

找病因用减法 求疗效用乘法

打开疾病黑盒子

独家揭开出生日期和疾病个性的奇妙联系

栾加芹博士 著

- 3 大都市主流族群健康评析
- 5 个健康黑盒子逐一展开
- 8 类卦象健康食谱对号入座
 - 15 种“亲密食物”致病盘点
- 5 类外感疾病自疗献方
 - 8 大原穴让你疗病保健事半功倍
- 80 年卦象查询帮你定位疾病个性
 - 28 种常见病“一贴了之”

多吃主食+原穴保健=不生病

打开疾病黑盒子

中国疾病预防控制中心

2010年11月

1. 疾病黑盒子的概念
 2. 疾病黑盒子的危害
 3. 疾病黑盒子的成因
 4. 疾病黑盒子的识别
 5. 疾病黑盒子的打开
 6. 疾病黑盒子的预防

中国疾病预防控制中心



打开疾病黑盒子

栾加芹博士 著

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

打开疾病黑盒子/栾加芹著. —北京:人民军医出版社,2009.3
ISBN 978-7-5091-2258-7

I. 打… II. 栾… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 192583 号

策划编辑:金光印 文字编辑:陈玉菊 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)83414788

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:15.5 字数:182千字

版、印次:2009年3月第1版第5次印刷

印数:35001~40000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

目 录

引子：许多“病”，只有自己才能“治”...1

上篇 打开疾病黑盒子

导言：黑盒子健康经的两大基石...5

第一章 让我们俯视疾病...9

汉语中的“看病”，就是让医生看我们的病，有一种“交付”“托付”的意味。

我们提出俯视疾病的观念，并希望给大家提供俯视自己疾病的高度、视角和方法。

很多时候你会感慨，原来医学就这么简单呢，一招就能搞定。

1. 医易同源的真谛和俯视疾病的含义...11
2. 八卦：窥疾病之“管”...13
3. 人以及疾病的八卦属性...16
4. 出生日期，疾病之“母”？...20

5. 根据出生日期定个人卦象的方法...22
6. 以不变应万变的治病方法：原穴 ...23
7. 根据个人的属性卦选择适宜食物...28

第二章 饮食健康黑盒子...31

能否有食物可吃，决定着我们是能够活着；而吃什么、吃多少、怎么吃，在人一生的大多数时间里和大多数情况下，直接就决定着我们的健康。

再好的食物，对于有的人来说，都可能是致病因素，只是人们很难往这方面去想。

在大多数病患发生的时候，你都可以甚至应该怀疑一下你最近吃的东西。

1. 牛奶...33

■导致荨麻疹 ■导致呕吐

■导致妇科病 ■导致其他疾病

2. 酸奶...41

■导致小儿盗汗 ■导致小儿发育不良

■导致其他疾病

3. 糖...46

■导致脚底湿疹 ■导致腰痛复发

4. 绿茶...48

■导致失眠 ■导致干燥综合征 ■导致其他疾病

5. 凉开水（早起空腹饮用）...52

6. 豆浆导致肾结石、痛经、盆腔炎...54

7. 碳酸饮料...56

■导致脑萎缩 ■导致其他疾病

8. 水果...60

- 导致顽固性湿疹 ■导致小儿感冒频发
- 导致其他疾病
- 9. 西瓜...66
 - 导致痛经 ■导致腹泻 ■导致发烧
- 10. 鸡蛋...69
 - 导致婴儿腹泻 ■导致小儿感冒后鼻塞不除
 - 导致其他疾病
- 11. 猪肉...72
 - 导致痰多 ■导致妇科病难痊愈
 - 导致其他疾病
- 12. 鸽子...75
 - 导致急性盆腔炎 ■导致严重经前腹痛
- 13. 鱼类...77
 - 黄鳝导致高烧 ■鲤鱼“减肥”
- 14. 关于高蛋白食物...81
- 15. 维生素、微量元素...84

第三章 习惯黑盒子 ...87

····· 日常的饮食是最为常见的导致疾病的原因，日常的生活习惯也是如此。由于熬夜、睡懒觉等等不良生活习惯的流行，由它们导致的疾病也非常常见。这一章，我们就来看看这不良生活习惯导致的疾病问题。 ·····

