



健康一生的 科学方法

小穴位大健康

杜萍◎著

中央人民广播电台金牌主讲人——杜萍

介绍常见疾病的发作根源和征兆，解析中医经络按摩防病疗法
中国工程院院士，中华医学会副会长，吴咸中教授倾情推荐



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



健康一生的 科学方法

小 穴 位 大 健 康

Jiānkāng Yīshēng De
KEXUEFANGFA

杜 萍 著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

健康一生的科学方法 / 杜萍著.
—北京: 中央编译出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5117-0222-7

I. ①健…
II. ①杜…
III. ①养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 053549 号

健康一生的科学方法

出版人: 和龔

责任编辑: 郑颖

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电话: (010) 66509360(总编室) (010) 66509353(编辑室)
(010) 66509364(发行部) (010) 66509618(读者服务部)

网址: www.cctpbook.com

经销: 全国新华书店

印刷: 北京瑞哲印刷厂

开本: 730 毫米 × 1030 毫米 1/16 彩色插页 6

字数: 257 千字

印张: 25.75

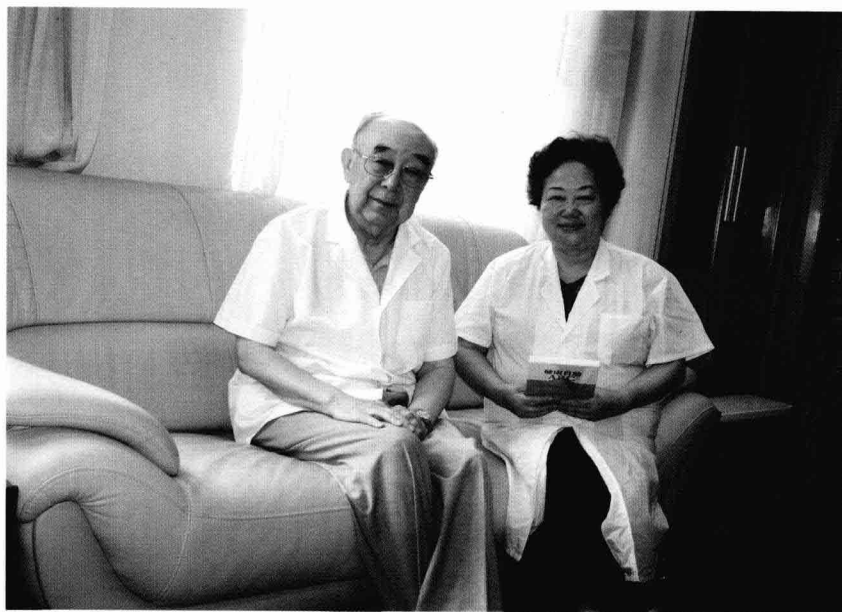
版次: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 48.00 元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达
凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话 010-66509618



国家主席胡锦涛在江苏视察中国特种蔬菜之乡，徐州康汇百年食品有限公司有机蔬菜种植基地。



作者与吴咸中院士。



作者和各国学者在一起。(二排左起第二人是国际若石研究会会长陈茂松先生)



作者在北京国展中心与李伟等人合影。



作者在徐州康汇百年健康养生研讨会上。



作者和浙江徐培敏经理（左一）参加武汉齐宇龙生物科技有限公司学术研讨会。

祝健康一生的科学方法

出版发行：

天人合一，顺应自然，身心
健康，生活美满。

吴咸中



二〇〇九年九月

序

物质文明的发展，改革开放的成果，极大地改善了现代人的生活状况。人们在衣食无忧之余，自然会萌生更高境界的追求，希望身心永远健康，生命之树常青。此乃人之常情，天经地义。事业的成功，生活的美满，无不以健康的身心为前提。

精神文明的建设，科学技术的进步，包括医学在内的民生事业的不断发展，使广大群众健康长寿的心愿不再是奢望。将深奥微妙的病变医理，行之有效的健康手段，深入浅出地向读者推介，满足群众的需求，自然是十分必要的。

