

健康密码

——百病不生的智慧



主 编 周 彪 张锦俭

副主编 黄 强 胡 程

健康密码

——百病不生的智慧

主 编 周 彪 张锦俭

副主编 黄 强 胡 程



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(C I P)数据

百病不生的智慧 / 周彪, 张锦俭主编. —合肥: 安徽文艺出版社, 2011.5

(健康密码)

ISBN 978-7-5396-3698-6

I. ①百… II. ①周…②张… III. ①疾病—防治—基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 066005 号

出 版 人: 朱寒冬

责任编辑: 欧子布

装帧设计: 张诚鑫

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551)3533889

印 制: 合肥星光印务有限责任公司 (0551)4235059

开本: 700×1000 1/16 印张: 28.75 字数: 450 千字

版次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)
版权所有, 侵权必究

《健康密码》丛书编委会

编委会主任:汪家驷 汪谷震 王士友

主 编:周 彪 张锦俭

副 主 编:黄 强 胡 程

编委会成员:李 可 漆德奎 司 琼 徐昌胜

梅兴慧 万家兵 张 静



序 言

人生最大的财富

张锦俭



人生最大的财富是什么？

从呱呱坠地，到驾鹤仙逝，人都是赤条条来赤条条去，他唯一与生俱来的财富就是健康。因为健康，他才能享受成长的快乐，接受学习的滋润，融入社会生活，安康长大成人，博取功名，创造财富，建树事业。所以，每个人所搭建的人生大厦，最重大的基石就是健康。我国著名健康专家洪昭光先生给出的人生公式是，健康是1，财富、功名、事业、家庭是排在1后面的0。拥有1，后面的0才富有价值；失去1，后面的0价值尽失。

大多数人终生都在追逐财富。青春飞扬时，不知健康之珍贵，只顾争着“用命换钱”。其实，真的走到了生命尽头，纵然拥有身家万亿，也无福消受了。所以人啊，请记住，健康是人生最大的财富，你唯一正确的选择是“惜命如金，命比金贵。”

人生之旅，越近夕阳，健康的价值就越大，尤其到人生“收官”阶段，健康差不多是唯一弥足珍贵的人生财富。拥有健康，你可含饴弄孙，云游四海，开启满天晚霞甜蜜生活；失去健康，你便与拐杖、轮椅、病榻为伴，坠入雾霾笼罩的悲苦生活，夕阳期生命质量会因此有天壤之别。

随着现代中国人生活质量的提高，“爱护生命 珍惜健康”的理念益发深入人心。我们《文摘周刊》在2010大型读者调查中，健康、养生版最受读者喜爱便是明证。因此，在《文摘周刊》创办三十周年之际，我们特别策划出品这套健康类丛书，以回馈广大厚爱我们的忠诚读者。

本套丛书分两册，一册谈健康，一册谈养生，每本书的内容分十到十二个版块，均选自本报近年来健康、养生版里的精华内容。与专家撰写的健康类专著相比，本套丛书具有三个鲜明特点：



其一,变一家之言为众家之言。书中的健康理念、养生新知、防病要诀,采纳了中外一流医学和健康专家的众多学识理念,理念的权威性、丰富性十分突出。

其二,以实用、通俗性见长。书中的内容版块设置,以通俗易懂的实用信息和实用技能为主,日常防病治病、保健养生、新知新法,一看即懂,一用就会,一会就灵。

其三,专业资讯新鲜全面。本书所选的健康养生资讯,不是“几十年一贯制”的旧说,而是近年兴起的新知,是与时俱进的“新鲜”信息。而且,丛书涉及的健康养生资讯,涵盖了古今中外健康之说,涵盖了养生理念、方法、技术各个层面,涵盖了日常保健、运动疗疾、美食养生、心理健康等各个领域,资讯十分全面。

欲让生命之花绚丽绽放,掌握自己的健康养生密码,读读本套丛书肯定大有裨益。

2011年3月25日



目 录

Content

◆ 健康新知 >>

- 国人体质分九类 / 003
- 具备十特征 健康又长寿 / 004
- 颠覆传统的健康新理念 / 005
- 健康不在胖瘦 / 006
- 酶缺乏让你喝水也胖 / 007
- 人体要保持适宜的高温 / 007
- “后抗生素时代”已经到来 / 009
- 启动人体自身的“大药” / 010
- 十因素易破坏免疫力 / 011
- 打针吃药不如提升自愈力 / 012
- 留意身体发出的两次“信号” / 014
- 身体会留下生气的痕迹 / 015
- 身体不该发出的响声 / 016
- 身体健康“时刻表” / 017
- 人体内脏各有“脾气” / 018
- 五脏发出的求救信号 / 019
- 戒烟后,器官功能会变好 / 020
- 黄里透红才是好脸色 / 021
- 身体臭味从哪来 / 022
- 12 个器官最易患癌 / 023
- 很多癌是“憋”出来的 / 024
- 肚子里也有个“大脑” / 025



