

养生智慧宝典

★听懂身体的讯号 教你如何不生病★

翻阅本书，你也可以做自己最好的医生

为你的健康人生掌舵护航



破译 不生病的密码

何凤娣◎编著

健康并不是一种偶然，而是一种选择。

我们每个人可以选择贫穷，但绝不能放弃健康。

医疗不如食补，老祖宗的传统饮食方式蕴藏着基因活跃健康的秘诀。

正确的饮食习惯及方式，能够让基因持续保持活力。

丰富的传统食物能够吃出你的美丽、吃出你的健康。

吉林出版集团有限责任公司



破译 不生病的密码

何凤娣◎编著

吉林出版集团有限责任公司

出品人：周殿富
总策划：崔文辉
策划编辑：李少辉
责任编辑：周海莉
封面设计：点石堂
版式设计：马宇飞

图书在版编目(CIP)数据

破译不生病的密码 / 何凤娣编著. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2009.6

ISBN 978-7-5463-0366-6

I. 破... II. 何... III. ①保健-基本知识②养生(中医)-基本知识 IV. R161 R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第082316号

书名：破译不生病的密码
编著：何凤娣
出版：吉林出版集团有限责任公司
地址：长春市人民大街4646号(130021)
印刷：北京市业和印务有限公司
开本：710mm×1092mm 1/16
印张：20.5
版次：2009年7月第1版
印次：2009年7月第1次印刷
发行：吉林出版集团有限责任公司北京分公司
地址：北京市宣武区椿树园15-18栋底商A222号(100052)
电话：010-63106240(发行部)
书号：ISBN 978-7-5463-0366-6
定价：29.80元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)

前言

随着社会生活节奏的加快，各行各业的竞争日趋激烈，来自工作、家庭、社会的压力也愈来愈大。各种疾病、怪病随之而来，对人体的健康构成巨大的威胁，所以养生之道日渐成为当代人活在世上必不可少的功课。或许你的人生背囊里已经拥有财富、金钱、名誉、学位、才学等，但健康绝不容舍弃，也不可舍弃。

其实养生之道在我国源远流长，我们的祖先早在 2000 多年前就已经认识到了饮食养生的重要性。所以流传下来很多重要的养生智慧，成为后人的宝贵财富。俗话说：“药补不如食补”，“养生之道，莫先于食”。所谓食补，就是通过调整饮食来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的治愈。同时食补能起到药物所无法起到的作用，本书的一大特色就是注重食补，针对人的身体，“常治无患之患”，“防重于治，未老养生”。

本书的另一特色就是作者长期工作在医院的第一线，临床经验丰富，对健康饮食和日常保健有着深入的研究。为了方便读者的阅读、使用，作者在这本书里以简洁明了的文字和优美的语言，使我国博大精深的中医养生知识变得浅显明了，适合普通大众的需求。只要你认识汉字，就能照书操作，使你做到大病不生；小病不求人。



目 录

上篇 学会听懂疾病的语言

1. 疾病发言：用头部说话 / 3

头发是身体健康的征兆 / 3

秃发 / 3

头发骤落 / 5

头发颜色异常 / 7

面容是审视健康的晴雨表 / 9

脸色异常 / 9

红光满面 / 11

面部斑点 / 13

眼睛是透露疾病的窗口 / 15

眼皮跳 / 15

黑眼圈 / 16

眼部疼痛 / 18

眨眼过频 / 20

目眩 / 21

经常流泪 / 23

耳朵是健康的风向标 / 25

耳流脓 / 25

耳痛 / 26





耳聋 / 28
耳鸣 / 29
突发性耳聋 / 31
鼻子是疾病的感应器 / 33

鼻塞 / 33
鼻涕异常 / 35
鼻痒 / 36
鼻出血 / 37
嗅觉丧失 / 38
打呼噜 / 40
喷嚏连连 / 42
头部异常是疾病的反应 / 43
头痛 / 43
眩晕 / 45
健忘 / 47
晕厥 / 49

