

GENZHE MINGYI
LAI YANGSHENG

跟着名医 来养生



中华全国中医药学会理事 山东中医药学会副会长
山东省保健科技协会常务理事 尹常健 教授◎主审
山东中医药大学附属医院博士生导师

活得健康 活得简单

人人都可轻松掌握的保健良方

不要生病 一点不难

天天健康保养身心的养生法则



这本书，帮您把名医请回家
这本书，就是您的健康地图



这本书，为您奉上科学实用的健康方案
这本书，买给自己送给亲朋最好的礼物



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

GENZHE MINGYI
LAI YANGSHENG

跟着名医 来养生

尹常健◎主审
贾月珍◎主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

跟着名医来养生 / 尹常健主审; 贾月珍主编.

—— 青岛: 青岛出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5436 - 8250 - 4

I. ①跟… II. ①尹… ②贾… III. ①养生 - 基本知识

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 076761 号

书 名 跟着名医来养生

主 审 尹常健

主 编 贾月珍

副 主 编 武国志 高 媛 周 岩 毕景华

编 委 会 马 雁 刘海霞 杨 帆 李红梅 谭海龙 刘跃飞

郑辰龙 李 迎 梁燕青 王雪梅 张 冰 刘海燕

钟亚亚 朱晓莉 方 芳 俞 佳 黄显榕 张秋燕

钟盛芳 姜 梦 车柳燕 裘雯静 许琼瑶 洪珍珍

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)68068026(兼传真)

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 青岛出版社设计中心·祝玉华

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 19.5

字 数 200 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 8250 - 4

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017 (0532)68068670

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)68068629

本书建议陈列类别: 养生保健



第一章 倾听身体的声音

一、揭秘身体变化的关键年龄	/ 1	9. 排便习惯改变	/ 13
二、“察颜观色”自我诊断疾病	/ 3	四、揭秘身体四大古怪症状	/ 14
1. 唇色提示疾患	/ 3	症状 1: 眼皮经常跳个不停	/ 14
2. 舌苔反映病症	/ 4	症状 2: 指甲下面有块白点	/ 14
3. 警惕食欲异常	/ 5	症状 3: 睡觉的时候腿脚经常抽筋,	
4. 重视指甲变化	/ 5	有时会疼醒	/ 14
5. 关注“汗血同源”	/ 6	症状 4: 身体经常有针扎似的刺痛,	
6. 留意味觉改变	/ 7	不过很快就消失	/ 15
三、恶性肿瘤早发现	/ 8	五、体检时的注意事项	/ 15
1. 乳腺癌	/ 8	1. 体检前应做哪些准备	/ 15
2. 皮肤癌	/ 9	2. 如何善用检查数值	/ 16
3. 疣或痣发生明显变化	/ 10	六、测测你的“健康余额”	/ 18
4. 持续性消化不良	/ 10	七、聪明地调节你体内的生物钟	
5. 吞咽时胸骨后不适	/ 11		/ 19
6. 耳鸣、听力减退、鼻塞、流鼻血	/ 11	1. 生物钟养生	/ 19
		2. 五脏生物钟	/ 20
7. 月经期以外的或者绝经期以后的阴道出血	/ 12	健康链接	
8. 持续性干咳、痰中带血丝、声音出现嘶哑	/ 13	• 六项体检不能漏	/ 17



第二章 生命之源——水

一、生命离不开水	/ 22	4. 秋季饮水	/ 42
1. 人是水做的	/ 22	5. 冬季饮水	/ 43
2. 水在人体内的运转	/ 23	健康链接	
3. 水是第一饮料	/ 24	● 饮料代水,花钱买身病	/ 25
二、如果没有了水	/ 26	● 蒸馏纯水,不宜长期喝	/ 29
1. 水与我们的健康	/ 26	● 水“性”	/ 31
2. 饮水也是一门学问	/ 31	● 时间一长,沸水变废水	/ 35
3. 水污染带来的麻烦	/ 35	● 春季吃什么蔬菜好	/ 40
4. 人体失水过程也是衰老的过程	/ 35	● 常吃这些瓜,安然度炎夏	/ 42
三、四季变换,饮水有别	/ 36	● 吃水果的学问	/ 43
1. 人体水由何而来	/ 37	● 冬季吃橘子有讲究	/ 45
2. 春季饮水	/ 38	● 冬季白萝卜新吃法	/ 47
3. 夏季饮水	/ 40		

