

图解新学
最医

寒证 贫血 低血压



最新的贫血、低血压治疗方法
最通俗的家庭医疗百科
最权威的专家推荐

- 贫血不是女人的专利，男人一样会得此病。
- 寒证和贫血是互相关联的，所以有寒证的人一定要定期检查是否患有贫血。
 - 几乎所有的贫血都是一种营养障碍，所以日常饮食很重要。

吉林科学技术出版社

〔日〕目黑西口医院院长
南云久美子 主编 赵春辉 译

博士生导师

关文曾 主审

图 解

最新医学

寒证、贫血、 低血压

【日】目黑西口医院院长 **南云久美子** 主编

赵春辉 译

博士生导师 **关文曾** 主审



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寒证、贫血、低血压 / (日) 南云久美子主编; 赵春辉译. 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10

(图解最新医学)

ISBN 978-7-5384-3625-9

I. 贫… II. ①南…②赵… III. ①贫血—诊疗—图解
②低血压—诊疗—图解 IV. R556-64 R544.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第168119号

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行
本书经日本主妇之友社授权, 同意经由吉林科学技术出版社出版中
文简体字版本。未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1882

YOKUWAKARU SAISHINIGAKU SHIPAN HIESHO HINKETSU TEIKETSUATSU

©SHUFUNOTOMO CO., LTD 2006

Originally published in Japan in 2006 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

图解最新医学**寒证、贫血、低血压**

主 编 【日】南云久美子

译 者 赵春辉

主 审 关文曾

责任编辑 韩劲松 李红梅 吕东伦

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限公司

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

开 本 32

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 6

字 数 100千字

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3625-9

定 价 19.90元

如有印刷质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前 言

按照中医的观点来看，寒证、贫血和低血压都有同一个词关连，那就是“寒”。

“寒”给身体带来各种各样不舒服的感觉。头痛、目眩、手脚发麻、胃蠕动差、疲劳感、心脏剧烈跳动、失眠等等。因这些症状烦恼即使接受医生的诊断，医生也会说成不明原因的主诉、自主神经紊乱症，或者体质问题等等，所有的人只好放弃。有的人为了寻求治疗方法，反复地求医问药，还会使病情更加复杂。

即使是同一座山，西边看和东边看也是不一样的，如这样换个角度能看出新的东西一样，在西医里难以诊断的疾病，从中医的角度来看，处理的方法就会有很多。

环视一下，我们的周围有很多“寒”的原因。夏天：在有空调的办公室，穿着长袖衣服；冰箱里，冬天也冰着矿泉水；超市，一年四季都摆着同样的蔬菜。在带来舒适和便利的同时，不知不觉地忘记了季节，忘记了我们还是人类，逐渐地积蓄了寒冷。2000多年以前，形成中医的时候根本就无法预想会出现这样的病证，而是现代人的环境在某种意义上变得过于剧烈。

近来增加的“精神性的寒”。是由于工作和人际关系等压力破坏了身体的平衡所导致的。在本书修订之际，特别把这种“现代寒”为重点。

本书从西医、中医的两个角度来看寒证、贫血、低血压，介绍了处理方法和治疗方法。也用文字来介绍饭菜的烹调法、入浴法、伸展运动、针灸以及拔罐疗法、中药等。如能灵活用于每天的生活，那就会受益匪浅。

目 录

前言	2
第1章 了解“寒”的真正面目	9
“寒证”到底是什么	10
自主神经功能的紊乱是寒证的信号	12
“寒证”就是整个身体的平衡遭到破坏	14
容易引起寒证的是什么样的人	16
自己察觉不到的“寒”	18
从外界气体进入体内的寒、从口进入体内的寒	20
※检查寒证·一览表	22
※自我诊断·一览表（不好的类型）	24
第2章 生活中的“寒”的源头	27
“寒证”仅仅在女性身上有吗	28
男性表现的“寒证”	30
导致“寒”的生活方式① 错误的洗澡法	32
导致“寒”的生活方式② 紧而小的内衣	34
导致“寒”的生活方式③ 强行减肥	36
导致“寒”的生活方式④ 感觉不到季节的空调	38
导致“寒”的生活方式⑤ 冬天也喝啤酒和吃冰激凌	40
导致“寒”的生活方式⑥ 过多摄入水分	42
导致“寒”的生活方式⑦ 过多摄取生蔬菜和水果	44