- 1. 不吃早餐...89
 - 导致胆结石 ■导致反胃、恶心
 - 导致其他疾病

- 2. 主食吃得太少...94
- 3. 暴饮暴食与节食...98
 - 暴饮暴食导致肥胖 ■暴饮暴食导致其他疾病
 - 节食导致闭经 ■节食导致乏力
 - 节食导致其他疾病
- 4. 关注日常饮食的惯性...103
- 5. 熬夜...106
- 6. 吸烟...109
- 7. 喝酒...110
 - 导致咳嗽、乏力 ■导致饭量越来越小
 - 导致高度黄疸
- 8. 解酒的方法...114

第四章 生活方式黑盒子...118

无论从学术上的分析还是医家临床经验的总结来看,人的生活方式的确是重要的疾病因素,也就是说,许多疾病都是自己
在浑然不知的情况下人为造成的。先请大家记住世界卫生组织的一个预测:到2015年“生活方式病”将成为人类的头号杀手。

- 1. 职业病和生活方式病...120
- 2. 主要族群疾病...121
 - 开车族 ■雅格族 ■刷夜族

第五章 情志黑盒子...133

情绪导致的疾病不仅种类多种多样，而且程度也常常比我们想象的要严重，比如说，思虑过度能导致顽固失眠，而失眠又带来更多的疾病；忧虑过度能导致胸中结块，大怒之后导致食不下咽，进而导致营养不良，各种疾病将依次来到；过于紧张导致心跳异常；甚至还有肠道出血、尿血、发狂、哮喘等等。

1. 恐伤肾...136
2. 喜伤心...140
3. 怒伤肝...142
4. 思伤脾...147
5. 悲伤肺...150
6. 心病还需心药医...153

第六章 运动黑盒子...157

应该说，人是很奇怪的。适度的运动，耗费掉人体的一定的营养，人会发觉这营养少了，赶紧调动人的胃口，让人感觉饥饿，通知人把运动耗掉的营养补回来，甚至补得更多，超出了运动消耗的。这时候，人摄入的营养便会多起来，气血会变得旺盛，健康也随着好转。可是，若是运动过度呢，耗费的人体的营养太多了，人，几乎没有力量去供应消化能力，这时候，再吃很多东西，就是增加人体更多的负担了。

1. 盲动症...159
2. 瑜伽病...161
3. 敲胆经...162

下篇 常见疾病自疗法

导言：自疗的忠告...173

第七章 给你一个时间的“罗盘”...177

时间能够让人生病，也能够让人健康。

在中医里，时间，自古就是导致疾病的重要原因，也可以被巧妙地利用来治疗疾病。

把疾病和时间因素对接，是一条治病的蹊径。

1. 时间也能导致疾病...178
2. 时间疾病简易检查处理法...181

第八章 八脉交会穴...183

穴位是中医针灸的要素，可是这穴位的确太难掌握了，全身有360个穴位，一般的人要记住它们恐怕有点望尘莫及的感觉，更莫说应用了。可是八法流注派将360个穴位经过归统，集中在8个穴位上，仅仅8个穴位，就能处理许多疾病，我们当然可以学习学习了。

1. 八穴简解...185
2. 使用八脉交会穴的方法...189

第九章 外感疾病自疗...190

除了风和寒外，外感还包含春天的和风让人导致的疾病，湿热的天气让人导致的疾病，炎热的天气让人导致的疾病，秋天的干燥的气候让人导致的疾病。中医通常称它们为风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪。

1. 风...193

- 伤风导致失眠 ■ 伤风导致脉管炎
- 伤风导致幼儿高烧 ■ 伤风导致耳聋

2. 寒...199

- 神仙粥方 ■ 外关穴针灸

3. 湿热...203

- 银花露 ■ 薏苡仁 ■ 荷叶

4. 火...208

- 西瓜 ■ 绿豆汤 ■ 冬日储存的雪水

5. 燥...210

- 冰糖炖梨 ■ 凉拌萝卜丝 ■ 桑菊饮
- 煮萝卜水 ■ 甜杏仁 ■ 杏苏散

附： 外感发烧的一个治疗方法

第十章 穴位贴敷巧治病...215

不用喝汤药，不用吃药片，不用扎银针，不用打吊针；生病了，只要找个体表的穴位，挑一点点膏药，或者用一些常见的药物，往上面那么一贴，转眼间疾病缓解甚至治愈，这是多么理想的治疗方法啊！

