

知书达礼
zhishudali 典藏



jiankangzhongguo
健康中国



陪您享受生命中的点滴快乐

轻松解决常见病

贴心打造最健康的生活图书



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

知书达礼
zhishudali 典藏

崔钟雷 主编

健康长寿两件宝，
人人需要离不了。
禁忌事宜关注到，
和谐美满活到老。



江苏工业学院图书馆
藏书章

轻松解决常见病

QING SONG JIE JUE CHANG JIAN BING



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

轻松解决常见病 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司,
2009.10

(健康中国. 第2辑)

ISBN 978-7-5470-0328-2

I. 轻… II. 崔… III. 常见病 - 防治 - 基本知识 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182404 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 张冬梅

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室

主 编: 崔钟雷

副主编: 王丽萍 孙衡超

ISBN 978-7-5470-0328-2

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

前言



Q I A N Y A N

QING SONG JIE JUE CHANG JIAN BING

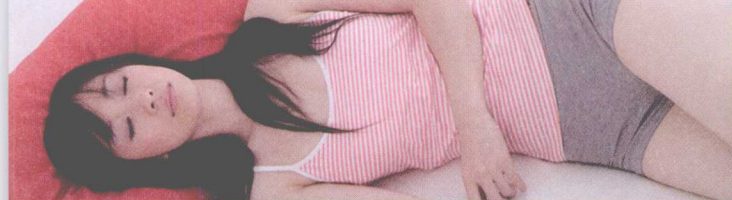


罗丹曾说,对于我们的眼睛,不是缺少美,而是缺少发现。生活亦如此,紧张的工作,忙碌的奔波,我们常常觉得琐事缠身,烦恼不断,无暇发现、感受生活的美好。生活的美千姿百态、绚丽缤纷,只要你细心观察,用心体验,精心安排,平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富,感受到一种从容之美。

为此,我们特别编写了《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招 1500 例》、《优质美女圣经》这五本书。其中《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招 1500 例》这四本书,包罗了生活中的方方面面,有营养美味、家庭保健、房间布局、旅行持家等内容,从居家过日子的各种实用的小窍门,到容易被人们忽略的各种生活细节,以及对家庭各种常见病的防治,内容详尽,讲解清晰,实用方便,让您一书在手轻松应对各种生活难题。而《优质美女圣经》则收录了当今最时尚、最细致、最完美的美丽讯息,让阅读它的女性在潜移默化中见证自己由内而外的美的蜕变。

我们希望读者朋友每一次打开这些书都是一次心灵的约会,每一次掩卷便是一次精神的满足,而每一次改变都是一次梦想的实现。

编者



c o n t e n t s

目录 | Contents



● 第一章	人体使用手册——身体是我们最大的财富	/ 001
● 第二章	身体语言密码——了解身体临界状态	/ 021
● 第三章	不生病的智慧——找准属于自己的保健方式	/ 033
● 第四章	养生先从经络开始——利用祖传秘籍	/ 057
● 第五章	求医不如求己——健身运动荟萃	/ 087
● 第六章	健康快车无权限——你是自己最好的医生	/ 099
● 第七章	食物是最好的药——吃出健康	/ 145

