



江南医者

为身体嘘寒问暖

充实人体的气血之源

巩固人体的先天之本——肾

养护人体的中央空调——肺

强壮我们的行走之根——足

萃取人体的灵丹妙药——经络穴位

寻病求源，亲自把寒气驱逐出体外

无寒

身轻

王长松
著

要用寒凉药物等，使我们的阳气越来越虚。

要想从根本上维持健康，就必须从保护阳气着手，惟护健康的诀窍，就是要让阳气充足，无寒才能一身轻松！

寒是万病之根，日常生活中如贪凉饮冷、饮食不节、过度熬夜、运动不足、过用寒凉药物等，使我们的阳气越来越

王长松 著

52 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

WUHAN YI SHEN QING

无寒

一身轻



王长松·著

图书在版编目(CIP)数据

无寒一身轻 / 王长松著. — 南京 : 东南大学出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5641-6766-0

I. ①无… II. ①王… III. ①寒(中医)-防治 IV.
①R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 231782 号

无寒一身轻

出版发行	东南大学出版社
出 版 人	江建中
责任编辑	褚 蔚(Tel:025-83790586)
社 址	南京市四牌楼 2 号(210096)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	南京玉河印刷厂
开 本	700 mm×1000 mm 1/16
印 张	12.5
字 数	218 千字
版 次	2017 年 1 月第 1 版
印 次	2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5641-6766-0
定 价	38.00 元

(凡有印装质量问题,请与我社营销部联系。电话:025-83791830)

序言

作为一名临床医生,笔者天天与各种各样的患者打交道,深知他们的痛苦。生病之后,除了身体和心理备受折磨之外,有的人常年要去医院求医问药,学习、工作和家庭都受到很大影响。

值得庆幸的是,我们生活中遇到的许多健康问题,都属于小毛小病。只要有正确的健康理念,通过合理的方法措施,不去医院而在家里调理是能够恢复健康的。而针对这些小毛小病的及时干预,也能够防止一些重大疾病的发生。笔者撰写这样一本书,就是为了向朋友们传播科学的中医养生理念,提供实用有效的防病治病措施。

本书围绕着寒气展开。在中医学术体系中,寒气是最为重要的致病因素,可以导致多种疾病,如感冒、咳嗽、哮喘、高血压、低血压、冠心病、高血脂、头痛、失眠、胃炎、胃溃疡、慢性腹泻、关节炎、痛经、多囊卵巢综合征,甚至肿瘤等等。它能够损伤阳气,折损寿命,是健康的第一杀手。生活中,我们要重视寒气的辨别,从防止寒气侵袭、祛除寒气外着手,防病于未然,这是维护健康的一条捷径。

这是一本科普书,没有任何医学基础的朋友都能读懂,里面所推荐的各种方法措施大都经过实践的验证。如果您碰巧是某种疾病的患者,可以直接阅读第八篇,参照自身的情况,根据病症找到对应的处理办法,说不定就解除了困扰您多年的苦痛。

虽然这是一本科普书,语言通俗易懂,但它所涉及的中医知识却并不简单,特别是关于寒气入侵的途径、体内是否有寒气的判断方法、从肺脾肾三脏着手预防寒气的论述,都是笔者学习中医、思考中医和临床经验的总结。建议感兴趣的朋友把本书置于枕边,随时翻阅,系统读完,一定会有所收获。

需要指出的是,人体是复杂的,医学对于疾病的认识还远远不够完善,许多疾病病因未明,许多疾病缺乏卓有成效的治疗方法,本书更不可能解决所有健康问题,遇到比较复杂的病症,还是应该及时就医,寻求专业的帮助。

江南医者 王长松

2016年10月6日

目录

第一篇 寒气是万病之根

寒气是健康的头号杀手	2
按窝抓兔,追根治病——破解寒气入侵的途径	5
祛寒事不小,温度定死生	15

第二篇 懂得为身体嘘寒问暖

为了您和家人的健康,必须懂得看面色和舌苔	21
怕不怕冷?——判断有无寒气的最简法则	22
摸摸手和脚,就能侦测寒气的蛛丝马迹	24
渴不渴?——揭秘最深奥的气化状态	25
精神萎靡,总想睡觉——阳气虚亏的征兆	26
大小便也是健康的晴雨表	27
阳气虚不虚,梦中露玄机——奇特的析梦诊病法	28
红外热成像——寒气的客观指标	30

