

健康养生经典

# 从头到脚 说健康

健康养生关乎人类生命的质量  
让我们从祖国传统文化中汲取营养，向智慧的先人学习养生，树立合理的生命观念。要相信，拥有健康的体魄并不难，健康养生就在生活的点点滴滴中。

丰洁明◎主编  
张艳玲◎副主编



健康养生经典

# 从头到脚 说健康

自  
撰  
醫  
懷

丰洁明◎主 编  
张艳玲◎副主 编

远方出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

从头到脚说健康 / 丰洁明编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12  
(健康养生经典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1

I. ①从… II. ①丰… III. ①保健 - 基本知识  
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 231893 号

## 健康养生经典——从头到脚说健康

主 编 丰洁明  
责任编辑 王月霞  
装帧设计 水木阁  
出版发行 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
电 话 0471 - 4919981(发行部)  
邮 编 010010  
经 销 新华书店  
印 刷 北京嘉业印刷厂  
开 本 787 × 1092 1/16  
字 数 1800 千字  
印 张 135  
版 次 2010 年 1 月第 1 版  
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 10000 册  
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1  
定 价 298.00 元(全 10 册)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

# 前言

人生一世，草市一秋。生老病死是自然界不可抗拒的规律。现代社会，我们并不贪生恶死，但我们追求有质量的生活。有质量的生活，前提就是拥有一个健康的身体。

有一个很流行的说法，如果用“10000000000……”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权利、快乐、家庭、爱情、房子……可惜，物质和名利充斥着人们的大脑，代表健康的“1”常常被忽略。岂不知，失去“1”，所有的纷繁浮华都将归于枉然。

文明的进步，科学技术的发展，在给人们的生活带来极大便利的同时，也应该使人们生命质量不断提高。遗憾的是，技术更新，知识爆炸，信息扩张，欲望膨胀，在这一个个惊心动魄的词汇中，人们的心理面临着前所未有的巨大压力。于是，最应该被重视的、生命中最重要的一——健康，被我们有意无意地忽视了。

各种各样稀奇古怪、闻所未闻的疾病缠绕着我们，让我们无法享受创造带来的喜悦……

英年早逝的亲人，还有那些我们耳熟能详的名人、精英，一个一个地消失在我们的视线里。

生命多么脆弱……

因为看到了有那么多的人，为了生活更美好而拼搏着；因为看到有那么多的人，创造了令人震惊的财富却不能享受生活的美好，我们深深为之震动，也为之抱憾。

人活着，其实不只是为了创造，更为了感受生活带给我们的一切。

正如著名的健康教育专家洪昭光先生所说：

不管你生活的“线”有多长，“面”有多广，“体”有多大，都要从健康快乐这个“点”出发。离开了这个“点”，其他一切均会失去光泽。

那么，让我们看护好我们的身体吧，让我们从头到脚都健健康康，让我们既享受创造的喜悦，也享受生活给予我们的恩赐吧。

不生病，人生就有希望！

# 目录

## Mu Lu

### 第一章 健康何来

我们的身体是多么奇妙。从眼、耳、口、舌、鼻到心、肺、脾、肾、胆、胃、肠等，无论哪个器官，甚至人体生命的最小构成——细胞，即使出现一点点小毛病，我们的身体都会有所反应。让我们的身体健康，就要让每一个局部都健康，和谐养生才是养生之道。

- 和谐统一的养生之道 / 002
- 健康养生重细节 / 006
- 从头到脚好好呵护 / 013

### 第二章 头部——智慧的发源地

在这个生活节奏日益加快的时代，“轻松度过每一天”几乎成为我们的梦想，而工作压力过大则成了我们最沉重的包袱。长期的失眠、头痛令我们不胜其烦，过早的青丝变白发成为我们挥之不去的烦恼。头部健康让我们警醒，请多多关注我们的“头等大事”！

- 头发不健康，身体有隐忧 / 016

人生少烦恼，头发自然顺	/ 019
脑是心灵和肉体的指挥官	/ 022
危害大脑健康的六大“杀手”	/ 024
酗酒损害大脑健康	/ 031
从此不为失眠苦	/ 032
读书吧，让大脑永远年轻	/ 038

## 第三章 五官——健康的晴雨表

《黄帝内经》说：“鼻者，肺之官也。目者，肝之官也。口唇者，脾之官也。舌者，心之官也。耳者，肾之官也。”我们身体的每一个细微的生活感受都来自于五官给予我们的信息。五官与我们的五脏六腑息息相关，五官气色之好坏蕴含着人体健康的蛛丝马迹。五官的变化，往往预示着某种疾病的征兆。请留心观察五官的阴晴圆缺。

