做自己的医生系列

防病不生病

健康长寿的养生智慧

袁毅◎著



君欲求长寿，养生最重要。
每日行万步，抽空做做操。活动筋骨舒
早餐养养精，中餐要吃饱。
素菜样样吃，节制饮食
财为身外物，不正勿食求
劳逸相结合，锻炼贵持久。若能照此做，

掀起健康养生理念新风暴

向您阐述全新的健康理念

认清**身体的呼救讯号**

以**亲身实践**探索出适合老百姓的**防病妙招**

需要全本请访问www.ertongbook.com

第一章 认清身体的呼救讯号

发丝里隐藏的秘密

“肾其华在发，发又为血之所余，血盛则发润，血亏则发枯”，这句话说的是中医所讲的肾与血、发之间千丝万缕的联系，头发的生长、脱落、润泽、枯槁，都与人的肾及气血有关系。

去年夏天，我和朋友老李在小树林里下象棋。中午时分，他的十六七岁的孙女小燕出来叫他吃午饭，见到小燕我先是一愣：她年龄这么小，可头发稀疏并呈现枯黄色，其中还夹杂着许多白发。于是我问她头发这样有多长时间了，她告诉我有两三年了，头发白得很明显时就去染染，可是过不了多久就会变成原样。看着同学乌黑的秀发，她真羡慕，唉，她自己真为头发感到自卑。

老李看着我的表情，好像知道我有话要说，继而说他知道我喜欢看些中医方面的书，也常听我说些养生方面的知识，于是让我看他孙女这头发是怎么回事。听他这么一说，我心想我多年积累的知识终于派上了用场，那么，就听我说说发丝里的秘密吧。

其实，头发能反映人的健康状况，通过观察头发的细微变化可以察知疾病。在正常的情况下，所有头发并不都是同步生长，头发和人体其他器官一样，在不断地进行新陈代谢，大约有 90％以上的头发在生长,不足 10％的头发在自然脱落。一个人的头发有 10 万根左右，一根头发的寿命大约 3—4 年，每天每根头发生长的速度为 0.3—0.4 毫米。“肾其华在发，发又为血之所余，血盛则发润，血亏则发枯”，这句话说的是中医所讲的肾与血、发之间千丝万缕的联系，头发的生长、脱落、润泽、枯槁，都与人的肾及气血有关系。

根据发丝辨疾病

灰白发：许多人到了中年，以往乌黑亮丽的头发往往会出现不少白发，甚至有的刚 20 岁出头的青年小伙和妙龄少女在某个早晨，也

会惊讶地发现自己头上无故增添了几根白发，这种现象常属营养不良，常见于甲状腺机能失调等。

黄褐色或淡黄色：甲状腺功能低下、高度营养不良、重度缺铁性贫血和大病初愈等，导致机体内黑色素减少，致使乌黑头发的基本物质缺乏，黑发逐渐变为黄褐色或淡黄色。但是，经常烫发、用碱水或洗衣粉洗发，也会使头发受损发黄。

少女头发黄：可能是缺钙。青春期人体对钙的需要量特别多，而青少年常年在室内学习较少见阳光，没有紫外线的照射，吃再多的钙质，也不会长成骨骼，这是因为阳光中的紫外线可以促进钙质的吸收。

头发稀疏萎黄：多见于小儿发育先天不足，还可伴有坐、站、行、说话、牙齿等“五迟”现象。

枯黄发：大多属于肾气不足，精血亏损，常见于肝胆系统疾病。

女性脱发：头发的脱落，对于女性来说，除个别与遗传因素有关外，大多数非正常脱发发生在产后，从怀孕、产后到哺乳都会使女性气血不足，从而导致头发大量脱落。

男性脱发：受到脱发困扰的患者中，男性占大多数。精血同源，男子脱发多与肾精有关，若过早出现秃顶，多是精神压力过大所致。

老年脱发：老年人脱发大多属正常生理发展规律，但若太严重，就可能是气血亏虚所致，通常倾向于补肝肾。

进入中老年期后，人的头发就慢慢开始变白了，这是由于肝血不足、肾气变虚造成的。青壮年甚至少年长白发俗称“少白头”，主要是由于血热内蕴、多忧虑、精神紧张所致。

老李听我说完后，他很吃惊，感叹头发的学问如此之深。他接着问怎么预防这些疾病。

不可或缺的护发方法

说起预防，真是小菜一碟！只要做到以下几点，保证让你拥有一头乌黑亮丽的秀发。

按压穴位：每晚睡前用热水泡脚，放松脚部，然后用手按压涌泉穴和太溪穴各 3 分钟，务必产生酸胀或麻的感觉。若想省事，还可以用大脚趾顶另一只脚的穴位。按压这两个穴位可以补肾，从而起到护发的作用。

