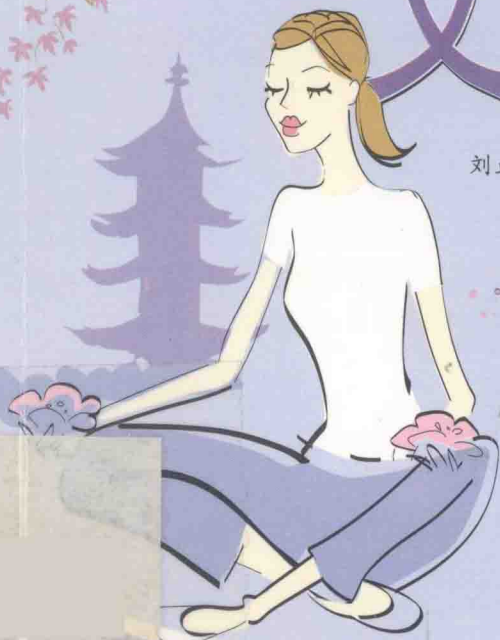




对抗 文明病

刘正才 彭皓/编著



世界图书出版公司

汉

方

美

丽

小

秘

方

对抗文明病

编著 刘正才
彭皓



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

对抗文明病/刘正才 彭皓编著. —西安: 世界图书出版西安公司, 2006.12

(汉方美丽小秘方)

ISBN 7-5062-7680-1

I. 对... II. ①刘...②彭... III. 疾病—防治
—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第091191号

汉方美丽小秘方

对抗文明病

编 著 刘正才 彭 皓
丛书策划 齐 琼 雷 丹
责任编辑 雷 丹
版式设计 小宇宙电脑工作室/唐照青

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街85号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
制 版 小宇宙电脑工作室
印 刷 西安丽彩快印有限责任公司
成品尺寸 185×140 1/32
印 张 29
字 数 600千字

版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7680-1/Z·130
总 定 价 80.00 元(共8本)

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

前言

文明，这是一个我们都很熟悉的词，我们喜爱并享受它带来的美好生活。

在文明社会里，我们每天坐着汽车上班，大部分时间都呆在空调房间里，生活似乎很安逸很舒适。

可是，亲爱的朋友们，你们是否发现自己的身材开始走样，体力越来越差，脸色变得难看，总是觉得疲倦，今天腰疼，明天又会肩膀痛了呢？

我们开始变得脆弱，一些疾病也找上了我们，高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病……

为什么我们会与这些传说中的富贵病联系在一起呢？不能让它们侵蚀我们的生活！

医生说，这是现代文明病，也叫生活方式病。

这种病与我们印象中的疾病有些不同，它并不是由细菌或病毒引起的。它来源于我们的生活方式，来源于我们缺乏运动而舒适的生活方式。

由于我们不科学的生活方式，导致患上文明病。

世界卫生组织的调查显示，文明病已经成为威胁人类健康的头号杀手。

Foreword

吃得太好，运动太少，压力太大，工作太紧张……这是每一位上班族都会遇到的困扰，日子久了，困扰就成为了苦恼。

也许在年轻时，我们对文明病还不会有太过深刻的体会，可一旦我们步入中年，这些潜伏已久的病痛就会肆无忌惮地发作起来，到那时你能承受那样的生活吗？

让我们一起去探寻对抗文明病的方法吧！不需要多么高深的理论和多么昂贵的药物，我们只要改变自己的生活方式，再加上简便易行的养生茶、饮食料理、穴位按摩等汉方调理法，就可以让自己轻松对抗文明病。

健康，其实就是这么简单。



目 录



前 言

第1章 对抗文明病，你准备好了吗

什么是文明病 / 2

文明病的种类 / 3

文明病的表现方式 / 5

第2章 汉方茶饮

♥ 降低血压 / 8

- ◎ 菊花茶 / 9
- ◎ 莲心茶 / 9
- ◎ 玉米须茶 / 9

♥ 净化血脂 / 10

- ◎ 决明子茶 / 11
- ◎ 生山楂茶 / 11
- ◎ 绿 茶 / 11
- ◎ 荷叶茶 / 11
- ◎ 柿叶茶 / 12
- ◎ 柠檬茶 / 12

♥ 缓解头痛 / 13

- ◎ 薄荷茶 / 14
- ◎ 川芎茶 / 14
- ◎ 柳叶茶 / 15

♥ 解除腰痛 / 15

- ◎ 杜仲茶 / 16
- ◎ 丹参茶 / 17
- ◎ 独活茶 / 17
- ◎ 石韦茶 / 18
- ◎ 蓼叶茶 / 18

♥ 治疗胃痛 / 19

- ◎ 代代花茶 / 19
- ◎ 玫瑰花茶 / 20
- ◎ 郁金香花茶 / 21
- ◎ 佛手茶 / 21
- ◎ 两面针 / 22
- ◎ 乌梅饮 / 22

♥ 防止肩痛 / 23

- ◎ 治疗颈肩肌肉疲倦僵硬的参桂茶 / 24
- ◎ 治疗肩膀气血不畅而僵硬的姜黄茶 / 26

♥ 帮助睡眠 / 27

- ◎ 花生叶茶 / 27
- ◎ 夜交藤茶 / 27
- ◎ 五味子茶 / 28





第3章 汉方膳食

♥ 降低血压 / 30

- ◎ 玉米粥 / 30
- ◎ 马齿苋炒肉丝 / 30
- ◎ 凉拌芹菜叶 / 31
- ◎ 海带绿豆汤 / 31
- ◎ 醋泡花生 / 32
- ◎ 醋泡黑大豆 / 32

♥ 净化血脂 / 33

- ◎ 燕麦片 / 33
- ◎ 凉拌洋葱 / 33
- ◎ 木耳烧豆腐 / 34
- ◎ 蒜泥茄子 / 35
- ◎ 香菇鱼 / 36
- ◎ 马铃薯烧牛肉 / 36
- ◎ 冬瓜海带汤 / 37
- ◎ 牛奶珍珠 / 37

♥ 缓解头痛 / 39

- ◎ 天麻鱼头 / 39
- ◎ 香蕉苹果汤 / 39
- ◎ 豌豆煮鸭肝 / 40

♥ 解除腰痛 / 41

- ◎ 栗子焖猪腰 / 41
- ◎ 薏苡仁粥 / 41
- ◎ 杜仲脊骨汤 / 42



♥ 治疗胃痛 / 43

- ◎ 大蒜烧鲶鱼 / 43
- ◎ 丁香桂胡鸭 / 44
- ◎ 糖醋莲白 / 45
- ◎ 乌贝田螺肉 / 45
- ◎ 槟榔蜜饮 / 46
- ◎ 蒲公英粥 / 46

♥ 防止肩痛 / 47

- ◎ 防治肩膀受寒而僵的
生姜红糖汤 / 47
- ◎ 疲劳肩僵吃碗
人参汤圆 / 48
- ◎ 治疗气血淤滞肩僵
的红花炒肉丝 / 48

♥ 帮助睡眠 / 49

- ◎ 金针肉片汤 / 49
- ◎ 百合粥 / 50
- ◎ 首乌粥 / 50
- ◎ 虫草蒸水鸭 / 51
- ◎ 柏子仁炖猪心 / 51
- ◎ 蜂蜜鲜奶 / 51
- ◎ 枸杞子蒸乳鸽 / 52
- ◎ 黑豆红龙眼 / 52



第4章 汉方药疗

♥ 降低血压 / 54

- ◎ 天麻钩藤饮 / 54
- ◎ 天藤降压汤 / 55
- ◎ 牛膝降压丸 / 56



♥ 净化血脂 / 57

- ◎ 首乌女贞汤 / 57
- ◎ 丹参山楂消脂汤 / 57
- ◎ 黄芪降脂汤 / 58
- ◎ 红花将军汤 / 59

♥ 缓解头痛 / 60

- ◎ 川芎茶调散 / 60
- ◎ 疏肝化淤汤 / 60
- ◎ 镇痛饮 / 61

♥ 解除腰痛 / 62

- ◎ 理气活血补肾汤 / 62
- ◎ 干姜茯苓汤 / 62
- ◎ 加味四妙散 / 63
- ◎ 益肾活络汤 / 64

♥ 治疗胃痛 / 65

- ◎ 良附丸 / 65
- ◎ 左金丸 / 66
- ◎ 养胃愈疡汤 / 67

♥ 防止肩痛 / 69

- ◎ 黄芪桂枝五物汤 / 69
- ◎ 舒筋汤 / 70
- ◎ 舒筋养血汤 / 70

♥ 帮助睡眠 / 71

- ◎ 归脾汤 / 71
- ◎ 血藤蜈蚣煎 / 71
- ◎ 酸枣仁汤 / 72

第5章 汉方按摩

♥ 降低血压 / 74

- ◎ 擦涌泉 / 74
- ◎ 掐太冲 / 75
- ◎ 旋足颈 / 75

♥ 净化血脂 / 75

- ◎ 揉掐足三里 / 75
- ◎ 运摩天枢 / 76
- ◎ 足底按摩 / 77

♥ 缓解头痛 / 77

- ◎ 足底按摩 / 77
- ◎ 揉太阳按合谷 / 78
- ◎ 掐侠溪揉昆仑 / 78

♥ 解除腰痛 / 79

- ◎ 揉腰眼 / 79
- ◎ 点按腰痛穴 / 80
- ◎ 推摩华佗夹脊 / 80
- ◎ 掐委中 / 80
- ◎ 捏拿太溪、昆仑 / 81
- ◎ 脚底按摩 / 81

