

# 很小很小的 疾病信号

· 疾病早知道 ·

不要错过身体发出的**求救信号**

杨力 主编

中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

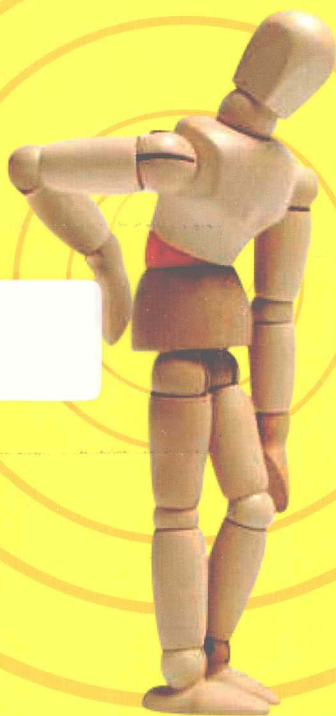
等于给自己和家人的

**身体上一份“全险”**

开启健康“晴雨表”自查模式

从头到脚、从内到外

**感知疾病的黄色预警信号**



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

HEN XIAO HEN XIAO DE JI BING XIN HAO

# 很小很小的 疾病信号

## 疾病早知道

杨力主编

中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

很小很小的疾病信号：疾病早知道 / 杨力主编. — 青岛: 青岛出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5552-1588-2

I. ①很… II. ①杨… III. ①疾病—症状—基本知识

IV. ①R441

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第010895号

### 《很小很小的疾病信号》编委名单

主 编: 杨 力

副主编: 郭文莉 张钦芬 王 芳 石艳芳 张 伟

编 委: 刘红霞 牛东升 李青凤 石 沛 葛龙广 戴俊益 李明杰 霍春霞  
高婷婷 赵永利 李 迪 李 利 王能祥 张爱卿 常秋井 吕亚娜  
刘 涛 刘 毅 石玉林 樊淑民 张国良 李树兰 王 娟 徐开全  
杨慧勤 张 瑞 崔丽娟 季子华 吉新静 石艳婷 高 杰 李 青  
梁焕成 高金城 邓 晔 常玉欣 张俊生 张辉芳 张 静 张金华

书 名 很小很小的疾病信号——疾病早知道

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026

责任编辑 刘晓艳 马克刚

特约编辑 李加玲

制 作 北京世纪悦然文化传播有限公司

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5552-1588-2

定 价 34.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

上架建议: 医疗保健类



# 目录 Contents

## 第一章 疾病都有特别的小信号

### 1. 注意倾听身体的声音

人为什么会生病.....	18
对身体不适既要重视又要藐视 .....	20

### 2. 身体应随生物钟舞动

人体存在生物钟.....	21
顺应生物钟，健康才永恒.....	22

## 第二章 头部最能泄露身体的健康机密

### 1. 身体健康与否头发会告诉您

头发的功能.....	26
头发好坏由什么决定.....	26
身体健康与否头发会告诉您 .....	27
保养头发的方法.....	31

## 2. 听懂大脑说的话

中医对大脑的认识.....	33
重视大脑发给您的信号.....	33
养脑有方，长寿健康.....	38

## 3. 睡眠透露的健康信息

为什么每个人都需要睡觉.....	40
子时大睡，午时小憩.....	40
睡眠中的健康信息.....	41
如何提高睡眠质量.....	45

## 4. 看脸部知健康

扁鹊的望诊是对脸部的“察颜观色”.....	46
人中与寿命.....	47
从面色看健康.....	48
望面容知健康.....	49
经常搓脸好处多.....	51

