

SHENTI ZAI
SHUO HUA

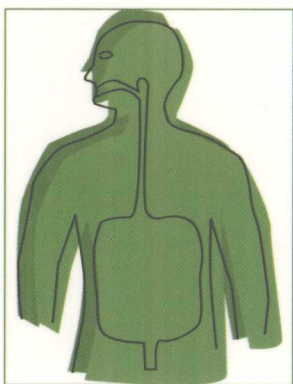


身体在说话

全面解读病症发作前的身体求救信号

最新修订版

[台] 何权峰 著



SHENTI ZAI
SHUOHUA

身体在说话

全面解读病症发作前的身体求救信号

最新修订版

[台] 何权峰 著

中文简体字版© 2008 由重庆出版社出版发行

本书经台湾元气斋出版社有限公司授权,同意经由重庆出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

身体在说话/[台]何权峰著.-重庆:

重庆出版社,2007.12

ISBN 978-7-5366-9310-4

I.身… II.何… III.疾病-防治

IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第189076号

身体在说话

SHENTI ZAI SHUOHUA

[台]何权峰 著


出版人:罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑:陈建军

特约编辑:张乃刚 袁婷婷

封面设计:私设坊

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京中印联印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话:010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:12 字数:180千

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

定价:22.00元

如有印装质量问题,请致电023-68809955转8005

版权所有,侵权必究

何权峰，耶鲁大学神经生理学博士，加州大学神经科学研究所主任，中医药研究会学术委员。现致力于推动中西医结合的医学研究。行医时注重从患者的早期病症细节入手，寻找真正病因，及时挽救了诸多患者的生命。

SHENTI ZAI
SHUOHUA

本书是台湾健康类畅销书作家何权峰的代表作，结合了作者行医多年的心得，深入浅出地将病症发作前的身体征兆进行讲解，以加深大众对身体细节病变的关注。本书还收录了作者推荐使用的经过时间验证的行之有效的常见病治疗方法，是一本超值实用的健康常备手册。

策 划： 华章同人
责任编辑：陈建军
特约编辑：张乃刚 袁婷婷
邮购电话：010-85869377
网 址：www.alpha-books.com
投稿邮箱：alpha_books@126.com
装帧设计：私设坊·
E-mail: niya1027@163.com

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

自序

preface

在一般观念里，有病求医是理所当然的事，如头痛、发烧等确知是生病的症状，只要找专业医生便可解决，然而若像皮肤痒、耳鸣、容易疲劳、多梦等不确定是否疾病的征兆，就常会犹豫不决，以致延误就医时机。尤其让人担心的是，这些小毛病往往还是重大疾病的信号。

像不明原因的耳鸣，很可能是冠心病的先兆；皮肤痒，有可能是糖尿病的特征；常自觉口内有苦味，可能是肝胆有问题；常感到口内有酸味，可能是胃炎；尿液泡沫不易消失，有可能是肾脏病；经常梦到身陷火海，要注意血压问题；如果梦见被人追逐，想叫却叫不出来，那就要注意是否有心脏方面的疾病。

此外，像排尿和排便的次数，或是肤色、皱纹的变化，还有指甲外观改变也都显露身体内部的状况。以指甲为例：指甲出现纵纹，可能是缺乏维生素 A 或身体器官老化；指甲成匙状，可能是严重贫血或营养不良；指甲出现白线，就要怀疑是否重金属中毒；若白色横纹出现在指甲尖，很可能是肝病，如果范围逐渐扩大，就可能是肝硬化了。

由于目测指甲非常容易，所以有时我看见指甲半月弧太小的人，常会顺口问道：“你是不是血液循环不太好，肠胃机能较弱，或是容易四肢冰冷？”对方听到后常会露出惊讶的表情：“你怎么知道？”而当我问一些指甲半月弧较大的人，是否有高血压或心脏功能方面的问题时，得到的答案几乎也都是肯定的。