1. 夏天空调病...219
2. 全身受寒导致鼻塞...219
3. 头部受寒导致鼻塞...219
4. 脚部受寒...220
5. 伤风鼻塞...220

6. 后背受寒或受寒后胃部冷...220
 7. 牙痛(1) ...220
 8. 牙痛(2) ...221
 9. 牙齿久痛...221
 10. 怕冷...221
 11. 颈椎病...222
 12. 泛酸...222
 13. 腰背酸痛...223
 14. 运动后肌肉酸痛 ...223
 15. 暴饮暴食后胃胀...223
 16. 吃错东西后腹痛腹泻...224
 17. 头晕...224
 18. 生气后头晕...224
 19. 痛经...225
 20. 高血压高压高...225
 21. 高血压低压高...225
 22. 眩晕...225
 23. 心跳过速...226
 24. 受寒发汗法 ...226
 25. 湿气重...226
 26. 痰多...227
 27. 新生儿脐炎...227
 28. 自汗、盗汗、遗尿...227
- 附录：卦象查询表(1936年~2015年) ...228
- 编后记：找病因用减法，求疗效用乘法...236
- 插页：健康家庭防病养生图谱

引子

许多“病”，只有自己才能“治”

我的一位密友，她家先生是一所著名学府的副教授，从事计算机软件研发，他跟我讲过一个受到医生“惊吓”的啼笑皆非的故事。

几年前的一个暑假。所谓暑假，当然通常是针对老师或学生而言，是的，那时他在读博士。一天，他脸上出现了红色的点点，又痛又痒，比较爱惜自己的他，立马到校医院就医，校医诊断为湿疹，医生一边给他开药，一边明确地告诉他，此病无有效药物治疗。

出了校医院，他心里想，这校医大概就是一些二三流的医生吧？脸上起了一些点点就无药可治了？他拿了药之后转身就去了市里一家最著名的医院皮肤科，挂了一个专家号。这大概也是常人的心理，要求证一个结论的时候，总要找出一种反差来。令他没有想到的是，在这所医院的皮肤科，这个主任医生得出的结论居然和校医的一样！

他拿着处方却没有划价取药，因为开的药和校医开的都差不多。回学校的路上，他不免有点沮丧，二十多岁的韶华，就得了被医生断定的“无有效药物治疗”的湿疹；也不免感慨，在专业学习中，导师们总说“方法就在前面”，只有已知和未知的区别，不存在有和无，甚至绝不可说“无”。他笃信老师的教导，并且凭着这一信念解决过许多科研难题，可是，救死扶伤的医生说出“无”字怎么就那么轻松呢？

郁闷之下，他到一个小馆子叫了几个小菜两瓶啤酒，不过想起医嘱，不能饮酒，只好作罢。回到宿舍，犯起了“职业毛病”，研究！他上网检索“湿疹”，网上关于湿疹的解释倒是非常全面，而且他也深信其专业权威，可这权威的解释更让他头皮发紧，无论是中医的解释还是西医的解释，都说湿疹

有反复发作的特性，这多痛苦啊！

接下来的几天，我们的这位博士一边使用校医院开的药，一边体会“反复发作”的滋味，一边还饶有兴趣地研读网上关于湿疹的介绍。资料说根据皮肤类别分为急性湿疹、亚急性湿疹和慢性湿疹；还有根据发病年龄、性别和患病部位的诸多分类，发病因素包括遗传、环境因素、感染因素、药物因素、饮食因素以及其他因素，可是医生就笼而统之地说“湿疹”，并且下结论“无有效药物治疗”。他心中不快，但却没有解决的办法，也不可能去找医生理论，医生总是“有理”的。

几天以后，他回了一趟老家，到家的时候还为忘记带药而懊恼，不过因为在家待的时间很短，“将就”几天也应该无大碍，这么想着也就宽心了。

回学校急不可耐地用药，用药归用药，痛和痒一样都不耽误。这岂只是反复发作？而且是持续发作，一次给家里打电话的时候，跟母亲唠叨自己的病症，他妈妈心疼地抱怨：“这么严重的病在家的時候怎么不说呀？”真是一语惊醒梦中人，是啊，在家的時候脸上的点点并不那么痛和痒，而且几次违背医嘱喝酒了！

