

The Body

—Language Password—

人体语言密码

○海文琪 张兵 主编

有病早知道

洞悉人体语言密码，掌握不生病的智慧

湖北长江出版集团
崇文书局

The Body

—Language Password—

人体语言密码

有病早知道

洞悉人体语言密码，掌握不生病的智慧

主编：海文琪 张 兵
编委：史淑荣 魏素娟 方天宇 程小艳
祝建国 张珍琼 朱保成 王玉喜

湖北长江出版集团
崇文书局

图书在版编目(CIP)数据

人体语言密码:有病早知道 / 海文琪, 张兵著. — 武汉:
崇文书局, 2009.1

ISBN 978-7-5403-1409-5

I. 人… II. ①海… ②张… III. 保健—基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151699 号

责任编辑: 徐礼永

出版发行: 崇文书局

(武汉市洪山雄楚大街 268 号 B 座 430070 027-87679710)

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

(武汉市中南路 14 号 430071 027-87257500)

开 本: 787 × 960 1/16

印 张: 14.75

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

字 数: 190 千字

定 价: 24.00 元

Preface 前言

听,你的身体在说话

如果有人问你,这个世界上最精密的仪器是什么?你或许会犹豫半天,无法回答。事实上,世界上最精密的仪器就是人体,这是千真万确的。

在人体这不可思议的仪器里,千万部零件都在不停地运动。人体包括占体重 60% 的水、206 块骨头、450 对肌肉、800 种组织、100 多个器官及 950 千米长的管脉。在这近乎无声而又神奇的仪器里,许多活动都在日日夜夜地进行着:每天,心跳 10.8 万次,肺呼吸 2.6 万次,胃分泌 1.5 升胃液,肝制造 1 升胆汁,肾脏过滤 1700 升血液……

人体这部高智能的精密仪器,具有自我调节的功能。当遇到的外来刺激超过本身所能承受的能力时,身体就会发出警报。比如,受了风寒就会发烧头痛,这就是身体的预警信号,提醒你如果再不注意就会出健康问题了。

一个人的身体健康状况如何,其实只需看一些小的地方就能略知大概。比如脸色、嘴唇、指甲、皮肤、尿液等这些地方,都能准确地向你传递健康的信号。需要你足够细心,在人体所传递的种种“语言”背后,都能够找到一个相应的“密码”。

所以,在现实生活中,无论是中医还是西医,都会通过对病人“察言观色”来判断疾病,这正是聆听人体“语言”最为具体的表现。如果一个医生正确破解了这些人体“语言”的密码,他就很容易对症下药,轻松治愈病人的苦痛。

前言 Preface

我们每一个人都要认识到，人体是充满智慧的，在疾病到来之前，它总会用它特有的语言昭示我们：它需要休息，需要调理了！

这时，如果你懂得了这些“语言”的含义，就能准确判断自己是否真的有病。如果无关大碍，就可以充分利用人体的自愈功能，让自己回归健康。即使是真的病了，也不要担心，因为及时发现了病魔的萌芽，完全有时间进行治疗，采取适当的措施，消除致病因素，把疾病“扼杀”在摇篮里。这样一来，在疾病恶化之前连根拔除它的机会就很大，人体自我免疫系统会让你很快恢复健康。

只可惜，我们很多时候把人体所说的“话”忽略了，或者我们根本就听不懂它的话。这样往往会导致我们的健康陷入困局，再灵验的灵丹妙药也失去功效。我们也往往到了这样一种无法挽回的情境，才会真正感受到疾病的恐怖和生命的可贵。毫无疑问，这是人类对生命无知的体现。事实上，这些“悲剧”都是可以避免的，因为人体早就对我们发出了警报。我们为什么不让自己试着去倾听，去解读呢？