透过眼睛看健康	/ 042
扫除眼睛的“敌人”	/ 045
不可忽视的耳朵	/ 050
多病之区——鼻子	/ 060
嘴唇预示病兆	/ 064
一口好牙健康一生	/ 067
知冷知热的“温度计”——舌头	/ 071
对抗口气有妙招	/ 074
肤色是疾病的最好预兆	/ 077

## 第四章 咽喉——健康的天然屏障

咽喉是人体生命线上的重要关卡之一，是饮食、呼吸、发声的器官。现代社会，工作与社会需要的增多，我们的咽喉常常被过度使用，吞咽困难、声音嘶哑、呼吸不畅……跟咽喉有关的疾病困扰着我们，是时候好好关注、好好保护我们的咽喉了。

咽喉要道应畅通	/ 082
慢性咽炎不可轻视	/ 087
润喉片不能随便吃	/ 091
声音透露的健康问题	/ 094

## 第五章 颈椎——美丽的曲线

舞蹈演员一样漂亮的脖子曾经是多少爱美之人的向往。可如今，我们不但没能修炼出那梦想中的美丽曲线，却被难忍的颈椎病搞得心乱如麻，颈椎病还引起了更多的疾病。巨大的心理压力，长时间的埋头工作，让我们的脖子承担着无法承受之重。给我们的脖子减减压吧，让我们的生活更多一些美好。

不可小视的颈椎病	/ 100
颈椎病可以自查	/ 105
颈椎病不是中老年人的专利	/ 107



## 第六章 四肢——生命活动的支柱

“阳光、空气、水和运动，是生命健康的源泉。”两千多年前古希腊医圣希波克拉底这样描述运动对于生命的意义。生命不息，四肢就将永远处于运动之中。四肢是坚强又脆弱的，无论四肢的哪个部位出现毛病，都会影响到我们身体其他部位的健康。为了我们的生命质量，请掌握一些关于四肢保健的知识。

按摩手臂减轻疼痛	/ 112
手掌预示人体的健康	/ 115
走路不稳与神经失调	/ 118
吱吱响的膝盖发出健康信号	/ 120
外国人天天洗澡，中国人天天洗脚	/ 122
手脚勤锻炼，健脑又健身	/ 126

## 第七章 躯干——撑起生命之旅

身体能够说出语言所表达不出的东西。如果没有躯体来执行头脑的意愿和思想，头脑将毫无用处。各个时代的艺术和文化无不盛赞人的身体，17世纪法国哲学家笛卡尔把身体看做是有生命的机器，躯干是人体一些重要器官的家，包括心脏、肺、肠、肾、肝等，躯干的各种反应，会为我们提供无数关于自身健康状况的警示。

爱生命，从爱乳房开始	/ 130
------------	-------

拍打胸部精神振	/ 133
揉揉肚子保健康	/ 135
挺起你的脊梁	/ 137
别让腰酸背痛缠上你	/ 140

## 第八章 五脏六腑——健康重“内心”

五脏是人体的重要的脏器，如果它们中的任何一个丧失正常的生理功能，都会导致严重的后果。五脏功能健全的人，抵抗疾病的能力也强；如果五脏功能受到损伤，抵抗疾病的能力也减低。养护五脏，要由内而外，兼顾各方，才能达到整个身体协调健康。

心情好，心脏才会好	/ 144
别让烟摧毁你的肺	/ 148
养生莫忘养脾	/ 151
胃好，身体就好	/ 154
要想身体好，肠道要畅通	/ 159
脂肪肝拒绝盲目减肥	/ 162
保肾不分男女	/ 164
不可轻视的胆囊疾病	/ 168

## 第九章 私处——不让健康留遗憾

私处并非总是令人羞耻的，也并非总是隐秘的。尽管人们有时会把羞耻和私处联系在一起，但它们和我们身体的其他部位一样，都是我们的身体不能缺少的，应该引起我们足够的重视和呵护。私处是不是健康，关系着我们的生命完整与否。

- 爱护阴道，做健康女人 / 172
- 女性疾病，难言之痛 / 175
- 阴茎不健康，让男人雄风不再 / 180
- 男性疾病，找对医生 / 183
- 正视性疾病 / 186
- 不可小视的肛门疾病 / 189

# 第一章

## 健康何来

我们的身体是多么奇妙。从眼、耳、口、舌、鼻到心、肺、脾、肾、胆、胃、肠等，无论哪个器官，甚至人体生命的最小构成——细胞，即使出现一点点小毛病，我们的身体都会有所反应。让我们的身体健康，就要让每一个局部都健康，和谐养生才是养生之道。



