

通往健康长寿的超级快车

● 健康就能掌握在自己手中  
● 关注细节



• 现代健康丛书 •

XIANDAIJIANKANGCONGSHU

# 打开

# 疾病密码

TONGWANGJIANKANGCHANGSHOUDECHAOJIKUAIQICHE

李子豪 / 编著

健康的生活方式包含许多平常容易被人忽视的生活细节，而这些细节却影响着人的健康，决定着人的寿命。



DK

关注自身健康也并不需要耗费太多精力，重要的是培养健康意识，养成良好的健康习惯。

陕西教育出版社

通往健康长寿的超级快车

- 健康就能掌握在自己手中
- 关注细节



● 现代健康丛书 ●  
XIANDAIJIANKANGCONGSHU

# 打

# 开

# 疾病密码

JIANKANGCONGSHU XIANDAIJIANKANGCONGSHU

健康的生活方式包含许多平常容易被人忽视的生活细节，而这些细节却影响着人的健康，决定着人的寿命。



李子豪 / 编著

DK

关注自身健康也并不需要耗费太多精力，重要的是培养健康意识，养成良好的健康习惯。



陕西教育出版社

南京市鼓楼医院工会图书馆



图书在版编目(CIP)数据

现代健康丛书/李子豪 编著. ——西安:陕西教育出版社,2007.12

ISBN 978 - 7 - 5613 - 4101 - 8

I. 现… II. 李… III. 生活 - 保健 - 养生 IV. B94 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 171095 号

图书代号:SK7N1112

## 打开疾病密码

---

责任编辑:王 璐

编 著:李子豪

出版发行:陕西教育出版社

社 址:陕西省西安市长安南路 150 号

邮 编:710061

经 销:全国新华书店

印 刷:北京建泰印刷有限公司

开 本:700 mm × 1000 mm 1/16

印 张:192

版 次:2008 年 12 月第一版

印 次:2009 年 1 月第一次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5613 - 4101 - 8

---

总 定 价:393.60 元

## 前 言

随着社会的发展,生活节奏的加快,精神压力的增大。我们更要关注自己的身体,密切注意身体所发出的疾病信号。

据科学家们研究,只要你具备了所有长寿条件,洞悉生老病死的“密码”,虽然不能长生不老,却完全可以能够活到120岁!而且在这段时间里,依然保持精力充沛。位于意大利南部罗马和那不勒斯之间的凯姆波蒂迈勒村,被益为“青春常驻的村庄”。那里很少有在85岁前去世;经常可以看到90多岁的老人骑着摩托车在年轻人中间穿行;每到破晓时分他们也会在农田里劳作;当地人很少生病,甚至过了100岁,也没拜访过医生。《打开疾病密码》一书从我们最常见的事物入手,洞悉鲜为人知的健康“秘诀”希望本书能给人们带来幸福、健康、长寿。

本收在编写过程中引用了大量的书籍资料,在此谨向原作者致以感谢。由于水平有限,书中错漏与不当之处,请不吝赐教。

编者



# 目 录

## 第一章 何苦四处求医,人体自有大药

病犹如此,药何以堪 .....	1
人体的灵丹妙药长在哪里 .....	2
把疾病从人体撬走 .....	5
高升点和穴位都是人体的大药 .....	6
大药就长在与病症对应的地方 .....	8
人体的大药主要生长在四肢和耳朵上 .....	12
沿着经络去找大药是最省事的 .....	13
高升点也可以是特定的穴位 .....	17
高升点是人身上按上去最有感觉的触点 .....	20
要相信身体为您开的大药处方 .....	21
跟世界上最好的医生做朋友 .....	22

## 第二章 打造消化系统的完美健康

治疗泻或便秘的酸奶 .....	26
绿茶、大蒜可防胃溃疡 .....	26
消化不良茴香显身手 .....	27
橘汁能防胃癌 .....	27
麦麸防肠癌 .....	27
能改善胃溃疡的浮萍 .....	28
常喝牛奶不易患结肠癌 .....	28





