

防病 不生 病

健康长寿的养生智慧

袁毅◎著

君欲求長壽，養生最重要。

起

少。

每日行萬步，抽空做做操。活動筋骨舒，

早餐營養精，中餐要吃飽。晚

宜清

素菜樣樣吃，節制飲食

財為身外物，不正勿貪求。遇事勿發怒

勞逸相結合，鍛煉貴持久。若能照此做，健



防病不生·病

→ 健康长寿的养生智慧 ←

袁毅◎著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防病不生病/袁毅著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2009. 4
ISBN 978-7-5613-4615-0

I. 防... II. 袁... III. 疾病—预防(卫生) IV. R1
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第033161号
图书代号: SK9N0123

责任编辑:	周 宏
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:	北京中印联印务有限公司
开 本:	787×1092 1/16
印 张:	18
字 数:	202千字
版 次:	2009年7月第 1 版 2009年7月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 978-7-5613-4615-0
定 价:	29.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系



前言 送您一把健康长寿的金钥匙

人们都知道身体是革命的本钱，从古至今，无论中外，人们为了寻求长寿的秘密，孜孜不倦地进行着探索，寻找着打开长寿之门的金钥匙。

然而，由于生活节奏加快，心理压力加大，很多人们通常不吃早餐、不晒太阳、不锻炼身体、不注意生活中的一些细节……从而使身体的免疫力慢慢减弱，此时，很多疾病便会趁虚而入。另外，当身体处于亚健康状态时，却没有引起人们应有的重视，以致小病逐渐变成大病，甚至是不治之症。还有一些人，一心追求功名利禄，想要自己获取的更多，殊不知，忙碌付出了十几年、甚至是几十年，到头来却因疏忽、冷落自己的身体，迫使健康离自己远去，就算自己能坐拥天下，又有什么意义呢？

健康的人就像一棵健康的大树，它枝繁叶茂，可以遮阴，可以结果。但是，当害虫入侵这棵大树时，大树倘若不能及时进行预防与救治，树干便会被害虫一点一点地啃噬，树叶也会变得枯黄、凋落，时间一长，这棵大树也就会变成一棵一推即倒的枯树。其实，我们人类也一样，世界卫生组织就曾经严肃地指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”可见，人们只有进行自我预防——通过纠正生活中一些不好的习惯、走出生活的误区，才能变得健康、长寿。

但是，防患于未然的道理似乎还没有被所有人领悟，很多人认为现代医学如此发达，身体出了毛病，通过医生的治疗都可以恢复健康，但事实并非如此。在美国亚特兰大召开的第72届美国心脏学会年会，大会主席在开幕式上致词说：“等病人得病后找医生，医生能给予病人的帮助已经很有限了。即使治好了，病人也不能恢复到和病前完全一样。”会上提出了这样一个概念：不要坐着等病人发病后进行治疗，而是要主动找出具有危险因素的高危病人，认真进行一级预防，使他们不发病。

由此看来，要想拥有健康，预防才是关键。如果在疾病到来之前，对身体发出的“呼救讯号”不加以重视，那么，通常就会因小失大，病来如山倒，就算花尽辛苦积攒的钱财，有时也无法挽救亲人的生命。著名健康教育专家洪昭光说过，不怕挣得少，就怕走得早。预防要比治疗更重要、更经济。如果疾病预防投入1块钱，治疗就能减少8块钱，抢救就能减少100块钱，划得来！

如今市面上关于健康的各类书籍令人眼花缭乱，让更多人不知如何选择更实用的书籍。防病不生病应该从哪里下手呢？本书告诉人们，身体发出的“呼救讯号”应该引起我们的重视，精神因素与健康、长寿有着千丝万缕的联系，对于一些可怕的疾病我们可以加以预防，合理的饮食才是健康的保证，不良的生活方式往往是引发疾病的祸根。你可以依据本书所述，发现身体的“呼救讯号”，改掉那些不合理的生活方式，迎接一种崭新的、有益的、积极的、没有病痛困扰的健康生活方式。希望此书能够让你成为自己和家人的保健医生，让你和家人拥有健康、长寿的金钥匙。



