

中医奇人王鸿谟教授最新力作

国医养生堂保健系列图书

自己的身体会说话

解读身体的求救信号
洞悉身体的健康密码

王鸿谟 著

首都医科大学教授

中国中西医结合学会诊断专业委员会副主任

中国针灸学会经络研究分会委员

中央电视台《百家讲坛》特邀主讲专家

北京电视台《养生堂》特邀主讲专家

早预防
早治疗
早康复

青岛出版社
Qingdao Publishing House

中医奇人王鸿谟教授最新力作

国医养生堂保健系列图书

解读身体的求救信号
洞悉身体的健康密码

自己的身体 会说话

王鸿谟 著

首都医科大学教授
中国中西医结合学会诊断专业委员会副主任
中国针灸学会经络研究分会委员
中央电视台《百家讲坛》特邀主讲专家
北京电视台《养生堂》特邀主讲专家

青岛出版社

图书在版编目（CIP）数据

自己的身体会说话/王鸿谟 著.-青岛：青岛出版社，2010.1

ISBN 978-7-5436-5983-4

I.自… II.王… III.疾病-防治-基本知识 IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第001484号

书 名 自己的身体会说话

著 者 王鸿谟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号（266071）

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

制 作 北京世纪悦然文化传播有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛润华印务有限公司

出版日期 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

开 本 16开（700毫米×1000毫米）

印 张 18

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-5983-4

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

（青岛版图书售出后如发现质量问题，请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话：0532-80998826）

本书建议陈列类别：医疗保健类



中医认为，人体的经络具有联络脏腑肢节、沟通上下内外的功能，它像电话网络一样将人体紧密地联结成一个统一的整体，所以局部的变化通过经络可以影响全身，内脏的病变可以反映到体表，正所谓“有诸内必形诸外”。换言之，疾病在体内的病理变化，必定能在体表找到其可征之候，出现相应的症状。

事实上，我们的身体每天都在不停地向我们传递着机体活动的信息，告诉我们自己的健康状况，尤其是当体内某个器官运行不正常时，身体就会向我们发出求救信号。例如：中医认为，肝开窍于目，如果一个人肝脏不健康，就会表现在眼睛上，眼睛就会发干、发涩、无光泽；而舌为心之苗，如果一个人舌质淡白，就代表其心血不足，即供血不太好，如果舌质呈暗紫色，就表明其心血瘀阻。

然而，由于认识的不足，我们对诸如此类的身体信号不是充耳不闻、熟视无睹，就是错误认知、错误治疗，以致犯下难以弥补的错误。于是，等到疾病降临时，我们就会手足无措，消极被动，最后导致小疾成大患，追悔莫及。

古人有云，上医治未病，最好的治疗是能治于未病之前。要想做到这一点，就要通过疾病的外在表现来提前获知身体的健康状况。只要身体出现不适症状或体表有异样，那就表明体内已经或即将发生病变，这时就需要及时采取措施及早进行防治。如此则可早发现、早治疗，大病化小，小病化无。

那么，如何通过身体的不适症状来判断身体的健康状况呢？《自己的身体会说话》就力图帮助读者朋友解决这个问题。本书系统地介绍了人体头部、五官、四肢、脏腑及身体其他部位的不适反应，比较全面地指出了人们在日常生活中容易忽视的身体不适反应所发出的疾病信号，帮助读者及早了解身体的健康状况，察知病情，提早防治。本书不仅针对各种身体不适给出了解决方案，而且还介绍了众多极具奇效的特效穴位，以帮助广大读者达到健身长寿的目的。衷心祝愿广大读者朋友身体健康！

王鸿谟

2010年1月于北京

1 正确看待身体的不适反应

注意倾听身体的声音

- [16] 人为什么会生病
- [17] 注意身体发出的患病警讯
- [19] 对身体不适既要重视又要藐视

身体应随生物钟舞动

- [20] 人体存在生物钟
- [20] 顺应生物钟，健康才永恒

2 头部最能泄露身体的健康机密

身体健康与否头发会告诉您

- [24] 传统文化中头发的内涵
- [25] 头发的功能
- [25] 头发好坏由什么决定
- [26] 身体健康与否头发会告诉您
- [30] 保养头发的方法

☞ 听懂大脑说的话

- [32] 有趣的大脑功能
- [32] 中医对大脑的认识
- [33] 重视大脑发给您的信号
- [38] 养脑有方，长寿健康

☞ 睡眠透露的健康信息

- [39] 为什么每个人都需要睡觉
- [39] 子时大睡，午时小憩
- [40] 睡眠中的健康信息
- [45] 如何提高睡眠质量

☞ 看脸部知健康

- [47] 名医扁鹊的望诊是对脸部的“察颜观色”
- [48] 人中与寿命
- [48] 从面色看健康
- [50] 望面容知健康
- [52] 经常搓脸好处多

