

从内到外

冠诚◎编著

说健康



天津科学技术出版社

从内到外

冠诚◎编著

说健康



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

从内到外说健康 / 冠诚编著. —天津:天津科学技术出版社,2008.10

ISBN 978-7-5308-3862-4

I. 从… II. 冠… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 153391 号

责任编辑:范朝辉 陈 雁

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 180 000

2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价:32.00 元

目 录

引子 从外看内	001
从面色看身体内部健康	001
指甲反映出来的健康问题	003
体毛状况与健康	005
五脏之官	006
第一章 心——君主之官	009
心脏健康自测	009
这样做，很伤“心”	010
家庭保健师告诉你	012
药补不如食补	014
以外养内，我有我方	016
第二章 肝——魂之处，血之藏，筋之宗	021
肝脏健康自测	021
这样做，很伤“肝”	022
家庭保健师告诉你	024
药补不如食补	025
第三章 脾——中央之神明	031
脾脏健康自测	031
这样做，很伤“脾”	032
家庭保健师告诉你	033
药补不如食补	034

以外养内，我有我方	036
第四章 肺——相傅之官	040
肺部健康自测	040
这样做，很伤“肺”	041
家庭保健师告诉你	042
药补不如食补	044
以外养内，我有我方	046
第五章 肾——人体先天之本	051
肾脏健康自测	051
这样做，很伤“肾”	052
家庭保健师告诉你	054
药补不如食补	055
以外养内，我有我方	058
第六章 肠——人体清洁卫士	064
肠道健康自测	064
这样做，很伤“肠道”	066
家庭保健师告诉你	067
药补不如食补	069
以外养内，我有我方	071
第七章 胃——人体后天之本	076
胃部健康自测	076
这样做，很伤“胃”	079
家庭保健师告诉你	081
药补不如食补	082
以外养内，我有我方	084
第八章 脑——元神之府	091
脑部健康自测	091
这样做，很伤“脑”	092

家庭保健师告诉你	094
药补不如食补	095
以外养内，我有我方	098
第九章 发——发为血之余	105
头发健康自测	105
这样做，很伤“发”	106
家庭保健师告诉你	108
药补不如食补	110
以外养内，我有我方	113
第十章 目——五脏六腑之精气，皆注于目而为之精	120
眼睛健康自测	120
这样做，很伤“眼”	122
家庭保健师告诉你	124
药补不如食补	125
以外养内，我有我方	128
第十一章 耳——耳通天气	137
耳朵健康自测	137
这样做，很伤“耳”	138
家庭保健师告诉你	140
药补不如食补	141
以外养内，我有我方	144
第十二章 鼻——肺气通于鼻，肺和则鼻能知臭香	149
鼻子健康自测	149
这样做，很伤“鼻”	150
家庭保健师告诉你	151
以外养内，我有我方	152
第十三章 口——口为脾之官	159
口腔健康自测	159

这样做，很伤“口腔”	160
家庭保健师告诉你	162
第十四章 齿——齿为肾之余，龈为胃之络	165
牙齿健康自测	165
这样做，很伤“齿”	167
家庭保健师告诉你	169
药补不如食补	171
以外养内，我有我方	173
第十五章 咽——咽喉为要道	178
咽喉健康自测	178
这样做，很伤“咽”	179
家庭保健师告诉你	181
药补不如食补	182
以外养内，我有我方	185
第十六章 颈——健康枢纽	188
颈部健康自测	188
这样做，很伤“颈”	190
家庭保健师告诉你	193
药补不如食补	195
以外养内，我有我方	197
第十七章 背——人体力量之源	201
背部健康自测	201
这样做，很伤“背”	202
家庭保健师告诉你	204
药补不如食补	207
以外养内，我有我方	209
第十八章 手——人体的健康名片	216
手部健康自测	216