本书从人体的神奇康复功能入手，全面解析了人体语言的密码，道出了人类养生的真谛。它让我们明白——越是精密的东西，越是需要细心维护，否则某个环节出现问题，整部机器都将无法运转。此外，本书还提出了“习惯决定生老病死”的最新观点，倡导每个人都按照生命发展的规律，在生活中做自己最好的医生。

所以，当人体将疾病的语言提前告诉我们时，我们一定要在第一时间里读懂它，帮助免疫系统将其识别并清除掉，这样才能保证拥有一个健康的身体。

Contents 目录

第一篇 疾病袭击前,身体会拉响警报



- 人体的自我康复功能 \2
- 世上最精密的仪器也比不上人体 \3
- 以自然之道养自然之身 \5
- 求医先求己,自己的病先自己治 \6

第二篇 身体会说话:人体疾病信号



第1章 你的头部在说话

- 脸色——面子很重要 \10
- 眩晕——耳部疾病、心血管病变 \13
- 头晕——高血压、心脏疾病 \15
- 头痛——睡眠不佳、高血压、屈光不正 \17
- 头发异常——内分泌失调、营养不良 \19
- 脱发——肾虚、饮食不当、不良习惯 \20

第2章 你的五官在说话

◎ 眼睛“看”到的信号

- 眼皮跳——跳财、跳灾还是跳病 \23
- 视物模糊——是近视了吗 \25
- 眼睛干涩——做好眼睛抗“旱”工作 \27
- 泪液过多——泪腺功能亢进 \28

目录 Contents

眼屎过多——沙眼、结膜炎 \30

眼睛发红——一定是“红眼病”吗 \32

◎ 耳朵“听”到的信号

听力减退——耳垢过剩、噪音过大、药物影响 \34

耳鸣——噪声、精神紧张、疲劳 \36

耳痛——擤鼻涕、乘飞机时遇到过吗 \38

◎ 鼻子“嗅”到的信号

流鼻血——外伤、鼻炎、全身性疾病 \40

流鼻涕——鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎、寒冷刺激 \42

鼻塞——是什么堵住了呼吸要道 \43

嗅觉异常——嗅觉减退、嗅觉失灵、嗅觉过敏 \44

呼吸困难——心脏病、气管炎、精神因素 \46

◎ 嘴巴“吃”出来的信号

牙龈出血——50%的可能性是牙周炎 \48

牙龈肿痛——血热当道,下火是关键 \50

牙齿松动——难道是要“老”掉牙了 \52

磨牙——换牙、心理疲劳、营养缺乏 \54

舌头痛——舌炎、舌溃疡、贫血、维生素缺乏 \55

嘴唇干裂——缺少维生素、水分 \57

烂嘴角——天气干燥、缺乏维生素 B₂ \59

舌头异常——饮食调理的信号灯 \61

味觉减退——心情不好、缺锌或其他药物的副作用 \62

口臭——胃肠道消化系统不干净、不健康 \64

Contents 目录

口干——甲状腺机能亢进、糖尿病 \66

口腔白斑——缺维生素、吸烟过多 \68

口腔溃疡——“烂嘴”并非“火大” \69

◎ 喉咙“说”出来的信号

咳嗽——误诊率最高的病前警报 \71

咳痰——肺、脾受侵 \72

吞咽困难——当心咽炎来偷袭 \74

喉咙发痒——多为慢性咽炎的症状 \76

声音嘶哑——喉部炎症、喉部肿物、烟酒刺激 \77

喉头有异物感——咽喉炎、鼻炎、饮水不足 \78

第3章 你的四肢在说话

腿脚抽筋——寒冷刺激、肌肉收缩过快、缺钙 \80

手掌异常——大脑皮层功能失调、酒精中毒 \82

手脚麻木——从神经内科检查入手 \84

四肢冰冷——血液循环不畅、心脏衰弱 \85

骨关节疼痛——骨关节炎 \87

颈肩痛——不仅仅是颈椎病,还可能与眼睛有关 \88

肩膀酸麻——肩周炎的典型表现 \90

腰痛——腰肌劳损、月经不调 \91

第4章 你的体态在说话

肥胖——为啥喝凉水也长胖 \92

消瘦——贫血、胃下垂、糖尿病、慢性胃炎 \95

目录 Contents

水肿——肾脏疾病、心脏衰竭 \96

淋巴结肿大——细菌感染、淋巴结结核 \98

第5章 你的皮肤在说话

皮肤瘙痒——不一定就是皮肤病 \99

皮肤发黄——黄疸,还是橘子吃多了 \101

面部皱纹——维生素缺乏、疲劳过度 \101

手掌脱皮——季节性生理现象、湿疹、手癣 \104

指甲异常——肺热、寄生虫病、营养不良 \106

第6章 你的消化系统在说话

恶心与呕吐——消化问题还是妊娠症状 \108

饭后“返酸”——胃病在敲警钟 \110

食欲亢进——甲亢、糖尿病 \111

食欲不振——精神因素、疾病因素、怀孕 \113

上腹部疼痛——胃溃疡、胃肠炎、胆囊炎 \114

中下腹部疼痛——痛经、阑尾炎 \116

腹泻——消化不良、食物中毒、情绪紧张 \117

胃肠胀气——胃动力不足、饮食不规律 \118

第7章 你的排泄系统在说话

大便异常——菌痢、肠炎、结肠炎 \120

便血——不全是痔疮 \122

便秘——痔疮、饮水不足 \124

排尿困难——前列腺增生、尿道感染、外伤 \126

Contents 目录

- 尿失禁——按下“控尿开关”键 \126
- 尿液混浊——“肾亏”还是前列腺炎 \128
- 血尿——药物作祟还是疾病红灯 \129
- 尿量异常——多尿少尿都不正常 \131
- 屁的异常——消化不良、饮食问题 \133

第8章 你的情绪、感觉在说话

- 脾气突然变坏——更年期综合征、高血压 \135
- 疲劳感——睡眠问题、甲状腺素分泌不足、营养不良 \137
- 心慌——心脏搏动增强、心律失常、饮食不正确 \139
- 胸痛——心脏在呼救 \140
- 胸闷——呼吸道受阻、心脏疾病、肺部疾病、心情烦闷 \141

第9章 男人、女人在说话

- 啤酒肚——营养不良、睡眠不足 \143
- 阳痿——心病还是身病 \145
- 精液带血——难道得了血精症 \147
- 乳房包块——大部分是良性 \148
- 阴道不规则出血——月经紊乱、子宫异常、妇科炎症 \150
- 痛经——与子宫内膜异位症、慢性盆腔炎有关 \151
- 闭经——怀孕，还是慢性疾病 \153
- 月经过多——血气不畅、辛辣食物吃得太多 \155
- 月经过少——情绪忧郁、血虚、肾虚 \157
- 白带异常——女性健康的“晴雨表” \158
- 外阴瘙痒——让女人烦乱不安的“难言之隐” \160

