

破解身体发出的**危险警报**

全面启动健康**大营救**

主 编◎杨文忠

听， 你的身体 在抱怨

Ting, Ni De Shenti Zai Baoyuan

- ▶ 超快的**生活节奏**是否让你身心俱疲？
- ▶ **各种不适**是否莫名其妙地接踵而来？
- ▶ 当你不得不放下工作去医院检查时，是否那些**健康问题**让你有些无措是从？

其实身体的各个器官在出现问题时都会有所表现，只要你能读懂它们发出的信号，就能与亚健康 and 医院说“Bye-bye”！

最新畅销书系列 励志 励志类

中国出版集团 中国文联出版社

听， 你的身体 在抱怨

主 编 李 燕 芳

Time To Stop Whining And Phoning

- 帮助你了解自己的身体状况，及早发现问题
- 告诉你如何与自己的身体沟通，及早发现问题
- 告诉你如何与自己的身体沟通，及早发现问题

本书是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

中国出版集团 中国文联出版社

听， 你的身体 在抱怨

主 编◎杨文忠

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听, 你的身体在抱怨 / 杨文忠主编. ——北京: 北京
科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5304-5397-1

I. ①听… II. ①杨… III. ①保健—基本知识 IV. ① R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 179117 号

听, 你的身体在抱怨

主 编: 杨文忠
责任编辑: 杨 帆
责任校对: 黄立辉
责任印制: 张 良
封面设计: 北京红十月图文设计有限公司
版式设计: 北京博雅思企划有限公司
图文制作: 北京博雅思企划有限公司
出 版 人: 张敬德
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京市西直门南大街 16 号
邮政编码: 100035
电话传真: 0086-10-66161951 (总编室) 0086-10-66161952 (发行部传真)
0086-10-66113227 (发行部)
电子信箱: bjkjpress@163.com
网 址: www.bkjpress.com
经 销: 新华书店
印 刷: 三河市国新印装有限公司
开 本: 889mm × 1194mm 1/32
字 数: 300 千
印 张: 9.375
版 次: 2012 年 1 月第 1 版
印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5304-5397-1/R · 1386

定价: 25.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目 录

做自己身体的朋友	1
大脑：每天工作到深夜，我渴望睡觉	3
大脑的自白	3
大脑的控诉	4
读懂你的大脑	7
善待你的大脑	8
颈部：你总低着头，从来不顾及我的感受	12
颈部的自白	12
颈部的控诉	13
读懂你的颈部	15
善待你的颈部	17
耳朵：每天都让我听嘈杂的音乐	20
耳朵的自白	20
耳朵的控诉	21
读懂你的耳朵	23
善待你的耳朵	25
眼睛：整天不合眼的味道很难受	28
眼睛的自白	28
眼睛的控诉	29
读懂你的眼睛	32
善待你的眼睛	34
鼻子：没有我一夫当关，疾病很快就来到	38
鼻子的自白	38
鼻子的控诉	39
读懂你的鼻子	42

善待你的鼻子	44
牙齿：“水土流失”严重，根基不牢	46
牙齿的自白	46
牙齿的控诉	47
读懂你的牙齿	51
善待你的牙齿	53
舌头：尝尽酸甜苦辣	56
舌头的自白	56
舌头的控诉	57
读懂你的舌头	59
善待你的舌头	61
嘴唇：漂唇不是一劳永逸，而是后患无穷	64
嘴唇的自白	64
嘴唇的控诉	65
读懂你的嘴唇	68
善待你的嘴唇	69
咽喉：烟、酒统统我承受，还时不时的被鱼刺、骨刺伤到 ...	72
咽喉的自白	72
咽喉的控诉	73
读懂你的咽喉	75
善待你的咽喉	77
心脏：别把我当成永久的发动机	80
心脏的自白	80
心脏的控诉	81
读懂你的心脏	84
善待你的心脏	86
肝脏：我早晚会在沉默中爆发	90
肝脏的自白	90

肝脏的控诉	91
读懂你的肝脏	94
善待你的肝脏	95
肺脏：吞云吐雾伤我最深	100
肺脏的自白	100
肺脏的控诉	101
读懂你的肺脏	104
善待你的肺脏	106
肾脏：吃药治病，却害我生病	110
肾脏的自白	110
肾脏的控诉	111
读懂你的肾脏	114
善待你的肾脏	116
脾脏：我很容易碎，请善待我	120
脾脏的自白	120
脾脏的控诉	121
读懂你的脾脏	124
善待你的脾脏	125
胃：我要享受慢生活	129
胃的自白	129
胃的控诉	130
读懂你的胃	133
善待你的胃	135
肠道：你在大快朵颐的时候，我却在暗自流泪	139
肠道的自白	139
肠道的控诉	140
读懂你的肠道	142
善待你的肠道	144