Part 01



人体使用手册——身体是我们最大的财富

▶ 体 温 2

昼夜节律	2
性 别	3
年 龄	3
体力活动与情绪	3

▶ 气 血 6

气能生血	7
------------	---

气能行血	7
气能摄血	7
血为气母	7



Contents

► 脾 胃

10



► 心 肺

14

► 四肢、手足

16

上肢保健 16

下肢保健 17



Part 02

身体语言密码——了解身体临界状态



► 观察头发

23

脱发的原因 23



► 观察舌头

24

► 观察唇色

25

► 观察脸色

26



► 观察指甲

26





目录

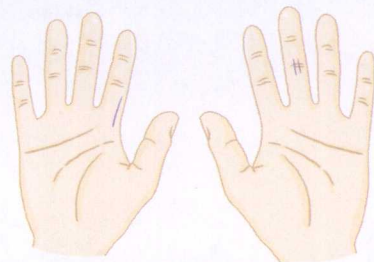


Contents



▶ 观察双手

28



▶ 观察尿液

30

从尿量看病情 30

从尿色看病情 30

从尿痛、尿频、尿急上看病情 30

▶ 从脸上的痘痘看健康

31



▶ 观察眼睛

32



Part 03

不生病的智慧—找准属于自己的保健方式



► 男性的保健方式

34

保持良好习惯	34
控制体重的增长	34
适度运动	34
善于管理自己的情绪	35
中年男性要养性	35

► 女性的保健方式

35



日常保健	36
------------	----

► 老年人的保健方式

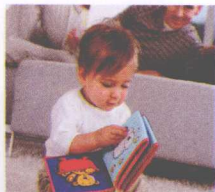
37

睡眠充足	37
饮食合理	38
勤喝水	39
多锻炼	39

► 儿童的保健方式

41

合理锻炼好处多	42
让宝宝爱吃饭	42
保证睡眠质量	42



► 不同群体的营养需求

43

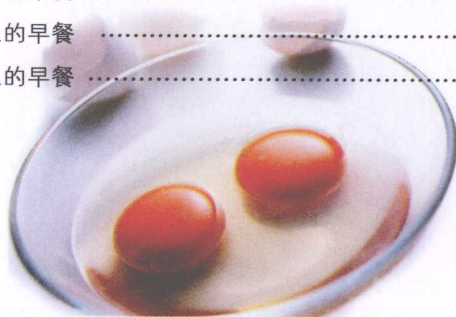
脑力劳动者	43
体力劳动者	43
电脑工作者	45
采矿工作者	45



► 三餐搭配因人而异

46

儿童的早餐	46
青少年的早餐	46
中年人的早餐	46
老年人的早餐	46



► 四季饮食与养生

46

春季	46
夏季	48
秋季	51
冬季	53



▶ 人体经络与脏器的关系 58

手臂内侧	59
手臂外侧	59
腿的外侧	59
腿的内侧	59

▶ 人体经络的划分依据 60

▶ 人体经络运行受时辰影响 61



▶ 十二经络分布及主治疾病 64

手少阴心经	64
手厥阴心包经	64
手太阴肺经	64
手太阳小肠经	65
手少阳三焦经	65
手阳明大肠经	65

足少阴肾经	66
足厥阴肝经	66
足太阴脾经	67
足太阳膀胱经	67
足少阳胆经	67
足阳明胃经	68

▶ 不能忽略的按摩原则 69



治病求本	69
扶正祛邪	69
调整阴阳	70
因时、因地、因人制宜	70

▶ 手足按摩有益健康 71

手部按摩与健康的关系	71
左右手反射区	72
足部按摩为何能治病健身	80
足部穴位图解	81

▶ 弄清按摩在健康中的位置 84

求医不如求己——健身运动荟萃



► 梳头 88

► 耳部按摩 89

► 叩齿 90

► 手操 91

自我握手 91

拍击手掌 91

拍肩 92

► 搓腰 92



► 扭腰 93

► 背部撞墙 93



► 热水泡脚 95

泡脚的工 具 95

泡脚的时间 96

泡脚水的温度 96

泡脚时的“伴侣” 96

泡脚后身体不适为什么 96

泡脚时不易出汗为什么 97

泡脚水中需要加药材吗 97

怎样给孩子泡脚 97

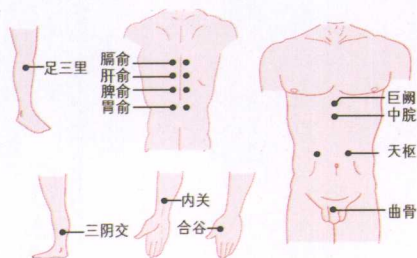
► 倒步走 98





▶ 内科

100



慢性胃炎	100
头痛	101
眩晕	102
神经衰弱	103
失眠	107
感冒	108
消化不良	108
便秘	109
腹泻	110
晕船、晕车	110
腹痛	112
高血压	113
哮喘	115
肥胖病	117

▶ 外科

118

颈椎综合征	118
肩周炎	120



落枕	122
腰椎间盘突出症	122
慢性腰肌劳损	124
慢性风湿性关节炎	125

▶ 五官科

126

牙痛	126
耳鸣	127
咽喉肿痛	128
鼻塞	129
眼睛疲劳	130



▶ 妇科

131

盆腔炎	131
月经不调	132
痛经	133
闭经	134



▶ 儿 科 135

小儿惊风	135
小儿夜啼	136
小儿遗尿	137

小儿疝气	139
小儿肌性斜颈	140
小儿积滞	141
小儿感冒	142
小儿脱肛	143

Part 07

食物是最好的药——吃出健康



▶ 谷 类 146

大 米	146
小 米	147
糯 米	148
玉 米	149
高 粱	150
大 麦	150
小 麦	151
荞 麦	152
燕 麦	153
薏苡仁	154
黄 豆	155
豌 豆	156
黑 豆	157
红小豆	158



