

健康的诀窍

有病早知早治的妙法

刘启廷 刘 荔 李 琪 颜凡生 李 瑾
朱法永 刘 炎 向 征◎编著

JIANKANGDEJUEQIAO

最好的医生是自己

最好的方法是治未病

无病早防 有病早知 有病早治



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

健康的诀窍

——有病早知早治的妙法

编著 刘启廷 刘 荔 李 琪
颜凡生 李 瑾 朱法永
刘 炎 向 征



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的诀窍：有病早知早治的妙法/刘启廷编著. - 北京：中医古籍出版社，2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0339 - 3

I. ①健… II. ①刘… III. ①保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 014121 号

健康的诀窍——有病早知早治的妙法

刘启廷 刘 荔 李 琪 颜凡生
李 瑾 朱法永 刘 炎 向 征 编著

责任编辑 伊广谦

封面设计 映象视觉

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京金信诺印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 7.625

字 数 191 千字

版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 2000 册

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0339 - 3

定 价 15.00 元

前 言

新世纪的健康格言是：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。“最好的医生是自己”是西方医学的奠基人希波克拉底的名言。他认为，人体内有一种正气，随时随地都有抵抗疾病的能力。这和中医几千年前的《内经》所记载的“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”，及“圣人不治已病治未病”的理念是一致的。为了发扬“治未病”的理念，加快发展中医药预防保健服务于基层的能力，提高全民健身防病意识，开发利用体内固有的卫生资源，实现人人健康长寿这一美好愿望，我们组织编写了这本《健康的诀窍》，旨在让人们远离疾病的困扰。该书包括无病早防、有病早知、有病早治三部分防病小常识，介绍中医教你不生病的绝招，只要按书上说的办，保证你健康无病，安度天年。有句名言谓“无知与疾病是孪生弟兄，绝大多数人死于无知”，只要通过不断学习，掌握和懂得一些健康知识，并严格按健康方法来生活，就能健康长寿，不至于在人生的道路上迷失方向，陷入疾病与死亡的泥潭。《健康的诀窍——有病早知早治的妙法》，就是告诫人们，人的健康完全掌握在自己手中，要想健康长寿，就要管住自己。正如《黄帝内经·上古天真论》所说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”现当西方不健康的生活方式向我国蔓延之际，更需要管理好自己的一切。

资料来源于历代有关养生保健知识及一些健康长寿爱好者名言，加之个人几十年积累的经验，整理成册，力图全面、简明扼要，具有一定的科学性和实用价值，达到人人能看得懂，用得上。希望广大有识之士认真阅读，一书在手，健康无忧，万家必备，利己利人。

由于我们的知识和经验有限，不当之处还望读者批评指正。

山东省临沂市中医医院

刘启廷

全国名老中医药传承工作室

2012年10月18日

目 录

无病早防	(1)
一、什么是真正的健康	(1)
二、完整健康人的十大标准	(4)
三、防病要从小抓起	(6)
四、克服侥幸心理，提高防病意识	(8)
五、认清自己体质，采取防病措施	(11)
六、大病早防	(21)
七、小病随防随治	(27)
八、警惕现代生活引起的疾病	(31)
九、防治饮食不当引发的疾病	(35)
十、慎防喝出来的疾病	(40)
十一、防治不良生活行为引发的疾病	(45)
十二、避免气出来的病	(52)
十三、当心常吃食品危害身体健康	(54)
十四、饮水防病	(59)
十五、睡眠防病	(65)
十六、排便防病	(71)
十七、运动防病	(76)
十八、根据季节防病	(81)
十九、怎样防止早衰	(87)
二十、要想人不老，关键在健脑	(96)

有病早知	(101)
一、身体健康状态自测	(101)
二、24 小时随时注意健康自检	(103)
三、注意清晨的异常感觉	(104)
四、口味异常识病	(105)
五、看面色识病	(107)
六、看面容识病	(107)
七、看脸颊识病	(109)
八、看眼睛识病	(109)
九、眼前出现异色识病	(111)
十、看鼻型识病	(112)
十一、看鼻涕识病	(113)
十二、看舌识病	(115)
十三、看口唇识病	(116)
十四、看皮肤识病	(118)
十五、看手掌识病	(119)
十六、查手感识病	(120)
十七、看指甲识病	(121)
十八、看手脚脱皮识病	(124)
十九、看肚脐识病	(125)
二十、看步态识病	(125)
二十一、看尿色识病	(126)
二十二、看粪识病	(128)
二十三、看内裤污染物识病	(129)
二十四、气短识病	(130)
二十五、头痛识病	(131)
二十六、注意夜间易发生的疾病	(132)