补血养肾：中医认为“发为血之余”，“肾主骨，其滑在发”，主张多吃补血养肾的食品，如鸡肉、瘦牛肉、瘦猪肉、兔肉、鱼、谷类、豆类、干果类、动物肝、心、肾、奶类、蛋类、蔬菜以及红枣、柿子、桑椹、紫葡萄等食物，这样可以补充人体色素、增加头发的色泽。

少吃甜食：甜食在新陈代谢过程中会产生大量酸性，有碍头发生长。糖类分解时所产生的高热能，会使汗腺、皮脂腺分泌旺盛，使皮下脂肪堆积，阻碍营养吸收。但是，必要时可用蜂蜜取代糖类。

少吃油腻食品：肥肉含动物性脂肪，会令皮下的脂肪增厚；皮脂腺分泌过盛，导致皮脂外溢，影响毛囊功能而使头发易脱落。此外，脂肪在代谢过程中，也会产生酸性物质，影响血液酸碱值，不利于头发生长。

不吃辛辣食品：辛辣食品如葱、蒜、辣椒、胡椒、芥末、咖哩等刺激性食物，使头发失去滋润而焦枯易落。尤其是对于肝肾阴亏，体质偏热的人士，会加速脱发。

不吸烟不喝酒：香烟会使头皮微血管的循环功能受到影响。另外酒能酿湿生热，妨碍皮脂腺的正常分秘，令头发脱落。即使是喝啤酒及葡萄酒也要适量，脱发者应避免喝酒。

放松精神：平时应放松精神，保持心情愉快。注意减轻压力，避免过度紧张、劳累。保证充足的睡眠时间，让大脑得到充分的休息。

耳朵不只是用来听声音的

耳朵是与人体的经脉和穴位密切相连的，所以人体有病时，可由耳朵发出信号，如肾气衰退会出现耳鸣。耳朵的形态、色泽和纹路的变化都能反映人体的健康状况。可以说，耳朵是一份完整的人体病历。

去年五一，我与几个老同学聚会，我们在一起正要举杯同饮时，突然老同学“猴子”(上学时我们给他取的绰号，他本人姓侯)腹痛得厉害，于是我告诉他找到耳垂处最痛点，然后用力按揉。他找到最痛点后忍着疼痛按揉了一会，结果腹痛就消失了，然后他接着按了一会，已经安然无恙了。之后，猴子很惊讶，非要我说说耳朵的秘密。

其实，耳朵是与人体的经脉和穴位密切相连的，所以人体有病时，可由耳朵发出信号，如肾气衰退会出现耳鸣。耳朵的形态、色泽和纹路的变化都能反映人体的健康状况。可以说，耳朵是一份完整的人体病历。所以，绝对不可小视耳朵。

中医认为：“耳主贯聪而通心窍，为心之司，为肾之候也。”通俗一点说就是，耳朵与人体的生理和病理息息相关。《黄帝内经》中有“视耳好恶、以知其性”等记载，并认为耳与经脉有着十分密切的联系，十二经脉都直接或间接地经过耳朵，所以有“耳者，宗脉之所聚也”的说法。清代张振鋆的《厘正按摩要术》中也有“耳珠属肾，耳轮属脾，耳上轮属心，耳皮肉属肺，耳背玉楼属肝”的说法。现代生物全息理论也发现了耳朵与人体器官的对应关系，并确认了八十多种内外科疾病与耳朵的变化有关系，再次印证了中医的神奇。

关于具体的耳诊，很多中医书籍都有记载。有一点，我特别有体会，那就是耳垂上的纹路。耳垂上的纹路是判断冠心病的有效指标。如果没有纹路，就说明心脏很好；如果耳垂上出现了纹路，就说明有患冠心病的可能，纹路越清晰说明病情越严重。如果你发现自己的耳垂上出现了纵向或斜着的纹路，就应该注意了。

猴子听了耳朵的秘密后很是吃惊，我说更神奇的还在后面呢！

按揉耳朵助健康

需要全本请访问 www.ertongbook.com

按摩耳廓：以掌心前后摩擦耳廓正反面各 10 余次，这样可以对全身起到保健作用，能疏通经络、振奋脏腑。然后，用拇、食指上下摩擦耳轮部 10 余次，可缓解上班族常见的颈、肩、腰、腿痛，以及头痛、头晕。