## 5. 从咽喉窥视健康

感知咽喉，窥视健康.....	52
看守好您的“咽喉要道”.....	53

## 6. 颈部与健康的关系

脖子的粗细、长短与健康.....	54
通过颈部自测健康.....	54

简单有用的颈椎操.....	56
颈椎的养生之道.....	56

## 第三章 五官告诉您哪里不舒服了

### 1. 眼睛是透视健康的窗口

眼睛与五脏六腑的关系.....	58
眼泪是“金豆豆”.....	58
透视健康的窗口.....	59
科学眼保健，擦亮心灵窗户.....	63

### 2. 从鼻子看健康

打喷嚏是人体的防御反应.....	64
鼻子上写有您的“健康状况”.....	64
鼻子的日常保健.....	69

### 3. 嘴巴是健康与否的信号灯

嘴巴是健康与否的信号灯.....	71
------------------	----

### 4. 舌头反映健康状况

舌头反映健康状况.....	79
舌头保健操.....	82

## 5. 从耳朵可以看出内脏的健康状态

耳朵密切联系着人体所有的器官 .....	83
耳垢——被人误解的保护物 .....	83
从耳朵可以看出内脏的健康 .....	84
一学就会的耳朵保健法.....	89

## 6. 眉毛、睫毛与健康关系密切

长眉毛和睫毛是为了保护眼睛 .....	91
眉毛与寿命 .....	91
眉毛与健康息息相关.....	92
睫毛也能反映健康状况.....	93
拔眉毛怎能如此草率.....	94

# 第四章

## 四肢的语言您听懂了吗

### 1. 手掌泄露的健康秘密

每个手指对应不同的内脏.....	96
手掌泄露的健康秘密.....	97
揉捏手指防治疾病.....	101

### 2. 看两臂窥知体内疾病

两臂上运行的经脉.....	102
---------------	-----

两臂透出的健康隐忧.....	103
<b>3. 读懂腿上的疾病信号</b>	
腿部运动的益处.....	106
腿部运行的经脉.....	106
腿上的健康信号.....	107
常跷二郎腿，小心疾病找上您.....	110
腿部动一动，健康乐悠悠.....	111
<b>4. 脚是健康的晴雨表</b>	
脚是人体的“第二心脏”.....	112
脚是健康的晴雨表.....	113
从脚看健康.....	116
足部保健让您健康到永远.....	117

## 第五章 五脏六腑的反映不能忽视

### 1. 心脏和心血管疾病的报警器

心脏是人体的发动机.....	120
心脏和心血管病的报警信号.....	121
心脏多保养，身体才健康.....	125



## 2. 潜伏在肝脏的疾病

肝脏是人体的“化工厂”.....	126
怒则伤肝.....	127
肝脏为机体健康护航.....	127
如何养肝护肝.....	130

## 3. 健康离不开脾的大力支援

为何说脾乃“后天之本”.....	131
健康离不开脾的大力支援.....	131
健脾食物.....	134

## 4. 从胃部症状看健康

胃的功能.....	135
胃怎么没把自己消化掉.....	135
从胃部症状看健康.....	136
胃病五养.....	138

## 5. 肺是健康的保障

肺是吐故纳新的器官.....	139
肺与健康.....	139
预防流感的三板斧.....	142
强肺润肺.....	142

## 6. 肾是生命之根、健康之本

肾为先天之本 .....	143
肾的疾病信号 .....	143
养肾十大招 .....	145
预防肾虚从现在开始 .....	145
吃出一个好肾 .....	147

## 7. 胆是健康预报员

胆囊与胆量有何关系 .....	148
胆可以预报的疾病 .....	148
保养胆囊的常识 .....	149

## 8. 大小肠为健康护航

肠道与细菌 .....	150
肠道疾病的征兆 .....	151
汤从肠中过，毒素不再留 .....	152
清肠排毒瘦身按摩法 .....	153
肠道保健的三大忌和六个注意事项 .....	153

## 9. 关注膀胱就是关注健康

膀胱乃津液之府 .....	155
膀胱与健康 .....	156
如何让膀胱不再受伤 .....	158

# 第六章 身体其他部位的疾病信号

——察颜观色，及时远离疾病

## 1. 皮肤是健康的一面镜子

皮肤的基本功能.....	160
皮肤颜色反映您的健康状况 .....	160
内脏有问题，您的皮肤会告诉您 .....	166
严防不良习惯对皮肤的危害 .....	168
日光浴的危险.....	169
保护肌肤，远离电磁辐射.....	170