二十七、注意中风病的信号	(133)
二十八、下肢发冷识病	(135)
二十九、脚肿识病	(136)
三十、观汗识病	(136)
三十一、捕捉儿童脑瘤的蛛丝马迹	(138)
三十二、血液黏度增高四大症状	(139)
三十三、随时注意疾病信号	(140)
三十四、照镜子测健康	(144)
有病早治	(146)
一、感冒	(146)
二、发热	(148)
三、咳嗽	(149)
四、腹胀	(150)
五、离心吐酸	(151)
六、呕吐	(152)
七、打嗝	(154)
八、腹痛	(156)
九、腹泻	(157)
十、胃痛	(158)
十一、便秘	(160)
十二、便血	(161)
十三、尿血	(163)
十四、尿痛	(165)
十五、小便不通	(166)
十六、肛门出血及内痔脱出	(167)
十七、鼻出血	(168)
十八、咯血	(170)

十九、吐血	(171)
二十、牙痛	(173)
二十一、头痛	(175)
二十二、眩晕	(177)
二十三、失眠	(180)
二十四、心绞痛	(182)
二十五、心动过速	(183)
二十六、晕厥	(184)
二十七、水肿	(185)
二十八、喘证	(186)
二十九、汗证	(188)
三十、闪腰岔气	(189)
三十一、带状疱疹	(190)
三十二、荨麻疹	(191)
三十三、小肠疝	(193)
三十四、痔疮	(194)
三十五、遗尿	(196)
三十六、尿浊	(197)
三十七、口眼歪斜	(198)
三十八、疮疡初起	(199)
三十九、踝外伤（崴脚）	(201)
四十、蛲虫病	(202)
四十一、脚气	(202)
四十二、耳痛耳脓	(203)
四十三、咽喉肿痛	(205)
四十四、外伤出血	(206)
四十五、烧烫伤	(207)
四十六、冻伤	(209)

四十七、蜂蝎蜇伤	(210)
四十八、蚊虫及毒虫叮咬伤	(211)
四十九、狗咬伤	(212)
五十、煤气中毒	(212)
五十一、眼内溅入石灰、氨水或异物	(213)
五十二、家庭农药中毒	(214)
五十三、心脏骤停	(215)
五十四、紫外线灼伤	(216)
五十五、中暑	(216)
五十六、异物刺伤	(217)
五十七、骨折	(218)
附篇	(219)
中医养生保健对现实生活的指导意义	(219)
健康生活每一天	(225)

无病早防

无病早防是身体健康的保障。中医几千年来一直提倡这一观点，只有身体无病，才能保证健康长寿。防病不只是一个口号，必须把各项防病措施落实到每个人的日常生活中。病是无孔不入的，只有随时随地把好关，才能把疾病拒于身外。只有大力宣传防病保健知识，让更多的人掌握了解疾病侵入人体的途径和危害，以及各种疾病的预防措施，才能提高人的防病意识和能力。笔者就这些问题做了较详细的论述，力争简明扼要，人人都看得懂，用得上。广大有识之士可随身携带，作为防病健身之用。

一、什么是真正的健康

健康是人类生存、发展、享乐的基本条件，是人类自始至终追求和创造活动中富有魅力的主题。健康更是人们特别关心的问题。人在久别重逢时，彼此互问健康；人在新春互拜时，彼此祝愿健康；人在书写信件时，首先是问候健康，信末恭祝健康；就连酒桌饭局之上，也忘不了互祝身体健康。可见人人喜欢健康，人人希望健康，人人需要健康。那么，什么是真正的健康呢？

1. 健康的概念

什么是真正的健康，世界卫生组织最新对健康的定义是：身体健康，心理健康，道德健康，社会适应性良好。

我国则将健康的涵义归结为三大因素，即生理健康、心理健康和社会适应健康，把道德健康归结在心理健康和社会适应健康之中。

(1) 生理健康：它是健康的基础。指生理状态良好，即人

体结构完整，生理功能正常，身体无病，饮食正常，也就是无伤残、无新病痛。

(2) 心理健康：是以生理健康为基础，也可称为精神健康。主要指人的思想正常、情绪稳定、行为合理、积极向上、热爱生活、知足常乐，有良好的人际关系，有自知之明，心理特点与年龄相符合等。也就是说，在社会生活中有进取心、接纳心、宽容心。