上下提拉耳朵：用拇指、食指先向上提拉耳顶端 10 余次，此法对情绪急躁或身有病痛的人有镇静、止痛、退热、清脑的功效，再用拇指、食指夹捏耳垂部向下再向外揪拉，并摩擦耳垂 10 余次，可防治头晕、眼花、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等症，是美容要法。

揉捏耳屏：以拇指、食指揉捏耳屏，使它有胀痛感，可防头痛、头晕、失眠等脑血管、脑神经病症。

按摩耳前根部：以食指指腹按摩耳前根部，可防治感冒、鼻炎、咽炎、心慌、头痛、头昏等。

摩擦耳背沟：以食指指腹摩擦耳背沟使之生热，可降血压、清脑、明目。

插入耳孔：以中指插入耳孔，指腹向前按压摩擦生热，可防治咽炎、鼻炎、感冒等。

说到这里，老同学“瘤子”（他本人姓刘，所以我们都称他为“瘤子”）说他每当感冒后耳朵就堵得厉害，我告诉他这是风邪所致，不必服药，每天依次按揉双侧风池穴、耳门穴各 3 分钟，一周之后耳朵就会恢复正常。

这时老同学“八戒”（他姓朱，因为爱挑食，总是说这也不吃、那也不吃的，所以我们叫他八戒）说人老不添好处了，他时常感觉耳朵里嗡嗡作响、听力下降，我告诉他这多半是肾气亏虚，只要每天坚持按揉两侧的太溪穴、耳门穴 3—5 分钟，一周后耳朵就没事了。

他们听后都很高兴，说方法这么简单，一定会坚持按摩的。

耳朵保健促健康

时下有很多人打耳洞，不仅是爱美的女士，男士打耳洞也成为一种流行。研究发现，佩戴耳环对治疗和预防视力减退有一定的作用。

人的耳朵与人体经络、脏腑都有内在联系，在耳部有各脏器的反应点和代表区，又称耳穴。当戴耳环时，就能起到疏通经脉，调整气血，助精气上行于目，可对耳部眼穴自然进行长期的温和刺激，从而起到预防眼病的作用。但是我认为，打耳洞也是有讲究的。打耳洞时，使用器械一定要严格消毒，穿耳后开始几周应经常用消毒水清洗耳环，这样才可预防耳环病，如耳朵红肿、破伤风等。有很多爱美女士在耳朵上不仅打一个耳洞，然而，在耳朵上过多穿孔，有可能导致耳鸣，甚至造成软骨炎，使耳朵萎缩。所以为了你的健康，我建议最好不要在耳朵上打三个以上的耳洞。

另外，耳朵所赋予的功能主要是听觉，保护好听力，要从点滴做起。

不要挖耳垢：我常告诉我的朋友，最好的耳朵保养之道就是：不要管它，不要用棉花棒去清耳朵，不要用耳挖子去挖耳垢。因为耳垢经常挖得很干净，可能使外耳道的皮肤缺少油脂，而会干燥觉得搔痒。有时表皮经过掏挖而受伤，可能引起细菌或霉菌的续发性感染；用棉花棒清耳朵时，反而可能会将耳垢往内推，进而堵塞耳朵，影响听力。事实上，人体的构造是非常奇妙的，耳朵本身就有自我清洁保护的功能，根本不劳你费心。外耳道持续不断地有耳垢分泌，而耳垢也会自然地慢慢排出外耳道。况且耳垢其实对外耳道有保护作用，除了有抑菌作用外，它也可以防止一些小虫误闯入外耳道中。

洗澡、游泳时防止水流入耳内：在洗澡或游泳时，可佩戴防水耳塞。在没佩戴水耳塞的情况下游泳，如果觉得耳朵湿湿时，可将毛巾拧干后，擦拭外耳道的开口即可。因为大部分的情况都只是外耳道的开口有些湿而已。