导致“寒”的生活方式⑧ 超短裙、露脐装、高跟鞋	46
导致“寒”的生活方式⑨ 现代人的“压力导致的寒”	48
● 专栏 少子也与“寒”有关系吗	50

第3章 “寒”很恐怖的理由	51
由于“寒”引起的身体症状	52
“寒”是万病之源	54
病例1 冬天，脸部也发热，热得睡不着	54
病例2 繁忙的工作导致甚至需要用救护车送医的痛经	56
病例3 全身发冷子宫内膜异位症	58
病例4 40年间堆积的寒导致更年期障碍	60
病例5 已经70多岁，还有更年期发热	62
病例6 患了20年的膀胱炎，持续地服用抗生素	64
病例7 即使发胖，大量出汗，心底也会寒	66
病例8 耳鸣和目眩用针灸和中医治疗	68
● 专栏 子宫肌瘤和子宫内膜异位症是女性的“现代病”	59
● 专栏 激素的减少和压力会影响男性更年期	67
● 专栏 从中医来看“目眩”	69
● 专栏 女性疾病、寒和中医	70

第4章 选择“寒证”的治疗方法	71
西医 在医院里接受治疗的疾病	72
中医 全身治疗“寒证”	75
【针灸】通过刺激穴位来治疗体内的异常	76
【中医】因人治疗疾病	79

第5章	自己能进行的“寒冷”消除法	81
饮食	使身体寒的饮食方法和使身体温暖的饮食方法	82
	了解食物的“寒·温”是预防寒的根本	83
	“寒”的生蔬菜通过烹饪可以变身	85
	喝茶的时候也要意识到“寒·温”	86
	关于零食，尽量吃一些地瓜和栗子	87
	活用调味品的药效，也可以预防寒	88
	葱是非常有效的消除寒冷的食材	89
入浴	每天入浴会形成一个不会寒的身体	90
	试着自己制作洗澡剂	91
	有从心底里温暖身体的“半身浴”的效果	92
	不进浴池也有同样效果的“足浴”	94
	改善寒体质的“脚心按摩”	95
呼吸·运动	使整个身体活性化，去除“寒冷”	96
	尽量做腹式呼吸使氧气循环，形成一个有“地力”的身体	97
	改善身体中心的弯曲的“骨盆体操”	98
	注意高跟鞋引起的疾病“脚部的逆向弯曲”	100
	改善变形，腹式呼吸也有效果的“全身肌肉伸展”	101
	刺激脚部肌肉和脚底穴位的“背部伸展运动”	102
服装	无“寒”的着装方式	103
第6章	贫血到底是怎么回事	105
	了解贫血，首先要了解血液	106
	血液是如何制造出来的	108
贫血的种类	大部分是缺铁性贫血	110
	缺铁性贫血	110
	再生不良性贫血	112

巨幼红细胞性贫血	112
溶血性贫血	113
贫血的症状 贫血的症状	114
脸色不好，指甲很怪	114
气喘，心脏剧烈跳动	115
目眩和头痛	116
全身软弱无力，很疲劳	116
如果加重，甚至会吃泥土	118
贫血的危险因子	120
血液检查的数值和读法	123
● 专栏 贫血是“寒”引起的疾病	119
 第7章 贫血的治疗和预防	125
贫血要尽早改善，越严重治疗就越困难	126
中医 与铁剂并用的中药也很有效果	130
病例 并用人参营养汤迅速改善血红蛋白的量	131
预防和治疗贫血的饮食	132
高效率摄取铁和蛋白质的方案	133
※富含铁的食品	134
易贫血的女性要注意的事项	136
预防贫血的烹调法	138
肉	138
肝	140
鱼	143
贝类	145
蛋	147
大豆	149