第三篇 充实人体的气血之源

血气不足,寒气就会乘虚而入	32
补足气血从健脾开始	39
超级补血英雄	42
21 道药膳让您快速补足气血	57

第四篇 巩固人体的先天之本——肾

寒为阴邪,最易伤肾	68
撒一泡尿就能照见肾的影子——快速判断肾是否健康	71
保肾就是保命	75

第五篇 养护人体的中央空调——肺

形寒饮冷则伤肺	89
呼一口气就能判断肺是否受寒	92
健肺一点通	93

第六篇 强壮我们的行走之根——足

寒从脚下起	101
脚是人体的温度计	102
大部分疾病都可以通过按摩足部解决	105

第七篇 萃取人体的灵丹妙药——经络穴位

经络穴位是我们人体自带的天然药库	111
简便有效的经穴疗法	115

第八篇 寻病求源,亲自把寒气驱逐出体外

感冒	126
咳嗽	127
哮喘	128
冠心病	129
高血压	130
低血压	131
眩晕	132
高血脂和肥胖	133
糖尿病	134
自汗、盗汗	135
头痛	136
失眠	137
抑郁症	138
胃炎、胃溃疡	139
胃下垂	140
呃逆	141
慢性腹泻	142

便秘	143
痢疾	143
肝炎	144
肝硬化	144
阳痿、早泄和性欲冷淡	145
遗精	146
前列腺炎和前列腺增生	146
疝气	147
贫血	147
慢性腰腿痛	148
关节炎	148
手足皲裂	149
冻疮	150

第九篇 暖女人,更漂亮

心中无冷病,不怕热上身	153
好肤质,多温肺	155
内因决定外貌,心情决定气质	160
疏通经络,排除万毒	164
养好精气神,岁月也饶人	168

第十篇 不生病的诀窍

学会与身体切磋	176
不生病的吃法	179
家和万病灭	185

后记 让我们的身体四季如春	190
---------------------	-----

■ 第一篇

寒气是万病之根

寒邪到底是一种什么样的病邪？通过哪些途径入侵人体？人体感受寒邪之后会发生怎样的变化？出现什么样的症状体征？我们如何辨别寒邪的存在？如何预防和治疗寒邪引起的病症？如何通过祛除寒气达到养生保健的目的？

寒 气 是 健 康 的 头 号 杀 手

一项城乡居民死亡原因的调查表明,恶性肿瘤、脑血管病和心脏病,仍然位居死因的前列!

也许您会感到奇怪:医疗技术进步了,为什么身边的癌症患者反倒越来越多?几乎每个大城市都有专门的肿瘤医院,为什么其他大医院仍然有规模不小的肿瘤专科,而且经常是床位住得满满的?为什么近年来因心脑血管疾病而英年早逝的人越来越多?还有那些原来都不为人所知的奇怪疾病,比如系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病、强直性脊柱炎等等,怎么一下子多起来了?

这些疾病大部分都与不良的生活方式和不良行为有关,比如吸烟、酗酒、不当的膳食和缺少体力活动等。现代人过分贪凉饮冷、无节制地熬夜、营养的不均衡以及药物滥用,是引起免疫力下降、寒气入侵,导致多种慢性病发病率升高的重要因素。

寒气,性质寒冷,冰雪凛冽,是一种致病广泛、杀伤力很强的致病邪气!

寒气,绝不仅仅是引起感冒、腹泻这样的寻常小病,它性质寒冷,冰雪凛冽,是一种致病广泛、杀伤力很强的致病邪气!它能直损伤肾中的真阳,动摇先天之本。轻者使人重感伤寒,重者引起阳气暴脱,致人非命;急则闭塞血脉,诱发冠心病和中风,缓者慢慢沉积体内,形成许多慢性疑难病症。

寒气是健康的头号杀手!我们需要认识它,了解它,避免它对身体的伤害!