胰腺：暴饮暴食让我疼得死去活来	147
胰腺的自白	147
胰腺的控诉	148
读懂你的胰腺	150
善待你的胰腺	152
胆：主人你该减肥了，不然我又要生病了	155
胆的自白	155
胆的控诉	156
读懂你的胆	158
善待你的胆	160
膀胱：不要让我一忍再忍	163
膀胱的自白	163
膀胱的控诉	164
读懂你的膀胱	166
善待你的膀胱	168
阴茎：过度疲劳，让我垂头丧气	171
阴茎的自白	171
阴茎的控诉	172
读懂你的阴茎	174
善待你的阴茎	176
子宫：请善待你们的第一个家	180
子宫的自白	180
子宫的控诉	181
读懂你的子宫	183
善待你的子宫	186
卵巢：与其买高级化妆品，不如善待我	190
卵巢的自白	190

卵巢的控诉	191
读懂你的卵巢	193
善待你的卵巢	195
阴道：主人，请记得常洗澡，我害怕脏	199
阴道的自白	199
阴道的控诉	200
读懂你的阴道	203
善待你的阴道	205
睾丸：难以承受突然来袭的致命一击	208
睾丸的自白	208
睾丸的控诉	209
读懂你的睾丸	211
善待你的睾丸	213
前列腺：不要说我事多，是因为你不在乎我	216
前列腺的自白	216
前列腺的控诉	217
读懂你的前列腺	220
善待你的前列腺	222
乳房：不要用手术刀为我整容	226
乳房的自白	226
乳房的控诉	227
读懂你的乳房	230
善待你的乳房	232
手：键盘、鼠标请离我远些	236
手的自白	236
手的控诉	237
读懂你的手	240

善待你的手	241
脚：高跟鞋、人字拖让我很痛	246
脚的自白	246
脚的控诉	247
读懂你的脚	250
善待你的脚	253
腿：不要再秀你的美腿了，我很冷	256
腿的自白	256
腿的控诉	257
读懂你的腿	259
善待你的腿	261
腰：我不是钢筋铁骨，不要坐下就不肯动	264
腰的自白	264
腰的控诉	265
读懂你的腰	267
善待你的腰	269
皮肤：请不要在太阳底下暴晒我	273
皮肤的自白	273
皮肤的控诉	274
读懂你的皮肤	278
善待你的皮肤	279
头发：又拉又烫，让我很脆弱	283
头发的自白	283
头发的控诉	284
读懂你的头发	287
善待你的头发	289

做自己身体的朋友

每个人都有—一个最忠诚、最值得信赖的朋友——身体，从出生开始，直到呼吸停止，它都陪伴着我们。它的一生勤勤恳恳，任劳任怨。最可贵的是，它从来不说谎，从最基本的饿、冷、热、疼等生理感觉，到高兴、伤心、愤怒等各种情绪，身体都如实表达。它就像一面镜子，能让我们真实地面对自己，更好地了解自己。

然而，我们真正把身体当做朋友了吗？又对它了解多少呢？答案是知之甚少，或者根本没有，因为我们很少倾听它的声音，根本不顾及它的感受。在与它朝夕相伴的日子里，它总是默默地承受，甚至是逆来顺受。也许正因为如此，我们才越发顾及不到它的存在和感受，漠视它发出的信息。

直到有一天，我们经历了疼痛、衰老，才真正感受到它的存在。为什么我们非要等到疾病找上门来，才能想起最忠诚的朋友？人们常说，“亡羊补牢，为时不晚”，但并不是所有的东西都能修补，如果失去了生命，又将如何补救呢？我们为什么不能做到未雨绸缪呢？

时下有句非常流行的句子，用来描述当代人的生存现状：我有时间死，没有时间病。忙，能成为我们拒绝倾听身体声音的借口吗？有什么比失去健康更可怕呢？每当新闻中出现精英白领正值盛年就匆匆离世的消息，总是让人唏嘘，不禁也会问自己：我离疾病远吗？应该还远吧？似乎我们已经习惯做精神鸵鸟：悲剧只会发生在别人身上，不会落在自己身上。

哪怕身体早已向我们传达了讯号，我们也更愿意乐观地想：很多致命的病症，不都是中年以后才不幸“遇”上？我应该不会那么倒霉吧？现在医学那么发达，即使患上严重的病症也有办法根治。

我想，那些失去生命的精英白领们估计也没有预料到，事态最终竟演变到如此严重吧？发热、头痛、腰酸背痛、体重下降……那些看似不经意、不起眼、对身体不会有大碍的小小不适，