目录 Contents

性交疼痛——生理原因还是心理原因 \162

第10章 你的日常细节在说话

睡觉流口水——睡姿不当、口腔炎症 \164

落枕——睡眠姿势不当、颈椎病 \166

打呼噜——比汽车噪音还恼人 \167

盗汗——肾虚、缺钙 \169

发热——感冒、药物副作用、功能性发热 \170

失眠——疾病、心理还是环境因素 \172

健忘——营养不良、慢性中毒、压力太大 \175

打嗝——打嗝不停并非吃太饱 \177

第三篇 习惯决定生老病死

滥伐鼻毛森林——容易招来“沙尘暴” \181

频繁掏耳朵——耳道易发炎 \182

跷二郎腿——小心跷出四种病 \183

饭后剔牙——小心患上牙周炎 \185

湿发入睡——莫名头痛的诱因 \186

不吃早餐——容易肥胖、衰老、便秘 \187

饭后吃水果——容易消化不良 \188

一起床就叠被子——给细菌生长提供温床 \189

滚水泡茶——是否又浓又香 \190

憋尿——容易憋出许多病来 \190

睡前不刷牙——早上也白刷 \191

Contents 目录

- 经常消夜——让胃很受伤 \192
- 熬夜——健康的“大敌” \194
- 坐车睡觉——隐患多多 \196
- 空腹跑步——等于内脏在裸奔 \197

第四篇 最好的医生是你自己

- 喝水——水是最好的药 \200
- 散步——每天散散步,不用进药铺 \201
- 梳头——每日梳头三百下,护发护脑又护心 \202
- 午睡——最好的养生大餐 \203
- 踮脚尖——踮起脚尖,离心、腿健康更近 \204
- 揉耳朵——每天揉耳朵,防病又健身 \205
- 引嚏——引出病菌,赶走疾病 \206
- 提肛——日撮谷道一百遍,治病消疾又延年 \207
- 静坐——坐着不动也能健身 \208
- 沐浴——洗掉疾病,洗去烦恼 \209
- 伸懒腰——懒人养生法 \210
- 搓脚心——活血通络,祛病健身 \211
- 按脚趾——捏捏“第二心脏”,驱走各种疾病 \212
- 绕舌——转转舌头,杀菌防臭 \213
- 咽唾——病毒与细菌的克星 \214
- 手指操——防头痛,强心脏 \215
- 运目——护眼十法,让你的眼睛明亮起来 \216

目录 Contents

单腿站立——金鸡独立平衡健身法 \217

深呼吸——深呼吸+咳嗽=洗肺 \218

转腰——治便秘有奇效 \219

踢腿——疏通气血运行的通道 \220

甩手——甩手功可辅治肩周炎 \221

叩齿——清晨叩齿三百下,牙齿多用几十年 \222

揉腹——揉腹养生,减肥治胃病 \223





第一篇

疾病袭击前，身体会拉响警报





人体的自我康复功能

有时候人患了感冒，没打针吃药，一周也就好了；手指割破了，三岁小孩一天就会愈合了。这一切都说明，人体有很强的自我康复功能。自我康复功能在医学上称之为自愈力，是一种依靠自身的生命力，摆脱疾病和亚健康状态，用来维持生命的能力。

一切生物都有自愈力，这是经过亿万年的进化，再通过遗传留下来的。每个人的自愈力虽然有所不同，但基础能力都是一样的。现代医学证明，人体具有完整的自愈系统，以免疫系统、神经系统和内分泌系统为主要组成。人体自身有能力治愈 60%~70% 的不适和疾病，有趣的是，这种功能要时常被“教育”，所以有时候生点儿小病也是好事，可以时不时地“教育”免疫系统以免生大病。

人体有很强的自愈能力，这一点很多人都非常清楚；但当疾病真正降临的时候，我们又有谁会坚信它真能战胜敌人呢？

有些人身体一旦有个不适，有个口干怕冷打喷嚏的感冒，就往药店里跑，以为是熬夜上火了。其实原因也许只是因为公司的空调开得有点儿低，身体对此作了些应有的反应，过两三天，自然会好，如果能多喝点儿水，早晚多加件衣服，保证充足的睡眠，再配合适当的运动，那会好得更快！当然，如果还不好，那就一定要去医院看大夫。

自愈力受人体自身免疫力的直接影响，同时也受外在环境的影响，可以朝正反两个方向发展，如果你选择了支持，它就会朝好的方向发展，如果你选择破坏，它就会朝坏的方向发展。

懂得养生，及时预防，就不会生什么大病；而如果不按健康的方式生活，就会导致免疫力下降，人体没有免疫力把关，病毒细菌就会破门而入，使人生病。如果生病了马上就治病，弃自愈力而不顾，只专于“进攻”，那不但老病没治好，



