



关·于·常·见·病

你知道的
都是错的！

张 妍 编著

WRONG
EVERYTHING YOU KNOW IS



最有可能害你生病的，不是细菌、病毒或者恶劣的天气，而是你的无知！你所深信不疑的事情，可能正是危害你健康的凶手！请谨记：别让所谓的“常识”害了你！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

关·于·常·见·病



张 妍 ◎ 编著

WRONG
EVERYTHING YOU KNOW IS

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你知道的都是错的. 关于常见病 / 张妍编著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2009.7
ISBN 978-7-80753-285-9

I. 你… II. 张… III. ①科学知识—普及读物②常见病—
防治—普及读物 IV. Z228 R4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第089637号

责任编辑: 颜楠尹君
封面设计: 速流图文工作室 赵兴华
版式设计: 速流图文工作室 陈亮

你知道的都是错的——关于常见病

张妍 编著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号
邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
网址: www.hrbcbbs.com
全国新华书店经销
沈阳市佳麟彩印厂印刷

开本 720×960 毫米 1/16 印张 13 字数 150 千字
2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-80753-285-9
定价: 22.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272
本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨

前言_Ⅱ

生病是我们每个人生活中不可避免的事情，甚至可以说，我们从呱呱坠地的那一刻开始，这一生就一直在与疾病抗争。身体就像一部精密运转的机器，在日常生活中不断地磕磕碰碰，被磨损、破坏，受到各种人为的或者天然的损耗，而疾病也就随之不断地出现。在生活节奏日益加快的今天，人们每天奔波于工作场所和家庭之间，身体机器也不停地加速旋转，由此而导致的疾病也越来越多：感冒、糖尿病、肠胃疾病……许许多多的疾病伴随着身体机器的运行。

我们能做的就是不断精心地维护、修理身体这架机器，最大限度地减少疾病对机器的磨损和破坏，使其保持正常的运转。可是并不是每个人都能够正确地维护身体这个机器，也并不是每一次，我们都能准确地找到机器的毛病，并且快速而且有效地修理它，使其恢复正常的运转。更糟的是，你甚至不了解这些影响你身体机器运转的因素，你不知道它何时会找上你，也不知道它为什么会找上你，更不知道要如何才能将它赶走。

也许有的人会说，我了解疾病，感冒就是伤风了，喉咙疼就是上火了，生病无非就是这么一回事。那么我们一起来作个测试吧，下面的十个同疾病有关的说法中，你认为哪些是对的，哪些是错的呢？

“早饭很重要，一定要吃好。”

“感冒了就要赶紧捂捂汗。”

“糖尿病是吃糖吃多了，所以糖尿病患者不能吃甜食。”

“肾有毛病就要赶紧吃药补肾。”

“腿脚不好是老年人都有的，补钙就行了。”

“肝病是传染病，得了就得隔离。”

“高血压老年人才得，年轻人没关系。”

“卫生护垫最卫生，女人要多用。”

“拉肚子了就吃泻药，泻立停就能帮助你。”

“得了肿瘤，就快要一命呜呼了。”

事实上，这些说法都是错的。没错，这些我们平时经常会听到的关于疾病的说法都是错的。感冒并不是小毛病，捂汗也并不一定能治疗感冒；糖尿病的发病跟糖的关系其实并不是你想象的那么密切；而我们的肾，也并不像广告中渲染的一样，时时需要补……

现在你是不是觉得你并不像自己想象的那样了解疾病了？事实上，这个使我们身体机器出现问题的“东西”并不像你想象的那么“表里如一”，它有迷惑性和欺骗性，以至于长久以来，我们对它一直存在着很多的误解。上面这些只是对于常见病的最简单的误解，诸如此类的认识误区比比皆是，也正是因为这些误区，才导致我们不能对症下药，将身体机器恢复正常。