怎么会导致一个生命的遗憾告别？

所谓“积尘芥成泰山”，同样，疾病也不是一天形成的，它是日积月累、积少成多的结果。如果我们像股民时刻关注股票一样，关注身体最细微的变化，就不会有那么多悲剧的发生。

所以，请让我们重新审视自己，认真对待我们的朋友——身体吧，不要忽视了它传达的信息，哪怕是一次微弱的信号都是在提醒我们好好爱护自己，体察身体的变化。如果你忽视了它的信息，任由那些危险的信号一点点溜走，那么，你的身体终将由绿灯变成黄灯，黄灯又变成红灯。

如何倾听身体的私房话，如何正确判断身体的状态，听懂身体的话后该如何与身体和谐相处……如果你有这样的疑问，请翻开本书，它将带你开始与自己身体的一次倾心详谈，让你与身体成为真正的朋友。

大脑：

每天工作到深夜，我渴望睡觉

大脑的自白

人类之所以成为地球上的主宰者，之所以被称为“万物之灵”，是因为人类拥有最为发达的大脑，有了我，人们才会思考，产生思维，动作更加协调。否则，人们连最简单的吞咽动作都很难完成。总之，人们一切活动都和我这个神秘的器官有关系，所以，我有人体司令部的美称。

我的作用如此重要，可惜很多人并不是很了解，所以，有必要做一下自我介绍，重申一下我的重要性，为的是以后人们更加重视。

因为我的身体80%是水，所以有些像豆腐。但不是方的，而是圆的；也不是白的而是淡粉色的。就像是一块粉红色的豆腐，由左右两半球组成，是控制运动、产生感觉的高级神经中枢，由约140亿个细胞构成，重约1400克。

大脑皮层厚度为2~3毫米，总面积约为2200平方厘米，据估计脑细胞每天要死亡约10万个。俗话说，“秤砣虽小压千斤”，我的体重虽然只有人体体重的2%，但耗氧量却达到全身耗氧量的25%，血流量占心脏输出血量的15%，一天内流经大脑的血液为2000升。

随着现代医学的进步，人们对我的了解也越来越透彻，把我分成大脑、中脑、间脑、脑桥和延髓等几部分。各个部分都



，你的身体在抱怨

有精细而复杂的功能，其中大脑功能最重要。脑负责看、听、闻、尝等，与全身痛痒相关。人们的生理活动从心脏跳动，排出消化液，到复杂的思想活动，紧张的劳动，所有的一切，都由脑指挥。

所以，我还是蛮辛苦的。人们本应该倍加珍惜我，可是，很多人却忽视我的感受，整天埋头苦干，让我快速旋转，直到深夜，也不放过我，有时人们感到烦恼，还会喝喝小酒，抽抽烟，这更是雪上加霜，让我不堪重负。

大脑的控诉

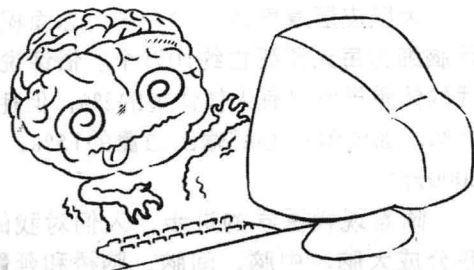
主人，你离不开我，无论是生活，还是工作，都需要我的参与，我会密切配合，可你也不能太苛刻，不给我喘息的时间，不然我真的要罢工了。我一旦罢工，你的生活就会变得一团糟。主人，你真的要学会疼惜我，下面是我列举出的罪状，看看你所做的一切，你需要好好的反思一下了。



罪状一：总是拼命工作

主人，我只能用一个字来形容你的生活，那就是“忙”，人类不是很讲究“日出而作，日落而息”吗？可你却是披星戴月，天刚蒙蒙亮，我就被讨厌的闹钟吵醒，我晕晕乎乎地就开始了一天的工作。

待我终于熬到了下班的时间，可你为了多赚些钞票，又要加班加点，此时，我已经很疲劳了，转速越来越慢。主人，你知道吗？你长期让我处于过度疲劳的状态，我的功能就会逐



渐衰退，这无疑是在追逐死亡。



罪状二：没有掌握大脑的作息规律

主人，你饿了的时候会吃饭，困了会睡觉，作息有一定规律，我也是一样的，也有清醒与迷糊的时候，掌握了我的工作规律，才能更好地为你服务。

一般来说，一天中大脑运作的3段黄金时间是：上午9~11点，下午5~7点，晚上8~9点。这3段时间是我最清醒、思维最活跃的时候，适合工作和学习。

特别是你要提高记忆力时，更应该掌握这个规律。不要总在我最累、最迷糊的时候，让我工作，这样效果非常不好，你还一个劲地抱怨我太笨，不是我笨，是你太不了解我了。



罪状三：整天用烟来毒害大脑

脑血管疾病是当今人类死亡的三大原因之一，对我的伤害是不言而喻的。可是很多人都不以为然，整天活在烟雾缭绕之中，不管我的死活。殊不知，吸烟是引发脑血管疾病的重要危险因素。吸烟量越大，吸烟史越长，其发病率与死亡率越高。

