

不生病的智慧系列二：寻找疾病的根源

作者：王长松 分类：养生 出版社：重庆出版社

这是一本帮助我们轻松找到疾病根源，从根子上祛除中国人体内疑难杂症的奇书。它来自于中医学博士、全国重点大学研究生导师东南大学教授王长松先生的实践总结，其奇效经过无数患者朋友的临床验证，能让我们重燃健康的圣火，迎来生命的春天。

每个人都会生病，但疾病究竟是怎么得来的？为什么有些人能够迅速康复，有些人却久治不愈？为什么有些人当时好了，没过几年就再度复发，一命呜呼？除去本身的体质、治疗方案的合适与否外，根本的原因就是没有找到疾病的根源所在。

“拢人拢心，治病治根”。只要找到了疾病的根源，就把病毒从我们的身体彻底驱逐出去，拥有健康一生的通行证。

怎么有这么多的病人，难道人就是为了生病而活着吗？这许许多多的病，到底能不能根治？

从医几十年，每当我看到医院里熙熙攘攘的人流，特别是看到那些一年四季不断往医院跑的老面孔时，不免感慨万千。

于是，我不断寻求着答案，从理论，也从实践；从中医，也从西医；从古籍，也从医学前沿……结果发现，许多疾病是完全能够根治的。

疾病本是自家生，因此，对于疾病，患者本人最有发言权。哪里不适，怎样不适，痛在何处，痛在何时……留意这些疾病的信号，是找到病根的重要线索和关键。

疾病有来路，一定有归途。一旦找到其根源，便可以对症下药，就不难治愈了。而要找到疾病的来路、根源，主要是靠我们自己。看医生吃药打针，只能助您一臂之力，而日常自我调理和保健，才是彻底摆脱病魔纠缠的最关键一环。

许多人平时不注意健康，有病了才去医院，并且把治愈疾病的希望完全寄托在医生身上，自己反成了旁观者。甚至有的，还和医生对着干：一边吃着保肝药，一边饮食不节，烟酒不断；一边吃着补药，一边挑灯夜战，熬到黎明……这样的人，常年疾病缠身，便是一种必然。

我经常把这些道理讲给我的患者朋友，大家依言而行，都说有收获，终于找到了根治疾病的法宝。恢复了健康的朋友们便劝我说，您这样辛辛苦苦地把脉看病，一天最多也只能为几十号人解除病痛，不如把您的经验和见解写出来，就能使更多的人受益。

我虽然先后追随几位国家级名老中医潜心研究悬壶济世之术，也在多年前就获得了中医学博士学位，现在还带了一群研究生，但总怕自己见识尚浅，出书难免误人，因而迟迟未能动笔。

时间到了 2007 年底，一日，一位朋友给我打电话，聊到各自工作的一些情况。当听我说一直致力于研究疾病的根源，但对之是否宣之于众而犹豫不决时，他说：“如果你只有一杯水，你自然难以分给别人喝，但是，你现在已有一大桶水，为什么不分给别人呢？作为医生，职责就是治病救人，你这样只顾埋头研究，而不把这些拿出来和更多的人分享，实际上就是对患者的痛苦无动于衷，就是见死不救！”闻听此言，我猛然醒悟。于是，我便在繁忙的教学和诊务之外，将一些具有代表性的典型病例和自己的所思所想记录下来。如果大家能从中得到一些帮助，疾病少几分，健康多几分，我也就感到万分欣慰了。

王长松

2008 年 8 月

——我们每个人都会生病

既然疾病不可避免，就让我们正视疾病，与疾病愉快地相处吧！

不少患者朋友羡慕那些叱咤风云的政界要人、驰誉中外的演艺明星、腰缠万贯的商界巨子，以为他们都有得天独厚的诊治条件，应该是最健康的。

事实并不是这样。他们中间，也有许多人患高血压、糖尿病、冠心病，甚至肿瘤，他们也有痔疮的痛苦，有失眠的折磨，有不孕的遗憾……

深受国人爱戴的总理周恩来，最后患的是膀胱癌；“林黛玉”陈晓旭，因乳腺癌在深圳病逝；有中国第一代民营企业家代表人物之称的王均瑶，死于肠癌……

人在江湖飘，谁能不挨刀？实际上，我们每个人都会生病，从不生病的人是不存在的。

既然疾病不可避免，就让我们正视疾病，与疾病愉快地相处吧！如果未病先防，找到影响健康、导致疾病发生的原因和条件，采取相应的防范措施，就能减轻疾病对人体的不良影响，最大限度地维护健康。您就会发现，生病真的不一定是坏事——它使您的人生更加丰富，更加深刻，使您更热爱生活，更能体味健康的快乐。

疾病不是洪水猛兽，真正聪明的人，当身体发出不适的信号时，不应该讨厌它、压制它，而应该静下心来，听听身体的语言，找一找不适的原因，必要时，干脆让病生下来，通过疗养、调整，恢复健康。

胃又痛了，心中热辣辣的，有一股酸水上泛。李主任极不情愿地离开电脑桌，找几片药服下去，又投入了紧张的工作。他想，无论如何，现在可不是生病的时候。这份标书，明天

必须上交；研究生的论文，也要在今晚修改出来；还有，周末的学术会议非常重要，起码要把发言的提纲搞定……

像李主任这样，正值中年、无暇生病的人，生活中真不少见。他们是单位的中坚力量，肩上有千斤的担子，手里有干不完的工作。他们最害怕生病，也没有时间生病。感冒了，吃点白加黑；发烧了，吃点百服宁；头痛了，吃点去痛片；咳嗽时，吃点镇咳宁；睡不着，要么吃舒乐安定，要么吃思诺思……总之，身体出现不适时，他们总会想办法，用一些“特效药”把症状消灭在萌芽状态。多年来，也真的就这么过来了，虽然能感觉到体质在逐渐变差，但也没有因为生病而影响工作。

其实，有些时候，是需要把病生出来的。这样一次次地头痛医头，脚痛医脚，就会丧失发现疾病根源的机会。就像是身体内部失火，报警器响了，您不去处理火险，而只是把报警器关掉一样，必然会掩盖病情，后果可想而知。一次次地压抑症状，病邪不能外排，就会逐渐沉积，最终积重难返，使人一病不起。

生活中还有一些人，由于身居要位，特别讳疾忌医，生怕自己健康的秘密泄露，再不舒服，也要硬挺着；也有一些人，因有难言之隐，不能正视自己的健康问题；还有部分人，自认为年轻气盛，身体很棒，听不进别人的劝告。直到大病降临，甚至危及生命，才翻然醒悟，但为时已晚。因此，有病的时候，一定要重视，而不能讳疾忌医，“粉饰太平”。

抽不出时间休息的人，最终会抽出时间来害病。疾病不是洪水猛兽，真正聪明的人，当身体发出不适的信号时，不应该讨厌它、压制它，而应该静下心来，听听身体的语言，找一找不适的原因，必要时，干脆让病生下来，通过疗养、调整，恢复健康。

那种貌似体格壮实的人则不然，他们或健康透支过度，身体无力抵抗疾病，只能眼睁睁地看着疾病长驱直入；他们或经络阻塞，反应迟钝，难以传递出生病的信号，致使疾病大军压境，也浑然未觉，自然难免令健康的城池失守。

我有一个同学，是某单位的中层干部，平时身体很棒，从不生病，精力异常充沛，工作非常出色，只要领导将任务交给他，肯定能保质保量按时完成。就这样一个令人羡慕、正值中年的“健康人”，却在一次体检中查出得了肺癌。此后不到三个月，他就走完了人生旅

程。更令人惊奇的是，直到他去世前的半个月，仍然没有咳嗽、咯血、胸闷、疲乏等肺癌应有的症状。

生活中确实有这样一些人，他们形体壮实，满面红光，精力充沛，乐观自信，白天工作不知疲倦，挑灯夜战活力四射，真正是“头顶一个天，脚踏一方土”，铁打的身子，似乎与病无缘。

其实，这样的人更令人担心。正常人生病，会出现各种症状，感到不适、痛苦。也正是有这些不适、痛苦，引起了人们的警觉，迫使大家停下工作，就医诊治，进行慢生活，将疾病控制在萌芽状态。那种貌似体格壮实的人则不然，他们或健康透支过度，身体无力抵抗疾病，只能眼睁睁地看着疾病长驱直入；他们或经络阻塞，反应迟钝，难以传递出生病的信号，致使疾病大军压境，也浑然未觉，自然难免令健康的城池失守。

该热时不热，该冷时不冷，该痛时不痛，该咳时不咳……在很多情况下，不生病并不能表明健康没有问题，而是身体连生病的能力都没有了。因此，有必要提醒平时从不患病的“健康人”，注意劳逸结合，不能过分透支，定期体检，防患于未然。

——从儿童出疹子看生病的目的

像儿童出疹一样，生病也有其目的。其实，生病是保护人体的一种方法，提醒我们及时休养，迅速避免危险，让我们从繁忙的工作、学习中抽出时间，思考生命的意义，体会生命的真谛，学会关爱家人……

孩子出疹子，会不会影响健康？这是不少年轻父母很担心的。

其实，发热出疹，是儿童阳气生机勃勃的外现。儿童为纯阳之体，蕴含着生长发育的强大活力。春天正是阳气升发的时候，因而，儿童出疹多在春季。中医认为，出疹时可以排除郁积的寒气，达到气血充盈调和的崭新境界。因此，出疹发热时，孩子虽然体温很高，但精神状态很好，不影响玩耍和饮食。许多细心的父母会发现，孩子出疹之后，发育更快，似乎又长了一大截，就像蚕蜕皮之后，有了脱胎换骨的变化一样。

发热出疹，也可以提高免疫力。不论是麻疹还是水痘，儿童出疹后一般都可获得持久免疫力，很少第二次发病。而由此产生的免疫力，对其以后的身心健康都是非常重要的。

发热出疹，还是儿童进一步适应环境的开始。人一旦来到这个世上，就必须适应周围的环境，中医称之为“天人相应”。五脏之中，肺是主持节气、与天相应的关键。而发热出疹，是人与自然在肺系体表的第一次对弈，是其适应环境的开始。缺少这一环节，会影响人的适应能力。这就是为什么成年人，特别是老年人发生麻疹水痘比较凶险的原因。

因此，在大多数情况下，儿童出疹不是严重的问题，可能只是一种预后良好的常见疾病，如麻疹、风疹、水痘、幼儿急疹等。但也需要警惕猩红热、带状疱疹、手足口病等。不好判断时，应当及时到医院诊治。

儿童出疹时，只要发烧时孩子精神状态很好，可鼓励孩子多喝热水，一般不需要特殊处理。对于体温过高、超过 40 度，或有惊痫发作史者，应设法立即退烧。

发热而疹发不透时，可用芫荽粥：新鲜芫荽 50 克，粳米 50 克，红糖适量。把粳米及红糖煮成稀粥，然后放入洗净切碎的芫荽，再煮，沸后即停火。日服 1~2 次。

出疹后低热咳嗽，可用荸荠萝卜汁：鲜荸荠(削皮)10 个，鲜萝卜汁 500 毫升，白糖适量。将鲜荸荠、鲜萝卜汁加白糖适量煮开，趁热代茶频饮。

像儿童出疹一样，生病也有其目的。其实，生病是保护人体的一种方法，提醒我们及时休养，迅速避免危险，让我们从繁忙的工作、学习中抽出时间，思考生命的意义，体会生命的真谛，学会关爱家人和孩子……不生病的人生是不完美的！

如果说健康的身体是“1”，显赫的地位、成功的事业、万贯的资产等，则是“1”后面的“0”。如果没有前面的那个“1”，有再多的“0”，一切都是 0！因此，为了自己的健康，也为了家人的幸福，我们要学会与身体交流、沟通。

“身体最重要，不想像傅彪那样说没就没了！”在《集结号》“兄弟连”聚集在一起的时候，著名导演冯小刚发出了这样的感慨，“今天大家都在这儿，我想说几句掏心窝子的话。最初拍电影是因为好玩，不是为了受罪。人永远都不知道什么时候会死，我现在只想歇一段时间，过过没有目标的生活。”

身体是革命的本钱，没有什么比身体更重要，这是人尽皆知的道理。而在实际生活中，我们为工作而劳碌，为金钱而拼杀，为感情而付出，为事业而奋斗，我们的身体，则默默无语、任劳任怨地为我们奉献，却很少有人能静下心来，倾听自己身体的声音。只有生病时，我们才不得不停下来，与自己的身体交流：您到底怎么了，哪里出了问题，需要怎样的调整？是营养不足，还是饮食过量？是血管不通，还是血脂黏稠？是神经衰弱，还是体液的调节失控？心肝脾肺肾，哪个脏腑不堪重负？阴阳与气血，是否失衡？

一般来说，如果鼻子出气臭，经常流浊涕不止，这是身体在悄悄地告诉您：可能有鼻窦炎；如果长期低热，盗汗，消瘦，咳嗽，痰中带血，胸痛，这是身体在伤心地告诉您：肺有问题，很可能是肺结核；如果胃部经常隐隐作痛，空腹时痛感会加重，好像饿了又不想吃东西，还有干呕的症状，这是身体在真诚地提醒您：已经身患胃病……

我接诊过这样一个患者：他自述是一个小老板，创业时，为了生意东奔西走，吃了上顿没时间吃下顿，实在饿极了就随便对付一下。几年后，胃部经常隐隐作痛，空腹时痛感会加重，好像饿了又不想吃东西，还有干呕的症状。经我诊断，为胃溃疡。疾病要三分治七分养，对于胃病，更是如此。我除了给他开了少量必须的药物外，更重要的是告诉他，一日三餐要按时吃饭，不喝酒，不吃生冷的东西，不过分劳累。过了一段时间，他打电话告诉我，身体自感好了许多，并感谢我云云。

事实上，他需要感谢的是疾病——正是因为疾病，身体向我们发出了危险信号，使我们能够及时地停下来，与身体交流，及时修补，防止健康大厦的轰然倒塌。

如果说健康的身体是“1”，显赫的地位、成功的事业、万贯的资产等，则是“1”后面的“0”。如果没有前面的那个“1”，有再多的“0”，一切都是0！因此，为了自己的健康，也为了家人的幸福，我们要学会与身体交流、沟通。

大多情况下，人的免疫机能、抗病能力，是需要锻炼的。而每一次小毛病，每一次急病重病，都是激发人体免疫能力，训练抗病能力的一次机会。曾经百病缠身的人，几经磨炼，就拥有了对付各种病邪、调节自身平衡的多兵种部队，因而能够抵御大病，带病延年，甚至长命百岁。

她是一个风度优雅的老人，花白的头发，慈祥的眼睛，让人倍感亲切。她个子不高却非常精神，脸上皱纹不多，没有一点老年斑。这些，都让您很难想象，她已经80多岁，没有大病，只是偶尔有点小病。像她这样的人，在排除重大意外事故的前提下，往往都会长命百岁。

去年，她通过医务处主任的介绍，在我这里治好了多年的老寒腿。从交谈中得知，她是一个老红军，经历过枪林弹雨，也曾经患过多种疾病。但她自己感觉，身体却是越到老年越硬朗。老人很乐观，我给她治好老寒腿之后，她打电话激动地告诉我：“我腿好了，今天就去参加老年合唱团的演出。为了感谢您，我给您唱一段？”真的，她就在电话上唱了起来，“一条大河波浪宽，风吹稻花香两岸……”

但这次来，老人似乎消瘦了一些，满脸都是忧郁。刚一开口，眼泪就止不住打湿了衣襟：“王医生，我这次来，还想让您帮我调理一下。我心里感到难受极了。”交谈中得知，他的儿子，刚刚50岁，正值事业的高峰，被查出得了肺癌，已是晚期。医生说，只有3个月的时间了！“为什么会这样呢？他平时身体好好的！我受不了，我可怎么办呢？”

我耐心地劝慰了很久，等她情绪稍微稳定后，以逍遥散为主方加减，配制了汤药，希望能疏解她郁滞的气机。

这位老人的情况很有代表性。临床中我们注意到，许多八九十岁的老人，一贯身体比较硬朗的，固然有，但并不多，更多的人是身体自幼虚弱，甚至百病缠身。曾经有位将近90岁的老人找我看病，他拿出自己近期体检的结果，什么高血压、冠心病、糖尿病、前列腺

增生、骨质疏松、胆结石、高血脂、颈椎病……一共 20 多种疾病，老人却仍然能吃能睡，能不要陪护，自己来到医院找医生看病。

长寿老人，大致可分为三类。第一类人，他们有良好的身体素质，有良好的免疫系统，再加上他们有健康的生活习惯，使得他们很少生病，因而健康长寿。第二类人，是在得了一场病，特别是一场大病之后，才开始重视自己的身体情况的，他们通过积极的锻炼，重建良好的生活方式，使身体具有了抵抗大病的能力，因而得以长寿。第三类人，一次次地患病，使身体被动地不断激发潜能，免疫力得以提高，进而能弱而不倒，带病延年。

俗话说，会病的人长命百岁，这是很有道理的。大多情况下，人的免疫机能、抗病能力，是需要锻炼的。而每一次小毛病，每一次急病重病，都是激发人体免疫能力，训练抗病能力的一次机会。曾经百病缠身的人，几经磨炼，就拥有了对付各种病邪、调节自身平衡的多兵种部队，因而能够抵御大病，带病延年，甚至长命百岁。