从《伤寒杂病论》的命名谈起

学中医的人,都知道一部叫作《伤寒杂病论》的经典著作。这部书在中医学领域有着极为特别的地位,它对中医临床的指导意义,远远胜于大家所熟知的《千金方》、《本草纲目》等医学经典。它创制了中医最值得骄傲的特色和优势——辨证论治体系。该书对后世有深远的影响,历代医家都尊其作者张仲景为“医圣”。千百年来,《伤寒杂病论》一直指导着中医的临床实践。

南京中医药大学的黄煌教授等曾对全国 330 位当代名医的学术情况进行调查,这些名家无一例外都指出,《伤寒杂病论》是医家必读的经典著作!甚至有人认为,不学仲景,不学《伤寒》,就难以进入中医的门径!

虽然,对于百姓而言,研究《伤寒杂病论》有些勉为其难,但了解它的一些基本原则,对于日常的养生保健,对于维护我们的健康,却有十分重要的意义!那么,《伤寒杂病论》到底是一本什么样的书呢?我们就从它的书名谈起!

《伤寒杂病论》,顾名思义,就是论述“伤寒杂病”的一部专著。大多数人都从疾病学的角度理解书名,认为本书讨论的就是伤寒和杂病两类疾病的诊断和治疗问题。这种观点具有普遍性:人类的疾病虽然千变万化,但可以根据发热与否,分为外感和内伤两类。不发热的,归属于杂病;以发热为特征的,归属于伤寒。这就是《黄帝内经》所说:“今夫热病者,皆伤寒之类也!”一个伤寒,一个杂病,就把所有的病包括进去了!

其实,我们还可以从病因学的角度来分析这本书的书名!《伤寒杂病论》,说的就是人们在感受寒邪之后所发生的各种病症,包括外感,包括内伤;包括伤寒,也包括杂病!这里强调了寒邪这一特殊病邪对人体健康的危害。伤寒论,实际上讨论的就是“寒伤”的问题;它研究在正气内虚的前提下,感受寒邪引起的病变规律,以及此类疾病的辨证论治方法!

那么,寒邪到底是一种什么样的病邪?通过哪些途径入侵人体?人体感受寒邪之后会发生怎样的变化?出现什么样的症状体征?我们如何辨别寒邪的存在?如何预防和治疗寒邪引起的病症?如何通过祛除寒气达到养生保健的目的?本书将逐一对这些问题进行解读,带您走进一个健康的世界!

伤寒论,实际上讨论的就是“寒伤”的问题;它研究在正气内虚的前提下,感受寒邪引起的病变规律,以及此类疾病的辨证论治方法!

寒气是很多病的根子

生活中,我们见到的许多疾病都是由寒气引起的。换句话说,寒气是许多病的根子,分析这些疾病的症状,就能找到寒气

寒气是一种阴邪，最容易损伤人的阳气。

寒气有凝滞的特点，血脉受到寒气也会凝滞不通，引起各种疼痛症状。

寒气还会引起痰饮。

寒气还有收引的特性。

的影子；驱除寒气，就能达到治病治本的目的。

寒气是一种阴邪，最容易损伤人的阳气。万物生长靠太阳，太阳是地球上一切生命的能量之源；同样，人体离不开阳气的温煦，人的生命活动也离不开阳气的推动。一旦寒气损伤了阳气，就会造成温煦的“柴草”和生理活动的“动力”不足。温煦不够，人就会感到怕冷，手脚不能温暖，不能抵抗外来的寒气，因而怕风怕冷，风一吹就打喷嚏，打寒战；动力不足，各种代谢机能就有所减退，表现出低血压、甲减、消化不良等疾病的症状。总之，所有伴有手脚冰凉、怕风怕冷症状的疾病，都可能是寒气引起的。

寒气有凝滞的特点，就像寒冬水会结冰一样，血脉受到寒气也会凝滞不通，引起各种疼痛症状。比如头痛、脖子痛、肩背痛、心胸痛、胃痛、胁肋痛、腹痛、腰腿痛等等。以疼痛为主症的疾病，大部分都是寒气引起的。寒气引起气血瘀滞过久，则形成有形的肿块，表现为各个部位的肿瘤。所以，以肿、痛为特征的疾病，也都与寒气有关。

寒气还会造成水液的运行障碍，引起痰饮的积结。表现为：咳嗽，吐出清晰的白痰；呕吐，吐出清水痰涎；白带，颜色白而清稀如水；腹泻，拉出清冷的水样大便。与水液代谢障碍有关的疾病，诸如水肿、风湿，也多与寒气有关。