正是由于上述两个因素，一段时间以来，养生保健类科普读物大量出版，成为图书市场上的一大亮点。几年前，杜萍主编的《健康自助ABC》面世，我曾指出，这“是一本内容充实、科学性强，而又通俗易懂、引人入胜的科普佳作”。这本书出版后很快地受到读者的好评，使我的评价得到印证。

杜萍医生多年从医，潜心钻研，有深厚的理论根基和丰富的临床经验，在许多读者的要求下，再次殚精竭虑，精选素材，补苴罅漏，精益求精，推出新作品《健康一生的科学方法》，为绚丽多彩的科普画卷锦上添花，实为学界幸事，读者幸事。

我是一个已从医半个多世纪的老医生，深知健康在人的一生中的分量，出于医生的责任感，真心希望每一个人都拥有健康，保持旺盛的活力，就请多读一读《健康一生的科学方法》吧！时习之，践行之，久必有益。

吴咸中

二〇〇九年十一月

目 录

序.....	1
第一章 常见老年病的防治知识.....	1
第一节 心脑血管疾病.....	1
一、脑血管病简述.....	1
1、中风.....	3
1) 什么叫脑中风.....	3
2) 脑中风的危害到底有多大?	4
3) 脑栓塞、腔隙性脑梗死、脑血栓和脑出血.....	4
4) 为什么会发生中风.....	7
5) 中风的先兆.....	7
6) 脑外中风.....	9
7) 中风后遗症的治疗.....	10
8) 怎样预防脑血管病.....	14
2、认识中风的潜在危险因素.....	16
1) 便秘、鼻出血与中风.....	16
2) 气温变化警惕无感觉中风.....	17
3) 电脑使用者警惕e栓塞.....	18
4) 哪些人易患中风.....	19
5) 中风十大高危因素.....	22
二、心血管病简述.....	23
1、认识血管的老化.....	25
1) 老年人血管的变化.....	25
2) 冠脉狭窄后是否会心肌缺血.....	26
3) 动脉粥样硬化.....	27
4) 高脂血症的防治.....	29



5) 不要忽视血液健康隐患.....	32
6) 血液为什么会粘稠.....	35
7) 人与血管同寿, 怎样保持血管年轻.....	37
2、您的血压正常吗?	39
1) 为什么高血压容易引起中风.....	41
2) 什么叫高血压危象.....	42
3) 血压高时有哪些症状和危害.....	44
4) 心率, 与寿命有关的指征.....	45
5) 早期高血压的治疗.....	46
6) 低血压的防治.....	48
7) 关注脉压, 如何看待脉压差.....	50
3、认识冠心病.....	51
1) 脉率与脉律不同.....	51
2) 冠心病要早防早治.....	52
3) 中老年人心绞痛的特点.....	54
4) 心绞痛不能“痛时再治”.....	54
5) 各种心绞痛的防治.....	55
6) 隐性冠心病的常见症状.....	58
7) 冠心病的心外“晴雨表”.....	59
8) 气温变化防“心梗”.....	60
9) 冠状动脉硬化可逆转.....	62
10) 老年人应警惕隐性心衰.....	63
11) 介绍 TP-CBS 心功能血流参数无损伤检测仪在临床应用的意义.....	64
12) 冠心病早期预兆——耳垂皱褶深, 耳道细毛多.....	67
13) 冠心病的“时间疗法”.....	68
14) 冠心病病人如何养生.....	69
三、心脑血管病的十大信号.....	70