▶ 蔬菜类 159

白 菜	159
-----------	-----



卷心菜	160
韭 菜	161
芹 菜	162
辣 椒	163
西红柿	164
茄 子	165
油 菜	166
菠 菜	167
胡萝卜	168
黄 瓜	169
香 菜	170
萝 卜	171
土 豆	172
藕	173





c o n t e n t s

▶ 菌 类 174

木 耳	174
香 菇	175
蘑 菇	176
金针菇	177

▶ 肉禽类 178

猪 肉	178
牛 肉	179
羊 肉	180
鸡 肉	181
鸭 肉	182
鹅 肉	183
鸡 蛋	184
鸭 蛋	185
鹅 蛋	186

▶ 水产类 187

鲤 鱼	187
鲫 鱼	188
带 鱼	189
黄花鱼	190
虾	191
蟹	192



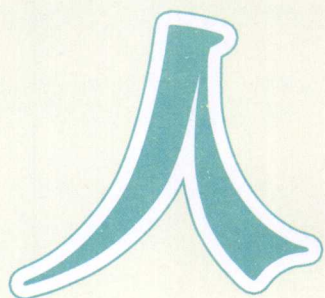
▶ 水果类 193

香 蕉	193
苹 果	194
草 莓	195
西 瓜	197
香 瓜	198
李 子	198
葡 萄	199
橘 子	200
龙 眼	201
樱 桃	202
荔 枝	203
芒 果	204
奇异果	205
桃 子	207
杨 梅	208
哈密瓜	209
火龙果	210
菠 萝	211
木 瓜	212
柠 檬	213
杨 桃	214
桑 葚	215
蓝 莓	216

▶ 附 录 218

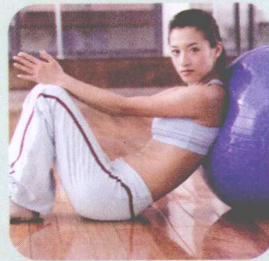
QING SONG JIE JUE CHANG JIAN BING

第一章
Chapter 01



体使用手册

—身体是我们
最大的财富





体温

地球表面的温度时刻处于不断变化中,而且各个地区的气温也不尽相同(最低和最高气温之



间的温差可达 150°C ,即使同处温带的不同地区,冬、夏温差也往往在 60°C 以上)。人类由于自身拥有完善的体温调节机制,并具有良好的防寒保暖措施,所以能够在极其严酷的气候条件下正常工作和生活,并使体温维持在恒定状态。恒定的体温让肌体内各系统的机能维持在较高的水平上,这样就能提高肌体适应环境的能力。

人体处于健康的状态下,体温一般都是比较恒定的,通常会保持在 37°C 上下(大致在 $36.2^{\circ}\text{C} \sim 37.3^{\circ}\text{C}$ 之间),而且不会因为外界环境温度的改变而变化。但是人体正常的体温并不是指某个具体

的温度数值,而是指一个温度范围。对于大多数正常人而言,口腔温度介于 $36.7^{\circ}\text{C} \sim 37.7^{\circ}\text{C}$ 之间(37.2°C 仅是这个范围的平均值),腋窝温度介于 $36.0^{\circ}\text{C} \sim 37.4^{\circ}\text{C}$ 之间,直肠温度介于 $36.9^{\circ}\text{C} \sim 37.9^{\circ}\text{C}$ 之间。人体的温度虽然比较恒定,但人类个体之间的体温却有一定的差异,一小部分人的标准体温可能低于 36.2°C ,也可能高于 37.3°C 。即使是同一个人,他的体温在一天之内也不完全相同,昼夜间体温的波动幅度可达 1°C 。人体的体温在不同身体部位、早晚温差、性别方面也存在着差异。在一天之中,清晨 2~5 时人体体温最低,下午 5~7 时体温则最高,但一天之内温差不超过 1°C 。此外,女性的体温一般会比男性大约高



