

<<从内到外说健康>>

图书基本信息

书名：<<从内到外说健康>>

13位ISBN编号：9787530838624

10位ISBN编号：7530838628

出版时间：2008-11

出版时间：天津科技

作者：冠诚

页数：311

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<从内到外说健康>>

内容概要

本书从日常生活中的常见健康问题入手，从内到外地讲解人体、分析人体，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化、图文并茂式的讲解，书中指出，“现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式”，“单纯地把健康寄托给医生的做法是不完全正确的，真正的健康源于自我对身体清楚地认识”……

<<从内到外说健康>>

书籍目录

引子 从外看内 从面色看身体内部健康 指甲反映出来的健康问题 体毛状况与健康 五脏之官

第一章 心——君主之官 心脏健康自测 这样做，很伤“心” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第二章 肝——魂之处，血之藏，筋之宗 肝脏健康自测 这样做，很伤“肝” 家庭保健师告诉你 药补不如食补

第三章 脾——中央之神明 脾脏健康自测 这样做，很伤“脾” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第四章 肺——相傅之官 肺部健康自测 这样做，很伤“肺” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第五章 肾——人体先天之本 肾脏健康自测 这样做，很伤“肾” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第六章 肠——人体清洁卫士 肠道健康自测 这样做，很伤“肠道” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第七章 胃——人体后天之本 胃部健康自测 这样做，很伤“胃” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第八章 脑——元神之府 脑部健康自测 这样做，很伤“脑” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第九章 发——发为血之余 头发健康自测 这样做，很伤“发” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第十章 目——五脏六腑之精气，皆注于目而为之精 眼睛健康自测 这样做，很伤“眼” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第十一章 耳——耳通天气 耳朵健康自测 这样做，很伤“耳” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第十二章 鼻——肺气通于鼻，肺和则鼻能知臭香 鼻子健康自测 这样做，很伤“鼻” 家庭保健师告诉你 以外养内，我有我方第十三章 口——口为脾之官 口腔健康自测 这样做，很伤“口腔” 家庭保健师告诉你第十四章 齿——齿为肾之余，龈为胃之络 牙齿健康自测 这样做，很伤“齿” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第十五章 咽——咽喉为要道 咽喉健康自测 这样做，很伤“咽” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第十六章 颈——健康枢纽 颈部健康自测 这样做，很伤“颈” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第十七章 背——人体力量之源 背部健康自测 这样做，很伤“背” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第十八章 手——人体的健康名片 手部健康自测 这样做，很伤“手” 家庭保健师告诉你 药补不如日常护理 以外养内，我有我方第十九章 腿——交通干线 腿部健康自测 这样做，很伤“腿” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第二十章 足——第二心脏 足部健康自测 这样做，很伤“足” 家庭保健师告诉你 药补不如日常护理 以外养内，我有我方第二十一章 肛门——人体之魄门 肛门健康自测 这样做，很伤“肛门” 家庭保健师告诉你 以外养内，我有我方第二十二章 皮肤——人体第一道防线 皮肤健康自测 这样做，很伤“肤” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第二十三章 乳房——女人的曲线之美 乳房健康自测 这样做，很伤“乳房” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第二十四章 子宫——人类生命之源 子宫健康自测 这样做，很伤“子宫” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方第二十五章 前列腺——男人的多事之地 前列腺健康自测 这样做，很伤“前列腺” 家庭保健师告诉你 药补不如食补 以外养内，我有我方