这种“身体在说话”的案例，我在行医过程中遇到的可谓不胜枚举。几天前有个病人因皮肤发痒，经皮肤科治疗无效后，我建议他去做血糖检查，后来证实果然没错，降低血糖之后，皮肤也不再发痒；还有个朋友，他最近经常耳鸣，在多家耳鼻喉科治疗都没改善，甚至愈来愈严重，我马上联想到：会不会是心脏病？到医院检查之后，也证实我的判断无误。

的确，我们的身体总是通过各种管道给我们传递健康讯息。所以，如何让大家从日常生活之中学会解读自己的“身体语言”，进而自测疾病，也就显得格外重要。毕竟，没有人比你更了解自己的身体，不是吗？

多一分知识，就多一分保障。建议您先略读一遍，知道内容梗概，需要时再拿出来对照、观察，相信一定大有帮助。

目 录

contents

自序

第一章 体内的说话 /1

人与自然界一样，有相对稳定的生物节律，如心跳、月经、体温等；还有难以更易的情绪与性格。这些现象虽然没有声音，却会在潜意识中发出警告，只要我们懂得倾听，就可以预先防范疾病的发生。

人与自然不能相应易生病 /2

公鸡多在卯时报晓 /3

体温丑时低申时高也是生理节律 /3

月经是典型的月节律表现 /4

不同病症各有发作高峰 /5

吃药、抽血也要挑时辰 /6

相对湿度对身体的影响 /7

早上脑力最佳，黄昏体力最好 /7

高、低潮和临界期 /8

设法测出自己的生物节律 /10

第二章 梦的说话 /13

梦是沉睡与清醒的中间状态。从病理学角度看，许多病症在潜伏期时便将不适感的信号传递给大脑，并通过梦显示出来……本章将告诉您如何识别这些信号。

- 梦是通往潜意识的大门 /14
- 梦是沉睡与清醒的中间状态 /15
- 常有梦者，头脑较灵敏 /15
- 促进脑部发育少痴呆 /16
- 慢性病出现前有多梦现象 /17
- 为什么梦能预报疾病 /18
- 与疾病预兆相关的梦 /18
- 工作太忙，睡相不佳也会做噩梦 /19
- 内源性：情绪变化或过饥过饱诱发 /20
- 外源性：外界刺激会夸张梦境 /21

第三章 面相的说话 /23

由现代医学来看，面相学的有些说法虽然属无稽之谈，但一部分说法还是颇合医理的。本章将从中、西医角度分析此问题，以及由面相变化暗示的疾病征兆。

一、从额头断病 /24

- 皱纹愈多，头痛率愈高 /24
- 前凸后凸当总督 /24
- 亚里士多德以动物比喻更传神 /25
- 额汗不止表示病情已加重 /25

二、梳发有道气象新 /26

- 十万烦恼丝日落一百五 /26
- 手按头皮向上推压按摩 /27
- 苏东坡步月理发全身舒畅 /28
- 陆游常梳发，高寿八十五 /28
- 勿淋浴洗发后而迎猛风 /29
- “秃子不生癌”是荷尔蒙的关系 /29

