



● 鲁 宁 主编

珠海出版社

健康是福

鲁 宁 主编



珠海出版社

图书在版编目 (CIP)数据

健康是福/鲁宁 主编. —珠海:

珠海出版社, 2005. 8

ISBN 7 - 80689 - 436 - 5

I. 健… II. 鲁… III. 保健 - 普及读物

IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094247 号

健康是福

鲁宁 主编

终审: 罗立群

责任编辑: 曹琨 田大军 陈文娟

装帧设计: 田大军

出版发行: 珠海出版社

地址: 珠海市香洲银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电话: 2639346 2639314 邮政编码: 519000

网址: WWW. zhchs. net

E-mail: bookzh@zhuhaidaily.com.cn

经销: 全国各地新华书店

印刷: 广东茂名广发印刷有限公司

开本: 850 × 1168 1/32

印张: 17.5 字数: 340 千字

版次: 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 5000 套

书号: ISBN 7 - 80689 - 436 - 5/R · 48

定价: 36.00 元 (全二册)

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

21世纪世界卫生组织告戒
全人类新的健康箴言：21世纪，
最好的医生是自己，最好的药
物是时间，最好的运动是步行，
最好的心情是宁静。

自己是身体最好的初诊医生，
解读自我的健康，把握身体的
信息，仔细倾听健康的声音，
也是一大乐趣。按性成熟计算，
人的寿限应为100岁~150岁。
按生长期计算，人的寿限应为
120岁~175岁。按细胞分裂次
数与周期计算，人应活120岁。
但是为什么大多数人却难得天
年呢？国内外学者研究后一致
认为，“长寿的关键在自己，
人活百岁不是梦”。



是
福

健
齋

福

前 言

21 世纪世界卫生组织告诫全人类新的健康箴言:21 世纪,最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的运动是步行,最好的心情是宁静。

自己是身体最好的初诊医生,解读自我的健康,把握身体的信息,仔细倾听健康的声音,也是一大乐趣。目前,推断动物的最长寿限的几种方法都证明人类应活过百岁。按性成熟计算,人的寿限应为 100~150 岁。按生长期推算,人的寿限应为 120~175 岁。按细胞分裂次数与周期推算,人应活 120 岁。但是,为什么大多数人却难得天年呢?国内外学者研究后一致认为,“长寿的关键在自己,人活百岁不是梦”。

把健康理念提升到一种更高的境界,探索健康长寿的方法,把握生命过程的能力,这是全人类所关注的潮流。怎样争取长寿,简单地说,在平时就要多留意自己身上表现出来的症状,观察身体捎来的信息,进而学会解读自己的身体语言。的确,许多疾病早就有迹可循了,生活之中也许是不怎么起眼的小征兆,千万别忽略了,这可能就是身体在向您发出警报。

身体只有一个,健康无法重来。掌握自我,尽其本分,量大福大无烦恼,“眼前一笑皆知己,座上全无疑眼人”。“一丝不苟”地把握住自己的健康,只有相信“我能做到”,才会去想“如何去做”。藉由本书的阅读,你将惊奇地发现,“原来身体会说话,最好的医生是自己”。

为适应现代社会人类对健康的渴望,使人们的生活更加多姿多彩且质量又高,我们在大量的材料中精心选择,经整理汇集而成本书,对提供材料的多数作者都已付给了报酬,但仍有少数人士未能取得联系,敬请看到后即与出版社联系,以便我们做好补救工作,敬请各位支持,谅解!

“抉择”生命的喜悦,相信你一定不会“拒绝”的。

编 者

2005 年 7 月于沪

目 录

前言	(1)
观器官自诊病	(1)
你能读懂这些信号吗	(3)
痒——多种疾病的信号	(4)
健康写在眉头上	(5)
察眼观色看健康	(6)
眼睛——疾病的“风向标”	(7)
眼圈发黑须注意	(8)
眼皮肿胀别大意	(9)
眼形变知病情	(10)
谈情说病看瞳孔	(11)
有色眼睛疾病警讯	(12)
虹膜是内脏疾病的观测站	(13)
眼睛也会生“性病”	(14)
青光眼的防治	(15)
寒冷天当心青光眼	(17)
青光眼的自我防护	(17)
消除眼睛疲劳法	(18)
眼皮上的动脉硬化信号	(19)
鼻事春秋	(19)

鼻出血,免紧张	(21)
流鼻血时别仰头	(23)
鼻出血的简易救治	(23)
小心鼻硬结病	(24)
鼻头红,有“肝”系!	(25)
鼻炎患者自我保健	(26)
自疗鼻窦炎	(27)
鼻咽癌的早期症状	(27)
相理、医理看人中	(28)
观唇色,解唇语	(29)
对镜自查舌益处多	(30)
舌苔变厚原因多	(31)
舌苔青紫查心肺	(32)
口腔肿瘤的征兆	(32)
牙龈出血病因多	(33)
牙龈出血自疗法	(35)
牙龈出血细寻因	(35)
自我诊断牙周病	(37)
茶叶渣防治牙周炎	(37)
治牙齿松动方	(38)
哪些人要特别注意保护牙齿	(38)
简法止牙痛	(40)
观耳诊病大学问	(40)
小小耳朵大有乾坤	(41)
耳廓视诊要诀	(43)
耳鸣都是肾虚吗	(43)
按摩法治老年性耳聋	(45)
观汗之变 辨病之证	(46)
观“汗”辨病	(47)
自汗的辨识	(48)
尿液透视隐疾	(50)