掌握擤鼻方法：应左右鼻腔一个一个地擤，切勿将左右鼻孔同时捏闭擤鼻，因为鼻腔后部与中耳腔有一管腔(咽鼓管)相通，擤鼻不当可将鼻腔分泌物驱入中耳腔，引起中耳炎。

面部出现痘痘——从内脏找原因

从我们中医学角度来看，痤疮多因体热盛，或食肥腻食物，或因情绪不良致肺经热盛，或脾胃湿热，久则灼伤阴液致阴虚火旺，从而导致血热毒盛，湿热淤积于面而成。

暑假期间，我一直送我小孙子去上英语培训班。这个培训班的刘主任 40 多岁，可她脸上常年有数不清的痘痘(也就是痤疮)。听孙子说，他们刘主任总是去美容院去做美容，此外还经常到医院买一些祛痘的药，可她脸上的痘痘始终是有增无减。一天，我故意提前 20 分钟去接孙子回家，借此机会与刘主任谈谈孙子的学习情况。谈话之余，我问起了她是否为她脸上的痘痘而去看过中医，她说如今西医这么方便，所以从来没有看过中医。我说我利用中医的方法给她看看痘痘，她笑了笑，脸上显示出几分怀疑。我告诉她，脸上长痘痘，应从内脏找原因。仅凭这几个字，她好像感觉到我言之有理，于是示意让我继续说下去。

从我们中医学角度来看，痤疮多因体热盛，或食肥腻食物，或因情绪不良致肺经热盛，或脾胃湿热，久则灼伤阴液致阴虚火旺，从而导致血热毒盛，湿热淤积于面而成。

在此，我先说说出现痘痘的位置与内脏器官的联系。

痘痘的位置与内脏的联系

额头：代表心火旺、血液循环有问题，可能是过于劳心伤神。这类的人脾气较不好，应养成早睡早起的习惯，睡眠充足，并多喝水。

双眉间：可能有胸闷，心律不整，心悸等疾病。应注意不要做太过激烈的运动，避免烟、酒、辛辣食品。

太阳穴周围：可能因饮食中包含了过多的加工食品，造成胆囊阻塞。应注意合理饮食。

鼻子：如果长在鼻梁，代表脊椎骨可能出现问题；如果是长在鼻头处，可能是胃火大、消化系统异常；若在鼻头两侧，就可能跟卵巢

机能或生殖系统有关。注意不要过度纵欲或禁欲，多到户外呼吸新鲜空气，注意少吃冰冷食物。

左边脸颊：可能是肝功能不顺畅，如肝脏的分泌、解毒或造血等功能出了状况。注意合理安排作息，保持心情愉快，适宜吹冷空气，不要让身体处在闷热的环境中。

右边脸颊：可能是肺部功能失常。注意保养呼吸道，尽量避免芒果、芋头、海鲜等易过敏的食物。

唇周围：可能因便秘而导致体内毒素累积。应多吃高纤维的蔬菜水果，调整饮食习惯。

下巴：表示肾功能受损或内分泌系统失调。女生容易在下巴周围长痘痘的可能是月事不顺所引起的。应少吃冰冷食物。

全脸：表示精神压力大，或体内机能失衡。

痘痘的颜色与内脏的联系

一般而言，痘痘的颜色包括黄、白、红、青、黑五色，其代表的器官具体如下：

黄色：脾胃，属于消化系统；白色：肺，属于呼吸系统；红色：心脑，属于心脑血管系统；青色：肝胆，属于免疫系统；黑色：肾脏、属于膀胱系统。

另外，额头靠近发迹三分之一处，如果出现痘痘，代表心血管机能不良或精神压力大；如果有痣，则表示心血管机能先天不良；如果是疙瘩或红肿、发青、发紫、发黑、发暗，则表示现在或已有一段时间心血管机能不良或精神压力大；如果是斑或色素沉淀，则表示心血管机能长期不良或长期精神压力过大。

一般来说，痘痘的早期主要与肺胃湿热有关，表现为痤疮红肿，容易长脓包。经常便秘的人也会长痘痘。而久治难愈或经常复发的痘痘则与内分泌失调密切相关，患者以女性为多，她们常在月经周期前后或在熬夜与工作压力大时满脸痘痘。

辩证方法看痘痘

一般来说，早期痘痘，应以清肺热为主，可以使用解毒药物，比如金银花、连翘和蒲公英。后期的痘痘，与人体的内分泌失调密切相关，中医认为多于肝肾阴虚有关，所以治疗先要调整内分泌，以调养肝肾为主，可以使用旱莲草、首乌、女贞子、知母、黄柏等药物，中成药可以选用六味地黄丸等滋补肾阴的药。具体辩证调理如下：