那么，到底什么是真，什么是假，什么是对，什么是错？感冒到底应不应该捂汗？而糖尿病患者到底可不可以吃甜食？常见病到底是不是你心目中的样子？在本书中，我们将给大家一一剖析，去伪存真，扒去常见病的“伪装”，将你的所有错误认识摊在阳光下，告诉大家，到底要如何正确有效地防治疾病。



目录

”

第一章 >> 你不了解的那些关于疾病的事

从一次排便引起的死亡说起	001
正确的认识最重要	002
人为什么会生病 003 / 有时生病并非是坏事 004 / 健康无小病 004	
小心病从口入	006
容易导致疾病的饮食误区 006 / 生病后的饮食禁忌 007	
别让错误的生活习惯伤害你	008
生活起居误区 009 / 日常运动误区 010	
当心偏方不治病反害人	011
偏方的认识误区 012 / 如何正确使用偏方 013	
药到并非病除	014
你并不了解的常见病	017
糖尿病人的血糖降得越低越好 017 / 血压降得越低越好 018 / 中风就要“冲血管” 018 / 出汗治感冒 018 / 手或脚麻木无力就是中风 018 / 肾病就要补肾 019	

第二章 >> 不可小看的感冒

感冒——最熟悉的陌生人	020
为什么你会感冒	026
普通感冒和流行性感 026 / 感冒的中医学分类 028 / 感冒的易感人群 029	
如何将感冒扫地出门	031
感冒的预防 031 / 感冒及其相似病症的症状诊断 032 / 感冒的治疗 035 / 感冒的饮食疗法 037	

第三章 >> 失眠引发的大问题——神经衰弱

躲在失眠背后的真相	039
-----------------	-----

你的神经健康吗	043
谁容易得神经衰弱 044 / 为什么会得神经衰弱 045 / 你得的是 哪种神经衰弱 046	
让你的神经不再衰弱	047
如何预防神经衰弱 047 / 神经衰弱的治疗 047	

■ 第四章 >> 最常见的慢性病——糖尿病

和“糖”不能画等号的糖尿病	050
谁可能得糖尿病	055
糖尿病的分类 056 / 糖尿病的病因 057 / 糖尿病的自我诊断 058	
如何防治糖尿病	060
糖尿病的心理防治 060 / 糖尿病的饮食防治 061 / 糖尿病的运动防治 062 / 糖尿病的药物治 063	

■ 第五章 >> 精英杀手——心脑血管疾病

你真的了解心脑血管疾病吗	066
从头开始了解心脑血管疾病	073
心脑血管疾病的主要诱因 073 / 常见心脑血管疾病的分类和 症状 075	
如何除掉“杀手”——心脑血管疾病	077
心脑血管疾病的预防 078 / 心脑血管疾病的治疗 079	

■ 第六章 >> 肝脏疾病并非“猛于虎”

你所不了解的肝脏疾病	086
重新认识肝脏疾病	092
肝脏疾病的病因 092 / 中医对肝脏疾病的描述 093 / 肝脏疾病的 分类 094 / 肝脏疾病易感人群及自诊 097	
肝脏疾病的预防和治疗	098
肝脏疾病的预防 098 / 肝脏疾病的治疗 101	

■ 第七章 >> 你所不了解的肾脏疾病

人人都可能得的肾脏疾病	104
为什么会得肾脏疾病	109
肾脏疾病的病因及易感因素 109 / 中医对肾脏疾病的解释 111/	
肾脏疾病的分类 113	
如何护卫你的肾	119
肾脏疾病的预防 119 / 肾脏疾病的治疗 120	

■ 第八章 >> “第二个大脑”的疾病——肠胃疾病

最容易被忽视的“第二个大脑”	122
“第二个大脑”的喜怒哀乐	128
肠胃疾病的病因 128 / 肠胃疾病的分类 130 / 肠胃疾病的自	
检 132	
保养我们的“第二个大脑”	134
肠胃疾病的预防 134 / 肠胃疾病的治疗 138	