2. 疾病发言:用颈部说话 / 51

颈部肿块 / 51
颈部疼痛 / 53
颈神经征候簇 / 54

3. 疾病发言:用胸部说话 / 56

心口痛 / 56
胸痛 / 58
心悸 / 60
心力衰竭 / 63
心慌 / 65
胸闷 / 67
咳血 / 69

呼吸困难 / 71

早搏 / 73

腰背痛 / 75

4. 疾病发言:用腹部说话 / 79

腹痛 / 79

腹泻 / 82

腹胀 / 85

呕吐 / 87

便血 / 89

胃痛 / 91

大便异常 / 92

排尿次数和尿量异常 / 96

尿色异常 / 98

尿急 / 100

血尿 / 102

5. 疾病发言:用四肢说话 / 105

指甲异常 / 105

手足发绀 / 107

手部异常 / 108

四肢疼痛 / 110

四肢麻木 / 111

肌肉痉挛 / 113

关节疼痛 / 115

腋下多汗 / 117

手足皲裂 / 119

手脚发凉 / 120





6. 疾病发言:用皮肤说话 / 123

皮肤瘙痒 / 123

肛门瘙痒 / 125

皮疹 / 127

牛皮癣 / 128

汗毛增多 / 130

出汗异常 / 131

斑疹 / 133

着色痣 / 135

7. 疾病发言:其他说话方式 / 136

体重减轻 / 136

充血 / 137

水肿 / 138

肌肉无力 / 140

疲乏 / 142

失眠 / 144

噩梦 / 147

下篇 常见病自然疗法无需药

8. 常见内科疾病 / 153

上消化道出血与便血 / 153

急性心肌梗塞——猝死的主要原因 / 155

脑卒中是怎么回事 / 158

高血压并非都有症状 / 160

肿瘤的危险信号 / 162

肝区进行性疼痛——肝癌的主要特征 / 165

- 低血压病人容易晕倒 / 169
- 发热, 淋巴结肿大: 警惕白血病 / 170
- 痰中带血要警惕肺癌 / 173
- 痛风不是关节炎 / 177
- 心绞痛——冠心病心肌缺血的信号 / 179
- 儿童哮喘有什么特点 / 181
- 感冒也是不可忽视的疾病 / 183
- 教你战胜便秘的几招 / 185

9. 常见外科疾病 / 188

- 尿液中白细胞增多——尿路感染的证据 / 188
- 妇女驼背——骨质疏松在作怪 / 190
- 大便带血可能是痔疮征兆 / 194
- 胃癌完全可以在早期发现 / 196
- 排尿费力, 前列腺患者的最痛 / 198
- 早泄: 不愿向人表露的秘密 / 202
- 腰椎间盘突出有什么症状 / 204
- 肩周炎自己也能治 / 207

10. 口腔五官科 / 211

- 眩晕要当心美尼尔综合症 / 211
- 扰人的耳鸣 / 213
- 中耳炎的家庭治疗措施 / 216
- 鼻咽癌——黄种人的“肿瘤” / 217
- 呼噜响并非睡的香 / 220
- 得了红眼病莫惊慌 / 221
- 头痛、眼痛警惕青光眼 / 224
- 白内障成为致盲主要因素 / 226
- 令人夜不能眠的牙髓炎 / 229
- 口臭——社交的烦扰者 / 231



11. 皮肤性病科 / 235

- 青年人的烦恼:面部痤疮 / 235
- 带状疱疹,机体免疫力下降的信号 / 238
- 如何战胜麻烦的湿疹 / 239
- 晒太阳过多可致皮肤癌 / 241
- 恼人的神经性皮炎,该怎么治 / 243
- 足癣不治,大病将至 / 245
- 淋病——发病率最高的性传播疾病 / 247
- 你了解梅毒这种危险的性病吗 / 250
- 捕捉艾滋病的蛛丝马迹 / 252

12. 妇科病 / 255

- 胎动是宝宝安危的信号 / 255
- 孕妇需警惕阴道流血 / 257
- 女人的心事——月经不调 / 261
- 难言之隐真的能一洗了之? / 263
- 烦人的经前综合症 / 265
- 患子宫脱垂后有哪些自我感觉症状 / 268
- 女性如何摆脱痛经困扰 / 270
- 乳腺癌如何自我诊断 / 273
- 都是雌激素惹的祸:更年期综合症 / 276

附录:十二时十二经选穴疗疾一览表 / 280

上 篇

学会听懂疾病的语言



1. 疾病发言：用头部说话

头发是身体健康的征兆

秃 发

我们的头发的生长是有周期性的，由生长期、静止期至终止期交替着进行。衰老的头发不断地脱落，同时又不断地长出新的头发。夏天天热，头发生长较快，冬天寒冷，头发生长得较慢。年轻人头发生长较快，老年人生长较慢。头发就是这样维持着正常的新陈代谢。一旦某些因素打破了这一平衡，就会使头发的脱落多于生长，造成秃发。