这样做，很伤“手”	217
家庭保健师告诉你	218
药补不如日常护理	221
以外养内，我有我方	222
第十九章 腿——交通干线	228
腿部健康自测	228
这样做，很伤“腿”	229
家庭保健师告诉你	230
药补不如食补	232
以外养内，我有我方	235
第二十章 足——第二心脏	239
足部健康自测	239
这样做，很伤“足”	240
家庭保健师告诉你	243
药补不如日常护理	246
以外养内，我有我方	248
第二十一章 肛门——人体之魄门	252
肛门健康自测	252
这样做，很伤“肛门”	253
家庭保健师告诉你	255
以外养内，我有我方	256
第二十二章 皮肤——人体第一道防线	260
皮肤健康自测	260
这样做，很伤“肤”	262
家庭保健师告诉你	265
药补不如食补	267
以外养内，我有我方	269

第二十三章 乳房——女人的曲线之美	274
乳房健康自测	274
这样做，很伤“乳房”	276
家庭保健师告诉你	278
药补不如食补	279
以外养内，我有我方	281
第二十四章 子宫——人类生命之源	286
子宫健康自测	286
这样做，很伤“子宫”	287
家庭保健师告诉你	290
药补不如食补	291
以外养内，我有我方	293
第二十五章 前列腺——男人的多事之地	298
前列腺健康自测	298
这样做，很伤“前列腺”	299
家庭保健师告诉你	302
药补不如食补	304
以外养内，我有我方	305

引 子

从外看内

从面色看身体内部健康

通过面色能看出身体健康与否？这在很多人看来是不可能的，有的人甚至会以为这是迷信。然而，事实上这是有科学依据的。中医理论认为，面色与内脏有一定的关系，如白色与肺脏、黄色与脾脏、红色与心脏、青色与肝脏、黑色与肾脏等，进而认为可以从一个人的面色看出相应脏器的疾病。现代医学也认为，人体的内脏，例如心、胃、肾等都与人脸部的不同部位有特定“联系”，内脏机能的好坏会在人的脸部反映出来。

那么，通过面色如何“知”健康呢？下面我们具体介绍一下。

嘴唇干裂

嘴唇出现干燥、脱皮、剥裂现象，表示身体缺乏维生素B族，需要加以补充。

脸色发黄

黄色主脾，人面萎黄、脾气虚弱、身体消瘦，这表明脾胃不好，消化不良。若面黄如橘子色，则多是黄疸，常见于肝胆病。

粉刺丛生

脸颊出现粉刺，表示饮食必须加以节制，不要暴饮暴食，要多食用

帮助身体去毒的食物，如苹果，它对肠胃自净有很大的功效。

鼻子发红

心脏负担过重，应该立即放松、休息，并应该戒烟，少吃含脂肪的食品。另外，食用过多的巧克力和甜食会在鼻尖上形成红色血管，所以可用果仁、水果和酸奶来代替巧克力当零食吃。

脸色苍白

这是由于面部毛细血管痉挛、局部充血不足或者是血液中的红细胞或血红蛋白含量减少所致，是贫血的表现。另外，身体寒冷、惊恐、高血压、大出血、白血病、久病卧床者也可以表现为面色苍白。

脸色黑紫

黑色主肾，面色黧黑，则表明阳虚阴盛。中医认为，肾主水，其色为黑，面见黑色则病在肾，多为肾阳虚衰，水饮泛滥之相。如果同时出现小便不利，下肢浮肿，或头晕、心悸、恶心、呕吐等症，则可能患有慢性肾炎、肾功能衰竭、心脏病、美尼尔氏综合征等病。

脸色潮红

具体来讲，脸色潮红有生理性与病理性两种。前者出现与饮酒、日晒、剧烈运动或情绪活动，如愤怒、害羞等有关；后者主要是发生在由感染引起的高热性疾病，如伤寒、疟疾、肺结核、肺炎等。当然，药物也可以引起脸色潮红，例如服用阿托品等扩张血管的药物，以及大量服用激素后，也会引起脸部暂时潮红的现象。

干燥脱皮

脸上出现黑头粉刺、轻微干燥脱皮现象，表示血液循环不良，可以适度地进行按摩，加强这部分皮肤的血液循环，或是适量补充锌、维生素B₂及维生素B₆，这对于改善面部皮肤的血液循环，有很大帮助。