第三章 充满智慧的大脑

一、脑细胞与生命	/ 49	6. 脑细胞数量与人类死亡	/ 53
1. 脑细胞永不增殖	/ 49	7. 高效率思维:双脑同步	/ 53
2. 脑细胞之间信息的传递者——荷尔蒙	/ 50	二、大脑的思维	/ 54
3. 人类记忆之谜	/ 51	三、保持大脑年轻的要诀	/ 55
4. 巧用大脑四个记忆高潮	/ 51	1. 大脑也要定时补充营养	/ 55
5. 久用胃药记性会变差	/ 52	2. 大脑喜欢的食物	/ 55
		3. 智商与饮食习惯有关	/ 57



4. 运动让脑细胞活跃	/ 59	● 植物人的脑没有死亡	/ 49
5. 弹跳是最优的健脑运动	/ 60	● 最好的十大健脑食品	/ 58
6. 动一动手指,健身又健脑	/ 61	● 玩玩具的老人不痴呆	/ 61
7. 学一门外语改变大脑	/ 61	● 10种让脑力拔高的方法	/ 62
8. 大脑越用越聪明	/ 62	● 男人的大脑更易“缩水”	/ 66
9. 保护大脑注意生活小节	/ 64	● 如何发现中风先兆?	/ 67
四、脑疾病	/ 66	● 眼睛为什么也“中风”?	/ 69
1. 关注健康,小心中风	/ 66	● “烤芹菜”防血栓	/ 70
2. 各种各样的头痛	/ 72	● 洋快餐含盐量堪比海水	/ 71
健康链接		● 闻苹果香缓解偏头痛	/ 74

第四章 营造生命家园——血液

一、血液为生命注入活力	/ 75	1. 心脏病	/ 98
1. 谁是血液制造者	/ 75	2. 高血压	/ 102
2. 血液改变生命状态	/ 76	3. 糖尿病	/ 106
3. 血液家族	/ 78	4. 肥胖	/ 107
4. 给生命以健康的血液	/ 84	5. 高血脂	/ 107
5. 关于献血	/ 88	健康链接	
二、血液病	/ 89	● 父母的血型与子女血型的关系	/ 78
1. 白血病	/ 90	● 关于血沉	/ 81
2. 贫血	/ 91	● 何谓酸性体质?	/ 84
三、血管健康决定你的寿命	/ 94	● 坚持吃蒜可以净化血液	/ 86
1. 血管健康受到年龄的制约	/ 94	● 天天保健血液五招	/ 87
2. 你的血管还年轻吗?	/ 95	● 老人盲目补铁会中毒	/ 92
3. 运动让血管青春永驻	/ 95	● 莴笋补叶酸效果好	/ 93
4. 营养是血管年轻的源泉	/ 96		
四、血管“天敌”黑名单	/ 98		



- 鲜桃有助治贫血 / 94
- 心脏有病,耳朵“报警” / 98
- 柚子与部分药物共同食用可引发猝死 / 99
- 心脏病患者要会“躲噪音” / 101
- 高血压与高血压病有何区别? / 102
- 保持血糖稳定的十大饮食原则 / 106
- 轻度脂肪肝吃什么? / 109