■ 求医解惑录

天涯客问：

我很想知道疾病究竟是怎么产生的，老师，您能帮我解答一下吗？

王长松答：

感谢天涯客的提问，看来您是一位很关注健康的朋友。疾病是如何产生的这个问题很复杂，概括地说，疾病是机体在一定病因作用下，自稳调节发生紊乱所导致的异常生命活动过程。疾病的发生能引起体内生理功能、代谢和形态结构的改变，表现为一系列临床症状和体征。

可儿问：

人人都想健康，但健康的真正含义是什么呢？

王长松答：

这个可能是很多朋友都关注的问题。健康不仅是指没有疾病和病痛，而且是能够保持身体上、心理上和社会适应上的完好状态。因此，健康至少应具备强健的体魄和健全的心理精神状态两个条件。

这样回答，不知您是否满意。

露珠问：

养生保健的目的，是不是百病不生？

王长松答：

实际上，没有人能够从来不生病。而养生保健的目的，就在于未病先防，防微杜渐，找到影响健康、导致疾病发生的原因和条件，并采取相应的防范措施，减轻疾病对人体的不良影响，最大限度地维护健康。

谢谢您的关注。

水滴问：

我的一位亲戚得病后，整天担心自己的病治不好。后来，病情越来越严重。他的这种情况，是否与他的不良情绪有关？

王长松答：

中医认为，人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情志状态，与脏腑气血关系非常密切。其中，惊恐伤肾，恐则气下。过度的恐惧可以动摇人的肾精元气，影响疾病的康复，诱发新的疾病。反过来说，如果一个人能够经常保持豁达的性格和良好的情绪，不仅有助于疾病的康复，还可以预防癌症的发生。

有一门新兴的学科——心理神经免疫学，也可以解释心理对生理的作用：恐惧、焦虑、忧愁等消极心理，使人的免疫功能下降。有调查显示，家里有丧事的人，在丧期中免疫细胞的活性会下降。丧偶者在配偶死亡后的一两年内，身体健康状况会比较差。人在紧张、焦虑、恐惧的状态下，身体免疫系统功能低下。并且，与免疫系统有关的激素水平也会发生改变，使生理功能发生明显变化，甚至致人死亡。

疾病并不可怕，恐惧才是身体的最大敌人。应该看到，我们现在发现的许多所谓的疑难病症，都可以治愈或自愈。即使是癌症，它的自愈也并不像人们想象的那么难。因此，请您的这位亲戚不必紧张，放下思想包袱，安心养病。

糊里糊涂问：

先生在文中提到免疫系统方面的问题，请问，免疫系统到底是怎么回事？

王长松答：

我们生存的环境中存在大量微生物，例如病毒、细菌、真菌、原生动物和多细胞寄生虫等。当这些微生物入侵时，人体将启动免疫系统，通过抗体、细胞因子等免疫分子，以及淋巴细胞、巨噬细胞等免疫细胞，以免疫应答的方式产生反应，从而将病原清除体外，确保自身的健康。

医学上，通常把免疫分为固有免疫和适应性免疫两种类型。固有免疫可以防御所有微生物的入侵，适应性免疫则专门针对某一特定病原微生物。

回答可能专业了一点，不知道您明白没有。

新浪过客问：

抵抗力强，似乎免疫功能就比较强，体质就比较好，是不是这样的呢？

王长松答：

事实上，正是这样。我们常说的抵抗力，与免疫功能是息息相关的。而我们的免疫功能，是可以在生病过程中得到锻炼和增强的。当一种病原微生物入侵、导致人体发病时，体内就会产生对抗此种病原体的特殊抗体。以后，这种病原体再来侵犯时，体内的抗体就可以联合白血球将其杀死，从而免于生病。如果这种病原微生物反复入侵，机体的适应性免疫应答就不断得到改善，其抗病能力也在适应的过程中得到增强。

我爱宝贝问：

我原来是很担心孩子出疹子的，听王教授这么说，我就放心了。不过，我听说麻疹有顺逆之分。请问，怎样判断麻疹的顺逆？

王长松答：

临床上，顺证的表现是：发热不高，神气清爽，出疹有序。先是耳后发际、颈部，逐渐发展到头面、胸背腹部、四肢，最后见于手足心及鼻尖。疹色红活，分布均匀。透发后依次隐没。逆证的表现是：疹子出而不畅，先后无序，暴出暴收，疹色紫暗，形成斑块；并见高热烦躁，神昏，呼吸困难，手凉抽搐。但无论是顺症还是逆症，一般都不需要太担心。

祝您的宝宝健康聪明，茁壮成长。

大地上的事情问：

既然生病是为了更好地保护我们自己，那么，我们应当对哪些症状心存感激？

王长松答：

看到您的网名，就使我想起作家苇岸的代表作《大地上的事情》。这是位才华横溢的作家，可惜对健康关注不够，以致英年早逝。如果他平时多关心一下自己的身体，一定会给我们留下更多的杰作。有点偏题了，还是回到正题——下面一些症状，在不同程度上具有保护人体的作用。

排异性症状：如咳嗽、咯痰、呕吐、腹泻等，通常是机体排出入侵微生物的反应。因此，不管中医西医，在查明原因之前，都特别强调不能见咳止咳、见吐止吐、见泻止泻。

保护性症状：如局部疼痛和活动受限，往往是为了受伤部位的修复活动免受干扰，防止人体遭受更强烈、更深的伤害。比如发热，一般认为，中等程度的发热有利于人体的防御功能，可增强机体的抗感染能力。

抗损伤症状：人体有强大的抗损伤功能。例如受到外伤时，会造成组织破坏、血管破裂出血、组织缺氧等损伤性反应。而此时的疼痛和动脉血压下降，则引起机体反射性交感神经兴奋，使血管收缩，减少出血，以维持一定水平的动脉血压。同时，心率加快、心肌收缩加强，血凝加速，有利于止血。这时的疼痛、心跳加快等，都是伴随抗损伤过程的有益症状。

信号性症状：这类症状很多，通常提示健康出了问题，甚至直接提示疾病的部位和根源，是诊断疾病的重要线索。有了这些症状，才引起我们对身体健康的关注和重视，做到及时诊断、及时治疗，将疾病消灭在萌芽状态。

现代人越来越多的疾病，很多都是由不良饮食习惯、吸烟酗酒、精神紧张和运动不足等不健康的生活方式所引起的，甚至有医学家预言，大约在 2015 年，不良生活方式将成为人类健康的头号杀手。

现代人得的病，临床表现越来越怪，种类越来越多。为什么现代人病得五花八门？

现代人越来越多的疾病，很多都是由不良饮食习惯、吸烟酗酒、精神紧张和运动不足等不健康的生活方式所引起的，甚至有医学家预言，大约在 2015 年，不良生活方式将成为人类健康的头号杀手。

许多人白天工作，晚上应酬，晚饭吃得过饱，早上不吃早餐，这样不仅伤胃，而且加速衰老。作为应酬的晚餐，成了工作的一部分，常常在不知不觉中吃得过饱；味美可口而又“高”、“精”、“尖”的食物，会诱使您吃进过多的蛋白质和脂肪；边吃边聊边饮酒，不知不觉延长了进食时间，导致晚餐过饱；再加上又不注意运动，就会发生血脂异常，导致脂肪肝、动脉硬化；压力过大、情绪不稳、心理紧张，可诱发心脑血管疾病；抽烟或被动吸烟，可致肺癌；过多食用煎、炸、烧、烤食物，有诱发癌症的可能；乳腺癌患者，也多有过度紧张、郁闷生气、生育年龄过大等诱因；慢性咽炎发病率的提高，与人们的紧张

压抑、环境的污染不无关系……总之，生活方式不合理，长期过度疲劳，缺乏睡眠，饮食无节，几乎可以导致任何疾病的产生。

笔者曾概括了一下，大体有 20 种常见致病原因，分别是：过劳而死、起居无常、嗜烟酗酒、饮食无节、不讲卫生、“三高”食物、饮食精致、肥胖致病、减肥不当、穿着不当、运动过量、纵欲过度、环境污染、慢性中毒、电磁辐射、输血不当、滥用药物、过分抑郁、心胸狭隘、遗传所致等。

认识到这一点，我们应当感到欣慰：既然知道许多疾病都是由我们的生活方式所致，有意识地改变我们的生活方式，养成良好的生活习惯，不就可以预防这些疾病的发生吗？没错，一旦知道了疾病发生的根源，健康的主动权、不生病的主动权，就掌握在我们自己的手中了。

毋过劳死——给现代精英敲响的警钟

近年，一大批青壮年精英因为过度劳累而突然撒手人寰，敲响了过劳死的警钟。

“过劳死”（Karoshi）一词源自日语“过劳死”。过劳死，是因为工作时间长，劳动强度高，心理压力大，存在精疲力竭的亚健康状态，由于积重难返，突然引发身体潜在的疾病急性恶化，救治不及时而危及生命。直接促成“过劳死”的 5 种疾病依次为：冠状动脉疾病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血。除此以外，消化系统疾病、肾衰竭、感染性疾病也会导致“过劳死”。

生活中，有 8 类人容易操劳过度，是发生“过劳死”的危险人群。这 8 类人是：只知消耗而不知保养的人；有事业心，特别是称得上“工作狂”的人；有过早死亡家族遗传、又自以为身体健康的人；超时间的工作者；夜班多，作息时间不规则的人；长时间睡眠不足的人；自我期望高，并且容易紧张的人；几乎没有休闲活动与嗜好的人。

过劳死的人当中，有的是患有某些致命的疾病，比如冠心病、心瓣膜病、心肌病、高血压、糖尿病等，但这些病平时没有症状，或者是有症状但因为太过忙碌，没引起重视，这些病就隐蔽起来，没有先兆，一旦劳累过度，达到了极限，便会突然发作，夺人性命。再有就是癌症。过度劳累的人，免疫力低下，身体失去监控，导致癌细胞悄悄地蔓延扩散，一旦发现，就到了晚期。这是过劳死的另一个直接病因。

当我们的身体超负荷时，会及时发出求救信号，要求我们暂停工作，使身体得到休养生息的机会。发现和重视这些信号，对于养生保命至关重要。特别是容易“过劳死”的人，更要注意。

“过劳死”的10大信号分别是：过早出现“将军肚”；脱发、斑秃、早秃；频频去洗手间；性能力下降；记忆力减退；心算能力越来越差；做事经常后悔，易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪；集中精力的能力越来越差；睡觉时间越来越短，醒来也不解乏；经常头疼、耳鸣、目眩，检查也没有结果。

以上10种情况，出现2项以下，为“黄灯”警告期，目前尚不必担心；具有3~5项，为一次“红灯”预报期，说明已经具备“过劳死”的征兆；具有6项以上，为2次“红灯”危险期，当心已进入“过劳死”的预备军。

其实，许多过劳死的人，平时身体并不差，因而才对身体盲目自信，不注意休息保养，甚至在身体多次发出“求救信号”之后，仍然无动于衷，我行我素，发生在别人身上的悲剧也就难免发生在自己身上。

姆有一种摧残叫起居无常

护士长带她的儿子找我看病。这是一个二十几岁的年轻人，却神色疲惫，毫无朝气。他说自己近来老是头昏，心烦，注意力不能集中，工作效率明显下降。小小年纪，经常腰酸背痛，小便灼热涩痛。曾做过一些检查，没有明显的异常情况。

据我的经验，他这种情况一定和作息不规律有关。我问他晚上几点睡觉，他答，公司经常加班，回来后看看电视、上上网，睡觉一般都到两点以后了。

问题就出在这里。我告诉他，起居无常是健康的大敌。现代的都市人，夜生活十分丰富。而正是这丰富的夜生活，是导致现代人体质下降、疑难病多发的原因之一。特别是年轻人，不到凌晨一两点不睡觉。这样熬夜，所消耗的都是肾的阳气，是肾中所贮存的能量。这个能量是以后生活、繁衍后代的基础。阳气的耗伤不能及时修正调补，就会出现各种与年龄不符的虚弱症状。要想解决问题，不能光靠吃药，必须改掉不良的生活习惯，争取每天晚上 11 之前上床睡觉。

孩子还算听话，一个月后，再来门诊找我，气色很好，大不同于从前。他说，这一个月来，他是认认真真地吃我开的中药，也都在 11 点前睡觉，现在感到好多了，还问我要不要再吃中药。

我说，三分治，七分养。您现在没有任何不适，可以不吃药了，但必须养成好的作息习惯，起居规律，特别不要过分熬夜。这样，身体健康才有保证。

需要注意的是，有人认为，我晚上睡得迟一些，或者熬几天夜，再抽空补上，不就行了？事实不是这样，要想睡好，就应当在合适的时间睡眠，并睡足一定的时间。失去的睡眠，恶补是补不上的。

媯酒嗜烟，杀人不见血的刀

我是个没有酒量、不善应酬的人，曾经因不会喝酒而伤透了自尊。记得曾经在日记中写道，我最痛恨的事情，就是“坐车闻抽烟，吃饭看喝酒”。最看不惯的，就是“烟雾后的傲慢，酒场上的逞能”。最看不起的，就是“没事就喝酒，一喝就醉的人；以说粗话为荣的人；不顾别人的酒量和心情，用各种花招劝人喝酒的人；千方百计劝女人喝酒的人；酒桌上趾高气扬，盛气凌人的人；动不动就拿感情深不深说事的人”。

有人说，“从来没醉过的男人，算不上男人”。就看您怎么想。反正我们家就没有烟酒味。虽算不上富裕，但也过得和谐幸福，其乐融融。倒是在临床上，我见到了太多因过量饮酒造成的悲剧。

长期饮酒，造成了酒精肝、肝硬化、肝腹水，最后是肝癌；长期饮酒，造成了胃炎、胃溃疡、胰腺炎，消化道大出血；大量饮酒诱发高血压、脑出血、心肌梗死；饮酒引起颅脑外伤、交通事故，导致车毁人亡……

吸烟，则可引起缺氧、气喘、心跳加快等症状；长期吸烟，可诱发高血压、冠心病、脑中风、骨质疏松症、不孕（育）症、恶性肿瘤等；生活在吸烟家庭中的孩子，更容易患哮喘、中耳炎和厌食症等；吸烟还会降低免疫力，皮肤也会早早地松弛并产生皱纹……如此等等，不一而足。

新近的一项研究还表明，香烟是一种放射源。烟卷点燃后，其中的放射元素便随着烟雾进入肺、肝、肾、胰、骨骼等组织器官，成为重要的致病源。以每天抽一包半香烟计算，一年吸入肺内的放射性物质，与全年照射 300 次 X 光相当。

顺便说一下——许多烟民喜欢饭后抽烟，“饭后一支烟，赛过活神仙”的说法，在烟民中很有市场。实际上，进食后吸烟对人体健康的危害更大，饭后吸一支烟的危害，相当于其他时候吸 10 支。

酗酒嗜烟，危害无穷。为了您和您的家人的健康，戒除烟酒，请从现在开始。

暴饮暴食，是多种疾病的根源

经常听到朋友感叹：“现在生活好了，病也跟着来了。”确实，很多慢性病，如糖尿病、癌症、冠心病、高血压、骨质疏松等，近年来在我国发病率逐年上升，究其原因，都与长

期的饮食不当有关——嘴巴享福，身体受罪。这些疾病，有的属于营养缺乏，有的属于营养过剩，还有的属于营养不均衡。

从中医角度分析，饮食不节导致疾病，主要有 3 种情况。

第一是饮食不洁。吃进过于生冷的瓜果饮料，容易损伤脾胃的阳气，寒气郁积在内，引起腹痛胃痛，呕吐腹泻等。吃进了不清洁或腐败变质食物，也会引发急性肠胃炎。

第二是饮食偏嗜。肥甘厚腻摄入过多，则生成痰热，淤阻气血，是许多疾病的根源。在有遗传因素的前提下，口味偏咸，食盐过多，可引起高血压；嗜食甜食，食糖过多，可诱发糖尿病；过食肥腻，动物脂肪摄入过多，引起动脉硬化，甚至引发冠心病或脑梗塞；长期大量饮酒，引起酒精肝、消化性溃疡等。直肠肛门疾病也和过食辛辣肥腻、长期饮酒有关。

第三是饥饱失常。“饥而即食，渴而即饮，此造化自然之理也”。过度饥饿，能量不足，缺少化生气血的原料，会引起体质虚弱，抵抗力下降，脏腑功能衰退，形成气虚血弱和脾胃虚弱等多种虚弱病症。女士则可引起月经不调甚至闭经。过饱则加重脾胃负担，超过消化能力，同样导致疾病。

如何饮食，才能更健康呢？下面这些饮食养生谚语，会对您很有帮助。

早吃好，午吃饱，晚吃巧。

暴饮暴食会生病，定时定量可安宁。

吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠。

若要身体康，饭菜嚼成浆。

饭前一口汤，胜过良药方。

每餐留一口，活到九十九。

欲得长生，肠中常清。

宁可无肉，不可无豆。

吃米带点糠，营养又健康。

三天不吃青，两眼冒金星。

常吃素，好养肚。

甜言夺志，甜食坏齿。

多吃咸盐，少活十年。

姆都是不讲卫生惹的祸

“您的发胖可能和不讲卫生有关。”在仔细询问了小郑的生活习惯后，我这样告诉她。

她惊得眼睛都瞪圆了：“还有这样的说法？”