寒气还有收引的特性。就像物质都会热胀冷缩一样，人体的筋脉遇寒气也会收缩。外表的筋脉收缩，表现为大小腿转筋、静脉曲张，冠状动脉收缩，则表现为冠心病、心绞痛，细小的血管更易收缩，即所谓络脉绌急，可引起冠脉综合征或者中风。

分析一下现代人们的常见疾病，包括呼吸系统、消化系统、心血管系统、神经系统、内分泌系统、风湿免疫系统、肌肉骨骼系统的许多疾病，什么慢支、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性胃炎、消化性溃疡、慢性结肠炎、高血压、冠心病、脑梗塞、脂肪肝、肩周炎、肿瘤、风湿类风湿等等，大多数都与寒气有关！

寒气不算什么，要命的是寒气和其他病因里应外合

朋友们可能要问，您说的这些疾病，可都是些疑难杂证啊！

如果病因是寒气,喝点生姜水,喝点酸辣汤,被子捂一捂,发发汗,寒气一散,不就可以好了?

这话说得好!有些疑难病症,知道了它的根本原因,治疗起来并不像想象的那样困难;也有些病症,虽然寒气比较深在,但通过刮痧、灸法、熏蒸、拔罐,结合食疗、运动,也能得到根治。对于中医而言,寒气不算什么,一般都能除去。但要命的是,寒气会和其他病因结合起来,使疾病深痼难疗!

寒气会引起气血的凝滞,形成瘀血,寒和瘀又可以结合起来,使疾病复杂难治。许多心脑血管疾病,比如冠心病和中风,就有寒和瘀的双重特征。对于这些病症,如果您只知道活血化瘀,不驱除寒气,就只能暂时缓解症状,而不能从根本上解决问题。

寒气会和湿邪结合起来,形成寒湿。许多风湿和类风湿性疾病就是如此,肌肉关节疼痛不适,发热怕冷反复发作,关节又肿又痛。这时,既要除湿,又要驱寒,不可能短期治愈。

寒气久郁在里,也可能化热。表面上上火,口腔溃疡,面生痤疮,口干口苦,舌苔黄腻,内里却是冰凉怕冷,喜欢暖和。许多医生被假象迷惑,用清热泻火的方法,使疾病越治越重。

在原有疾病的基础上,如果再感受寒气,治疗起来也比较棘手。有许多陈寒痼疾,治起来绝非一日之功!

因此,要想健康,最聪明的办法,当然是不要生病!而要想不生病,就要弄清寒气最容易从哪里入侵,什么情况会招致寒气伤身!

寒和瘀可以结合。

寒气会和湿邪结合起来,形成寒湿。

寒气久郁在里,也可能化热。

按窝抓兔,追根治病——破解寒气入侵的途径

寒气会从哪里侵入我们的机体?弄清了这个问题,不仅可以有重点地进行保护,防止寒邪的侵入,做到未病先防;而且,治疗上也可以有的放矢地把寒邪祛除体外。一般而言,寒邪入侵的途径,也就是寒邪排出的途径——敌人从哪里入侵,我们就从哪里把他驱逐出境!

头部:头部是人体最高的地方,中医称头为“诸阳之会”;人体阳经都经过头部,因而头部是阳气最为旺盛的部位。而寒邪的性质之一,就是容易侵袭人体的阳气。因此,感受风寒邪气,

头部是“诸阳之会”。

感受风寒邪气，头部首当其冲。

头部首当其冲。人在户外行走，突然遭遇大雨，头部就会感受寒湿。加上头部阳热气盛，毛孔常处于开张状态，寒邪就更容易侵入。一般人感受风寒而感冒，都会有头痛、头昏、头部沉重的感觉，实际上就是寒气入侵的反映。寒气多次从头部侵入，就会形成顽固性头痛、偏头痛。

从养生角度讲，保护好头部使其不受寒气非常重要。出门在外，特别在寒冷多雨的季节，一定要注意携带雨具，下雨时及时把头部保护起来。我国西北地区气候寒冷，当地老农喜欢在头上戴个白羊肚手巾，实际上就起到了保护头部的作用。