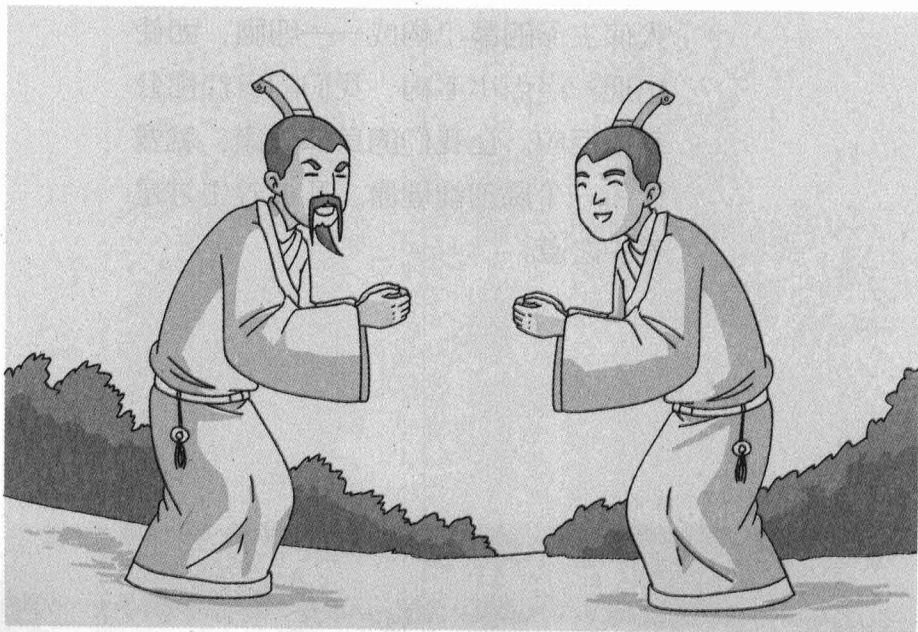
## 和谐统一的养生之道

养生之道在于和，和即和谐。也就是平衡、融合。植物从发芽到开花、结果，是土壤、雨水、营养、光照等诸多因素和谐作用的结果。人也一样，要想健康长寿，也要与我们紧密联系的各方面保持和谐。

### 与社会和谐

与社会和谐，就是我们要遵守国家法律法规，遵守社会公德，不违法，不犯法，洁身自爱，做一个好公民。否则，警车一响，我们就会心惊胆战；有点风吹草动，我们就会寝食难安。每天都把神经绷得紧紧的，又怎么能有健康的身体？这就是我们现在提倡的人与社会和谐相处的道理。

有着悠久文化传统的中国人历来强调一个“和”字。历代养生家们更



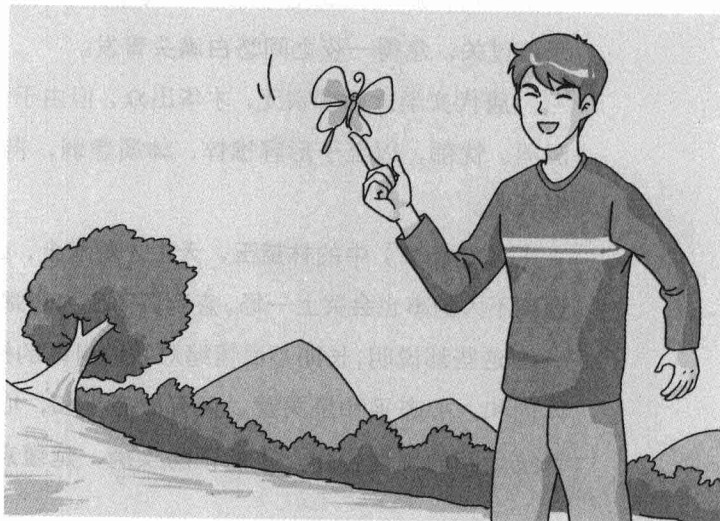
主张人与人之间应该建立真正相爱、平等互助的关系，这样才能身心愉悦，家国安康。

和者致祥之道。君臣和，国家兴旺；父子和，家宅安乐；兄弟和，手足提携；夫妇和，闺房静好；朋友和，互相维护。所以，《易经》说：和气致祥，乖气致戾。

### 与自然和谐

自然环境对我们的身体健康影响极大。空气清新，阳光明媚，就会使人心旷神怡。空气污浊，满眼杂物，就会让人烦恼不堪，心情郁闷，使我们的身体器官生病。

与自然和谐，还要求我们养生要跟着季节走。春天，万物复苏，生机勃勃。我们也应该早点起床，出去呼吸一下新鲜空气，舒展一下挤压了一冬的筋骨。或者到郊外，到大自然中去，享受春天带



