

从内到外

刘翔宇◎编著

说



从内因上制止疾病的产生、从「养生」角度祛除病根。

中医对治病，有一个说法：「三分治，七分养」，意思是说，在疾病的康复过程中，

医生和药物所起的作用较少，身体的恢复更多地依赖于患者的自我调养。所以，本书

针对不同器官的不同病症，制定了一些有效的食疗秘方。

中国言实出版社

从内到外



百子图

百子图

从内到外

说

刘翔宇◎编著

百病

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从内到外说百病/刘翔宇编著.

—北京:中国言实出版社,2009.11

ISBN 978-7-80250-284-0

I. 从…

II. 刘…

III. 保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 186422 号

出版发行

中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64890042 (三编部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销

新华书店

印 刷

北京京都六环印刷厂

版 次

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

规 格

710 毫米 × 1000 毫米 1/16 17 印张

字 数

313 千字

定 价

29.80 元 ISBN 978-7-80250-284-0/R·5

前言

日常生活中，我们常听到这样一句话：人吃五谷杂粮，哪有不生病的。其实，生病是人体适应自然的一种自我调节的体现。我们都知道，在物质世界里，能量是守恒的。人体也一样，不管局部的风云如何变幻，此消彼长，而总量总是保持不变。一旦某种能量聚集太多太久，身体就会像地壳运动中的火山、地震一样，需要自动释放一些能量，生病便是其中的一种主要的释放形式。如果这种能量得不到及时的疏导，反而会对人体造成更大的损害，即便我们暂时成功地阻止了它的爆发，它也会通过另外的方式释放出来。

有人把这种蓄积已久的“能量爆发”形象地比喻成身体在说话。事实上，当我们的身体“说话”的时候，也正是它不舒服的时候。比如患有冠心病、心绞痛的人一旦发作，就会双手护胸，表情痛苦，脸色发青，口唇发紫；比如牙痛的人，会用手捂着脸，紧皱双眉……这些日常生活中经常遇到的现象，都是身体在说话，提醒我们该注意它是不是依然健康。

然而，在日常生活中，大多数人往往都不会留意自己身体的反应，而这些反应很有可能就是身体患病的前奏。这样，宝贵的预防和治疗机会就在不经意间被错过了。正如世界卫生组织的一位官员说过的那样：人不是死于疾病，而是死于无知。许多人之所以患病，就是因为对自己的健康状况了解得太少了。

现如今，每天的网络、报纸、电视等都会报道许多保健常识。如果认真加以学习和采用，这些方法可能就会对你的健康大有裨益。可是，由于快节奏的生活和工作，我们的时间毕竟有限，所以很难真正地了解 and 吸收这些源源不断的信息，更别说做到行之有效了。为了给广大读者提供一个及早关注身体变化和注重养生保健的学习平台，我们特别编写

前

言



1

从内到外说百病

了这本名为《从内到外说百病》的健康书籍，旨在帮助您分析日常生活中常被忽略的容易导致疾病的小细节，让您把健康牢牢地把握在自己手中。

本书共十八章，主要从日常生活中的常见健康问题入手，从内到外地讲解人体，从生活中的常见案例、病症、病因到食疗方法，进行多角度的讲解，字里行间指出了我们日常生活中常见但不为人注意的生活恶习、养生误区，为大家指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路：注意饮食，做到早发现，早治疗，早去病。

如果您想拥有一本健康书的话，那么《从内到外说百病》这本书，将是您不错的选择。相信它一定会帮助您认真对待自己的身体，合理安排作息，保持健康、活力的状态。让您的健康观得到全面的升级！

前

言



目 录

第一章 健康从“心”开始

心主血脉、主神明，在体和脉，开窍于舌，其华在面。面部的色泽荣枯是心气心血盛衰的反映。心的气血充沛，方能使面色红润光泽。若心血不足，脉失充盈，则面色淡白无华，甚至枯槁；心气不足，血不上荣，则面色虚浮㿠白；血行不畅，血脉淤滞，则面色青紫，枯槁无华。

心里慌得像揣着个“小兔子”	(2)
警惕：冠心病成中年人杀手	(5)
别让隐匿性心脏病成为漏网之鱼	(8)
什么事情都不做，胸口闷得喘不过气来	(11)
晚餐太油，易致急性心肌梗死	(14)
心包炎，不可小视	(17)

