

身体会说话

宋有利◎著

——
从头到脚看健康



老百姓的疾病自查手册!

在本书看来,健康就是三件事:吃得下,排得出,睡得着,这你总能知道吧?如果这三件事没问题,说明你气血充足、经络畅通,这是健康的基本条件;如果这三件事出问题了,体检报告再正常也是枉然。

吉林文史出版社

身体会说话

宋有利◎著

——
从头到脚看健康



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体会说话:从头到脚看健康 / 宋有利著. —长春:吉林文史出版社,
2009.3

ISBN 978 - 7 - 80702 - 625 - 9

I. 身… II. 宋… III. 疾病-诊断-基本知识 IV. R44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第015338号

身体会说话

作 者: 宋有利

责任编辑: 耿 宏

责任校对: 耿 宏

封面设计: 尚书堂

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本: 787 × 1092毫米 16开

字 数: 160千字

印 张: 14.25

版 次: 2009年3月第1版

印 次: 2009年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 625 - 9

定 价: 29.00元



序

做个有心人，
当自己的保健医生

1

序

做个有心人，当自己的保健医生

一位朋友来到医院：“大夫，我最近胃口不好，睡眠不好，一点精神也没有，还老出汗，您看看是什么病？”

大夫看了朋友一眼：“你这是疑难杂症啊，先做检查吧。”

CT、验血、验尿、验便、彩超，一轮下来，跑得这位朋友满头是汗。可是，所有的检查都没问题。

大夫看着一堆单据：“你没什么问题啊，工作压力大吧，回去多休息就好啦，给你开点维生素吧。”

朋友回去休息了两天，吃了两天维生素，可身体还是老样子。在别人的劝说下，他找了个中医。

“大夫，我最近胃口不好，睡眠不好，一点精神也没有，还老出汗，您看看是什么病？”

“出汗爱喝水吗？”

“喝很多水。”

“喝热水还是凉水？”



“凉水，尤其喜欢冰冻饮料。”

“大便怎么样？”

“几天都没大便了。”

“看看舌头。”（舌面黄苔）

“来，帮你把个脉。”（脉宏大）

“是不是肚子疼啊？”

“有一点，这个位置，不是很明显。”

“你这是阳明证，大便不通引起的，给你开小承气汤吧。”

.....

吃了三天药，这位朋友的便秘问题就解决了，一身的轻松。

你一定很奇怪，中医不用现代化的检测仪器，只靠把脉，看看舌头，怎么就能诊病呢？而且还诊得那么准？

其实，道理很简单！用中医的观点看，经络穴位贯穿人的全身，气血津液游走其中，人体脏腑的变化也就通过经络反映出来了。用现代医学的话讲，人体有很丰富的神经系统，你的病症会通过神经系统告诉你，哪里出问题了。高明的中医总能觉察这些信息，并在疾病尚未形成的时候发现它们、解决它们，这就是“上医治未病”。

实际上，最了解病症的人并不是医生，而是你自己，所以才有了“自己是最好的医生”一说。只不过，我们往往忽略自身的感受，或者不知道很多感受背后隐藏的疾病信号。比如，早上起来觉得口干口



序

做个有心人，
当自己的保健医生

3

苦，你会觉得是小意思，洗脸刷牙后就忘掉了。而中医师会知道这是你的肝在抗议了，它在向你发送信号。

你或许会问：“我没学过中医，不会把脉，又不会看舌苔，怎么办呢？”其实，你不需要学会把脉，也能感知自己的健康状况。用中医的观点来说，健康就是三件事：吃得下，睡得着，排得出。这你总能知道吧？！另外，你的脸色、五官形态、手掌纹理等外在表征，也是容易发现的。其实，只要你是个有心人，就能感知很多疾病的信号。这样，你就是自己的体检医生了！

现在流行一种新说法，叫“生活方式病”。其实，大多数疾病都是由生活方式引起的，只是时间久了，才演化成器质性疾病。世界卫生组织的数据表明，人类的健康问题40%在于遗传和生存环境，而60%在于自己的生活方式。在中国，因生活方式病死亡的比例也达到67%。从这个角度来看，只要及时了解自己的健康状况，及时改变不良的生活习惯，很多疾病都会消灭于无形。这样，你又是自己的保健医生了！