蔬菜·鱼干贝	151
--------------	-----

第8章 低血压是什么 155

心脏这个泵向整个身体输送血液	156
----------------------	-----

低血压的标准	158
--------------	-----

低血压的种类	160
--------------	-----

本态性低血压	160
--------------	-----

站立性低血压	162
--------------	-----

症候性低血压	164
--------------	-----

第9章 改善低血压的症状 165

低血压的治疗	166
--------------	-----

西医的治疗 改善生活和使用升压药	166
------------------------	-----

中医的治疗 不是升高血压而是去除症状	167
--------------------------	-----

病例 多亏了半夏白术天麻汤，参加早会的时候再也不会倒下了	169
------------------------------------	-----

为低血压的人制订的改善生活的计划	170
------------------------	-----

血压很低难道不是一种借口吗	170
---------------------	-----

早睡、早起，一天三顿饭，保持生活节奏	172
--------------------------	-----

要和压力好好地交流	174
-----------------	-----

为低血压的人制订的运动计划	176
---------------------	-----

建议使用促进代谢的干布摩擦	178
---------------------	-----

用早上的伸展运动来开始一天的生活	179
------------------------	-----

消除工作疲劳，放松肌肉	180
-------------------	-----

低血压饮食要点	182
---------------	-----

用谷物来补充基础体力	184
------------------	-----

低血压的人有必要摄取适量的盐分	186
-----------------------	-----

给胃肠不好的人的建议	188
------------------	-----

图 解

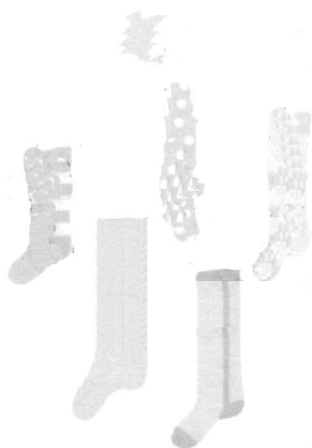
最新医学

寒证、贫血、 低血压

【日】目黑西口医院院长 **南云久美子** 主编

赵春辉 译

博士生导师 **关文曾** 主审



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

寒证、贫血、低血压 / (日)南云久美子主编; 赵春辉译. 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10
(图解最新医学)
ISBN 978-7-5384-3625-9

I. 贫… II. ①南…②赵… III. ①贫血—诊疗—图解
②低血压—诊疗—图解 IV. R556-64 R544.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168119号

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行
本书经日本主妇之友社授权, 同意经由吉林科学技术出版社出版中
文简体字版本。未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。
吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1882

YOKUWAKARU SAISHINIGAKU SHIPAN HIESHO HINKETSU TEIKETSUATSU
© SHUFUNOTOMO CO., LTD 2006

Originally published in Japan in 2006 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

图解最新医学 寒证、贫血、低血压

主 编 【日】南云久美子

译 者 赵春辉

主 审 关文曾

责任编辑 韩劲松 李红梅 吕东伦

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限公司

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

开 本 32

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 6

字 数 100千字

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3625-9

定 价 19.90元

如有印刷质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前 言

按照中医的观点来看，寒证、贫血和低血压都有同一个词关连，那就是“寒”。

“寒”给身体带来各种各样不舒服的感觉。头痛、目眩、手脚发麻、胃蠕动差、疲劳感、心脏剧烈跳动、失眠等等。因这些症状烦恼即使接受医生的诊断，医生也会说成不明原因的主诉、自主神经紊乱症，或者体质问题等等，所有的人只好放弃。有的人为了寻求治疗方法，反复地求医问药，还会使病情更加复杂。

即使是同一座山，西边看和东边看也是不一样的，如这样换个角度能看出新的东西一样，在西医里难以诊断的疾病，从中医的角度来看，处理的方法就会有更多。

环视一下，我们的周围有很多“寒”的原因。夏天：在有空调的办公室，穿着长袖衣服；冰箱里，冬天也冰着矿泉水；超市，一年四季都摆着同样的蔬菜。在带来舒适和便利的同时，不知不觉地忘记了季节，忘记了我们还是人类，逐渐地积蓄了寒冷。2000多年以前，形成中医的时候根本就无法预想会出现这样的病证，而是现代人的环境在某种意义上变得过于剧烈。

近来增加的“精神性的寒”。是由于工作和人际关系等压力破坏了身体的平衡所导致的。在本书修订之际，特别把这种“现代寒”为重点。

本书从西医、中医的两个角度来看寒证、贫血、低血压，介绍了处理方法和治疗方法。也用文字来介绍饭菜的烹调法、入浴法、伸展运动、针灸以及拔罐疗法、中药等。如能灵活用于每天的生活，那就会受益匪浅。

目 录

前言	2
----------	---

第1章 了解“寒”的真正面目 9

“寒证”到底是什么	10
自主神经功能的紊乱是寒证的信号	12
“寒证”就是整个身体的平衡遭到破坏	14
容易引起寒证的是什么样的人	16
自己察觉不到的“寒”	18
从外界气体进入体内的寒、从口进入体内的寒	20
※检查寒证·一览表	22
※自我诊断·一览表（不好的类型）	24

第2章 生活中的“寒”的源头 27

“寒证”仅仅在女性身上有吗	28
男性表现的“寒证”	30
导致“寒”的生活方式① 错误的洗澡法	32
导致“寒”的生活方式② 紧而小的内衣	34
导致“寒”的生活方式③ 强行减肥	36
导致“寒”的生活方式④ 感觉不到季节的空调	38
导致“寒”的生活方式⑤ 冬天也喝啤酒和吃冰激凌	40
导致“寒”的生活方式⑥ 过多摄入水分	42
导致“寒”的生活方式⑦ 过多摄取生蔬菜和水果	44