- 腹痛常与天气有关 / 026
- 什么性格得什么病 / 026
- 按血型吃饭越吃越瘦 / 027
- 五大因素加速血管老化 / 028
- 如何延长你的健康年龄 / 029
- 你有没有“衰老迹象” / 030
- 生气对健康有八大损害 / 031
- 当心慢性缺氧悄悄打垮你 / 032
- 养护胆囊是延缓衰老的关键 / 033
- 巧用体内细菌治病 / 034
- 压力在全身作怪 / 036
- 终止疲劳进程 不让疾病上身 / 036
- 常感冒,可能肺在变“老” / 038
- 饮食“套餐”可提高免疫力 / 039
- “隐形糖”偷走健康 / 040
- 多吃异地食物少患“地方病” / 041
- 主食摄入量不足很伤身 / 041
- 食品添加剂也有功劳 / 042
- 燕窝:很贵很没营养 / 043
- 有些人不吃早餐更健康 / 044
- 教你认识厨房里的“食物医生” / 044
- 餐前喝水有六大好处 / 045
- 四期饮食防动脉硬化 / 046

◆ 名家讲坛 >>

名家新说

- 保健专家们自己如何保健 / 051
- 杨奕:手到病自除 / 052
- 小病不求人 医病先医心 / 053
- 把握关键 20 年 健康快乐 100 岁 / 054
- 专家“画”出中风先兆图谱 / 055
- 小点滴换来大健康 / 056

- 提升阳气可防病由心生 / 057
 吃麦麸治好痔疮、战胜癌症 / 057
 梅大师的“家传眼功” / 058

名人警示

- 中国达人,令我们珍视健康 / 058
 哪位明星身体最棒 / 060
 心脏病最佳疗法 / 062
 如何预防淋巴瘤 / 063
 小小鼻咽癌击倒“大块头” / 064
 为何伤在骨头上 / 065
 夏季要防不典型心梗 / 066
 减缓膝盖磨损,做无压锻炼 / 066
 刘翔喝田七汤治愈骨伤 / 067

◆ 日常保健 >>

春季保健

- 祛除早春寒 全年都健康 / 071
 春天保健先防“风” / 072
 开春先办五件事 / 072
 初春 头凉脚热胜补品 / 073
 阳春时节抻抻筋 / 074
 别被春风吹出病 / 074
 癌症易在春天发生“转移” / 075
 春用芳香补心脏 / 076
 春季治病用手疗 / 077
 治疗下垂病 春季最适宜 / 078
 三招疏经络 平安过春天 / 079
 别忽视 10 个隐蔽元凶 / 080
 春天谨防眼过敏 / 081
 桃花解不适 / 082





夏季保健

- 多雨时节别忘保健防病 / 082
- 平安过夏天 南北各不同 / 084
- 夏季,六招改善微循环 / 085
- 伏天要清五官热毒 / 086
- 热天脏腑自然排毒法 / 087
- 度夏饭食 看清体质 / 088
- 炎夏,身体“渴”了什么样 / 089
- 对付夏日慢病有高招 / 090
- 4种2分钟减压法 / 092
- 九招让你夏天不受罪 / 092
- 拍“窝”可防夏天病 / 093
- 如何应对中暑 / 094
- 夏天易出现六类头痛 / 095
- 夏季防脑梗 误区知多少 / 096
- 夏日里的“救命穴” / 097
- 血热的人夏季如何“凉血” / 097
- 夏季 手脚多汗咋办 / 098
- 夏季别忽视“冷症” / 099
- 伏天防暑湿 秋后少生病 / 100
- 夏贪凉 秋易生口疮 / 101
- 四种夏日健康“债”及时还 / 101

秋季保健

- 秋季治病宝典“八总穴” / 102
- 立秋之后 练出肺活量少得病 / 103
- 秋季犯困,当心“后情绪中暑” / 104
- 大风降温,预防“风吹病” / 104
- 秋冬季“接吻病”高发 / 105
- 深秋当心迷惑人的“假感冒” / 106
- 深秋护好气管 / 107
- 秋燥宜吃黏性食物 / 108
- 秋季养肺 冬天无病 / 109



冬季保健

- 立冬保健讲究“藏” / 110
- 天冷,别让五脏着凉 / 111
- 雪后打好十大疾病防御战 / 112
- 冬日喝“菊普茶” / 113
- 薄荷膏通鼻塞可致命 / 113
- 数九当心“水多症” / 114