第五章 爱自己从爱牙开始

- 一、牙好、胃好、身体好 / 111
- 二、牙齿的结构简介 / 112
- 三、牙病种种 / 114
- 四、爱自己从爱牙开始 / 118
 - 1. 吃什么让牙更坚固 / 118
 - 2. 一口美牙为形象增值 / 119
 - 3. 刷牙两事 / 124
 - 4. 别让生活细节毁了牙 / 128
 - 5. 护牙五事 / 130
- 五、主要牙病的防治 / 134
 - 1. 牙龈炎 / 134
 - 2. 牙周炎 / 136
 - 3. 牙痛 / 137
- 六、口臭的解决之道 / 138
 - 健康链接
 - 拔牙有诸多不宜 / 116
 - 拔牙3个月后镶牙最好 / 116
 - 塞牙也是一种口腔疾病 / 117
 - 药物牙齿永久美白是谎言 / 121
 - 假牙维护好,口腔疾患少 / 122
 - 清洁口腔别忘了刷舌苔 / 126
 - 补牙能否一次治好? / 133
 - 四类人要特别注意护齿 / 134
 - 牙痛小验方 / 138
 - 中医疗法治口臭 / 139

第六章 善待你的肠胃

- 一、研磨大将:肠胃 / 141
 - 1. 食物的行走线路 / 142
 - 2. 消化食物需要多少时间 / 144
 - 3. 肠胃收缩的动力源 / 144
- 二、肠兄弟的分工 / 145
 - 1. 小肠 / 146
 - 2. 大肠 / 146
- 三、胃肩负的重任 / 147



1. 胃的结构	/ 147	9. 恶心呕吐	/ 177
2. 胃的主要生理功能	/ 148	10. 胃肠道胀气	/ 179
3. 胃液的作用	/ 149	11. 胃肠型流感	/ 180
四、肠胃保健天天做	/ 150	健康链接	
1. “清洁”工作别忘了	/ 150	● 增强胃动力两方	/ 145
2. 不要让胃超负荷	/ 151	● 不吃早餐易致胆囊疾病	/ 153
3. 改掉摧残胃的坏习惯	/ 153	● 有否胆囊炎一按便知	/ 154
4. 肠胃调理方	/ 156	● 肠道也会“多愁善感”	/ 155
5. 快来运动养胃吧	/ 158	● 消化不良多吃笋	/ 158
五、肠胃病	/ 161	● 胃泛酸者应少食盐	/ 167
1. 引起肠胃病的主要原因	/ 161	● 胃酸老人巧吃水果	/ 168
2. 医生教你自我诊断慢性肠胃病	/ 163	● 我们怎样判断胃酸的多少?	/ 168
3. 肠胃出现毛病的六个“警号”	/ 165	● 幽门螺杆菌感染不难治	/ 171
4. 自我观察舌苔,预防胃肠病	/ 166	● 莲藕养脾也健胃	/ 173
5. 胃泛酸	/ 166	● 果蔬小米有助排便	/ 177
6. 食欲不振	/ 169	● 土豆沙拉健脾通便	/ 177
7. 慢性胃炎	/ 169	● 胃病服药应该按时	/ 182
8. 便秘	/ 174		

第七章 骨骼——强有力的支撑

一、骨骼地图	/ 183	四、骨骼疾病	/ 191
1. 骨的成长与结构	/ 183	1. 关节疼痛	/ 191
2. 骨骼系统的稳定发育	/ 184	2. 您知道如何爱护关节吗?	/ 193
二、营养让骨骼强壮	/ 185	五、骨质疏松	/ 195
1. 骨需要哪些营养	/ 185	1. 骨质疏松的九大高危因素	/ 195
2. 补足骨营养素	/ 188	2. 正确补钙防治骨质疏松	/ 198
三、运动打造健美的骨骼	/ 190	3. 牛奶的科学饮用	/ 200



