

小信号 防大病

杨力
编著

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

身体会说话

大病来临前，身体会报警！

中医疾病预测学

创建人杨力教授

教您早防早治不留隐患



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

小信号 防大病

杨力
编著

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

图书在版编目 (CIP) 数据

小信号防大病 / 杨力编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5184-2142-8

I. ①小… II. ①杨… III. ①养生 (中医) IV.
① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 238448 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 付 佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬 封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 李 靖 全案监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 艺堂印刷 (天津) 有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 230 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2142-8 定价: 48.00 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

I70169S2X101ZBW



杨力

中医养生专家

中央电视台《百家讲坛》特邀专家

中国中医科学院教授、博士生导师

纽约州执照针灸医师联合会特聘教授

美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师

著名中医学大家、著名易学家、作家、历史文化学者、中国中医易学创始人、易经养生法开创者、中国象数科学提出者、中医疾病预测学创始人、中国中医科学院研究生院教授、北京周易研究会会长。

杨力教授出版著作已达三千多万字。20世纪80年代一部百万字巨著《周易与中医学》令她蜚声海内外，现已有中、英、日、韩等多个版本在全世界畅销，并屡获海内外大奖。《中医运气学》《中医疾病预测学》更是奠定了她在中医学术界的地位。

全案制作

策划编辑

统筹编辑

美术编辑

投稿信箱

摄影

插画

悦然文化

翟燕

戴俊益 赵永利

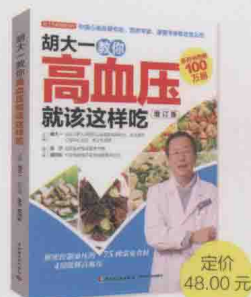
李迪

fujia654321@163.com

悦然 攀达

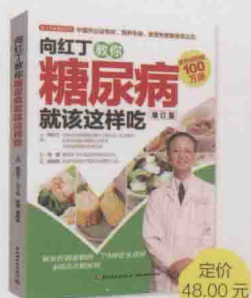
北京世纪和美文化

好书推荐



定价
48.00 元

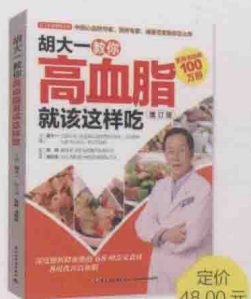
系列书热销
100
万册



定价
48.00 元



定价
48.00 元



定价
48.00 元



定价
48.00 元



定价
48.00 元



定价
48.00 元

脚是人体的“第二心脏”

脚底按摩被越来越多的人当成保健养生的一种习惯，我们知道脚底穴位有很多，通过这些脚底反射区我们可以知道身体哪里不舒服，但是你知道通过看脚也可知你的身体健康吗？

健康隐患 信号灯

- **脚底颜色：**五色辨病是中医学内容之一，五色为青赤黄白黑。中医学认为，正常脚底颜色略红，如果红色十分明显，可能有热；如果发青，可能有寒；如果出现异常的黄色，可能有肝胆疾病；如果发白，除可能有寒证外，还可能是营养不良和贫血；如果发紫或发黑，可能血液循环差。出现以上症状，应及时到医院就诊。
- **温度：**老人脚易凉，多为肾阳不足或保暖不当，平时应多吃一些温热的食物，如羊肉、大蒜、生姜等，以提高机体耐寒力。若脚心热，则可能是阴虚内热，应多吃一些绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品，少吃羊肉、韭菜、辣椒等温燥之品。
- **趾甲：**健康人的趾甲颜色粉红，白色半月形约占趾甲长度的1/5。如果趾甲颜色苍白，可能是营养不良或贫血，应多注意饮食营养，保证每天热量需求。如果趾甲上有纵行条纹，表示机体虚弱，抗病能力差，应多参加体育锻炼，避免久坐久站，强健身体。

大病 信号站

中医经络学说认为，人体的五脏六腑在脚上都有相应的穴位，脚底是各经络起止的汇聚处，脚背、脚底、脚趾间汇集了很多穴位；有人说“脚是人体第二心脏”，脚掌上有无数的神经末梢与大脑相连，是人体的保健特区，充分开发这个“特区”的保健潜能，对预防某些疾病有一定益处。