(3) 社会适应健康：是指具有良好的适应社会环境的能力。就是说每个人在不同时间、不同岗位上对各种角色都能良好地适应，能胜任各种社会和生活角色。如在单位是好职工、好领导；在社会中，适应性强，人缘好；在家庭中是好丈夫、好妻子，或是好父亲、好母亲。

健康也被看作是人生价值最基本的数字 1，而获得一份成功，就在 1 的后面加上一个 0，所以成功愈多，人生的价值就愈大。然而，一旦失去 1，那一串 0 也就成了没有任何意义的符号了。

概括而言，人们追求健康的目标就是：有力的心脏、聪慧的头脑、强壮的体魄、充沛的精力、美好的心境、有序的生活。

2. 怎样才能做到真正健康

在追求健康方面，我们有很多途径可以选择，选择健康的生活方式，改变不健康的行为，这是每个人依靠自己的努力就能做到的，是投入最低、简便易行和最有效的。而其它的任何办法都只能是协助某种健康问题而采取的补充行为。就像现在的流行语：“我的健康我管理。”健康管理将使人获得一个 90% 和 10% 的比例，即 90% 个人通过健康管理，医疗费用降到原来的 10%。而未做健康管理的 10% 的人，医疗费用比原来上升 90%。怎样才能做到真正健康，要从以下几方面做起。

(1) 生活要有规律：早在上古之时，人们就意识到规律的

生活能使人健康长寿，如《内经》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”即强调了生活规律的重要性。在日常生活中，要按时睡觉、起床和就餐，养成良好的工作、生活和休息习惯，做到劳逸结合。特别是睡眠要充足，每天睡眠 8 个小时，充足睡眠，能使人年轻。医学研究表明，有规律而优质的睡眠，能让身体自然产生更多的成长荷尔蒙，而成长荷尔蒙是抗衰老最重要的化学成份。通俗讲，睡眠好，代谢水平上升，能提高人的免疫力。

(2) 保持良好的卫生习惯：首先把好口腔关，人们常说病从口入。美国芝加哥公共卫生顾问乔安娜·布鲁萨德指出，认真刷牙、使用漱口水，能够提高免疫力。口腔卫生差会引发牙周炎，从而导致糖尿病或心脏病，因此把好口腔关是保证健康的第一步。其次，要有一双干净的手，洗手的道理不言自明，但多数人却不以为然。医学博士希拉·卡斯说，在感冒流行的季节，每天要多用肥皂洗手。采用正确的洗手方法，能让全球 10 亿人远离感冒，还能预防其它传染性疾病。其它如饭前便后洗手、指甲勤剪、衣被常晒等，都是最基本的卫生常识。

(3) 养成良好的饮食习惯：一日三餐按时定量，早吃好，午吃饱，晚吃少，每餐以七成饱为佳。饮食结构科学合理，多吃蔬菜、水果，粗细粮搭配吃，多喝水，多吃蔬果谷类，少吃肉类、油脂、高盐及辛辣食品。

(4) 多加强身体锻炼：科学研究表明，锻炼可以改善血液循环，增强抵抗力，即便有病菌侵入机体，身体也会把它们统统歼灭掉。像是慢跑、爬山、爬楼梯之类的，可以强化身体与心血管功能。

(5) 情绪乐观开朗：想要健康快乐，情绪乐观少不了。天天都要有好心情——好心加好情。好心是爱心、善心和真心。好

情是友情、亲情和爱情。爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐；友情使人宽容，亲情使人温馨，爱情使人幸福。好心情可以使人免疫力提高，使肿瘤、病毒、细菌感染的机会减少，生命活力大大增强。医学研究表明，那些快乐、热情、镇定的人，患传染病的几率较小。笑一笑，十年少。笑是非常好的轻松剂，可以缓解一个人的紧张状态，舒缓压抑的情绪。据德国一位叫西克尔的笑容学家研究表明，一个人大笑三分钟，相当于中度运动45分钟。

(6) 新健康“一、二、三、四、五”：即一个中心：以健康为中心；两个要点：潇洒一点，时尚一点；三个忘掉：忘掉年龄，忘掉疾病，忘掉恩怨；四个拥有：有位好伴，有个好窝，有群好友，有个好事由；五个要素：要笑、要俏、要跳、要唠、要掉（沉下来，找到自己的位置）。

二、完整健康人的十大标准

我国教育家陶行知说过：“忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。”

1. 世界卫生组织（WHO）对健康定义

世界卫生组织（WHO）对健康定义是：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”世界卫生组织据此制定了健康的10条标准。

(1) 充沛的精力，能从容不迫的担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

(2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔，工作效率高。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