老年保健

- 50 岁后,男女防病各不同 / 115
- 你的消化系统是否衰老 / 116
- 50 岁后,补钙不如壮骨 / 117
- 50 岁后的“专用配方” / 118
- 如何在 60 岁时拥有 40 岁的心脏 / 119
- 70 岁后多补维生素 B₁₂ / 120
- “十大早期症状”预知老年痴呆 / 120
- 画钟可测老年痴呆 / 122
- 常做解绳操防老年痴呆 / 122
- 天凉,当心老年低体温综合征 / 123
- 老人热敷好处多 / 124
- 老人突发病 牢记“四不得” / 124
- 老人补虚能瘦身 / 125
- 老人心跳突快 憋会儿气 / 126
- 老人脚“变大” 查查心血管 / 127
- 老人骑自行车可致血压升高 / 127
- 老年人失眠,吃一种药行吗 / 128
- 老人梦中多动要查因 / 128
- 老人摔了臀也会脑出血 / 129

男性保健

- 阶段抗老让男人延缓衰老 / 129
- 男性的 8 个衰退现象 / 130
- 男人四十要大修 / 131



七细节关爱男性健康 / 132

男人 39 岁开始易心梗 / 133

44 岁——男性健康的“拐点” / 133

50 岁男人的“更年期” / 134

年轻男性如何控制血压 / 135

男人别忘了红糖水 / 136

女性保健

健康女性常练握力 / 136

中老年女性贫血为何检查肾脏 / 137

孩童保健

父母是孩子最好的医生 / 138

医生的孩子生病咋解决 / 139

孩子性格随季而“变” / 140

给孩子做做“营养评价” / 140

认清早熟 让孩子更像孩子 / 141

如何救治“结石宝宝” / 142

肾结石患儿:别吃巧克力和菠菜汤 / 143

手脚出水疱 不一定是手足口病 / 143

营养师推荐儿童助长食谱 / 144

孩子不长个 量量血压 / 145

幽门螺杆菌影响儿童长高 / 146

婴儿退烧用 30 度酒精 / 146

成人药别给孩子吃 / 147

69 种儿童感冒药没疗效有隐患 / 147

孩子便秘加重感冒 / 148

过量补充蛋白质 易致婴儿患湿疹 / 148

家长患疱疹 传染孩子得水痘 / 149

补钙晒太阳 婴儿会抽搐 / 149

新生儿患泪囊炎 6 个月后要就医 / 150

儿童冬季腹泻别禁食 / 150

6 岁以下儿童外伤 无须打破伤风抗毒素 / 151

别乱拍孩子的胸 / 151



- 家有小宝宝 慎养宠物龟 / 152
- 儿童常听音乐会变漂亮 / 152
- 贪吃膨化食品 儿童牙易畸形 / 152
- 孩子胖不胖 量量脖子 / 153
- 孩子撞伤头 查查听力 / 153

考 生 保 健

- 考前适当运动胜进补 / 154
- 考试前别多喝奶茶 / 154
- 喝自制橘皮粥 远离考前焦虑 / 155
- 考前喝杯水 发挥更出色 / 155
- 如何应对“考试病” / 156
- 做好五种考场急症应对“预案” / 157
- 巧调呼吸缓解考试紧张 / 158
- 妙招应对常见“高考病” / 159
- 高考生做套心理保健操 / 159
- 三款健脑汤有益考生 / 160
- 食疗预防考生“高考病” / 161
- 考生脑疲劳自测法 / 161
- 考试紧张可“心灵按摩” / 162
- 考生要防考后抑郁症 / 163

心 理 保 健

- 心理处方,每10年开一回 / 164
- 6种坏心态毁健康 / 165
- 心理医生自我解压三味药 / 165
- “走出去”治好小崔的抑郁症 / 166
- 运动可改善性格缺陷 / 167
- “疑似心脏病”正成为一种流行病 / 168
- “假装快乐”可快速调整情绪 / 169
- 轻松五站 远离焦虑情绪场 / 169
- 10亿人患拖延症 / 170
- 酒精依赖是“心病” / 171
- 当A面和B面不和谐时,你的心情还好吗 / 171



