



WO DE JIANKANG WO ZUOZHU

我的健康 我做主

主 编 / 罗 仁 张 乐



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

我的健康我做主

WO DE JIANKANG WO ZUOZHU



主 编 罗 仁 张 乐

副主编 赵晓山 林仁勇 聂晓莉

编 委 (以姓氏笔画为序)

毕建璐 孙晓敏 严美花

李 俊 肖 雅 吴省英

陈洁瑜 黄 平 蒋平平

程静茹 谢嘉杰 谭 为



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

我的健康我做主/罗 仁,张 乐主编. —北京:人民军医出版社,2012. 9

ISBN 978-7-5091-5688-9

I. ①我… II. ①罗… ②张… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 174655 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄维佳 责任审读:杨磊石

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)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.125 字数:131 千字

版、印次:2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—5000

定价:18.00 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



本书以“上工治未病”及中医养生理论为指导,以罗仁教授“不治已病治未病——与亚健康对话”的科普讲座稿为基础,较系统地介绍了自我调养保健的相关知识和方法,包括反映生命质量的“四大天王”,当“亚健康”亮“黄牌”时的评估知识,体质评判与体质养生,心理压力的自我调适,以及饮食保健、运动保健、生活习惯保健和中医药保健等。本书内容通俗易懂,资料翔实可靠,方法简明实用,适合广大群众,特别是中老年人和亚健康者阅读参考。

前言



在这本书的编写过程中，我度过了自己的 60 岁生日，俗话说“六十耳顺”，的确，我在平常生活、工作中是个不喜欢计较的人，但是近年来我对中医科普宣传、中医亚健康防治领域的现状却无法做到“耳顺”。随着生活水平的提高，人民群众对健康的需求也越来越高，中医养生保健因其简、便、廉、效的特点受到普通百姓的欢迎。目前我国中医养生、保健、科普宣教现状并不容乐观，尽管中医养生馆、中医养生会所等遍布大街小巷，甚至连发廊、足浴店也搭上“中医养生”的概念，但质量却是良莠不齐；有的鼓吹绿豆治百病，有的号称生吃泥鳅百益无一害，一系列所谓的“养生保健大师”闪亮登场，荒唐下台。我常常自问：“作为一名医生，作为一名亚健康研究者，我还应该做些什么？”

自 2003 年开始我进入中医防治亚健康的研究领域，这些年也做了一些工作。参与组织成立了中华中医药学会亚健康分会和广东省中医药学会亚健康专业委员会。我与我的团队进行了大样本的亚健康状态流行病学调查，设计了标准化亚健康评价量表，参与制订了我国第一个亚健康指南——《亚健康中医临床指南》，提出了亚健康三级干预方案，承担了国家科技部、国家基金委、广东省科技厅等中医药干预亚健康的课题 17 项。2005 年，我开始了“不治已病治未病——与亚健康对话”的科普专题讲座，不

论是事业单位、政府机关、电视台，还是社区、街道、工厂、工地，我都曾去应邀讲座。时至今日，讲座场次已达 150 余场，累计到场听课 4 万余人次，引起了良好的社会反响，获得中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”、中华中医药学会“中国中医药科学普及金话筒奖”荣誉称号，2010 年我被国家中医药管理局选为中医药文化专家巡讲团成员。2011 年，我们团队又承担了国家自然科学基金委员会-广东省人民政府自然科学联合基金的课题“广东人群常见偏颇体质对健康向亚健康转化的影响及其机制研究”，进一步促进了我们对亚健康和中医体质的研究。

相比这些证书、课题、荣誉，给我更大动力的是讲座现场的听众们，每次讲座结束，都会有不少听众留下来找我咨询、探讨，或是对我的讲座内容提出修改建议。正是他们让我更加坚定了自己的想法，作为一名医生，作为一名亚健康研究者，我应竭尽自己所能，让更多的人了解正确的健康理念、保健知识、养生方法，让更多的人掌握辨别真假养生方法的知识，让更多的人可以做到“我的健康我做主”，充分享受中医养生保健给自己带来的益处。