过度染发有可能致癌 /30

第四章 感官的说话 /33

感官是我们感受外界的纽带，我们通过听、视、嗅、味觉来具体感知周围事物。感官是人体相对敏感的器官，在传递外界信息的同时，感官变异也隐藏着更多的疾病信号。

一、你的耳根清静吗 /34

骚鸣是很多疾病的先兆 /34

可能是鼻咽癌警兆 /34

内科或精神病症最常见 /35

还有药物性耳鸣 /35

心未痛，耳先鸣 /35

疗效不彰，自保为要 /36

二、耳垢能预测疾病 /37

湿耳垢易患乳癌、腋臭 /37

小心掏耳感染霉菌 /38

昆虫入耳并不难处理 /38

三、眼睛会说话 /39

蒙娜丽莎有睑黄瘤 /39

清晨浮肿应在两小时后消失 /39

一侧红肿为发炎，两侧均肿乃肾病 /40

黏液性水肿压后不凹陷 /40

嗜食花生、巧克力易长针眼 /40

从结膜、颜色看健康 /41

导致黑眼圈的几个因素 /41

哪些脸型不适合割双眼皮 /42

每分钟正常眨眼 10~15 次 /43

眼睑痉挛问题多 /43

四、嗅觉会说话 /44

幻嗅：多为不存在的臭味 /44

嗅觉过敏 /45

嗅觉倒错：喜臭而厌香 /45

嗅觉减退和丧失 /46

嗅觉丧失可能罹乳腺癌 /46

嗅觉疲劳后不辨香臭 /47

五、闻出 18 种病味 /47

每个人都有不同气味 /48

常见 18 种“病味”需小心 /48

禁食或情绪不佳也有异味 /51

六、味觉会说话 /51

舌尖、舌根及两侧感觉不同 /52

心中忧思可能出现味盲 /54

食不知味与疾病、遗传有关 /55

第五章 四肢的说话 /57

本章将告诉您手脚异常感所暗示的疾病信号。上至手掌指甲，下至足底经络，让你一次对四肢疾病“了如指掌”。

一、手脚冰冷怎么办 /58

什么是虚冷症 /58

天气与疾病都是导因 /59

虚冷症多发生在女性 /60
试做几种医疗体操 /61
正确呼吸 /61
深呼吸兼提肛效果更好 /62
尽量少吃寒凉蔬果 /63
春夏秋冬各有不同吃法 /64

二、脚底掌握健康情报 /64

以左脚支撑，引导右脚前进 /64
走路和赛跑都会偏斜 /65
脚趾弯曲多为胃肠疾病信号 /65
脚肿胀暗示有心、肾疾病 /66
脚尖也可测病 /66
大络诊法简单易行 /66
脚底按摩的确可保健养生 /67
扁平足问题 /68
可借运动、按摩矫治 /69
洗脚、暖足、拉脚趾有助养生 /70