背部：人体背部有膀胱经和督脉循行，也是阳气旺盛、容易感受寒气的部位。《伤寒论》论述寒邪入侵的六经病变，足太阳膀胱经是最先受邪的经络，引起的病症也最多。项背酸楚不舒也是人们伤风感冒时最容易出现的症状。背部受寒，日久渐积，可以引起颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、腰肌劳损以及慢性腰腿痛，而从背部排除寒邪就可以根治这些病症。我们注意到，拔火罐、刮痧、针灸、推拿按摩等中医治疗措施，常选择背部作为治疗部位。

口鼻：口是饮食进入的第一关，冰冷的饮料、寒凉的食物都可以通过口把寒气带入胃部；鼻是空气进出的通道，寒气可以随呼吸侵入肺部。恶心、呕吐、咳嗽、吐痰、鼻塞、喷嚏等，都是口鼻受寒的表现。而流行性感冒等等传染病流行时，人们戴上口罩，保护口鼻，也就能防止寒气的侵入。

肚脐：小孩和老人的腹部，特别是肚脐也是寒气容易侵入的通道。夜间睡觉，不小心蹬开了被子，腹部受凉，寒气从肚脐进入，就会引起腹痛、腹泻。有经验的老年人会给孩子做个兜肚，戴在腹部，保护肚脐，能预防受凉腹泻。如果在兜肚中加入合适的中药材，还能治疗许多疾病。肚脐也是灸法、外敷法治疗疾病的常用部位。

毛孔：全身的毛孔张开时，若不注意保护，寒邪会乘虚而入。剧烈活动后大汗淋漓的人，如果遭遇暴雨、空调冷风，最容易得病，甚至得重病。及时喝生姜红糖水，使寒气从毛孔排出，可以防止这些疾病。

全身的毛孔张开时，若不注意保护，寒邪会乘虚而入。

脚底：脚底的涌泉穴也是容易受风寒的地方。在冰冷潮湿的地方长期行走、鞋袜潮湿后不及时更换、睡觉时脚底正对着空调吹，都可以招致寒气的入侵。经常按摩足底、热水浴足，则可以促使寒气从足底散发。足底也是中药外敷治疗遗尿、腹泻、失眠等病症的常用部位。

经常按摩足底、热水浴足，则可以促使寒气从足底散发。

前后二阴：迎着寒风大小便，性生活之后出大汗，又在酣睡中吹空调，此时寒邪就可以从前后二阴悄然入侵！这是许多男性疾病的根源所在，值得引起注意。

总之，寒气是“无孔不入”的。要防止寒气入侵，就要保护好我们的五官九窍。

受寒受风与空调综合征

南京的天就像小孩子的脸——说变就变。刚才还是阳光普照，突然间便起风了，接着便是大雨倾盆而下。路上的行人行动很快，迅速从随身携带的包里、从自行车的后备箱里，拿出各种雨具。一眨眼功夫，各色雨披、花伞便开满了路面，形成一道亮丽的风景。

我没有准备，被这突如其来的变故弄得仓皇失措。待找到避雨的地方时，衣裤全被打湿了！刚才还在出汗的背部，一下子变得凉凉的，衣服粘在身上，很不舒服。

不知那场大雨淋倒了多少人，反正我是感冒了。回家后便头痛、身困，发低烧，休息了五天才完全康复。妻子又反复告诫我，出门一定要带雨披。

淋雨受风是寒气侵入人体的最常见方式。特别是在您出汗后，毛孔大开，一身大热，再突遇冷风暴雨，寒气便会长驱直入。

寒气是冬天的主气，但一年四季皆可受寒。三九严寒固然寒气凛冽，春寒料峭秋风凉，也同样会引导寒气入里。炎热的夏季，本来属于阳热外散的季节，但现在，从家里到办公室到商场，到处都是空调，人们又习惯于把空调打得很低，一进室内，嗖嗖凉气直透入骨。这样一热一冷，也最容易受寒。

炎热的夏季，本来属于阳热外散的季节，如果习惯于把空调打得很低，这样一热一冷，也最容易受寒。

最值得重视的，是以下几种情况：

剧烈运动、强体力劳动之后，大汗淋漓，阳气随汗而外泄，寒气可乘虚而入，这时最忌受风寒。

洗浴之后，特别是蒸桑拿、热水浴之后，汗孔张开，不宜对着凉风直吹；也不宜马上进入空调房间。因为此时，风寒入内的通路已经打开。

性生活之后，周身放松，体表卫气暂时虚弱，也不宜吹电扇、空调。风寒会在您呼呼大睡之时悄然袭入。

静坐思考问题、写论文、做计划，进行比较复杂的脑力劳动时，需要耗费心血。凝神静思之时，心血暂亏，抵抗力下降。这时空调不宜过低，风扇不宜过猛，因为风寒可能在您不知不觉间侵入机体。