4. 劣质奶粉的区分 / 202

5. 补钙的最佳时间 / 205

健康链接

- 怎样才能知道人体骨质是不是疏松? / 186
- 脊柱保健操 / 190

● 药物能溶掉骨刺吗? / 194

● 保护关节胡萝卜当先 / 195

● 三聚氰胺属第三类致癌物 / 204

● 山药配芝麻能补钙 / 206

● 鲜鱼配豆腐补钙又养颜 / 206

第八章 敏感的健康晴雨表——内分泌

一、内分泌让人改变 / 208

1. 女人:内分泌失调,身心失衡 / 208

2. 男人:内分泌失调非女人专利 / 211

二、谁在操纵内分泌 / 214

三、中医学调理内分泌 / 215

四、内分泌引起的顽疾 / 216

1. 甲状腺机能亢进症 / 216

2. 糖尿病 / 216

3. 肥胖症 / 228

4. 更年期综合征 / 235

5. 男人如何度过更年期 / 241

健康链接

- 月经失调的小建议 / 209
- 经期瑜伽呵护美体 / 209
- 男人爱发脾气也是一种病 / 212
- 瓶装绿茶含糖量高 / 218

● 糖尿病患者应该多吃大黄瓜 / 222

● 糖尿病患者如何选择水果? / 224

● 荔枝核能辅助降糖 / 227

● 食用白色食物有助减肥 / 229

● 一杯红酒热量等于一碗米饭 / 230

● 想减肥,小口喝豆浆 / 232

● 能消“啤酒肚”的“爸爸汤” / 233

● 生姜红茶瘦身 / 234

● 更年期综合征的自我诊断 / 235

● 更年期女性内分泌调养方 / 236

● 缓慢运动更适合更年期妇女 / 237

● 更年期小贴士 / 240



第九章 精气神之本——肾

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 一、肾是生命之本 | / 244 | 6. 肾炎的食疗方法 | / 263 |
| 二、呵护肾 | / 245 | 四、前列腺要健康,吃喝有学问 | / 263 |
| 1. 男人养肾 | / 245 | 1. 多喝水呵护前列腺 | / 263 |
| 2. 女人养肾 | / 247 | 2. 能保护前列腺的食物 | / 264 |
| 3. 儿童养肾 | / 249 | 3. 日常生活中的保养是男性 | |
| 4. 中年人养肾 | / 250 | 前列腺健康的关键 | / 265 |
| 5. 老年人养肾 | / 251 | 健康链接 | |
| 6. 四季养肾 | / 253 | ● 男性一小时排尿一次最健康 | / 246 |
| 7. 警惕生活中的“肾杀手” | / 259 | ● 自测一下肾的虚实 | / 249 |
| 三、肾炎的预防与调理 | / 260 | ● 不要乱吃六味地黄丸 | / 252 |
| 1. 肾——身体的“隔滤网” | / 260 | ● 补肾珍宝:冬虫夏草 | / 254 |
| 2. 肾炎的症状 | / 260 | ● 搓腰眼益肾 | / 260 |
| 3. 最终的演变——肾衰竭 | / 261 | | |
| 4. 尿毒症的治疗 | / 261 | | |
| 5. 自身护理 | / 262 | | |

第十章 不能欠债的睡眠

- | | | | |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| 一、人为什么要睡眠 | / 266 | 4. 褪黑激素 | / 272 |
| 1. 睡眠是一种“生物钟”现象 | / 266 | 三、睡眠不能违反规则 | / 273 |
| 2. 良好睡眠的好处 | / 267 | 1. 睡眠行为规则 | / 273 |
| 二、睡眠是怎样的一个过程 | / 269 | 2. 不同年龄的睡眠要求 | / 274 |
| 1. 睡眠不是“临时死亡” | / 269 | 3. 男女睡眠有别 | / 275 |
| 2. 睡眠过程体内的变化 | / 270 | 4. 睡眠不可以储存 | / 276 |
| 3. 睡眠时脑在做什么 | / 271 | 5. 四大睡眠恶习非改不可 | / 277 |