你是否因经济危机而心理“发炎” / 172

莫名发冷、发热是心理疾病 / 173

整容治不了“幻丑症” / 173

常做五种梦 赶快去放松 / 174

看心理医生如何心理减压 / 174

上班族保健

“数码痴呆症”摧残上班族 / 175

长期伏案 后背易成“铜墙铁壁” / 176

小关节紊乱 祸起平时姿势不良 / 176

长期伏案工作 谨防“双曲综合征” / 177

做眼部瑜伽 缓解眼疲劳 / 177

◆ 疾病防治 >>

有病先知

13 个信号预示健康大隐患 / 181

揭秘身体的 9 种非正常现象 / 182

你有隐性血栓吗 / 183

你的血管变硬了吗 / 185

紧张和疲劳导致九种病 / 186

痛感警示多种病 / 187

五官及面色可预测健康 / 188

牙疼常警示重大疾病 / 189

指甲上的半月痕 你知道多少 / 190

不同脚病暴露身体病症 / 191

肾不好 五脏六腑都会生病 / 192

倒头就睡可能是疾病前兆 / 194

“日落现象”预示老年痴呆 / 194

夜尿多 警惕慢心衰 / 195

30 岁后生痣可能是疾病表现 / 195

心脏病

心脏健康有密码 / 196



咽部疼痛可能是心脏病 / 196

听力减退 查查心脏 / 197

心脏病最怕便秘 / 197

老摔跤原是心跳过慢 / 198

血 压

降压 先改变你的生活方式 / 199

您的夜间血压升高了吗 / 200

单脚跳,“跳”走低血压 / 201

鼾声大易使配偶血压升高 / 202

血压高的病人能拔牙吗 / 202

高血压患者为啥老觉得累 / 203

老人流鼻血 别忘查血压 / 203

糖 尿 病

脉搏跳动太快 糖尿病风险高 / 204

糖尿病突然“好”了 要警惕 / 204

糖尿病老人更须防跌倒 / 205

老人眼皮下垂 警惕糖尿病 / 205

口腔疾病患者别忘查“糖” / 206

糖尿病用药 胖瘦人有区别 / 206

五 官

钻牛角尖易引发“暴盲” / 207

眼睛看不清 瞧瞧血管外科 / 207

减肚腩能防眼病 / 208

绿色对抗眼病小招 / 208

“张飞病”易引起干眼症 / 209

眼球转动困难 警惕眼眶肿瘤 / 209

眼睛红肿 要查恶性高血压 / 210

眼睛干症 认清三张“面孔” / 210

眼睛有毛病的信号 / 211

眼周“小疙瘩”并非脂肪粒 / 212

口腔溃疡难愈 病根竟在眼睛 / 213



眉毛消失 根源在缺硒 / 213

鼻子不灵是帕金森前兆 / 214

看唇情 知健康 / 214

坐电梯耳痛也是病 / 215

癌 症

癌症上身的十大信号 / 216

缺什么营养得什么癌 / 217

性格决定你易得哪类病 / 218

识别初生的“一点癌” / 219

手脚冰凉易患癌? / 220

无癌生活 远离7种不良习惯 / 221

十五条“军规”告别癌症 / 222

国人肝癌高发年龄提前10岁 / 223

数数身边的癌症之最 / 224

感 冒

“制造喷嚏”防感冒 / 225

经济凉 感冒热 / 225

日本人的祛除感冒三法 / 226

“吃香喝辣”有助于治疗感冒 / 227

中医不怕流感 / 227

感冒过后,下肢突然丧失知觉 / 229

感冒后一个月内别进藏 / 229

感冒治疗不彻底 易致风心病 / 230

口腔溃疡:春季感冒信号 / 230

四月天警惕鼻炎伪装感冒 / 231

八大原因造成咳嗽 / 231

腰 痛

腰痛不同时间 病因各不相同 / 232

按姿势判断腰痛原因 / 233

当心内脏性腰痛 / 234

喷嚏“打不好”会伤腰 / 235



其 他 疾 病

- 城市病困扰现代人 / 235
- 横纹肌溶解症不罕见 / 236
- 气候异常带来 10 类疾病 / 237
- 6 种病要防“影子病” / 238
- 外瘦内肥更不好 / 239
- 身体“怪相”藏秘密 / 240
- 九大“夫妻病”最易被忽视 / 240
- 五大因素诱发头疼 / 242
- 你的头痛是哪一种 / 242
- 烟龄超 20 年要防头颈癌 / 243
- 老人当心“拐杖颈” / 244
- 六个症状往颈椎病上想 / 244
- 气虚易引发落枕 / 245
- 梦里狂欢 小心咽喉有恙 / 245
- 总迷路可能患肺病 / 246
- 半边脸出汗 要及时拍 CT / 246
- 被人咬 后果更严重 / 247
- 十几年前一滴氯霉素,十几年后“再障贫血” / 247
- 夹不住筷子 要防“渐冻人症” / 248
- “瞌睡症”——新都市病 / 248
- 年轻人“挤眉弄眼” 提防颅内肿瘤 / 249
- 雨后涉水 小心钩体病 / 249
- 吃面条后跑步可能致命? / 250
- 三举措,远离蜱虫伤害 / 250
- 八科医生推荐的防病法 / 252
- 防耳聋,从日常生活做起 / 253
- 巧除内脏老年斑 / 254
- 12 种疾病的新奇疗法 / 256
- 感冒菌可致面瘫,如何预防 / 257
- 大火烧伤 自己咋处理 / 258