

健康生活新开始

为什么人与人之间的差距会这么大？

只因为人们的体质各不相同。



# 温度决定生老病死

方博 关迎秋◎编著

遗传背景和生活环境的不同，  
造就了每个人不同的体质。

有的人被称作是“急脾气”，有的人则是“慢性子”；  
有人穿得再多也感觉冷，有人穿得少得不能再少了，但还是热得出汗；  
有些女性总是面色红润，有些女性则无论怎么补养都还是“黄脸婆”

延边人民出版社

健康生活新开始



# 温度决定生老病死

江苏工业学院图书馆

藏书章

方博 关迎秋◎编著

延边人民出版社

责任编辑:张光朝

责任校对:王国华

版式设计:陈 鹏

### 图书在版编目(CIP)数据

健康生活新开始/方 博主编.——延吉:延边人民出版社,2007.8

(2008.4 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 986 - 9

I. 健… II. 方… III. 保健—基本知识 IV.R.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 119273 号

## 温度决定生老病死

---

主 编:方 博

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:北京旺鹏印刷有限公司

发 行:延边人民出版社

印 数:3000

开 本:710 × 1000 毫米 1/16

印 张:240

字 数:3500 千字

版 次:2008 年 3 月修订 2009 年 7 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 986 - 9

定 价:476.80 元(全 16 册)

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

# 前 言

随着当今社会经济的发展与进步、生活水平不断的提高,人们越来越关注自身和家人的身体健康,想尽办法找寻正确的养生之道来预防疾病,保持身心健康。身心健康和身体健康,是每个现代幸福生活家庭中的两大主旋律。然而,面对现代生活中心理压力、社会压力、工作压力、家庭生活压力,在这种无形的巨大压力下,使现在人的身体健康和身心健康都受到了严重挑战。

俗话说,“没什么别没钱,有什么别有病。”现代人生活节奏快,特别害怕生病。一方面生病会浪费宝贵的时间;另一方面则是一进医院,费用惊人。一个小感冒可能要花费几百元,更不用说大病。对每个人来说,保持健康不生病的状态非常重要。

养生要养本,治病要祛根。只要找到病因,疾病才能得到根治本着积极预防疾病,提早化解人体中潜藏疾病的隐患。才能够真正地祛病养生,健康延寿。如果每个人在现实生活中能够坚持规范的生活方式,这样就可以减少心理的压力和身体疾病的发生。现在人们已经意识到健康和疾病光依赖看病、打针、吃药是不行的,主要还是用科学的医学方法和医学理念,学会保护自己身体健康的养生方法。因此,我们根据每个人的身体素质不同和身心特点。用中国传统医学养生结合现代中西医学的特点和中西医学基础知识,力图从人们的健康理念,日常生活起居、日常饮食、心理卫生、身体锻炼、身体穴位按摩、器官养生等诸多方面,并结合了现代人多层次、广角度、快节奏的生活方式,编撰了本套丛书。

本套丛书全方位、多层面、多视角地阐述心理诊治、中医养生保健、西医药物治疗、人体经络、穴位按摩、疾病预防、疾病诊治的调理、治疗和身体保健的实际应用。并介绍了各种行之有效的方法,用通俗易懂的语言从实用角度出发。即重视养生、防病的合理性,更重视养生防病的实用操作性,力图在预防疾病、治疗疾病、科学养生运用中,便于读者在日常生活中更加实用。本套丛书从宏观上加以指导,自细节中介绍更注重人们生活中的每个细节指导。无论是相关医学知识,还是操作方法都详尽到位。力求做到简便易学、易懂、易会,切合实际力求最佳使用效果。衷心希望此套图书成为每个家庭中的良师益友,衷心的祝福大家身体健康、幸福长寿。