第二章 肝是我们人体的常青树

肝主疏泄，主藏血，在体合筋，开窍于目，其华在爪。若肝血不足，则筋失所养，致使动作迟缓，屈伸不得，甚至拘挛、颤抖；甚则指（趾）甲枯槁、变形，甚至脆裂。若肝血充盈，两目光泽有神，若肝血不足，则两目干涩，视物不清；肝火上炎，目赤红肿；肝风内动，两目斜视。

酒精肝，酒鬼最关心的问题	(22)
高脂肪、高热量给肝带来的负担	(25)
肝炎是“肝发炎”那么简单吗	(29)
肝在静悄悄地硬化	(32)
胆囊炎，让你疼痛难言	(36)



第三章 治脾可以安五脏

脾主运化，主统血，在体合肉，开窍于口，其华在唇。全身肌肉的营养要依靠脾输布和化生营养物质来供养。脾气健运，则身强体健，肌肉丰满。若脾失健运，则肌肉消瘦，四肢疲惫。脾气健运则唇色红润泽丽，若脾失健运，则气血不足，致使唇色淡白无华。

重症肌无力是脾病	(42)
糖尿病与脾有关	(45)
女性功能性子宫出血与脾	(49)
见不思饮，当心脾功能亢进	(52)

第四章 如何呵护肺部健康

肺主气，司呼吸，主宣发肃降，在体合皮，开窍于鼻，其华在毛。肺通过宣发作用，将气血和津液输布到皮肤毫毛，起滋润营养作用，并调节汗孔开合，调节体暖和反抗外邪。肺气充沛，则皮毛得到温养而润泽，汗孔开合正常，体温适度并不受外邪侵袭。若肺气虚弱，则皮毛失养，汗孔失于调节而多汗或少汗，体温失度，外邪易于侵袭。

慢性肺炎健康的隐患	(56)
咯血了，是肺部癌症的征兆	(59)
顽疾哮喘“喘断人生路”	(63)
老年人，要当心肺结核	(66)
慢性气管炎不是“妻管严”	(69)

第五章 肾气旺，人就旺

肾主藏精，主水，在体合骨，开窍于耳和二阴，其华在发。人体骨骼的生长、发育、修复等均依靠肾精的滋养。肾精充足，则骨骼健壮，四肢强劲有力，行动灵敏。反之，则骨骼发育不良或脆



弱、腰背不能俯仰，腿足无力。人体的头发也靠肾精滋养，肾精充足，则头发繁茂乌黑；肾精亏虚，则头发枯槁、稀疏、枯白和脱落。

肾盂肾炎	(74)
肾结石也是“富贵病”	(76)
“肾”不可欺	(79)
提防尿毒症这个“不速之客”的光顾	(82)
肾癌，危害着多少人的健康	(85)

第六章 肠是人体清洁卫士

胃肠疾病的发生发展，与其饮食、情绪、七情六欲、外感内伤、劳逸不均有着密不可分的关系，饮食不当、不洁可直接损伤脾胃气机，使脾胃气机阻滞而发病。情绪波动可导致肝郁气滞，横逆克犯脾胃，导致胃肠疾病。外感寒邪，凝聚于中焦，使中焦脾胃功能受阻而发病等，均足以证明脾胃病的发生、发展的具体原因。

腹泻是谁在“捣鬼”	(90)
便秘，大肠病的常见问题	(93)
便血，让人苦不堪言	(96)
大便的颜色与肠的关系	(99)

第七章 胃好，活得就更好

《黄帝内经·素问·逆调论篇》中说“胃不和则卧不安”，而在《黄帝内经·素问·厥论》中载有“腹满胀，后不解，不欲食，食则呕，不得卧”的论述，两者讲的道理是一样的，就是指饮食不当，脾胃功能失调可以影响到睡眠。中医五行生克理论，认为脾为心之子，又脾胃相表里，统主水谷运化，脾胃功能失调，宿食停滞，或胃肠积热，胃失和降，子病及母，影响心神，造成心神不宁而失眠。