♥ 治疗胃痛 / 82

- ◎ 掐内关揉中脘 / 82
- ◎ 掐足三里揉中脘 / 83
- ◎ 足底按摩 / 83

♥ 防止肩痛 / 84

- ◎ 拿肩井 / 84
- ◎ 搓肩臂 / 84
- ◎ 摸高挥臂 / 85

♥ 帮助睡眠 / 85

- ◎ 脚底按摩 / 85
- ◎ 揉神门按内关 / 86
- ◎ 揉神门按三阴交 / 86



结束语 改变你的生活方式 / 87

中药材附录 / 88

第1章

对抗文明病， 你准备好了吗





什么是文明病

兵法云：“知己知彼，百战不殆。”在对文明病宣战之前，我们有必要对文明病进行一番战略考察，以便制定一个完美的作战计划。

文明病并不是由细菌或病毒引起的，而是由于生活中的压力、营养的失调、运动量的缺乏等因素，长期积累而成的一种代谢病。

归根结底，文明病是由不文明的生活方式引起的，因此也叫做生活方式病。

生活中常见的糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病、身体疼痛、骨质疏松、失眠等，都属于生活方式病。根据世界卫生组织的报道，生活方式病已经成为了威胁人类健康的头号杀手。

看完了这些，你还能对文明病视而不见吗？你还能悠然自得地整日坐在电脑前吗？你还能对着满桌的油腻大吃特吃吗？难道你真的要让自己的健康继续恶化下去吗？

如果想要改变，那就赶快踏上对抗文明病的作战征程吧！



文明病的种类



古人告诉我们“知其然而知其所以然”，因此我们有必要进一步了解文明病都有哪些种类。在医学上，文明病一般分为结构病、能量过剩病、神经和精神疾病三种。

结构病

你是否常常感觉到身体疼痛呢？或者在短暂的运动后就觉得浑身不自在？那么恭喜你，你已经亲身体验到了结构病的症状。

结构病，是身体结构如骨骼、肌肉、韧带、关节等由于长期缺乏力的刺激，或者受到不合理的力的刺激所引发的一类疾病，它分为三类：

- 人类脊柱疾病，主要表现为颈椎病和腰椎间盘突出症。
- 人类关节疾病，主要表现为软骨软化、股骨头疾病和肩周炎。
- 人类骨骼疾病，主要表现为骨质疏松。

能量过剩病

你是否觉得原本纤细的腰开始变粗了？面部越来越丰满似银盘

Culture

了？如果是，我们就要提高警惕了，这可不是简单的身材问题，而很可能是能量过剩病的前兆。

能量过剩病是我们长期摄入过剩的能量所引发的一类疾病，它分为三类：

- 心脑血管疾病
- 肥胖及脂肪肝
- 糖尿病

神经和精神疾病

失眠吗？郁闷吗？紧张吗？常常毫无理由地愤怒吗？看来，你已经具备了神经和精神疾病的一些症状。这是由于精神压力过重，并且缺乏必要的运动而引发的精神或神经类疾病。





文明病的表现方式

我们要对抗文明病，只认识它们的种类是不够的，我们还必须摘下它们的面具，看清它们的真面目，才能有效地将它们清除“出境”。

方式一

由于我们自身情绪紧张、饮食营养结构不合理、吸烟饮酒以及来自外界的环境污染等因素的影响，很容易导致心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤以及意外伤亡。

方式二

随着现代生活节奏的加快、竞争观念的加强、生活压力的加大，心理因素和情绪反应已经成为了重要的致病因素，临考紧张综合征、离退休生活适应问题、情绪性腹泻等都是因此而引发的心理情绪反应性疾病。

方式三

对女人而言，美丽总是很重要的。但是你知道吗，美丽也要讲究卫生，否则就会由于缺乏美容化妆的卫生知识而感染疾病，如接触性皮炎、染发剂过敏性皮炎等。甚至，戴耳环也可能引起感染。