醋能预防急性胃肠炎 .....	29
能通便的苹果 .....	29
阿司匹林能防患息肉复发 .....	30
喝热糖茶可止胃痛 .....	30
治疗腹泻的独头蒜 .....	30
淀粉类食物可预防肠癌 .....	30
叶酸可防胃癌 .....	31
硒可防胃癌 .....	31
大蒜能有效抑制胃癌的发生 .....	31
西兰花防胃癌的神奇功效 .....	32
大豆食品能防大肠癌 .....	32
胃溃疡患者也可食辣 .....	33
牛奶可辅助排毒 .....	33
牛奶加蜂蜜能通便排气 .....	34
能治胃酸的生花生仁 .....	34
红酒有改善腹泻的功效 .....	34
多吃鱼可预防直肠癌 .....	35
老年人要多吃带馅食品 .....	35
南瓜籽能预防胆结石 .....	35
抑制结石要补钙 .....	35
生姜能预防胆结石 .....	36
有效化解结石的黑木耳 .....	36
韭菜既开胃又防癌 .....	37
鲢鱼能补脾益气 .....	37
橙子可防胆囊炎 .....	37
胆囊炎病人多饮酸梅汤 .....	37
番瓜可改善胆囊炎 .....	38
防治便秘多吃梨 .....	38
能解毒的绿豆 .....	38
蜂王浆能润燥通便 .....	39
鲜枣、青椒可防胆结石 .....	39

## 打开疾病

密码





咖啡能预防胆囊结石 .....	40
核桃是利胆食品 .....	40
陈皮可治疗呃逆 .....	40
马齿苋能预防腹泻 .....	41
山药能治疗腹泻 .....	41
砂仁可治腹胀 .....	41
酒加去痛片治细菌性痢疾 .....	42
紫菜可以帮助代谢平衡 .....	42
大葱可提高消化功能 .....	42
红豆有很强的利尿作用 .....	43
紫苏有整肠作用 .....	43
红豆能帮助治疗老年性便秘 .....	43
小麦能预防结肠癌 .....	44
大米萃取液可防胃癌 .....	44
黑木耳可排毒清肠 .....	44
竹笋助于消化 .....	45
萝卜缨能止泻 .....	45
杜仲食品可促进代谢 .....	45
山楂是助消化的良药 .....	46
艾叶可增进食欲 .....	46
柠檬水帮你消除便秘 .....	46
黄瓜汁可利尿 .....	47
芹菜汁可增强食欲 .....	47
芡实可改善老年人尿频 .....	47
荸荠可辅助治疗食管癌 .....	48
糖对治疗打嗝有一定功效 .....	48
饮酒可降低患淋巴系统癌的风险 .....	48
苦瓜能治疗颈淋巴结核 .....	49
鸡蛋对心脏病患者有利 .....	49
熟芝麻能保肝护心 .....	49
冠心病患者每晚要坚持饮三杯水 .....	50



## 打开疾病

密码





适当饮酒护心脏 .....	51
干果可防心脏病 .....	52
干豆可防心脏病 .....	52
柿子是预防心脏病的保健佳果 .....	52
鱼油是绝经期女性的心脏保护神 .....	53
核桃能保护心脏 .....	53
苹果汁可预防心脏病 .....	54
橘是心脏病患者的“良药” .....	55
巧克力是最好吃的“药” .....	55
花生可预防心脏病 .....	56
石榴汁预防心脏病更好 .....	56
鸡蛋能降低肝癌患病率 .....	57
海带对治疗肝病有帮助 .....	57
用瓜果可调理五脏 .....	57
维生素 E 可减少膀胱癌 .....	58
鳄梨是保护肝脏的使者 .....	58
橘子能有效预防肝病 .....	58
西红柿有望治乙肝 .....	59
饮用硬水可预防心脏病 .....	59
吃马齿苋可预防心脏病 .....	60
洋葱可保护心脏 .....	60
大米可防肝寄生虫 .....	60
蘑菇有益心脏 .....	61
咖啡可保护肝脏 .....	61
无醇啤酒对保护心脏有益 .....	61
酱油可降低心脏病风险 .....	62
维生素 B <sub>6</sub> 能改善糖尿病症状 .....	62
鸡肉对非胰岛素依赖型糖尿病患者有益 .....	63
坚果让糖尿病远离 .....	63
镁能预防非胰岛素依赖型糖尿病 .....	63
黑麦面包能预防糖尿病 .....	64