饭后立刻走路会不会得“胃下垂”	(104)
胃癌，胃部常见恶性肿瘤	(107)
郁闷加班惹来慢性胃炎	(109)
饿得胃都痛了，怎么办	(112)

第八章 头部是人体的“司令部”

头位最高，脑居其中，脑为元神之府，故应当常护之。所以睡觉或平时都应注意保护头部，防止风邪侵入。中医认为：“头为诸阳之总，尤不可风处卧，宜密防小隙微孔以伤其脑户。”亦说：“窗隙门隙之风，其来甚微，然逼于隙而出，另有一种冷气，分外尖利，譬之暗箭焉，中人于不及备，则所伤更甚。”

早晨起床，感到头晕	(118)
头痛得像要裂开了	(120)
少白头，不用愁	(123)
头发哗哗地掉，像鬼剃头	(126)

第九章 皮肤，人体第一道防线

面部是脏腑血气上注之处，血液循环比较丰富。“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍……其气之津液皆上熏于面。”所以面部与脏腑经络的关系非常密切。由于面露于外，又容易遭受邪气的侵袭，进而影响脏腑气血的功能，危害健康，因此历代养生家比较重视面部的保养。

全身痒！可能是疾病的征兆	(132)
面部斑点长在哪里可能都是病	(135)
脸部为什么会疼痛呢	(138)
睡醒一觉脸麻，带给你怎样的疾病信号	(140)



第十章 目，五脏六腑之精气，皆注于目而为之精

目可以传神。眼之活动灵敏，精彩内含，炯炯有神，谓之有神；活动迟钝，目无精彩，目暗睛迷，为无神；若目光突然转亮，为假神，乃“回光返照”之危象。因此，望眼神成为望诊中望神之重要内容。

- 眼皮跳呀跳是疾病的征兆 (144)
- 巩膜无故变色，怎么办 (146)
- 干眼症，补水是没用有的 (149)
- 突然近视了，真麻烦 (152)

第十一章 耳通天气

“耳为宗脉之所聚”，十二经脉皆通于耳，所以人体某一脏腑和部位发生病变时，可通过经络反应到耳廓相应点上。经常按摩耳部能疏通经络，运行气血，调理脏腑，达到防病治病的目的。

- 耳朵像过飞机一样“嗡嗡响” (156)
- 什么病让你“充耳不闻” (159)
- 外耳湿疹，让你的耳朵奇痒无比 (162)
- 耳朵流脓：多为中耳炎所致 (165)

第十二章 鼻子，人的嗅觉器官

鼻子又叫“面王”，中医里有“上诊于鼻，下验于腹”的说法，可见在面部望诊中鼻的价值颇大。鼻子位于面部正中，根部主心肺，周围候六腑，下部应生殖。所以，鼻子及四周的皮肤色泽最能反映五脏六腑的疾病。

鼻子在预报脾胃疾病方面尤其准确。临床中发现，病人出现恶心呕吐或者腹泻之前，鼻子上会冒汗或者是鼻尖颜色有所改变。



什么让你鼻涕止不住地往下流	(170)
鼻塞是各种鼻炎的表征	(173)
流鼻血，小问题或隐藏大毛病	(176)
为什么会闻不到菜的香味	(179)

第十三章 口，为脾之官

口指人体部位名。指整个口腔，包括唇、舌、齿、腭等。下连气管、食道。口是饮食物摄入的门户，为脾之外窍，脾胃功能调和，则口食知味，唾液分泌正常。《黄帝内经·灵枢·脉度》：“脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。”唇、舌与喉咙、会厌等协调动作而发出声音。口也是气体出入的门户之一，亦有助肺行呼吸的作用。口腔是经脉循行的要冲，手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、足少阴肾经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，以及督脉、任脉、冲脉均循行于此。脾开窍于口，其华在唇。《黄帝内经·素问·五脏生成篇》：“脾之合肉也，其荣唇也。”故临床上常观察口唇之变化，以诊察脾之病变。

喝了很多水后，口还是干	(184)
嘴里特别苦，不想吃东西	(187)
挖掘口臭的“根源”	(189)
上火了，口腔溃疡	(192)

