

名医健康快车系列八



温度 决定健康

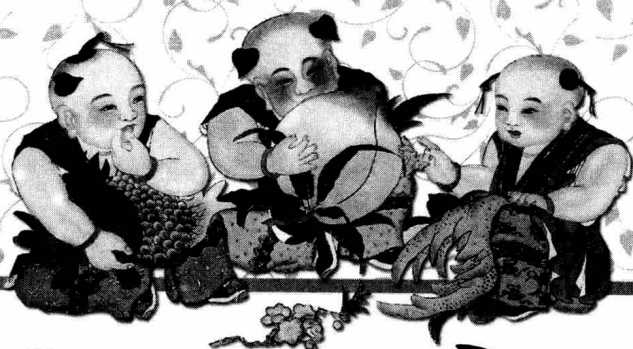
张继轩◎著

陕西师范大学出版社



温度 决定健康

——冬病夏治——



温度 决定健康

张继轩◎著

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

温度决定健康/张继轩著. —西安: 陕西师范大学出版社,
2009.3

ISBN 978-7-5613-4572-6

I.温... II.张... III.体温—关系—健康—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026574 号

图书代号:SK9N0080

责任编辑: 秦 岭

版型设计: 姚维青

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京密云红光印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 16

字 数: 179 千字

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4572-6

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系



前言 你的健康与温度有关

随着生活质量的提高，人们对健康的认识以及对健康知识的渴求明显增强，衡量健康的指标也变得多起来。可是，大部分人却常常忽视了体温。事实上，这个不被我们关注的重要因素不仅能够影响人体的免疫力，它还与新陈代谢、自律神经息息相关。

我们知道，人的正常体温是 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，如果你的体温高出 37°C 或低于 36.5°C ，那么身体就会感到不适。

可是，体温的升高或降低并不都是疾病的暗示。这里所说的高体温，并不是我们通常所说的发烧后体温升高，而是指在正常的体温范围内保持一个较高的水平，所以，这种“高”体温对人体没有太大的危害，反而益处多多。

高体温最先让身体受益的就是内脏机能变得活跃。由于机体体温较高，体内的消化酵素以及对内脏有益的其它酵素便有了活力，从而可以预防便秘、胃胀气、尿频等症状。同时，高体温还可以提高免疫力，提升抵抗外来病毒、细菌的白血球的“战斗”功能，改善体质。

我们知道,对于基础代谢率较高的人来说,即使他不运动,其消耗的热量也要比基础代谢率低的人多得多,因为较高的体温能提高身体的基础代谢率。也就是说,体温每升高 1°C ,脉搏跳动每分钟就会增加10次,使体内充满了新鲜的氧气,细胞的新陈代谢率就会提高12%。另外,在正常的体温范围内,体温略高时,血管会变得较柔软,血液能顺利地输送到全身各个器官,从而也就使血液循环良好。调整自律神经功能及激素水平的平衡不受外在环境的影响,身体始终能够保持平均温度人,自律神经及激素分泌自然也能相应地保持平衡,且能发挥正常机能。

既然高体温对身体有如此多的好处,那么与其对立的低体温必然对身体会有一些负面的影响。

在正常的体温范围内,如果体温略低,很容易产生一些轻度疾病,致使具有调节体温机能的脑下视丘,同时也是控制自律神经及激素的中枢就会丧失部分能力。因此,低体温会影响自律神经功能以及激素平衡,进而引起肩膀僵硬、头疼、眩晕、手脚冰冷等症状。另外,体温偏低与月经不调、经前症候群等妇科病也有关联。

在低体温的影响下,包括消化酵素在内的有助于内脏活动的各种酵素机能都相应降低,我们的内脏功能也随之降低。因此,体温低的人容易感到疲倦,各种不适症状如便秘、胃胀气、尿量减少等,都会频频出现。

与高体温相对照,低体温会使免疫力降低,从而使攻击侵入体内的细菌及病毒与白血球武力对抗。每当体温降低 1°C ,白血球所提供的免疫力便会减少37%。因此,体温较低的人,在季节交换时



比较容易感冒。同时，由于低体温不会让你消耗更多的热量，所以，细胞的新陈代谢率也会随着体温的下降而变低。一些人会因为新陈代谢率的降低而肌肤变差。

另外，低体温会使血液循环变差。低体温的人，手脚的末梢血管会紧缩，导致血液流通不畅。更会因心脏输送血液的力量减弱，使全身的血液循环变差。

因此，无论你是要健康、长寿，还是要减肥、美丽，都应先调整好自己的温度。因为它就像地球上的气温一样，是万物生长的必要条件。温度可以使地球上的冰融化成充满活力、滋养着万物的水；而后再使水变成了蒸汽，使空气更加清新、滋润，孕育着生命。同样道理，人体的温度是血液流动的动力，它可以决定人体气血的盛衰，影响着我们的身体健康。