## 打开疾病

密码





花生酱可防糖尿病 .....	64
啤酒花能防糖尿病并发症 .....	64
鸡腿菇对治疗糖尿病有益 .....	65
蜂蜜能治过敏症 .....	65
花粉可改善新陈代谢 .....	66
茅台酒可抗肝硬化 .....	66
生姜可健胃护肝 .....	66
葡萄对肾脏有好处 .....	67
黑莓有益心脏健康 .....	67
番茄汁可促进新陈代谢 .....	68
鸽肉能益精补气 .....	68
火鸡肉可益气补脾 .....	68
芦荟饮料可改善亚健康状态 .....	69
圆白菜汁可促进造血机能的恢复 .....	69
艾蒿茶可助消浮肿 .....	70
番茄可防前列腺癌 .....	70
吃鱼能防前列腺癌 .....	70
蔬菜纤维可防前列腺癌 .....	71
红葡萄酒可预防卵巢癌 .....	71
孕妇要服维生素复合剂 .....	72
维生素 E 可缓解痛经 .....	72
幼时要服维生素 D .....	72
葡萄能治前列腺增生 .....	73
南瓜籽可改善和预防前列腺疾病 .....	73
果汁可预防女性尿路感染 .....	73
多食菠菜对孕妇有好处 .....	74
豆浆可降低子宫癌患病率 .....	74
葱属蔬菜能预防前列腺癌 .....	74
辣椒是女性的“补品” .....	75
维生素 C 可降低分娩危险 .....	75
苹果能防前列腺炎 .....	75



## 打开疾病

密码





番茄汁能防乳癌 .....	76
陈年老蒜有抑制前列腺癌 .....	76
全小麦可防治乳癌 .....	77
五谷杂粮可改善男性生育功能 .....	77
香草冰激凌能抑制前列腺癌 .....	78
海带能防乳腺增生 .....	78
“红皮”蔬果可防乳癌 .....	78
牛奶可防乳癌 .....	79
酱汤可防乳腺癌 .....	79
白菜可防乳腺癌 .....	80
姜黄可抑制乳腺癌扩散 .....	80
绿茶是女性抵御乳腺癌的最好“助手” .....	80
乌贼最宜女性食用 .....	81
海带能促进生长 .....	81
番茄加海产品可提高男性“精”力 .....	82
维生素 E 可保护卵巢 .....	82
牛肉能改善女性贫血 .....	82
常吃菜花防乳癌 .....	82
鱼可防早产 .....	83
大蒜可助改善产后尿潴留 .....	83
金针菇可防胎儿畸形 .....	84
多喝水可缓解妊娠呕吐 .....	84
孕妇多补铁孩童少患病 .....	84
黄豆可防多种妇科疾病 .....	85
性功能障碍患者不妨多食西瓜 .....	85
月经不调多吃丝瓜 .....	86
对宝宝有益的巧克力 .....	86
绿叶菜可促进胎儿生长发育 .....	86
菠萝蜜可助产后乳汁分泌 .....	87
韭菜治疗白带异常 .....	87
矿物质可缓解痛经 .....	88

## 打开疾病

## 密码



有助优生的微量元素 .....	88
可助早孕的核桃和芝麻 .....	89
梨加葱白对小儿哮喘有利 .....	89
大蒜能治妇科病 .....	90
日本纳豆打造健康的宝宝 .....	90
香蕉柄能降胆固醇 .....	91
鸡蛋可干扰胆固醇的吸收 .....	92
苹果能提高血液中维生素 C 的含量 .....	92
饮茶可使血管畅通 .....	92
蜂蜜能降血压 .....	93
含钙、钾丰富的食品防中风 .....	93
猪血能防心、脑血管病变 .....	94
玉米胚芽油对心血管疾病有益 .....	94
定量食醋可助降血压 .....	94
甾醇脂能降低胆固醇 .....	95
常食苦荞麦可预防高血压 .....	95
开水能降低血黏度 .....	95
豆制品降低血压的健康食品 .....	96
菌类食品降压有奇效 .....	97
黑豆降压效果好 .....	97
葱蒜可防动脉粥样硬化症 .....	97
巧克力有抗血栓作用 .....	98
饭后饮茶有助于疏通血管 .....	98
茄子是心血管疾病患者的佳蔬 .....	99
每天吃两个苹果可防血管硬化 .....	99
花生可预防心血管疾病 .....	100
芝麻油能降血压 .....	100
白蘑能补充人体所需的硒 .....	101
蜂王浆是好的代谢剂 .....	101
黑巧克力于改善血管功能 .....	101
鸡蛋可防过早衰老 .....	102



