

不生病的智慧系列



不生病的诀窍

2

科学养生长命手册

殷勇◎著

献给普通老百姓的科学养生书

- 7大最省时、省事、省钱的看病秘诀，让您从此不再谈“病”色变。
- 16类您不知道的服药技巧，使您和家人远离用药不当带来的灾难。
- 18套不生病的方案，庇佑我们的身体风调雨顺，百病不侵。
- 20个育儿高招，保护孩子茁壮成长。
- 24条男女“私房军规”，解决大家所有的难言之隐。
- 55种常见疾病的疗养大法，为我们的幸福生活保驾护航。

不生病的智慧系列



不生病的诀窍



科学养生长命手册

殷勇◎著

图书在版编目(CIP)数据

不生病的诀窍.2/殷勇著. —重庆:重庆出版社,
2009.11

(不生病的智慧系列)

ISBN 978-7-229-01361-5

I. ①不… II. ①殷… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 201070 号

不生病的诀窍 II

BU SHENGBING DE JUEQIAO II

殷 勇 著

出 版 人:罗小卫

丛书策划:太溪文化

责任编辑:罗玉平

责任校对:谭荷芳



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆华林天美印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:14.5 字数:144 千

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-01361-5

定价:28.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

版权所有 侵权必究

献 给

一切热爱生命、渴望健康长寿的朋友

出版说明

《不生病的智慧》系列，是一套精心打造的养生保健类图书。该丛书荟萃了全国各地久负盛名的养生名家、名老专家的养生治病绝学，简单、实用、有效、省钱、省力，能切实预防和治疗日常生活中的常见疾病及各种疑难杂症，是我们健康生活的好帮手，长命百岁的福音书。

本套丛书的作者，大都是战斗在第一线、具有多年临床经验的医师，或是杏坛执教多年的教授，或是家学渊源的世界非物质文化遗产医药领域传承人，或是闻名乡里、声名赫赫的神医，他们不但个个是身怀绝技的回春妙手，而且还是心忧天下造福百姓的通达之士，不守旧，不循一己之私，毫不吝惜地将自己多年来体悟出的不传之秘和养生智慧倾囊相授，以泽被众生，实为读者之幸运。

《不生病的智慧》系列丛书，主要意在探讨疾病之根源及防治准则，提倡防病，治未病，改变以往的生活方式，从根子上祛除人体内的疑难杂症，让身体风调雨顺，心灵五谷丰登。

让每一个人都平安活到天年，让天下父母都身轻体健，这是《不生病的智慧》系列丛书的唯一心愿。

《不生病的智慧》系列编委会



自序

您才是自己最好的医生

生病看医生,是天经地义的事。医生凭着专业的知识和熟练的技术,可以帮助我们战胜棘手的疾病,让健康重新与大家亲密相伴。但是,如果总是把健康的希望寄托在医生身上,一味地依赖医生,而自己却成了旁观者,我们就会离健康越来越远。

西方名谚说,“预防胜于治疗”(Prevention is better than cure)。如果我们能经常花点时间认识自己的身体,学会未病先防,有病早发现,就可以科学有效地管理好自己的健康,在很大程度上减少疾病的侵袭。实际上,没有任何一个医生能保证让我们百病不生,也难以真正帮助我们从根本上祛除疾病——只有自己,也只有我们自己才是自己最好的医生。

全球著名健康专家、前世界卫生组织总干事中岛宏博士曾说:“多数人不是死于疾病,而是死于无知。”此言非虚,无知和错误的观念正是我们失去健康的根本原因。

商人不知道如何经营、管理就可能破产。同样,我们不懂得如何管理自己的身体,抽不出时间经营自己的健康,就一定会抽出时间来生病,甚至早早地撒手人寰。据世界卫生组织的一项权威调查表明:个人的健康和寿命 60% 取决于自己,

15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响。如果我们经常能抽出一些时间来认识自己的身体,和身体谈谈心,倾听身体的语言,留心衣、食、住、行等日常生活中的不良习惯,洞悉各个方面的不良因素可能会对身体造成的伤害,学会健康的生活方式,掌握一些自我疗养的法门,提高免疫力,激发自愈的潜能,就能有效地抵御疾病的侵袭,保护自己和亲友每天健康多一点。

“亡羊补牢,未为晚矣”。即使我们已被疾病纠缠,也要做个聪明的病人。只要我们正确地认识身体,及时地关心身体,无微不至地呵护身体,就可以排除体内的毒素,修复身上的病灶,滋养我们的身体,尽快走上痊愈的光明之路。

人生在世,功名利禄不过是身外之物,健康才是最大的财富。如果要越活越年轻,如果真心关爱家人,如果不想朋友继续被病痛折磨,如果还想追求更精彩的人生,别忘了有一条捷径——做自己健康的主人。有时,我们只需要一个小小的改变,就会有意想不到的收获。