目 录

前言 你的健康与温度有关

第一章 爱身体：需读懂它的寒热暗号

看体质，辨阴阳 /3

有时候，发烧并非是坏事 /7

午后体温下降需警惕肺结核 /11

热证就是发烧吗 /15

莫让寒气在体内暗流 /19

感冒分寒热，吃药应辨证 /24

不要因为热就“以冷治热” /29

“默默无言”的功能性低热 /33

“发冷与发热”，不是靠吃药就能解决的 /37

暑天里风寒的威胁 /40

第二章 疼孩子：不宜让爱的温度升高

新生儿房间的温度忌过高或过低 /45

厚被捂出“中暑”来 /49
正常处理婴幼儿发热 /54
孩子多汗原因多 /58
风疹不会让患儿的体温持续升高 /62
发烧会把孩子的脑袋烧坏吗? /66
提高孩子的耐寒能力 /71
“小胖墩”的出路 /74

第三章 敬老人:从嘘寒问暖开始

老年人服用“败火药”须谨慎 /79
冬季严防“低体温综合征” /84
春风吹过留下的尴尬 /88
不可小视夏季中暑 /91
盛夏,别让“热中风”盯上老年人 /96
干冷时节话瘙痒 /102
老人须防“倒春寒” /107
冬天:当心“眼中风”偷袭 /111

第四章 做女人:切勿只要风度不要温度

不做“冷血”美人 /117
宫寒不一定会不孕 /121
别让“体寒症”冰冻了你的健康 /125
孕妇沐浴时体温过高影响胎儿脑部发育 /130





- 冷水,让女性远离健康 /133
- 初夏,不是秀出美丽的时候 /137
- 低体温的肥胖谜团 /142
- 女人泡温泉,既要健康也要谨慎 /147
- 天冷须防“裙装病” /151
- 误区让“痛经”更痛 /154
- 女性小腹痛,先找病因再止痛 /158

第五章 品美食:吃出最适合你的温度

- 吃与体温相近的食物最延年益寿 /165
- 寒冬可适当吃些凉性食物 /169
- 清热解毒无花果 /173
- 冷饮:进食不当致病多 /176
- 女性经期饮食调理 /180
- 发烧时吃鸡蛋会让你体温升高 /185
- 净化身体、调节体温的好帮手——水 /189
- 早餐吃热食,胃痛不来欺 /193
- 小茶叶,大智慧 /197
- 热天吃西瓜,不用把药抓 /201
- 跳出日常饮食中的陷阱 /204

第六章 过日子:别让“误区”成为健康杀手

- 养好脚,疾病少 /209

- 膝下热浴,养生有良效 /216
- 耐热锻炼从“春捂”开始 /219
- 正确认识手脚凉 /223
- 睡眠与体温变化 /228
- 洗头发也要讲究科学 /231
- 冬泳——勇敢者的游戏 /236
- 天热不可盲目使用止汗露 /241

后 记

中国轻工业出版社
北京

编

审

定

定

编

编

编

编

第一章

爱身体：需读懂它的寒热暗号





中医诊病，最先要做的就是辨明阴阳，查清盈亏，然后调和均匀。中医理论认为，阳属于上升的、活跃的，它在外奋勇完成人体各组织器官的功能；而阴则是下降的、静止的，它在内是阳的“加油站”，为身体不断地储备和提供能量。

◎看体质，辨阴阳

生活中，有的人被称作是“急脾气”，有的人则是“慢性子”；有人穿得再多也感觉冷，有人穿得少得不能再少了，但还是热得出汗；有些女性总是面色红润，有些女性则无论怎么补养都还是“黄脸婆”；同坐在一间办公室里吹空调，有的人就觉得很凉爽，有的人竟会马上感冒；同样吃了火锅，有的人吃得那叫一个畅快，有的人回家后脸上就起痘……

为什么人与人之间的差距会这么大？究其原因，是因为人们的体质各不相同。不同的遗传背景和不同的生活环境，造就了每个人不同的体质，于是就产生了不同的身体反应。

就像我认识的一个朋友小张，正处于而立之年，因为在政府某部门工作，所以工作算不上十分累。按理说，他现在正是精力充沛、年富力强的好时候，可是他整天耷拉着脑袋，无精打采，工作也没有激情。而且说起话来声音很低弱，讲一会儿话就会上气不接下气。一天，我约他去打保龄球。一到球馆，我的兴致就高涨起来，每