<<从内到外说健康>>

章节摘录

第一章 心——君主之官我国传统中医将心称为“君主之官”，认为它主神明，是人体生命活动的主宰，是脏腑中最重要的器官。

它统帅各个脏器，使之相互协调，共同完成各种复杂的生理活动。

我们都知道，人身体内部的各个系统都在做循环运动，人也在做循环运动。

人体的五脏六腑都各是一个循环系统。

在这其中有一个主循环系统，那就是心脏系统。

心脏系统是主循环链，把体内大大小小的循环系统联系起来，相互配合，协调有序，不得相失。

所以说心者君主之官，主不明则十二官危。

“明”的意思就是说心脏的循环运动通调和顺，没有阻碍。

心脏健康自测一般来说，心脏的健康状况可以通过下面的方法来检测，请你根据最近的身体状况，在符合自己情况的项后面做个标记。

- 1.颈部青筋跳动。
- 2.脉搏过快或过慢。
- 3.脉搏中断或无规律。
- 4.血压升高或脉压差小。
- 5.口唇、指甲呈青紫色。
- 6.脚腿常在下午浮肿或感觉鞋紧。
- 7.上楼或工作中劳累时胸闷或隐痛。
- 8.上坡或上台阶时气喘吁吁，呼吸困难。

在上述8项中，即使只有一项做了标记，你也要抽时间做一次心电图检查；如果有两项或两项以上做了标记，则应到医院进行全面检查。

另外，你也可以采取身体前屈自测法来测试自己的心脏状况。

请在1分30秒内完成体前屈20次。

前倾时呼气，直立时吸气。

在做动作前测一次脉搏，记录下数值“1”，完成动作后立刻测一次脉搏，记录下数值“2”，过1分钟后再测第3次脉搏，记录下数值“3”。

然后，按下列公式计算： $(1+2+3-200)/10=()$ 分例如：动作前测得1为80次，动作后测得2为100次，1分钟后测得3为85次。

则总分为： $(80+100+85-200)/10=6.5$ 分结果评价：0-3分，心脏极好；3-6分，心脏很好；6-9分，心脏一般；9-12分，心脏不太好；超过12分，则应尽快去医院检查。

这样做，很伤“心”吞云吐雾大多数吸烟的人都知道，吸烟会导致各种肺部及咽喉、气管疾病，但医学专家研究认为，除了呼吸道外，心脏也会受到吸烟的不良影响。

吸烟可导致心律失常，即尼古丁与N型乙酰胆碱受体结合，引起肾上腺髓质释放儿茶酚胺等血管活性物质，致使心跳加快，心肌耗氧量增加，周围血管以及冠状血管痉挛，同时还可引发血管内皮损伤，加重心肌缺血，最终使心脏活动紊乱，导致心律失常。

同时，医学专家在长期抗心律失常物的研究工作中还发现，尼古丁本身可直接抑制心肌中的多种钾通道，使心肌细胞易于兴奋，导致心律失常。

此项研究表明尼古丁既可以通过儿茶酚胺释放这一间接途径引起心律失常，也可以直接作用于心脏多种钾通道而扰乱心脏的正常节律，严重者甚至可引发猝死。

酒不离口调查表明，年轻人饮酒对心脏有害，很少量的酒精也可能增加心脏病风险。

饮酒越多的人，动脉硬化的可能性越大。

每星期喝14杯酒的人，与每星期喝6杯以下者相比，动脉硬化的危险要高出1倍。

研究结果进一步证明，长期饮酒会直接引起心肌细胞坏死、间质纤维化；另外，酒精代谢产物乙醛可促进儿茶酚胺的释放，使交感神经兴奋，刺激大冠状动脉上的 α -肾上腺素能受体，引起冠状动脉痉挛，造成心肌缺血。

<<从内到外说健康>>

不控制体重人体内脂肪过多堆积，会增加循环血容量，引起心脏负荷加重和高血压。并存的脂肪代谢异常及高热量进食引起的高脂血症，导致冠状动脉粥样硬化及心肌细胞脂肪沉积，心室壁增厚，心肌顺应性减低。

伴存的血糖及血脂增高使血液黏滞度增加，红细胞携氧能力减弱，心肌细胞供氧不足。肥胖者多不好动，过度肥胖也使其活动量受限，从而导致冠状动脉侧支循环削弱或不足，心脏代偿能力下降。

为此，有学者提出，体重增加超过标准体重的30%，则是10年内将患冠心病的信号。由此可见，肥胖与心脏病的关系非常密切，肥胖者中高血压性心脏病和冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）的发生率均高。