脸上长斑

脸上长了斑，除了妊娠期和口服避孕药外，更多时候，反映出一些女性内分泌失调性疾病，诸如月经不调、痛经、子宫附件炎、不孕症等。中医将成年女性面部色斑称为“肝斑”，并认为肝郁气滞的人易出现面部色斑。也就是说，情绪异常与面部色斑的形成和加重有着直接的关系。

青紫脸色

各种痛症，手脚抽搐都会令面部转青。体内寒气过重者，或出现胃寒，脘腹剧痛，也会导致面色苍白、淡青或青黑。老人或身体过于虚弱者，心力不足，气血运行不畅，心血淤阻，也会出现心胸刺痛，脸色紫青现象。小孩惊风，通常会在眉间、鼻柱及口唇四周出现青色。妇女若面带青色，可能是肝强脾弱、少食多怒或月经不调所致。面色青中带红，为少阳病，症状为时冷时热；面青耳赤，多为肝火；面青赤而晦暗，多为郁火。

指甲反映出来的健康问题

中医认为，指甲为脏腑气血的外荣，与人体的脏腑经络有直接联系，能够充分反映人体生理、病理变化。这也就是说，通过观察指甲的形状、大小、颜色能够反映一个人的基本健康状况，甚至看出他潜在的健康危机；通过指甲的光泽、纹路、斑点等的变化，则可以推断出身体正在悄悄发生的病变。所以，学会观察指甲，就是学会了一种最为简易的健康自测方法。

指甲的纹路与健康

1. 指甲出现絮状白云，是有蛔虫的迹象。
2. 指甲出现竖的条纹，多是缺乏维生素的表现。
3. 指甲条纹紊乱，并呈现深褐色，是脱水和初期肾虚的反应。
4. 指甲出现横纹，可能是心肌梗死的一种征兆，也和麻疹、腮腺炎有关。
5. 如果横纹凸起则表示心脏有问题，可能还有肝脏的问题，多缺乏维生素B族、维生素C、维生素A等。
6. 如果有一条很深的横纹，则表示有过很严重的肠胃疾病。越深就越严重，越浅就越慢性。
7. 如果横纹细小而且多，就表示有长期的慢性消化系统疾病，如：

肠胃炎、结肠炎、胃病等。

指甲的颜色与健康

1. 指甲苍白无色是贫血的征象。
2. 白喉、急性肠道传染病与食道异物阻塞的病患者的指甲多为蓝色。
3. 青光眼患者或黏液性水肿、类风湿性关节炎、偏瘫患者及营养不良者的指甲多为灰色。
4. 青色指甲常见于先天性心脏病、大叶性肺炎、重度肺气肿病人；癌症患者或中毒者的指甲也常出现青色淤斑。
5. 心脏病、血液病人的指甲多为紫色。这表明血液内缺氧或某些成分异常，若紫色与白色交替出现，可见于肢端动脉痉挛症。
6. 外伤或甲沟炎症患者、肾上腺皮质功能减退、胃肠息肉综合征者的指甲多为黑色。维生素B₁₂缺乏、黑色素瘤也可能在指甲上出现黑色。
7. 指甲为黄色常见于慢性出血性疾病、甲状腺机能减退、肾病综合征与胡萝卜素血症；指甲周围出现黄色，要警惕恶性黑色素瘤，但长期吸烟或长期服用四环素药物者及老年人也会指甲变黄。

指甲的形状与健康

1. 指甲的尖端平平并且嵌进肉里面的人，比较容易发生神经痛、风湿等疾病。
2. 方形指甲的人，体质比较差，虽然没有什么明显的大病，但是很容易成为很多遗传性疾病患者。
3. 指甲偏短的人，属于比较容易急躁冲动的性格。这类人的心脏功能先天性相对较弱，比较容易发生从腹部到腰部，以及腿脚等下半身的疾病。
4. 指甲偏长的人，性格比较温和不急躁。但是因为先天的体质比较弱，免疫系统较差，很容易患上急性炎症性疾病，如上呼吸道感染、胃肠炎，以及脑部、胸部的疾病。
5. 圆形指甲的人，一般来讲体格健壮，很少得病。但遗憾的是这类人对于疾病的反应十分不灵敏，很难自觉出身体的异况，所以，一旦生病，往往就很重。具体来讲，圆形指甲的人最易发生的病是溃疡出血、