“是的。不讲卫生，细菌感染，是会引起肥胖的。有一种被称为拟杆菌的细菌，能够控制某些特定的酶，而这些酶与脂肪的吸收和存储有关。肠道内的拟杆菌过于活跃，会导致身体吸收更多脂肪，因而变得肥胖。”

讨论了问题的症结之后，我为小郑开了几剂调理脾胃、清化湿热、通便降浊的中药，同时让她务必改掉不讲卫生的习惯。

不讲卫生影响健康，几乎是尽人皆知的常识。个人不讲卫生，引发各种感染。环境卫生差的地方，蚊蝇横飞，可招致传染病的流行。

手脏了，揉一揉眼睛，会引起结膜炎、角膜炎，导致眼睛红肿疼痛，泪流不止；脏手挠破了皮肤，会引发皮肤感染，生成疮毒痈肿；把不干净的食物吃进去，会引起急性胃肠炎和各种寄生虫病——有的孩子体弱多病，面黄肌瘦，就和肠道寄生虫有关；内衣内裤不注意卫生，可引起尿路感染，出现尿急、尿频、尿痛等症状，也会导致许多男科、妇科疾病，成为许多人的难言之隐；长期慢性腰骶部疼痛的女士，应该考虑妇科炎症的可能。

心脏病和中风的发生也和不讲卫生有关。在人们弄脏的手上，有一种细菌，进入血液可以使血小板中出现细菌凝块，而这正是血栓形成的第一个环节。冠状动脉形成血栓，便发生心脏病，而脑动脉形成血栓，便发生中风。研究人员曾做过试验，将垃圾堆里发现的细菌传染给老鼠，这些老鼠很快就得了心脏病。有冠心病的人，肠道感染能诱发心绞痛，甚至直接诱发急性心肌梗死。

顺便介绍一下住宾馆时，如何防止妇科病。慎用宾馆的卫生纸。一般来说，宾馆的卫生纸都是储藏了很久的，自然会滋生细菌，尤其是长期放在仓库里受潮后，难免会生霉菌。使用这类卫生纸，易患上霉菌性阴道炎。

坐马桶前，请一定要先清洗马桶垫，最简单的办法是用洗澡喷头放热水冲洗，然后垫一圈干净卫生纸再坐。

此外，虽然宾馆里的被褥可能都是清洗过的，但难保消毒不彻底，因此，在宾馆睡觉一定要穿睡衣、长睡裤，减少被病菌感染的可能性。

疾病缠身时，请您先检查一下自己的卫生习惯吧，说不定就会找到原因所在。知道了原因，就找到了通往健康的道路。

梅毒是“三高”的罪魁祸首

我国养生学家历来主张饮食清淡，忌味重肥浓。《素问·生气通天论》说：“膏粱之变，足生大疔。”《吕氏春秋·尽数》也说，“凡食无强厚味，无以烈味重酒……食能以时，身心无灾。”药王孙思邈也强调“勿进肥浓羹蹄，酥油酪饮等”。

“膏粱”、“厚味”相当于现代所说的高热量、高脂肪、高糖分食物，即“三高”食物。这些食物，本身并不含有对人体有害的化学成分。但是，如果饮食结构不合理，“三高”食物摄入过多，造成热量过剩而其他营养成分缺乏时，这些食物就变成了“垃圾食品”，影响人的健康，诱发多种疾病。《素问·奇病论》指出：“肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”多食厚味肥浓，还可引起胸满、腹胀、肠炎、腹泻、胃痛等，导致心血管系统、肾脏系统等多方面的病变。研究表明，膳食中脂肪摄入量过高，会使血中脂质（包括脂蛋白、胆固醇）增加。胆固醇本是人体内组成细胞膜和固醇类激素的重要成分，是人体抗癌最重要的物质，正常的功能离不开它。但胆固醇过多时，便会在血液中堆积，使动脉管壁变厚，管腔变窄、变硬，形成动脉粥样硬化，导致高血压、冠心病、糖尿病的发生。特别是人到中年以后，自动调节能力减弱，过食油腻，极易引起胆固醇升高。其他“三高”食品，如冰激淋、雪糕里面含有大量的奶油，吃得过多，极易引起肥胖；冰激淋、可乐等含糖量过高的冷饮，影响正餐，并且损伤脾胃功能。

临床还发现，营养“过剩”可以降低抵抗力，从而诱发疾病。高蛋白、高脂肪摄入过多，为了消化这些食物，身体要产生大量的热量，同时产生大量的废物。这些热量和废物滞留体内，无法正常排出，久而久之就会积聚成毒，使人体免疫力降低，一遇风寒就容易感冒。

这在小儿更为常见，因其肠胃发育不成熟。不少家长只担心孩子吃得少、吃不好，每天都让孩子吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白、高脂肪食物，而很少重视孩子对米、面、蔬菜等食物的摄入。其实，米面等主食和蔬菜水果中富含维生素等营养成分，是人体必需的基础营养，可提供充分的能量，增强抵御疾病的能力。

为了身体健康，我们要控制“三高”食物。如果成人饮食过饱，或饮食过于肥腻，会导致胃脘不适、胃痛、饱胀、暖气、口中有酸腐气味等症状，可以服用保和丸，一次 6~9 克，或者保和口服液 10~20 毫升；小儿食积，饮食不消化而伴有咳嗽吐痰、腹泻的，可以服用消积止咳口服液，一次 10~20 毫升，每天 3 次；健康人在进食肥肉时，可以吃点山楂糕或大山楂丸，或者用生山楂泡水喝，可以预防饮食积滞和血管硬化。

媯吃得越好，身体越糟

“吃得已经很好了，为什么孩子的体质仍然这样差？”许多年轻的父母都有这样的困惑。引起体质下降的原因很多，其中，有的孩子体质太差，原因恰恰就在于吃得太好。

人体需要各种各样的营养成分，其中许多营养成分存在于麸皮、米皮、粗粮之中，如维生素 B 族、维生素 C 和各种微量元素等。过分精致的饮食，致使营养成分单调，失去平衡。重要营养成分的长期缺失，便会引发各种疾病。当前，我国城市儿童缺铁性贫血和缺锌症发病率较高，与儿童挑食、偏食和饮食精致有直接关系。某些生活条件优裕的家庭，其子女形如“豆芽菜”，多数也是由于上述原因所致。

饮食精致，使纤维素摄入减少。纤维素缺乏易引起便秘，经常便秘导致痔疮和肠憩室，甚至增加胃癌、直肠癌和其他消化道肿瘤的机会。许多发达国家为了避免精致饮食的弊端，甚至规定每人每天必须食入一定量的纤维素。

过分精致的饮食引起肥胖，使患高血压、动脉硬化、冠心病和糖尿病的机会增加，在老年人还容易引起中风。过分精致的饮食，还使人们失去了许多咀嚼的机会，牙齿和面部肌肉得不到锻炼，就会萎缩老化，对美容对健康都没有好处。

防止营养缺乏的方法很简单，那就是饮食不挑不偏，力争五味调和；不要过于精细，而要粗细搭配；谷类、肉类、果品、蔬菜，都适当进食，避免饮食单调。

媯肥胖，不仅仅是苦恼

据说，爱尔兰著名戏剧家萧伯纳很瘦。在一次宴会上，一位肥胖的资本家傲慢地打量着瘦瘦的萧伯纳，不怀好意地挖苦道：“一看到你的模样，就知道世界正在闹饥荒。”萧伯纳不怒反笑，回敬了一句：“看到你，我就知道世界正在闹饥荒的原因了！”资本家闻听此言，灰溜溜地走开了。

这则故事，发生在物质尚不十分丰富的年代，富人胖而穷人瘦似乎成了一个规律。如今，穷人胖而富人瘦却成为发达国家的一个普遍现象。这是因为在解决了温饱之后，对绝大多数人来说，健康则是最重要的。富人有条件讲究生活质量，吃得科学合理，并有合理的运动锻炼，能设法减轻精神压力，因而健康而瘦。穷人则在生存的压力之下，吃不讲究，吃饱就好，反而发胖。

人生难买老来瘦。瘦是健康、精干的象征。肥胖则不仅使人臃肿，还会诱发许多疾病。

肥胖是人类长寿的主要障碍。世界卫生组织将肥胖列为影响健康的十大主要威胁之一。肥胖症患者易患心血管病、糖尿病、癌症等，他们面临的死亡风险比体重正常者高50%~100%。每年因肥胖造成的直接或间接死亡人数达30万，成为仅次于吸烟之后的第二个可以预防的致死危险因素。

肥胖对人的危害包括两个方面。一方面，它可以引起身心障碍。尤其是年轻人，外观的不美和生活的不便，使他们容易自卑、焦虑和抑郁。而在行为上，肥胖者疲乏气短、关节疼痛、身体浮肿、活动耐力降低。另一方面，肥胖与诸多疾病密切相关。肥胖会导致内分泌代谢紊乱，使糖尿病的发生率明显升高；肥胖使皮肤变脆，易发生皮炎、擦伤，易合并感染；肥胖也是心血管疾病、高血压、胆结石的重要危险因素；肥胖者也容易发生恶性肿瘤，

其中男性肥胖者结肠癌、直肠癌、前列腺癌高发，而女性患者子宫内膜癌比正常妇女高2~3倍。

如果您发现有上述疾病，请注意检查一下，自己是否肥胖。如何直观地确定自己的体重是否超标，属于肥胖呢？我们不妨用下面的公式来计算：

男性标准体重(公斤) = 身高(厘米) - 105

女性标准体重(公斤) = 身高(厘米) - 100

以上两种计算公式，是针对成人而言的。儿童标准体重的计算，可采用下面的公式：

1~6个月：出生体重(公斤) + 月龄 × 0.6 = 标准体重(公斤)

7~12个月：出生体重(公斤) + 月龄 × 0.5 = 标准体重(公斤)

1岁以上：8 + 年龄 × 2 = 标准体重(公斤)

当体重超出标准体重的20%时，则属肥胖，就要在接受正规治疗的同时，改善生活方式，合理节食，适量运动。经过一段时间，您会发现您的将军肚不见了，人变瘦了，精力也充沛了，再不是原来的慵懒无力、见床就想躺的状态。与此同时，您可能发现血糖降下来了，血脂不高了，血压正常了……好多原有的疾病，都慢慢不见了。

媯减肥背后——不得不说的秘密

2005年，我带领学生完成了一项科研训练计划，研究了我校女大学生的减肥情况。在接受调查的近400名大学生中，仅有18.3%的人对自己的体型满意，不准备减肥瘦身，而考虑或正在进行瘦身的占35.5%。有不少同学尝试过节食、运动、服减肥药等瘦身方法。在饮食减肥的同学中间，有21.2%的人感到身体不适，出现头晕、乏力、胃肠不适、心慌、气喘等，甚至有2位同学出现厌食、闭经，体力极度虚弱。使用过减肥药的，有高达70.0%的人出现腹泻、汗多、心慌、厌食、头晕乏力等不适。

减肥已经成为近年来的一种时尚，但是，因减肥不当导致的疾病也越来越多。

闭经：过度限制饮食，体重急剧下降，可导致体重减轻性闭经。少女盲目减肥，体脂减少，可使初潮推迟，已潮者则发生月经紊乱。

胆结石：进食过少，特别是脂肪和胆固醇摄入量骤减，胆囊就不能向小肠输送足够的胆汁，胆囊内胆汁积滞、胆盐呈过饱和状态，促使结石的形成。

骨质疏松：脂肪细胞对于雌激素的合成非常重要。体瘦或减肥过度的女性，由于体内脂肪含量不足，导致雌激素水平下降，促使骨钙大量丢失，易引起骨质疏松和骨折。

脱发：减肥的人如果只吃蔬菜、水果，忽略了蛋白质和微量元素的摄入，使头发缺少足够的营养，就会枯黄、脱落。

厌食症：节食过度引发神经性厌食症，而神经性厌食症则进一步引起内分泌紊乱，产生失眠、焦虑、情绪不稳和强迫性思绪等精神症状。严重者，还会引发抑郁症。

免疫功能和抗癌能力下降：过度节食，导致血液中抵抗肿瘤和病毒的细胞数量下降，免疫系统血清蛋白总量下降。

大脑损害：过度节食使机体营养匮乏，大脑养分不足，脑细胞功能受到影响，会导致反应迟缓，记忆力减退。

减肥不当引起的后果还有很多：如皮肤弹性降低过早老化、视力减退、内耳病变、继发性贫血，以及多脏器功能紊乱等。

如果您有上述病症，并正在减肥，则很有可能是减肥所致，请立即停止减肥。毕竟，健康是为了更美地生活，如果为了形体之美而损害健康，无异于杀鸡取卵。

梅穿着中隐藏的祸端

有一个白领姑娘，十分讲究穿着，但长期受耳鸣的困扰。慢慢地，她变得焦躁，寝食难安，严重影响了工作学习和日常生活。曾到过许多医院，查不到病因。

一次偶然的的机会，她来到我的“专家门诊”。我和其他医生一样，一开始也找不出病因。在不经意间，我发现她穿的衬衫的领口太小，不由得心中一动。于是，我告诉她，这可能是她长期穿领口太小的衣服所致。

她听后大吃一惊，回家后，试着穿起了领口稍大的衬衣，10天后，耳鸣就有所减轻。不到1个月，她的耳鸣的症状就不治而愈了。

衣着与健康的关系非常密切。穿着不当，可能会引发许多疾病。

过分暴露的服装，不能保暖防辐射，可招致寒气侵袭，辐射伤身；过分紧身的衣裤，不利于血液循环，长期摩擦可诱发皮肤病；男士长期穿着太过紧身的牛仔裤，可诱发前列腺增生和不育症；衣着不透气，不利于皮肤的呼吸和代谢；长期穿高跟鞋，会引起腰部和膝部难以名状的疼痛，甚至发生其他意外事故。

生命在于运动——真理背后的谎言

“生命在于运动”这一格言，可谓是家喻户晓。对于坐多动少、缺乏锻炼的当代人而言，运动仍然是增进健康、益寿延年的重要手段。

然而，现实告诉我们，运动量并非越大越好，运动过量同样可能影响健康，诱发疾病，甚至危及生命——因过量运动而猝死的事件时有发生。

运动猝死的人多数有器质性疾病，其中心血管病居多，其次是脑血管意外。其他如运动性哮喘、肺动脉血栓形成和原发性肺动脉高压等，也可因运动诱发或加重。剧烈运动引起心肺负荷显著增加，机体内环境变化，从而诱发心律失常、心力衰竭、血管破裂等，极易导致猝死。

除此之外，过量运动对身体健康的损害还包括以下几个方面。

降低机体免疫力。剧烈运动时，体内会产生较多的肾上腺素和皮质醇等激素，这些激素增加到一定数量，就会降低脾脏产生白细胞的能力，其中自然杀伤细胞可减少 35%。这种剧烈运动后的免疫力降低，持续 1 小时左右，24 小时后才能逐渐恢复。免疫力降低的人在遇到病菌、病毒侵袭时，便容易患感冒、肺炎、胃肠炎等疾病。老年人尤其需要注意。

影响心身发育。适量的锻炼对大脑有益的，运动过量则会产生负面效果。过量的运动会抑制下丘脑-垂体-性腺轴的功能，导致血睾酮水平下降。而睾酮是人体内最主要的促合成激素，能够促进氨基酸摄取，促进核酸和蛋白质的合成，促进肌肉和骨骼生长，刺激促红细胞的分泌，在维持雄性攻击性和进取心方面也有重要作用。睾酮水平下降，表现为兴奋性差，竞争意识下降，体力恢复慢。但是，适宜的运动量则不会影响内分泌。

影响男性生殖能力。对男性而言，大脑、脑下垂体和睾丸相互作用，一起控制生殖能力，而运动可能会干扰这个系统。研究人员将一批 19 岁左右的健康男孩分为两组，一组在两

个星期内要骑 8 小时特制自行车至精疲力尽，而另一组则避免参加过于激烈的运动。试验发现，运动组男孩的精子浓度、一次射精量以及其他一些精子质量指标都有所下降。

引发闭经。观察发现，女性运动员在严格、认真的训练过程中，不少人月经会变得不规则，甚至闭经。对于青春少女来说，运动过量时，可引起月经初潮延迟、周期不规则、继发性闭经等。运动会导致身体脂肪减少，而女性需要最低限度的脂肪量，才能维持月经的正常化。体内脂肪的比例过低，就会影响雌激素的正常水平，干扰月经周期。运动会增加大脑中的内啡肽含量，而过高浓度的内啡肽，会影响脑部正常的激素运作，影响月经周期。没有月经，一般并不会发生什么危险，但雌激素过低超过 6 个月以上，则可能会造成骨骼中的钙质流失，进而导致骨质疏松症。长期下去，可能会发生骨折、脊柱侧弯等。

诱发心脏病。一个人一生的心跳次数是有限度的，心跳总数决定了人的预期寿命。过量运动使人的心跳提前透支，有可能缩短寿命。过量运动还可能造成心肌缺血，诱发心肌炎。在运动减肥的中年女性中，因急功近利，大量运动，使心跳超过承受范围，很容易造成心脏疾病。