■ 第九章 >> 女性的“难言之隐”——妇科疾病

并不可耻的妇科疾病	140
妇科疾病如何缠上你	146
妇科疾病的患病原因和易感人群 146 / 妇科疾病的中医学病	
因 147 / 常见妇科疾病的类型及自我诊断 150	
难言之隐，一消了之	154
妇科疾病的预防 154 / 妇科疾病的治疗 155	

■ 第十章 >> 不得不了解的骨关节病

你也可能会患的骨关节病	158
谁动了你的骨头	163
骨关节病的病因 163 / 骨关节病的中医学解释 164 / 骨关节病	
的分类及症状 165	

健康从骨头开始	168
---------------	-----

骨关节病的预防 169 / 骨关节病的治疗 171

■ 第十一章 >> 并非绝症的肿瘤

你是否闯入了肿瘤误区	175
------------------	-----

肿瘤到底是怎么回事	179
-----------------	-----

良性肿瘤和恶性肿瘤 179 / 肿瘤的病因 182

从肿瘤手中夺健康	185
----------------	-----

肿瘤的预防 185 / 肿瘤的治疗 189

第一章



你不了解的那些关于疾病的事

>>>>>>>>



从一次排便引起的死亡说起

2006年12月20日上午9时，给大家带来过无数欢笑的著名相声大师马季先生在家中突发心肌梗死去世。据专家介绍，马季先生是坐在马桶上发生意外的，根据马季先生的亲友回忆，马季先生生前除了是个老心脏病病号之外，还有便秘病史，因此根据马季以往的病史以及去世时的症状诊断，死因为心脏突停，而且专家认为马季先生就是因为排便导致心脏病猝发而死亡的。

马季先生的死亡可以说是由一次排便引起的，对于很多人来说，这次事件看似是一个突发事件，其实绝非偶发病例，马桶上发生的心梗、猝死等意外可谓屡见不鲜。老年人因为生理功能衰退，血管弹性下降，尤其是患有心脑血管疾病时，血压调节功能减弱，血管的脆性增加。其下蹲或坐着排便时，由于身体下屈，下肢血管受到严重压迫，特别是因患便秘而屏气用力排便时，身体各个器官的肌肉都在用力，腹壁肌和膈肌收缩，使腹压大幅度增高；而腹压的增高，会使心脏排血阻力增加，从而使血压增高和心肌耗氧量增加，导致心肌缺血、心绞痛发作或因心肌缺血严重造成心律失常而引发猝死，还可能因动脉粥样硬化斑块破裂、血栓形成导致心肌梗死而威胁生命。另外，有脑血管严重病变的人用力排便还可导致血压突然升高等变化，因此可诱发脑卒中和脑梗死。

因此，对于高血压患者来说，不能憋大小便，大便时不能用力，这是基本常识。医生也会叮嘱高血压患者要注意保持大便通畅、防止便秘。多喝水，特别是早晨要喝一大杯开水，平时要多吃些新鲜蔬菜水果。一旦便秘，要多服蜂蜜、芝麻、核桃，如果还





不行，就要在医生的指导下用“开塞露”等通便药。

而马季先生显然没有做到这些，便秘、用力排便，就仅仅是因为忽视了这样一些小小的细节，便失去了生命。根据马季先生的家属回忆，马季先生除了一直患有心脏病以外，也有一定程度的便秘，但是无论是他还是家人都没有对便秘加以重视，认为便秘是老年人常有的毛病。可见在日常生活中，如果忽视了一些小细节，或者对于某些疾病和生活常识有了错误认识，后果是非常严重的，甚至可能失去生命。就好像这个例子中，便秘是常见、多发病，并非致命性疾病；但是对于高血压患者来说，便秘则是致命的，切不可等闲视之。如果马季先生平时生活中多注意、多提防，对病情有正确认识和足够的重视，采取恰当措施，这样的猝死应该是可以避免的。