“青春诚可贵，自由价更高，若有健康在，方为汝三宝。”希望本书的读者都能从书中找到适合自己的养生保健方法，得到自己对健康的思考与感悟，能够真正得到健康、享受健康！

感谢国家自然科学基金委员会计划局(NSFC)-广东联合基金管理办公室及南方医科大学对本书编写出版的大力支持，更感谢听过我讲座的听众朋友！

南方医院 罗 仁

2012 年 6 月

目 录



第 1 章 反映生命质量的“四大天王”	(1)
一、体温	(1)
二、心率(脉搏)	(7)
三、呼吸	(13)
四、血压	(18)
第 2 章 当“亚健康”亮“黄牌”时的评估知识	(26)
一、“健康”是什么	(26)
二、“亚健康”是什么	(27)
三、“亚健康”离你有多远	(28)
四、亚健康的临床分类	(30)
五、亚健康的评估	(32)
第 3 章 体质评判与体质养生	(34)
一、西医怎么理解“体质”	(34)
二、中医怎么理解“体质”	(38)
第 4 章 “吉祥三宝”——精、气、神	(73)
一、什么叫精、气、神	(73)
二、精、气、神之间有何联系	(75)
三、保精、养气与调神	(75)
第 5 章 缓解压力保健康	(83)
一、压力的概念	(83)
二、压力有好坏之分	(84)

三、压力产生的原因——压力源	(86)
四、压力引起的身心反应	(87)
五、压力对身心健康的影响	(89)
六、中国人的压力有多大	(90)
七、压力与健康的管理	(92)
第6章 “健康”的厨房——原来应该这样吃	(96)
一、合理膳食“五平衡”，健康快乐“吃出来”	(96)
二、管好“菜篮子”，踢走“药箱子”	(99)
三、汤汤水水，健康加分	(101)
四、瓜皮果屑，变废为宝	(104)
五、牛奶不简单	(106)
六、凉茶也保健	(108)
第7章 厨房就是保健箱——防治疾病的药膳	(111)
一、糖尿病患者的厨房	(111)
二、脂肪肝患者的厨房	(115)
三、痛风患者的厨房	(119)
四、感冒患者的厨房	(123)
五、肿瘤患者的厨房	(125)
第8章 厨房也是美容院——吃出美丽的“魔法”	(138)
一、黑妹妹魔法厨房	(138)
二、斑妹妹的魔法厨房	(140)
三、赶走第一道皱纹的魔法厨房	(142)
四、让眼睛亮晶晶的魔法厨房	(144)
五、让眼袋不见的魔法厨房	(146)
六、电脑族的魔法厨房	(148)
七、更年期的魔法厨房	(150)
第9章 不容遗漏的小疏忽	(152)
一、15年“耳聋”的老人	(152)
二、第1次就诊的尿毒症患者	(153)

三、1 万块钱也没有检查出来的肾病	(155)
四、一扇窗户引起的高血压	(156)
五、一盘棋引起的大抢救	(156)
第 10 章 大有裨益的小动作	(159)
一、小动作,大养生	(159)
二、小穴位,大作用	(162)
三、小口诀,大方案	(164)
附录 A 亚健康自评量表	(172)
附录 B 中医体质分类与判定量表	(178)
附录 C 压力自评量表	(183)

第1章



反映生命质量的“四大天王”

您有过体检的经历吗？您有没有发现医生最先检查的都是体温、心率（脉搏）、呼吸、血压这四项呢？其实，它们就是标志生命活动存在与质量的“四大天王”——生命体征，也是任何体格检查中必须检查的项目。正确掌握它们的生理状态、病理状态及保健方法对于保持健康有着举足轻重的作用。

一、体 温

体温是指身体深部的平均温度，又称体核温度，是指身体内部胸腔、腹腔和中枢神经的温度。平时我们测量的“体温”称为体表温度，在数值上要略低于体核温度。临床上常以口腔、直肠、腋下三个部位测试的温度代表体温，其中，直肠温度最接近人体深部温度，其次是口腔温度及腋下温度。在日常生活中，腋下温度因简单、安全、不易交叉感染而被广泛采用。