第5章	自己能进行的“寒冷”消除法	81
饮食	使身体寒的饮食方法和使身体温暖的饮食方法	82
	了解食物的“寒·温”是预防寒的根本	83
	“寒”的生蔬菜通过烹饪可以变身	85
	喝茶的时候也要意识到“寒·温”	86
	关于零食，尽量吃一些地瓜和栗子	87
	活用调味品的药效，也可以预防寒	88
	葱是非常有效的消除寒冷的食材	89
入浴	每天入浴会形成一个不会寒的身体	90
	试着自己制作洗涤剂	91
	有从心底里温暖身体的“半身浴”的效果	92
	不进浴池也有同样效果的“足浴”	94
	改善寒体质的“脚心按摩”	95
呼吸·运动	使整个身体活性化，去除“寒冷”	96
	尽量做腹式呼吸使氧气循环，形成一个有“地力”的身体	97
	改善身体中心的弯曲的“骨盆体操”	98
	注意高跟鞋引起的疾病“脚部的逆向弯曲”	100
	改善变形，腹式呼吸也有效果的“全身肌肉伸展”	101
	刺激脚部肌肉和脚底穴位的“背部伸展运动”	102
服装	无“寒”的着装方式	103
第6章	贫血到底是怎么回事	105
	了解贫血，首先要了解血液	106
	血液是如何制造出来的	108
贫血的种类	大部分是缺铁性贫血	110
	缺铁性贫血	110
	再生不良性贫血	112

导致“寒”的生活方式⑧ 超短裙、露脐装、高跟鞋	46
导致“寒”的生活方式⑨ 现代人的“压力导致的寒”	48
● 专栏 少子也与“寒”有关系吗	50

第3章 “寒”很恐怖的理由

由于“寒”引起的身体症状	52
“寒”是万病之源	54
病例1 冬天，脸部也发热，热得睡不着	54
病例2 繁忙的工作导致甚至需要用救护车送医的痛经	56
病例3 全身发冷子宫内膜异位症	58
病例4 40年间堆积的寒导致更年期障碍	60
病例5 已经70多岁，还有更年期发热	62
病例6 患了20年的膀胱炎，持续地服用抗生素	64
病例7 即使发胖，大量出汗，心底也会寒	66
病例8 耳鸣和目眩用针灸和中医治疗	68
● 专栏 子宫肌瘤和子宫内膜异位症是女性的“现代病”	59
● 专栏 激素的减少和压力会影响男性更年期	67
● 专栏 从中医来看“目眩”	69
● 专栏 女性疾病、寒和中医	70

第4章 选择“寒证”的治疗方法

西医 在医院里接受治疗的疾病	72
中医 全身治疗“寒证”	75
【针灸】通过刺激穴位来治疗体内的异常	76
【中医】因人治疗疾病	79

巨幼红细胞性贫血	112
溶血性贫血	113
贫血的症状 贫血的症状	114
脸色不好, 指甲很怪	114
气喘, 心脏剧烈跳动	115
目眩和头痛	116
全身软弱无力, 很疲劳	116
如果加重, 甚至会吃泥土	118
贫血的危险因子	120
血液检查的数值和读法	123
● 专栏 贫血是“寒”引起的疾病	119
第7章 贫血的治疗和预防	125
贫血要尽早改善, 越严重治疗就越困难	126
中医 与铁剂并用的中药也很有效果	130
病例 并用人参营养汤迅速改善血红蛋白的量	131
预防和治疗贫血的饮食	132
高效率摄取铁和蛋白质的方案	133
※富含铁的食品	134
易贫血的女性要注意的事项	136
预防贫血的烹调法	138
肉	138
肝	140
鱼	143
贝类	145
蛋	147
大豆	149

蔬菜·鱼干贝	151
--------------	-----

第8章 低血压是什么 155

心脏这个泵向整个身体输送血液	156
----------------------	-----

低血压的标准	158
--------------	-----

低血压的种类	160
--------------	-----

本态性低血压	160
--------------	-----

站立性低血压	162
--------------	-----

症候性低血压	164
--------------	-----

第9章 改善低血压的症状 165

低血压的治疗	166
--------------	-----

西医的治疗 改善生活和使用升压药	166
------------------------	-----

中医的治疗 不是升高血压而是去除症状	167
--------------------------	-----

病例 多亏了半夏白术天麻汤，参加早会的时候再也不会倒下了 ...	169
----------------------------------	-----

为低血压的人制订的改善生活的计划	170
------------------------	-----

血压很低难道不是一种借口吗	170
---------------------	-----

早睡、早起，一天三顿饭，保持生活节奏	172
--------------------------	-----

要和压力好好地交流	174
-----------------	-----

为低血压的人制订的运动计划	176
---------------------	-----

建议使用促进代谢的干布摩擦	178
---------------------	-----

用早上的伸展运动来开始一天的生活	179
------------------------	-----

消除工作疲劳，放松肌肉	180
-------------------	-----

低血压饮食要点	182
---------------	-----

用谷物来补充基础体力	184
------------------	-----

低血压的人有必要摄取适量的盐分	186
-----------------------	-----

给胃肠不好的人的建议	188
------------------	-----