四、心脑血管病要同步治疗.....	72
第二节 骨科疾病.....	74
一、老年人骨关节生理特点.....	74
二、老年人为什么易骨折？怎样预防.....	75
三、老年人的关节痛.....	77
四、老年人为什么常腰腿痛.....	78
五、风湿和类风湿性关节炎的防治.....	79
1、晨僵与类风湿性关节炎.....	79
2、健脾除湿防治类风湿.....	80
3、认识类风湿因子.....	82
4、风湿性关节炎.....	82
5、认识血沉.....	83
6、易被误诊的风湿性多肌痛.....	85
六、认识骨质增生与骨质疏松.....	86
七、认识颈椎病.....	87
八、颈椎病的报警信号.....	90
九、预防颈椎病的七种方法.....	92
十、腰椎间盘突出症.....	93
十一、关节疼痛，病在软骨，根在退化.....	94
第三节 消化系统疾病.....	97
一、消化系统的解剖生理.....	97
二、食物的“旅行”.....	98
三、常见消化系统疾病的防治.....	100
1、怎样保护好肝脏.....	100
2、为什么会得脂肪肝.....	101
3、脂肪肝可以逆转.....	102
4、胃有九怕用药小心.....	103



5、人体的“防火墙”.....	104
6、慢性萎缩性胃炎的防治.....	105
7、慢性胃炎的防治.....	106
8、为什么说“一进两出”要“收支平衡”.....	107
9、腹泻和便秘为何常交替出现.....	109
10、肠胃不好，可引发心病.....	110
第四节 泌尿生殖系统疾病.....	111
一、老年人泌尿生殖系统有哪些改变.....	111
二、男性更年期.....	113
三、女性更年期.....	114
四、常见的前列腺疾病.....	115
五、老年人难言之隐——尿失禁.....	123
六、老年人为何易患尿路感染.....	126
第五节 内分泌与新陈代谢疾病.....	126
一、老年人内分泌系统有哪些变化.....	126
二、老年人新陈代谢的改变.....	128
三、认识甲状腺功能亢进.....	129
四、痛风和痛风性关节炎的防治.....	131
1、酸碱平衡治痛风.....	132
2、尿酸高了快治疗.....	132
3、阴雨绵绵，谨防痛风发作.....	134
五、病在表面，根在脏腑.....	134
六、糖尿病.....	136
1) 糖尿病所导致的并发症有哪些.....	138
2) 稳定血糖，要把好五关.....	139
3) 高危人群应怎样预防糖尿病.....	141
七、代谢综合症.....	142



第六节 呼吸系统疾病.....	144
一、老年人易患呼吸道疾病.....	144
二、老年人呼吸道感染的特点.....	145
三、老年慢性支气管炎发生的原因.....	146
四、预防老年人冬季呼吸道疾病,防止慢性气管炎的急性发作.....	147
五、支气管哮喘.....	149
六、慢性支气管炎的冬病夏治.....	150
七、睡眠打呼噜有什么危害.....	152
第二章 认识全息疗法.....	154
第一节 全息医学概念.....	154
第二节 全息医理原理和全息论.....	155
第三节 体表敏感点与全息元.....	158
第四节 耳全息诊疗.....	165
第五节 手全息诊疗.....	171
第六节 足全息诊疗.....	195
第七节 来自双脚的健康密码.....	208
第八节 理疗学与生物全息.....	211
第三章 养生从经络开始.....	215
第一节 手少阴心经	
——主宰人体的君王,生死攸关的手少阴心经.....	220
第二节 手太阴肺经	
——人体的总理,人体里最容易受伤的经.....	223
第三节 手厥阴心包经	
——救命的心包经是代人受过替心受邪的灵丹妙药.....	226
第四节 手阳明大肠经	





——肺和大肠的保护神, 人体血液清道夫.....	231
第五节 手太阳小肠经	
——人体健康的晴雨表, 宁心安神, 舒筋活络的关键.....	237
第六节 手少阳三焦经——人体健康的总指挥.....	243
第七节 足阳明胃经——人体的后天之本.....	248
第八节 足少阳胆经——排解积虑的通道.....	255
第九节 足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道.....	266
第十节 足厥阴肝经——护身卫体的大将军.....	274
第十一节 足少阴肾经	
——人生的先天之本主管人一生幸福的经络.....	280
第十二节 足太阴脾经——治疗慢性病的关键就是健脾.....	288
第十三节 打通任脉万毒不侵——人体的阴脉之海.....	292
第十四节 督脉——人体太阳升起的地方, 也是人体的阳脉之海... 298	
第十五节 认识人体的硬件结构.....	303
一、脏与脏之间的关系.....	305
二、腑与腑之间的关系.....	306
三、脏与腑之间的关系.....	306
四、脏腑与形体组织的关系.....	308
五、“脾”、“胃”、“小肠”、“大肠”之间的相互关系.....	309
六、“肾”与“脾”、“胃”之间的关系.....	309
七、肝、脾、肺、三焦、小肠如何参与水液代谢.....	310
八、与消化系统相关的脏腑有哪些.....	311
第十六节 人体的脏腑与五行关系.....	313
第十七节 人体的十二时辰养生法	
——因天之序《子午流注的应用》.....	315