引起其他疾病。长时间的剧烈运动，会增加运动性贫血的发生率，多为缺铁性贫血，但原因不明。过量运动，还能造成运动性血尿蛋白尿、运动性哮喘等。

那么，如何掌握运动量的度呢？以锻炼后精神饱满、不感到疲劳为标准。一般应在呼吸加快、微微出汗后，再坚持锻炼一小会儿即可。锻炼后若有轻度疲劳感，但是精神状态良好，体力充沛，睡眠好，食欲佳，说明运动量是合适的。若是锻炼后感到十分疲乏，四肢酸软沉重，头晕，周身无力，食欲欠佳，睡眠不好，第二天早晨还很疲劳，并对运动有厌倦的感觉，说明运动量过大，需要及时调整。运动的强度也可以用心率或脉搏来衡量，一般运动后心率或脉搏应维持在每分钟 100 次左右。锻炼过程中若出现呼吸困难、面色苍白、恶心呕吐等情况，应立即停止运动，必要时采取相应的处理。

“生命在于运动”，但是，为了健康，我们也要记住“生命在于平衡”！

媵纵情欢愉的代价

孔子在《礼记》里讲到：“饮食男女，人之大欲存焉。”人的生命，离不开两件大事，那就是饮食问题和男女问题。中医认为，肾为先天之本，肾功能强，则性事正常，生育能力旺盛，充分保证人类的繁衍生息。

食色，性也。适度的性生活，能够愉悦身心，提高免疫力，对人的健康是有益的。然而，无节制的性生活则导致体质下降，引发疾病，是身体的大敌。长期纵欲之后，许多人都会有出现精神萎靡不振、头昏目眩、腰酸腿软等症状。

关于纵欲伤身的原因，古人有“一滴精十滴血”之说，认为精液含有数倍于血液的精微物质，精液长期大量的流失，必然导致阴血虚亏，形成虚损病证。曾有人解释伤精的原因，在于蛋白质的流失。实际上，蛋白质合成是比较快的，流失的蛋白质可以得到及时补充，不成为损伤身体的主因。值得关注的，是精液中含有微量元素锌。

锌是人们不可缺少的微量元素。它参与多种酶的合成，是核酸代谢、蛋白质合成和细胞分裂过程必不可少的元素；在组织呼吸、体内生化过程及中枢神经传导中，也占有重要地位；锌还具有免疫促进作用。锌缺乏时，脾和胸腺重量减少，胸腺萎缩，末梢血淋巴细胞计数减少，免疫球蛋白降低，人的抗病能力下降，从而引发疾病。

锌对于人非常重要，然而体内的含量却非常少。一个 60 公斤的男子，锌元素的总量是 1.5 克左右。而一次性生活丧失的锌即达到 300~900 微克。因此，房事过度，极有可能通过“伤锌”而伤身！

纵欲伤身的原因，不仅仅是精微物质的流失。性生活是神经、体液和多种激素共同参与的生理过程，过于频繁、过于持久的性事，会耗散内在能源，导致“神经体液的疲劳”，使人疲惫不堪，还容易引发女性的泌尿系统感染、月经紊乱，男性的前列腺炎症和增生。

当然，婚外性生活所引起的紧张、懊悔、恐惧等心理失衡，也是诱发疾病的原因。因不洁的性生活染上性病，当今更是屡见不鲜。

欢愉是要付出代价的。为了健康，为了保护我们的先天之本，除了需要节欲外，还要注意补肾。

中医所说的补肾，包括滋养阴精和温补肾阳两个方面。通过补肾，可以改善生殖功能，缓解劳欲过度引起的腰酸、乏力、耳鸣、健忘等症状，提高抵抗力和耐力。以下这些常用的补肾食物，可以有选择性地搭配使用。

淡菜：具有温肾固精，益气补虚的功效，适用于男子性功能障碍、遗精、阳痿等症。

韭菜：韭菜又叫起阳草、长生韭，不仅质嫩味鲜，营养也很丰盛，适应于肾虚者食用。

黑芝麻：有补肝肾、润五脏的作用，尤其适应于肾虚，表现为腰酸腿软、头昏耳鸣、头发早白、大便燥结者。

粟米：粟米能养肾气，煮粥食用可益丹田，补虚损。

松子：松子有强阳补骨、和血美肤、润肺止咳、滑肠通便等功效，经常食用可强身健体，提高机体免疫功效，减缓衰老，润肤美容。

山药：能补肺健脾，益肾填精，治诸虚百损，肾虚之人，宜常食之。

蚕蛹：蚕蛹有温阳补肾、祛风除湿、健脾消积的作用，适用于肾阳亏虚，阳痿遗精，风湿痹痛等症。

鹌鹑：鹌鹑的肉和蛋都是很好的补品，有补益强壮作用，能增气力、壮筋骨。

驴肉：补气养血、滋阴壮阳、安神去烦，可治疗忧愁多虑，腰膝酸软等症。

虾：不仅味道鲜美，而且补益作用明显，有壮阳益肾，补精通乳的作用，常食可强身壮体。

泥鳅：能够补中益气，滋肾生精，其中含有的一种特殊蛋白，可以促进精子的形成。

悔环境污染，无法承受的健康之痛

只要稍一留意，我们会惊奇地发现，肿瘤病人越来越多了。

肿瘤患者的增多有多种原因，而环境污染是不可忽视的罪魁祸首。

当环境被污染时，被污染的环境通过启动致癌基因，或者封闭抑癌基因，使癌变可能性增加。在诸多癌症当中，肺癌是一种常见的肺部恶性肿瘤，死亡率已占癌症死亡率之首。而室内环境污染，正是肺癌发病的主要诱因。室内环境污染有两大来源——吸烟和放射性物质氡及其子体，它们是诱发肺癌的主要危险因素。

除了癌症，人类的许多疾病也都和环境污染有关。

平时所说的环境污染，除了空气污染、水源污染之外，噪声污染也是不可忽视的致病因素。空气污染，可引发呼吸系统疾病；长期饮用被污染的水，极易引发肠胃疾病、肝病、结石病，甚至是癌症；噪声污染，除损害听觉外，也影响神经系统、心血管系统、胃肠系统、内分泌系统等。

环境污染，不可避免地使食物也受到污染。被污染的食物代谢时可产生大量的自由基，而当 DNA 受到自由基袭击时，结构会变得高度异常。大量异常的 DNA 使人的免疫功能下降，癌症就趁机悄然发病。

如何挑选无污染的蔬菜呢？

黄瓜：应挑选顶花带刺、把儿短、瓜肉实的。那些个大、把长、心空的黄瓜，有可能是化学药剂催熟的，可能残留农药、激素。

西红柿：应挑选个儿不太大的、重量重、果肉实、籽儿紫红的，把儿结处有麻纹锈斑者最好。不要买蒂红红的那种，因为可能含有催红剂。个儿大、色红、中间空、籽儿多、芯儿绿，甚至有的西红柿顶上还有尖儿，或在大西红柿上长一个小西红柿的，大都有膨大剂、催红素，长期吃对身体有害。

韭菜：最好买那些个儿小的、紫根、叶儿多、叶儿窄、韭菜味儿浓的，这样的韭菜含农药残留物相对来说会少一些。不要买叶宽、叶少的，这样的韭菜成熟期只有 5 天左右。现在的韭菜毒性很大，食用时一定要小心。尤其是韭菜根，菜农多用 1605（对硫磷，一种毒性很强的化学药剂）来浸泡。因此，切韭菜时，靠近根部的一定切掉不用。

香菜：尽量选择那些个儿小、闻起来香味浓一些、甚至有虫斑的。那些个儿大、香味淡的，往往是使用了大量杀虫剂、催长素、化肥。

豆芽：应选择那种须很长的，切忌购买矮胖无根的豆芽。这些又矮又胖的无根豆芽，可能是施用除草剂培育出来的，有致癌、致畸、致突变的可能。

包菜（卷心菜）：买这种菜，最好选择有虫斑的。在食用包菜之前，最好用淘米水浸泡，用开水焯一下。那些白亮好看无虫斑的包菜，一般都有农药、化肥的残留。

油菜：个儿小、有虫眼的，说明农药少一些。

食用蔬菜时，能削皮的尽量削皮，要多用清水反复冲洗，然后浸泡一些时间，最好用淘米水浸泡。

顺便啰唆一句：美好的环境是你我共存的天地——保护环境，匹夫有责！

慢慢性中毒，您知不知道

有些化学物质摄入达到一定量时，就会对人体产生的损害，可造成慢性中毒，而慢性中毒是许多常见病的根源。

引起慢性中毒的物质，包括工业性毒物、农用毒物、植物性毒物、动物性毒物等。

工业性毒物：包括金属、类金属及其化合物，如砷、汞、铅、钡等；刺激性气体，如氮氧化物、氨、氯等；窒息性化合物，如氰化物、一氧化碳、硫化氢等；有机化合物，如甲醇、四氯化碳、苯、酚等。

农用毒物：包括杀虫剂，如有机磷杀虫剂、氨基甲酸酯类杀虫剂；杀菌剂，如有机硫类杀菌剂等；杀鼠剂，如氟乙酰胺、毒鼠强等；除草剂，如百草枯、敌稗等。

植物性毒物：包括含生物碱类的植物，如曼陀罗、马钱子等；含甙类植物，如万年青、苦杏仁等；含毒蛋白类植物，如蓖麻子、巴豆等；含萜及内酯类植物，如苦楝子、雷公藤等；含酚类植物，如大麻籽、狼毒等；含其他毒素类植物，如甜瓜蒂、八角莲等；其他，如毒蘑菇、油桐子等。

动物性毒物：包括动物咬、蜇中毒，如毒蛇、毒蜘蛛等；食用有毒动物或器官，如河豚鱼、鱼胆等。

最常见的慢性中毒，大概还是慢性酒精中毒。这种中毒对人体每一器官系统均有损害，主要表现在消化和神经系统，对肝、脑损害较大。中毒者早晨有恶心、呕吐，饮少量酒可使症状消除。慢性酒精中毒，引起的常见疾病有胃炎、消化性溃疡、脂肪肝、肝炎、肝硬变及胰腺炎等消化系统疾病，以及震颤、幻觉、癫痫和谵妄状态等神经系统病症。

职业性铅中毒，在重金属慢性中毒中最为常见。临床上有神经、消化、血液等系统的综合表现。

神经系统：主要表现为神经衰弱、多发性神经病和脑病等。神经衰弱是铅中毒早期和较常见的症状之一，表现为头昏、头痛、全身无力、记忆力减退、睡眠障碍、多梦等，其中以头昏全身无力最为明显。多发性神经病则主要表现为肢端麻木，四肢末端呈手套袜子型的感觉障碍。脑病为最严重铅中毒类型，表现为头痛、恶心、呕吐、高热、烦躁、抽搐、嗜睡、精神障碍、昏迷等，甚至表现为脑膜炎、脑水肿、精神病或局部脑损害等综合征。

消化系统：轻者表现为一般消化道症状，重者出现腹绞痛。常见消化道症状，包括口内有金属味，食欲不振，上腹部胀闷不适，腹部隐痛，便秘，大便干结呈算盘珠状等；铅中毒引起的腹部绞痛，发作前常有顽固性便秘作为先兆，绞痛突然发作，多在脐周围，呈持续性疼痛，阵发性加重，每次发作时间自数分钟至几个时不等；检查时腹部平坦柔软，可有轻度压痛，无固定压痛点，肠鸣音减少，常伴有暂时性血压升高和眼底动脉痉挛等。

血液系统：主要是因为铅干扰血红蛋白合成过程，因而引起其代谢产物变化，最后导致贫血。其中，多为低色素正常红细胞型贫血。

地方性砷中毒简称“地砷病”，是指居住在特定地理环境条件下的居民，长期通过饮水、空气或食物摄入过量的无机砷而引起的，以皮肤色素脱失或沉着、掌跖角化及癌变为主的

全身性慢性中毒。除致人皮肤改变外，无机砷还可以致皮肤癌、肺癌并伴其他内脏癌高发。大剂量无机砷可迅速致人死亡，成为中国农村地区严重危害人体健康的一种地方病。

此外，长期使用某些中西药物，致使其毒副作用蓄积，也可引起慢性中毒。具体说来，有这么一些。报道比较多、且较为肯定的致癌药物有：免疫抑制剂、非那西汀、去痛片、复方阿司匹林、氨基比林、乙烯雌酚、黄体酮、氯霉素、土霉素、苯妥英钠、苯巴比妥、利血平、氯仿、砷化合物、煤焦油软膏等。这类药物，应避免长期使用。

经动物实验可能致癌的物质有：阿霉素、灰黄霉素、异烟肼、保泰松、四氯化碳、螺内酯、亚硝酸盐类等。中药里的款冬花、石菖蒲、藿香、雄黄、砒石等，也有危险。

媯辐射，离我们有多远

雨花台区的老李，患有胃病。一天，他打电话给我，说这几天很不舒服，两只眼睛又红又肿，看不清东西，动不动就流泪。更糟糕的是，晚上老睡不着，一旦睡着，就做噩梦，第二天头昏耳鸣，非常疲惫。对此症状，一些西医也查不出原因。因此，他问我，中医能不能调治。我突然想起，前一段时间，在电视《走近科学》栏目看到过类似的病例，某人收藏了具有较强放射性的石头，引发一场怪病。老李一听大吃一惊：就在几天前，他买到了一个荧光球，非常好看，有时晚上他就放在被窝里，欣赏石头那萤绿色的光……

后来经过检测，荧光球的辐射量果然超标。将荧光球处理后，经过调整，老李很快恢复了健康。

各种辐射引发疾病的例子，屡见不鲜：有人在豪华装修之后，得了血液病，经检测才知道，所用的大理石放射线超标；有人在乔迁新居后，经常睡眠不佳，原来是周围发射台的电磁辐射超标；由于双手长期在 X 线下工作，许多人得了皮肤癌；欧洲的一家防癌杂志还报告说，长期使用手机的人患脑瘤的机会比不用的人高出 30%，使用手机超过 10 年的人，患脑瘤的几率比一般人高出 80%！

生活中，如何才能将辐射对人体健康的损害减到最低呢？

购买新房之前，房屋装修之后，应该及时请相关部门进行检测，防止辐射超标；过强的磁场也不利于人体，选址建房应避免这样的地段。

购买装修材料，特别是大理石，一定要看看是否有国家技术监督局颁发的“CMA 国家级放射性分析检测资格证书”和国家环保局颁发的“环境影响评价甲级证书”。

电脑最好不要放在卧室，特别是不要离床太近；工作场所的电脑，除了注意屏幕的辐射，还要留意主机的辐射，尤其是主机的后面的辐射更强，不要正对着人。

晚上睡觉，不要将手机放在枕头边，尤其是手机开着时更要注意；用耳塞可以避免手机的近距离辐射。

喜欢欣赏收藏石头、玉石的人，最好准备一个辐射检测仪，以防止“引狼入室”。

总之，要想健康，就必须远离辐射。

梅毒输血中的“罪与罚”

不久前，听说有些父母为了提高免疫力，给本是健康的孩子输入血白蛋白，结果造成发烧感染。我听后深感震惊：这是多么无知而愚蠢的行为！

输血、输白蛋白，是治疗疾病的一项重要措施。通过输血，可以迅速补充血容量，改善循环，提高血浆蛋白，增进免疫力和凝血功能，在外科领域应用很广。特别是严重创伤或手术中大量出血时，及时合理的输血是抢救生命的关键措施。然而，输血也是有危险的。输血不当会发生各种不良反应和并发症，甚至有致命的危险。

输血的不良反应和并发症，有的在当时就表现出来，比如发热、过敏、溶血反应、急性心衰、出血倾向及高血钾症等，有的则可以迁延时日，很久才被发现，例如病毒性肝炎（以丙肝多见）、艾滋病、疟疾、梅毒等。

近年来，输血后感染丙肝、疟疾、艾滋病的，不在少数。

中医认为，血液的运行需要阳气的推动。人在大病久病之时，阴血阳气都处于亏虚状态。如果不顾病人的状况，短期大量输进寒凉的血液，必然会伤阳气。阳气不能统摄血液，就会引起再次出血。这在消化道大出血的病人尤为常见。

因此，在决定输血之前，必须慎重考虑，权衡利弊。确需输血时，在技术上也要重视，防范可能发生的危险。

一般来说，以下几种情况，需要输血。

大出血：出血是输血的主要适应证，特别是严重创伤和手术中出血。一次失血量在 500 毫升以内，可由组织间液进入循环而得到代偿，生理上不会引起不良反应；失血 500~800 毫升，首先考虑输入晶体液或血浆增量剂，而不是输全血或血浆；失血量超过 1000 毫升，就要及时输血。

贫血或低蛋白血症：手术前如有贫血或血浆蛋白过低，应予纠正。若条件许可，血容量正常的贫血，原则上应输给浓缩红细胞，低蛋白血症者可补充血浆或白蛋白液。

严重感染：输血可提供抗体、补体等，以增强抗感染能力。输用浓缩粒细胞，同时采用针对性抗生素，对严重感染常可获得较好疗效。

凝血异常：对凝血功能障碍的病人，手术前应输给有关的血液成分，如血友病应输抗血友病球蛋白，纤维蛋白原缺乏症应输冷沉淀或纤维蛋白原制剂。如无上述制品时，可输给新鲜血或血浆。