事实上，除了马季先生以外，因为一些小事上的疏忽或者错误认识而导致疾病加重乃至死亡的例子还有很多：2004年4月8日，爱立信公司中国区总裁杨迈因为不当运动，猝死在跑步机上，时年54岁；2005年1月22日，36岁的清华大学电机系讲师焦连伟突然发病，经医院抢救无效去世；同年4月10日，著名画家陈逸飞积劳成疾，在上海病逝，享年60岁。这些名人的猝死给我们带来强烈的警示：为什么好端端的一个人会突然“走了”？这不得不引起我们的重视。从医学角度讲，不存在无缘无故的猝死。所谓“好端端一个人”，其实是早有疾病在身，身体的健康状况早已经出现了问题。但是因为病征没有表现出来，或是表现出来了却没有引起病人相应的重视，问题日积月累，有一天由于某个诱因，例如过度劳累、情绪激动、饱餐等等，身体长期累积的问题终于爆发出来，可能引发极为严重的后果。所以我们将从日常生活中大家对于疾病以及疾病的预防的认识误区着眼，详细地为大家介绍各种常见疾病的治疗和预防中需要注意的问题。



正确的认识最重要

俗话说“生老病死，人之常情”，生病是我们每个人必须要经历的事情，无论病是大是小，无论病情是轻是重，也无论时间是长是短，谁都不能避免生病这件事情。然而，虽然我们一生都在和各种疾病打交道，但却并不是每个人都真正知道如何对待疾病。有些人一听说生病就长吁短叹，心情郁闷；有些人则觉得一点儿小病完全不必放



在心上，从而掉以轻心，不加重视；还有的人整天疑神疑鬼，总以为自己患了不治之症。事实上，正是这些情绪或者态度影响了一个人的健康，我们如何对待疾病，疾病也会相应地如何对待我们。正如我们老祖宗所言“病由心生，福由心作。心能送命，心也能救命”，心才是病的根本，如何正确地认识疾病，正是治病的第一步。

【人为什么会生病】

疾病的存在，是从痛苦和不适等自觉症状开始的。中国甲骨文中已有“疾”字，并有“目疾”、“足疾”等名称，其含义就是该部位出现疼痛；“病”的字义则是人在床上，也就是说病人不能起来，活动受限。可以看到，关于疾病的记载是古已有之，而自古，人们就已经用“生老病死，人之常情”这样的句子来描述疾病，可见，古人并没有把生病当成洪水猛兽，而是把生病看做是和吃饭睡觉一样平常的事情。当今人们越来越注重自己的身体健康，很多人反而变得谈“病”色变，好像一生病就预示着自己的身体出现了大的毛病，其实这种认识是不正确的。所以，就让我们来看看大家避之唯恐不及的病究竟是怎么回事吧。

很多人认为人之所以生病，就是由于自己的身体不够强壮，身体出现了问题，所以一生病就盲目地开始吃各种补药补品补身体，事实上生病不仅仅是身体不够强壮这么简单。中医认为，人之所以会生病，一是人自身抵抗力下降，即正气不足；二是致病因素的影响，即邪气过盛。“正”是说人体的自身情况，而“邪”是指一切致病的因素。发生疾病的过程就是正气与邪气斗争的过程。正气不足是人体发病的前提和依据，我国医学著作《素问·评热病论篇第三十三》曾有记载：“邪之所凑，其气必虚。”邪气之所以能够侵袭人体而致病，必然是由于正气先虚。邪气泛指各种致病因素，包括六淫、疫病、饮食失宜、七情内伤、劳逸损伤、外伤、寄生虫、鸟虫兽伤等，有时也包含着机体内部所产生的病理代谢产物，如：痰饮、瘀血、宿食、内湿等。不同类别、不同性质的邪气作用于人体，可以发生不同的疾病，表现出不同的发病特点、病症性质、症候类型、病情轻重及病位。正邪斗争的过程中，如果正负邪胜则会发病。