修你我之身,得无量福缘——您才是自己最好的医生。

目录



自序 您才是自己最好的医生/1

第一章 医生一般不会告诉您的秘密/1

“看病难,看病贵,看病还得送小费”,看病成为让很多朋友都头疼的问题。如何看病,才会省时省事,不花冤枉钱?“规则”改变命运——只要知道了医生一般都不会告诉您的这些看病的秘密,您就不再谈“病”色变。

1. 适合自己的医院就是“三级特等”/2

- 大医院与小医院——按需所取最划算/2
- “好”医院的玄机/3
- 频繁更换,不如相对固定/3

2. 这样看病最省钱/3

3. 专家门诊——您所不知道的选择诀窍/4

4. 看病前,一定不要做的事/5
5. 看病时,您知道应该选哪一科吗/6
6. 就诊时,必须要告诉医生的事/8
7. 这样体检才有效/9
 - 老人常体检,健康活天年/9
 - 孩子常体检,护佑茁壮成长/10
 - 女性常体检,生命之花更娇艳/11
 - 男性常体检,事业之树将参天/12

第二章 药到病除绝非神话/13

药物本是与人体协同作战,共同抗病的亲密战友。但是,假如使用不当,就会适得其反,给我们的身体带来巨大的灾难。如果我们懂得怎样正确用药,就可以发挥药物的最大功效,从而药到病除,身轻体健。

1. 家有医药百宝箱,大病小病不惊慌/14
2. 外用消毒药水,是天使也是魔鬼/15
3. 小小创可贴里藏着的大学问/16
4. 存放不当,药品也会在保质期内失效/17
5. 过期药品,杀人于无形/18
 - 用药,在对不在贵/19

6. 找准时间用对药/20
7. 没有规矩,就不成方圆——服药大有讲究/21
 - 别闯用药的“红灯区”/22
 - 必须与酒精绝缘的七类药/23
 - 坚决不能突然停服的药物/23
8. 孩子须慎用的药物/24
9. 老人用药,绝对马虎不得/24
10. 为了下一代,孕妇千万不能服用这些药/26
11. 您可能不知道的“无效用药”/27
12. 非处方药最多服五天/28
13. 轻松看懂药品说明书/28
 - 分清药物的“慎用”、“忌用”与“禁用”/30
14. 认清复方感冒药的成分,才能对症下药/30
15. 误服药物,自救有高招/37
16. 这些药物与食物不能“见面”/38

第三章 肌肤越好,幸福越近/43

颜在滋养,命随心转。肌肤是人身上最好的风水宝地,我们怎么可以不用心经营呢?一旦给肌肤做足了一百分,从头到脚都健康,从里到外都滋润,我们就可以福至心灵,运随肤转,也就离幸福越来越近了。

1. 肌肤是人体最好的风水宝地/44
 - 怕晒黑——纯属杞人忧天/46
2. 肌肤也有亚健康/46
 - 不同的年龄,不同的肌肤/47
3. 细数那些错误的护肤习惯/48
 - 会洗澡,皮肤好/49
4. 食物拯救肌肤——您不可不知的换肤食物/50
5. 您再也不用担心会“聪明绝顶”了/51
6. 天若有情天亦老,早生白发有妙招/52
7. 您的头上不再会“大雪纷飞”/53
8. 永别了,痤疮/54
9. 让湿疹从身上“蒸发”决不是难事/56
10. 终结接触性皮炎,清清爽爽做人/57
11. 从此没有灰指甲/58
12. 脚气也有天然克星/59

第四章 让骨骼永远十八岁/63

俗话说,“人老骨先老”。不少朋友饱受骨质增生、骨质疏松等疾病的折磨,苦不堪言。辗转求医,却收效甚微。其实,食物是我们身边最体贴的医生,是钙质最好的来源。只要补足了钙,就能使我们的骨骼永远像十八九岁一样年轻。

1. 体虚气先虚,人老骨先老/64
2. 不要让骨质增生“绑架”了您/64
3. 人过四十无少年,骨质疏松来“化缘”/66
 - 年轻健康也需要补钙/69
 - 老人补钙,并非多多益善/69
 - 酸性体质? 小心骨质疏松提前找上您/70
4. 饮食补钙,谨防七大误区/70

第五章 呵护五官,福报自来/73

如果没有五官,将会怎样呢? 不能看见出岫的白云,难以聆听淙淙的流水,不会闻到馥郁的芬芳,无法品尝甘甜的果实……如果呵护好我们的五官,则山光水色由您观赏,遍野馨香随您呼吸,生活百味任您品尝,人生处处都是福气。

1. 眼睛也需要“上班”/74
2. 护佑“心灵的窗户”的“大补丸”/75
3. 近视也能就此止步/76
4. 白内障——模糊的世界清晰起来/78
5. 万物“交响乐”开始的地方/79
6. “耳听八方”是这样炼成的/81
 - 这些药物会导致耳聋/81