正常值

如果我问你正常人的体温是多少，相信很多人都会第一时间想到 37℃ 吧，其实正常体温不是一个固定的值，

而是一个温度范围(表 1-1)。

表 1-1 人体体温测量正常值

部位	平均温度	正常范围
口腔温度	37.0℃(98.6 ℉)	36.3~37.2℃(97.3~99.0 ℉)
直肠温度	37.5℃(99.5 ℉)	36.5~37.7℃(97.7~99.9 ℉)
腋下温度	36.5℃(97.7 ℉)	36.0~37.0℃(96.8~98.6 ℉)

影响体温的因素

生理情况下,体温有一定的波动,但其变化的范围很小,24 小时内波动幅度一般不超过 0.5~1.0℃。但如果出现体温的不正常升高或降低,您可要多加注意了,因为它极有可能是疾病的信号。

(1)昼夜变化:正常人体温在 24 小时内呈周期性变化,清晨 2~6 时最低,午后 2~8 时最高。这种规律性变化与机体昼夜活动的生物节律有关,因而使机体的代谢、血液循环、呼吸功能等发生相应的周期性变化。

(2)年龄:由于不同年龄基础代谢水平不同,所以体温亦不相同。由于儿童处于生长阶段,代谢率较高,故体温略高于成年人。新生儿,特别是早产儿,体温调节中枢尚未发育完善,调节功能差,其体温易受环境温度的影响而发生变化。老年人代谢率较低,活动减少,体温比成年人略低,所以应更加注意保暖。

(3)性别:女性体温较男性体温略高,平均高 0.3℃。一方面是由于女性特有的生理因素,女性基础体温随月经周期出现特征性的变化,在月经期、月经后的前半期较低,而排卵后体温上升约 0.5℃,可持续到经前 1~2 日或月经第 1 日,然后体温又降至原来水平,排卵后体温上升

主要与孕激素水平呈现周期性变化有关;另一方面,由于女性皮下脂肪层较厚,故维持体温的能力较强。

(4)活动:剧烈劳动或运动时,肌肉活动加强,新陈代谢增加,导致体温升高。

(5)其他:情绪激动、紧张、进食、环境温度发生改变等因素均能影响体温的变化。如天气炎热时,体温稍微升高;反之,则下降,尤其是婴幼儿和老年人更为明显。

体温异常的评估

发热就是我们平时所说的“发烧”,作为“头痛脑热、小病小痛”的主要症状,在人们的日常生活中经常遇见。按发热的温度高低可分为低热($37.3\sim 38^{\circ}\text{C}$)、中等热度($38.1\sim 39^{\circ}\text{C}$)、高热($39.1\sim 41^{\circ}\text{C}$)、超高热($>41^{\circ}\text{C}$)。体温过低的现象在一般生活中极少遇见,一般体温 $<35^{\circ}\text{C}$ 则称为体温过低。

引起发热的最主要的原因就是感染,占发热病因的 $50\%\sim 60\%$,病原体包括各种细菌、病毒、真菌、支原体、立克次体、螺旋体、寄生虫等,通常称为感染性发热。当然,非病原体物质也可以引起发热,如骨折、大面积烧伤、X线照射后的机械性或物理性损伤等,此类为非感染性发热。体温过低在日常生活中遇见的不多,主要原因包括体温中枢未发育成熟、失血性休克、极度衰竭等。

体温过高或过低都应引起重视,及时进行检查,明确诊断并采取相应的治疗措施。

预防保健小锦囊

(1)发热时如何护理?

发热是家庭最常见的疾病表现,是人体与疾病做斗争的一种防御反应,但若患者得不到及时有效的治疗,任

其发热下去,则会给机体造成极大的危害。因而对发热患者的护理要注意以下几点。

①要细心、耐心、全面地观察病情,并做好详细记录,如注意患者诉说的各种症状、皮肤颜色有无变化、有无皮疹等。

②观察体温、脉搏、呼吸、血压的变化。根据病情 2~4 小时测量一次并进行登记。通过这些观察可以进一步了解病情,以判断可能患的疾病,如高热而脉搏变得相对较慢时,可能是患了伤寒病。

③采用物理降温。患者体温超过 39°C (老年人 38°C 以上)则应处理,如给头部冷敷,放冰袋、酒精擦浴,喝些冷饮等。进行物理降温时,需注意降温不能一下降得过快或降得太低,不然可能会使患者发生虚脱。