排便时自我诊断	(52)
人脑为什么会衰老	(56)
脸色青紫多“肺”、“心”	(57)
红光满面别得意	(58)
寿斑不长寿	(59)
笑里也会藏病	(59)
疾病写在脸谱上	(61)
头痛病因多	(62)
几种头痛的治疗	(63)
怎样缓解偏头痛	(64)
治头痛验方	(65)
耳穴贴压治疗血管性头痛	(65)
声音异常原因何在	(66)
皮肤变黑有所“胃”	(67)
注意你的“口气”	(68)
颜面抽搐辨治	(69)
闻“咳”辨病	(70)
自制药膏治燥咳	(71)
阵发性干咳病根在咽	(71)
记忆力自测	(72)
后颈按摩强记忆法	(74)
口干症的自我调治	(74)
治失音验方	(75)
轻提耳尖治喉痛	(76)
巧治落枕	(76)
慢性泪囊炎的防治	(76)
空腹吃糖有损大脑	(77)
握拳醒脑有良效	(78)
头昏脑涨速排除	(78)
助你入睡法	(78)
抓左手催眠法	(79)

消除失眠搓额头	(79)
“疲劳综合征”的症状	(80)
独特的仿动物健身法	(80)
熨法疗病 12 招	(83)
防病于萌芽	(84)
如何判断冠心病	(86)
冠心病不可怕,病史越长越长寿	(87)
冠心病病人夜间请喝水	(87)
慢性冠心病的运动处方	(88)
冠心病的“晴雨表”	(88)
不同类型的冠心病	(90)
冠心病患者睡眠有讲究	(91)
哪些人易患冠心病	(92)
心脏功能简易自测	(92)
心脏病发作信号	(93)
心脏病变的体表征象	(94)
心脏病病人七忌	(95)
心脏病病人不宜多睡眠	(96)
白天犯困要防心脏病	(96)
牙病可能是心脏病的前兆	(97)
心脏病突发时用力咳嗽能救命	(97)
“老慢支”与左心衰竭	(98)
心衰的表现	(98)
当心安装心脏起搏器后的并发症	(99)
不明原因的摔跤应查心血管	(100)
苹果洋葱能保护心脏	(101)
怎样保持血管年轻	(101)
心血管病人能否吃鸡蛋黄	(102)
心血管自我测试法	(103)
猝死者急救 A、B、C	(104)
心律失常都要治疗吗	(104)

左室“发福”不是福	(106)
咬牙切齿治中风	(107)
中风后的功能恢复	(107)
长期房颤的危害	(108)
冬季易发生房颤	(109)
频繁房颤的治疗	(109)
频发早搏的康复	(110)
治疗早搏的中药单验方	(111)
沸茶防治心脏早搏	(113)
高血压病的常见症状	(114)
高血压病突发时	(115)
高血压患者的危险时刻	(115)
血压高,蒜疗好	(116)
如何自控血压	(117)
推拿降血压	(117)
血压突降防“心梗”	(119)
没有高血压,也会脑出血	(119)
脑出血的先兆	(119)
预防脑出血 12 招	(121)
急性脑血栓需 5 小时内到医院	(122)
怎样区别脑出血和脑血栓	(123)
脑贫血急救法	(123)
脑出血急救:头部降温	(124)
脑动脉硬化的自我监测	(124)
自测隐性脑梗塞	(126)
发病 3 小时内——“脑梗”治疗的良机	(126)
易患中风的人群	(127)
哈欠连连,谨防脑中风	(128)
测一测,你会不会中风	(129)
怎样区分心绞痛和心肌梗死	(130)
心肌梗塞的治疗及预防	(131)

救治心梗病人的“黄金时间”	(133)
心肌梗死自救法	(134)
各种不同类型的心绞痛	(134)
心绞痛急性发作的特点	(135)
心绞痛不能“痛时再治”	(136)
10种心绞痛的防治	(137)
不典型性心绞痛的特殊表现	(138)
心绞痛的误解	(139)
颈性心绞痛与心绞痛的鉴别	(140)
抬高床头可防心绞痛	(141)
心绞痛压穴止痛法	(142)
慢性胃炎的临床表现	(142)
中西医结合治疗慢性胃炎	(143)
自我治疗慢性胃炎	(144)
萎缩性胃炎的自我保护	(145)
如何发现早期胃癌	(146)
胃溃疡癌变前的征兆	(147)
哪些胃病可能癌变	(148)
哪些胃肠道息肉易癌变	(149)
胃切除后的注意事项	(150)
胃下垂患者生活中应注意什么	(151)
治胃下垂验方	(151)
胃大部分切除术后易发生胆囊结石	(152)
治关节炎别忘护胃	(152)
提肛揉腹治肠炎	(153)
糖尿病并发症的表现	(154)
糖尿病并发症	(155)
糖尿病的病情轻重判断	(157)
隐性糖尿病的外在表现	(158)
糖尿病人勿泡热水澡	(158)
糖尿病自疗法	(159)