- 用棉签掏耳朵,悠着点儿/82
- 7. 耳鸣——让世界从此安静下来/82
- 8. 中耳炎——常尾随孩子的幽灵/83
- 9. 呼吸不止,生命方存/85
- 10. 防患于未然,远离过敏性鼻炎/85
- 鼻炎也是黑眼圈的罪魁祸首/87
- 11. 鼻出血,可不是小毛病/87
- 12. 口腔,您究竟为了什么工作/89
- 13. 留得口中清香在,不愁没人爱/90
- 14. 口腔不再“溃”不成军/92
- 15. 良方在手,牙疼无忧/93
- 16. 学会看舌苔,您也能当医生/95

第六章 心脑血管与身体白头偕老/97

吃得越好,身体越糟——大家总是在生活充裕的时候被心脑血管疾病缠上。如果不幸遭遇了这些“富贵病”,如何才能保佑我们的心脑血管一生无忧呢?只要您和心脑血管相敬如宾,平时多关心它,爱护它,它就能和身体白头偕老。

1. 您也可以与“三高”划清界限/98
2. 高血压不是您的终生烦恼/100

3. 高脂血,没什么大不了的/102
4. 冠心病——让心不再“地震”/103
5. 别让咱的爸妈一生与脑溢血作伴/105
6. 让糖尿病缴枪不杀/106

第七章 会呼吸,才能四季平安/109

呼吸,沟通人体与自然,是生命的天然通道,是我们生下来、活下去的根本。一呼一吸,承载着巨大的生命能量。呼吸系统无恙,才能保证天、地、人运而相通,和谐相处。生命系于呼吸之间,呼吸改变幸福的指数。会呼吸,我们就可以身强肺健,才有可能四季平平安安。

1. 青山相伴日月长,一呼一吸天地宽/110
2. 感冒——不用麻烦医院/111
3. 咽炎没什么可怕的/113
4. 一定不要让肺生气/114
5. 宁同虎豹为伍,不与支气管炎为邻/115
6. 强肺是治疗哮喘的不二法门/117

第八章 消化好,身体就会有求必应/119

消化系统主管一身的营养与疏泄,是人体的“大内总管”,为保卫身体风调雨顺而整日忙忙碌碌,勤勤恳恳。我们要经常对它嘘寒问暖,使之轻松平安地过好每一天。唯有如此,一旦五脏六腑遭遇险情,身体就会有求必应,迅速予以强有力的支援。

1. 消化决定生老病死/120
2. 慢性胃炎去无踪/121
3. 胃溃疡再也难近身/122
4. 脂肪不再找肝的茬儿/124
5. 乙肝——相信未来/126
 - 正确区分“大三阳”与“小三阳”/129
6. 腹泻——食中自有特效药/130
7. 便秘——便便畅通,一身轻松/131
8. 痔疮——从明天起,做一个幸福的人/132

第九章 女性爱自己,就是爱家庭/133

美丽的花朵,离不开生长的土壤;幸福的生活,离不开健康的身体。自爱者人爱,女性朋友只有学会了爱惜自己的身体,心灵才会五谷丰登,生活才会阳光灿烂,才有可能与所爱的人相伴到老。

1. 看妇科,一定要注意的事儿/134
2. 乳腺增生——这样就能保平安/135
3. 白带——判断妇科病的指南/137
4. 常有三大习惯,宫颈糜烂不请自来/137
5. 阴道不发炎,才能开心颜/139
6. 别让盆腔炎剥夺了您做母亲的权利/141
7. 巧除经前综合征,生活处处有福分/143
8. 痛经——就这么办/145
9. 月经从此如期而至/146
10. 流产——宝贝对不起,不是不爱你/149
 - 药物流产的“是”与“非”/150

第十章 用心修行,就能乐享鱼水之欢/151

“食色性也”,床第之欢中的一切困惑,其实都是肉体的困惑与心灵的困惑。因此,为情造爱,是肉体的修行,也是心灵的修行。只要我们坚持“修行”,达到身心的圆满,就能如愿以偿,乐享鱼水之欢。

1. 谁比谁更渴求——男女性冲动的真相/152
2. 自慰的“功”与“过”/152
3. 安全套与快感的“恩恩怨怨”/153
4. 次数——符合身体需求的的就是最合适的/153
5. 造爱——时间需要岁月的磨砺/153
6. “命根”长短的是是非非/154
7. 睾丸——“OK”了吗/154
8. 云雨巅峰,与阴蒂大小无关/155
9. “巨无霸”——那些欢爱与疼痛/155
10. 在现实中爱,在幻想中性/156
11. 一盏灯光,点燃一夜缠绵/156
12. 前戏,让我们共同抵达欢愉的浪尖/157
13. “猛男”——大多数女性并不喜欢/157
14. 您的地盘您做主——“黑色森林”,砍伐由己/157
15. “爱液”太少,缘由早知道/158
16. 爱就一个字,和谐需要多试几次/158
17. 猎奇——安全第一,欢愉第二/159