(5) 抗疾病能力强，能够抵御一般感冒和传染病等。

(6) 体重适当，身体匀称，不存在过大的“肚皮”，站立时头部、肩部、臀部的位置协调美观。

(7) 眼睛明亮，能传神，眼睑不发炎、不浮肿，反应敏捷。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性，较光滑，走路活动感到轻松。

2. 健康老年人十大标准

中华医学会老年医学会提出了健康老年人十大标准。

(1) 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。

(2) 无偏瘫、老年性痴呆及其它神经系统疾病，神经系统检查基本正常。

(3) 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其它器质性心脏病。

(4) 无慢性肺部功能不全。

(5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

(6) 有一定的视听能力。

(7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。

(8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系。

(9) 能适应环境，具有一定的社会交往能力。

(10) 具有一定的学习、记忆能力。

3. 心理健康十大标准

中华医学会制定了心理健康十大标准。

(1) 有适度的安全感，有自信心，对自我成就有价值感。

(2) 适度的自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。

(3) 日常生活有适度的主动性，不为环境所左右。

(4) 理智、现实、客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中的挫折与打击，无过度的幻想。

(5) 有自知之明，了解自己的动机与目的，对自己的能力能做客观的评定。

(6) 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。

(7) 有切合实际的生活目标。

(8) 有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。

(9) 有良好的人际关系，有爱人和被爱的能力。

(10) 在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的见解，有判断是非的标准。

三、防病要从小抓起

孩子是祖国的未来，民族的希望。一个健康、聪明、活泼的孩子，不仅给家人带来快慰，也给家庭带来幸福和快乐。但是，小儿在物质基础与生理功能上都是幼稚和不完善的，需要不断的生长发育，充实完善。所以，要想孩子有一个健康的体魄，防止疾病的发生，家长的健康理念和健康教育至关重要。

1. 培养孩子要有团队精神

独生子女相对缺少同龄朋友的交往，特别是在现代社会相对封闭的生活环境中，独生子女们成熟得相对较晚，社会适应能力差，不善于与人交往，甚至成年后找朋友都要父母出面。所以，要从小就培养孩子的团队精神，教他们学会尊敬老人，与小朋友在一起玩耍时学会互相忍让，培养更包容的性格，结交更多的朋友，使得他们心理成熟，减少自私、狭隘、独断、暴躁情绪的发生，这对孩子的心理健康非常重要，亦可以有效避免孤独症、抑

郁症的发生。

2. 运动锻炼有个好身体

生命在于运动。事实证明，那些从小就经常参与运动锻炼的人，更容易保持终身运动锻炼的习惯。爱好需要从小培养，因为爱好运动锻炼，使人们在享受运动所带来的乐趣中促进了身体健康。有研究表明，身高与身体骨骼的长度关系密切，而骨骼生长有赖于运动对骨骼形成的力量刺激。运动中的肌肉收缩和重力变化给骨骼组织发出信号，让其感受生长的需要，这种信号越强，骨骼的生长反应越大，所以经常运动的孩子能够长的更高。同时，运动可以使大脑功能得到全面发展。荷兰研究人员日前公布的一项分析报告显示，经常进行体育锻炼的青少年容易取得更好的学习成绩。体育锻炼使大脑供血和供氧更充分，从而改善认知能力；提高去甲肾上腺素和内啡肽水平，从而缓解压力、改善情绪；提高体内生长因子水平，帮助体内形成新的神经元，改善突触可塑性，让他们学会终身享受运动的快乐。临床中观察到，经常运动锻炼的小儿体质明显好于缺乏运动的小儿，身体好，食欲就好，机体免疫功能强，很少会感染疾病，即便是患病，也会在很短的时间内康复。

3. 合理饮食避免成年病的发生

近年来，儿童肥胖症发生率呈上升趋势，引发小儿肥胖症的原因比较复杂，有遗传、环境、个人体质特点等因素。但是，绝大多数小儿肥胖症是由于营养过剩和缺少运动所致。据观察发现，许多成年人肥胖症均始于儿童。肥胖不仅影响人的体态，还易诱发高血压、冠心病、糖尿病等，因此预防肥胖症应从儿童期开始。一般来说，已有肥胖倾向的儿童，每日热量的摄入要控制在 5040 ~ 6300 千焦，其中包括主食 200 ~ 250 克，蔬菜 500 克，瘦肉类 150 克，牛奶 250 克。这样既可保证营养，又不影响儿童的正常生长发育。除了注意合理的饮食外，还要鼓励他们参加各