指甲预测疾病给了我们一个什么答案。中医认为，指甲是脏腑气血的外荣部位之一，与人体的脏腑经络有直接联系，能够充分地反映人体生理、病理变化。通过观察指甲的形状、大小、颜色能够反映一个人的健康状况，可以看出其潜在的健康危机；而通过指甲的光泽、纹路、斑点等的

变化，则可以预测出身体正在悄悄发生的病变。也就是说，指甲就像人体五脏六腑的一个外部写照，当指甲形状或者光泽度发生变化时，我们就要注意是不是自己身体的某部分出现了那些病变的前兆了。懂得观察指甲，就是一种最为简易的健康自测方法。

从指甲的长短来说明其健康的程度，指甲的长短是我们对指甲最注重的方面，但是指甲的长短，可以在一定程度上反映机体健康与否。短指甲的人心脏较弱，属于先天性不足的一类。且很容易发生从腹部到腿脚等下半身的疾患，如果这种人指甲的尖端平平而钳到了肉里去的话，可能易患神经痛风湿等疾病。长指甲的人相对来说性格比较温和不急躁，所以情绪因素刺激所导致的疾病在他们身上比较少见。但是这类指甲的人也不意味着身体健康。这类人先天的体质偏弱，免疫系统较差，所以很容易患上急性炎症性疾病，如上呼吸道感染、胃肠炎，以及脑部、胸部的疾病。

除了长指甲和短指甲，还有一种方形指甲。这类人指甲的形状比较特殊，而且也并不常见。这种类型的指甲长度与宽度相接近，接近正方形。但此类人的体质比较差，往往属于无力型，虽然没有什么明显的大病，但是很容易患多种遗传性疾病。就女性来说，如果出现这样的指甲，应该警惕子宫和卵巢方面出现问题。

对于一个真正健康的人来说，指甲的长度和宽度的比例应该是4:3。以上只是对指甲的长短、宽窄的比例做了一个简单的描述，小小的指甲预示健康的奥秘远远不止这些。从指甲的形状来看，也能看出很多问题。

小贴士

指甲的形状种类

扇形：这类指甲下窄上宽，指端呈弧形。拥有扇形指甲的人，多半为天生的强体质型，从小身体素质就很好，耐受能力很强，但是他们很容易忽视自己的健康。

圆形：呈圆形的指甲，这类指甲的人看上去体格健壮，虎背熊腰，很少生病。这是因为这类人对于疾病的反应十分的不灵敏，很难觉出身体的异况，所以，一旦生病，往往就很重。传说三国时期蜀国的五虎上将之一马超，就是圆形指甲，身体健壮的他不曾生病，但结果在四十七岁那年一病却无法治愈而身亡。

贝壳形：拥有这类指甲的人，对脊髓及神经系统方面的小毛病要倍加注意。

鹦鹉状：这类指甲的人指端如鼓槌，像一个鹦鹉的嘴巴的形状，这类人多见于先天性心脏病伴有紫绀、风湿性心脏病、慢性心力衰竭和肺脓肿、肺气肿、矽肺、慢性纤维性空洞型肺结核、慢性溃疡性结肠炎等症。

钥匙状：这类指甲扁平、凹陷，脆而无光，通常是肝水不足或缺铁性贫血、低色素性贫血和浅色小细胞性贫血的征兆。

比如百合形状的指甲比较长，中间明显突起，四周内曲，形状犹如百合片。这类指甲多见于女性，这种指甲的形状是最漂亮的，但是漂亮往往不能代表它就是健康的，拥有此类指甲的人多半从小就比较多病，尤其是患消化

系统方面的疾病。

此外，从指甲的颜色和光泽度也可以判定健康的程度，健康人的指甲有一定的光泽并且很均匀，好像一块光滑的玻璃，很多女孩子很注意自己的指甲的光泽度，常常会在指甲上涂抹一些指甲油来增强指甲的亮度。光泽度高的指甲被人们视为漂亮的指甲，容易引起别人的注意，但是指甲的光泽度高也并非代表着身体健康，一旦甲色发生变化，就说明体内某些地方已经发生了问题，应该要重视了。

光泽不均

指甲的光泽度不均匀可以表现在不同指甲，也可表现在同一指甲的不同部位。如每个指甲都是前端有光泽，根部毛躁无光，他/她可能患有慢性气管炎；如果只有部分指甲光泽不均，暗示体内存在某些慢性损害和炎症。

失去光泽

如果整个指甲都像毛玻璃一样，完全没有一丝丝的光泽的话，说明体内存在着某些慢性疾病，这时，要引起注意了！

判断一个人的指甲是否健康，除了指甲的长宽比例、形状、色泽以外，关键看它的甲板 and 甲床，也就是我们所说的指甲表面和下面的肉质部分有无缺损，指甲出现异常变化多见于中年人，而可以从指甲表现出来的疾病有很多，最常见的主要有糖尿病、心脑血管疾病和一些遗传性的皮肤病。

糖尿病是最常见的慢性消耗性疾病之一。随着人们生活水平的提高，肥胖发生率的增加，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。那么在日常生活中我们怎么能准确地判断自己是否有糖尿病呢？下面就以糖尿病为例进行说明，从指甲的变化可以预测是否患有糖尿病。

今年 53 岁的肖女士最近发现自己的指甲总是很容易折断，做家务

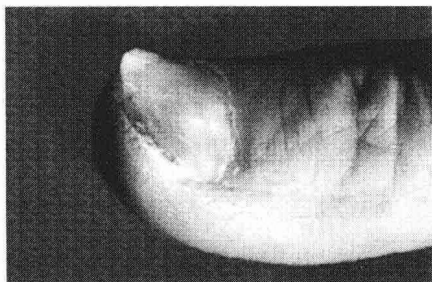
的时候轻轻碰撞一下，指甲就会整片整片地往下掉。而且，她觉得自己的指甲好像越来越厚了，还有点发黄。

于是肖女士到皮肤科求诊，经过检查，并没有发现肖女士的指甲出现真菌感染，而通过询问病史，原来肖女士的父亲患有糖尿病，再结合肖女士出现的一些症状，医生建议肖女士检测一下血糖。检查结果显示肖女士得了糖尿病。

像肖女士这样从指甲上诊断出糖尿病的例子并不是偶然，指甲出现的病变并非原发性的，而是身体其他系统、脏器出了问题，进而出现继发性的指甲病变。除了糖尿病，一些先天性心脏病、风湿性心脏病也是如此。糖尿病人和心脏病人的指甲出现异常变化是由于他们体内代谢紊乱而导致血管循环障碍，血液供应受阻。指甲作为四肢的其中一个末端，往往就会因此而变脆、缺损、增厚或者出现手指头肿胀等症状。除了糖尿病、心脑血管疾病，指甲的变化还能反映出人体是否处于亚健康状态。

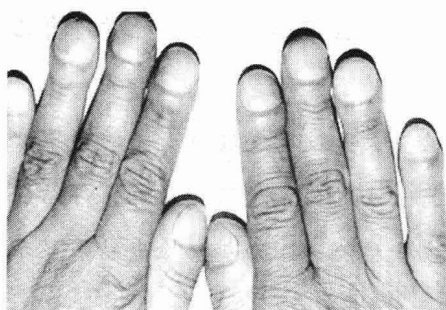
对于一些留意自己指甲形象的爱美女士们，可以通过看看自己的指甲，来知道是否美丽的同时，身体是否健康。

“反甲”的美女们需要注意了，如果你的指甲形状像一个小匙子，又称为“茶匙甲”。这种指甲形状看似美丽，但是甲色苍白，出现此类现象的人，身体有贫血的可能，常常伴有头晕、头痛、



耳鸣、眼花、眼前出现黑点或“冒金星”，同时，精神不振、倦怠嗜睡、注意力不易集中等问题。这个时候应该考虑服用一些维他命C，它可以帮助铁质的吸收，也能帮助制造血红素。