你或许又问：“你说的没错，做个有心人，做自己的保健医生。不过我们还是需要些指导啊。”

别担心，摆在你面前的就是这样一本书。它会帮你解读身体的求救信号，让你及时了解脏腑的兴衰病变；它还会告诉你一些保健知识，让小病远离你的生活。中医有一句话，“不治大病治小病”。不要以为，中医没本事治大病，中医是棋高一筹，治好了小病，哪里还会得大病啊？



目

录

第一章 人体是个灵性的小宇宙	(1)
第一节 人体生物钟	(3)
第二节 人体能量分析	(9)
第三节 人体的气血能量	(11)
第四节 查看自己血气水平的方法	(16)
 第二章 经络是疾病的报警器	 (19)
第一节 经络，阴阳五行的缩影	(21)
第二节 经络是人体的活地图	(25)
第三节 学会用经络来养生	(31)
 第三章 潜伏在经络上的疾病	 (37)
第一节 三焦经	(39)
第二节 膀胱经	(45)
第三节 心经	(49)
第四节 脾经	(53)
第五节 肺经	(57)



第六节	肾经	(62)
第七节	督脉	(67)
第八节	有什么病敲什么经	(71)

第四章 厌食，最明显的信号..... (75)

第一节	进食不畅须提防多种疾病	(77)
第二节	小心异食癖	(80)

第五章 失眠，播下疾病的种子 (83) |

第一节	失眠仅仅是睡眠问题吗?	(85)
第二节	失眠，病因在肝.....	(87)
第三节	慢性失眠与慢性疾病	(91)
第四节	让饮食来帮忙	(93)
	睡眠障碍小测试	(96)

第六章 察颜观色知健康 (99) |

第一节	皮肤是健康的一面镜子	(101)
第二节	脸色与健康	(104)
第三节	望气诊病法	(108)
第四节	丘疹与纹理	(112)
第五节	斑点，长在哪里可能都是病.....	(115)
第六节	敲经络，健容颜	(117)

第七章 看毛发窥知体内疾病 (119) |

第一节	头发	(121)
第二节	眉毛	(124)



第三节 阴毛	(126)
第八章 读懂身体的各种疾病信号	(129)
第一节 眼睛，疾病的窗口	(131)
第二节 耳朵，五脏六腑的缩影	(140)
第三节 鼻子嗅出的疾病	(146)
第四节 爱“唠叨”的嘴巴	(152)
第五节 颈部、喉咙和下颌	(163)
第六节 肢体的疾病信号	(168)
第九章 手掌泄露的秘密	(177)
第一节 手的大小与胖瘦	(179)
第二节 指甲上的秘密	(181)
第三节 五指与五脏	(183)
第四节 观掌色，知健康	(186)
第五节 掌纹诊病有学问	(189)
第十章 自己做自己的医生	(193)
第一节 自己的身体自己要了解	(195)
第二节 按出健康人生	(199)
第三节 深呼吸，可缓解岔气	(202)
第四节 主动休息，祛除疲劳	(204)
第五节 饭后不宜进行的活动	(207)
第六节 二郎腿，跷不得	(211)
第七节 容易“伤心”的牙周病	(213)
第八节 拒绝久坐的生活方式	(214)



第一章

人体是个灵性的小宇宙

中医认为，天地是个大宇宙，人体是个小宇宙。天与人是相通的。古人云：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”这一句话注定了人体是不能脱离外界环境的。外界环境的运动和变化可直接或者间接地影响人体，而机体则产生相应的生理、病理反应。另外，外界环境的变化可以深刻影响人的生命活动与健康。在人体这个富有灵性的小宇宙里，存在着——对应的传播信息的关系。我们在运作人体这个小宇宙的时候，要搞清人体内部的结构、机体的能量与气血的运转，这样我们的身体才能风调雨顺、平安一生。