总之，输血是为了治病救命，要严格掌握，否则，本来是为了健康，不料反而赔了健康。

哪些救命仙丹不可靠

吃药打针，本来是为了治病救人，然而近年来，本是“救命仙丹”的药物因使用不当，特别是滥用致病的例子越来越多。

西药当中，最容易被滥用的“救命仙丹”主要是激素、抗菌素和维生素这三类。

常用的激素药物包括地塞米松、强的松、甲基强的松龙等，因其有迅速的退热、镇痛、抗炎效果，被许多基层医生所喜爱。然而，滥用激素，可使人烦躁、激动，入睡困难，个别病人可诱发精神病，引发癫痫；激素妨碍组织的修复，延缓组织的愈合，滥用可诱发消化性溃疡，甚至导致消化道穿孔大出血；激素使机体的抗病能力下降，促使细菌的生长、繁殖和扩散，滥用可诱发和加重感染；长期使用激素，会导致身体发胖，引起骨质疏松，引发股骨头坏死，影响小儿发育；滥用激素，还可以引起水、盐、糖、蛋白质及脂肪代谢的紊乱，出现毛发增多、疲乏无力、血压血糖升高等症状。

在许多国家和地区，抗菌素的滥用已成为影响健康的重要社会问题。现在，许多人家里都备有抗菌药品，一出现头痛脑热，就服用抗菌素，到医院诊所也是挂抗菌素，好像抗菌素成了无病不克的灵丹妙药。实际上，滥用抗菌素可以发生许多不良反应，急性的如皮肤出疹子、恶心呕吐、胸闷、呼吸困难，甚至发生过敏性休克等；慢性的如抵抗力下降，疲乏无力，反复感冒等。有鉴于此，专家呼吁，医生要严格掌握各类抗菌药的临床适应症，卫生部门应加强对社会药店的监管，从根本上杜绝随意出售抗菌素的现象。

维生素是机体代谢必不可少的营养物质。缺乏维生素，物质代谢就会发生障碍，引起夜盲症、脚气、佝偻病等。患有慢性消耗性疾病或肠道吸收障碍的老年人，易出现维生素缺乏，需适当补充。但对于能够正常进食、消化吸收功能正常的人，一般不需要另行补充。而滥补维生素，会影响机体的正常功能，引发疾病。维生素E过量，早期会使人免疫功能下降，出现头晕目眩、视力模糊等症状，引发口角炎、闭经等；晚期可导致激素代谢紊乱，产生肌肉无力、乳房肥大等症，甚至导致乳腺癌。维生素A过量，会引发头痛、头晕、食欲不振、脱发、鼻出血、贫血等症，孕妇服用过量维生素A还可导致胎儿畸形。白细胞周围的维生素C过多，会妨碍其摧毁病菌，还会使病菌和癌细胞得到保护。因此，过量的维生素C降低人体的免疫能力。专家建议，不能像吃糖豆那样随意服用维生素C，而通过多吃橙子、辣椒、西红柿或土豆等富含维生素的蔬菜和水果，则是安全的。

有人认为，中药安全无毒，不存在滥用问题。实际上，是药三分毒，中药滥用的情况更加严重。

中药当中，最容易被滥用的“救命仙丹”主要是补药、泻药和清热药。

出于保健的需要，许多人喜欢服用补药。补药中最有代表性的是各种各样的“参”，如人参、党参、西洋参、太子参等，这些参对于气虚证或气虚体质的人，具有良好的滋补功效。但不是所有的人都适合吃参进补。如高血压、甲亢以及平时身体壮实、内火大的人，吃参进补无疑是火上浇油；心慌、头晕、失眠、手脚心发热的人，服用人参会加重症状；湿热壅滞的浮肿，服用人参可加重浮肿；感冒发热时服用人参，会加重病情；长期服用人参，会引起食欲减退。有人把滥用人参所引起的一系列症状，概括为人参滥用综合征，表现为血压异常升高或降低、精神过度亢奋或过度抑郁、食欲减退、失眠、烦躁、易激动、眩晕、头痛、鼻出血、四肢抽搐、颤抖等。

六味地黄丸是容易被滥用的中成药。它本是滋补肝肾之阴的一张名方，却被许多不属于阴虚的中老年人误用。实际上，那些手脚冰凉、特别怕冷、舌苔厚腻、食欲不振的患者，要么属于阳气亏虚，要么属于痰湿内盛，都是不适合服用六味地黄丸的。这样的人久服六味地黄丸，就是雪上加霜，越补越冷，越补越虚。

便秘是一种十分常见的临床症状，许多患者不经咨询医生而自行购买泻药服用，也是一种普遍现象。常用泻药包括中药大黄、决明子、番泻叶、芒硝，中成药黄连上清丸（片）、

牛黄解毒丸（片）等。我们知道，引起便秘的原因有多种，临床必须因人而异，仔细诊治。盲目服用泻药，虽有一时之快，但带来的后果却是严重的，比如可能延误诊断，造成泻药依赖，导致肠功能紊乱，引发大肠黑变病，引起体质下降等。专家建议，便秘患者一定要及时就诊，明确病因，辨证施治，切不可滥用泻药，以免引发不测。

长期以来，中医火热毒邪致病的观念深入人心，连普通老百姓都知道，口腔溃疡、青春痘、红眼病、小便灼热、大便干结、黄疸肝炎、鼻子出血等诸多病症，都是由于上火、火毒引起，用清热解毒的中药治疗这类病症，几乎成了习惯。医院和药店，到处充斥着清热解毒泄火的中药和成药，如金银花、连翘、黄芩、黄连、黄柏、栀子、石膏、清开灵、一清胶囊、银黄口服液、黄连上清丸、热淋清等。医生也因清热药安全无毒而喜欢应用。这样，就造成了清热中药的滥用、误用。需要知道，清热药多属寒性，多服误服极易损伤阳气，造成脾胃功能紊乱，导致免疫力下降，产生消化不良、食欲不振、腹痛腹泻、容易感冒等症状。因此，清热药也必须在医生的指导下，辨证选用。

一言以蔽之，纵然是救命仙丹，如果使用不当，也会成为杀人的利器。

媯抑郁——林黛玉死因之谜

《红楼梦》中，“心较比干多一窍”的林黛玉，多愁善感，抑郁多思，凡事总喜欢往悲观的方面想。

性格决定命运——黛玉是个典型的例子。在这里，我不想探究黛玉性格形成的原因，只想谈谈过分抑郁对健康的影响。

中医认为，情志抑郁，往往导致气机不畅，而气一旦不能畅通，脏腑的功能就会失调。气郁日久会化火，血行不畅则成淤，水液停滞成痰湿，饮食不消成食积……总之，百病皆生于气，气病多源于郁。现代医学也认为，长期反复的忧郁情绪，可导致大脑皮层与皮层下中枢的协调关系失常，迷走神经系统兴奋性增高。

过分抑郁，常出现一些功能失调的症状。如有的人胃口变差，消化不良，或者食欲亢进；有的人睡不着觉，或者整日昏昏欲眠。其他常见的症状还有疲乏无力、反应迟钝；头痛头昏、眼睛疲劳；口干口渴、颈酸背痛；胸闷胸痛、呼吸不畅；腹胀便秘、尿频尿急；兴趣减退、悲观失望；叹气、打嗝、易生闷气等。

回过头来，让我们分析一下林黛玉的病情。从书中的描述可以知道，黛玉先天不足，体弱多病，身材消瘦，面部潮红，倦怠乏力，应当属于阴虚体质。长期寄人篱下，却心性高傲，经常出语尖刻，易生闷气，处事悲观，心境低落，显然有过分抑郁作为诱因。病发时咳嗽、气短、咯血，病位应该在肺。从其用药来看，还应有月经不调，这是女性肝气郁结的常见症状。综上所述，黛玉先天阴血亏虚，又由于长期抑郁，肝郁化火，肝火克肺金，终因极度郁愤，气逆血溢，咯血而死。书中，医生的用药也为上述分析提供了佐证。名医为黛玉开方，用到了鳖血炒柴胡。在这里，柴胡疏肝解郁，是不可少的一味药，但同时用鳖血炒，既能滋阴养血，又能防止柴胡过于升发的弊端，切合肝郁阴虚，郁火动血的病机。要说病名，中医的肺癆比较合适，但不一定是现代所说的肺结核。

尽管黛玉的病众说纷纭，但过度抑郁是她发病和病重的重要原因，基本上没有异议。

哪些因素会使人抑郁呢？其一是外源性因素，如生活中的挫折和不幸，工作学习的过大压力。若不能及时处理和消解，长期郁积，使人抑郁。其二是内源性因素，如相关激素分泌紊乱时，使人在没有明显外因的情况下，伤春悲秋，多愁善感，钻牛角尖而不能自拔。

身体不适时，请静下心来检讨一下：是否有不开心的事情，使自己心情过于抑郁？对工作对学习对人际关系，是否有过于完美的要求，因而使自己过度压抑和悲观？有多久由于工作学习过于紧张没能放松自己，和人倾心畅谈？是否经常不由自主地长吁短叹，捶胸打背，打个饱嗝才觉得舒服？

对于这些问题，如果您的回答大多是肯定的，那就要注意了，您有抑郁或抑郁的倾向。

一旦知道了您的健康问题是由于过分抑郁所致，下面的方法就可以帮您摆脱苦恼。

减负减压：给自己的心情放个假。通过参加集体活动和文娱活动，来消除消极情绪的影响；通过体育锻炼和旅游，来开阔视野，陶冶情操。

食疗解忧：平时可以多吃一些具有行气解忧作用的食物，以及疏肝理气解郁的药膳，如百合、驴肉、木瓜、橘子、橙子等；用月季花、玫瑰花或合欢花泡茶喝，也可以解忧助眠，对于心情抑郁、生气紧张而失眠者，效果不错。

中药调理：选用中成药进行调理。因抑郁而肝区不适、长吁短叹、月经不调、两侧头痛者，可选用逍遥丸；因抑郁而腹胀便秘、经前腹痛者，可选用四磨汤口服液；因生气抑郁而胃胀胃痛，食不消化、打饱嗝者，可选用气滞胃痛颗粒；因长期抑郁而乳房胀痛、乳腺增生者，可选用乳癖消。

媢气死周瑜，并非是杜撰

《三国演义》中，罗贯中笔下的周瑜，是心胸狭隘的典型（历史上真实的周瑜不一定如此）。他浮躁多妒，争强好胜，斤斤计较，目光短浅。因嫉恨诸葛亮的才能高于自己，便屡次谋害。诸葛亮识破了他的诡计，根据他的性格特点，设计将其活活气死了。

《黄帝内经》说，“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”。所以，周瑜被气死，并非是杜撰——从医学的角度来分析，是很有道理的。

中医非常重视不良心理情绪的致病作用，将其总结为内伤七情，认为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，是引起诸多疾病的内在原因。近年来，现代医学也越来越认识到心理、性格和情绪与健康的关系，发现高血压、冠心病、消化性溃疡，甚至肿瘤、糖尿病的发生都与心理情绪有关。

在影响健康的性格当中，心胸狭隘是最常见的一种。心胸狭隘的人容易生气，容易动怒，容易怨恨，而恨、怨、恼、怒、烦，人称“五毒”，是许多疾病发生的根源。在这些不良情绪刺激下，体内会产生有毒物质，损害人体的健康。

生气时，如何控制情绪，息怒消气？下面这些小绝招可以帮您。

要生气时，或先让自己从 1 默念到 10，然后再发气，您会发现怒气已经消失了不少；或先把令人生气的事情放下 10 分钟，找一些自己喜欢的事情做，回过头来再看看，是否还想生气；或闭目静思，做深呼吸，您会发现，其实令您生气的事情有的是无关紧要的；或找点东西来发泄一下，比如用力拳击沙袋，用力撕纸，也可以排遣郁愤。

即使在生气之后，为了防止余怒伤肝，还可以用大拇指按摩太冲穴来消气。太冲穴是肝经的原穴，是排解郁闷，能让人心平气和的重要穴位。左右脚上的两个穴位各点揉 3~5 分钟即可。

生气就是拿别人的错误惩罚自己，心胸狭隘的人，甚至拿别人的成功来惩罚自己。要彻底控制不良情绪，调整心态，改变性格，才是根本。这不仅是为了改善与他人的关系，更重要的是为了您自己的健康。

太冲穴是肝经的原穴，按摩此穴，能排解郁闷，让人心平气和，防止余怒伤肝。

梅毒这些病，可能会遗传

那日在专家门诊，遇到一位特别的患者——一个 10 岁的男孩，在父母陪伴下来看病。他的主要症状是：全身皮肤干燥、粗糙，表面覆盖着像鱼鳞一样的东西；夏季出汗不畅，全身不舒服；冬季皮肤开裂，疼痛明显。

我从来没有见过这样的病例，也想知道到底是什么病，因此推荐他到皮肤科诊治。

两小时后，他们回来告诉我，皮肤科专家说是鱼鳞症，一种遗传性皮肤病，让孩子服用维生素 A，外用维 A 酸软膏。

临床上，有一些疾病是由于遗传因素所导致的，如牛皮癣、高胆固醇血症、多囊肾、神经纤维瘤、软骨发育不全、先天聋哑、全身白化、血友病、鱼鳞症等。这些疾病具有先天性、家族性，一旦有病，终身难愈。

还有一些常见病和多发病与遗传有关，如原发性高血压、支气管哮喘、冠心病、糖尿病、类风湿性关节炎、精神分裂症、癫痫、先天性心脏病、消化性溃疡、肿瘤、下肢静脉曲张、青光眼、肾结石等。

生活中，我们发现，有的人易患这种疾病，有的人易患那种疾病；有的人天天大鱼大肉仍然血压血脂正常，而有些人年纪轻轻就得了高血压、高血脂、糖尿病；有的人一辈子吸烟也没患肺病，而有些人烟龄不长却早早得了肺癌，这是为什么呢？因为疾病虽然能与生俱来，但不同的疾病偏爱不同的人群，每个人的疾病遗传倾向不同。

难道这些都是天定的，面对这些疾病，我们真的就没有办法吗？

其实，除了一些单基因疾病和染色体病之外，许多与遗传相关的疾病，要在一定的条件下才能发病。我们可以通过合理的措施，预防这些疾病的发生。下面，我们以十大与遗传相关的疾病为例，略加说明。

高血压：高血压属于多基因遗传性疾病。父母均患有高血压者，其子女今后患高血压几率高达 45%；父母一方患高血压者，子女患高血压的几率是 28%；双亲血压正常者，其子女患高血压的几率仅为 3%。

因此，有高血压家族史的人，应当积极预防高血压的发生。具体措施包括：坚持监测血压，至少每年 1 次；限盐补钾，每日摄入食盐量不超过 5 克；多吃富含钾的水果、蔬菜，如香蕉、核桃仁、莲子、芫荽、苋菜、菠菜等；防止超重和肥胖；戒烟限酒。

糖尿病：糖尿病具有明显遗传性。有糖尿病家族史的人群，其糖尿病患病率明显较高；父母都有糖尿病者，子女患糖尿病的机会是普通人的 15~20 倍。

避免诱发糖尿病的外因，可以有效地防止糖尿病。如饮食上做到粮食、肉蛋奶、蔬菜、水果的合理搭配，注意摄入量与消耗量平衡。此外，还要常测体重，防止超重和肥胖，增加活动量，戒烟，减轻心理压力等。

血脂异常：许多原因能引起血脂代谢异常，其中之一就是遗传因素。目前，已经发现有相当部分血脂异常患者存在一个或多个遗传基因缺陷。

血脂异常的防治方法，其一是适当限制饮食，食物种类应尽量丰富，选用低脂食物，增加维生素、纤维素摄入，控制体重；其二是加强锻炼，使热量消耗掉，避免脂肪在体内堆积。

乳腺癌：流行病学调查发现，5%~10%的乳腺癌是家族性的。有一位近亲患乳腺癌，则患病的危险性增加 1.5~3 倍；两位近亲患乳腺癌，则患病率增加 7 倍。

有乳腺癌家族史的人，要特别注意自查，一旦发现乳房包块、乳头湿疹、溢液、皱缩等现象，应引起重视，及时到医院做进一步检查。

胃癌：胃癌患者有明显的家族聚集性。父母兄弟有胃癌的人，本人得胃癌的危险性比一般人群平均高出 3 倍。

胃癌发生的危险因素，包括缺乏锻炼、精神压抑、吸烟、喜食烟熏重盐饮食、幽门螺杆菌感染、胃溃疡等。避免这些因素，多吃菌类和新鲜水果，能防止胃癌的发生。

大肠癌：亲属中有大肠癌患者的人，患此病的危险性比普通人大 3~4 倍。如果家族中有两名或以上的近亲（父母或兄弟姐妹）患大肠癌，则为大肠癌的高危人群。

有大肠癌家族史的人，应多吃新鲜食物，少吃腌、熏食物，不吃发霉食物，少饮含酒精饮料，戒烟。如果发现以下症状要及时去医院检查、治疗：大便习惯改变，大便次数增多，或腹泻与便秘交替出现；大便带脓血或黏液便；大便变细、变形，排便费力；时有排便感，却无大便解出。

肺癌：有研究机构对超过 10.2 万名日本中老年人，进行了长达 13 年的追踪调查，他们中出现了 791 例肺癌。研究者将直系亲属有肺癌患者和没有肺癌患者的两组人进行对比，结果发现前者患病几率是后者的 2 倍。肺癌的遗传性，在女性身上表现得尤为明显。

有家族肺癌病史的人，一定要远离烟草和被动吸烟。出现刺激性咳嗽、痰血等症状时，应提高警惕，尽早找医生诊治。

哮喘：哮喘发病的遗传因素大于环境因素。如果父母都有哮喘，其子女患哮喘的几率可高达 60%；如果父母中有一人患有哮喘，子女患哮喘的可能性为 20%；如果父母都没有哮喘，子女患哮喘的可能性只有 6%左右。