在临床上发现，心衰的患者最先会出现脚肿的现象，如果脚肿消散，那么心衰的症状也就会有所缓解。

大病来临前，身体会报警

注意倾听身体的声音	14
• 症现于四肢五官，病存于五脏六腑	14
• 对身体不适既要重视又要藐视	15
• 与自己身体对话	16
清晨出现的疾病信号	17
• 头晕 颈椎骨质增生、血黏度增高	17
• 清晨僵硬 类风湿性关节炎	18
• 浮肿 提示肾脏病变	19
• 心悸、口渴、饥饿 提示有患糖尿病的可能	20
• 勃起障碍 警惕心脏病	21
警惕睡眠中的疾病信号	22
• 打鼾 警惕睡眠呼吸暂停综合征	22
• 无法控制的流口水 中风的前期表现	24
• 背痛 炎症或肿瘤	25
• 大脚趾疼 警惕痛风	26
• 尿频、多尿 前列腺增生	28
• 盗汗 激素紊乱、阴虚内热	30

五官不舒服，到底是哪里出了毛病

观面色，预知疾病原来这么简单 32

- 脸色苍白 体质差的表现 32
- 脸色潮红 多与热证有关 33
- 脸色青紫 拉响心脏、肝脏警报 34
- 脸色发黄 脾虚的表现 35
- 脸色晦黯发黑 毒瘀、肝毒、肾毒、癌毒 36

眼睛是透视健康的窗口 37

- 眼睛为脏腑精气的汇聚之所 37
- 常流泪 预警眼疾 38
- 眼睛发花、眼干、看不清、畏光 干眼症 39
- 眼红、奇痒、异物感 结膜炎 40
- 看电脑时眼睛灼痛 电脑视觉综合征 41
- 眼睛分泌物增多 针眼 42
- 眉毛脱落 警惕甲亢或甲减 43
- 眼睑处长黄斑 胆固醇过高 44

嘴唇是健康与否的信号灯 45

- 嘴唇淡白色 气血不足 45
- 嘴唇紫色 血瘀气滞、心脏病 46
- 嘴周皮肤泛黑 体内湿气重 47
- 嘴唇干枯 脾虚脾萎 48

舌头反映健康状况	49
• 舌尖上的健康	49
• 舌质暗红或有瘀斑 气血运行不畅	50
• 舌头发麻 血黏度过高	51
• 舌苔厚、有齿痕 脾胃不调	52
• 舌苔变白 气血不足	53
听听耳朵的健康诉说	55
• 耳朵像一个倒立的人	55
• 耳鸣 警惕耳部疾患	57
• 耳朵血管充盈、扩张 心肺功能异常	59
• 耳内流脓 中耳炎	61
看头发，解读身体健康密码	62
• 白发位置预示健康状况	62
• 头发稀疏、脱落 警示内分泌紊乱、肾虚	63
• 头油 湿毒、激素高	64
四肢小信号是全身疾病的“放大镜”	
掌中健康信号	66
• 手是一个站着的人	66
• 手温高低辨寒热	68
• 手指疼痛 提示内脏出问题	69
• 掌纹紊乱 提示亚健康	70

两臂窥知体内疾病 71

- 两臂上运行的经脉 71
- 两臂酸痛、发麻 提示中风 72
- 两臂血压差 心脑血管疾病的“预警器” 73

脚是健康的晴雨表 74

- 脚是一个躺着的人 74
- 脚是人体的“第二心脏” 76
- 不正确的走路姿势 可能是腰椎间盘突出信号 78
- 脚麻 中风偏瘫的信号 79
- 血管凸起呈紫色 提示静脉曲张 80
- 足部久痛、冰冷 糖尿病或甲减的信号 81
- 足背部隆起 泌尿系统结石 82

身体是否健康，查“便”观色就知道

大便是消化道的一面镜子 84

- 正常大便是什么样子 84
- 柏油样便 胃溃疡 85
- 血便 分清是痔疮还是肠癌 86
- 水样便 肠道传染病、细菌性食物中毒 87
- 脂肪便 警示胰腺疾病 88
- 便秘 不仅仅提示消化系统疾病 89

读懂小便里的健康信号 91

- 健康的尿液什么样 91

- 怎样从尿液里发现疾病的蛛丝马迹 92
- 尿液呈酱油色 提示肾脏疾病 93
- 尿黄像浓茶 提示肝有问题 94
- 尿液泡沫多、有异味、蛋白尿 前列腺炎或肾炎 95
- 血尿 肉眼看得见的要排查癌 96

白带——妇科病“情报员” 97

- 正常白带的性状 97
- 如何自测白带异常 98
- 白带异常的调理 100

疼痛是身体的求救信号，要学会喊痛

疼痛是身体在报警，不能忍 102

- 头痛 有些头痛会要命，必须及时就医 102
- 牙疼 与全身多种疾病隐患息息相关 104
- 喉咙痛 超过3周，应尽快就医 106
- 颈椎痛 不一定是颈椎病 108
- 胸痛 只要是突发性的，最好立即就医 110
- 腹痛 不同部位可能与不同脏器病变有关 112
- 肩背痛 未必就是肩膀的毛病 114
- 腰痛 发作时间能助你找出“罪魁祸首” 116
- 膝关节痛 “疼到骨头”不可忍 118