肺火旺盛，主要表现：以鼻子及右脸颊为主。中医认为肺主皮毛、开窍于鼻，故肺火旺易长痤疮。因此，需要多运动以增强肺功能；忌抽烟，多食薏米、木耳、杏仁、白菜、梨等润肺食品。

肠胃湿热，主要表现：以长在嘴巴周围为主。患有消化系统功能不佳，甚至伴有胃痛、胃脘不适。这类患者偏食，不爱吃青菜及水果。应多食胡萝卜、菠菜、金针菇等富含纤维素食物帮助肠道蠕动。早晨起床后即饮 1 杯温水，平时多喝酸奶，保持排便顺畅。

淤血阻滞，主要表现：通常这类型的人都有月经不调、痛经等生理症状。痤疮以多长在人中处为主。注意平日应少吃冰冷、寒凉、辛辣的食物，生理期间更应忌食。可服用中药四物汤及调经汤。

肝肾阴虚，主要表现：痘痘以长在上额及下巴处最多，消了又长，难以全消，虽然脸部其他处也会长痘痘，但较易痊愈。这类型的人脸较易出油，最好多洗脸防毛孔阻塞；多食去火的冬瓜、西瓜、胡萝卜、空心菜等，忌辛辣、热补及易上火的食物；不要熬夜。

肝火旺型，主要表现：痘痘以长在左脸颊为主。压力大或经常熬夜加班之人最为常见。应多吃绿豆、冬瓜、黄瓜等祛肝火的食物，并饮决明子茶、菊花茶；不要喝酒；尽可能晚上 11 时前入睡；另外，要放松心情，不要焦躁。

不可或缺的防痘常识

按揉穴位：每晚睡前按揉气海穴、太冲穴 3—5 分钟，可防治额头长痘痘；每天按揉双侧内庭穴、天枢穴 3 分钟，可防治因便秘而引起的痘痘。

注意饮食：在长痘痘严重期间，不要吃肥肉、猪肝、鸡蛋、海蟹、带鱼等高脂、腥发类食物；特别是在症状转好阶段，一吃虾蟹很可能就会发炎而加重病症；而糖、巧克力、冰淇淋等食品会使机体新陈代谢旺盛，因此，可导致皮脂腺分泌增多的食物也不要吃。生葱、大蒜、辣椒、咖啡等辛辣和有刺激性的食物更不要吃，以免“火上加油”，加重“内热”。总之，饮食上宜清淡，多吃粗纤维食物、碱性的蔬菜、水果以及含锌、维生素 A 和胡萝卜素的食品。

防止便秘：增加身体的水分补给，每天保证充足的饮水，并可使用保湿爽肤水，防止脸颊因水分流失而干燥。平时要保证适量运动，多吃新鲜蔬菜、水果等含粗纤维较多的食物，定时排便。有便秘倾向的患者，每晚睡觉前最好能揉腹 10—15 分钟，以刺激肠道蠕动。每天清晨饮 1 杯温开水，能有效地促进肠道蠕动。

按时作息：保持规律的生活和充足的睡眠时间，尤其是在月经、更年期等特殊的日子里，更要睡好。

放松心情：对生活与工作充满信心，保持心情舒畅，避免出现焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪。

你注意到嘴唇的颜色变化了吗

“脾开窍于口，其华在唇”就是说，脾的功能好，消化吸收好，血的质量好，嘴唇才是红润的。脾气健运，功能正常，则消化吸收、营养物质的分布就正常，肌肉丰满壮实，口唇红润。若脾气虚，肌肉就消瘦，唇色浅淡甚至萎黄无华，所以健脾是防止嘴唇干裂的关键。

昨天我看到网上有条帖子，说售楼小姐李女士几天来她的口角周围及嘴唇一直脱皮干裂，甚至出血。李小姐说空气不干燥、水也没少喝，并且唇膏也总是涂抹，但症状就是不见好转，因此她疑惑不解。

春秋季节气候干燥，易致咽喉疼痛、嘴唇干裂。有些人生活没有规律，工作过于紧张劳累，或者是喜欢吃辛辣油腻的食物，或嗜好烟酒，导致脾胃湿热，上焦火旺，出现嘴唇干裂。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

我们从中医角度来说，脾与全身肌肉关系密切，嘴唇是肌肉组织，口唇的色泽与脾的功能有密切联系。嘴唇干裂可能是由于脾虚引起的。“脾开窍于口，其华在唇”就是说，脾的功能好，消化吸收好，血的质量好，嘴唇才是红润的。脾气健运，功能正常，则消化吸收、营养物质的分布就正常，肌肉丰满壮实，口唇红润。若脾气虚，肌肉就消瘦，唇色浅淡甚至萎黄无华，所以健脾是防止嘴唇干裂的关键。在此，我具体说说嘴唇的颜色与疾病之间的联系。