第一节 人体生物钟

小张与小赵都在上高中，平时小张是班里的尖子生，小赵则表现一般。可是到期终考试，小赵总能得到最好的发挥，分数在班里名列前茅，而小张每次却总难考出好成绩。小张每临考试，身体就进入紧张状态，每天加班加点学习，饮食锐减，整天头昏脑涨，难怪他好的学习水平发挥不出来，原来，他将人体自身的“生物钟”弄乱了。

要想防病，要想做到有病早知道，就必须将我们人体自身的结构弄清楚，这才能取得好效果——

为什么没有闹钟的铃声，你却每天如期醒来？为什么雄鸡总是在早晨歌唱，蜘蛛总在半夜结网？为什么大雁南飞总是在深秋，燕子归来总是在万物复苏的春天？为什么夜合欢叶总是迎朝阳而展放？为何女子月经周期恰与月亮盈缺周期相对应？生物体的生命过程复杂而又奇妙，生物节律时时都在演奏着迷人的“节律交响曲”。

中国古代医学视天地为大宇宙，人体为小宇宙，大、小宇宙是心心相应、息息相通的。健康人体的活动大多呈现 24 小时昼夜的生理



节律，这与地球有规律自转所形成的 24 小时周期是相适应的，这表明生理节律受外界环境周期性变化（其中包括光照的强弱和气温的高低）的影响，且同步运行。诸如人体的体温、脉搏、血压、氧耗量、激素的分泌水平，均存在昼夜节律变化。生物与时钟相似的结构，就是所谓的“生物钟”。

现代的时间生物学也揭示了植物、动物乃至人的生命活动具有一个生物钟，而且这个生物钟是持久的，同时也是需要自己调节的。所谓调节就是自己给自己上发条。

生物钟的存在对生物学的意义非常重大，它能使生物与周期性的环境变化相适应，特别是一些与生存和繁殖有关的事情（如迁徙、觅食、交配、生育等），以便提前作出安排。如糖皮质激素在清晨起床前就已升高，为白天活动作好预先的准备。然而，生物的这种适应性也是有限度的，生理周期只能在一定范围内追随外界的周期性，当偏差太大，外界环境变化造成的刺激过强或过弱，以致使生理振荡变为越轨的自由运转，从而干扰了时钟的正常运转，造成生物体器官内部节奏的紊乱，破坏了有序的合作，这样就会招致某些疾病。

近年来，生物学的研究成果越来越清楚地告诉我们：昼夜节律是在中枢神经系统调控下形成的。研究人员证明，下丘脑前部视交叉上核担负着昼夜节律的中枢起搏点作用。临床也观察到人类脑肿瘤破坏包括视交叉上核区时，便能摧毁人的睡眠—觉醒周期。灵长类动物脑内至少有两个昼夜节律起搏点，其中一个就是视交叉上核，另一个目前不可确定。

为何成绩一般的学生考上了重点大学，而名列前茅的学生却落



榜？原来人体的智力、情绪、体力周期分别为 33 天、28 天和 23 天的生物钟，这三种“钟”存在明显的盛衰起伏，在各自的运转中都有高潮期、低潮期和临界期。如人体三节律运行在高潮时，则表现出精力充沛，思维敏捷，情绪乐观，记忆力、理解力强，这样的时机是学习、工作、锻炼的大好时机。这时怀孕所生的孩子一定是聪明伶俐的优生儿。在此期间，增加学习、运动量，往往事半功倍。学生节律高潮时考试易取得好成绩，诗人易显“灵感”，运动员往往能打破纪录。

王帅是个文明的小伙，有一天他在坐公共汽车时，突然与人吵起来。由于人多拥挤，对方不小心踩了他的脚，他横鼻子竖眼地指责起对方来。之后他后悔不迭，更感到莫名其妙。当时他体内的三节律正运行在临界或低潮期，情绪非常低落，所以很容易发火，有些控制不住自己。事实上，凡是处在这个时期的人不仅情绪不稳定，而且反应迟钝，健忘走神，这时身体已向你发出了信号，只是你不在意罢了。在这个阶段，如果你是学生，考试肯定考不出好成绩；如果你是司机，最易出车祸；如果你是医生，这时最容易出医疗事故。