有的女士洗头后，不注意把长发吹干，湿漉漉的头发贴在头部、肩后，就迫不及待地进入梦乡。而睡眠后，人的阳气内敛，抵抗力会下降，寒湿之气很容易侵入。

老年人、体质虚弱的人、生长发育期的少年儿童，是寒气侵害的主要对象。睡觉时一定要注意避风保暖，不要把头和脚正对着空调、电扇。足部特别怕冷的人，睡觉时不妨穿上薄裤和袜子。小孩则可以用兜肚护住肚脐，这样可避免腹部受凉。

青壮年常自恃体质壮实，不容受寒，其实不然。那些长期工作在空调办公室的白领阶层，平时可能并没有感冒受寒的症状，但时间久了，积存在寒气就会以空调综合征的形式表现出来，让人困顿、疲乏，失眠，胸闷，闭汗；女士还发生痛经、月经不调，甚至闭经。这样的寒气比较深在，驱除较难，因而更应当注意防微杜渐。较为可行的办法，就是不要把空调打得太低，一般比外面的温度低两三度即可。在办公室最好备一件外套，工作时及时穿上。

一旦感受了风寒，即使有轻微的症状，也要迅速处理。最简单的办法就是熬一碗生姜红糖汤，趁热大口喝下，再蒙住被子睡一觉，发点汗，便可以把寒气祛除。最忌讳的是，一见感冒就不分青红皂白，用抗生素，用消炎退热药，用清热解毒药！这些药物会引导寒气进入更深的体内，虽然可缓解一时的症状，却可能埋下隐患，不得不慎重。

最忌讳的是，一见感冒就不分青红皂白，用抗菌素，用消炎退热药，用清热解毒药！

熬夜内耗气血，是寒气入侵的内应

广州人有吃夜茶的习惯。每天从晚上八点半开始，一直到午夜，甚至到凌晨，各家茶楼和酒家都是顾客盈门。在这里，人们除了品茶、吃点心外，还可以吃炖品、吃海鲜、吃山珍，闲聊神侃，可谓别有情趣！

其他大城市的年轻人，也很少在晚上 11 点以前睡觉。夜幕降临之后，他们常呼朋唤友，在迪厅、歌厅、酒吧和茶社消遣，一直到深夜。

看来，古人“日出而作、日入而息”的生活方式，只能在农村找到了！

家有哥哥嫂子从老家来，带来的消息却是：农村现在也变了。吃过晚饭后，人们要么串门聊天，要么打麻将；遇有红白喜事，更是饮酒猜拳，不醉不散。

有人说，熬夜是年轻人的专利，因为年轻人精力过剩呀！不是说“二十岁的人下班后想玩一玩，三十岁的人下班后想歇一歇”吗？仔细想想却不是这样，我所认识的四十岁上下的中年朋友，都有熬夜的习惯。查资料、写标书、做论文……常常忙乎到子时。

老年人也有喜欢熬夜的。有人喜欢看韩剧，而韩剧剧情感人，情节悠长，不把你拖到深夜它绝不会结束！许多老年人因此得了失眠症！

家里有中学生的朋友，都曾经为孩子的健康而担心。繁重的作业逼着孩子挑灯夜战，第二天早上又不得不早早起床。年轻的父母都感到很累，孩子吃得消吗？

观察后得出这样一个结论：现在的人不管自愿还是被动，经常熬夜却是肯定的。夜生活在丰富我们人生的同时，也在悄悄伤害着我们的身体。

夜间的活动，不管是耗力气的还是动脑筋的，都是以气血为物质基础的。各种活动后，人会感到劳累，头晕晕的，有点思维不清，那是由于消耗之后，气血供应不上的缘故。熬夜偶一为之，一次两次不会有什么不适的感觉，但时间久了，就会引起各

夜生活在丰富我们人生的同时，也在悄悄伤害着我们的身体。