当然，并不是所有的人注定上了年纪之后都会掉光头发，或者头顶秃，而在耳朵边上留下马蹄似的毛边，但是大多数人都会有脱发严重的经历。最常见的秃发为“男性型秃发”，据统计，每6个男子中，将有1人会秃顶。当一个男人在中年或更早开始头发减少，这很有可能是随年龄增长的永久性秃发，特别是如果他的父亲如果秃发的话，这就明显与遗传有关。秃发也和种族有关，白种人秃发最多，黑种人次之，黄种人最少。妇女通常不会变得全秃，但是上了年纪以后头发会逐渐变得稀疏。绝经期发生的激素改变，有时会引起这类型的脱发。

◎ 造成秃发的罪魁祸首

秃发的病因至今没有解开，有些人25岁就秃顶，而有些人80岁还满头浓发，这些现象在医学上仍然找不到一个圆满解释。导致脱发的因素有很多，诸如：精神压力，化学疗法，药物，头皮发炎……



秃发主要有下面的几种情况：

①先天性的秃发，即出生后就有秃发的，这主要来源于遗传；

②有的儿童出现斑块状秃发，并且有鳞屑，这大多数是因为头癣；

③脂溢性脱发，这在肥胖的人身上比较常见。这种头发往往油腻发光，甚至可见油珠，有的有大量头屑，如灰白色碎糠秕，头发干燥缺乏光泽，时常瘙痒。一般来说，皮脂腺分泌越多，则秃发越早，越严重；

④从体内分泌出来堆积在头上的胆固醇，不光是造成头皮屑，也是脱发、秃顶的一大原因，因为它把汗腺及分泌腺阻塞起来，使头皮的新陈代谢衰弱，头发的生长发生困难；

⑤精神过度紧张可造成局部斑秃，严重者一夜之间变成光头亦有先例；

⑥二期梅毒也可能造成秃发，常常发生在眉部、须部及头部，呈不规则分布，毛发不全脱落，仍残留少许毛发，而且呈现出虫咬状外观；

⑦产后秃发。这是一种常见的暂时性脱发，医学上称为静止期脱发，通常是暂时性严重生理紊乱所致。

秃发不仅影响了外表，也是某些疾病的征兆，更重要的是如果秃发明显，会给患者的心理留下或多或少的阴影。

◎ 秃发的步伐

脱发大多自鬓角和头顶开始，有些人十几岁就开始脱发，但只有极少数人头发全部脱光；大部分人即使秃得厉害，头上也会留下一圈头发。女性在更年期后，有时也会脱发，但不如男性那么严重。通常只有疤痕造成与遗传性的秃发，如果是其他原因的脱发，头发一般会逐渐长回。

温馨小提示

早秃者平时洗头不宜过勤，避免使用碱性较大的肥皂和有刺激性药物。脂溢性脱发者宜少食油腻、辣类刺激性食物和少饮酒，多吃新鲜蔬菜、水果等。



头发骤落

秀发是一个人年轻貌美的标志之一，是健康的重要表现之一。因此，在日常生活中应随时观察头发的变化，要注意细心呵护头发。

我们每天在梳头时都会脱落 30—100 根头发，这属于正常的新陈代谢现象。人的头发一般只有 85% 在正常生长，其余的头发在不断脱落，以便让新的头发生长出来。对女性来说，在早春和秋末的时候，由于荷尔蒙的分泌，生理状况不易保持平衡，有时一天会掉很多头发，这属于正常现象。

掉头发的原因是多方面的，首先应查明是病理性脱发，还是生理性脱发。大体来讲引起头发脱落的原因有以下几个方面：

病理性脱发：由某种疾病导致的头发骤落；

外界因素影响：如接触化学品，染发、烫发；

心理因素影响：如精神上的压力、感情受刺激等等。

◎ 头发骤落的原因

① 甲状腺功能亢进或低下

甲状腺功能亢进会使人出现心跳加速、失眠、消瘦、激动、夜间盗汗等症状，这些症状都会对头发造成不良影响，严重时头发会大量脱落，甚至会危及生命。甲状腺功能低下会出现发丝粗糙、干枯，皮肤发黄、冷或有斑点，体重骤减等现象。