有哮喘家族史者应避免各种引发哮喘的环境因素，如各种过敏物质、呼吸道病毒和细菌感染、吸烟和空气污染等。平时做好居室、生活和工作环境的清洁卫生，戒烟。积极预防和及时治疗呼吸道感染等，可以防止哮喘的发生或加重。

抑郁症：抑郁症的发生与遗传因素有较密切的关系。抑郁症患者的亲属中患抑郁症的概率远高于一般人，约为 10~30 倍，而且血缘关系越近，患病概率越高。

抑郁症的防治应以早期发现、早期诊断、早期治疗为主。如果经常出现闷闷不乐、体重显著增加或减少、失眠或睡眠过多、坐立不安、注意力不集中、有轻生念头等现象，要及时去医院检查治疗。

老年痴呆：老年性痴呆是一种多基因遗传病。父母或兄弟中有老年性痴呆症者，患该病的可能性高出比一般人 4 倍。

如果有老年性痴呆家族遗传史，50 岁以后就应该进行检查，看有没有智力方面的障碍，以便及时采取一些措施进行治疗。长期情绪抑郁、离群独居、丧偶且不再婚、不参加社交活动、缺乏体力和脑力活动等，也易致老年性痴呆症，尽可能避免这些情况的发生。

对于那些目前尚无有效治疗方法的遗传病，预防具有更加特别重要的意义。

环境保护：减少或消除环境中的致畸剂、致癌剂、致染色体畸变剂和致基因突变剂，尤其是要减少或消除工农业生产中产生的污染。

携带者检查：那些外表正常，但带有致病基因或异常染色体者，对其婚姻和生育进行指导，防止其后代发生这种遗传病。

遗传咨询：医务人员，对遗传病患者及其家属对该遗传病的病因、遗传方式、防治、预后，及其提出的各项问题进行解答，并对患者的同胞子女再患此病的危险率作出估计，然后给予建议和指导。遗传咨询、产前诊断和终止妊娠，是防止遗传病患儿出生的“三部曲”。

■ 求医解惑录

蒲公英问：

最近一段时间——两三个月吧，同事常说我脸色苍白，我总也是觉得自己疲倦无力，经常失眠，头昏耳鸣，头发逐渐稀少脱落，上班注意力不集中，因此还被领导点名批评了。对了，还有经血量少，色淡。总之，身体总是感觉不舒服，这到底是怎么了，有没有很简便易行的方法解决？

王长松答：

从您所说的情况来看，应该是气血不足所致。当人体的气与血不能和谐相处，就会导致气血不畅，发生“交通事故”，出现您所说的症状。长此以往，就会引发五脏六腑的疾病。

气血有这么大的作用吗？答案是肯定的。“气血者，人之所以赖以生者也”。气血充足、畅通，就可以不生病。在气血充足的前提下，气能畅达全身，推动血液运行，使得血液能够将血液中的营养物质运送到人体各个器官组织。如果人体没有营养物质，一切都是空话。气为阳，是脏腑的功能体现；血为阴，是脏腑活动的物质基础。气血不畅，疾病自来。

保持气血畅通的最简单的方法就是自我调节。首要是保持气血旺盛，多休息早睡觉。要使气血旺盛，还得想法子让气血经常保持畅通。大家不妨起床前、睡觉前练习腹式呼吸。这是历代养生家所推崇的养生秘法。

具体方法是，坐着或躺着，缓缓地做深呼吸，吸气时，精神集中在肚脐下三指处，并使吸入的气达到小腹部。每次练习 15 分钟左右即可。呼吸要细长均匀，不可勉强用力。当然，也可以逐步延长练习时间。随着练习时间的延长，可以逐渐延长呼吸。

坚持练习一段时间，你就会发现自己的皮肤变得细腻，精神头儿足，浑身充满了活力。这说明气血已经开始畅通，五脏六腑的功能逐渐正常起来。腹式呼吸法，尤其适合长期坐办公室、压力大、缺乏锻炼的朋友和中老年朋友。

我心悠然问：

看了您给蒲公英网友不厌其烦地解答，不胜感动。不过，我有点疑惑的是，为什么腹式呼吸能起到祛病强身的作用？

王长松答：

看来，我心悠然朋友，是一位爱思考的人。

腹部位居人体中部，胃、脾、肝、胆等主要器官都在其中。脾胃是人的后天之本，人的五脏六腑、四肢百骸的营养，主要靠脾胃对所接纳的水、谷、肉、菜等食物进行加工转化后供给。只有脾胃的功能正常，才能保证人体必须的营养的正常供给。

我们在采用腹式呼吸时，随着呼吸，腹肌有规律地起伏运动，脾胃的活动能量得以增大，消化吸收和转化功能也得到加强，从而使人体对养分的吸收更加充分。腹式呼吸不仅能促进血液循环、增加氧气供给量，还能扩大膈肌的活动范围，增大肺活量。同时，由于我们在练习腹式呼吸法时，注意力集中，人便会进入比较“虚空”的状态，有利于排除心理压力，调节神经系统。

寸草心问：

心脑血管疾病已经成为威胁人类健康的第一杀手，现代医学对此似乎还没有长期绝对有效的办法。听说有些食物治疗心脑血管疾病具有良效，能介绍一下吗？老爸老妈都有心血管疾病，恳请您能告诉我，我好用来孝敬他们。

王长松答：

愿天下所有的父母都健康长寿。临床上，防治心血管疾病的常用食物有 5 种。

山楂：山楂含有三萜类及黄酮类药物成分，能够扩张血管、降低血压、增强心肌收缩力、抗心律失常、调节血脂和胆固醇。

大枣：大枣富含蛋白质、维生素以及钙、磷、铁和环磷酸腺苷等多种营养成分，能够增强肌力、消除疲劳、扩张血管、增加心肌收缩力、改善心肌营养，对防治心血管系统疾病有良好的作用。

薤白：又称小蒜、小独蒜、薤白头等。薤白自古以来都是中医主治胸痹心痛的主药，胸痹心痛类似于现代医学的冠心病心绞痛。诸多药理实验证实，本品对心血管系统有明显保护作用。

洋葱：洋葱营养丰富，可防治骨质疏松症、高血脂、胃癌、哮喘、糖尿病等多种疾病。洋葱是目前所知唯一含前列腺素 A 的食物，而前列腺素 A 能扩张血管、降低血液黏度，因而能降血压、减少外周血管和增加冠状动脉的血流量，预防血栓形成。经常食用对高血压、高血脂和心脑血管病人都有保健作用。

玉米：玉米具有降血脂、降低血清胆固醇的功效，印第安人不易患高血压与其主食玉米有关。其中，玉米中的维生素 B6、烟酸等成分，能够刺激胃肠蠕动，加速大便排泄，可防治便秘、肠炎、肠癌等；玉米富含的维生素 C 等，有长寿、美容作用；玉米胚尖所含的营养物质，能促进人体新陈代谢、调整神经系统功能。

从心出发问：

我一向喜欢我国传统文化，所以对传统养生十分喜欢。请问，如果按照传统养生的方法，每个月应当如何吃，才更有益健康呢？

王长松答：

具体的不好说——毕竟内容繁多。不过，我乐意为您奉上有关学者对其的归纳。

正月：肾气易受病，肺气微弱，宜减少咸酸，增加辛辣，助肾补肺。

二月：肾气微弱，肝气旺盛，宜戒酸而增加辛味，以助补肝。

三月：肾气已息，心气将临，肝气正旺，宜减少甘味而增加辛味，补精益气。

四月：肝气已病，心火将壮，宜增加酸味减少苦味，以补肾助肝。

五月：肝气休，心火旺，宜减少酸味而增加苦味，益肝补肾，以固精气。

六月：肝气弱而脾气旺，宜节制饮食，男性朋友最好疏远女色。

七月：肝心二脏少气，肺金初旺，宜增加咸味而减少辛味。

八月：心脏气微，肺金正旺，宜减少苦味而增加辛味，养心、肝、脾、胃。

九月：阳气衰，阴气盛，宜减少苦味增加甘味，补肝益肾，养元气。

十月：心肺气弱，肾气强旺，宜减少辛物增加苦味食物，养气助筋。

十一月：肾气正旺，心肺衰微，宜增加苦味而杜绝咸食，静养以顺阳气。

十二月：土气旺盛，水气不通，宜减少甜食增加苦味食物，调养肾脏。

顺便提醒一下，上述的月份是以阴历而论的。

一般情况下，人体的自我调节和适应能力是非常强大的。在自然条件下，即使有了不适，有了疾病，人体都能够耐受一定的时间，并能逐渐做出适当的调整，来消除疾病的影响，加快身体的康复。

临床上经常遇到一些老年患者，多病缠身，病情复杂。分析他们的病史，可以看出，他们的有些病，是属于不当的治疗引起的。

病急乱投医，对于疾病和健康，其实是一种极不科学的态度。

一般情况下，人体的自我调节和适应能力是非常强大的。在自然条件下，即使有了不适，有了疾病，人体都能够耐受一定的时间，并能逐渐做出适当的调整，来消除疾病的影响，加快身体的康复。这时候，我们需要做的，或许只是静养，是认真地倾听身体的声音，而不是急急忙忙地人为干预，特别是在疾病发出的讯息不甚明确、不能判断是什么病的时候，更不能胡乱投医。错误地干预，往往诱发新的疾病，或者掩盖病情，导致误诊，甚至致命。

有时候，过于积极的治疗干预，会适得其反。不仅方向错误的治疗会产生破坏力，而且即使方向正确，但治疗过度也会矫枉过正，好心办坏事。比如小儿缺钙，有的家长会给孩子服用鱼肝油，这本是正确的。但鱼肝油服用过多，能导致骨骺过早闭合，孩子就永远无法长高了。其实，此种缺钙，通过晒晒太阳、合理饮食，经过一定时间的调养，是有自愈的可能性的。

在疾病没有得道到明确诊断，也没有找到正确治疗方向的时候，不过分积极治疗，就是最好的选择，否则可能离目标越来越远。中医上有句话叫“有病不治，得乎中医”，讲的就是这个道理。

不少厂家为了追逐利益，新药还没有完全试验成功，就急急忙忙地将其推向市场。而一些不良医生，利欲熏心，为了得到厂家付出的不菲的报酬，于是，就大量向患者朋友推荐所谓的“新药”。结果，大家成为他们的试验品，甚至是牺牲品。

您可能看到过招聘新药试验者的广告，也可能在门诊或住院治疗过程中，被医务人员建议试用正在研制中的新药，这就是所谓的新药人体试验。

提起人体试验，一般人都容易误解，认为所有的人体试验都是不道德的，实际上并非如此。一种新药在研制过程中，首先要经过动物试验，研究药物是否有效，是否有毒副作用。在证明其安全有效之后，再小规模地在受试者身上做试验，以决定其能否进入正式临床实验，直至进入市场。由于医学是一门实证性科学，研究的成果最终是要应用于人的，因此在大规模地应用于临床之前，必须经过严格的人体试验。可以说，没有人体试验，就没有医学的进步，人类永远无法寻找到新的治病方法。

既然是试验，就必然有风险。有些药物虽然经动物试验证明是有效的、安全的，但由于动物和人体存在着解剖、生理和病理的诸多差别，有可能使受试者的健康受到伤害。这绝不是危言耸听。我们从新闻报道中也知道，不少厂家为了追逐利益，新药还没有完全试验成功，就急急忙忙地将其推向市场。而一些不良医生，利欲熏心，为了得到厂家付出的不菲的报酬，于是，就大量向患者朋友推荐所谓的“新药”。结果，大家成为他们的试验品，甚至是牺牲品。

作为患者，我们有权利保护自己的身心健康不受损害，要警惕成为不良医生的新药试验品。

首先，用药要用准字号的药。用药前要多个心眼，仔细看清楚药品包装上有没有国药准字的编号。没有准字的药，有的是在进行试验阶段，也有的可能是假药、劣药，必须搞清楚，不能轻信广告。

其次，即使是有国药准字编号的药，用药前也要看清说明书，看看您的病症是否超出了药物的治疗范围。如果超出治疗范围，要向医生询问清楚，是开错了，还是实验用药。

第三，正规的人体试验，一般都有知情同意书的。如果有医生邀请您参加试验，您完全可以根据自己的情况，决定是否参加。这是自愿的事情，医生不能强迫，更不能在隐瞒之下悄悄进行。一旦发现，您有权通过法律手段保护自己的权益。

第四，即使您同意参加试验，也要问清医生。比如试验药物的可能毒副作用有哪些，服用时有什么生活禁忌，遇到不适等特殊情况如何处理，有没有相关的补偿措施等。一般来说，人体试验都是有偿的。

那些所谓的特效药，往往是没有经过大量临床验证的新药，甚至有可能是假药，是许多后遗症的元凶，千万不要轻信。

70多岁的金老师，有20余年的哮喘病史，发起病来胸闷气喘，咳嗽吐痰，活动费力。医生给他推荐的方案是用“爱喘乐气雾剂”，发作时喷一喷，可以缓解症状。有一次，有人给金老师推荐，说某某医院新近研究出了一种专门治疗哮喘的特效药，一个月为一疗程，3个疗程就能治好。药是纯中药，胶囊，不算太贵，总共需要4000多块钱。金老师动心了，几十年的病如果能治好，花点钱也值了。于是，他便邮购了3个疗程的。

说也奇怪，这种药服用3天，金老师感到哮喘明显减轻，发作次数也减少了，心里别提有多高兴，甚至逢人便说这种药的奇特效果。但是好景不长，半个月后，金老师感到胃中不适，经常有烧灼感，心情烦躁，夜晚难以入睡，并且哮喘的特效药似乎也逐渐失效了。去医院一检查，发现是药物引起的急性胃炎。这个时候，金老师才明白，可能是这种特效药惹的祸，就决定停用这种药。但是一停药，哮喘就发，比服药之前严重多了。从此，金老师又多了两种病：胃炎和失眠。

类似的例子，还有很多。

得了病的人，总希望能用上“特效药”，取得立竿见影的效果，早日祛除病痛。因此，他们往往轻信那些所谓的“特效药”广告，即使价格很贵也在所不惜。

造成这种现象的原因，主要是由于患者对常规药物的治疗效果不满意，认为常规药物的不良反应多，故而迷信所谓的特效药。

我经常告诫患者，那些所谓的特效药，往往是没有经过大量临床验证的新药，甚至有可能是假药，是许多后遗症的元凶，千万不要轻信。包括某些国外进口的药，是否适合中国人的体质，有没有经过严格的长期观察，有没有利益驱使下的欺骗，都需要打个问号。

实际上，许多疾病单靠医院所提供的方法是不能根治的。对现代医疗的过分依赖，正是许多疾病久治不愈的根源。

“三分治，七分养”，似乎是尽人皆知的道理，但真正在治病实践中遵守这句格言的人，却是少之又少。血脂高了，吃降血脂的药；血压高了，吃降血压的药；血糖高了，吃降血糖的药；冠心病，吃治疗冠心病的药……只要有病，现代医疗都有应对之法，要么理疗、手术，要么打针、吃药，治病好像成了医生护士的事情，与自己关系不大。

实际上，许多疾病单靠医院所提供的方法是不能根治的。对现代医疗的过分依赖，正是许多疾病久治不愈的根源。如轻中度的高血脂和脂肪肝，只要改善饮食结构、增加活动量，就可以得到根治。但有人过分依赖降脂药，而不从生活习惯上找原因，依然是肥肉不离口，烹饪大量用油，整日不活动，这样，吃药是不起作用的。有人用药半年一年，发现血脂仍然只高不降，反而怪医生开的药不灵。再如消化性溃疡，抑制胃酸、杀灭幽门螺旋杆菌，其实都是应急之策，解决问题的根本方案，还是要从调理饮食和心理情绪入手。

近百年来，现代医学取得了长足的进步，但仍有许多问题，现代医学是无法解决的。现代医学仍然存在许多缺陷，有很多困惑。稍一留意，您就会发现，我们身边的许多疾病，如萎缩性胃炎、慢性结肠炎、哮喘、过敏性鼻炎、高血压、冠心病、抑郁症、各种癌症、艾滋病、癫痫等，几乎没有几个是现代医学能够治愈的。有许多患者误以为是自己接触到的医生能力有限，或当地的医疗技术条件不够先进，因而寄希望于大地方、大医院的专家，甚至国外的专家。殊不知，这是现代医学本身的局限，还不能攻克这些疾病。

疾病是一个极其复杂的过程，现代医学虽然取得了重大进展，但离完整揭示疾病的规律还有很大距离。如果过分依赖现代医学，在病因不明的情况下，只好采取药物对症处理，缓解症状，但同时产生的副作用也很明显，有时还可能破坏疾病的自愈进程，甚至消除了疾病自然痊愈的可能。

许多疾病的发生都和我们不良的生活方式有关，而改掉不良的生活习惯，借助经络调控、饮食调理、情绪调整等自然疗法，帮助机体自我修复，是许多疑难病的根治之法。因此，健康永远都要靠自己，健康出了问题，自己要积极主动地进行调养，而不是交给医院、医生，自己反而袖手旁观。

花钱治病，似乎也合情合理，我们应该为自己的健康埋单，为自己的健康负责。但问题的关键是，有些医院、医生，钻到了钱眼里，不顾患者的健康，一心只想赚钱，对患者朋友进行过度医疗。这是有悖医生的职业道德的。