可能又会招来新病,这就是对抗疗法的危险。

对抗疗法对人体是有害的,因为病毒会产生抗药性,会在抗生素的轮番轰炸中存活下来,直接导致人体自愈力下降,而其直接结果就是导致更多新疾病的产生和治疗用药的量不断加大,并且恢复期越来越长。

滥用药就是最好的例证:以前一用青霉素就能治好的疾病,现在得用更昂贵的抗生素;原先用1支就能行的,现在得用10支甚至更多。此外,药品中含有激素,人们服用后相当于口服了激素,这就会使体内的激素分泌器官或多或少作废了,致使现代人抗病自愈潜能发挥不出大的作用。

盲目用药对身体的自愈力是毁灭性的。客观来讲,无论西医、中医,都有误诊率,都有开错药的时候,所以,与其大把大把地用吃药和营养品来扰乱人体的自我保卫机制,不如靠自己身体的自愈力。

当然,自愈力的作用是相对的,得了病光靠自愈力硬扛是不可取的,自愈力和免疫力有关,当免疫细胞抵挡不住病毒时,就需要借助药物。不过最好的药物依然是以食物为主,一般情况下,通过营养素的补充,可以对抗大多数疾病。所以对待疾病,既不要乱吃药,也不要坐着等,而是积极地排除毒素、缓解压力、增加营养、提升免疫力,比如多做深呼吸,进行一些户外活动,都是使身体更快痊愈的积极办法。

世上最精密的仪器也比不上人体

人体的内部结构,就是一架最精密的仪器也无法与之媲美。在人体这不可思议的仪器里,千万部零件都在不停地运动。人体包括占体重60%的水、206块骨头、450对肌肉、800种组织、100多个器官及950千米长的管脉。人体如同一座装置着精密仪器的高科技工厂,里面含有由4万亿~6万亿个细胞所构成的复杂结构,整个系统随着心脏的搏动而不停地进行着新陈代谢。



人体语言密码

——有病早知道

在这近乎无声而又神奇的仪器里，许多活动都在日日夜夜进行着：每天，心跳10.8万次，肺呼吸2.6万次，胃分泌1.5升胃液，肝制造1升胆汁，肾脏过滤1700升血液……

人体这部高智能的精密仪器，具有自我调节的功能，当遇到的外来刺激超过本身所能承受的能力时，身体就会发出警报。比如，受了风寒会发烧头痛，这就是身体的预警信号，提醒你如果再不注意就会出健康问题了。这时，如果你懂得采取适当的措施，消除致病因素，把疾病“扼杀”在摇篮里，便不会出什么大的问题，人体自我免疫系统会让你很快恢复健康。但很多人，在遇到身体发出信号时，根本不在意，或不采取适当的措施，这就导致了疾病的发生。

也有一部分人过高地看待这个高智能系统，甚至当出现体力透支时，也不做积极反应。体力透支之后，有些人会感觉体力越来越好，而有些人则明显地感觉到身体不如以前了，但身体这部仪器仍然照常运转，并没有立即出现严重疾病。

其实，没有出现疾病并不意味着仪器就很正常，当长期透支健康时，人体会在尽量不影响整体运行的前提下，从身体的各部位调动资源供人体透支所需，直到所有资源全部用光为止，而通常这种行为可以维持数十年，人体这部机器仍能正常运行。

当人体在调动储存能源时，会在体内进行一系列的能量转换，比如血液中的蛋白及血糖含量都将发生变化，而这些潜移默化的东西有时候通过检验也查不出来。而且因为现代人不良的生活习惯和对疾病不恰当的处理方式，使人体长期处于透支资源的状态之下，就容易产生各种可怕的慢性病。

世上最精密的仪器也比不过人体，越是精密的东西，越是需要细心维护，否则一个环节出现问题，整部仪器都将无法运转。在身体将疾病信号提前告诉我们时，一定要在第一时间里读懂它，帮助免疫系统将疾病的原因识别出来，并清除掉，这样我们才能有一个健康的身体。