6. 利用睡眠提高免疫力	/ 277	9. 睡前忌用电脑	/ 289
四、睡眠追求质量	/ 278	五、应对睡眠障碍	/ 289
1. 有一个好午睡	/ 279	1. 失眠	/ 289
2. 关键时候打个盹	/ 280	2. 睡眠呼吸暂停	/ 292
3. 睡不着觉找枕头	/ 281	3. 睡眠质量自测法	/ 293
4. 睡觉摆个什么 POSE?	/ 282	健康链接	
5. 睡眠要适量	/ 283	• 上班路上别补觉	/ 278
6. 细心安排理想的睡眠环境	/ 284	• 脊椎不好不妨趴着睡	/ 283
7. 12 种神奇的催眠食物	/ 285	• 丈夫打鼾妻子缺觉两年	/ 293
8. 睡觉时卸掉 5 种东西	/ 288		

第十一章 从头到脚保健康——养生十六宜

1. 面宜常擦	/ 295	11. 腹宜常摩	/ 297
2. 发宜常梳	/ 295	12. 背宜常暖	/ 298
3. 目宜常运	/ 296	13. 胸宜常护	/ 298
4. 耳宜常弹	/ 296	14. 足心宜常擦	/ 298
5. 齿宜常叩	/ 296	15. 皮肤宜常干	/ 299
6. 口宜常闭	/ 296	16. 大小便宜禁口勿言	/ 299
7. 津宜常咽	/ 297	健康链接	
8. 气宜常提	/ 297	• 防腿老多做干洗腿	/ 299
9. 心宜常静	/ 297		
10. 肢节宜常摇	/ 297		



第一章 倾听身体的声音

一、揭秘身体变化的关键年龄

英国一家媒体目前综合了医学家的研究成果,对我们的身体与年龄的关系做了比较性分析,以供关注自身健康的人们参考,力求对人体延缓衰老有所助益。

8 岁

这个年龄段决定了女人的生育能力。年轻女孩应避免过度锻炼并保持膳食平衡,尤其确保蔬菜和水果的摄入量。否则体内黄体酮激素含量会偏低,成年后受孕的机会也较小。

10 岁

因肥胖和缺乏运动,女孩青春期提早了。摄入足够量的钙至关重要,这段时期将长出全身骨骼中的 40%。推荐食品有牛奶、酸奶和干酪。

25 岁

体内骨密度含量达到最高值。确保饮食中能摄入足够的钙和维生素 D。建议成人的钙摄入量为每天 700 毫克。如果不能保证充足的日晒,就需要通过日常饮食或口服补充维生素 D。65 岁以上的男性和女性需要每天口服 10 微克。

30 岁

这是最佳受孕生育时期。有研究认为,30 岁当母亲的人更健康、更长



寿,所生孩子也更健康。然而,这个年龄段的女性的生育能力开始急剧下降,坚持每天补充叶酸会更易怀孕。

✿ 32 岁

减肥变得更难了,因为人体内的新陈代谢开始变慢,多余热量会不断在体内堆积并转化为脂肪。建议将每天的热量摄入减少 200 卡路里。

✿ 35 岁

黑色素细胞开始变得越来越不活跃,头发开始变白。建议补充摄入维生素 B 族,这样会有效减缓灰白头发产生的速度。

✿ 40 岁

男性的生育能力开始下降。保持睾丸处凉爽通风,这对维持健康的精子非常关键。另外尽可能多吃富含锌、维生素 C、硒和维生素 E 的食品,这些对保持精子活力与数量都有好处。

✿ 41 岁

人体内的骨密度开始流失。坚持保持体重的锻炼,如快走、有氧运动、跳舞和跑步等,每周四至五次。

✿ 42 岁

每天损失 1 万个脑细胞,记忆力开始衰退。保持头脑活力的前提是健脑、多用脑。平日坚持阅读、下棋或玩乐器的人较少患痴呆。

✿ 45 岁

开始出现老花或远视。若想保证眼睛健康,最好戒烟,因为烟中的毒素会伤害向黄斑供血的血管,而黄斑正是视网膜中最敏感的部位。

✿ 50 岁

帕金森氏症开始出现早期症状。为预防此病,应多吃富含维生素 E 的食物如橄榄油、葵花子和杏仁等。



✿ 51 岁

多数女性开始进入更年期。最好放弃含咖啡因饮品,这样会发现自身的更年期潮红现象有所改善。另外要保证钙的摄入。

✿ 60 岁

这一年龄多发黄斑变性,因此而致盲者很多。多摄入有营养的玉米黄质和叶黄素能延缓该病的进程。其中蛋黄中就含有丰富的叶黄素,绝大多数水果和蔬菜中也含有少量的玉米黄质。推荐食品中首选甘蓝菜,其余的还有花椰菜、青豆、豌豆、卷心菜、菠菜等。