三、指甲露玄机 /70

正常指甲每天长 0.1 毫米 /70
观手识病，先看指甲形态 /71
指甲颜色与血液有关 /76
过大过小都属异常 /80
形状、颜色异常都应注意 /81

第六章 皮肤的说话 /83

皮肤担负着身体“安内攘外”的作用，一旦出问题，不可小觑。肤色的变化，异常的痛痒，都在向你暗示着疾病的信号。

皮肤反应内脏疾病 /84

有“安内攘外”的重责 /84

从肤色看疾病和情绪 /84

皮疹为疾病警讯 /87

皮肤问题不只是简单的美容问题 /89

第七章 细节的说话 /91

本章将详细介绍平时被人们经常忽略的身体细节变化，希望您在读完本章后，能对身体的细节变化产生足够的重视。

一、经常疲劳是健康的危险信号 /92

先区别是生理性还是病理性 /92

服药后也可能全身无力 /93

充分休息后可以恢复吗 /95

二、睡觉姿势学问大 /95

孔子也反对仰卧 /95

孕妇仰睡影响胎儿发育 /96

俯卧醒来脖子酸痛 /96

屈膝侧卧益人气力 /97

孕妇以向左侧睡最佳 /97

胆结石患者千万不要向左侧睡 /97

向右侧睡对心、肝最佳 /98

老年人头朝南，年轻人头朝北 /98

三、打嗝不停并非吃太饱 /99

喝点温水加醋可抑制 /99

四、肚脐会说话 /100

形状、深浅、位置均有深意 /100

温灸神阙穴可治瘀血、腹痛 /101

五、不要小看肚子痛 /102

哪里痛，哪里有问题 /103

腹痛时间也可辨病 /103

有年龄、性别差异 /104

三大腹痛类型 /104

注意疼痛性质及可能病灶 /105

其他类型疼痛也应提高警觉 /106

六、病人腰痛，医生头痛 /107

站立为腰痛背痛之始因 /107

12种痛症与可能的病因 /108

1/4的妇女病有腰、腹、背痛 /109

保持正确姿势很重要 /111

倒退走可治腰痛 /113

七、从尿色透视隐疾 /113

察尿观色要诀 /114

闻尿味并察其状 /115

泡沫尿莫轻忽 /116

还有一种体位性蛋白尿 /117

八、焦虑的膀胱——频尿 /117

每天排尿6次，每次300毫升 /117

神经质者20分钟尿1次 /118

九、男性最怕前列腺毛病 /119

十、少尿需提防尿毒症 /119

要有肾脏疾病警觉 /120

尿的比重也要留意 /120

十一、夜尿知多少 /121

病理性夜尿尤需小心 /121

十二、从排便自测疾病 /122

腹泻多为肠胃感染 /123

从形状推断疾病部位 /124

试做止泻保健操 /125

十三、便秘最恼人 /126

功能性和器质性便秘 /126

也可能引起肝病、中风 /127

多吃纤维食物，多喝水 /128

碳酸饮料不宜多饮 /128

腹部按摩助排便 /129

特别留意大肠癌十大警讯 /129

第八章 何医师关于疾病治疗的建议 /131

本章将为您推荐何医师在多年诊疗经验中经过时间验证的颇为有效的疗法。

一、音乐确实可以治病 /132

爱唱歌的孩子脑部发育好 /132

不妨用世界名曲来提振精神 /133

靡靡之音及摇滚音乐破坏自然节律，没有歌词的古典音乐最好 /135

超过 80 分贝易使记忆力变差 /135

其他音乐以能获得共鸣为佳 /136

二、防治脑中风 /136

究竟什么是“脑中风” /136

分为阻塞性和出血性两种 /137

蛛网膜下腔出血不算严重 /138

最好远离危险因子 /138

诱发中风因素 /138

特别留意中风警告信号 /140

你有中风体质吗 /141

看面相提防中风 /142

常吃可防中风的自然食物 /142

生蒜功效优于阿司匹林 /143

从年轻时就要保持运动习惯 /144

把握中风后 8 小时的黄金时间 /145

三、“神经衰弱”自疗法 /145

神经衰弱即焦虑性精神官能症 /146

因心理变化而产生身体症状 /146

四种危险性格者要特别当心 /147

缺乏微量元素锌和铜 /148

多吃坚果类 /149

长期维生素 B₁ 不足 /149

适量吃龙眼肉或归脾汤 /149

试做解郁安眠气功 /150

喜悦者常健康 /151

四、免吃药安眠法——克服现代人的失眠梦魇 /152

每晚睡 6~9 小时已足够 /152

睡诀：先睡心 /152

从睡眠现象也可断病 /153

失眠约有三种类型 /153

安眠药副作用多 /154

睡得好，有秘诀 /155

吃小米粥比喝牛奶好 /157

碳水化合物更具催眠作用 /157

试试民间食疗安眠方 /158

睡前一盆烫脚汤 /158

洗脚兼按摩还有其他妙用 /159

五、改变过敏体质——过敏性鼻炎的自然疗法 /160

气温差 7 度以上就发作 /160

减敏治疗虽好，但会消耗抵抗力 /161

用力擤鼻涕会导致中耳炎 /164

不可经常挖鼻孔 /164

六、肾脏病患者不要吃香蕉 /165

留意十种早期征兆 /165

出现明显症状时已到末期 /166

止痛药、消炎药是祸首 /166

中草药也有可能中毒 /167

多喝水，多排尿是不变原则 /167

一定要控制蛋白质摄入量 /168

要担心癌症乘虚而入 /168

多补充钙质，患结石者会更少 /169