一球都打得很棒。可没玩多久，我一回身，看到小张已经坐在一边喘粗气了。我便上前询问情况，他说自己感觉很累，而且最近常常感到身上没劲儿，打不起精神。

其实，我对小张的身体情况十分了解。平时没啥大病，身体各机能也正常，可就是怕冷、怕热、怕风，很容易感冒。每到感冒多发季节，他都“不甘落后”，而且感冒后恢复得也比别人慢。事实上，这是因为他的体质属于典型的阳虚寒性体质。

中医前辈们根据阴阳学理论，将人体的体质划分为两种类型：一类体性偏热，是阳性体质；另一类体性偏寒，是阴性体质。那么什么是体质？体质是个体素质的差异性，它是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。

中医理论认为，阳属于上升的、活跃的，它在外奋勇完成人体各组织器官的功能；而阴则是下降的、静止的，它在内是阳的“加油站”，为身体不断地储备和提供能量。

茫茫宇宙虽变化莫测，但万物皆可以阴阳论之。如：男为阳、女为阴；外为阳、内为阴；背为阳、腹为阴；头为阳、足为阴；体表为阳、内脏为阴；皮肤为阳、肌肉筋骨为阴。阴阳平衡是人类的最高境界，如果偏阴或偏阳就会产生疾病，阴阳两安，则天下无事。

与西医“头疼医头，脚疼医脚”的治病原理不同，中医诊病时，最先要做的就是辨明阴阳，查清盈亏，然后调和均匀。例如同是胃病，如果因为受寒着凉，或吃了大量的生冷食品引起胃痛，表现为发病突然，喜欢可以暖胃的饮食，身体怕冷，舌苔色白，那么这就是胃受寒引起的。在治疗时，应选择温胃散寒的药物；如果表现为“烧心”，胃里像有一团火，感到莫名其妙的烦躁，同时有烧灼感，就是胃热，



一些苦寒清热的药物便可以出来施展威力了。

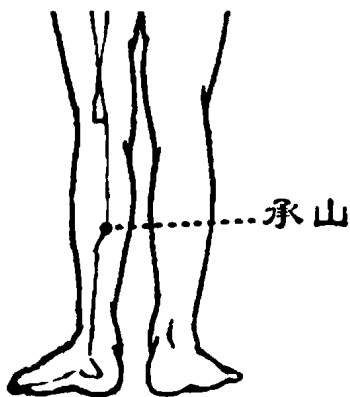
自己的体质自己测

1. 即使是冬天也喜欢喝冷饮。
2. 舌苔呈深红色。
3. 说话很快,发音清楚、准确。
4. 唾液分泌旺盛。
5. 手心长时间保持热暖状态。
6. 两颊颜色红润。
7. 经常不自觉地睁大眼睛。
8. 日常平均体温在 36.3℃ 以上。
9. 坐姿不固定,身体总爱摇来摇去。
10. 骨架偏小,外表看起来比实际体重要瘦。
11. 小腿肌肉比较松,很容易被捏起来。

上述问题如果回答“是”的个数多于“否”,那么你有可能就是热性体质,反之则是寒性体质。“是”的个数越多,体质越偏于热性;“否”的个数越多,体质就越偏于寒性。

对于阳虚体质的人来说,最突出的特点就是四肢容易冰冷,对气候转凉特别敏感,脸色比一般人苍白,喜欢喝热饮,很少口渴。即使炎炎夏日,进入空调房间也会觉得不适,需要喝杯热茶或加件外衣才会感觉舒服。

由于体内阴阳失衡,阳虚寒性体质的人因为血液循环不好,易受寒冷、潮湿伤害,引起关节、肌肉等组织的疾病;免疫功能低下,



按揉足太阳膀胱经中的承山穴,可治疗便秘、腰腿疼痛等症

容易感冒而且反复不愈;消化功能减退,易腹泻,夜间多尿;生殖系统功能减退,白带较多、月经推迟,而且多有血块,易导致不孕、不育。

这种体质的人通常易流汗,所以一般都不会有水肿问题,但很容易因饮食过量,而出现便秘的情形,大量的宿便积存就变成小肚臌。阴虚体质的人内分泌紊乱,交感神经兴奋,易产生心动过速、失眠、焦虑、高血压、月经常提前来、小便量少而且颜色深黄。

而阴虚体质的人,则表现为体内营养物质不足,对全身的滋养功能减退而表现出“干燥”的特征:口渴,头发皮肤干枯起皱,尿少,便秘。而且还有虚热:四肢温热、怕热、舌苔多呈黄色、脸色红赤、情绪急躁。喜欢喝冷饮,进入冷气房间就备感舒适。

因此,我们要了解自己的身体,分清体质特征,当生病时,一定要找准病因,对症下药。对身体负责任。