根据唇色辨疾病

上唇苍白泛青：多为大肠虚寒，泄泻、胀气、腹绞痛、不寒而栗、冷热交加等症状间或出现。

下唇苍白：多为胃虚寒，会出现上吐下泻、胃部发冷、胃痛等症状。

唇色泛白：为血虚的特征，血液循环弱，冬天四肢冰冷发紫，若营养失调，起居不良，容易导致贫血。

上唇干枯或黯红：多为大肠病变，并伴有肩膀不松爽，口臭口疹、喉咙不畅、耳鼻不通等症状。

唇内红赤或紫绛：多为肝火旺，脾气急躁，胁下胀痛，吃食不下。

下唇绛红：多为胃热，并见胃痛、肢体重滞、腹胀等症状。

唇色火红：多为发烧、心火旺，或呼吸道有炎症。

嘴唇青紫：中医称为“紫绀”，这是机体缺氧或药物中毒的征象，常伴有面色暗红或淡青，胸闷不舒或时有刺痛，心慌气短，舌有淤斑淤点等症状。

唇内黄色：有肝炎迹象；若黯浊，则肝胆一定不佳。

唇色暗黑而浊：多为消化系统功能失调，时见便秘、腹泻、头痛、失眠、食欲不振等。

唇色黄而燥：脾脏分泌功能有碍，从而使免疫系统的抵抗力及辅助造血功能削弱，进而人体很容易受疾病感染。

嘴唇起疱：多为体内湿气太重，并且已经开始变成湿毒。多是因为饮食中过于偏重油炸类或是糖类所致。

嘴唇皲裂：即口唇出现裂隙或裂沟，古称“唇燥裂”，是维生素B2缺乏或脾胃热盛及阴虚火旺的症状。

嘴唇干燥：很可能是消化道黏膜和胃有问题。

上唇窄小：可能有胰腺机能失调或患有糖尿病。

下唇厚：说明天生肝脏不好，也可能膀胱有毛病，这种人千万不能贪杯。

嘴唇红里泛青：患有心衰竭疾病。

嘴唇微微撅起：易患胰腺炎。

“脾主运化，脾统血。”就是说，脾是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。针对以上嘴唇的颜色，我大致可以总结为：体内寒气重，气血亏虚，我们可以多吃些性质温热以及可健脾的食物，如莲子、红枣、桂圆、山药、黄豆芽、油菜、小白菜、白萝卜等。我们要从根本上进行调理以使嘴唇恢复应有的色彩。

根据唇色防疾病

上唇苍白泛青：中医认为“阳虚阴盛，寒从内生，寒凝气滞，见腹部隐痛，喜温喜按。舌淡苔白滑，脉沉弱，均为阳虚阴盛之象。”所以要温中散寒、涩肠止泻，可食用木香、莲子、肉豆蔻、人参、干姜、肉桂、吴茱萸等。

下唇苍白：需温中散寒、健脾和胃，可食用干姜、白术、甘草、丁香、吴茱萸；若伴有四肢冰冷、呕吐、便溏等虚寒症状，可加肉桂、附子，以增加温阳补虚散寒之功效。平时要多运动、不要吃寒湿、过甜、辛辣、冷冻等食物。

唇色泛白：进补宜采用补血、养血、生血之法，可选用当归、阿胶、熟地、桑椹、乌骨鸡、黑芝麻、胡桃肉、龙眼肉、鸡肉、猪血、猪肝、红糖、赤豆等，可经常交替选用，但不要吃荸荠和大蒜。

唇内红赤或紫绛：可食用当归生姜羊肉汤(做法为：当归 3 两、生姜 5 两、羊肉 1 斤，加水适量炖煮)、菊花茶、薏米莲子粥等，此外，莲子芯泡水喝也能平肝。注意不生气，多吃木瓜，睡前用热水泡脚，多按摩足少阳胆经。

下唇绛红：中医认为“肝胆之火，横逆犯胃，亦可引起胃火(胃热)”。因此，宜食性质寒凉、具有清胃火、泻肠热作用的食物，如小米、小麦、豆腐、绿豆、绿豆芽、苦瓜、冬瓜、黄瓜、白菜、芹菜、茭白、西瓜、香蕉、枇杷、梨等。