✿ 76 岁

这是一些国家男性公民的平均寿命。少吃更易长寿,6个月的限制热量饮食能有效降低老年致命疾病如癌症的发病率。但要注意摄入充足的蔬菜、水果和谷类,适量吃鱼类,少吃饱和脂肪,多吃不饱和脂肪如橄榄油等,适量饮酒。

✿ 二、“察颜观色”自我诊断疾病

✿ 1. 唇色提示疾患

嘴唇外观

- 口角裂纹 缺乏维生素 B₂ 和铁或者患有神经性皮肤炎和糖尿病。
- 唇纹肿裂 常用舌头舔或缺乏维生素 B₂ 造成的,此外水分摄取不足、唇纹过深及体内燥热,也易造成唇裂。
- 出疹 出现疹块且发红,可能是使用品质不良的口红、牙膏或其他直接涂抹接触于嘴唇的化妆保养品造成的,也可能是食用某些不合体质的食品而引起的。
- 长疱疹 身体疲劳、免疫系统功能减弱,加上阳光曝晒,就会引发疱疹。



嘴唇颜色

• **唇色淡白** 常在贫血、气血不足和脾胃虚弱的人身上发生,尤其女性发生比例较高。

• **唇色偏黄** 当唇色与身体各部位皮肤皆变黄时,多是肝胆功能出了问题;若只有唇色变黄且干燥,则是脾胃患病的症状。

• **唇色过红** 代表体内燥热,唇色艳红即是阴虚火旺,唇色深红且干燥则为实热。

• **唇色青紫** 代表其血液循环功能不佳,可能患有心血管方面的疾病。

• **唇色发黑** 当嘴唇变得黯黑干燥时,即代表身体状况已经很差,可能有肝硬化或肝炎等疾病缠身。

❀ 2. 舌苔反映病症

正常健康的舌头应呈粉红或淡红色,有着一层薄薄的白色舌苔,有光泽而湿润,若是有违正常,就得要多加留意了。

颜色

若舌色泛白,可能是营养不良、贫血或内分泌出现障碍的征兆;舌色偏红,说明体内燥热;若容易有口臭且脾气急躁,可能患有糖尿病或有甲状腺机能的问题。

舌苔

正常时会有白色薄苔,若舌苔白厚,表示身体机能不佳,为患病初期的症状;舌苔黄腻则体内属热,可能是胃肠积滞和消化不良;舌苔偏灰则表示消化系统患病较久或有脱水、酸中毒现象。此外,舌苔愈厚则表示病情愈重,若舌苔剥落而光滑,表示肝脏功能已失常或患癌症末期等重症。

津液

舌头湿润表示身体健康或只是有轻微疾病,若经常觉得口干舌燥,则属燥热、脱水或酸中毒,亦是糖尿病的早期病症。此外,如果舌头感到疼痛或灼热、发红,多是营养不良造成的,可多补充铁质和维生素B。若舌头上出现溃疡或



肿瘤突起,日久不愈,可能是舌癌的初期病症,应及早彻底检查。

❀ 3. 警惕食欲异常

- 嗜食酸味 除女性怀孕偏好酸味,肝胆功能不良者也会嗜食酸味。
- 嗜食甜味 突然嗜食甜味可能是脾脏机能衰退。
- 嗜食苦味 突然喜欢吃带有苦味的食物,可能患有心脏方面的病症。
- 嗜食辣味 饮食中辣味的自然来源为辣椒,其实食用辣椒有很多好处,如帮助发汗、祛痰和防癌等。但平时不吃辣的人突然变得非常喜欢吃辣,就可能是肺部功能减退引起的。