科学发现，生物钟紊乱的时候，人类甚至所有生命就容易生病、衰老或死亡。刘大爷患有严重的心脏病，他每次病情发作，总是在与家人发生吵架或冲突之后。为什么会这样呢？事后他问医生，医生告诉他：“因为人的发病也常在情绪低潮期，而许多疾病死亡时间恰在智力、体力、情绪三节律的双重临界日或三重临界日，其实这也是发病的警示、身体的语言。”刘大爷听了医生的话，感慨地说道：“如果早懂得这些，我就会控制自己，尽量避免与家人争吵。这样我的病就能得到控制，于己于人都有好处。”



是的，有的人的生物钟几十年都是相对稳定的，因为他的健康状况是良好的，而生物钟一旦被打破，较长时间处于紊乱状态，就会产生各种各样的不适或疾病，有的甚至危及生命。我们要及早认识生物钟，掌握生物钟，顺应生物钟，这对维护和增进身心健康是非常有益的——

子时（23点～1点）：人体进入休息状态，进行一天的恢复、调整工作。一昼夜中的最后一小时，如果22时就寝，现在该已进入甜美的梦乡了。大多数人已入眠数小时，度过了睡眠的各个阶段，进入了容易催醒的浅睡阶段。此时，人对痛觉特别敏感。

丑时（1点～3点）：除了肝脏外，体内的大部分器官工作节律极慢。肝脏利用这段较为安静的时间将代谢后的有毒、有害物质排出，就像一个清洁工一样，正在进行全面的大扫除。这时，全身处于休息状态，骨骼、肌肉和关节完全放松，人体血压、脉搏和呼吸的频率也都很低。

寅时（3点～5点）：血压处于更低的状态，脑部的供血量不多。有不少患者和体质较差的人在这个时期容易死亡。但处在这个时期的健康人其听觉却很灵敏，稍有响动就会惊醒。如果此时匆匆起身，会导致头晕。此时，人们经历了浅睡和深睡的阶段，如果这时起床很快就會精神饱满。

卯时（5点～7点）：血压升高，心率加快。人体的体温调节处在较低的状态。人体免疫系统功能却特别强。此时，如遇病毒或者病菌的侵袭，都能被抵抗住。



辰时（7点~9点）：肝内的有毒、有害物质全部被清除，肝脏正处于休整状态。如果这时饮酒，会给肝脏带来很大的负担，这是我们必须要注意的。精神活动能力很高，可是机体对痛觉的反应降低，心脏可以开足马力进行有效的工作。

巳时（9点~11点）：精神活跃，精力充沛。此时是人体一天中状态最佳时，也是一天中最好的工作时间。如果这时进行健身锻炼较易收到效果。心脏依旧努力工作，人体不会轻易感到疲劳。

午时（11点~13点）：到了全身总动员的时刻，此刻减肥效果较好，如果你想减肥，应推迟半小时或者一小时再进行。肝脏休息，有一部分糖原进入血液，血糖值略微升高。上午的最佳工作时间即将过去，稍感到疲倦，需要调整休息。

未时（13点~15点）：这是人体第二个情绪、体力的最低点，反应迟钝。最好小睡一会儿，为自己的身体“充充电”。这是人体器官最为敏感的时间，特别是嗅觉和味觉。

申时（15点~17点）：血液中的糖分增加，医学上称为“饭后糖尿症”，不过那是短暂的，不会造成疾病。由于紧张的工作学习，血糖含量就会很快下降。工作效率高，积极主动性也高。对健身者来说，训练量可以适当的增加。

酉时（17点~19点）：痛感又重新下降，神经活性降低。血压增高，情绪不稳定。有些人会因为小事引起口角。

戌时（19点~21点）：体重达到一天中最大值，人体反应异常迅速。人体的记忆力处于全天最好的状态，此时读书、写字的兴趣性较高。

亥时（21点～23点）：血液中每立方米血球数从5000增加到8000，有时甚至高达12000，进行免疫“大扫除”，体温开始下降。

当然，每个人的体质、情绪、生活习惯以及调节适应力都有差异，也就是说，每个人体内的生物时钟基础节律有快有慢、有早有晚，经过较长一段时间的观察后，你就会摸索出个体的周期性变化规律和特点，从而能更好地把握和了解自己的“时钟”节奏。