有些疼痛惹不起，预示病情很严重 119

- 不是所有疼痛都能自己动手止痛 119

- 持续疼痛 可能是患癌信号 120
- 节律性疼痛 消化性溃疡的信号 121
- 心脏的某些疼痛粗心大意不得 122
- 宫外孕引发的腹痛要马上就医 124
- 胰腺疾病的疼痛不可小觑 125
- 结石虽然不致命，疼起来却要命 126

测量生命体征，别让慢性病陪着你慢慢变老

测量体重：看不见的胖最危险 128

- 体重指数并非越低越好，靠近中间最佳 128
- 腰围大于臀围，慢性病的高危因素 130
- 体重正常 ≠ 体脂量正常 133
- 瘦人警惕“外瘦内胖” 134
- 半年内体重大幅减轻不可忽视 135

基础体温：预报身体好坏 136

- 体温 37.5℃ 以上为发热 136
- 发热超过 40℃，赶紧去医院 137
- 体温变化，女人特有的“天气预报” 138
- 长期低热当心隐藏重大疾病 140
- 五心发热 阴虚内热 141

测量血压：小于 120/80 毫米汞柱最理想 142

- 血压不比血糖，控制可以“理想化” 142
- 得高血压会有啥征兆 144

- 血压升高，冠心病的独立致病因素 145
- 血压不达标，血糖也是大隐患 146
- 血压偏高人群，警惕迅速发展为高血压 147
- 轻度高血压人群，管住嘴、迈开腿 148

测量血糖：不过高也过低 150

- 血糖在什么水平算正常 150
- 你是不是糖尿病高危人群 152
- 空腹血糖 ≥ 6.1 毫摩 / 升，警惕血管病变 153
- 什么是糖尿病前期 154
- 得糖尿病会有啥征兆 156

数脉搏：防心脏病变 157

- 早起脉搏 60 ~ 90 次 / 分钟 157
- 心跳快，需区别对待 159
- 得心脏病会有啥征兆 160
- 最佳心率，让运动安全又有效 161

Chapter 7

自查癌症，一辈子不得癌并不难

预防肺癌 164

- 发现肺癌，看懂“求救信号” 164
- 吸烟者更需防肺癌 165
- 遏制肺癌，从远离雾霾入手 166

- 阻挡肺癌的明星食物 167
- 预防肺癌 3 分钟小动作 168

预防乳腺癌 170

- 乳腺癌的早期信号 170
- 乳房的正确自我检查手法 171
- 有抑郁倾向者更需防乳腺癌 172
- 阻挡乳腺癌的明星食物 173
- 预防乳腺癌 3 分钟小动作 174

预防胃癌 176

- 胃癌的早期信号 176
- 从胃炎到胃癌有多远 177
- 正视幽门螺杆菌感染 178
- 阻挡胃癌的明星食物 179
- 预防胃癌 3 分钟小动作 180

预防淋巴瘤 182

- 淋巴瘤的早期信号 182
- 阻挡淋巴瘤的明星食物 183
- 预防淋巴瘤 3 分钟小动作 184

预防肝癌 186

- 肝癌的早期信号 186
- 阻挡肝癌的明星食物 187
- 预防肝癌 3 分钟小动作 188

预防宫颈癌	190
• 宫颈癌的早期信号	190
• 阻挡宫颈癌的明星食物	191
• 预防宫颈癌 3 分钟小动作	192
预防卵巢癌	194
• 卵巢癌的早期信号	194
• 阻挡卵巢癌的明星食物	195
• 预防卵巢癌 3 分钟小动作	196
预防子宫内膜癌	198
• 子宫内膜癌的早期信号	198
• 阻挡子宫内膜癌的明星食物	199
• 预防子宫内膜癌 3 分钟小动作	200
预防大肠癌	202
• 大肠癌的早期信号	202
• 阻挡大肠癌的明星食物	203
• 预防大肠癌 3 分钟小动作	204
预防甲状腺癌	206
• 甲状腺癌的早期信号	206
• 阻挡甲状腺癌的明星食物	207
• 预防甲状腺癌 3 分钟小动作	208

小信号 防大病

杨力
编著

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

图书在版编目 (CIP) 数据

小信号防大病 / 杨力编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5184-2142-8

I. ①小… II. ①杨… III. ①养生 (中医) IV.
① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 238448 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 翟 燕 付 佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬 封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化 责任校对: 李 靖 全案监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 艺堂印刷 (天津) 有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 230 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2142-8 定价: 48.00 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170169S2X101ZBW