# 目 录

## 第一章 爱身体:需读懂它的寒热暗号

1. 看体质,辨阴阳 ..... 1
2. 有时候,发烧并非是坏事 ..... 5
3. 午后体温下降需警惕肺结核 ..... 9
4. 热证就是发烧吗 ..... 12
5. 莫让寒气在体内暗流 ..... 16
6. 感冒分寒热,吃药应辨证 ..... 20
7. 不要因为热就“以冷治热” ..... 24
8. “默默无言”的功能性低热 ..... 28
9. “发冷与发热”,不是靠吃药就能解决的 ..... 31
10. 暑天里风寒的威胁 ..... 34



## 第二章 病从脚生

1. 脐部是身体的中心 ..... 37
2. 70%的肌肉集中在下半身 ..... 38
3. 中风和心肌梗死等也是“臀部萎缩”病 ..... 40
4. 糖尿病是“肾虚”引起的 ..... 41
5. 下半身衰弱表示生命力低下 ..... 42
6. 女性的更年期综合征 ..... 45
7. 受凉引发腰痛、膝关节疼痛 ..... 47

8. 肌肉促进血液循环 .....	47
9. 下半身衰弱使创伤性骨折率上升 4 倍 .....	48
10. 肌肉的生理机能 .....	49
11. 肌肉的作用 .....	51
12. 腹肌能够保护内脏 .....	54
13. 腹部与免疫力 .....	56

### 第三章 孩子最好的医生是父母



2

温度决定生老病死

1. 父母是孩子最好的医生 .....	58
2. 何时去看医生 .....	59
3. 温度计的选择 .....	60
4. 测量孩子的体温 .....	60
5. 水银体温计的使用方法: .....	61
6. 数字体温计的使用方法: .....	61
7. 降低热度 .....	61
8. 温水海绵擦身 .....	62
9. 怎样防止热性惊厥的发生 .....	63
10. 谵 妄 .....	63
11. 给婴儿喂药 .....	64
12. 给儿童服药 .....	65
13. 鼻滴剂的使用 .....	67
14. 耳滴剂的使用 .....	68
15. 眼滴剂的使用 .....	69
16. 眼用软膏 .....	69
17. 呕吐 .....	70
18. 进食及饮水 .....	70
19. 鼓励孩子喝水 .....	71
20. 让孩子舒适和欢乐 .....	72

21. 爸爸妈妈要做的消毒工作 .....	73
-----------------------	----

## 第四章 疾病诊断与护理

1. 诊断图解指南 .....	76
-----------------	----

## 第五章 抗衰老中医点迷精

1. 老年人怎样了解自己身体 .....	78
▲中医视点 肺气不足人衰老 .....	78
▲中医解码 肺功能不足人衰老 .....	79
▲中医 VS 现代医学 .....	80
▲中医视点 六十岁,心气始衰 .....	80
▲中医解码 心力渐退人衰老 .....	81
▲中医 VS 现代医学 .....	82
▲中医视点 人衰老脾胃虚 .....	83
▲中医解码 脾胃不纳水谷加速衰老 .....	84
▲中医 VS 现代医学 .....	84
▲中医视点 人到老年,肾阳不足 .....	85
▲中医解码 人到老年,三焦气化失常 .....	86
▲中医 VS 现代医学 .....	86
▲中医视点 年六十,阴痿 .....	87
▲中医解码 人衰老天地之精气皆竭 .....	87
▲中医 VS 现代医学 .....	87
▲中医视点 血不荣筋人衰老 .....	88
▲中医解码 精髓亏损人衰老 .....	88
▲中医 VS 现代医学 .....	89
▲中医视点 髓海空,人衰老 .....	89
▲中医解码 八十岁,魂魄离散 .....	90







▲中医 VS 现代医学·····	91
2. 中医话衰老·····	91
▲中医视点 中医衰老的标志·····	91
▲中医解码 中医衰老详解·····	93
▲中医 VS 现代医学·····	95
▲中医 VS 现代医学·····	95
▲中医视点 中医衰老的因素·····	96
▲中医解码 中医衰老因素详解·····	97
▲中医 VS 现代医学·····	98
▲中医视点 儒家养生说·····	100
▲中医解码 养心莫善于寡欲·····	100
▲中医 VS 现代医学·····	101
▲中医视点 年六十者,勿复更泄·····	102
▲中医解码 保精护肾防衰老·····	102
▲中医 VS 现代医学·····	102
3. 五行和谐身体健·····	103
▲中医视点 五行的概念·····	103
▲中医解码 五行与五脏相通·····	104
▲中医 VS 现代医学·····	105
▲中医视点 五行相克相生·····	106
▲中医解码 五脏相生相克·····	107
▲中医 VS 现代医学·····	108
▲中医视点 阴阳五行学说·····	109
▲中医解码 阴阳五行和谐与健康·····	110
▲中医 VS 现代医学·····	111

## 第六章 女人温度话健康

1. 不做“冷血”美人·····	112
------------------	-----

2. 宫寒不一定会不孕 .....	116
3. 别让“体寒症”冰冻了你的健康 .....	119
4. 孕妇沐浴时体温过高影响胎儿脑部发育 .....	123
5. 冷水,让女性远离健康 .....	126
6. 初夏,不是秀出美丽的时候 .....	129
7. 低体温的肥胖谜团 .....	133
8. 女人泡温泉,既要健康也要谨慎 .....	137
9. 天冷须防“裙装病” .....	140
10. 误区让“痛经”更痛 .....	143
11. 女性小腹痛,先找病因再止痛 .....	146

## 第七章 饮食与温度

1. 吃与体温相近的食物最延年益寿 .....	150
2. 寒冬可适当吃些凉性食物 .....	153
3. 清热解毒无花果 .....	156
4. 冷饮:进食不当致病多 .....	159
5. 女性经期饮食调理 .....	162
6. 发烧时吃鸡蛋会让你体温升高 .....	166
7. 净化身体、调节体温的好帮手——水 .....	170
8. 早餐吃热食,胃痛不来欺 .....	173
9. 小茶叶,大智慧 .....	176
10. 热天吃西瓜,不用把药抓 .....	179
11. 跳出日常饮食中的陷阱 .....	182

## 第八章 过日子:别让“误区”成为健康杀手

1. 养好脚,疾病少 .....	185
2. 膝下热浴,养生有良效 .....	191



3. 耐热锻炼从“春捂”开始·····	194
4. 正确认识手脚凉·····	198
5. 睡眠与体温变化·····	202
6. 洗头发也要讲究科学·····	204
7. 冬泳——勇敢者的游戏·····	208
8. 天热不可盲目使用止汗露·····	212





## 1. 看体质，辨阴阳

生活中，有的人被称作是“急脾气”，有的人则是“慢性子”；有人穿得再多也感觉冷，有人穿得少得不能再少了，但还是热得出汗；有些女性总是面色红润，有些女性则无论怎么补养都还是“黄脸婆”；同坐在一间办公室里吹空调，有的人就觉得很凉爽，有的人竟会马上感冒；同样吃了火锅，有的人吃得那叫一个畅快，有的人回家后脸上就起痘……

为什么人与人之间的差距会这么大？究其原因，是因为人们的体质各不相同。不同的遗传背景和不同的生活环境，造就了每个人不同的体质，于是就产生了不同的身体反应。



就像我认识的一个朋友小张，正处于而立之年，因为在政府某部门工作，所以工作算不上十分累。按理说，他现在正是精力充沛、年富力强的好时候，可是他整天耷拉着脑袋，无精打采，工作也没有激情。而且说起话来声音很低弱，讲一会儿话就会上气不接下气。一天，我约他去打保龄球。一到球馆，我的兴致就高涨起来，每一球都打得很棒。可没玩多久，我一回身，看到小张已经坐在一边喘粗气了。我便上前询问情况，他说自己感觉很累，而且最近常常感到身上没劲儿，打不起精神。

其实，我对小张的身体情况十分了解。平时没啥大病，身体各机能也正常，可就是怕冷、怕热、怕风，很容易感冒。每到感冒多发季节，他都“不甘落后”，而且感冒后恢复得也比别人慢。事实上，这是因为他的体质属于典型的阳虚寒性体质。

中医前辈们根据阴阳学理论，将人体的体质划分为两种类型：一类体性偏热，是阳性体质；另一类体性偏寒，是阴性体质。那么什么是体质？体质是个体素质的差异性，它是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。

中医理论认为，阳属于上升的、活跃的，它在外奋勇完成人体各组织器官的功能；而阴则是下降的、静止的，它在内是阳的“加油站”，为身体不断地储备和提供能量。

茫茫宇宙虽变化莫测，但万物皆可以阴阳论之。如：男为阳、女为阴；外为阳、内为阴；背为阳、腹为阴；头为阳、足为阴；体表为阳、内脏为阴；皮肤为阳、肌肉筋骨为阴。阴阳平衡是人的最高境界，如果偏阴或偏阳就会产生疾病，阴阳两安，则天下无事。

与西医“头疼医头，脚疼医脚”的治病原理不同，中医诊病时，最先要做的就是辨明阴阳，查清盈亏，然后调和均匀。例如同是胃病，如果因为受寒着凉，或吃了大量的生冷食品引起胃痛，表现为发病突然，喜欢可以暖胃的饮食，身体怕冷，舌苔色白，那么



这就是胃受寒引起的。在治疗时，应选择温胃散寒的药物；如果表现为“烧心”，胃里像有一团火，感到莫名其妙的烦躁，同时有烧灼感，就是胃热，一些苦寒清热的药物便可以出来施展威力了。

自己的体质自己测

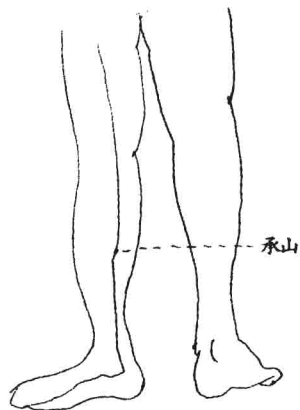
1. 即使是冬天也喜欢喝冷饮。
2. 舌苔呈深红色。
3. 说话很快，发音清楚、准确。
4. 唾液分泌旺盛。
5. 手心长时间保持温暖状态。
6. 两颊颜色红润。
7. 经常不自觉地睁大眼睛。
8. 日常平均体温在 $36.3^{\circ}\text{C}$ 以上。
9. 坐姿不固定，身体总爱摇来摇去。
10. 骨架偏小，外表看起来比实际体重要瘦。
11. 小腿肌肉比较松，很容易被捏起来。

上述问题如果回答“是”的个数多于“否”，那么你可能就是热性体质，反之则是寒性体质。“是”的个数越多，体质越偏于热性；“否”的个数越多，体质就越偏于寒性。

对于阳虚体质的人来说，最突出的特点就是四肢容易冰冷，对气候转凉特别敏感，脸色比一般人苍白，喜欢喝热饮，很少口渴。即使炎炎夏日，进入空调房间也会觉得不适，需要喝杯热茶或加件外衣才会感觉舒服。

由于体内阴阳失衡，阳虚寒性体质的人因为血液循环不好，易受寒冷、潮湿伤害，引起关节、肌肉等组织的疾病；免疫功能低下，容易感冒而且反复不愈；消化功能减退，易腹泻，夜间多尿；生殖系统功能减退，白带较多、月经推迟，而且多有血块，易导致

不孕、不育。



按揉足太阳膀胱  
经中的承山穴，可治疗  
便秘、腰腿疼痛等症



这种体质的人通常易流汗，所以一般都不会有水肿问题，但很容易因饮食过量，而出现便秘的情形，大量的宿便积存就变成小肚臍。阴虚体质的人内分泌紊乱，交感神经兴奋，易产生心动过速、失眠、焦虑、高血压、月经常提前来、小便量少而且颜色深黄。

