

健康来系列

身体不适时有出现，  
专业分析找出原因，  
中医调理及时应对，  
调出美丽调出健康。



# 调出

林政宏博士 编著

# 健康来



*Tiaochu  
Jiankanglai*

广东出版集团  
广东科技出版社  
全国优秀出版社

健康系列

# 调出

林政宏博士 编著

# 健康来



广东出版集团  
广东科技出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

调出健康来/ 林政宏编著. —广州: 广东科技出版社,  
2011. 5

(健康来系列)

ISBN 978-7-5359-5479-4

I. ①调… II. ①林… III. ①养生(中医)—基本  
知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第046416号

---

责任编辑: 黄 铸

封面设计: 李康道

责任校对: 陈杰锋

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 东莞市翔盈印务有限公司

(东莞市东城区莞龙路柏洲边路段 邮政编码: 523113)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张5. 25 字数120千

版 次: 2011年5月第1版

2011年5月第1次印刷

印 数: 1~7 000册

定 价: 25. 00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 前 言

在日常生活中，有许多常见的疾病都是不断地发生的，比如感冒、头痛、便秘等毛病，今天如果不是出现在这个患者身上，就是出现在那个患者身上，为什么这些常见的疾病好像烧不尽的野草一样，总能春风吹又生呢？

如果我们仔细思考就可以发现，虽然感冒、头痛、便秘等疾病在初期时只要稍微治疗就能改善，但是，为什么有许多人会重复患同样的疾病而不能根治，以致病情逐渐加重呢？

这是因为大多数人只知道生病时赶紧治疗，等到病情改善之后，就不懂得如何调养来继续维护自己的健康。这种现象就好像一条断裂的绳子，即使我们把断裂的部位重新接合，但是如果沒有特别加强维护断裂部位的承受力，那么在下一次拉扯时，这条绳子很可能会在同样的部位再次断裂。同样的道理，对于一个初次感冒的人来说，如果在感冒痊愈后没有得到适当的调养，那么一有机会，同样的病因就会循着相同的途径再次引起感冒，这就是为什么有人会重复患同一种疾病的原因，主要是没有养成正确的保健观念。

每个人的一生之中，或多或少都会出现一些小毛病。有些人的体质较好，只要平时稍微注意饮食起居，即使上了岁数也不会出现太大的毛病；而有些人的体质较弱，只要不小心稍微遭受风寒，或是饮食不正常，或是劳累过度，就算是年纪不大也会经常生病。这是什么原因呢？

这是因为每个人天赋体质的不同，有人强壮，有人虚弱，这本来就是自然界的规律，但是，人类之所以为万物之灵，主要是人类不仅可以凭借辛勤的努力来改变外在的环境，同时也可以通过后天的调养来改善自己的体质，使虚弱转变为强壮。可是，令人感到十分矛盾的是，在现实的生活中，大多数的人会拼命地工作，努力赚钱来改善自己的生活条件，却很少有人会努力地改善自己的体质，总是要等到病情一天一天加重，甚至到了病入膏肓时才后悔莫及，这是什么原因呢？

事实上，这种现象并不是现代人特有的行为，早在2000年前，被尊称为医圣的张仲景就已经发出这样的感叹：究竟是人的健康比较重要，还是人的财富比较重要呢？

笔者认为，众人之所以偏重于追求财富，主要是因为忘了健康的重要，这完全是观念上的问题，而不是在追求健康时要特别付出多大的代价。只要平时能多留心自己的生理状态，多学习一些养生保健的知识，就能在无形中拥有更多的健康基础，这会很难吗？

举例来说，假设以同一个人来比较，如果这个人患了感冒与高血压，请问：这两种疾病哪个严重呢？

相信大家都会认为高血压的疾病比较严重。可是，在临床上由于感冒所引起的症状比如鼻塞、头痛、发热、咳嗽等往往会立即影响到日常的生活作息，因此大多数人会在感冒时立刻治疗。相对地，如果高血压不至于立即造成威胁，一般人都会存着侥幸心理而不太重视，以致病情逐渐恶化。

感冒对人体的损害远远低于高血压，可是为什么人们却更重视感冒而忽略高血压呢？这是因为感冒所带来的影响是急速且明显的，而高血压所带来的影响却是缓慢而不明显的，因此，在大多数人的观念中，感冒就比高血压明显迫切需要治疗，却忽略了高血压更容易造成死亡。

由此可知，人们在看待自己的健康时，显得相当短视。造成短视的原因，是对疾病的了解不深。换句话说，如果人们更加了解高血压所带来的危害，那么必然会更加积极地防治，而不至于在高血压引起中风、脑溢血甚至死亡时才追悔莫及。

本书收集26种临床上常见的疾病，每种疾病都详细列举其病因与防治方法，这些防治的方法都是根据笔者多年的临床经验总结而成，可以供读者参考。本书配合丰富的图片，图文并茂，可以让读者在短时间内掌握正确的保健观念，避免这些疾病的重复发生。

总之，我们要时刻提醒自己，追求财富固然相当重要，但是拥有财富并不表示就拥有一切，因为等到健康失去时，再多的金钱也买不到健康。只要保有健康，才有机会追求财富，这是很简单的道理。然而不知道是什么原因，许多聪明的人往往会忽略了这些简单的道理。

# 目 录

## 【一】如何调理不同的体质..... 1

1. 什么样的标准才算是健康? ..... 1
2. 什么是人体内的阴阳呢? ..... 2
3. 如何恢复阴阳失衡的体质? ..... 2
4. 当人生病时, 可以分成哪些不同类型? ..... 3
5. 木型体质者具有哪些特征? ..... 5
6. 木型体质者应当如何调养? ..... 5
7. 为什么甘味食物可以改善木型体质? ..... 6
8. 火型体质者具有哪些特征? ..... 6
9. 火型体质者应当如何调养? ..... 7
10. 为什么酸味食物可以改善火型体质? ..... 7
11. 土型体质者具有哪些特征? ..... 7
12. 土型体质者应当如何调养? ..... 8
13. 为什么咸味食物可以改善土型体质? ..... 8
14. 金型体质者具有哪些特征? ..... 9
15. 金型体质者应当如何调养? ..... 9
16. 为什么苦味食物可以改善金型体质? ..... 10
17. 水型体质者具有哪些特征? ..... 10
18. 水型体质者应当如何调养? ..... 11
19. 为什么辛味食物可以改善水型体质? ..... 11

## 【二】假性近视的调理..... 12

1. 眼睛经常感觉疲劳模糊, 是否就是近视? ..... 12
2. 为什么会患假性近视呢? ..... 12
3. 假性近视与真性近视有什么不同? ..... 13
4. 哪些原因会引起假性近视? ..... 13
5. 如何预防假性近视? ..... 14
6. 如何从饮食来改善假性近视? ..... 14
7. 哪些方法可以改善假性近视? ..... 15

### 【三】口腔溃疡的调理..... 17

1. 什么是口腔溃疡? .....17
2. 为什么有些口腔溃疡会反复发作而不能痊愈? .....17
3. 哪些原因会引起口腔溃疡? .....18
4. 为什么烧烤辛辣食物容易引起口腔溃疡? .....19
5. 为什么某些口腔溃疡会引起口腔癌的病变? .....19
6. 为什么习惯性便秘会引起口腔溃疡? .....20
7. 为什么情绪紧张焦虑、失眠, 会引起口腔溃疡? .....20
8. 为什么有些妇女每逢经期前后就会出现口腔溃疡? .....21
9. 如何从饮食来防治口腔溃疡? .....21
10. 黄连解毒汤可以改善口腔溃疡, 但是为什么只要停药, 病情就会再度复发呢? .....21
11. 有什么处方可以改善口腔溃疡? .....22

### 【四】便秘的调理..... 24

1. 什么样的情况为便秘? .....24
2. 什么是器质性便秘? .....24
3. 什么是功能性便秘? .....25
4. 哪些原因会引起便秘? .....25
5. 便秘会对健康造成怎样的伤害? .....26
6. 缓泻药能不能彻底根治习惯性便秘? .....26
7. 为什么生活没有规律和环境突然改变都会造成便秘? .....27
8. 为什么排便习惯不良和刻意忍便会造成便秘? .....27
9. 为什么偏食或挑食、食物太精细、饮食的分量太少、纤维素和水分不足等因素会造成便秘? .....27
10. 为什么大病初愈、体力衰弱、年纪老迈、孕妇等人群比较容易便秘? .....28
11. 心情不好、烦恼焦虑是否会造便秘? .....28
12. 如何彻底防治便秘? .....28
13. 有什么处方可以改善便秘? .....29



**【五】月经失调的调理····· 30**

1. 什么是月经失调呢? ····· 30
2. 是否只要不影响生活作息, 月经失调也属正常? ····· 31
3. 长期月经失调会对健康造成怎样的伤害? ····· 31
4. 哪些原因会引起月经失调? ····· 32
5. 为什么情绪异常的妇女比较容易月经失调? ····· 32
6. 为什么过度减肥会造成月经失调? ····· 33
7. 为什么患有习惯性便秘者容易月经失调? ····· 33
8. 为什么感冒也会引起月经失调? ····· 33
9. 为什么长期嗜烟、嗜酒者容易月经失调? ····· 34
10. 为什么滥用四物汤来治疗月经失调, 反而会造成更大的副作用? ····· 34
11. 有什么处方可以改善月经失调? ····· 35

**【六】脂肪肝的调理····· 36**

1. 什么是脂肪肝? ····· 36
2. 如何知道自己是否患有脂肪肝? ····· 36
3. 脂肪肝会对健康造成怎样的伤害? ····· 37
4. 哪些原因会引起脂肪肝? ····· 37
5. 为什么营养不良或营养过量会引起脂肪肝? ····· 38
6. 如何选择食物来防治糖尿病、肝病, 或是其他慢性疾病所引起的脂肪肝? ····· 38
7. 哪些药物会引起脂肪肝? ····· 39
8. 为什么过度肥胖会引起脂肪肝? ····· 39
9. 如何正确地防治脂肪肝? ····· 40
10. 有哪些常见的中药材可以用来防治脂肪肝? ····· 40
11. 有什么处方可以改善脂肪肝? ····· 41

**【七】梅核气的调理····· 42**

1. 什么是梅核气? ····· 42
2. 现代医学仪器能否检查出梅核气? ····· 43

3. 梅核气是否就是慢性咽炎? .....43
4. 治疗梅核气, 中医是否比较有效? .....44
5. 为什么慢性呼吸道疾病者容易出现梅核气? .....44
6. 为什么妇女患梅核气的几率比男性高? .....45
7. 为什么经常反复感冒者容易出现梅核气? .....45
8. 为什么寒凉食物容易引起梅核气? .....45
9. 有什么处方可以改善梅核气? .....46

## 【八】落枕的调理..... 48

1. 什么是落枕? .....48
2. 落枕发生时, 需不需要治疗? .....48
3. 为什么运动伤害会引起落枕? .....49
4. 为什么枕头过高会引起落枕? .....49
5. 为什么长期姿势不良会引起落枕? .....50
6. 为什么贪凉受寒会引起落枕? .....50
7. 有什么处方可以改善落枕? .....50

## 【九】头痛的调理..... 53

1. 哪些因素会引起头痛? .....53
2. 为什么头痛会经常发生? .....54
3. 什么是病理性头痛? .....54
4. 什么是紧张型头痛? .....54
5. 头痛会对健康造成怎样的伤害? .....54
6. 在治疗头痛时, 西医与中医各有什么特点? .....55
7. 为什么长期焦虑紧张、失眠会引起头痛? .....55
8. 为什么服用止痛药来治疗头痛, 反而痛得更加厉害? .....56
9. 哪些食物会引起头痛? .....56
10. 为什么食用过量的盐也会引起头痛? .....57
11. 如何正确地防治头痛? .....57
12. 有什么处方可以改善习惯性头痛? .....58