☞ 从咽喉窥视健康

- [53] 为什么有“咽喉要道”的说法
- [53] 感知咽喉，窥视健康
- [55] 看守好您的“咽喉要道”

颈部与健康的关系

- [56] 脖子的粗细、长短与健康
- [56] 颈椎是人体最脆弱的地方之一
- [56] 通过颈部自测健康
- [58] 简单有用的颈椎操
- [59] 颈椎的养生之道



3 五官告诉您哪里不舒服了

眼睛是透视健康的窗口

- [61] 眼睛与五脏六腑的关系
- [61] 眼泪是“金豆豆”
- [62] 透视健康的窗口
- [67] 科学眼保健，擦亮心灵窗户

从鼻子看健康

- [68] 鼻子是五脏六腑功能强弱最有利的观察点
- [68] 打喷嚏是人体的防御反应
- [69] 鼻子上写有您的“健康状况”
- [74] 鼻子的日常保健

☞ 嘴巴是健康与否的信号灯

- [75] 嘴巴的“迎粮”之道
- [76] 嘴巴是健康与否的信号灯

☞ 舌头反应健康状况

- [83] 小小舌头辨五味
- [83] 舌头反应健康状况
- [86] 舌头保健操

☞ 从耳朵可以看出内脏的健康状态

- [88] 耳朵密切联系着人体所有的器官
- [88] 耳垢——被人误解的保护物
- [89] 从耳朵可以看出内脏的健康
- [93] 一学就会的耳朵保健法

☞ 眉毛和睫毛与健康关系密切

- [95] 长眉毛和睫毛是为了保护眼睛
- [95] 眉毛与寿命
- [96] 眉毛与健康息息相关
- [97] 睫毛也能反映健康状况
- [98] 拔眉毛怎能如此草率
- [98] 烫睫毛小心惹上结膜炎

4

四肢的语言您听懂了吗

☞ 手掌泄露的健康秘密

- [101] 每个手指对应不同的内脏
- [102] 手掌泄露的健康秘密
- [106] 揉捏手指防治疾病

☞ 看两臂窥知体内疾病

- [107] 两臂上运行的经脉
- [108] 两臂透出的健康隐忧

☞ 读懂腿上的疾病信号

- [113] 腿部运动的益处
- [113] 腿部运行的经脉
- [114] 腿上的健康信号
- [119] 常跷二郎腿，小心疾病找上您
- [120] 腿部动一动，健康乐悠悠

☞ 脚是健康的晴雨表

- [121] 人老脚先衰
- [121] 脚是人体的第二心脏
- [122] 脚与人体脏腑器官的关系
- [124] 脚是健康的晴雨表
- [127] 从脚看健康

[128] 外国人洗澡，中国人洗脚

[128] 足部保健让您健康到永远



五脏六腑的反应不能忽视

心脏是心血管疾病的报警器

[131] 心脏是人体的发动机

[132] 心脏异常，可能是心血管在报警

[136] 心脏多保养，身体才健康

潜伏在肝脏的疾病

[138] 肝脏是人体的化工厂

[139] 怒则伤肝

[139] 肝脏为机体健康护航

[142] 如何养肝护肝

健康离不开脾的大力支援

[143] 为何说脾乃“后天之本”

[143] 健康离不开脾的大力支援

[147] 健脾食物

从胃部症状看健康

[148] 胃的功能

[148] 胃怎么没把自己消化掉

- [149] 从胃部症状看健康
- [152] 胃病五养
- [152] 要想健康，就要打好“保胃战”

肺是健康的保障

- [154] 肺是吐故纳新的器官
- [154] 肺与健康
- [158] 预防流感的三板斧
- [158] 给肺穿上外套

肾是健康的发源地

- [160] 肾为先天之本
- [160] 肾的疾病信号
- [162] 养肾十大招
- [162] 预防肾虚从现在开始
- [163] 吃出一个好肾

胆是健康预报员

- [165] 胆囊与胆量有何关系
- [166] 胆能做什么
- [166] 胆乃中正之官
- [167] 胆可以预报的疾病
- [168] 保养胆囊的常识

大小肠为健康护航

- [169] 肠道的工作
- [169] 肠道与细菌
- [170] 肠道疾病的征兆

- [171] 汤从肠中过，毒素不再留
- [172] 清肠排毒瘦身按摩法
- [173] 保健肠道的三大忌和六个注意事项

关注膀胱就是关注健康

- [174] 膀胱乃津液之府
- [174] 膀胱与健康
- [177] 如何让膀胱不再受伤



身体其他部位——察颜观色及时 远离疾病

皮肤是健康的一面镜子

- [179] 皮肤的基本功能
- [179] 皮肤颜色反映您的健康状况
- [184] 内脏有问题，您的皮肤会告诉您
- [187] 严防不良习惯对皮肤的危害
- [188] 日光浴的危险
- [188] 空调虽然舒服，可要注意开关
- [189] 保护肌肤，远离电磁辐射