“杵壮甲”的女士、先生们可要当心了，“杵壮甲”的指甲会隆起来，像棒槌一样。这类指甲不但外形丑陋，而且也是十分不健康的指甲。因为



“杵壮甲”多是心肺气虚，血淤湿阻而成的一个外在病理表现，是心血管疾病的一个体征。很多心血管疾病都与这类之间有关，如动脉粥样硬化和冠心病，高血压病和心力衰竭等。这个时候应该多注意自己的饮食，注意盐

的摄取量，因为盐吃多了可不是件好事情！营养学界尤其认为，饮食清淡是一个很好的养生方法，可以避免许多疾病的发生，既简单又有效。

“白色指甲”是指甲颜色苍白，缺乏血色，如果指甲无光并且全部是白色的，这可能是罹患肝部疾病的征兆。一方面，要养成多喝水的习惯，增强血液循环，以利消化、吸收和废物的排除，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。另一方面，要注意饮食平衡，不要暴饮暴食或常饥饿，这种饥、饱不均的饮食习惯，会引起消化液分泌异常，导致肝脏功能的失调。此外如果指甲突然变白，则常见失血、休克等急症，或者是钩虫病、消化道出血等慢性疾病。需要注意的是，如果指甲白得像毛玻璃一样，则是肝硬化的特征。

此外许多男同胞们的甲色常常呈现灰色，多是由于缺氧造成，因为抽烟的人常常会有这样的现象。而对于不吸烟的人，指甲突然变成灰色，最大的可能便是患上了甲癣，初期指甲边缘会发痒，继而指甲还会变形，失去光泽变成灰白色，如灰指甲等。而指甲变黄，在中医上认为多由湿热熏蒸所致，常见于甲状腺机能减退、胡萝卜血症、肾病综合征等；西医上则认为指甲偏黄多半与体内维生素E的缺乏有关。如果所有的指甲都变黄，就必须接受治疗了，因为那是全身衰弱的象征。

不管是什么内在疾病，通常都会或早或晚地反映到体表外部，而指甲就是帮助判断一个人身体健康与否的晴雨表之一。时不时地留意一下自己的指甲，你就有了一个提前探测身体疾病的好帮手了。

“奇汗”不断，健康危机

出汗是一种正常的生理现象，适当的出点汗对身体是有好处的。但如果不分情况乱出汗或者局部出汗，就需要当心了，这种奇怪的汗，也许正是身体给你发出的警报。

运动的时候血液循环加速、产热增加，这种情形下的出汗是正常的生理现象。但是有些人特别容易出汗，无论是夏天还是冬天，吃顿饭、做点事情就满头大汗，甚至有人稍一紧张就汗流浹背，这种病症在医学上称为多汗症。

张女士是一个二十多岁的销售员，平时因为工作忙，很少运动，她一直都有爱出汗的现象，不热的天气走七八分钟的路，后背就会有汗往下流，走点路就累，有时候坐着不动都会出汗。同事们给她取了外号叫“悍（汗）妇”，作为一位女士，这让她很难为情。

人体皮肤分泌的汗液有两种，主要有顶泌汗腺汗液和外泌汗腺汗液。顶泌汗腺汗液是位于腋下的顶泌汗腺，其分泌的汗水被细菌分解时发出独特的臭味；外泌汗腺汗液，是由手掌、脚心、身躯等位于全身的外泌汗腺形成的普通的汗液。

多汗症就如同它的名称一样，是流大量汗液的疾病，是外泌汗腺活动增加而出现的疾病，但对人的心理有着严重的影响。就如同张女士这样的，在生活和工作中会带来很严重的影响。而这种影响的严重性明显超出“皮肤湿疹”、“皮肤瘙痒”、“牛皮癣”、“白癜风”等真正定义的皮肤病，会降低患者的生活质量。虽然多汗症并非严格意义上的疾病，但是多汗却预示着身体