糖尿病食疗方	(159)
糖尿病患者的粥疗	(161)
食干果防糖尿病	(162)
治糖尿病食疗方	(162)
发生某些病症莫忘查血糖	(163)
糖尿病加重的信号——厌食	(164)
自测肝病	(165)
肝硬化的辨证施治	(166)
肝炎不愈警惕脂肪肝	(168)
脂肪肝的自疗自养	(168)
怎样发现早期肝癌	(169)
肝炎按摩康复法	(170)
乙型肝炎有哪些肝外表现	(171)
春季饮食宜养肝	(172)
颈椎病预警信号	(173)
引发颈椎病的因素	(173)
五大原因造成颈椎病	(174)
瓶枕治疗颈椎病	(175)
自治肩周炎	(176)
肩周散治疗肩周炎效果佳	(176)
腰椎间盘突出症的锻炼法	(177)
男子如何自我判断性能力	(178)
睾丸癌自测法	(179)
治男子阳痿	(180)
中成药治阳痿	(180)
中药治疗男科疾病	(182)
男科病药浴法	(184)
男性冬季进补	(185)
性病治多久才算好	(186)
用“伟哥”要科学	(187)
排尿不畅切勿掉以轻心	(187)

前列腺癌的自我监测及预防	(188)
男性下背痛警惕前列腺癌	(189)
按摩睾丸治愈前列腺炎	(190)
中药灌肠治前列腺炎	(190)
前列腺增生患者的自我保健	(191)
自我调治前列腺病	(192)
便秘的八种危害	(193)
便秘的分型施治	(194)
与便秘有关的多种疾病	(195)
便血该想到哪些疾病	(196)
常见肛门疾病的自我治疗	(198)
防痔疮锻炼八诀	(199)
便秘与腹泻交替时要防肠癌	(200)
女性易患的五种疾病	(200)
女性应警惕哪些不适	(201)
乳房内摸不到肿块也会是乳腺癌吗	(202)
弯腰后突发腹痛莫大意	(203)
外阴癌的自我检查	(203)
蔬菜治妇科病	(204)
妇科良药樱桃	(205)
更年期综合征食疗方	(205)
坐骨神经痛患者八忌	(206)
神经衰弱的自我疗法	(207)
血小板减少食疗方	(208)
预防尿路结石复发七法	(209)
功能性腹泻的分型及治疗	(211)
补肾法治疗骨质疏松症	(212)
慢性胆囊炎的运动疗法	(213)
银屑病简易外治疗法	(214)
治疗再生障碍性贫血的中药方	(215)
过敏性皮肤病的治疗	(216)

脂溢性皮炎	(217)
急性支气管炎的治疗	(218)
小儿拍背除痰法	(219)
冻疮的防治效方	(219)
可能遗传的疾病	(220)
老人急症的院前处理	(222)
意外伤的自行急救	(223)
老人水肿与疾病有关	(224)
易被误诊为感冒的病	(225)
常见病验方七则	(226)
病到何时要警惕	(227)
癌症的体表征象	(229)
奇痒、汗毛增多警惕癌症	(231)
癌症的 24 种诱因	(232)
脑肿瘤报警信号	(233)
食管癌的早期信号	(234)
胰腺癌的早期信号	(235)
肺癌的肺外表现	(236)
晚期肺癌四疗法	(237)
肺病患者康复法	(238)
肺气肿的自我辅助治疗	(239)
“四丸”可抗癌	(239)
几种常见病的例行检查时间	(240)
自捏五指调节五脏	(241)
眩晕的自我训练	(241)
中医话“七情”	(242)
六神丸新妙用	(243)
奇特功效六神丸	(246)
步态与疾病	(247)
“女药男用”与“男药女用”	(248)
如何自查血黏度	(249)

高黏度血症患者九注意	(250)
剧咳可诱发脑缺血综合征	(252)
步态异常易患痴呆	(252)
小病自己治	(253)
12 种疾病与过度看电视有关	(254)
阵发性心动过速怎样自救	(255)
“过劳死”的十大危险信号	(256)
不同年龄阶段的常见病	(257)
徒手治小病	(258)
勤捏指可防病	(259)
职业病巧用食物解	(260)
鲜花也治病	(261)
观手辨病	(262)
多用左手	(263)
生活小窍门	(264)
土豆:既防中风又减肥	(265)
体弱多病可以长寿	(265)
适时低头,有益健康	(266)
把握“黄金五分钟”	(266)