给我们的愉悦。到了夏天，万物繁荣，我们要为秋冬多积蓄一些阳气，多到宽阔的地方走一走，散散步。金秋十月，天高地阔，风也越来越急，我们应该早睡早起，避免寒气入体。冬季冰天雪地，万物闭藏，这个季节应该早睡晚起，有的老人不懂这个道理，早晨四五点钟就出去锻炼，其实这样做是不对的，一定要等到太阳出来的时候再去锻炼。还要注意，冬天不能接触有寒气的东西。



## 与体内和谐

与体内和谐指五脏六腑和。就是中医所说的血气和、阴阳和、五行和。七情，即“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”也要和。对我们来说，七情六欲不和最损害我们的身体健康。

传说春秋时期的伍子胥受到楚王的迫害，只好逃离楚国。一路上，楚兵围追堵截，逃亡路上险象环生。好不容易逃到昭关，昭关地势险峻，是个“一夫当关，万夫莫开”的关口。城门一关，插翅也难飞过去。楚平王为了捉拿伍子胥，派兵在此把守，对照城墙伍子胥的画像一个一个的查。伍子胥无法过关，急得一夜之间愁白满头青发。

唐代文学大师柳宗元，才华出众，但由于遭到打击，长期被贬谪在外，沉闷、忧郁，以至于形容憔悴，体质虚弱，得了毒疮又患霍乱，47岁就含恨长逝。

《红楼梦》中的林黛玉，天生才貌双全，却多愁善感，每天忧郁啼哭，遇到不大的事也会哭上一场，直到哭得心力衰竭，最终年纪轻轻就饮恨归天。

这些都说明，长期不良情绪对我们身体的摧残力有多大。对我们来说，体内和，心态平和是关键。只有心态平和，心理健康，才有利于身体各个系统之间的生理合作，才能预防疾病，延缓衰老。所以说，心态好，一切



都好。

### 与家庭和谐

百岁长寿的“秘诀”之一就是：家庭和睦，父慈子孝，尊老爱幼，上下和谐。“百善孝为先”，孝顺父母是促进老人健康长寿的良好措施。

中国历史上著名的贫苦出身的皇帝——明太祖朱元璋活了71岁。在中国历史上几百位皇帝中，也算是长寿的了。他前半生戎马倥偬，后半生勤于政务，把全部精力都用在了国家建设上。他也很注重家庭和睦，用他的话说，“家有贤妻，男人不做横事。”他的妻子大脚马皇后主持后宫，井然肃穆；他的几个儿子能征善战，敬爱父母。朱元璋可以一心一意地治理国家。

做到和谐养生，你就掌握了健康的主动权。有了健康，才会有生命的岁月久长，繁衍不息。所以说，和谐才是养生的根本。



小  
贴  
士

### 健康投入需“零存整取”

很多人认为锻炼身体太浪费时间了，宁愿早晨在被窝里多赖一会儿，也不出去锻炼身体。其实，锻炼身体并不是一定要拿出大把的时间，把时间“零存”，让健康“整取”是一种时尚的健身观念。

文学巨人托尔斯泰一生创作了很多惊世之著，这全靠他舍得为健康投入。他经常参加农业劳动，会耕田铲地，种菜割谷，还会种树剪枝，养花弄草。他还喜欢登山、滑雪、游泳、摔跤等。正是这些体力劳动与体育运动，帮助他多次战胜疾病，年过80仍思维敏捷、文思泉涌。

要想拥有健康的体魄，就得每天坚持锻炼。





## 健康养生重细节

养生是一个漫长的过程，是与我们相伴一生的事业，需要我们持之以恒，从生活的点滴细节开始。细节决定健康，细节亦决定长寿。总的说来，养生要注重以下三个方面：饮食、运动、心态。

### 饮食合理少生病

食物是为我们的身体供给能量的源泉，是促进我们生长、发育，保证生命存在必不可少的东西。“民以食为天”，说的就是这个道理。我国古代那些有大智慧的人也往往是养生专家。

我们都熟知的“扬州八怪”之一的郑板桥（1693~1765）活了72岁，在当时属于高寿之人。

郑板桥为人狂放不羁，在诗、书、画领域号称三绝，在养生方面，他也有自己独到的见解。

郑板桥一生都是粗茶淡饭，在他江苏兴化老家的厨房，有一幅他自撰自书的门联，上面写着：

青菜萝卜糙米饭，

瓦壶天水菊花茶。

这寥寥几个字高度概括了他的日常饮食生活，他吃的是青菜、萝卜、糙米饭，喝的是天然水浸泡的菊花茶，它不像同时期的那些达官显贵们，满桌都是鱼肉荤腥、山珍海味，喝的都是琼浆玉液。但他比那些达官显宦更长寿，声名更久远。

显然，郑板桥的高寿跟他一生清淡的饮食大有关系。

传统养生观认为，通过适当的饮食调养，补精益气，纠正脏腑阴阳平衡，就可达到抗衰延寿，治愈疾病的目的。