## 2. 腹部透出的健康警讯

腹部——五脏六腑之宫城.....	171
学会听“腹语”.....	171
呵护您的腹部——腹部保健方法 .....	174
呵护神阙，疾病远离.....	175

## 3. 关注腰部的疾病信号

腰部——身体的桥梁.....	177
腰部问题早知道.....	178
日常生活中的爱腰法.....	180

#### 4. 肛门的秘密与养护

肛门——魄门.....	182
不要忽略了您的肛门.....	182
肛门也需要关爱.....	186

## 第七章 男性女性都有特别的健康信号灯

### 1. 健康的乳房是美丽的象征

乳房的特征与功能.....	188
呵护您的乳房，莫让疾病侵扰.....	188
怎样呵护您的乳房.....	193

### 2. 外阴反映您的健康

女性外阴是女性生殖器官的一部分.....	194
外阴是女性健康与幸福的镜子.....	194
保持外阴清洁就是关爱您的健康.....	196

### 3. 阴道问题一点通

阴道——生命通向外界的通道.....	198
分娩对阴道的影响.....	198
听，阴道在和您说悄悄话.....	199

阴道保养招数多.....	202
<b>4. 了解子宫，关爱子宫</b>	
子宫是生命的摇篮.....	204
人工流产对子宫的危害.....	204
学会时时爱护自己的子宫.....	205
子宫的呵护，从日常做起.....	207
<b>5. 关爱卵巢，关爱生命之源</b>	
卵巢的功能.....	208
卵巢变化早知道.....	209
<b>6. 维护阴茎健康，远离疾病</b>	
远离阴茎疾病.....	210
日常生活中要爱护阴茎.....	216
<b>7. 前列腺——男人不可忽略的器官</b>	
前列腺是男性重要的器官之一.....	217
常见的前列腺问题.....	217
呵护前列腺，健康您体验.....	219

## 第八章 特效穴位按出健康身体

### 1. 养生保健特效穴

养生保健按压穴位是妙法.....	222
穴位刺激法.....	222
穴位保健，气血不虚.....	224
穴位按摩是最佳的四季养生药.....	227
保健养生的要穴.....	230

### 2. 美容塑身特效穴

美容塑身需要穴位来帮忙.....	234
------------------	-----

### 3. 特效急救穴

急救穴位可救急.....	240
--------------	-----

# 很小很小的 疾病信号

· 疾病早知道 ·

不要错过身体发出的**求救信号**

杨力 主编

中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

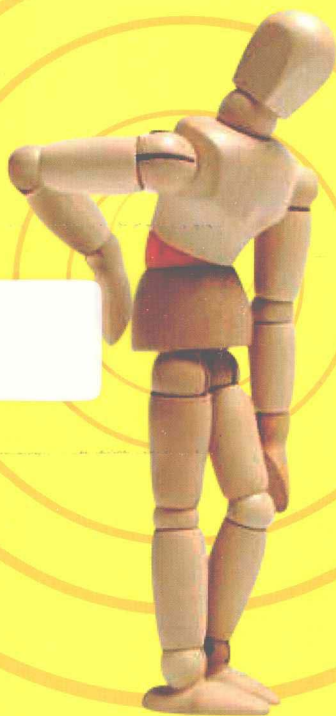
等于给自己和家人的

**身体上一份“全险”**

开启健康“晴雨表”自查模式

从头到脚、从内到外

**感知疾病的黄色预警信号**



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



开启健康“晴雨表” 自查模式  
从头到脚、从内到外  
感知疾病的**黄色预警信号**

上架建议：医疗保健



青岛出版社  
首批养生保健类出版资质单位  
[www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)

ISBN 978-7-5552-1588-2



9 787555 215882 >

ISBN 978-7-5552-1588-2

定价：34.80元



HEN XIAO HEN XIAO DE JI BING XIN HAO

# 很小很小的 疾病信号

## 疾病早知道

杨力主编

中国中医科学院教授、博士生导师  
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE