

名医健康快车系列五



不生病 的 习惯

不一样的健康使用手册

谢谨阳◎著

陕西师范大学出版社



不生病 的 习惯

不一样的健康使用手册

谢谨阳◎著

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的习惯 / 谢谨阳著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008.12
ISBN 978-7-5613-4549-8

I.不... II.谢... III.卫生习惯-通俗读物 IV.R183-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 194893 号
图书代号:SK8N1283

责任编辑: 周 宏
版型设计: 刘晓娟
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: 北京温林源印刷有限公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 17
字 数: 190 千字
版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5613-4549-8
定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系



前言 让健康成为习惯

在本书的最前面我想套用黎叔的一句话作为这本书的开头，“二十一世纪什么最重要，健康”。面对越来越大的生活压力、工作压力，身体不适的人也越来越多，人们的健康意识也随着自己身体的不适觉醒了。市面上关于健康的书掀起了一浪高过一浪的热潮，这个世纪俨然成了一个“健康”的世纪，但你真的健康吗？回答可能是一连串的问号！

其实，健康不在于什么大道理、小道理，而在于生活中的细节，小细节，真正的健康都是从一点一滴的生活中得到的，养成健康的生活习惯才是健康最有效的保障！人的身体就好比一架机器，机器有器器的性子，不养成良好的使用习惯，恐怕就得提前报废了，人也一样。所以现在人们时常都能听到类似“30岁的人，60岁的心脏”的未老先衰的健康问题。

我们每天高达90%的行为都出自于习惯。习惯伴随着人的一生，影响人的生活方式和身体健康。不同的生活习惯，对健康的影响大不一样。

一个好的习惯会让人获益终生，散步、微笑、少吃盐、细嚼慢咽、早睡早起这些习惯，听起来似乎微不足道，对强身健体的作用却是不可估量的。

一个坏习惯会让人怎样？要回答这个问题就不得不提到“生活方式病”——当代威胁人类健康的“头号杀手”。目前，人类的疾病谱和死亡谱早已有了很大变化，如果把引起疾病的原因划分为生活方式、行为因素、人类生物学因素、环境因素、保健服务因素等五大类，生活方式和行为因素几乎占50%，也就是说当代人们所患的疾病中有一半的病根在于生活方式。此外，人类的死亡因素中也有超过

60%与生活方式有关。

在我国发病率最高的几种疾病中，生活方式病长期毫无悬念地占据前八位，这些疾病或多或少都是由不良生活习惯和行为习惯所致。

八种生活方式病发病率最高

	疾病名称	不良生活方式
1	高血压病	吃过多的盐，吃得过于油腻、生活节奏快
2	冠心病	失眠、熬夜、生活节奏快
3	中风(脑溢血)	吃动物脂肪及动物内脏过多
4	高血脂症	吃动物脂肪过多，吃得多、运动少
5	糖尿病	饮食糖分过多，糖尿病有遗传性质
6	脂肪肝	过度饮酒，食物中有过多的农药残留
7	肥胖	吃得多、运动少，常吃含有生长激素类的食品
8	乳腺疾病	压力大，精神紧张，不能控制不良情绪

好习惯和坏习惯对人的健康的影响如此之大，现在也越来越多的人意识到养成良好生活习惯的重要性了。可是大部分人却并不知道什么样的习惯才是对健康有利的，什么样的习惯又是损害健康的。的确，生活中有很多看起来合理而实际上不科学的生活习惯在损害着我们的健康。比如说吧，每个人的体质是不一样的，有些人喜欢跟风，听别人说吃了某某东西好，自己也买来吃，结果反倒生病了。这就是没弄清楚自己体质的结果，别人吃了好的东西，对你来说可能是毒药；又比如说很多人得了慢性病，就觉得很悲观，觉得一辈子都要与“药”为伍了，习惯性地买来一大堆药吃，却不知道调养好了，根本就不需要吃药。诸如此类的例子太多太多了。

本书从大到各种慢性病的调养，小到怎样喝水吃菜，涉及到生活的方方面面，来告诉大家怎样养成良好的生活习惯。旧习惯的摒弃需要一定的时间，但一旦改掉一个坏习惯，你的生活便会发生翻天覆地的变化。一旦我们成功地改掉第一个坏习惯，改掉第二个、第三个坏习惯就将变得越来越容易。只要你照着书中的说法一个个改掉你的坏习惯，健康就成为了一种习惯，你就能永远握住健康了。

目录

前言 让健康成为习惯

第一章 小毛病,大问题

- 口臭是病,不是病? /2
- “毒”死你不赔命 /7
- 嘴唇麻木,你的胰脏要小心了 /11
- 牙好,胃口才能好 /14
- 十指连着心 /17
- “屁”大的事也是事 /19
- 青筋乱蹦真不是什么好事 /22
- 脸红不是小问题 /25
- 分清体质保健康 /28

第二章 健康可以喝出来

- 喝水,知“足”才能常乐 /34
- 喝百水不如喝白水 /36
- 纯净水与矿泉水,看上去很美 /40
- 男人比女人更需要水 /43
- 让孩子做个健康水宝宝 /45
- 补水,让你轻轻松松做妈妈 /47
- 要咖啡,还是要宝宝? /50
- 饮料——孩子的甜蜜杀手 /54
- 慢性缺水——中老年人疾病的祸根 /61

香茶一盞,益壽延年 /64

第三章 最健康的食物就在我們身邊

蜂王漿為你的健康開道 /70

益壽延年有銀耳 /75

寧心靜氣有百合 /80

大蒜為我們保駕護航 /85

第四章 驅逐危害我們健康的隱形殺手

長期飯後吃水果易便秘 /90

紅蘿蔔+白蘿蔔=? /95

香菜雖香,貪吃不得 /98

吃西紅柿有講究 /101

吃素的度你控制好了嗎? /105

豆漿該怎樣喝 /109

別不把早餐當回事 /112

第五章 按摩治病不花錢,不用參桂與黃連

找准穴道有竅門 /116

穴位治療莫亂用 /119

穴位按摩有講究 /122

“拯救”你的睡眠 /132

穴位按摩 安神防衰 /137

簡簡單單疼痛去無踪 /146

小病求醫不如求己 /152

耳部的按摩保健 /165

按摩鼻子保健康 /167

第六章 養樹護根,養人護腳

腳底按摩好處多 /170

熱水洗腳,勝吃補藥 /175

不

生

病

因

習

慣

足穴敷药,健康无忧 /179

赤足健身莫大意 /182

第七章 打起精神来

抛开压在心头的石头 /186

跟郁闷说拜拜 /189

都市生活的孤独噩梦 /193

从悲痛中一路走来 /197

男人女人哭吧不是罪 /199

拨开强迫阴影的云雾 /201

平静我心除焦躁 /206

置紧张于千里之外 /209

给不良情绪开条路 /213

第八章 慢性病可以这样来调养

三大食疗,五项注意,慢性咽炎被打败 /220

管住嘴迈开腿降压就能事半功倍 /225

金字塔饮食让“糖人”无忧 /231

三伏贴贴好老慢支 /236

四种日常食物帮你养好胃 /241

没事常刮耳,让你“肾”气凌人 /248

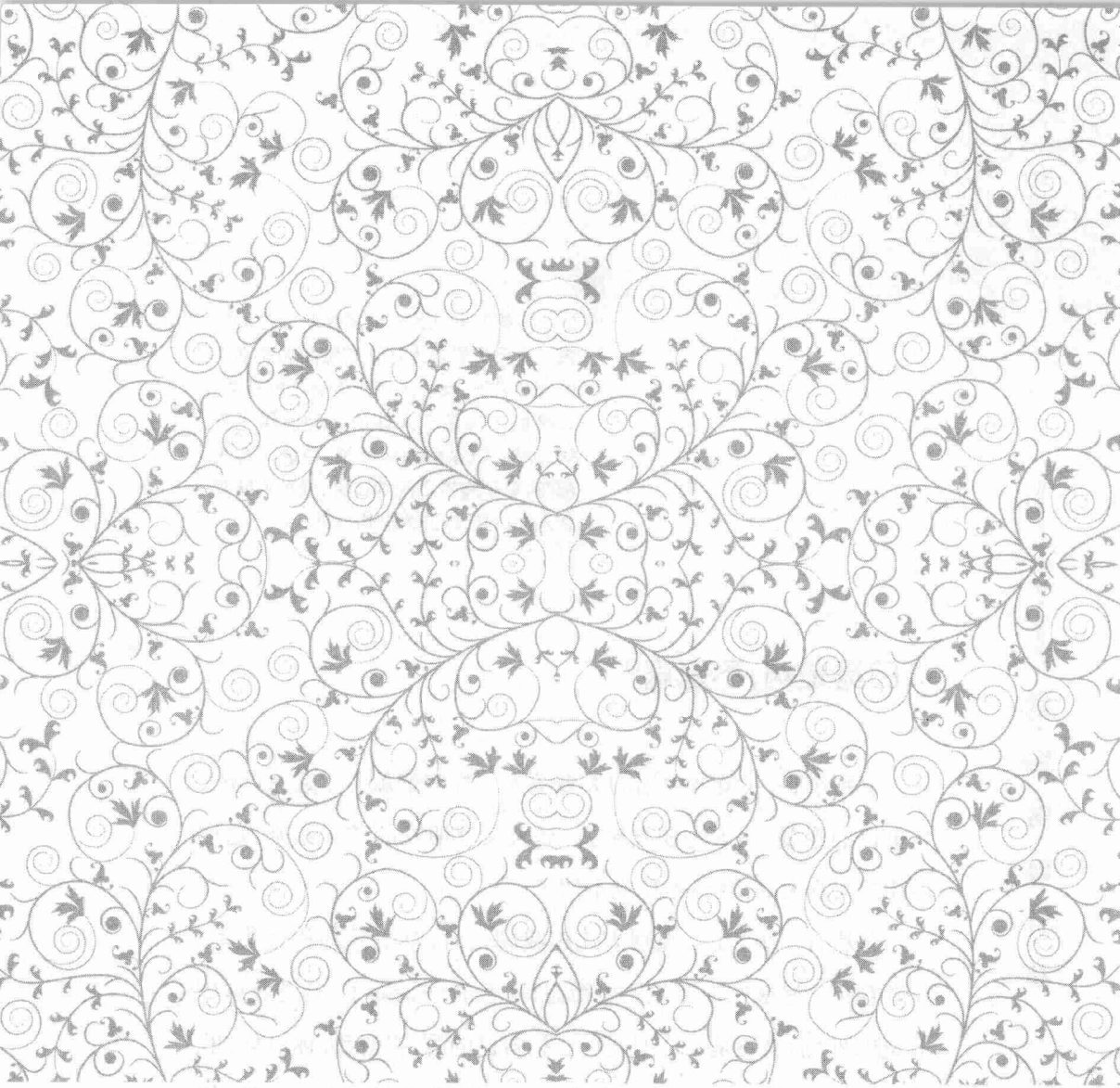
冠心病的调养 /252

游泳——颈椎病患者不可不做的运动 /256

常喝这道汤,骨质疏松怕了你 /260

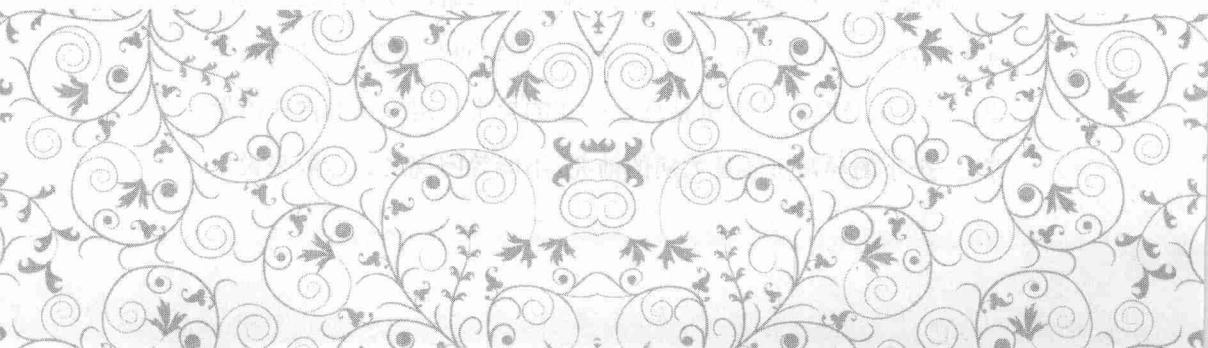
后 记





第一章

小毛病,大问题





传统医学认为，体质强壮、神清气爽、口舌生香是人体正常脏腑功能活动的外在表现，反之则可能是病态的现象。口臭的产生源于人体的各种急慢性疾病，如清代《杂病源流犀烛》中说：“虚火郁热，蕴于胸胃之间则口臭，或劳心味厚之人亦口臭，或肺为火灼口臭。”

◎口臭是病，不是病？

一到年底，我就像中国的大多数人一样应酬就多了起来，今天是单位的聚餐，明天是朋友聚会，后天又有朋友的孩子结婚，这样连续的大吃大喝，身体难免吃不消了。

突然有一天，我发现别人在跟我聊天时，都一致地扭过头去，或者看起来好像在受罪似的拼命忍受，我有些纳闷了，难道我不受欢迎？后来还是一个朋友指了指自己的嘴，提醒我，你口臭。我马上将左右两手掌合拢并收成封闭的碗状，包住嘴部及鼻头处，然后向聚拢的双掌中呼一口气后，紧接着用鼻吸气，的确闻到了一股臭气，自己确实有口臭。

如果是普通人遇上口臭，最多也就是在人前觉得难为情而已，然后依照那些口香糖广告宣传的，嚼嚼口香糖，以使自己口气清新，不再尴尬，到此也就为止了。但我可不敢这样大意，在传统医学里，讲究人体是一个有机整体，外在的异常一定预示着内在的异常，一个小的异常可能是大病的前兆，不能等闲视之。一般来说口

臭主要是由胃部的问题引起的，但是大量摄入含有臭味的食品，比如臭豆腐、榴莲等也会产生口臭的，只是持续时间不会太长，也容易消除。不过，我一向就不是个爱吃这类食物的人，最近连接近这些食物的时候都没有，这个因素第一个被我排除了。

回家以后我马上就开始了自检。首先对着镜子张开嘴检查口腔，发现口腔和牙龈有肿痛的迹象，这表明自己胃中有火，从而引起了口腔问题，产生了口臭。然后回忆了一下最近身体是否有什么异常，没什么发现，肚子既不胀也不烧心，排除了消化不良的原因。有人会问了，消化不良怎么会引起口臭呢？这是因为，如果你消化不良，大量的食物长期淤积在胃中就会发酵，产生许多恶臭气体，而这些气体的最佳排放渠道就是从食物来的地方原路返回，然后经嘴排出体外。这有点口中“放屁”之感，原来骂人胡说八道为放屁还是有科学依据的。

排除了消化不良的问题和食物问题后，我就把胃中有火作为口臭的根源来治疗了。胃中有火，首先需要的就是降火，一般家庭都会用绿豆粥来降火，不过我这儿提到的绿豆粥还是有点儿特别的。首先要取适量的药用石膏粉用细纱布包好，具体的水和石膏的比例大约在1升水5克左右，然后下水煎煮。等水煮至40℃时，取出石膏粉，如果水过于浑浊的话，需要滤净，然后用清液煮粥，如果水清澈的话，就可以直接煮粥，不用滤净了。做好这些，后面具体怎么煮粥，不需要我去说了吧？太简单了，加入粳米、绿豆直接煮就成了，适当的时候搅拌一下，以免糊锅。等水开了，粥也就好了。

绿豆粥有清热解毒降火的功效人人都知道，但是为什么要加上这药用石膏粉就没几个人知道了。石膏味辛、甘，性大寒，归肺、胃经，清热泻火作用强，中医一般用来作为清实热的主药。大家应

该知道了吧,在这儿绿豆粥里的石膏粉才是主角,绿豆这个长期战斗在清火第一线的主角只能屈居配角了。

此外,我准备了藿香粥、薄荷粥、麦门冬粥等三种粥,几种换着吃,效果不错,还免得吃腻了。三种粥的具体做法如下:

藿香粥。将藿香 15 克(鲜品 30 克)洗净,放入铝锅内(一定要用铝锅),加水煎 5 分钟,弃渣取汁待用。再将粳米 50 克淘洗净,入锅内加水适量,置武火上烧沸,再用文火熬煮,待粥熟时,加入藿香汁,再煮沸即可食用。

薄荷粥。将鲜薄荷叶 30 克(干品 15 克)洗净,入锅内加适量水熬,弃渣取汁待用。将粳米 50 克淘净,加适量水煮至米熟,再加入薄荷叶汁,煮沸即可食用。

麦门冬粥。将麦门冬 20~30 克洗净,入锅加水煎熬,弃渣取药汁待用。粳米 50~100 克淘净放入铝锅内,加水适量,再将麦门冬汁和冰糖适量同入锅内,置武火上烧沸,用文火煮熟即成。

这样坚持几天之后,胃火就降了下去,口腔和牙龈的肿痛也消失了,口臭也就从根本上被消除了。跟人聊天谈话再也没顾忌了。

其实就像上面提到的,人体是一个有机的整体,口臭表示你的身体出了问题,要是你感觉自己的口里出现了其它什么味道,也同样表示你的身体出了问题。以口中的味道来判别疾病有个前提,那就是你没有多吃那些味厚的食品,上面提到的臭豆腐、榴莲就是这类食品的代表。如果是因为吃这些食品而引起的口味异常,你完全可以放心,停吃后很快就能消失,要是不消失就说明你身体出状况了。

比方说,你觉得口淡无味、饮食不香、食欲差,这表明你可能脾

胃虚寒或脾虚失运。此外，患有感冒的人也可能出现口淡无味的状况，这是由于外来的风寒邪气影响了脾的功能，感冒好了，口淡也就没了。

如果口中黏腻不爽，同时伴有舌苔厚腻，这多见于湿邪困脾的人。但是，如果你吃了太多的肥肉、糖等肥甘厚味的食品，也会影响你的脾胃消化功能，使你觉得口腻。

如果你觉得口酸，你很可能存在消化不良或肝气犯胃的问题；此外，如果食积内停也会使你口中感觉到酸味，这种情况，服用一些助消化的药物，积食消化后，酸味也会消失。

口中出现甜味，其根源在于，平时饮食不注意，造成了脾胃功能的损伤，引起了湿浊之气上泛，口中自然就带了甜味。此外，糖尿病人因为血糖增高，也会觉得口中带甜味。

口中出现苦味的情况多见于各种急性炎症患者，其中患有肝胆疾病发炎者最容易出现此种症状，一般多由肝胆蓄热、胆气熏蒸引起。出现这种情况的患者可饮用一些苦丁茶来清热泄火以达到减轻症状的目的。

口中有咸味，多见于久病肾虚者，补肾是消除症状的关键。

口带腥味，一般来说，多见于肺病患者，尤其是结核咳血或肺脓疡。一旦发现口带腥味，应立即到医院诊治。

口中有辛辣味，或舌体麻辣，多见于高血压、神经官能症、更年期综合征患者。口中的辛辣味是一种热觉与痛觉的综合感觉，一般情况下都是由肺热壅盛或胃火上攻引起的。

当你觉得自己口香时，你就可能患上了糖尿病了。因为，当胰腺的胰岛素分泌功能发生障碍时，人体血糖就会升高，唾液内的糖含量也会升高，从而使人觉得口中有清香的甜味。

如果你的味觉苦涩,那你可就要警惕了,因为在各种癌症的后期都存在出现这种味觉的可能。此外,在胆郁肝热或脾胃衰败患者中也常见到这种味觉;神经官能症严重者或上夜班后,由于唾液腺分泌减少,也会出现口涩的现象。





关于毒，西医与中医对之定义不同。

西医的解释非常抽象，就如我们《现代汉语词典》中所释义的：“‘毒’是进入有机体后能跟有机体起化学变化，破坏体内组织和生理机能的物质。”而中医所说的“毒”范围要更广泛，广义的“毒”包括新陈代谢产生的所有对人体不利的物质。

◎“毒”死你不赔命

最近，在金融危机的风暴之下，门诊的人数明显增加，而在与他们见面的一瞬间我就找到了病根，因为他们的眼睛虹膜呈现的是不正常的栗色。在传统医学里，眼睛不但是心灵的窗口，还是身体的窗口，虹膜呈现栗色正是一个危险的信号，表明你的体内淤积了大量的毒素，需要及时排毒。长期处于巨大压力之下的人们正是毒素最喜欢的载体。

在进一步的询问中，发现他们都不同程度地具有突感全身乏力、整天无精打采、腰酸腿软、全身皮肤出现大面积片状色素沉淀、堆积等症状，肠胃老是闹别扭、口臭、长痘痘等病症频发；在生活上，睡得比狗晚，吃得比猫少，干得比驴多，为了赶活经常是连大小便的时间都给省了，憋着。人体的排毒手段不外乎拉、撒、放、排等几种，上面把拉和撒省了，而这个放也就是放屁，有很多人为了面子，也给省了，最后就只剩这个排汗一条了。你说，要是分别从四条路走的人，一下子全拥到了一条路上，能不出问题吗？况且，要把那





些已经运送到肠道系统的病毒以排汗的方式排出去，又得让血液这个搬运工忙活一阵子了，一来二去的血液中能不残留毒素吗？这个残留还是轻的，就怕是大量的毒素淤积在血液里，然后随血液全身旅游，那可就麻烦了。

人体内毒素的来源有三，其中最大宗的是来自不健康的饮食，比方说：烧焦的食物、高温烹调的食物、腐败食物、已发芽的食物、含食物添加剂的食物、漂白过或含色素、防腐剂、糖精的加工食品、制作不洁的发酵食物、用回锅油煎炸的食物等。其次来源于我们日常生活的环境。人类是生活在自然环境中的，由于环境污染日趋加重，人体内环境污染也随之加重。自然环境中空气和饮用水的污染、细菌、病毒、化学农药、重金属污染、洗洁用品等家用品的污染，都会加速身上毒素的积聚。最后一点是来自先天的体质，在人的九种体质中，除了平和体质之外，都有其缺陷，或者说是某些东西易感。

了解了体内毒素的产生与排出，大家就应该知道，最好的排毒方式就是顺其自然，该拉、撒、放、排就拉、撒、放、排，让毒素通过这些正常的渠道排出体外，以免加重脏器的负担。最好的预防则是养成良好的生活习惯，少吃或者不吃垃圾食品。

对于那些已经满身毒素急需排出的人来说，要排出多余的毒素也不是大问题，在吃吃喝喝、按按摩摩中就能解决。

苦瓜、苦菜、苦茶等一系列苦味食品，口感略苦而余味甘甜，可清热、祛火，因此具有解毒功能。这其中苦瓜的疗效更佳，据研究表明，苦瓜含有一种具有明显抗癌生理活性的蛋白质，它能够激发人体免疫系统的防御功能，消除体内的有害物质。而茶叶中含有的一种天然的抗氧化剂——茶多酚，它可清除活性氧自由基，对重金属

离子也可进行沉淀或还原，还可以作为生物碱中毒的解毒剂。

最简单的排毒方式莫过于喝白开水了，它可以有效地清除肠胃内的垃圾和毒素。如果你时常用手掌以顺时针的方向揉按腹部，这样能够增强肠胃的蠕动，促进食物的消化以及粪便的形成和排泄。同时这样还能增强你的胃肠功能，有助于消化。

此外，海带、海芥菜等海产品具有清热、解毒的功效，也可清肠排毒。其中，海带中含有一种叫做硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。海带表面有一层略带甜味的白色粉末——甘露醇，具有良好的利尿作用，也可促进毒素的排出。

眼睛的虹膜呈现栗色表示你体内积聚的毒素过多，急需排毒。眼睛呈现不健康的黄色，表示你的肝部出现了状况。那么虹膜上出现黑色斑点呢？那又代表什么呢？

其实人的眼睛不但是心灵的窗口，也是身体的窗口，你的身体状况都会从你的眼睛里透露出来。

上面提到的虹膜上出现黑色斑点，就表示你刚遭受了重大的心理打击或强烈的感情变故，比如离异或是重要朋友或亲人的去世等。当你发现自己的朋友虹膜上出现黑色斑点时，这时他或她就需要你的特别关爱了。

瞳孔偏离纵向轴心，则说明你脑血管方面出现了问题。

瞳孔不正常地收缩或扩张，透露出你可能神经系统紊乱、药物中毒或眼睛发生病变。

瞳孔上出现白色粘液，则可能是白内障的早期症状。

下眼泡发肿，表明你体内淤积着过量的液体或粘液，会引起肾脏或膀胱功能失调。