博士开始疑惑了。一天傍晚，脸上有点痒，他用下午洗过脸的水洗了一把脸，更痒了，他想，是不是这水惹的祸？半个多月来，几乎天天是这样“节约用水”。他说，因为管道维修，他所在的宿舍楼停水，他每天用水必须下楼提水，由于夏天用量比较大，加上时间很紧，他采取了一个自鸣得意的方法：循环用水。尤其是洗脸，洗过之后通常都要再用一两次。他感觉是水闹的，于是决定不惜时间和体力，每天多提几次水，再也不用“剩水”洗脸了。

接下来的一两天，脸上感觉舒服多了。是药物的作用还是用水的改变导致的呢？博士自有博士的方法，他决定试验，先停药。随后的一周，他的脸越来越爽了，脸上的点点消失了！

故事的进展没有丝毫悬念，他的湿疹好了。博士说，从逻辑思维的习惯说，他并没有反复发作的可能，他说：“我左等右等，一直在等我的湿疹发作，现在已经过去五年了，再也没有发作过，我想请问栾博士，哦，现在应该叫你栾医生了，这叫反复发作吗？这叫无有效药物治疗吗？”

亲爱的读者，也许你觉得这个故事平淡无味，但正是这么一个平淡无味的故事驱使我写下了这本书。我在广州中医药学院攻读中医药硕士、博士的五年里，亲历或听说的惊心动魄的医案成百上千，甚至许多关乎性命，但这个算不上医案的“医案”却让我思索良多。时间过去几年了，我们没有必要追寻当年的那个校医和皮肤科专家是否是误诊，虽然误诊是当下医疗中的“顽疾”，我思考更多——更希望我的读者、患者反复思考并践行的是，这位博士的思维。这也是我求学期间不断思考的话题，当然也可以断言，是我今后几十年行医生涯中必须经常遇到的挑战，医生应该怎么诊断才能不至于误人性命或误人钱财？对于大家而言，疾患难免，又有多少疾病可以学习这位博士，用一种思维给自己“疗病”？所以，这个平淡的故事是我写作本书的动机，传达故事背后的道理和哲学是我写这本书的使命。

如果大家理解了我以博士自己治湿疹的经历作为本书引子的深意，就理解了本书的一半，为打开健康的黑盒子提供一种思维，就成了你我共同的幸福。当然这不够，我更要帮助读者找到应对常见疾病的方法，说俗气一点就是提供常见疾病的“解决方案”，这就是书中“开方”的含义。

我很希望大家能通过本书体会并享受到鲜活、丰满、灵秀而快乐的健康！

上 篇

打开疾病黑盒子

导 言

黑盒子健康经的两大基石

中国有句俗语叫“久病成医”，意思是说一个饱受疾病折磨的人久而久之都会看病了。久病成医背后往往都有许多悲哀的故事。在现实生活中，也常有久病成医的案例，可悲的是，许多的“久病”原本是可以避免的。

我们总是希望，不经久病也可“成医”，当然这里说的医，不是指以治病为业的医生，而是对自己健康或疾病有一定把控能力的人，用眼下流行的大俗话说就是，做自己的优秀的医生。

话又说回来，即使是做自己的医生，即使不是用以执业，也得经过训练。那么是三年五载的专业知识训练吗？是“阅人无数”临床实践训练？不是！都不是，这里说的训练是源于生活、高于生活的思维训练！

在开始训练之前，我们引入本篇的一个大概念——黑盒子。

“黑盒子”是在计算机软件测试领域一个非常著名的测试方法。黑盒子测试又称为功能测试或数据驱动测试，把系统看成一个黑盒子，不考虑程序的内在逻辑，只根据需求规格说明书的要求来检查程序的功能是否符合它的功能说明。黑盒子测试来自一个比喻，某个事物，我们不知道它内部的结构和工作原理，它对我们就仿佛一个黑盒子。与黑盒子测试相对的就是白盒子测试，那是软件工程师才能完成的测试。换句话说，黑盒子测试就是一个软件用户可以完成的测试。

疾病的诊断和黑盒子测试、白盒子测试是异曲同工。医生就相当于组织白盒子测试的软件工程师，在他的眼界和脑子中全是人体的结构和疾病的内在逻辑，而我们患者就相当于可以组织黑盒子测试的软件用户，如果你有一