长期处于噪音之中人们长时间处在嘈杂的环境中，将大大增加心脏病发作的危险。住在繁华大路附近的居民常感觉自己的血压有升高的迹象。研究人员根据这一情况进行了大规模的流行病学研究，结果证实了居民们的这一感觉，噪音的确能够导致血压升高及使心脏病发作风险增加。

心脏病发作与噪音之间的关系可能是由于噪音增加了心理压力和愤怒，并导致肾上腺素和去甲肾上腺素的生成增加，它们会使血压和血脂水平升高。长时间受噪音干扰将引发紧张情绪，这种情绪又导致血压升高、胆固醇水平不稳，从而诱发心脏病发作。

劳累过度劳累、紧张都会增加心脏的负荷，从而使心脏病提前到来。房颤是心律失常中最常见的一种，以前认为60岁后每10年发病率增加一倍，但从近年来临床上来看，三十岁以下的年轻人发病也越来越多。

除此以外，冠心病、心肌炎、高血压性心脏病等其他心脏病病种也都有年轻化的倾向。心脏病发病年龄在提前，主要是由于过度紧张、劳累引起的。过度劳累、长期的精神紧张，使得人体的中枢神经调节受影响，从而导致心脏的负荷加大、房颤的频率增加。

另外，过分劳累还会导致身体的免疫力下降，从而使病毒感染发生心肌炎的概率增高。暴躁易怒有研究显示，暴躁易怒的人在心脏病发作，或是突然暴毙的概率，比较冷静、不易生气的人要高出两倍。

研究人员同时表示，愤怒与产生心脏病之间的关联性，通常会发生在血压正常的人身上。这可能是因为：有高血压的病人本身就具备了心脏病的危险性，因此情形不明显；也或许是因为病人使用了治疗高血压的药物，而降低了心脏病的风险。

通过这项研究可以发现，如果长期处于情绪不佳、易动怒的情形之下，对于身体健康，有绝对性的负面影响，尤其对于血压正常的年轻人更是如此。

由此可见，血压正常而容易生气的人，他们罹患心脏病的概率比其他人高，相对的也增加了危险性。家庭保健师告诉你坚持午睡有益心脏健康专家发现，每天坚持30分钟到1小时午睡，可减少心脏病发生率。

与欧美等心脏病高发区比较，地中海各国发病率较低，其奥秘之一就是该地区居民有午睡的习惯。为了提高午睡质量，应把握以下几点：一是午餐不要过饱；二是餐后应先休息20分钟再上床休息；三是午睡宜用头高脚低右侧卧位姿势。

日晒半小时也能护心脏阳光可促进人体代谢，降低血中胆固醇水平。不过，接受日照如同吃药一样，也有一定剂量与疗程，一般以每天清晨8-10点和下午4-6点为日照的最佳时间，但每次日照以不超过半小时为度，过久反而损害健康。

多吃鱼鱼肉脂肪中含有一种叫做DHA的不饱和脂肪酸，这种物质除了可健脑外，还能保护心脏。保健专家提示，每天吃鱼（最好是食用深海鱼）30-50克，可降低心脏病的发病危险。