方式四

高跟鞋、隐形眼镜、太阳镜，这些都是爱美的女人不可缺少的装备，但是随之而来的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳眼镜病却让我们烦恼不已。

方式五

宠物是我们的好朋友，它们都很可爱，但防疫不当也会导致疾病的传播。



方式六

吸烟有害健康，这是我们都耳熟能详的话，但真正认识此话意义的人又有多少呢？大家都知道香烟中所含的“尼古丁”是一种危害健康的有毒成分，它使长期吸烟的人更容易患心脏病、肺癌、口腔癌、膀胱癌、动脉血管硬化等疾病。你还在体验“饭后一支烟，快乐赛神仙”的乐趣吗？放弃吧，为了您和家人的健康。

方式七

烟似乎总是与酒联系在一起的，不过相比香烟来说，酒的“恐怖”程度似乎要低那么一点点。适度地饮酒能够疏经活络、促进血液循环和缓解压力。但是一旦超过这个度，酒就会变成和香烟一样十恶不赦的“毒王”。长期大量饮酒的人身体里脂肪堆积，小则长出难看的大肚腩，严重则易患血管硬化、脂肪肝和高脂血症等疾病。

方式八

如果你长期从事电脑方面的工作，你就会常常觉得疲惫、头疼，视力也开始下降，这都是由于长期久坐、用眼用脑过度而造成的。

其实，生活中的很多疾病都属于文明病。即使你并不认为它们是疾病，但你绝不能忽视它们潜在的危险。

对抗文明病大作战即将开始。

你准备好了吗？



第2章

汉方茶饮





降 / 低 / 血 / 压



如果你至今仍然坚持认为高血压是中老年人的专利，那么你的医学常识已经落伍了。

人的心脏像一个泵，它一直在不停地收缩舒张，将血液输入动脉系统内，血液对血管壁会产生一定的压力，这个压力称为血压。

心脏收缩时将血液排入动脉，这时产生的血压称为收缩压，也就是高压；心脏舒张时，动脉血管内的血称为舒张压，也就是低压。

根据世界卫生组织的标准，在休息状态下低于120/80毫米汞柱的血压是理想血压。而在同样状态下，收缩压持续大于等于140毫米汞柱、舒张压高于90毫米汞柱，就可称为高血压了。

一旦患上了高血压，头昏脑胀、心烦意躁、头脑不清醒等症状就会随之而来，从而导致我们在工作中频频出现差错。面对老板黑黑的脸，你还能继续忽视自己“沸腾”的血压吗？调节一下，还自己一个理想的血压吧！

这种调节平常在家里就可以完成，例如我们即将为你介绍的汉方茶饮。它的原料都是极易买到的，制作方法也很简单，只要坚持饮用，对血压的调节大有帮助。



菊花茶

菊花不仅可以清热明目，还具有降压的功效。对于1级高血压患者（收缩压140~149毫米汞柱 / 舒张压90~99毫米汞柱）容易出现的头昏脑胀等症状，菊花茶具有明显的调节和治疗效果。

取杭白菊10克放入杯中，冲入白开水，加盖闷5分钟。当菊花泡开、水也有了淡淡的色彩时，就可以饮用了。

小贴士

菊花可以单独作为茶饮，也可以加入其他一些原料制成菊花茶，将会有不错的效果。

► 取菊花、山楂、金银花各10克，或像煎药那样熬出水来，或研成粉末冲水饮用，不仅能够调节血压，还能减肥。

► 取菊花10克，桑叶、枇杷叶各5克，研成粗粉，用沸水冲泡用，可以防止秋燥和咳嗽，还能预防流感、流脑、乙脑、腮腺炎和水痘。

小贴士



莲心茶

莲子心，就是莲子里面的绿色胚芽。它含有莲心碱，具有清心安神、强心降压的功效。对高血压伴心律不齐（如早搏、心动过速等）患者而言，常常饮用莲心茶会取得比较满意的疗效。

取干的莲子心6克放入杯中，冲入白开水，加盖闷泡5分钟后饮用。



玉米须茶

玉米须就是玉米的丝状花穗，它具有利尿降压的功效。尤其是对治疗肾型高血压有很好的效果。它不仅能够利尿消肿、降血压，还能控制肾炎患者的尿蛋白。

取10克晾干的玉米须放入杯中，冲入白开水，加盖闷泡15分钟饮用。

以上三种茶饮均须半日一换，坚持饮用1周，高血压的情况将会有明显改善。不过饮用前最好向医生咨询一下，了解自己的体质看是否适合长期饮用。