唇色黄而燥:每天饭前、饭后各半小时按揉双侧足三里穴 3 分钟；每晚 8 点在两侧脾俞穴位(位于第 11 胸椎棘突下，旁开 1.5 寸)上拔罐 15 分钟，这样就可以补脾气，让身体摆脱疾病的困扰。

嘴唇起疱：少吃油炸、油腻以及糖类食品，并多吃水果和蔬菜。

嘴唇皲裂：要健脾胃、补气虚，可多食用糯米、山药、生姜、生地、元参、麦冬、天冬、百合、玉竹、金银花等。

不可或缺的养唇常识

针对李女士的情况，我建议她在日常生活中要注意以下几点。

经常按摩嘴唇：按摩嘴唇的方法并不困难，只要每天晚上临睡之前，沾一些蜂蜜涂在嘴唇上，然后用手指头轻轻按摩，以帮助促进血液循环，使嘴唇获得养分，增加营养，嘴唇就可以变得滋润了。

不要用舌舔：因为用舌舔后，唾液的水分蒸发，淀粉酶便留在嘴唇上，嘴唇干燥程度会更加严重。另外，每天要喝 8 杯水，以补充体内水分。

戴口罩：尤其是骑车一族，戴口罩能挡住外面凛冽的寒风。戴口罩的目的很简单，是为了保持嘴唇的温度和湿度，以免缺水、干燥。

保持室内环境的湿度：室内环境干燥时，要注意加湿，洒点水，或者用盆盛满水放在室内，以保持室内湿度。

鼻涕向你暗示了什么

鼻子流涕是鼻病的常见症状，不同的鼻病可出现不同颜色、不同性状的鼻涕。从你鼻涕的稀薄或粘稠、透明或浑浊等不同的颜色变化中，我们可以初步判断你得了什么鼻病。

记得上初中时，我得了鼻窦炎，整天流鼻涕、鼻塞且不说，并且头痛得特别厉害，以致无法学习，为此我特别苦恼。母亲曾多次带我去医院检查医治(检查的结果是鼻炎，故而就以鼻炎来治)，吃了大把大把的西药，病没看好，可我的胃因吃药太多而总是疼痛，于是我更加苦恼。后来母亲打听到市里有位中医马大夫看鼻病看得很好，于是母亲不惜路途的遥远，就带着我坐了 3 个小时的客车去求医。见到了马大夫，他并没有像医院里用各种仪器给我检查，只是看看我鼻子里流出来的鼻涕，然后询问我头部疼痛的具体位置，以及多在什么时间头痛，我告诉他两边太阳穴疼，好像整天都疼，但白天疼得更厉害，晚上好像轻点，但睡着了具体疼不疼我已经不知道了。他得知这些情况后，说我是患了鼻窦炎。于是给我开了 10 剂中药，没想到吃了 3 剂就感觉头部很轻了，我坚持把所有的药吃完，结果我的鼻窦炎彻底治愈了。我感觉很奇妙，马大夫不仅让我省去了医院里那些仪器检查及治疗所带来的痛苦，而且还彻底治愈了我的鼻窦炎，因此我很感激马大夫。自从大学毕业后我喜欢上了中医，我买了很多有关中医方面的书籍并对此研究了一番，这时我才恍然大悟，原来通过看鼻涕就可以识辨很多疾病。

关注鼻涕识疾病

也许有人会说，鼻涕肮脏污秽、惹人烦，没什么好关注的。然而，鼻子流涕是鼻病的常见症状，不同的鼻病可出现不同颜色、不同性状的鼻涕。从你鼻涕的稀薄或粘稠、透明或浑浊等不同的颜色变化中，我们可以初步判断你得了什么鼻病。例如，鼻涕性状可以有粘液性或脓性鼻涕、伴有臭味的干痂状鼻涕、另外的清水鼻涕等。如果留意观察，可以从五颜六色的鼻涕中，找到某些疾病的信号，初步判断是什么鼻病。因此，鼻涕在诊断上有很大的参考价值。

清水样鼻涕：即分泌物稀薄、透明，如清水样，多见于伤风感冒初期和过敏性鼻炎发作的病人。但如果是头颅外伤的病人，突然流出清水样液体，往往不是鼻涕，而是脑脊液从鼻孔泄漏出来，不要以为是清水鼻涕而延误治疗。另外，在大量流泪时，由于有鼻泪管相通，故鼻腔中会有大量眼泪，所以常有“一把鼻涕，一把眼泪”的形容。