④补充水分、注意防寒。发热患者体液消耗较大,若出汗多时应及时补充水分,一般发热患者每天应补充水分 3 000 毫升以上,开水、糖水、盐水均可。出汗时应注意保暖,防风吹,以免受凉感冒,同时可用干毛巾或湿毛巾擦面、胸、背或全身,并及时更换内衣裤,保持清洁卫生。

⑤保持口腔卫生。发热患者口中的食物残渣易发酵腐败,可引起口臭和牙龈病变,所以饭后一定要漱口,如能刷牙当然更好,对活动不便的患者可用药用漱口水漱口。有义齿的应脱出清洁。口唇干裂时,应经常用温水湿润,或涂些唇膏。

⑥饮食以流食为主。高热时应给予流质或半流质食物,多吃水果和新鲜蔬菜,保持排便正常,因为发热患者极易发生便秘。

(2) 发热时吃什么好?

发热时机体消耗大,胃肠道里的许多消化酶(大部分是蛋白质成分)也被“煮熟”了,所以发热时常常觉得胃口

不好,所以饮食以易消化的食物为主。以下食物除了具有清热功效,还各自有其他的功效,可根据发热的不同情况选择。

①白菜:性味甘、平,可以清热除烦、通利肠胃。

②萝卜:性味辛、甘、凉,可以清热解毒、利尿消肿。

③茄子:性味甘、凉,可以清热解毒、祛瘀消肿。

④黄瓜:性味甘、寒,可以清热利水。

⑤冬瓜:性味甘、淡、凉,可以清热解毒、利水消肿,还有祛痰作用。

⑥苦瓜:性味苦、寒、平,可以清暑涤热解毒。

⑦海带:性味咸、寒,可以清热利水、软坚散结。

⑧绿豆:性味甘、寒,可以清热解毒、利尿止渴。

⑨豆腐:性味甘、寒,可以清暑解毒、利尿止渴。

⑩猪皮:性味甘、凉,可以清心除烦、利咽消肿。

⑪番茄:性味甘、凉,可以清热解毒。

⑫鸡蛋:性味甘、平,可以养阴润燥、除烦。

(3)家中宝宝发热,除了打针吃药还有什么退热的好方法吗?

家中宝宝发热相信是父母最揪心的事情,但多数父母都会担心抗生素对宝宝身体的不良反应,在这里我们教大家几种宝宝退热小方法。首先应认识到多数时候宝宝体温本身会比成年人略高,运动和吃奶时体温也会波动,另一方面身体发热也说明宝宝的身体本身具有良好的抵抗力,体内的正气正在和入侵的邪气抗争,不要见到宝宝体温稍有增高就盲目打退热针。

宝宝最常见的发热原因是外感,如果体温低于 37.8°C ,建议妈妈们给宝宝洗个热水澡,多饮水,让宝宝通过小便把体内的热量带走。宝宝体温超过 38.5°C 的时候可以尝试使用小儿推拿的退热手法(图 1-1),即清肺经

(自环指掌面末节指纹推向指尖)300次,清天河水(自前臂内侧正中从腕横纹推向肘横纹)100次,开天门(自宝宝眉心推向前发际边缘)100次,推坎宫(自宝宝眉心沿眉端向两旁推至眉梢)100次,揉太阳(按揉眉梢后太阳穴)100次,最终达到宣肺解表退热的目的。一般宝宝经过推拿治疗后体温就可以降下来,第二天再采取同样手法治疗,之后体温就基本可以控制在正常范围了。如果在家推拿后宝宝仍高热不退,就需要到医院进行进一步治疗了。