## 打开疾病

密码





土豆能预防中风 .....	102
防中风的全谷饮食 .....	103
青霉素能降低中风概率 .....	103
常吃鱼肉可防中风 .....	104
生姜可抗衰老 .....	104
维生素 E 能够中和有害胆固醇 .....	105
牛奶可防脑中风 .....	105
香蕉能降低中风的危险性 .....	106
大豆能够降低胆固醇 .....	106
多喝骨头汤可减缓衰老 .....	106
维生素 C 可预防中风 .....	107
燕麦可降低胆固醇 .....	107
常吃胡萝卜能降低胆固醇 .....	108
牛奶能补钙、降压 .....	108
红枣是滋补佳品 .....	108
牡蛎有助于降血脂 .....	109
纯橄榄油可降低胆固醇 .....	109
葡萄皮可降低血压 .....	110
黑糯米可活血、明目 .....	110
猪血既营养又健康 .....	110
酒泡葡萄可抗癌、防血栓 .....	111
大米可改善血压 .....	111
红花可降血脂 .....	111
牛奶加蜂蜜可改善儿童贫血 .....	112
橙子、香蕉有预防白血病的效果 .....	112
动植物油混吃可防病 .....	112
仙人掌可降血脂 .....	113
玉米须可利尿消肿、降压、降血糖 .....	113

## 打开疾病

密码



### 第三章 男女老少“吃”健康

男人气须浩,减压靠保健 .....	115
-------------------	-----



老人抗衰老,夕阳无限好 .....	148
孩子是块宝,成长最重要 .....	160

## 第四章 手和足是我们身体的“气象站”

防病从看手、摸手开始 .....	171
第二掌骨最直观地告诉你身体的好与坏 .....	172
手掌是人体健康的晴雨表 .....	175
12 经络就是人体的天然药库 .....	180
人的所有病都能在经络上找到 .....	187
按一按耳朵就能治百病 .....	195
足部按摩要分时间、季节和体质才有效 .....	200
按摩中最容易被忽视的要义 .....	200
让体内的朝阳冉冉升起——背部撞墙法 .....	201
好好养育我们的根——天天泡脚法 .....	203
养生从床上开始 .....	206
这些方法可以让你每天精神百倍 .....	207
心脏病快速治愈法 .....	211
40 岁应该只是青少年——中年人的回春保养大法 .....	216
打通臀部的经络是治疗腰腿痛、妇科病的根本 .....	219
让乳腺无忧无虑的经络保养大法 .....	222
人体的上下左右可以互相治疗——全身小病一扫光 .....	223
轻松排便就是福——便秘症状的一次性解除法 .....	224
网上求医记:清除牛皮癣和湿疹——花椒、生姜加经络的神奇 .....	228
保证人体的粮道畅通无阻——消化道各种溃疡的及时消除法 .....	230
颈肩腰腿痛,花椒、生姜救 .....	232
姜——最快消除口臭的方法 .....	233
有福不是肚子上长肉——食疗加经络是最好的减肥方法 .....	235
痛风绝不是疑难杂症 .....	237
爱吃素是食草动物的事 .....	240
不要在洗头的时候做按摩 .....	241



打开疾病

密码





## 第一章 何苦四处求医,人体自有大药

古代的道家一直都喜欢炼丹,那时,人们总希望通过服用炼出来的“仙丹”养生延年,甚至长生不老。可是结果怎么样呢?在唐朝,好几位皇帝,甚至像韩愈这样的大知识分子,都因为吃了“仙丹”中毒而死,更多的人就不用说了,真是聪明一世,糊涂一时啊!后来,炼丹的人就越来越少了,当时,很多养生大家认为前人炼的丹叫“外丹”,对身体是没有用的,他们主张炼“内丹”,也就是通过练功、修身养性等方法,使“仙丹”自然从体内生成,从而益寿延年。从此以后,养生之道才算真正走上了正轨,寿星也明显多了起来。