腹部透出的健康警讯

- [190] 腹部——五脏六腑之宫城
- [190] 学会听“腹语”
- [192] 呵护您的腹部——腹部保健方法

[194] 呵护神阙，疾病远离

关注腰部的疾病信号

[195] 腰部——身体的桥梁

[195] 腰部问题早知道

[198] 日常生活中的爱腰法

肛门的秘密与养护

[200] 肛门——魄门

[200] 不要忽略了您的肛门

[204] 肛门也需要关爱



男性和女性不同的身体语言

健康的乳房是美丽的象征

[207] 乳房孕育的文化

[207] 乳房的特征与功能

[208] 呵护您的乳房，莫让疾病侵扰

[212] 合理饮食让您的胸部更丰满

[213] 怎样呵护您的乳房

外阴反映您的健康

[214] 女性外阴是女性生殖器官的一部分

[214] 外阴是女性健康与幸福的镜子

[216] 保持外阴清洁就是关爱您的健康

🔍 阴道问题一点通

[217] 阴道——生命通向外界的通道

[217] 分娩对阴道的影响

[218] 听，阴道在和您说悄悄话

[221] 阴道保养招数多

🔍 了解子宫，关爱子宫

[222] 子宫是生命的摇篮

[222] 人工流产对子宫的危害

[223] 学会时时爱护自己的子宫

[225] 子宫的呵护，从日常做起

🔍 关爱卵巢，关爱生命之源

[226] 卵巢是女性的生命之源

[226] 卵巢的功能

[227] 卵巢变化早知道

🔍 阴茎的健康维护男性的尊严

[229] 阴茎——男人的象征

[229] 阴茎无小事，关爱最重要

[234] 日常生活中要爱护阴茎

🔍 前列腺——男人不可忽略的器官

[236] 前列腺是男性重要的器官之一

[237] 前列腺遇到的常见问题

[238] 呵护前列腺，健康您体验

8

特效穴位按出健康身体

☞ 养生保健特效穴位

- [241] 养生保健按压穴位是妙法
- [241] 穴位刺激法
- [243] 穴位保健，气血不虚
- [245] 穴位按摩是最佳的四季养生药
- [248] 保健养生的要穴

☞ 美容塑身特效穴位

- [252] 美容塑身需要穴位来帮忙

☞ 特效急救穴位

- [260] 急救穴位可救急

☞ 自我解压特效穴位

- [275] 穴位助您走出心理阴霾

☞ 儿童保健特效穴位

- [279] 按摩经络穴位是儿童的天然良药
- [283] 后记



正确看待身体的 不适反应



注意倾听身体的声音

人为什么会生病

俗话说“有什么也别有病，没什么也别没钱”。但细细想来，似乎后半句比较容易解决，只要勤奋努力，钱不愁挣不来。不过，人吃五谷杂粮，哪能不生病。为了健康，人们去健身、去吃各种营养食品和药物，但是得病的概率依然没有减少。

通过多年对中医的研究，我认为现代人之所以生病，大多与以下原因有关系：

首先，情绪不畅。现代社会竞争日趋激烈，人们经常处于一种紧张而压抑的生活状态中，很容易导致心烦意乱，情绪不畅。人在遇到烦心事的时候适当地忧愁、担心无可厚非，但是忧虑太过，表现为终日忧心忡忡、郁郁寡欢，轻者愁眉苦脸、闷闷不乐、少言少语、意志消沉、独坐叹息，重者难以入眠、精神萎靡或紧张、心中烦躁，久而久之，就会气机紊乱，气机紊乱则导致脏腑功能失调，出现心悸、胃痛、食欲减退、失眠等种种不适。

其次，饮食不规律。胃和人体内其他器官一样，需要有规律地工作。胃的活动，包括蠕动、分泌胃液等都是有节奏的。胃的功能主要是容纳食物，将食物进一步粉碎和搅拌，并和胃液充分混合成食糜。胃液中含有胃酸、内因子、胃蛋白酶和黏液，还可对蛋白质进行初步消化。一般的食物在胃中约 4 小时即被全部排入肠中。因此，有规律地饮食，有利于主管消化道蠕动和分泌的自主神经系统有规律地活动，可以使胃形成有规则的节律性运动，有利于食物的消化。而当饮食不规律时，比如饮食不定时定量，饥一顿、饱一顿等，就会引起消化道的运动和分泌机能失调，使胃酸分泌和蠕动活动出现不协调，日积月累就会导致相应的胃肠疾病产生。

再次，缺乏运动。俗话说，生命在于运动，但是，如何进行运动，其中大有学问。尤其是在大都市，生活节奏紧张，竞争激烈，人们整天忙碌于工作、学习、人际交往、家庭事务之中，并且交通工具发达，高楼林立，出门有汽车、地铁、轻