近几年，“看病难，看病贵”已成为百姓和媒体关注的焦点问题。我的一些非医疗界的朋友，有的尽管已是腰缠万贯，仍然对医疗费用颇有微词：“不是说医为仁术吗，医疗的目的就是救死扶伤，哪能以赚钱为目的呢？叫我说，医疗就不应该收费，有损白衣天使的形象！”

他的这番高论，博得众多朋友的一致赞同。是啊，如果医疗不收费，我们可以节省很多开支，老百姓因病返贫的现象也就没有了，医患之间再也不会为收费问题而关系紧张了，媒体报道的热点再也不会放在“看病难，看病贵”上了。但我们仔细想一想，就会发现这是多么一厢情愿的事。如果医疗不收费，先进的诊疗设备如何购进，医院的诊疗环境如何改进，医护人员的工资福利有谁保证？医生、护士并不是不食人间烟火的“天使”，如果连工资都发不下来，房子住不起，吃饭吃不起，老婆、孩子养不起……此等清贫的“天使”，您愿意去做吗？您愿意自己的子女寒窗苦读一二十年，去做一个连自己生活都无法保证的医生、护士吗？

花钱治病，似乎也合情合理，我们应该为自己的健康埋单，为自己的健康负责。但问题的关键是，有些医院、医生，钻到了钱眼里，不顾患者的健康，一心只想赚钱，对患者朋友进行过度医疗。这是有悖医生的职业道德的。

多检查、多用药、多收费等过度医疗的现象，在不少医院都不同程度地存在。造成过度医疗的客观原因，在于“畸形的”医疗市场化。一方面，为增加收入和竞争力，医院进口高档设备取代便宜的常规设备，而购买设备、引进新技术和培养人才所需要的资金投入，在没有财政补贴或补贴不足的情况下，都需要医院自己挣回来。为尽快收回投资成本，医院会鼓励或默许医生多做检查。另一方面，不合理的分配制度，使医院对创收多的科室及医务人员按照“贡献”大小予以鼓励，有的医药还有暗中的“开单提成”。因此，大检查、大处方、大耗材、大手术等过度医疗，屡禁难止。

任何医疗都不能以攫取患者的钱物为目的，过度医疗不仅吞噬广大患者和社会的财富，导致医疗资源的极大浪费，而且对患者的健康也会造成一定的影响，这是目前亟待解决的一个社会问题。

疾病的痊愈、健康的恢复，要靠自己。在许多情况下，医学能做的，或许只是给人体创造自愈的条件，给它以休整的时间，而不是越俎代庖，过度干预——那实际上是在帮倒忙。

可能大家都有这样的经历，不小心擦伤了，烫伤了，只要不是特别严重，一般都能自愈，自愈后的皮肤完好无损。女儿小时候从楼上跌下来，骨折了我们居然都不知道。不过是无移位骨折，完全靠自己长好了。好像年龄越小，自愈能力越强。

其实，人体能自我修复各种创伤。拿机械创伤为例，如果您用榔头捶伤了手，身体马上启动一系列的修复活动：血小板分泌凝血因子立即把血止住；其他细胞分泌引起炎症的物质，使局部温度升高，限制入侵细菌的生长；大脑发出信号使受伤部位疼痛，不再活动，从而避免妨碍愈合过程的外力；免疫系统迅速调动特异性抗感染斗士到达创伤部位，攻击感染的细菌，或者把它们带到淋巴结，进一步消灭它们；纤维素则把组织连接起来，在愈合过程中慢慢收缩把伤口两侧拉拢；最后，神经和血管重新长入受伤的组织。并且，人体修复时，不仅仅是处理伤处的局部问题，还要顾及全身的激素、情绪、行为等，其修复过程所显示的复杂性和协调程度，再高明的医生都自叹弗如。

人体能修复而自愈的，绝不仅仅是外伤，内脏器官的损伤也有一定的自愈能力。

有专家发出这样的感慨，我们的身体远比大脑聪明。人在不舒服时、生病时，我们的身体最能知道该干什么。只要给它充裕的时间，适当的条件，它就会自动启动修复系统，从里到外进行打扫和修理，最终达到自愈的目的。按中医的说法，气血调和了，阴阳平衡了，疾病也就痊愈了。

现代科学也已经证实，人体自身有能力治愈 60%~70%的不适和疾病。当人们不适或生病时，身体可以从自身的“药铺”中找到 30~40 种“药”来治疗。

疾病的痊愈、健康的恢复，要靠自己。在许多情况下，医学能做的，或许只是给人体创造自愈的条件，给它以休整的时间，而不是越俎代庖，过度干预——那实际上是在帮倒忙。有病时，或许只是需要您静下心来，躺下来听听音乐，睡几个大觉，把饮食调配合理，把气血养足，把经络打通，其他的，交给身体自己去处理。

经络对于健康的判断和疾病的诊治，有着重要的意义。可以说，经络是我们健康的晴雨表，是一个与我们随时相伴的医生，更是我们随身携带的特效药。有病时，通过对经络的敲、打、点、按，就可以祛除病痛。无病时，通过对经络的按揉，使其保持畅通，便能够强身健体，让身体一直处于健康状态。

我对经络的认识，是在尚未学医之前。

小时候，经常看到村子里面的妇女，因为吵架、生闷气、过度悲伤而昏厥。每每这时，就见年龄大的人，迅速用力掐上嘴唇沟的上三分之一与下三分之一交界处的部位，人便很快醒过来了。学医后才知道，那地方叫人中，属于督脉，是任脉和督脉交汇的地方，可用于急救，治疗昏迷、晕厥、中暑、癫狂、抽搐、急慢惊风等。这个穴位为什么叫人中？中医讲天人相应，我们的人处于天地之间，和天地有密不可分的联系。头面五官之中，鼻子应天——通过鼻，我们吸进了天之气；口应地——通过口，我们吃进了地之味。天地之间，

就是人。人中因其位于头面天、地、人三部中的人部而得名。而人的昏迷昏厥，就是由于天地之气不顺接而引起，通过点、掐人中，打通天地之气运行的道路，病人也就苏醒了。

人中穴属于督脉，是任脉和督脉交汇的地方，可用于急救，治疗昏迷、晕厥、中暑、癫狂、抽搐、急慢惊风等。

大学将毕业时，我认识了妻子。碰巧，他的外公就是民间的一位针灸医生。有一次，村里有人胃病发作，疼痛难忍，口水直流，在人搀扶下找到了他。外公一针下去，病人的口水即止，疼痛也迅速缓解。虽然，我是学中医的，若不是亲眼所见，真难以相信针灸竟有这等神效。

读博士时，自己一显身手的机会也多起来。曾几次在火车上遇到腹痛病人，在简单检查排除急腹症之后，我便以指代针，点、按患者的足三里穴，都在5分钟之内

足三里是人体重要的保健穴位，点、按足三里，可以治疗一些有关腹部的疾病。

缓解了病人的疼痛。点、按足三里，可以治疗一些有关腹部的疾病，明代朱权《乾坤生意》中的“肚腹三里留”，说的就是这个意思。

穴位为什么具有如此神奇的治病效果呢？

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，依靠经络系统的联络沟通，而保持相对的协调与统一，完成正常的生理活动。体表感受病邪和各种刺激，可传导于脏腑。哪个脏器的生理功能失调，就会在相应的经络穴位上反映出来。经络还是人体气血运行的通道，能将营养物质输布到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。当体内脏器受损或功能失常时，通过刺激相应的经络穴位，就能起到调节作用，使脏器功能复常。也正是因为如此，《黄帝内经》说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”

说到经络，就不得不提人体的 14 条经脉，它们蕴藏着作用巨大的天然药库。刺激这些经络上的相关要穴，就能为我们的健康保驾护航。

手太阴肺经：刺激本经，可以治疗咽喉、肺、支气管、胸部的疾病。

手阳明大肠经：刺激本经，可以治疗头、耳、鼻、口齿、眼、咽喉疾病与急性热病。

足阳明胃经：刺激本经，可以治疗肠胃病、血证、神志病、面部疾病、皮肤病。

足太阴脾经：刺激本经，可以治疗脾胃病、血证以及心肺肝肾疾病。

手少阴心经：刺激本经，可以治疗神志病、血证、皮肤病、肢体疼痛。

手太阳小肠经：刺激本经，可以治疗眼、耳、喉、头、颈等部位病证，精神神经疾病。

足太阳膀胱经：刺激本经，可以治疗脏腑病、头面病、筋病、膀胱病。

足少阴肾经：刺激本经，可以治疗泌尿系统、内分泌系统、神经系统疾病，咽喉、胸、腰部疾病。

手厥阴心包经：刺激本经，可以治疗心、胸、胃等部位疾病和神经精神系统疾病。

手少阳三焦经：刺激本经，可以治疗耳、眼、头、咽喉等部位疾病，热病。

足少阳胆经：刺激本经，可以治疗侧头、眼、耳、鼻、喉、胸胁等部位的疾病，肝胆病，热病。

足厥阴肝经：刺激本经，可以治疗肝胆疾病，泌尿系统疾病，头、目部位的疾病。

督脉：刺激本经，可以治疗急症、热证，神经精神系统、消化系统、泌尿生殖系统、运动系统疾病。

任脉：刺激本经，可以治疗呼吸系统、消化系统、泌尿系统疾、循环系统疾病。

经络对于健康的判断和疾病的诊断以及疾病的治疗，有着重要的意义。可以说，经络是我们健康的晴雨表，是一个与我们随时相伴的医生，更是我们随身携带的特效药。有病时，通过对经络的敲、打、点、按，就可以祛除病痛。无病时，通过对经络的按揉，使其保持畅通，便能够强身健体，让身体一直处于健康状态。

大病重病之后、手术失血之后，合理的饮食调补，都能迅速修复受损的身体。而调补的关键，就是要分清气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同。

岳母告诉我，岳父 30 多岁时曾有过严重的胃溃疡，西医建议他手术治疗，切除大部分的胃以防癌变。岳父没有同意，转而求助于中医治疗。当时找的是当地一位姓李的名医，诊脉后开了汤药，同时，还给了一个“秘方”：半斤左右的小公鸡，炖烂后，吃肉喝汤。岳母按要求精心护理，每天炖一只小公鸡给他吃，坚持了一个月左右，胃痛、怕冷、疲乏的症状全部消失。一直到他 70 岁去世，胃病再也没有复发过。

现在分析起来，岳父当年的胃病一定属于虚寒证，因而通过公鸡的温补，胃粘膜能得以迅速修复。

我在师从国家级名老中医杜雨茂教授读研究生期间，发现当地人习惯给产妇吃小米红枣粥。其实，这是一种简单有效的调补方法。俗话说，“产前一团火，产后一块冰”，分娩后，体内激素水平大大下降，气血严重不足，使产妇的体质从内热变成了虚寒。而小米和红枣均能温补气血，对产后的虚弱体质非常适宜。

大病重病之后、手术失血之后，合理的饮食调补，都能迅速修复受损的身体的。而调补的关键，就是要分清气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同。

气虚的人：身体困倦，少气乏力，面色苍白，说话声音低怯，感到气不够用，白天动不动就出汗，不耐体力劳动。有的人还会心慌、饮食减少、咳喘无力。诊脉时，医生会说脉弱，没有力气。这样的人需要补气养气，重点是调补脾、肺和肾。可选用粳米、糯米、小米、大麦、山药、马铃薯、大枣、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼等，这些食物都有补气功效。气虚明显的，可用人参莲子汤补养：人参或西洋参 10 克，莲子 10 克，炖煮，莲子熟烂后服用，一日一次。

血虚的人：面色苍白或者萎黄，口唇、指甲颜色淡白，经常感到头晕眼花，心慌失眠，有时手脚发麻，不耐脑力劳动，一让写计划、报表、标书、总结等，需要动脑筋时，就觉得力不从心。舌头颜色淡白，缺少血色。诊脉时，医生会说脉细，像线一样。这样的人，应当补血养血，可常食桑葚、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参等食物，因为这些食物均有补血养血的作用。如果检查确有贫血的，还可以常服四物合剂、归脾丸、阿胶补血颗粒等中成药。

阴虚的人：一般形体消瘦，脸色容易发红，常感口干舌燥，容易心烦，手脚心发热，睡着后出汗（称盗汗），大便干，小便黄。诊脉时，医生会说脉细又快，舌头红而苔少。有的伴有干咳、痰少、口干、胸痛，有的伴有心慌、健忘、失眠、多梦，有的则腰酸背痛、眩晕耳鸣，男子遗精、女子月经量少，有的则两肋疼痛、视物昏花。这样的人，应当补阴清热，滋养肝肾。饮食应清淡，以保阴潜阳为主，禁食肥腻、燥烈、味重的食物。可以选食黑芝麻、黑木耳、黑大豆、桑葚、百合、蜂蜜、牛奶、鳖肉、龟肉、梨、荸荠、西瓜、番茄、各种鱼类等，少吃葱、姜、蒜、韭菜、小蒜、辣椒等辛辣之品。阴虚明显的，可服用六味地黄丸或知柏地黄丸调理。

阳虚的人：形体偏胖，平时怕冷喜暖，手脚冰凉，四肢困倦乏力，容易拉肚子，不喜欢喝水，或者喜欢喝热水。患病时，可见怕冷而喜欢蜷卧，腹中绵绵作痛，喜温喜按，身面浮肿，小便不利，腰脊冷痛，阳痿滑精，痛经不孕。这样的人，应当温阳祛寒，温补脾肾。应吃一些有温经壮阳作用的食物，如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉、蝉蛹、韭菜、核桃、板栗、桃、桂圆、红枣等。阳虚明显者，当配合中成药金匮肾气丸、附子理中丸等进行调理。

此外，再向大家介绍一些具有滋养作用的食物。

莲子、山药、荸荠、芥菜、蜂蜜，能够改善听力；山药、枸杞、猪肝、羊肝、野鸭、青鱼、鲍鱼、螺蛳、蚌等，能够改善视力。

白芝麻、韭菜子、核桃仁，能促进生发；鲍鱼能使头发润泽；黑芝麻、核桃仁、大麦、黑大豆、桑葚则能乌发。

枸杞、樱桃、荔枝、黑芝麻、山药、松子、牛奶、苜蓿等，有美容养颜的功效；花椒、莴笋可以健齿；菱角、大枣、龙眼、榧子、荷叶、燕麦等，具有轻身的作用；栗子、酸枣、黄鳝等，可强健筋骨；荞麦、松子、菱角、香菇、葡萄等，使人耐饥；小麦、粳米、酸枣、葡萄、藕、山药、黑芝麻、牛肉等，能使人变得丰满，肌肉结实；葱、姜、蒜、韭菜、芫荽、胡椒、辣椒、胡萝卜、白萝卜等，能增强食欲，使人多食；荞麦、大麦、桑葚、榛子等，增加力气。

粳米、荞麦、核桃、葡萄、菠萝、荔枝、龙眼、大枣、百合、山药、茶、黑芝麻、黑木耳、乌贼鱼等，能增进智力；百合、山药，提高人的忍耐力，使人变得有耐受性。

酸枣、莲子、百合、梅子、荔枝、龙眼、山药、鹌鹑、牡蛎、黄花鱼等，有安神功效，可用于助眠；茶、荞麦、核桃等，能够提神。

核桃仁、栗子、菠萝、樱桃、韭菜、花椒、狗肉、羊肉、雀肉、鹿肉、燕窝、海虾、海参、鳗鱼、蚕蛹等，具有壮阳功效；柠檬、葡萄、黑母鸡、雀肉、雀脑、鸡蛋、鹿骨、鲤鱼、鲈鱼、海参等，可以助孕。

经过一段时间的合理的饮食调补，就可以使气血调和，阴阳平衡。一旦气血调和，阴阳平衡，“金刚不坏之身”离你我也就不远了。

其实，自己的健康不能依靠医院，依赖医生，而靠自己。只要留意，您就会发现，许多疾病，您都可以从身边找到简便有效的方法，甚至可以更好不夸张地说，遍地都是治病良方，只是细心者将其视为珍宝，粗心者视而不见罢了。

奶奶没有学过医，也没有文化，但却有许多治病的妙招。妹妹小肠火（相当于泌尿系统感染），奶奶用一把青麦秸，加一点竹叶熬熬，喝几次就好了；弟弟拉痢疾，找来一些马齿苋，洗净后一半捣汁，一半煎煮，然后合在一起冲服，也很快恢复健康；麻疹发不出，用一些红谷子煮水，一剂即可透发；我睡不着觉时，奶奶把几个苹果或者橘子放在我的枕边，在香味的诱导下，我就可进入梦乡；收麦时，姐姐在麦田突然流鼻血，奶奶抓一把大刺薊，揉碎塞进鼻孔，血就立马止住了。

也许，正是受奶奶的影响，我后来才选择了学医。懂得一些医道后，我开始了自己的“悬壶济世”生涯——曾在火车上，以指代针，通过点、按足三里，迅速止住了旅客的腹痛；门诊上，通过点压血海穴，迅速缓解了女士的痛经；用生姜红糖汤治疗寒型感冒，屡见奇效；推荐花生大枣炖猪脚，解决了一位小学老师产后无乳的难题；小儿腹泻，用炒白扁豆研碎煮水，几剂即愈……如此等等，不一而足。

因为在带研究生之余，还要从事中医临床的缘故，我接触过很多病人，他们都被一些病痛折磨着，不得不到医院寻医问药。其实，自己的健康不能依靠医院，依赖医生，而靠自己。只要留意，您就会发现，许多疾病，您都可以从身边找到简便有效的方法，甚至可以更好不夸张地说，遍地都是治病良方，只是细心者将其视为珍宝，粗心者视而不见罢了。