目 录

第一章 认清身体的呼救讯号

- 发丝里隐藏的秘密 /2
- 耳朵不只是用来听声音的 /7
- 面部出现痘痘——从内脏找原因 /12
- 你注意到嘴唇的颜色变化了吗 /18
- 鼻涕向你暗示了什么 /23
- 病从口出——以“痰”探疾病 /28
- 手脚为何总是冰冷 /33
- 背部也需要你的关注 /39
- 以“便”辨疾病 /43
- 心脏的呼救信号你注意到了吗 /48

第二章 健康从平衡心态开始

- 平衡七情利养生 /56
- 每个人都可以健康长寿 /61
- 快乐也要掌握好“度” /67
- 不要把自己看得太老 /71





老人需要与人诉衷肠 /75

释放压力我有招 /81

告别失眠——先静心 /86

长寿路上不可忽视的习惯 /93

第三章 疾病其实就是“纸老虎”

流感时节你应该做些什么 /102

咳嗽——预防是关键 /106

别把体温偏低不当回事 /111

分清“火情”再灭火 /117

每个人都可以远离“三高” /123

养胃，其实就这么简单 /129

按时排便——能让身体轻轻松松 /137

补钙——方法并不单一 /142

第四章 合理膳食——为健康的生活铺路

科学食盐、找回健康 /148

跟着我来学“点菜” /154

结石多是吃出来的 /160

冰糖葫芦——好看好吃又治病 /166

醋是吃得越多越好吗 /170

晨吃三片姜，赛过人参汤 /175

喝什么样的水最健康 /180

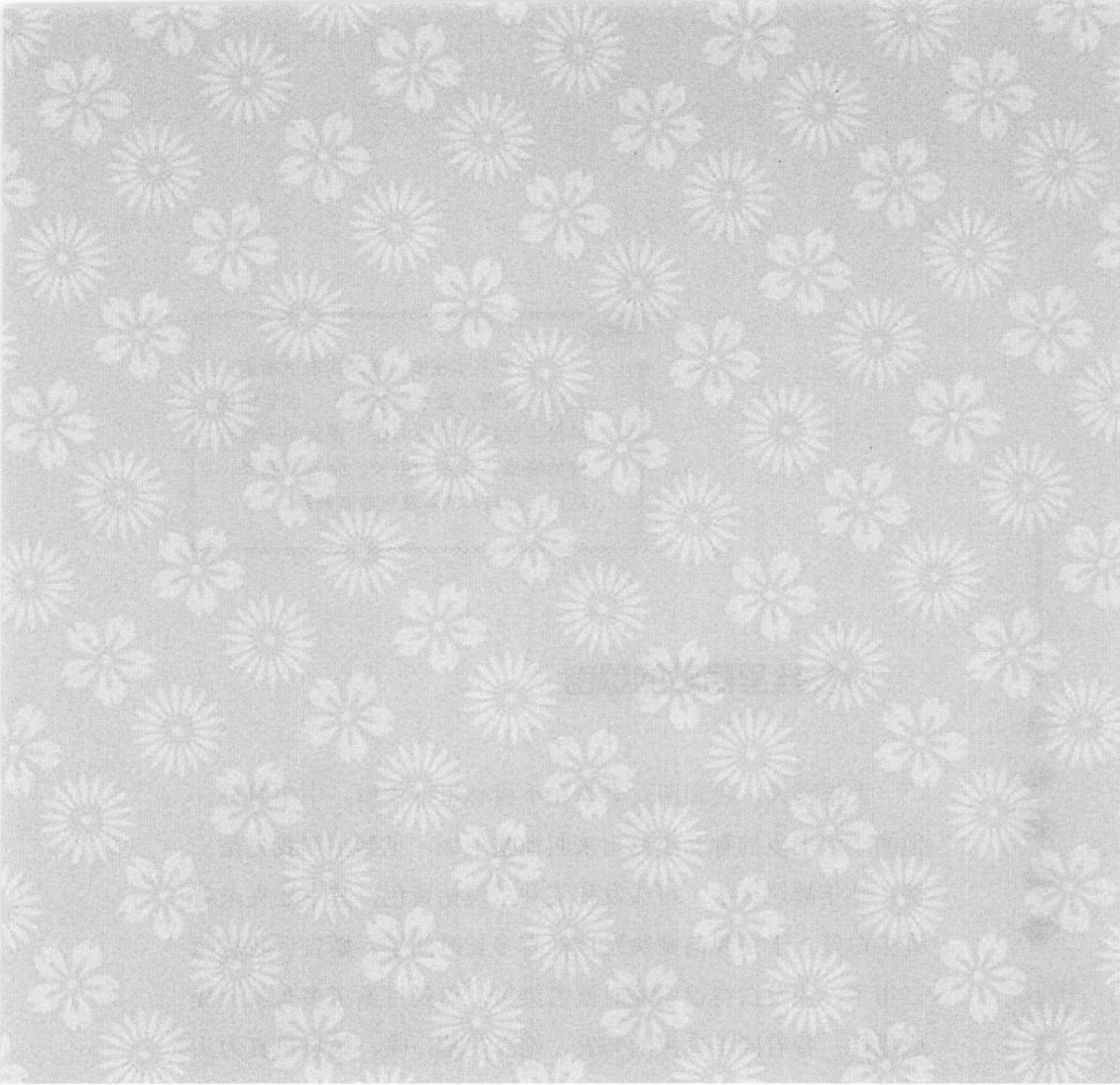
绿茶妙处知多少 /185

你不可或缺的就餐常识	/192
饭后不要立即吃水果	/199
吃烧烤、油炸食品须讲究搭配	/203
癌症是可以预防的	/208

第五章 不可忽视生活中的细节

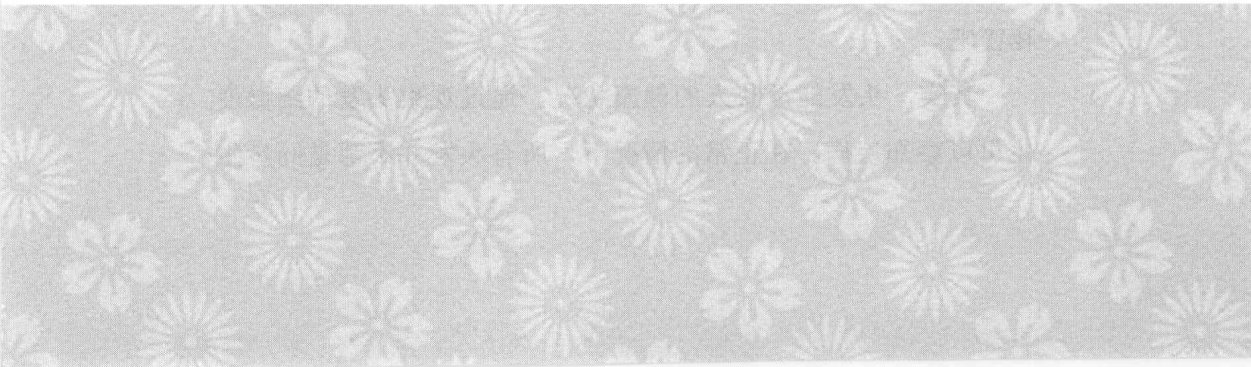
让阳光洒进我们的生活	/216
凉水洗脸好处多	/222
晨起后，需选对第一杯水	/226
脚勤人长寿	/233
总是坐着并不是好事	/239
熬夜——疾病会趁虚而入	/244
午睡——值得你来重视	/250
梳头保健——简便易行	/256
吸烟酗酒危害多	/261
夏季莫让凉风伴你入眠	/267
正确洗澡等于做“血管体操”	/271





第一章

认清身体的呼救讯号





“肾其华在发，发又为血之所余，血盛则发润，血亏则发枯”，这句话说的是中医所讲的肾与血、发之间千丝万缕的联系，头发的生长、脱落、润泽、枯槁，都与人的肾及气血有关系。

◎发丝里隐藏的秘密

去年夏天，我和朋友老李在小树林里下象棋。中午时分，他的十六七岁的孙女小燕出来叫他吃午饭，见到小燕我先是一愣：她年龄这么小，可头发稀疏并呈现枯黄色，其中还夹杂着许多白发。于是我问她头发这样有多长时间了，她告诉我有两三年了，头发白得很明显时就去染染，可是过不了多久就会变成原样。看着同学乌黑的秀发，她真羡慕，唉，她自己真为头发感到自卑。

老李看着我的表情，好像知道我有话要说，继而说他知道我喜欢看些中医方面的书，也常听我说些养生方面的知识，于是让我看他孙女这头发是怎么回事。听他这么一说，我心想我多年积累的知识终于派上了用场，那么，就听我说说发丝里的秘密吧。

其实，头发能反映人的健康状况，通过观察头发的细微变化可以察知疾病。在正常的情况下，所有头发并不都是同步生





长，头发和人体其他器官一样，在不断地进行新陈代谢，大约有90%以上的头发在生长，不足10%的头发在自然脱落。一个人的头发有10万根左右，一根头发的寿命大约3—4年，每天每根头发生长的速度为0.3—0.4毫米。“肾其华在发，发又为血之所余，血盛则发润，血亏则发枯”，这句话说的是中医所讲的肾与血、发之间千丝万缕的联系，头发的生长、脱落、润泽、枯槁，都与人的肾及气血有关系。

◆根据发丝辨疾病

灰白发：许多人到了中年，以往乌黑亮丽的头发往往会出现不少白发，甚至有的刚20岁出头的青年小伙和妙龄少女在某个早晨，也会惊讶地发现自己头上无故增添了几根白发，这种现象常属营养不良，常见于甲状腺机能失调等。

黄褐色或淡黄色：甲状腺功能低下、高度营养不良、重度缺铁性贫血和大病初愈等，导致肌体内黑色素减少，致使乌黑头发的基本物质缺乏，黑发逐渐变为黄褐色或淡黄色。但是，经常烫发、用碱水或洗衣粉洗发，也会使头发受损发黄。

少女头发黄：可能是缺钙。青春期人体对钙的需要量特别多，而青少年常年在室内学习较少见阳光，没有紫外线的照射，吃再多的钙质，也不会长成骨骼，这是因为阳光中的紫外线可以促进钙质的吸收。

头发稀疏萎黄：多见于小儿发育先天不足，还可能伴有坐、站、行、说话、牙齿等“五迟”现象。

枯黄发：大多属于肾气不足，精血亏损，常见于肝胆系统疾病。



女性脱发：头发的脱落，对于女性来说，除个别与遗传因素有关外，大多数非正常脱发发生在产后，从怀孕、产后到哺乳都会使女性气血不足，从而导致头发大量脱落。

男性脱发：受到脱发困扰的患者中，男性占大多数。精血同源，男子脱发多与肾精有关，若过早出现秃顶，多是精神压力过大所致。

老年脱发：老年人脱发大多属正常生理发展规律，但若太严重，就可能是气血亏虚所致，通常倾向于补肝肾。

进入中老年期后，人的头发就慢慢开始变白了，这是由于肝血不足、肾气变虚造成的。青壮年甚至少年长白发俗称“少白头”，主要是由于血热内蕴、多忧虑、精神紧张所致。

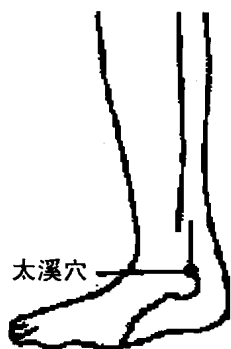
老李听我说完后，他很吃惊，感叹头发的学问如此之深。随后他接着问怎么预防这些疾病。

◆不可或缺的护发方法

说起预防，真是小菜一碟！只要做到以下几点，保证让你拥有一头乌黑亮丽的秀发。

按压穴位：每晚睡前用热水泡脚，放松脚部，然后用手按压涌泉穴和太溪穴各3分钟，有酸胀或麻的感觉即可。若想省事，还可以用大脚趾顶另一只脚的穴位。按压这两个穴位可以护肾，从而起到护发的作用。

补血养肾：中医认为“发为血之余”，“肾主骨，其滑在发”，主张多吃补血养肾的食品，如鸡肉、瘦牛肉、瘦猪肉、兔肉、鱼、谷类、豆类、干果类、动物肝、心、肾、奶类、蛋类、蔬菜以及红枣、柿子、桑椹、紫葡萄等食物，这样可以补



太溪穴，位于内踝后方，内踝尖与跟腱之间的中点凹陷处。按压此穴位，可治疗肾精不足、气喘、胸痛、咯血以及头痛、目眩、咽喉肿痛、齿痛、耳聋、耳鸣等肾虚性五官病症



涌泉穴，位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。按压此穴位，可治疗神经衰弱、失眠、白发、高血压、晕眩、焦躁、糖尿病、过敏性鼻炎、更年期障碍、怕冷症、肾脏病等症

充人体色素、增加头发的色泽。

少吃甜食：甜食在新陈代谢过程中会产生大量酸性，有碍头发生长。糖类分解时所产生的高热能，会使汗腺、皮脂腺分泌旺盛，使皮下脂肪堆积，阻碍营养吸收。但是，必要时可用蜂蜜取代糖类。

少吃油腻食品：肥肉含动物性脂肪，会令皮下的脂肪增厚；皮脂腺分泌过盛，导致皮脂外溢，影响毛囊功能而使头发易脱落。此外，脂肪在代谢过程中，也会产生酸性物质，影响血液酸碱值，不利于头发生长。

不吃辛辣食品：辛辣食品如葱、蒜、辣椒、胡椒、芥末、咖喱等刺激性食物，使头发失去滋润而焦枯易落。尤其是对于



肝肾阴亏、体质偏热的人士，会加速脱发。

不吸烟不喝酒：香烟会使头皮微血管的循环功能受到影响。另外酒能酿湿生热，妨碍皮脂腺的正常分泌，令头发脱落。即使是喝啤酒及葡萄酒也要适量，脱发者应避免喝酒。

放松精神：平时应放松精神，保持心情愉快。注意减轻压力，避免过度紧张、劳累。保证充足的睡眠时间，让大脑得到充分的休息。





耳朵是与人体的经脉和穴位密切相连的，所以人体有病时，可由耳朵发出信号，如肾气衰退会出现耳鸣。耳朵的形态、色泽和纹路的变化都能反映人体的健康状况。可以说，耳朵是一份完整的人体病历。

◎耳朵不只是用来听声音的

去年五一，我与几个老同学聚会，我们在一起正要举杯同饮时，突然老同学“猴子”（上学时我们给他取的绰号，他本人姓侯）腹痛得厉害，于是我告诉他找到耳垂处最痛点，然后用力按揉。他找到最痛点后忍着疼痛按揉了一会儿，结果腹痛就消失了，然后他接着按了一会儿，已经安然无恙了。之后，猴子很惊讶，非要我说说耳朵的秘密。

其实，耳朵是与人体的经脉和穴位密切相连的，所以人体有病时，可由耳朵发出信号，如肾气衰退会出现耳鸣。耳朵的形态、色泽和纹路的变化都能反映人体的健康状况。可以说，耳朵是一份完整的人体病历。所以，绝对不可小视耳朵。

中医认为：“耳主贯聪而通心窍，为心之司，为肾之候也。”通俗一点说就是，耳朵与人体的生理和病理息息相关。

《黄帝内经》中有“视耳好恶、以知其性”等记载，并认为耳与经脉有着十分密切的联系，十二经脉都直接或间接地经过耳



朵，所以有“耳者，宗脉之所聚也”的说法。清代张振鋆的《厘正按摩要术》中也有“耳珠属肾，耳轮属脾，耳上轮属心，耳皮肉属肺，耳背玉楼属肝”的说法。现代生物全息理论也发现了耳朵与人体器官的对应关系，并确认了八十多种内外科疾病与耳朵的变化有关系，再次印证了中医的神奇。

关于具体的耳诊，很多中医书籍都有记载。有一点，我特别有体会，那就是耳垂上的纹路。耳垂上的纹路是判断冠心病的有效指标。如果没有纹路，就说明心脏功能正常；如果耳垂上出现了纹路，就说明有患冠心病的可能，纹路越清晰说明病情越严重。如果你发现自己的耳垂上出现了纵向或斜着的纹路，就应该注意了。

猴子听了耳朵的秘密后很是吃惊，我说更神奇的还在后面呢！

◆按揉耳朵助健康

按摩耳廓：以掌心前后摩擦耳廓正反面各10余次，这样可以对全身起到保健作用，能疏通经络、振奋脏腑。然后，用拇、食指上下摩擦耳轮部10余次，可缓解上班族常见的颈、肩、腰、腿痛，以及头痛、头晕。

上下提拉耳朵：用拇指、食指先向上提拉耳顶端10余次，此法对情绪急躁或身有病痛的人有镇静、止痛、退热、清脑的功效，再用拇指、食指夹捏耳垂部向下再向外揪拉，并摩擦耳垂10余次，可防治头晕、眼花、近视、耳鸣、痤疮、黄褐斑等症，是美容要法。

揉捏耳屏：以拇指、食指揉捏耳屏，使它有胀痛感，可防



头痛、头晕、失眠等脑血管、脑神经病症。

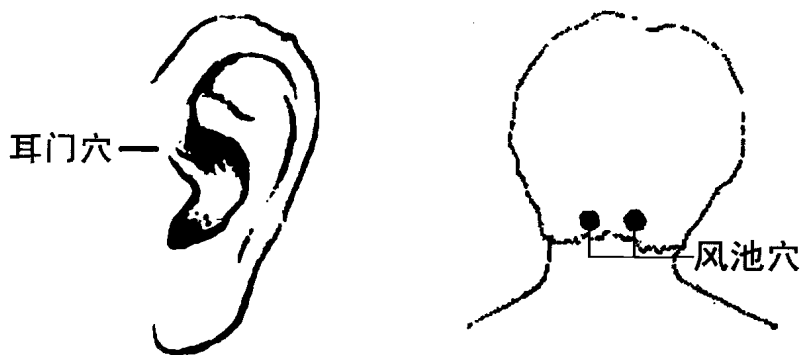
按摩耳前根部：以食指指腹按摩耳前根部，可防治感冒、鼻炎、咽炎、心慌、头痛、头昏等。

摩擦耳背沟：以食指指腹摩擦耳背沟使之生热，可降血压、清脑、明目。

插入耳孔：以中指插入耳孔，指腹向前按压摩擦生热，可防治咽炎、鼻炎、感冒等。

说到这里，一位老同学“瘤子”说他每当感冒后耳朵就堵得厉害，我告诉他这是风邪所致，不必服药，每天依次按揉双侧风池穴、耳门穴各3分钟，一周之后耳朵就会恢复正常。

这时老同学“八戒”（他姓朱，因为爱挑食，总是说这也不吃、那也不吃的，所以我们叫他八戒）说人老不添好处了，他时常感觉耳朵里嗡嗡作响、听力下降，我告诉他这多半是肾



耳门穴，位于耳屏上切迹的前方，张口时有凹陷处。此穴位是治疗多种耳疾重要的首选穴位之一，可以治疗耳聋、耳鸣、牙痛、颈颌痛等病症

风池穴，位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，差不多与耳垂齐平。按压此穴位，可治疗耳聋、头痛、眩晕、颈项强痛、落枕、鼻出血、中风、口眼歪斜、感冒等病症