第十四章 齿，为肾之余

齿为肾之余，龈为胃之络，热邪不燥胃津，必耗肾液，且二经之血，走于此处。病深动血，结瓣于上，阳血色紫，紫如干漆；阴血色黄，黄如酱瓣。阳血若见，安胃为主；阴血若见，救肾为要。然豆瓣色者多险，唯症尚不逆者犹可治，否则难治矣。此何故耶？盖阴下竭、阳上厥也。

牙疼也是病，疼起来很要命	(198)
--------------------	-------



虫牙是虫子“咬”的吗	(201)
牙龈出血——多种疾病的暗示	(204)

第十五章 咽喉，运送食物的要道

咽喉是进饮食、行呼吸、发声音的器官。咽喉上连口鼻，下通肺胃，是连接口腔和肺胃的通路，又为经脉循行的要冲。咽喉与肝、肾在生理上亦有联系。足厥阴肝经循咽喉，上达巅顶，通过经脉的联系，调和咽喉气血。肝主疏泄，性喜条达，又为刚脏，易为七情所伤。若情志不遂，肝失疏泄，气郁化火，灼津为痰，肝气挟痰互结于咽喉，则咽喉如有梅核所塞，时轻时重，即发为梅核气（瘰病球）。足少阴肾经从肺而上循喉咙挟舌本。若肾阴不足，咽喉失于滋润，加之虚火循经上灼，则咽喉焮红干痛，劳累后多发作。

吞咽困难：觉得喉咙里好像有东西	(210)
咽部突然灼热、疼痛，可能是急性咽炎的前兆	(213)
嗓子怎么会变哑了呢	(216)
呼吸困难，是不是支气管哮喘来袭	(219)

第十六章 颈、肩，健康枢纽

《黄帝内经》说：人体健康的枢纽有两个：上半身是颈椎，下半身是腰椎。颈椎是脊椎中最敏感部位，是神经线和动静脉集中之处。人体脊柱7个颈椎排列成向前凸的“C”形，医学上称为“颈曲”。如果“颈曲”被破坏，椎间盘就要受损伤，进而引发颈椎病。如果枕头高度不合形状不良，颈椎便会过度屈曲或拉直，自然生理弧度就会受到伤害，造成颈酸腰痛、偏头痛等症状。

颈部肿块——多种疾病的“通信员”	(224)
颈部疼痛，多是颈椎病到来	(227)
肩部疼痛难忍，夜间为甚，是怎么回事	(230)



第十七章 手，人体的健康名片

手能预报健康和疾病。手掌发热出汗，为甲状腺机能亢进；手掌出现红斑点，为肝炎或糖尿病；指尖苍白为血流障碍；指关节肿胀为高尿酸、痛风；手背上有白色丘疹为胆固醇过高；手上出现红线为高血压、风湿病或心脏病。

- 手颤得像触了电一样 (236)
- 指甲异常暗示着多种疾病 (238)
- 手掌颜色异常提示诸多疾病 (241)
- 手指麻痛多因神经受损引起 (244)

第十八章 足，人的第二心脏

人的足部是距离心脏最远的器官，最易受到寒邪侵袭，因而有“寒从脚起”之说。《黄帝内经》中曾说：“天寒则裂地凌冰，其卒（猝）寒或手足懈惰。”唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中也有这方面的详细记载：“每（年）八月一日已（以）后，即微火暖足，勿令下冷无生意，常欲使气在下。”可见，暖足对保证身体健康是十分重要的。其实，最好的暖足方法是用热水洗足，这样既可以驱散寒气、温暖全身、促进全身血液循环、消除疲劳，又具有健脑强身、提高睡眠质量的作用。

- 踝部肿胀是由哪些疾病引起的 (248)
- 小心足部皲裂 (251)
- 足跟痛是什么病 (254)
- 腿痛与多种疾病相关 (256)



第一章

健康从“心”开始

心主血脉、主神明，在体和脉，开窍于舌，其华在面。面部的色泽荣枯是心气心血盛衰的反映。心的气血充沛，方能使面色红润光泽。若心血不足，脉失充盈，则面色淡白无华，甚至枯槁；心气不足，血不上荣，则面色虚浮苍白；血行不畅，血脉淤滞，则面色青紫，枯槁无华。



从内到外说百病

心里慌得像揣着个“小兔子”