胰腺炎、心脏功能紊乱甚至癌症。

总而言之，人类五脏的变化，会相应地反映到指甲上来。平时只要注意观察指甲上的细微变化，即可预测一个人的健康状况。关注自己的健康，不妨从关注自己的指甲开始。

体毛状况与健康

体毛是分布在人体表面的毛发的总称，广义的体毛包括头发、眉毛、胡须等。狭义的体毛仅代表身体除头部以外的毛发，如阴毛、腋毛、腿毛、胸毛、手毛等。体毛浓密与否与家族遗传、本人体质、雄性激素分泌量皆有关系。此外，体毛也能反映我们的身体健康状况。

毛发过多与疾病

毛发过多，即多毛症。如果是全身性的，应首先考虑为内分泌功能紊乱性疾病，如肾上腺皮质功能亢进，女性患者可出现胡须、浓眉、腋毛、阴毛、体毛显著增多的现象。其次应考虑是否长期应用肾上腺皮质激素或睾丸酮所引起，如由这些药物引起，肯定有明确的用药史，停药后多毛现象即可逐渐消失。此外还有特发性多毛症和遗传性多毛症。前者见于女性，用皮质醇或雌激素治疗后可减少多毛现象；后者见于毛孩。

头发状况与健康

头发是人健康的标志和外在表现。俗话说，“强长发，弱长甲”。人的身体健康，身体状况好，头发就会乌黑繁茂，润泽明亮。这个道理有点像植物，土地肥沃，枝叶才能茂盛。反过来讲，一个人头发的好坏，比较直观地反映了这个人的健康状况。头发好，身体就好。头发早白、枯黄、大量脱落，说明身体内部有问题了，就必须引起高度重视，及时采取措施，可以避免体内疾患蔓延。头发疾患是许多疾病的重要症状。如人的心、肝、脾、肺、胃、肾的疾病，内分泌疾病，神经系统疾病，心理疾病，血液和循环系统疾病，头部皮肤疾病等，都会不同程度地反映在头发上。头发是身体状况的晴雨表。

五脏之官

眼睛，肝之官

眼睛不仅是心灵的窗口，还是反映身体健康见证的窗口。也就是说，眼睛不仅是我们观察世界的“取景器”，还是透视身体健康的窗口，很多问题都能通过眼底反映出来。更进一步来讲，眼睛能直接反应肝脏的健康状况。中医讲：“肝藏血、主筋，开窍于目。”眼睛的位置在全身至高之处，只有气血充足的人，眼睛才能有神。如果某人目光炯炯地盯着你，说明他肝脏好。

具体来讲，我们可以通过眼睛的以下反映来判断我们的身体状况。

1. 眼白发黄，表示是肝病引起的黄疸现象。
2. 眼睛上有红色斑点，表示血液流通不畅。
3. 喜欢闭目养神：表示气血不足，肝功能不好。
4. 眼睛经常发花，眼角干涩、看不清东西，这是肝脏功能衰弱的先兆。如果按一按肝脏的四周，就会有发胀的感觉。这时除了及时就医外，还要注意用眼卫生，不要让眼睛太疲劳，有时用眼不当也会影响到肝脏。

鼻子，肺之官

中医认为，鼻属肺系，为肺之门户，为肺窍。《素问·金匱真言论》：“西方色白，入通于肺，开窍于鼻。”《素问·阴阳应象大论》：“肺主鼻，在窍为鼻。肺主宣发肃降，肺气清利，则肺之气上注清窍，鼻得清阳充养则窍道顺畅、嗅觉灵敏。”《灵枢·脉度》说：“肺气通于鼻，肺和则鼻知香臭矣。”鼻为气道，为肺之门户。鼻道通畅，有助于肺之呼吸顺畅。《仁斋直指》说：“鼻者，清气出入之道路也。阴阳升降，气血和平，一呼一吸，荣卫行焉。”