可以说,从注重“外丹”到“内丹”观念的转变,表明中国古人已经懂得了从自己身体罩面开发养生祛病大药的重要性。

### 病犹如此,药何以堪

人体自有大药,每个人身体上都遍布着各种各样的药田,养生、疗病只需从自己的药田随手采撷就可以了。

北京过去有位老医生叫冯泉福,是个儿科高手,每天都有 200 多个孩子被父母抱来求治。老先生很少用药,不管遇到什么病,都只是在小孩脊背上捏一捏就好了。他完全是通过捏脊来调畅小儿的阳气,从而激发孩子的自愈能力,这个自愈能力就是人体的内药。

古代许多养生大家提倡的静坐,强调意守丹田,这不也是在调动丹田内的“人体内药”吗?老子的“虚其心,实其腹”其实讲的就是极好的养生之道。因为,当人们把注意力集中到小腹部之后,心就安歇下来了,心一安顿,心慌、心神不宁、烦躁、困倦无神等症状都会很快消失。所以说,静坐是一味





养心大药,历来练静坐功夫的人一般都身体硬朗、精神抖擞,而且享有高寿。

日本有一个长寿村,村民的平均寿命都在90多岁以上。他们那里有一个风俗,人满18岁以后,每年的立春之日都要在足三里穴上做瘢痕灸,每年仅使用一次足三里这味人体大药,就能提升气血,把人体的正气培养得足足的。

此外还有各种保健运动方式,比如华佗创造的“五禽戏”、道家的导引养生功、武术中的站桩等,都是在扶助人的阳气,打通经络,从而保持人体的内外畅达。腑脏的气血四通八达、循环往返于四肢,人体的每一处脏腑才干净健康,四肢才灵活有力,所以说,这些保健运动效果比很多补药都好。

自古以来,利用“人体内药”养生和治病的例子太多了。但是,今天很多朋友还是仅仅把注意力集中在“外药”这个层次上。当然,我不是说外药不能用来治病养生,而是认为现代人对“内药”太不重视了。因为,用外药治病,效果常常是有限的,有些病,外药根本不灵,但用内药却能轻易治好;有些病,用外药治过程漫长,成本又高,但用人体内药来治,不仅非常简单,还不需要花什么钱。

人体自有大药,每个人身体上都遍布着各种各样的药田,养生、疗病,只需从自身的药田随手采撷就可以了。

人体大药如果从“虚”的方面来讲,还包括人的精神、情志等;而在本书中,我主要从“实”的方面来讲,这个大药,就是人体上的敏感点,又称高升点。

## 人体的灵丹妙药长在哪里

人体那引人入胜的灵丹妙药长在何处呢?当您有病时,人体的很多地方会出现敏感点,也叫高升点,这个点,就是治您病的大药。

什么是人体的“敏感点”呢?敏感点会在什么情况下出现呢?

其实,敏感点就是人体在不平衡情况下,也就是生病后身体上自动显示出来的治疗点,这就是人体自身的大药。

“物不平则鸣,人不平则病。”我在临床上经常碰到这样的病人:最初是





感冒、发烧,后来发展成为咽炎、咳嗽,过了不久,又变成肺炎,最后连肾也出问题了。这是什么原因呢?当人体的内部环境和自然界这个外环境不平衡的时候,人的体温就开始不正常,人就会不舒服,这意味着邪气已经侵入了人体,当邪气继续深入,侵入肺部,再侵入肾脏,情况会更糟,这就是脏腑间的不平衡了。所谓生病,实际上就是人体的很多地方失去了平衡,而这时我们要做的,就是迅速找到人体治病养生的高升点大药,让人体重新恢复平衡。

《黄帝内经》里说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”