按需求摄取铁质我们都知道，铁是人的重要造血物质，缺铁会引起贫血症，但也不可摄取过多，否则会使你与心脏病结缘。

有关研究资料证实，血铁高的人罹患心脏病的概率较血铁正常者能高两倍多。

为此，科学家提出按需摄铁的策略：在儿童时期，由于生长发育迅速，造血旺盛，需铁较多，可多吃

<<从内到外说健康>>

高铁食物，如动物肝、畜禽血、海带、紫菜、海蜇等；但在成人时期，特别是50岁以后，则应限制铁的摄入，用奶、蛋、鱼等含铁相对较少的食物取代上述高铁食物。

假如体内铁的储存已经过多，不妨有意识地吃一些含草酸与纤维素多的食品，如菠菜、苋菜、竹笋等，以减少肠道对铁质的吸收，也可适当献血，削减体内的铁储存而保护心脏。

喝绿茶除了婴幼儿、胃溃疡患者、高烧病人以及患经前期紧张综合征的女性外，每天饮一杯绿茶对身体健康大有裨益。

研究显示，绿茶中含有丰富的儿茶素，能有效地降低胆固醇。

在食谱相同的情况下，常饮绿茶者的胆固醇含量比不饮茶者低35%。

同时，茶中含有一种叫做黄烷醇的物质，可增加血液中的磷脂含量，减少冠状动脉壁上硬化斑块形成，保持心脏供血畅通。

规律自己的作息心血管病（如心绞痛、心肌梗塞、血栓形成等）的发作时间往往在夜间。

这是因为夜间冠状动脉张力增高，易引起冠脉痉挛；冠状动脉管径变小，导致心脏组织缺血、缺氧。

若晚餐进食量过大且油腻过量，则可诱发心血管病。

因为油腻过重，可导致血脂暂时性异常升高，血液黏滞度增大，血流缓慢，尤其是已有狭窄、内膜粥样硬化的冠状动脉血管，可使其病状加重，甚至发生血栓阻塞。

另一个原因是，晚上7时至8时是肠胃功能较弱的时间，若此时进食量过大，就寝时，膨隆的胃就过于压迫横膈膜，使胸腔内压改变，影响心脏功能活动与血流回流。

这也是诱发心脏病的因素之一。

因此，若将晚饭时间提前，减少进食量，少食油腻物，就可能对预防或减少心脑血管病的发作有益。

同时养成早睡早起的良好生活习惯，就能大大降低心脏异常的概率。

药补不如食补1.白醋蛋羹该料理能为身体补充足够的养分，为心脏提供充分的蛋白质、维生素和各种营养物质；白醋能开胃健脾、促进食欲，非常有利于心脏健康的保持。

材料：陈白醋1.5克，鸡蛋1个。

制作：将鸡蛋打入碗中，将白醋放入其中；将放有白醋鸡蛋的碗置笼屉上，蒸熟即成。

食用：每日晨起1碗蒸蛋，做早餐用。

2.冰糖银耳樱桃羹银耳具有强精补肾、滋肠益胃、补气和血、强心壮志、补脑提神、美容嫩肤、延年益寿之功效，并具有一定的美容作用。

樱桃中的色素可以大大降低与动脉硬化相关的炎症危险，有助于降低心脏病危险，非常适合补养心脏。

材料：银耳30克，红樱桃脯20克，冰糖适量。

制作：银耳泡发，去掉耳根，洗净放入碗中，上笼蒸约10分钟后取出；将汤锅洗净，置微火上，加清水放入冰糖，溶化后，放入樱桃脯，再移置旺火上烧沸，起锅倒入银耳碗内即可。

食用：做早餐或甜点食用。

3.姜枣龙眼蜜膏龙眼肉、大枣均有补益心脾、益智宁心之功效。

蜂蜜有增强脑力、改善心肌功能的作用。

三物相合能益心脾、增智力，治心脾不足、心悸健忘等。

适宜思虑劳伤太过、心脾亏虚、纳呆、腹胀、健忘失眠者食用。

材料：龙眼肉250克，大枣肉250克，蜂蜜250克，鲜姜汁2汤匙。

制作：先将龙眼肉、大枣肉洗净，放入锅内，加水适量，煎煮至熟烂时加入姜汁、蜂蜜，文火煮沸，调匀。

待冷后，装瓶即可。

食用：做早餐用。

4.桂圆童子鸡童子鸡滋补效果甚佳，桂圆肉亦是养心健脑之佳品，合用可达到补气血、安心神的作用，适于贫血、失眠、心悸者食用。

健康人食用能使精力更加充沛。

材料：童子鸡1只（重约1000克），桂圆肉30克，葱、姜、料酒、盐各适量。

制作：将鸡去内脏、洗净，放入沸水中氽一下，捞出，放入钵或汤锅，再加桂圆、料酒、葱、姜、盐

<<从内到外说健康>>

和清水，上笼蒸1小时左右，取出葱、姜即可。

<<从内到外说健康>>

编辑推荐

《从内到外说健康》由天津科学技术出版社出版。

<<从内到外说健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>