**【十】贫血的调理..... 60**

1. 什么情况称为贫血? .....60
2. 哪些原因会造成贫血? .....60
3. 贫血会出现哪些症状? .....61
4. 为什么减肥过度会造成贫血? .....61
5. 对于贫血的观点, 中医与西医有什么差异? .....62
6. 什么是溶血性贫血? .....62
7. 什么是再生障碍性贫血? .....62
8. 什么是出血性贫血? .....62
9. 什么是巨幼红细胞性贫血? .....63
10. 为什么贫血患者大多脾胃功能不佳? .....63
11. 为什么服用四物汤来补血却引起便秘呢? .....63
12. 有什么处方可以改善贫血? .....64

**【十一】青春痘的调理..... 65**

1. 为什么会形成青春痘? .....65
2. 出现青春痘时需不需要治疗? .....65
3. 哪些原因会引起青春痘? .....66
4. 为什么雄性激素分泌增多会诱发青春痘? .....66
5. 为什么夏天容易出现青春痘? .....67
6. 为什么紧张焦虑、失眠等因素容易诱发青春痘? .....67
7. 为什么饮食不当、药物等因素会诱发青春痘? .....68
8. 青春痘患者应当注意哪些饮食习惯? .....68
9. 为什么有些青春痘反反复复不能完全根治? .....69
10. 有什么处方可以改善青春痘? .....69

**【十二】肢体麻木的调理..... 70**

1. 为什么会感觉肢体麻木? .....70
2. 肢体麻木是否会引起中风? .....70
3. 哪些原因会引起肢体麻木? .....71
4. 为什么睡醒时会感觉手指头麻木、难以弯曲? .....72

5. 四肢麻木表示身体可能出现哪些问题? .....72
6. 肢体麻木是否需要治疗? .....73
7. 中医如何看待肢体麻木的现象? .....73
8. 如何正确地防治肢体麻木的现象? .....74
9. 有什么处方可以改善肢体麻木的现象? .....74

### 【十三】心悸的调理..... 75

1. 哪些情况称为心悸? .....75
2. 出现心悸时是否需要治疗? .....75
3. 哪些原因会引起心悸? .....76
4. 为什么香烟、咖啡、茶叶会引起心悸? .....76
5. 为什么运动过度激烈,或是情绪波动太大会引起心悸? .....77
6. 心悸是否表示为心血管疾病的前兆? .....77
7. 如何正确地防治心悸? .....77
8. 有什么处方可以改善心悸的现象? .....78

### 【十四】腰痛的调理..... 79

1. 什么是腰痛? .....79
2. 腰痛可以分成哪些不同类型? .....79
3. 出现腰痛时,需不需要治疗? .....80
4. 哪些原因会引起腰痛? .....80
5. 为什么长期站立、背负重物者容易出现腰痛? .....81
6. 哪些体质的人比较容易出现腰痛? .....81
7. 腰痛患者要注意哪些事项? .....81
8. 为什么服用了补肾药却没有疗效呢? .....82
9. 有什么处方可以改善腰痛? .....82

### 【十五】感冒的调理..... 84

1. 感冒会引起哪些症状? .....84
2. 西医认为哪些原因会引起感冒? .....84
3. 感冒需不需要治疗? .....85
4. 为什么小孩比较容易患感冒? .....85

5. 如何从饮食来改善容易感冒的体质? .....86
6. 为什么气温变化太大的环境容易使人感冒? .....86
7. 有什么处方可以改善容易感冒的体质? .....87

## 【十六】耳鸣的调理..... 88

1. 耳鸣会对健康造成怎样的伤害? .....88
2. 为什么耳鸣本身并不是一种疾病? .....88
3. 耳鸣是否只是耳朵的病变? .....89
4. 哪些原因会引起耳鸣? .....89
5. 为什么中年人比较容易出现耳鸣? .....90
6. 为什么某些年轻人也会出现耳鸣? .....90
7. 为什么大多数的耳鸣患者不容易痊愈? .....90
8. 是否长期感冒未愈也会引起耳鸣? .....91
9. 为什么颈部疾患的患者比较容易出现耳鸣? .....91
10. 为什么焦虑不安、神经衰弱者容易出现耳鸣? .....91
11. 有什么处方可以改善耳鸣? .....92