因为烟雾中的一氧化碳与尼古丁是引起动脉粥样硬化的主要祸根。大量一氧化碳进入血液，会导致血管壁缺氧及营养障碍，使血管内膜增生，管壁肥厚，管腔狭窄，血液流动的速度放慢，为脂质的沉积提供了条件。

尼古丁的毒性作用可使血管收缩，血压上升，加重血管壁缺氧，造成动脉粥样硬化。另外，吸烟可使血液黏滞性增高，血液变稠，易凝固而形成血栓。



罪状四：请别用酒精来麻醉大脑

人生不如意事十之八九，可主人，每当遇到不开心的事情，你总会借酒消愁，有时高兴，也会和朋友小酌几杯。你是一时满足了嘴巴，可我哪里承受得了这般折腾。

过量饮酒会大大增加发生脑血管病的危险。研究发现，酗酒者中的脑血管病发病率是普通人群的4倍，高血压的发病率也明显增加，血压剧烈波动还容易导致中风，血液黏稠易凝固，会促发脑血栓形成。

罪状五：习惯于“咸”味

主人，我知道你的工作很辛苦，晚上还经常陪客户吃饭到深夜，觥筹交错不说，饭店里的饮食偏咸，久而久之，你也习惯了“咸”味，甚至嗜咸。可高盐饮食是高血压、心脑血管病的重要危险因素之一。

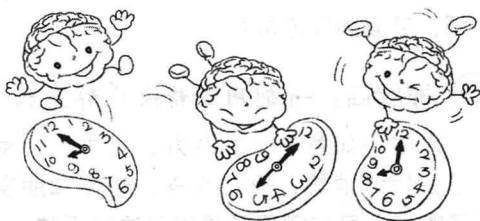
食用盐过多可引起全身小动脉痉挛，使血压升高；人体每摄入1克盐，就会多吸收200~300毫升水，摄入的盐越多，体内积聚的水分也就越多，血容量增加而使血压升高。为了你的身体健康，应严格控制食盐的摄入量，以每天不超过5~6克为佳。

罪状六：偏爱精粮，不爱粗粮

主人，经过你努力工作，生活水平有了很大的改善，你的饮食越来越讲究，主食选精米精面，菜肴以肉类为主，渴了必喝啤酒饮料。可是，这样的饮食习惯不但易于造成维生素和纤维素和微量元素摄入不足，还会加大冠心病发病的危险。

所以，主人，建议你多吃些粗粮，膳食纤维能有效降低血脂，减少冠心病风险。凡是蔬菜、薯类和其他粗粮，都含有丰富的膳食纤维、多种维生素和微量元素及黏蛋白，能阻止胆固醇在血管内皮沉积，预防动脉硬化。

主人，以上就是我对你的不满之处，也许你会认为我说的都是一些无关痛痒的小事，千里之堤毁于



蚁穴，别小看这些小事，久而久之，就会摧垮人体的司令部——大脑。现在患上脑血管疾病的人越来越多，并且呈现年轻化的趋势，这都是不良习惯造成的结果。

所以，主人，请不要再伤害我，我已经伤痕累累，经不起折腾了，重视我，关爱我，就请从现在开始吧。

读懂你的大脑

大脑作为人体的司令部，对人类的贡献是功不可没的，一旦这个司令部失灵，人体的一切活动都会受到影响。所以，对于大脑的声声控诉与劝导，应该引起人们高度的重视。对于现代人来说，对大脑的伤害主要是脑疲劳和心脑血管疾病。

保护大脑，首先就要了解脑疲劳和心脑血管疾病这两种伤害会给人体带来哪些感受，以便人们及时地调整自己，使大脑得到良好的休息，减少对它的伤害。

在知识信息爆炸、竞争日益激烈的今天，现代人无处不用脑，而对失业、考试、知识更新与培训……不少人感到力不从心，常有人感叹道：“活得真累。”这种累，并非身体累，而是“脑疲劳”。脑疲劳的主要症状表现为：

- ❖ 体力或心理负荷过重引起不易解除的疲劳。
- ❖ 经常失眠，或有多梦和早醒。
- ❖ 头胀、头昏或头痛。
- ❖ 没有明确原因的肌肉无力。
- ❖ 注意力不易集中，记忆力下降。
- ❖ 肩背部不适，胸有紧缩感，或有腰背痛、不定位的肌痛和关节痛，无明确的风湿或外伤史。
- ❖ 心情抑郁、焦虑或紧张、恐惧。
- ❖ 兴趣减退或丧失。
- ❖ 咽干、咽痛或喉部有紧缩感。
- ❖ 性功能减退。