0.3°C 。而且女性的体温在经期时也会产生些许变化。

昼夜节律

人类的体温在一天中具有周期性。一天当中人的体温,清晨 2~5 时最低,黎明后开始逐渐上

升,整个白天维持在较高的水平上,下午6时达一天中的最高峰。正常来说人体体温周期为一昼夜(24小时),体温反复出现高峰、低谷的生理现象,称为昼夜节律。无论人类生活在地球上的哪一个地区,体温都会出现昼夜波动。从表面上看,白天体温的升高,是由于产热增加、代谢率高、活动多。但事实上并非如此,即使是彻夜不眠或整天卧床保持安静的人,也同样具有相同的体温周期性变化。实验表明,让接受测试的人在没有任何时间标记的很深的地下室中长期生活,他的昼夜节律照样存在。不过此时的昼夜周期会比24小时略长,即所谓的自激周期。如果让受试者返回地面,接受光照,他的生理周期便会逐渐恢复原状,仍然和地球自转周期保持相同。通常认为,这种节律的产生是内源性的,受到昼夜节律起搏点(也称生物钟)的控制。

► 性别



女性的平均体温大约比男子高 0.3°C 。除了性别差异之外,女性的体温还具有月节律的特性。成年女性的体温会随着月经周期的变化而发生波动。通过对基础体温进行测定(早晨醒来,未起床测口腔温度)发现,成年女性月经前的体温比较高,但在月经来潮时,体温会下降 $0.2^{\circ}\text{C}\sim 0.3^{\circ}\text{C}$,到排卵期时体温会再

降低 0.2°C ,此后又会突然升高。在临床应用上,可通过对基础体温的连续测定,来检验受试者有没有排卵现象及确定受试者的排卵日期。女性体温发生周期性的升降,和血液中孕激素及其代谢产物水平的高低相吻合。这种以一个月为周期的体温变化,可能也是在生物钟的控制下进行的。



降低 0.2°C ,此后又会突然升高。在临床应用上,可通过对基础体温的连续测定,来检验受试者有没有排卵现象及确定受试者的排卵日期。女性体温发生周期性的升降,和血液中孕激素及其代谢产物水平的高低相吻合。这种以一个月为周期的体温变化,可能也是在生物钟的控制下进行的。

► 年龄

由于新生儿和幼儿的体温调节机制尚未发育完善,所以应该对其加强护理来保证体温的恒定。新生儿出生数月后,随着神经系统的发育健全和活动与休息规律的建立,婴幼儿便会逐渐形成体温的昼夜节律。一般来说,老年人代谢活动减弱,体温也比青壮年低,对外界环境温度变化的适应能力降低,不能承受外界环境的激烈变化,所以,老年人应该注意及时散热和保暖。

► 体力活动与情绪

通过肌肉活动使身体的产热量明显增高,也会促使体温上升。情绪激动和精神紧张也能使体温升高,有的时候人体在某种紧张情绪的影响下,体温会升高大约 2°C 。而手术中接受麻醉时,人体活动减少,体温便会下降,这也是为什





么手术中要注意对人体保持恒定温度的原因。

我们了解这样一个常识,人体的正常温度应该在 37°C 左右。但这并不意味着在房屋内或室外保持 37°C 的温度,人体就会感到舒适。因为人体通过新陈代谢所产生的热量,必须以一定的速度对外散发。如果所处的环境温度过高,这些热量得不到散发便会聚积在体内,让人觉得异常闷热。此时,人体便要产生大量的汗液,借助蒸发作用来散发热量,以达到降低体温的目的。只有当气温比体温低的时候,人体的热量才能得到畅快地发散。然而如果气温过低,热量散发得过快,超过了人体正常散热的速度,人体又会觉得寒冷,此时就要穿上适量保暖的衣服,阻止人体热量继

续对外发散。

即使是舒适的温度也有一定的限制。国内外的实验结果表明,人们在夏季感到最舒适的气温是 $19^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$,而冬季却是 $17^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 。人体自身会不断地调节使体温维持在恒定的状态下。如果环境温度超过舒适温度的上限,人们便会感觉到热,这时体温就会升高,当体温超过 37°C 时人们就会有酷热的感觉,一般人们能够忍受的温度上限为 52°C 。相反,如果环境温度低于舒适温度的下限,人就会感到冷、凉;当环境温度低于 0°C ,人们就会有严寒的感觉。一般对于从事室外活动且衣着合适的人来说,能够忍受的温度下限约为零下 34°C 。

其实没有一个人愿意发烧,但是有时候发热未必是件坏事。医学研究表明,并不是所有的不适症状都对身体有害。当病原体侵入人体或使身体发生病变时,人体本身也会产生防御反应,用一定的措施来对抗病原体,提高自身的免疫力。所以,生病也并非有害无益,有时生病会让人更健康。发烧就是一种利于提高自身免疫力的病,但是发烧的程度也要适度。