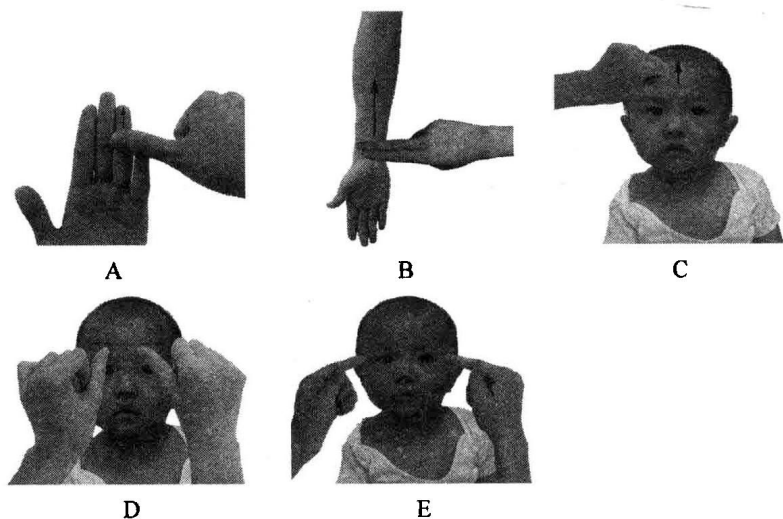


图 1-1 退热手法

A. 清肺经;B. 清天河水;C. 开天门;D. 推坎宫;E. 揉太阳

(4)吃“等体温”食物可以延年益寿。

从冒着热气的面条,到馅料热乎的包子、饺子,以及滚烫的火锅,中国人的饮食一直离不开“热”这个字。“趁热吃”也一向是中国人待客的一句客套话,不过,这种礼节似乎应该改改了。越来越多的研究显示,长期饮食过热与食管癌等多种消化道疾病息息相关。这是因为人的

食管壁黏膜非常娇嫩,只能耐受 $50\sim 60^{\circ}\text{C}$,超过这个温度,食管的黏膜就会被烫伤。过烫的食物温度可达 $70\sim 80^{\circ}\text{C}$,像刚沏好的茶水,温度甚至可达 $80\sim 90^{\circ}\text{C}$,很容易烫伤食管壁。如果经常吃烫的食物,黏膜损伤尚未修复又被烫伤,长久可形成浅表性溃疡。反复地烫伤及修复会引起黏膜质的变化,进一步形成疾病。因此,最合适食物温度是“不凉也不热”,用嘴唇感觉有一点点温,也不烫口,就是最适宜的。即使在冬天,喝的水也不宜超过 50°C 。如果实在怕冷,可以多吃些姜、胡椒、肉桂、辣椒等有“产热”作用的食物,既不会损伤食管,还有额外的保健功效。

二、心率(脉搏)

随着心脏节律性的收缩和舒张,动脉内的压力也发生着周期性变化,这种变化可引起动脉血管发生扩张与回缩的搏动,在浅表动脉上可触摸到,称为脉搏。在正常情况下,脉搏与我们的心率是一致的。

正常值

脉搏的观察包括脉率、脉律、强度和紧张度。在安静状态下,正常成年人脉率为 $60\sim 100$ 次/分钟,平均约 72 次/分钟;脉律跳动均匀而规则;每搏强弱相同,间隔时间相等;动脉管壁光滑、柔软且有弹性。

影响脉搏的因素

生理情况下,脉搏与体温一样保持相对稳定,但易受年龄、性别和情绪等因素的影响,进而在一定范围波动。

(1)年龄:新生儿、幼儿的脉率较快,随年龄的增长而

逐渐减低。儿童脉率平均 90 次/分钟,婴幼儿可达 130 次/分钟。老年人较慢,平均 55~60 次/分钟,到高龄时还会稍有增加(表 1-2)。

表 1-2 各年龄组脉率的正常范围

年龄组	正常范围(次/分钟)
新生儿	120~140
<1 岁	110~130
2—3 岁	100~120
4—7 岁	80~100
8—14 岁	70~90
14—16 岁	男性 60~100,女性 65~105
16—18 岁	男性 55~95,女性 60~100
18—65 岁	60~100
>65 岁	70~100

(2)性别:女性比男性稍快,通常快 7~8 次/分钟。

(3)体形:身材细高者常比矮壮者脉率慢。常常体表面积越大,脉搏越慢。

(4)运动:一般运动时,脉率增快;休息、睡眠时,脉率减慢。

(5)情绪:情绪直接影响脉搏的变化。兴奋、恐惧、愤怒、焦虑等使脉率增快,平静时脉率则减慢。

(6)药物:一些药物可引起脉率的改变,如镇静药、洋地黄类药物可引起脉率减慢。

(7)其他:饮食、浓茶或咖啡等均使脉率增快;而禁食则使脉率减慢。

心率(脉搏)异常的评估

(1)心率过快:一般情况下,心率>100 次/分钟则称为