上古长寿之人懂得顺应四时而养生,他们的身体总是处在平衡状态,而现代社会中的人,生活节奏很快,工作压力又大,不太可能像古人那样养生,所以,我们的身体,不平衡是绝对的,平衡是相对的,不同程度的亚健康症状总是伴随着我们。但人体自身是力求保持平衡,这种能力是与生俱来、自觉自发的,我们可以称它为“先天平衡能力”或“普通平衡能力”,相当于西医里说的“免疫力”。这种平衡能力人人皆有,只是强弱不同而已。

一般说来,体质好的人先天平衡力强,体质差的人先天平衡力弱。这种平衡力在人体内默默无闻地工作着,我们平时身上的一些小毛病,比如感冒、腰酸背痛等,不打针吃药,没多久也好了,实际上就是它在起作用。人们平时的养生保健,比如锻炼、注意饮食、补充微量元素、修身养性,其实都是在增强这个先天平衡力。

可是,当我们的先天平衡力因后天的失调而受损之后,应该怎么办呢?当人体的不平衡由小变大、由量变发展为质变时,人体就会发生大的病变,要么是持续不断的亚健康状态,要么是百药难医的慢性病。如果一直处在这种不平衡的状态,人体就会像一辆坏了轮子的马车,走不了多久就会散架。要知道,人体单靠先天平衡力是不足以保证健康的,这时,我们就要调动“后天平衡力”了。

其实,医生的主要任务,就是要运用一切可能的手段调动人体的平衡力,使之恢复和谐。我们吃药、扎针,实则泻之,虚则补之,寒则温之,热则凉之,都是在用外在的手段使人体恢复平衡状态。





“道高一尺，魔高一丈”，疾病是善变的，如果您总采取同一种方法、同一种药去治，久而久之，疾病就产生了抗药性，一般的治疗方法就不管用了，现在，为什么很多疾病迁延难愈，这就是用常规方法的结果。

其实，中医有很好的方法能把这些疑难杂症变成“易治之症”，为什么呢？世间万物均有克星，疾病也是如此。就像三国时的颜良、文丑，曹操手下没人打得过他们，于是曹营众将都说：“此二人真是无敌将军。”果真无敌吗？非也。请出关羽来，手起刀落，这两人脑袋就搬家了。我觉得，真正的治病高手就应该像关羽那样，能迅速制伏难治之症。

人体的潜力是无限的，尤其是在生命攸关的时刻，人体常有超水平的爆发力，我们可以通过人体的高升点来调动这种爆发力，通过刺激这些点来激发人体的自愈能力，而在平时，我们坚持按压这些高升点就能通气血，活经络，由此而百病不生。

人身上的这些高升点特别神奇，像有的疾病，只需要按压一个高升点就可以彻底治好。比如，双手中指第二指节外有一个中魁穴，当您晕机、晕车的时候，这个穴就成了特效药，只需按压这一个点就能止呕了；又比如您在恶心想呕吐的时候，不妨双手握拳，用中指第二关节去顶其他物体，或者干脆就让这两个关节互相顶着，不到10分钟，您就会感觉胃里不那么难受，想呕吐的感觉也消失了。还有，当高血压患者出现头晕、头痛、昏沉等症状的时候，他耳朵上的三角窝外缘一定会出现一个明显的压痛点，这叫“血压点”，一般情况下，我只要在这一点上按压3~5分钟。患者的症状就会马上减轻，甚至消失。

找到了疾病的克星——“神奇平衡力”，自然就能妙手回春，这种神奇，一般人没亲眼见到甚至不敢相信：周尔晋先生用这种思路治病，可以使脚踝重伤、不能站立者8分钟内站起来行走；可以使产后宫缩痛者6分钟后完全恢复；可以使卧床的坐骨神经痛患者10分钟后起床行走；可以使菌痢患者10分钟后痊愈……

为什么周老的医术如此高明？因为他充分调动起了人体的神奇平衡力，所以能迅速扭转人体的不平衡状态。

人体上有治病的高升点，也有养生的高升点。有的人，只需要找到一个养生高升点就可以长命百岁。前不久，有一位100岁的老奶奶被孙女领到我这里看病，老人其实身体很好，就是有一个习惯，每天睡觉前和起床后都