安娜，30岁，大学毕业后一直在一家广告公司工作，2001年她因业绩突出升任为部门主任。工作了半年后，单位换了新老总。安娜依然按自己的方法管理着。一天上班时，她召开了一个简短会议后，员工纷纷离开岗位休息，这时恰巧老总来检查，最后，以员工擅自离岗为由，大做文章，将安娜撤职为一名普通的员工。被撤了职的安娜渐渐变得不敢与同事、领导交谈，心里经常慌得像揣着个“小兔子”似的。不敢与人对视，尤其怕自己的眼神不自然，流露出敌意，这样更加不安，手足无措，心慌意乱，甚至面红耳赤，一副窘相。别人见了还以为她做了见不得人的事呢！她想控制自己不脸红，脸却红得更厉害。久而久之，安娜更加焦虑了，内心极其痛苦，最后，连睡眠都要依靠安眠药。



案例症状分析

安娜的症状可能是由于精神过度紧张而引起的精神焦虑症。随着现在上班族压力的不断增加，患精神焦虑症的病人也在逐年增加。焦虑，已经成为现代人普遍的“心病”。通常的表现为心情烦躁、坐立不安、忧心忡忡，总怕要发生什么可怕的事，通常还伴有头疼、头昏、心慌气短、易出汗、口干、尿频等不适症状。

患者如果长期处于焦虑、紧张、郁闷不平的状态，不仅会引发高血压、冠心病、支气管哮喘、胃溃疡等多种疾病，严重者还会危及生命。



疾病成因

焦虑症是由多种原因引起的，主要原因有以下几种。

病理性焦虑情绪。发作时，出现持续性的莫名其妙的恐惧、害怕、紧张和不安。有一种期待性的危险感，感到某种灾难即将降临，甚至有死亡的感受。患者担心自己会失去控制，可能突然昏倒或“发疯”。

躯体不适症状。在疾病进展期通常伴有多种躯体症状：心悸、心慌、胸



闷、气短、心前区不适或疼痛，心跳和呼吸次数加快，全身产生疲乏感，生活和工作能力下降，简单的日常家务工作变得困难不堪，无法胜任，如此症状反过来又加重患者的担忧和焦虑。

精神运动性不安（简称精神性不安）。当焦虑情绪出现时，患者会有一种“漂浮着的”、无所适从的疑虑，不知道事情会如何发展，有什么样的危险来临，并为此坐立不安、心神不定、搓手顿足、踱来走去、小动作增多、注意力无法集中、自己也不知道为什么如此惶恐不安。



饮食原则

适当的饮食对焦虑症患者来说非常的重要，下面是一些重要的营养补充物质，有此症状可以适当加以选择服用。

(1) B族维生素：B族维生素对神经系统的运作相当重要。注射维生素B液可改善大脑功能、减轻焦虑、保护免疫系统。

(2) 钙及镁：每天 1000~2000 毫克。服用钙合剂或乳酸钙。若对牛奶过敏，勿食用乳酸钙。

(3) 避免可乐、油炸食物、糖、白麦粉制品、洋芋片等易刺激身体的食品。饮食需吃 50%~75% 的生菜。

(4) 避免咖啡、香烟、酒精、药物的刺激。

(5) 摄取大量的脂肪酸，有助于缓解焦虑和沮丧情绪，让人迅速快乐起来。因此，要多吃鱼类（主要是鲑鱼）和坚果、亚麻子油、鸡蛋等具有“快乐因子”的食物。



药补不如食补

[方一]

炒酸枣仁 30 克，加水 1500 毫升煎至剩 1000 毫升，去渣，小米 50~100 克洗净后放入药液中煮粥，加少量食盐调味，晚餐食用或睡前食之。酸枣仁安神静心，为传统养心安神药，小米具有健脾、和胃、安眠之功效。一般 7~10 天为一疗程，须服用 3~5 疗程。

[方二]

柏子仁 10~15 克，糯米 50~100 克，蜂蜜适量。先将柏子仁去尽杂质，捣烂后同糯米煮粥，待粥将熟时，加入蜂蜜，煮至一两次沸腾即可。每日 2 次，2~3 天为一疗程。本方养心安神，并润肠通便。