## 【十七】脱发的调理..... 93

1. 脱发可以分为哪些类型? .....93
2. 什么是脂溢性脱发? .....93
3. 哪些原因会引起脂溢性脱发? .....94
4. 为什么雄性激素分泌过多会引起脂溢性脱发? .....94
5. 为什么皮脂分泌过于旺盛时, 容易脱发? .....95
6. 为什么辛辣油腻的食物会引起脂溢性脱发? .....95
7. 为什么高温季节时容易出现脂溢性脱发? .....96
8. 为什么男性比女性更容易出现脂溢性脱发? .....96
9. 为什么精神压力过大者容易出现脂溢性脱发? .....96
10. 有什么处方可以改善脂溢性脱发? .....97

## 【十八】鼻出血的调理..... 98

1. 为什么会突然鼻出血? .....98

2. 哪些原因会引起鼻出血? .....98
3. 鼻出血时需不需要治疗? .....99
4. 如何改善容易鼻出血的体质? .....99
5. 突然出现鼻出血时应当如何处理? ..... 100
6. 有什么处方可以改善鼻出血? ..... 101

## 【十九】过敏性鼻炎的调理..... 102

1. 过敏性鼻炎会出现哪些症状? ..... 102
2. 过敏性鼻炎会带来哪些伤害? ..... 102
3. 为什么过敏性鼻炎很难完全根治? ..... 103
4. 为什么气温变化太大时容易诱发过敏性鼻炎? ..... 103
5. 有哪些过敏原会诱发过敏性鼻炎? ..... 104
6. 过敏性鼻炎是否会遗传? ..... 104
7. 为什么寒凉或辛辣油炸食物容易诱发过敏性鼻炎? ..... 105
8. 中医如何看待过敏性鼻炎? ..... 105
9. 有什么处方可以改善过敏性鼻炎? ..... 106

## 【二十】中风的调理..... 107

1. 为什么中风与冠心病、癌症同样可怕? ..... 107
2. 为什么有些中风容易恢复, 有些则很难恢复? ..... 107
3. 什么是小中风, 病情严重不严重? ..... 108
4. 为什么中风患者很难根治? ..... 108
5. 为什么中风患者更需要关心与鼓励? ..... 109
6. 中风发病之前有哪些征兆可以让我们警惕? ..... 109
7. 为什么新鲜蔬菜可以预防中风? ..... 110
8. 预防中风应当摄取哪些营养成分的食物? ..... 110
9. 防治中风要注意哪些事项? ..... 110
10. 有什么处方可以改善中风? ..... 111

## 【二十一】高血压的调理..... 112

1. 什么情况称为高血压? ..... 112



2. 高血压在发病之前会有哪些征兆? .....	112
3. 高血压会对健康造成怎样的伤害? .....	113
4. 什么是原发性高血压? .....	113
5. 什么是继发性高血压? .....	114
6. 为什么摄入过量的盐会诱发高血压? .....	114
7. 为什么胖子容易患高血压? .....	114
8. 高血压是否会遗传? .....	114
9. 为什么抽烟、喝酒、喝浓茶、喝咖啡会诱发高血压? .....	115
10. 为什么辛辣油腻食物容易诱发高血压? .....	115
11. 为什么长期处在喧闹的环境,或是长期情绪焦虑紧张会引起高血压? .....	115
12. 为什么大多数高血压的原因仍然无法确定? .....	115
13. 中医如何看待高血压? .....	116
14. 中医如何治疗顽固高血压? .....	116
15. 哪些中药材可以控制高血压? .....	117
16. 有什么处方可以改善高血压? .....	117
<hr/>	
<b>【二十二】 湿疹的调理</b> .....	<b>119</b>
<hr/>	
1. 什么是湿疹? .....	119
2. 什么是急性湿疹? .....	119
3. 什么是慢性湿疹? .....	119
4. 哪些因素会诱发湿疹? .....	120
5. 为什么湿疹容易反复发作? .....	120
6. 过敏性体质者应当如何通过饮食来改善湿疹? .....	121
7. 心情苦闷、长期失眠是否也会引起湿疹? .....	122
8. 哪些药物会诱发湿疹? .....	122
9. 接触哪些环境会诱发湿疹? .....	122
10. 中医如何看待湿疹? .....	123
11. 什么是湿热型湿疹? .....	123
12. 什么是血虚风燥型湿疹? .....	123
13. 哪种类型的湿疹比较容易痊愈? .....	123

14. 有什么处方可以改善湿疹体质? .....	124
--------------------------	-----

## 【二十三】胸闷的调理..... 125

1. 什么是胸闷? .....	125
2. 胸闷需不需要治疗? .....	125
3. 是否情绪不佳也会引起胸闷? .....	126
4. 为什么心血管疾病患者容易感觉胸闷? .....	126
5. 莫名其妙地感觉胸闷是否为疾病的前兆? .....	126
6. 外伤长久不愈为什么会引起胸闷? .....	127
7. 如何正确地防治胸闷? .....	127
8. 有什么处方可以改善胸闷? .....	127

## 【二十四】痛风的调理..... 129

1. 什么是痛风? .....	129
2. 为什么痛风会引起红肿疼痛? .....	129
3. 哪些征兆可以告诉我们已经患了痛风? .....	129
4. 为什么会出现痛风? .....	130
5. 为什么尿酸结晶不仅会引起痛风, 还会引起其他病变? ...	130
6. 痛风可以分为哪几种类型? .....	131
7. 哪个阶段的痛风症状最容易被忽略? .....	131
8. 哪个阶段的痛风症状可以痊愈? .....	132
9. 哪个阶段的痛风会开始出现关节畸形? .....	132
10. 哪个阶段的痛风症状会恶化成尿毒症? .....	132
11. 长期服用药物是否会引起痛风? .....	132
12. 痛风是否会遗传? .....	133
13. 如何正确地防治痛风? .....	133
14. 针灸治疗是否可以改善急性痛风? .....	133
15. 哪些处方可以改善痛风的体质? .....	134

## 【二十五】水肿的调理..... 135

1. 为什么会出现水肿? .....	135
2. 是否肾脏发生病变才会引起水肿? .....	135



10

健康来

Tiao Chu Jiankang Lai



3. 水肿可以分为哪几种类型? ..... 135
4. 什么是体质性水肿? ..... 136
5. 哪种类型的水肿必须及时治疗? ..... 136
6. 什么是药物副作用所引起的水肿? ..... 136
7. 哪种类型的水肿仍然无法确定原因? ..... 136
8. 为什么长时间站立会引起水肿? ..... 137
9. 为什么摄取太多的水分或盐分会引起水肿? ..... 137
10. 为什么妇女在月经期容易出现水肿? ..... 137
11. 为什么肝硬化、心脏衰竭、肾脏病会引起水肿? ..... 138
12. 中医如何治疗水肿? ..... 138
13. 有什么处方可以改善水肿? ..... 139

## 【二十六】肾炎的调理 ..... 140

1. 什么是肾炎? ..... 140
2. 为什么会形成肾炎? ..... 140
3. 如何判断自己是否患了肾炎? ..... 141
4. 哪些原因会引起肾炎? ..... 141
5. 什么是急性肾炎? ..... 142
6. 什么是慢性肾炎? ..... 142
7. 为什么慢性肾炎的患者比较常见? ..... 142
8. 如何正确地防治肾炎? ..... 143
9. 有什么处方可以改善慢性肾炎? ..... 144

## 【二十七】骨质疏松的调理 ..... 145

1. 什么是骨质疏松? ..... 145
2. 骨质疏松会对健康造成怎样的损害? ..... 145
3. 为什么慢性胃肠道疾病容易引起骨质疏松? ..... 146
4. 为什么运动不足容易引起骨质疏松? ..... 146
5. 哪些人需要特别预防骨质疏松? ..... 146
6. 为什么摄取过量的蛋白质会引起骨质疏松? ..... 147
7. 哪些药物会引起骨质疏松? ..... 147
8. 哪些处方可以改善骨质疏松? ..... 147