简单地讲，生病就是自身抵抗力和环境因素相互作用的结果，所以，生病也是一个复杂的过程，它是人体和环境不能相容相和的反映。就好像很多人迁移到一个新的地方会水土不服，从而在身体上表现出一些病症，如食欲不振、精神疲乏、睡眠不好，甚至腹泻呕吐、心慌胸闷、皮肤痛痒等，但是一回到老地方就会完全康复了一样，这



并不仅仅是因为身体不够强壮，而是因为人的身体和新的环境之间不能和谐相处，因此产生病症。从这个例子可以看出生病不仅仅是病人自己的原因，同时也有环境的原因，所以，要想预防或者治疗疾病也必须要考虑环境因素，如果单单只是一味地吃“十全大补丸”之类的补药补品，是不能够预防疾病的，将身体同环境相调和才是最重要的。

【有时生病并非坏事】

前面我们已经介绍了疾病是由于人体和环境不相和从而产生的，也就是说，疾病是人体由于不适应环境而自我调节的结果。人的大部分生病现象是人体在调节、清理身体垃圾时所表现的现象，是人体自动调节平衡所表现出的状态。同时，身体在血气亏缺时，没有多余的力气去诊断，很多病会隐藏起来，表面上人并没有生病。血气补足时，隐藏的病灶便会被身体诊断出来，从而开始显现，身体便去治疗。所以，生病不一定是坏事，有时候它反而是身体自我免疫的结果，是好事。

比如我们常见的发烧。许多因素都能导致发烧，人体发烧正是抵御病邪的过程，是人体的免疫力在启动，是人的防御体系在和疾病作斗争。简单地说，发烧正是人体在消灭病菌，当身体恢复后，自然病去烧退，平复如初。同它相似的还有拉肚子，也是人体在排除病菌的过程，此时如果一味地用药来粗暴地制止发烧或者拉肚子这样的人体自愈反应，会对我们的身体免疫系统产生影响。所以，生病并不一定是坏事，它是我们身体在和病菌作斗争，是人体自愈的过程，这也是我们经常会发现时常有点小儿小病的人反而更能长寿的原因。因此，人在生病的时候，一定不要有怨恨嗔怒之心。

【健康无小病】

前面我们说要正视疾病，不要害怕疾病、对疾病有抵触心理，但是同它相对应的是另外一种对待疾病的态度——轻视。典型的例子是中国古代的蔡桓公，当时名医扁鹊曾三次见蔡桓公，并对蔡桓公说：“君有疾在腠理，不治将恐深；君之病在肌肤，不治将益深；君之病在肠胃，不治将益深。”而蔡桓公的三次表现都是很错误的，第一次扁鹊来给蔡桓公看病，蔡桓公对扁鹊说：“我没有病。”等扁鹊出去了，蔡桓公却对旁边的人说：“医生就喜欢治没有病的人来邀功。”第二次扁鹊来给他看病，蔡桓公干脆不理他。第三次扁鹊来了，蔡桓公又不理他，而且还很不高兴。到后来蔡桓公的身



体疼痛，派人去找扁鹊，而扁鹊已经逃往秦国，此后过了不久，蔡桓公也因为病发去世了。

在这个例子中，蔡桓公正是由于轻视疾病而导致了最后的结果，在疾病的初期，也就是在腠理（皮肤表层）上时没有给予重视，反而认为是医生欺骗自己，自己并没有病，到最后病情加重的时候只能是追悔莫及。所以说，健康无小病，我们不能害怕疾病，同样也不能轻视小病，一些小病正是身体给我们的警示，小病不治，最终就会变成大病。

我们的身体在发生变化时，总是会有各种各样的征兆，只要你懂得爱惜自己，就能够做到早发现早治疗。下面我们介绍几种常见的可能会导致严重后果的“小病”：

脚肿 脚肿往往是由静脉栓塞引起的，静脉中的一些小血管被堵塞住了，血液回流不畅，才会出现脚肿的症状。如果不能及时就医，很可能导致下肢浮肿，甚至会引发肺栓塞，影响到你的生命安危。

胃口激增 胃口大开，但体重却随着进食的增多而减轻了，排尿量也随着喝水次数的增加而明显增多，这就有可能是患了糖尿病。此外，皮质醇增多症、肥胖性生殖无能症等疾病，也可能让你食量猛增。

视力减退 视力明显下降、眼睛经常发花、眼角干涩、看不清东西，这可是肝脏功能衰弱的先兆。如果按一按肝脏的四周会有发胀的感觉，就十有八九是肝脏出了问题。

口腔反复溃疡 口腔溃疡如有高出黏膜表面、质地较硬、表面粗糙似有绒毛样乳头状突起，可能是癌症前期表现。

变样的痣 在痣发生恶变成为恶性黑色素瘤时，有这样一些报警：痣在近期内迅速增大；痣表面出现糜烂甚至发生破溃且有瘙痒感；痣周围原先平坦无异，新近出现小黑点、卫星结节状组织，或附近淋巴结肿大且伴黑色。这些痣的变化都可能预示着身体上疾病的产生或者恶化。

除了我们介绍的这几种可能隐藏着大病的身体异常征兆外，其他的小病也应当引起大家的重视。总之，对待疾病我们要做到心中有数，防患于未然。



小心病从口入

食物能造就我们的血、造就我们的肌肉，吃饭是成就健康体魄的第一步。但是，饭如果吃得不好反而会起反作用，导致身体生病。

容易导致疾病的饮食误区

现在普遍的观点是高蛋白、高脂肪的西餐对身体不好，有很多更加注重保健的人还会关心食物原材料的栽培安全和新鲜程度，看是不是“有机无农药栽培”，是不是“产地直接运送”等。但是事实上，除了注意食物原材料和营养以外，我们每天的饮食习惯中也常常存在着一些容易导致疾病的误区。

误区一：过分苛求早餐一定要吃“好”

关于早餐的重要性，大家都已经知道了，但是有些人却从一个极端走到了另一个极端，就是早餐吃得过好了，甚至把早餐当成了正餐来吃，各种营养成分尽量补充，各种鸡鸭鱼肉统统上桌。

事实上，早餐吃得太好对身体也是有害无益的。营养学家近日研究发现，早餐摄入较多的脂肪可能诱发心脏病，因为所有的脂肪都是恶性的。吃什么样的脂肪油，是动物油还是植物油，倒没有什么关系，起决定作用的是量。因为食物中的高脂肪含量会造成一种凝血因子增多，从而导致凝血酶急剧升高，而这种酶在引起产生梗死的血小块时起催化作用。

误区二：认为重口味好吃开胃

随着生活水平的提高，人们对于饮食的要求不仅仅是填饱肚子，而是开始追求美食。近来各种重口味的菜肴成为了人们餐桌上的常见菜，水煮鱼、麻辣虾、烧烤……各种鲜香刺激口味的菜肴不断地刺激着人们的味蕾，即使是自己烹调，为了味道鲜美，人们也往往过于追求多盐多辣多调料。

也许大家都已经知道食盐过量会增加患病的危险，如高血压、动脉硬化、冠心病、脑出血和骨质疏松等。令人震惊的是美国食品药品监督管理局前不久公布的一项调查报告指出：即便是天然调味品如胡椒、桂皮、五香、丁香、小茴香、生姜等，也均含有一定的诱变性毒性，久食可改变人体正常组织细胞中的基因密码，诱发细胞畸变，形成癌症；常常吃这些作料还会使人出现口干、咽喉痛、精神不振、失眠等症状，诱发高血



压、胃肠道疾病等多种病变。所以，重口味的菜肴只可浅尝辄止，不可长期食用。

误区三：习惯酒足饭饱才罢休

过去人们有一种误解，认为酒足饭饱就是福。医学理论和临床研究证明，酒足饭饱不但非福，还会给机体带来诸多祸害：一是加重胃、肠、肝、脾等消化器官的负担；二是极易产生疲倦；三是对于患有胃溃疡、十二指肠溃疡、胆管结石炎症或慢性胰腺炎等病症者，可诱发急性消化道穿孔、急性胆囊炎、急性胰腺炎等外科急腹症，给患者带来不应有的创痛。

误区四：认为饭后吃水果好营养

有些人喜欢饭后吃水果，认为这样可以补充维生素，帮助消化食物，其实这种做法和认识是错误的。水果中含有大量单糖类物质，很容易被小肠吸收，若被饭菜等堵塞胃中，可因腐烂而形成胀气，导致胃部不适。因此，吃水果的时间最好在饭后 2—3 小时或饭前 1 小时为宜。

误区五：长期食用植物油

众所周知，植物油优点比动物油多，但也不可长期单吃植物油。植物油中也含有一些有害物质，如花生油、玉米油中混杂一定的强致癌物，菜籽油中的芥酸对高血压、心脏病人为极为不利，植物油中太多的不饱和脂肪酸对人体也是害多益少。因此，正确的食油法应是 1 份植物油搭配 0.7 份动物油，并且无论食用哪种油都不宜过多。

【生病后的饮食禁忌

不同的疾病有不同的饮食禁忌，吃不对东西，会使疾病加重。

。 常见疾病的饮食禁忌

疾病	饮食禁忌
心脑血管疾病	忌多盐；忌饱餐；忌狗肉、咖啡、螃蟹
肺病	忌饱餐；忌多吃菠菜
溃疡患者	忌饮茶、牛奶
肝病	忌酒、大蒜、姜、牛肉；忌多糖、瓜子
肾脏疾病	忌多植物蛋白（如豆类等）
糖尿病	忌多盐；忌饮酒
胆结石	忌多糖；忌过酸
贫血	忌饮茶
胃炎	忌多饮啤酒



生病后的水果禁忌

不同种类的水果所含的果糖、钾、饱和脂肪酸等都不尽相同。如糖尿病、高血压、肾病、高胆固醇血症等慢性病患者吃错水果，则有可能加重病情。

心肌梗死 忌食苹果。心肌梗死的病人最怕便秘，因为便秘将直接增高心肌的内压力，容易由此出现心痛，所有含鞣酸过多的水果都会引起便秘，不宜多食。含鞣酸较多的水果除了苹果之外，还有柿子、莲子等。

胃酸过多、胃溃疡及十二指肠溃疡 忌食柠檬。这类病人忌食酸性水果，这会对病灶产生直接刺激，导致病情恶化，酸性水果主要包括：柠檬、杨梅、酸柑、酸梅。

糖尿病 忌食荔枝。凡是含糖量高的水果，都为糖尿病人所忌，如香蕉、苹果、荔枝、梨、大枣、红柿、凤梨，其中尤以荔枝和凤梨最为所忌。

心脏衰弱 忌食西瓜。心脏衰弱者不宜饮水过多，含水量过多的水果也为所忌，因过多水量将引起心脏负担加重，对病情不利。控制饮水不过量十分容易，但吃水果却很难控制，因水果清甜可口，吃得过多自己还不知道，尤其是西瓜，含水极多，容易入口，更要特别注意。

胆固醇高 高脂水果需要谨慎，包括榴莲、椰子、鳄梨等。这些水果和含大量饱和脂肪酸的牛油、猪油一样，也会增加血液中总胆固醇及“坏胆固醇”的含量，导致血管栓塞。



别让错误的生活习惯伤害你

《黄帝内经》中的《素问·上古天真论篇第一》中关于人为什么会生病曾有这样的描述：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。”简单地说，就是指人的健康状况和起居、饮食等生活习惯息息相关。

据有关科学家研究认为，良好的生活习惯使年龄在 40 岁的中年人的健康程度与 20 岁的具有不良生活习惯的青年人的健康情况几乎相同。不良的生活习惯不仅使人们患