② 荷尔蒙分泌失衡

头发大把大把地脱落，或头上已经出现秃块，很可能是由荷尔蒙分泌发生严重障碍引起的。女性在怀孕时体内会分泌出大量的荷尔蒙，所以头发有充足的成长激素，而在产后由于荷尔蒙分泌突然减少，也会导致头发大量脱落，不过这种现象在产后 6 个月左右就会恢复正常。由荷尔蒙分泌失衡引起的头发骤落有时可能会发生在年轻女性身上，如果不及时治疗，就有可能引起子宫癌、不育、乳腺癌等症。

③ 性激素分泌失调

50 岁以上女性大量脱发，大多是由于其体内雌性激素和雄性激素分泌失调造成的。除了脱发以外，还会出现脚部和面部汗毛增多，月经失调和



身体变胖等现象。

④某些疾病的影响

某些疾病或先天性疾病也会使头发骤落，皮脂腺分泌过多、神经性皮炎、脂溢性皮炎脑充血、梅毒等疾病都可引起脱发。

⑤高烧

高烧会损坏发根组织，使头发大量脱落，特别是持续高烧，对发根的损坏尤为厉害。

⑥缺铁性贫血

缺铁性贫血使人的体质虚弱、面色苍白、易疲劳、心跳加快、头晕、对寒冷过敏、食欲不振、甲状腺功能减退等，这些现象可造成大量脱发。过度节食会使头发缺少充足的铁，也会造成大量脱发。

⑦长期缺乏某些维生素和微量元素

如果长期缺乏维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₆ 以及某些微量元素都可导致脱发。

◎ 异常脱发的应对办法

头发骤落应分清原因，如果发现病理性脱发，应采取相应的治疗措施。平时可以注意以下几点：

①多补充植物蛋白

注意饮食的平衡和调节，少吃动物脂肪。如果头发干枯，发梢开裂，则可以多吃豆类、黑芝麻、玉米、鱼类等有利于头发生长的食品。

②多吃含碱性物质的新鲜蔬菜和水果

体力和精神过度疲劳，长期过量食用纯糖类和脂肪类食物，会在代谢过程中产生酸性毒素。这种毒素是造成脱发的原因之一。肉类、肝类、洋葱等食品中的酸性物质容易引起血中酸毒素过多，所以应尽量少吃，可以多吃一些含碱性物质的新鲜蔬菜和水果。

③补充碘质

甲状腺与头发的光泽有关，补碘能增强甲状腺的分泌功能，甲状腺功能低下的人可以多吃海带、紫菜、牡蛎等食品，对头发很有利。

④补充铁质



缺铁也会造成脱发。蛋类、菠菜、黄豆、黑豆、胡萝卜、马铃薯、带鱼、鲤鱼、虾、熟花生、香蕉等含铁量比较高，平时可以多吃些。

⑤ 补充维生素

注意不要使体内缺乏维生素和某些微量元素。维生素 E 可以抵抗毛发衰老，促进细胞分裂，使毛发生长。鲜莴苣、卷心菜、黑芝麻等含有丰富的维生素 E，可多吃。

⑥ 减轻心理压力

现代社会的生活节奏越来越快，竞争也变得十分激烈，这样会使人背负日益沉重的压力。压力与脱发关系密切，还会加速人的衰老，使皱纹增加。在生活中要学会给自己减压，减少不必要的精神负担。

温馨小提示

日常生活中应注意脱发的自我预防，少喝酒和咖啡，尽量不抽烟。日常可做一些头部的按摩或有选择地使用某些生发药物。

头发颜色异常

在世界上，由于种族和地区的不同，头发的颜色有乌黑、金黄、淡黄、红褐、红棕、灰白、绿色和红色等。黄种人和黑种人的头发绝大多数为黑色，而白种人则有多种颜色。头发的颜色是由头发中色素颗粒的多少决定的，它与发根乳头色素细胞的发育生长情况有关。一般情况下，黄种人的头发大多为黑色或黑褐色，头发黑而有光泽，是身体健康的标志，是精血充足、肾气充盛的表现，黑色素越多头发越黑。头发由黑变白，一般是因为毛发的色素细胞功能衰退，正常人从 35 岁开始，毛发色素细胞开始衰退，当衰退到完全不能产生色素颗粒时，头发就会完全变白。

◎ 几种异常发色

① 白色

中老年人头发斑白或全白属于正常的生理衰老现象，而很多年轻人头