而阴虚体质的人，则表现为体内营养物质不足，对全身的滋养功能减退而表现出“干燥”的特征：口渴，头发皮肤干枯起皱，尿少，便秘。而且还有虚热：四肢温热、怕热、舌苔多呈黄色、脸色红赤、情绪急躁。喜欢喝冷饮，进入冷气房间就备感舒适。

因此，我们要了解自己的身体，分清体质特征，当生病时，一定要找准病因，对症下药。对身体负责任。



## 2. 有时候，发烧并非是坏事

曾经有一位医科大学一年级的学生问我：“老师，我们知道当身体出现发烧症状时，整个人都会感觉很难受，而且发烧到引发其它病症。因此发烧对身体是有负面影响的，对吗？”

对于这个问题，我想大多数人因为发烧时会感到难受，故而把发烧视为一件坏事。并且由于发烧是许多疾病的主要症状，所以人们习惯于把发烧和患病划等号，并认为发烧一定对身体不利。

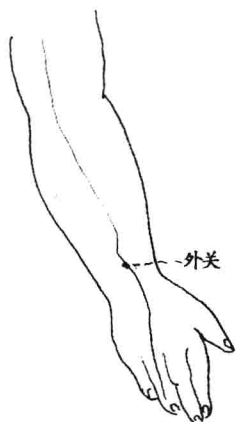
其实，从医学的角度来说，发烧本身不是疾病，而是一种症状。发烧，即发热，是人体抵御外界各种致病因子侵入的一种机体保护性反应，正常范围内的发热，甚至还能起到预防疾病的作用。当病菌或病毒在人体内引起感染时，机体通过发热使新陈代谢功能增强，调动各种防御力量进行抵抗，如使血中白细胞增多，加强对病菌的吞噬作用；使肝脏的解毒能力增强等。同时，体温升高还能抑制某些致病因子在人体内的生长活力和致病能力。

所以，在一定程度上说，发烧是人体防御能力的表现，它有利于进一步清除病原体，战胜疾病。另外，一些疾病引起的发烧还有自己特殊的“热型”，识别热型，有助于我们自己对疾病进行初步、大致的确诊。因此，不能笼统地认为发烧都是坏事。但需要注意的是，当体温过高时，会造成机体的消耗增加，机体抵抗力下降，严重的话甚至会出现抽搐。因此，我们应该对发烧进行正确的认识，避免走入观念上的误区。

### 体温越高病情越重吗

通常情况下，我们将体温超过  $39^{\circ}\text{C}$  称为高热，若高热持续较长





按揉手少阳三焦经中的  
外关穴,可治疗头痛,颊痛,热  
病,耳鸣等症

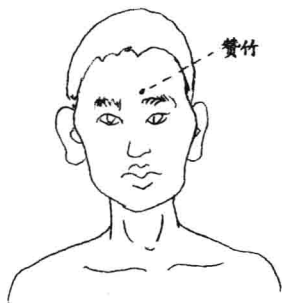


6

温度决定生老病死

时间,对人体就可能造成损害。正因如此,人们往往认为热度越高,病情就越严重。其实,虽然发烧引起体温的高低与病情的轻重有一定的关系,但也不尽然。例如:急性扁桃腺炎并不是严重的全身感染,但极少有不发高热的例子;老年人患肺炎时,病情往往很严重,却不一定都会发烧,有些患者甚至出现肢体冰冷,体温低于 $35^{\circ}\text{C}$ 的情况。

我记得在儿科病房里,曾经有一个体温 $38.3^{\circ}\text{C}$ 的孩子整日无精打采,但实际上他比体温高达 $40^{\circ}\text{C}$ 、天天活蹦乱跳的孩子病得还厉害。



按揉足太阳膀胱经中的  
攒竹穴,可治疗感冒发热,头  
痛,精神萎靡,惊风等症

由于发热是人体对抗侵入的致病因子的保护性反应,若机体进入严重衰竭状态,反应能力低下,则会产生该发热时不发热,该高热时只低热,甚至体温反而低于正常的现象。因此,病人高热骤然下降,或体温偏低,并非好事。相反,小儿由于体温调节中枢发育