现代医学也认为，鼻的通气和嗅觉功能主要依赖肺的作用。如果肺功能很好，鼻腔一定通畅，嗅觉正常，反之亦然。这是因为肺与鼻子连

通，外界的邪气能直接伤害到肺，使它功能失常。另外，中医认为肺为五脏之华盖，也就算五脏的顶盖，只要其他脏腑有病变，病气都会向上熏泛到肺。

这也就是说，鼻子的健康和肺的健康有着密切的关系。一方面，肺的病变会引发鼻子的病变；另一方面，鼻子的病变也会引发肺的病变。例如：嗅觉不灵敏，经常咳嗽，甚至有时呼吸困难，这是肺脏功能逐步衰弱的标志。病人首先要注意饮食，戒烟或者控制吸烟量，也不要和经常吸烟的人在一起；还要多吃新鲜瓜果和蔬菜，加强体育锻炼，防止肺部合并症发生。再例如：鼻子出血与肺热有关系，人就应该在饮食、生活上尽量避免导致肺热的情形发生。

耳朵，肾之官

耳朵和肾之间也关系密切。中医古籍中，对“肾”与耳的关系多有阐述，诸如“肾主耳”、“肾开窍于耳”、“肾通气于耳”、“肾和则耳能闻五音”。具体来讲，耳是肾在体表的孔窍。听觉是不是灵敏，和肾中贮藏精气的盛衰有密切关系。只有肾精气充足，听觉才会灵敏。耳朵老是嗡嗡作响，声音也听不太清，这是肾功能在逐步衰退的信号，有时还会伴随着脚痛、腰痛、尿频等症状。工作过于劳累的人尤其要注意，要做到劳逸结合，避免过度疲劳，要少饮酒、少吃姜、辣椒等刺激性强的食物。另外，双耳最上部的边缘低于双眼，表示肾气不足；耳朵比正常瘦小，表示肾中精气虚、先天不足。

舌头，心之官

中医说：“心开窍于舌”。舌头是心脏在体表的“代言人”。如果心功能正常，舌头会很红润、柔软、运动灵活，否则的话，如果：

1. 舌色紫红舌身瘦瘪，表示心阴液不足，体液缺少；
2. 舌色淡白而且胖胖的，表示心阳气不足，血液流动迟缓；
3. 舌头颜色呈紫暗色或有斑点，表示心血淤阻，血液流动不顺畅；
4. 舌体又瘦又薄，颜色缺少光彩，表示心血不足，心肌供血减少；
5. 舌头颜色赤红，甚至长期溃疡，表示心火上炎，心脏经络的火气向上蔓延；

6. 味觉迟钝，尝不出味道，伴随而来的是心悸、梦多、失眠等症，这就意味着心脏功能受到了损害。这是操劳过度所致，当口中干涩，舌苔厚重，尝不出食物的滋味时，尤其要警惕，防止心脏发生病变。

口唇，脾之官

中医认为，脾开窍于口，我们的饮食、口味与脾功能密不可分。如果口唇颜色红润、食欲很好、口气清新，表明身体健康，脾功能正常。否则的话，如果：

1. 仅上唇发白，表示大肠有问题；
2. 仅下唇发白，表示胃功能不好；
3. 唇色淡白，表示血液缺少，贫血；
4. 唇呈紫红色，表示体内血氧不足；
5. 口唇干焦枯萎、失去光泽，表示脾虚。

另外，嘴唇感觉麻木，饮食减少，身体日见消瘦，这表明胰脏功能在逐步衰减，这主要是由于饮食失调，饥饱不当所致。由于胰脏不好，便殃及胃，当胃受到损害时，嘴唇就会明显地变得干燥欲裂。这时除了调整饮食外，还要注意不要吃生冷、油腻的食品。