第四章 有关生命科学的常识.....	322
--------------------	-----

第一节 人体的第四生命源——磁.....	322
第二节 人体健康的第一道防线——皮肤.....	324
第三节 寿命的三角形和延长寿命的三要素.....	325
第四节 怎样提高机体免疫力.....	326
第五节 人体的微循环与衰老.....	328
第六节 战胜血液疲劳.....	331
第七节 酸性体质是健康大敌.....	332
第八节 人体也要防生锈.....	334
第九节 人体的平衡.....	336
第十节 人体内的酶.....	337
第十一节 人体内的新陈代谢.....	338
第十二节 神奇的人体“内毛“.....	340
第十三节 人的衰老从何开始.....	341
第十四节 睡眠与人体衰老.....	343
第十五节 二十四节气与养生保健.....	350
第十六节 读书与养生.....	359
第五章 饮水也要讲科学.....	376
第一节 水的硬度与健康.....	376
第二节 健康从活化水、活性水开始.....	377
第三节 水质与长寿.....	378
第四节 最需饮水时间.....	379
第五节 矿泉水≠养生水.....	382
第六节 什么样的水要少喝.....	383
第七节 慢性缺水的危害、饮水的提示.....	384
第八节 喝茶与健康.....	386
第九节 介绍牛蒡茶.....	387



第十节 神奇五行汤棗牛蒡汤又叫五行蔬菜汤.....	389
第十一节 牛蒡与人体健康.....	391
第十二节 介绍糙米茶.....	396
编后感.....	399
参考文献.....	401



第一章 常见老年病的防治知识

第一节 心脑血管疾病

心脑血管疾病患者的现状：

组成人体的最基本单位是细胞，血液循环决定细胞的健康，人体最根本的循环是血液循环，血液是人体的生命之源，心脑血管的健康与否是衡量人们身体健康的基本标志。

据世界卫生组织统计，在威胁人类生命的疾病中，心脑血管疾病是第一位的。脑中风、冠心病、心绞痛等心脑血管病时刻危害着人们的健康和生命。2002年，全世界死于心脑血管病的人数是1860万，占死亡人数的30.5%。现在仍呈上升趋势。在我国，每24秒就有一个人被心脑血管病夺去了生命，每13秒就有一个人因此而致残。全国每年新发病人数逾200万，心脑血管病人群已超过1.2亿！心脑血管病给无数人和家庭带来了巨大的痛苦和灾难。

心脑血管疾病的特点：心脑血管疾病有着四高、三低、两多、一强的特点。四高：发病率、猝死率、复发率、致残率高。三低：知晓率、控制率、治愈率低。两多：并发症多、费用多。一强：隐匿性强。

我们再来看看一组心脑血管疾病的具体数据：在人类死亡的病因中，心脑血管疾病占总死亡人口的30.5%，位居第一。在人类疾病中，心脑血管疾病的致残率高达51.9%，位居第一。在人类疾病中，心脑血管疾病的复发率高达87%，位居第一。这组数据可以更加确切地说明，心脑血管疾病为何被称为人类健康的第一杀手。

一、脑血管病简述

为了便于了解脑血管病，先简单谈谈脑的血液供应情况。对脑的血液供应，由两个系统来进行，即颈内动脉系统和椎—基底动脉系统。在人们颈部两