- 嗜食咸味 爱吃盐或口味偏重咸的人,有可能是体内缺碘,但若摄取过多的盐分,会导致体内钠钾离子不平衡,容易患肾脏病和高血压,所以饮食不宜重咸。

❀ 4. 重视指甲变化

身体健康时,指甲应是厚薄适中、坚韧不易断裂、色泽红润且平滑有光泽的,且每片指甲基部应有灰白色的半月甲。中医研究认为,五指各代表不同脏器健康的状态,大拇指代表呼吸系统,食指代表消化系统,中指是肝,无名指为胆,而小指则为心脏。

指甲血液循环

轻轻按压每片指甲后放开,如果指甲能快速由白色转为红润,即表示血流顺畅,身体机能健康,反之则表示其所对应的内脏功能运作不良。

指甲色泽

太白,表示有失血、休克、贫血、肝硬化、糖尿病或肾脏病等问题;太红,需留意是否存在血管方面的问题或一氧化碳中毒;指甲变黄,为缺乏维生素E或患有黄疸、甲状腺机能减退的征兆;冬天指甲变青紫,若身体暖和仍无法改善,则多是患有先天性心脏病所致;指甲变灰白且增厚,系受霉菌感染,即为俗称的“灰指甲”;指甲变软而薄,表示身体虚弱、营养不良;指甲容易碎裂,可能是内分泌方面的问题;指甲出现纵纹,表示新陈代谢有问题,有横纹是消化不良;指甲出现白斑,表示体内缺乏矿物质或是穿了不合脚的鞋子。总之,指甲生长的速率突然改变或出现纹路和斑点,都是



疾病的警讯。

通过手足诊病

● **手部** 应温暖红润不干燥,指节平顺,指尖饱满。若手背长出白色丘疹,则表示可能胆固醇过高;双手冰冷甚至发紫,则代表血液循环不良;手掌发热且干燥,可能是甲状腺机能亢进;手掌有红斑则可能有肝炎或糖尿病;若手指关节肿胀,多是痛风或尿酸过高;指关节无法弯曲,则是患有类风湿性关节炎;指尖出现深纹,需预防中风或心肌梗死。

● **足部** 双脚每天行走且承担我们的体重,再加上久坐压迫下半身的血管和神经,造成血液循环不良、足部肿胀或酸痛,这些都是上班族常见的毛病。足部若出现脚趾弯曲变形的现象,主要是因为穿不合脚的鞋子,使脚趾挤压变形。若是第二三趾关节突起,大多有胃肠疾病。脚趾甲若出现纹路,则表示体能减弱、身体倦怠。女性在大脚趾的趾腹侧出现网状纹痕,可能有月经失调的问题。此外如果脚趾和脚踝肿胀,并向膝部延伸,则要注意心脏疾病,如同时有脸部水肿的情况,则有患肾脏病的可能。

❀ 5. 关注“汗血同源”

人体一天可排出 600 ~ 1000 毫升的汗水,夏季天热时,甚至可高达 2000 毫升,少于 500 毫升或高于 2000 毫升,都是不正常的现象。汗水太少,体内废物与毒素无法正常排出,汗水太多,却会使体内水分不足。此外,中医亦有“汗血同源”之说,出汗过多也会耗损心气,可不能大意忽视。

无汗与多汗

汗水少,甚至无汗,乃因汗腺减少或患有皮肤疾病导致汗腺堵塞,无法正常排汗,而新陈代谢过于缓慢或紊乱也会减少出汗。年纪大而活动量少的人,少汗则为正常现象。反之,汗水过多,在非环境气候的影响下,即使坐着不动也会满身大汗的人,若伴有心悸、失眠和食欲变好,可能是甲状腺功能亢进;若兼有头晕无力且常感饥饿,则是血糖过低。

额汗

汗水从额头流下,有如下雨一般,中医认为是脏腑内伤的症状。