白色粘液鼻涕：常见于慢性鼻炎，另外，生产及生活环境中的某些物理和化学性物质刺激，也可使粘液性鼻涕增多。

黄水样鼻涕：大多为上颌窦内的浆液囊肿破裂流出来的囊液，表现特点为一侧鼻腔间歇性流出黄水。

脓粘鼻涕：鼻涕非常粘稠，不易擤出鼻腔。常见于伤风感冒后期，随着感冒的痊愈，粘脓性鼻涕内的脓性成分也逐渐减少。粘液性鼻涕也是副鼻窦炎的主要症状，特别是得了感冒，病程超过 10 天，仍流脓性鼻涕，并且脓液有显著的臭味，应考虑是否患了慢性鼻炎或鼻窦炎。小儿一侧鼻腔流黄色臭脓，往往为鼻腔异物所致。

豆腐渣样鼻涕：一般由干酪性鼻炎引起，并有恶臭。绿色痂片状鼻涕痂，多为脓涕干燥后形成的薄痂，有特殊的臭味，则是萎缩性鼻炎(又称臭鼻症)的特征。

黑色鼻涕：多由于吸入大量黑色粉尘(如煤尘、烟尘、金属尘等)粘附在鼻涕内所致。它虽不是由于疾病引起，但长期吸入大量粉尘即可引起尘肺，又可刺激引起鼻病，应及时采取防护措施。

红色鼻涕：指鼻涕中带有血丝或小血块，鼻涕呈粉红色。鼻外伤、手术、炎症、结石、异物，以及全身性疾病，如高血压、动脉硬化、血液病、急性传染病、化学性中毒、维生素 C 和维生素 K 缺乏等，都可以出现血性鼻涕。红色血性鼻涕也可能是鼻腔恶性肿瘤的早期症状，特别是中年以上患者，经常擤出或自后鼻孔吸吐出血性鼻涕，要详细检查鼻腔及鼻咽部。

为了让你更加清楚地辨别疾病，我把常见的鼻炎疾病所对应的鼻涕颜色、症状在下面进行一一说明。

急性鼻炎：是由病毒或细菌感染所致，初期由于鼻黏膜血管扩张，腺体分泌增加，流清水样鼻涕；3—4 天后，渗出物淤积于黏膜表面，形成脓性分泌物，也就是白色的粘稠鼻涕。

慢性鼻炎：多为急性鼻炎治疗不及时或不彻底转变而来。表现为黏膜肿胀，分泌物增多，分泌物呈白色或黄色脓性，持续时间较长，常伴有鼻塞和头痛，并且在感冒后症状加重。

干燥性鼻炎：多发生在气候干燥的地区，高温作业和在有大量粉尘环境中工作的人也容易发生。表现为鼻腔黏膜干燥不适、分泌物少，病人一般不流鼻涕。由于鼻内干燥有痒感，病人常控鼻孔，有时可引起鼻腔出血。

萎缩性鼻炎：这是一种发展很慢的鼻病，一般认为本病与内分泌紊乱、营养不良、遗传因素以及患慢性鼻炎时脓性分泌物长期刺激有关。鼻腔内的腺体萎缩，并形成大量绿色脓痂，脓痂中的蛋白质分解，产生臭味，引起绿色的脓臭鼻涕。

过敏性鼻炎：是一种变态反应性疾病，是由于机体对某些物质如花粉、尘螨等过敏所引起的。本病发作较快，患者有频繁打喷嚏、流大量清水样鼻涕、鼻痒等症状，持续时间较短。

急性鼻窦炎：常在感冒后出现鼻堵塞，脓性鼻涕增多，嗅觉减退和头痛。

慢性鼻窦炎：鼻部症状似急性鼻窦炎，但无全身症状，病程长，可以有头痛，也可以没有头痛。

急性化脓性鼻窦炎：多继发于急性鼻炎，以鼻塞、多脓涕、头痛为主要特征。

慢性化脓性鼻窦炎：常继发于急性化脓性鼻窦炎，以多脓涕为主要表现，可伴有轻重不一的鼻塞、头痛及嗅觉障碍。

关爱鼻子健康靠自己

人人都想拥有健康，拥有健康的鼻子、灵敏的嗅觉。要想拥有健康的鼻子，在日常生活中，应从点滴做起：

需要全本请访问 www.ertongbook.com