我爱中医问：

虽然，我深信人体的很多疾病都可以通过经络来疗养，但我不知道如何才能找准穴位，该怎么办？

王长松答：

很简单。首先，要对着国家标准经络穴位挂图反复练习，过一段时间就基本上可以把人体的要穴记住了。这是最笨的办法，却是最管用的办法。其次，要注意按揉穴位时的感觉。一般来说，按摩穴位时，有酸、麻、胀痛等感觉。气血虚弱或年老体衰的人，可能一时感觉不到这些。不过，不要急，只要把气血补上去，人体的反应就灵敏了。

大致就是这些，您现在就可以亲身体会一下找准穴位的快乐。

健康是福问：

请别笑，我是大家所说的“菜鸟”，还不知道如何按摩呢。麻烦您告诉我一下常用的按摩手法，好吗？

王长松答：

“大虾”也是由“菜鸟”炼成的，只要从现在开始了解、学习，一切都不算晚。

最常见最简单的按摩方法，我想莫过于压和揉了。

压，一般是用指、掌在施术部位进行深压。不过，切忌用力过猛，以免发生意外。指压法多用于范围较小的部位，掌压法常用于面积较大的部位。

揉，就是以单指、多指或手掌在施术部位紧贴皮肤，由轻而重，慢慢地作旋转或弧形揉动。一般每分钟揉 40~60 次。单指多用于范围较小的部位，多指常用于关节周围，手掌多用于胸部、腹部、背部等范围较大的部位。

如果用手指、手掌等按摩，感觉比较累，也可以用笔帽、梳子、乒乓球等代替，同样可以疏通经络，调整气血水平和脏腑功能，增强抗病能力，恢复健康。

感冒虽是一种小病，但发病率极高，而现代医学对此几乎是束手无策。其实，感冒并不是反复无常的“小人”，只要掌握了正确的方法，治疗感冒就能随心所欲。

感冒虽是一种小病，但发病率极高，而现代医学对此几乎是束手无策。其实，感冒并不是反复无常的“小人”，只要掌握了正确的方法，治疗感冒就能随心所欲。

梅包治感冒的名方

治疗感冒的方法很多，除了常用的中成药、西药和中西医结合的药物之外，有许多单方、验方可以选用，但极其简便，又几乎可以包治感冒的却是生姜红糖汤。

取生姜 30 克（10 片左右），加水适量，煮沸后改用小火煎熬 10 分钟，再加入红糖 30 克，煎 5 分钟，取汁趁温热服用。之后盖上被子，促使发汗，并注意避免再次受凉。本方一天服用 2~3 次，一两天即可痊愈。

方中的生姜，既是厨房的常用调料，也是一味常用中药。性质辛温，具有发散表寒、祛风祛湿、健胃止呕的作用，特别适用于风寒感冒。现代人贪凉怕热，感冒数风寒者占大多数。

风寒感冒的人怕冷怕风明显，头痛身痛明显，鼻塞而流清涕，咳嗽痰稀而白，一般口不渴，不想喝水。生姜红糖汤安全无毒，适应于大多数感冒患者朋友。

应用时，还可以将其稍作加减：老年人、小孩子体质虚弱，容易出汗者，可以加一点食盐，以防止发散过度；鼻塞不通明显的，加两三根葱白，可以通鼻窍；汗出不畅者，则可以加一点芫荽，促使汗出。

媯巧治夏日感冒

即使是风热感冒，服用后也没有太多副作用，但如果能明确判断属于风热，比如发烧、怕热明显，咽喉疼痛，口干口渴，咳嗽痰黄等，则可选用白萝卜一根，切碎，加冰糖适量煎汤服用。

夏天感冒时，往往会伴有头昏头重、食欲不振、舌苔厚腻、嘴巴不清爽等症状，这与暑湿浊气有关。可以用新鲜藿香叶适量，荷叶适量，煎汤服用，或者泡水代茶饮用。另外，用绿豆、红小豆、白扁豆各 30 克，煮汤饮用，可以清热利湿，预防夏季感冒。

感冒时，很多人有头痛的症状，汗出不来或者出而不畅。最简单的办法，就是点揉风池、风府穴，效果很好。点揉这两个穴位时有酸胀困痛的感觉，可以缓解肌肉紧张，还有促使发汗的作用。

风池穴和风府穴，都是胆经上的要穴，二者配用，可以治疗、缓解感冒、头痛的症状。

媯食疗治感冒

有一些治疗感冒的食疗方，可以随心所欲选用。

苹果蜂蜜水：苹果 5 个去皮，切成小块，加水 1000 毫升，煮沸 5 分钟，自然冷却到 40 摄氏度，加少许柠檬汁和适量蜂蜜搅拌均匀，代茶饮用。

橘皮冰糖饮：新鲜橘子皮 50 克，加冰糖适量，用开水冲泡代茶饮用。

葱头饮：洋葱头 1 个，切碎，加鲜牛奶 250 毫升，煮开，自然冷却，加适量蜂蜜调匀，睡前服用 100 毫升。

白菜萝卜汤：白菜心 500 克，切成碎末。白萝卜 120 克，切成薄片。加水 800 毫升，煮至 400 毫升后，加红糖适量，搅匀。一天 2 次，每次服用 200 毫升，连服三四天即可治愈。

葱蒜粥：洗净的葱白 10 根，切碎，大蒜 3 瓣，大米 50 克，加水煮成粥。每日 2 次，每次食用一小碗。

咳嗽是呼吸系统疾病的常见症状，外感内伤都可以引起。《黄帝内经》说：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”中医治疗咳嗽，就要从外感内伤寻找根源，调整五脏六腑，而绝不是简单地见咳止咳。

咳嗽是呼吸系统疾病的常见症状，外感内伤都可以引起。《黄帝内经》说：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”中医治疗咳嗽，就要从外感内伤寻找根源，调整五脏六腑，而绝不是简单地见咳止咳。

治疗咳嗽，用中成药很方便。

用中药治疗咳嗽，一定要辨清寒热，这是取得疗效的关键。对患者而言，掌握一些寒性咳嗽的特征是非常有益的。其一是怕冷，这是寒性咳嗽的重要特征。寒性咳嗽时，身体特别怕冷，手足冰凉，甚至呼出来的气都是凉的。其二，寒性咳嗽咯痰清稀色白，不同于热性

咳嗽的痰黄黏稠。其三，舌头颜色浅淡，舌苔白腻而润。这与热性咳嗽的舌红、苔黄而燥也有明显差别。当然，有的咳嗽比较复杂，寒热性质难辨，可请有经验的中医师进行诊治。

如果您的咳嗽久治不愈，经过分析很像是寒性咳嗽，建议您去买一盒小青龙冲剂，这是一种常用中成药，温肺化饮效果良好，很适应咳嗽、痰稀白、怕冷明显的虚寒患者。

对于小孩子反复咳嗽、动辄感冒者，也有一妙方可供选用：桑叶 10 克，杏仁 10 克，前胡 10 克，桔梗 5 克，茯苓 15 克，桂枝 10 克，白术 12 克，甘草 6 克。水煎 15 分钟，每次服 100 毫升，一天 2~3 次，一般三四剂就可好转。这是我国中医儿科元老江育仁教授的经验方，我有个师兄是他的关门弟子，与其闲聊之中得到的，经临床验证，效果不错。

特别提醒大家，不要一见感冒发烧就去挂水。抗菌素的滥用会导致体质下降，这也是造成许多疾病容易反复的根源。

结核病患者，应根据自身体质，食用能够滋阴清热、滋养肝肾的食物，或者配制药膳，长期调理。具体来讲，肺结核患者要注意饮食清淡，多食辛凉甘润而滋阴之品，远离肥腻厚味和燥烈之品。

从中医角度讲，营养不良所形成的气阴亏虚体质，是结核菌得以滋生的基础，而长期不愈的结核，又可以影响人的体质状况，导致阴虚的形成。“肺结核偏爱阴虚的人”，是一种值得临床关注的现象。

阴虚体质的特点是形体消瘦，容易口渴，容易燥热，容易心烦，手脚心热，睡眠少而不实，大便干结，多喜冷饮。得病之后，还会出现面颧潮红、低热盗汗、心悸健忘、失眠多梦、腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子经少等症状。

在进行系统正规的药物治疗的基础上，调理饮食，改善阴虚体质，增强抵抗力，也是防止肺结核复发的关键。结核病患者，应根据自身体质，食用能够滋阴清热、滋养肝肾的食物，或者配制药膳，长期调理。具体来讲，肺结核患者要注意饮食清淡，多食辛凉甘润而滋阴

之品，远离肥腻厚味和燥烈之品。下面介绍9种食谱，将有助于阴虚体质的结核病患者朋友迅速恢复健康。

滋阴鳖肉汤：鳖肉250克，百部、地骨皮、黄芪各15克，生地20克。鳖肉切块，百部、地骨皮、黄芪、生地装入纱布袋中，封口。把鳖肉放入沸水锅中，撇去浮沫，加入药物和姜片、葱段、黄酒。先用武火煮沸，再用文火炖煮1小时左右，挑去药袋，加食盐、味精调味，再煮沸片刻即成。每日1次，佐餐食用，连食7~10日为一疗程。本方益气养阴，具有抗结核功效。

羊髓白蜜汤：羊脊髓100克，生地、白蜜各30克，羊油20克。将羊髓和生地加水适量，文火炖煮，熟后滤去药渣，加入羊油及白蜜，放葱、盐少许，煮至汤沸。此为1天量，分2~3次服，连用15日。

猪肺花生煎：猪肺1具，花生米100克。猪肺洗净切块，同花生米共入锅内，文火炖1小时，去浮沫，加黄酒2匙，再炖1小时即成。每天1次，每次一大碗，食肺吃花生米。

鸡蛋银耳浆：鸡蛋1个，银耳3朵，豆浆500克，白糖适量。将鸡蛋打在碗内搅匀。银耳泡开后，与豆浆同煮10分钟左右，煮好时冲入鸡蛋，加白糖调匀即可食用。每天1次，连服15天为一疗程。本方有滋阴清热的作用，适用于肺热者。

萝卜甘蔗荸荠汤：甘蔗500克，荸荠300克，红皮萝卜100克，冰糖适量。甘蔗、荸荠去皮，洗净，切块；红萝卜洗净，切块，加水适量，煮1小时，加入冰糖，晾凉后喝汤。本方清热润肺而止咳，适用于肺结核食欲不振、咳嗽痰少等症。

糯米阿胶粥：糯米100克，阿胶30克，红糖适量。糯米淘洗干净，阿胶打碎。将糯米放入锅中，加水适量煮粥，粥将熟时，放入打碎的阿胶，边煮边搅，稍煮沸2~3次，加入红糖搅匀即可。每天服2次，3日为一疗程，间断服用。本方能滋阴补虚，补血益肺，适用于肺结核咳嗽、痰中带血者。

百合黄精粥：百合、山药、黄精各 30 克，粳米 100 克。煮粥食用，每天 1 次。本方有滋阴补肺，健脾益气的功效。本方适用于肺结核气阴两虚，体倦无力，食欲不振，干咳无痰，或咳嗽带血者。

沙参粳米粥：北沙参 15 克，粳米 50 克，冰糖适量。北沙参捣碎，与粳米、冰糖同入沙锅内，加水 500 毫升，煮至参烂米开花、粥面有油为度，分早晚两次温服。本方有润肺养胃、清热养阴的功效，适用于肺热燥咳、干咳无痰、津少口渴等症。

五汁饮：白果、秋梨、鲜藕、甘蔗、山药、蜂蜜、霜柿饼、生核桃仁各 120 克。首先，将白果除去膜、心，与秋梨、鲜藕、甘蔗、去皮后切碎的山药一起捣烂成“五汁”。然后，把柿饼、核桃仁捣烂如泥膏状。接着，将蜂蜜加适量清水稀释后，加入上述泥膏，搅拌均匀。微微加热至融合，稍凉，趁温将五汁加入，用力搅匀后，倒入瓷罐。每次服 2 汤匙，每日 3~4 次，可常服。本方具有清虚热、止咳止血的功能，适用于肺结核长期低热，咳嗽，咯血，声音嘶哑，口渴咽干等症。

结核患者还要注意节制性欲。因为精属阴，阴虚者应当护阴，而性生活太过可伤精，于结核康复不利。

正常情况下，我们体内的燃料可以充分燃烧，为各种生理活动提供能量。而在精神紧张、抑郁焦虑时，连续熬夜、阳气不足时，不完全燃烧的燃料就会“冒出黑烟”，循经上炎而成溃疡。咽喉发炎、口腔炎症溃疡等，都是体内燃料不完全燃烧造成的。

在门诊，我经常遇到顽固性口腔溃疡的患者。口腔溃疡虽是小毛病，但是，影响进食和说话，而且一张嘴就有异味，严重影响工作和社交。

维生素 B 无效

对这种小病，西医却没有根治的办法。很多医生都认为，口腔溃疡是由于缺乏维生素 B 引起的。但只有患者知道，在吃了大把的维生素 B 之后，往往是溃疡依旧，照常复发。到口

腔科，医生最多的建议，就是注意保持口腔清洁，常用淡盐水漱口，戒除烟酒。再就是开点意可贴、口腔溃疡膜之类外用，或者配合服用维生素 B。

口腔溃疡的根源

其实，问题的关键，还是没有找到本病的根源。维生素 B 不足，这种似是而非的解释，是缺乏临床依据的。

在临床中，我发现口腔溃疡的发作还是很有规律的：哪一阶段，工作学习非常紧张，特别是连着熬夜，劳累了，睡眠不足了，便会出现这种讨厌的溃疡，中间白色，周围有红晕，十分疼痛。而这个时候，吃酸、咸、辣的食物，或其他上火的东西，就会火上浇油，加重疼痛。

中医常说口腔溃疡是一种虚火上炎，是有道理的。正常情况下，我们体内的燃料可以充分燃烧，为各种生理活动提供能量。而在精神紧张、抑郁焦虑时，连续熬夜、阳气不足时，不完全燃烧的燃料就会“冒出黑烟”，循经上炎而成溃疡。咽喉发炎、口腔炎症溃疡等，都是体内燃料不完全燃烧造成的。

口腔溃疡的预防保健与治疗

基于以上的认识，对于患者而言，注意劳逸结合很重要。此外，还需要多吃蔬菜水果，少食辛辣厚味，保持大便通畅……这些虽是老生常谈，却是十分重要的预防措施。

这里，有一些简便的验方，大家可以选用。

六神丸 30 粒，碾碎成粉，加 2 毫升凉开水浸透成糊状备用。用前先清洁口腔，然后用细长棉签蘸上六神丸糊涂于溃疡面。一般一日三餐前各用药 1 次，睡前加用 1 次。此法止痛效果不错，有患者反映，用药后 5 分钟即可止痛。

云南白药，外敷口腔溃疡创面，一日 2 次，一般 2~3 天痊愈。此法能促进溃疡愈合。

白木耳 10 克，黑木耳 10 克，山楂 10 克，水煎，喝汤吃木耳，每日 1~2 次。此法可防止溃疡复发。

对于慢性咽炎，现代医学尚没有根治的方法，而用中医治疗，往往可以取得不错的效果。

慢性咽炎虽然是小病，但是，会让人经常感觉到咽喉不清爽，有的像痰粘在上面，有的像异物堵在里面，吐不出来，咽不下去，让人十分苦恼。

2007 年，有人调查了疾病谱的变化，发现慢性咽炎的患病率升高，成为影响人们健康的十大疾病之一。对于慢性咽炎，现代医学尚没有根治的方法，而用中医治疗，往往可以取得不错的效果。下面是我给患者朋友经常推荐的比较有效的几种方法。

桔梗汤：桔梗 6 克，生甘草 6 克，放入茶杯，用开水 300 毫升，浸泡 10 分钟后，慢慢饮用。每天一杯，10 天为一疗程。咽喉特别干燥时，可加入麦冬 10 克。桔梗汤是治疗咽喉疾病的祖方，中医有“甘草桔梗，专治喉咙”之说。本方适用于慢性咽炎咽干有痰者。

蛋清白醋汤：鸡蛋 1 个，取蛋清放入杯中，加入 10 毫升食用白醋，搅拌起末，一小口一小口慢慢含咽，着意让它在不舒服的地方停一停。一天一次，两天即可。这个方子适应于慢性咽炎急性发作，咽干咽痛明显者。

此外，慢性咽炎患者朋友咽喉疼痛或咽中有痰阻时，用拇指指甲点压少商穴，具有明显的缓解症状的效果。

用拇指指甲点压少商穴，对慢性咽炎的咽喉肿痛具有明显的缓解作用。

扁桃体发炎时，不要急于挂水消炎，更不要急于将扁桃体摘除。病情缓解后，又不要认为万事大吉，高枕无忧，而应当通过整体调养，恢复正气，使其永不复发。

“张开嘴巴！嗯，好的，说‘啊——’”

“啊——”

这是在医院儿科常见到的场景。医生查看口腔的后部，能看到什么呢？除了看咽部是否有充血红肿，咽后壁是否有淋巴滤泡增生之外，位于口咽部的扁桃体也是观察的重点。

人体健康的边防线

扁桃体所处的位置非常重要：既是饮食的通道，也是呼吸之气的必经之路，细菌、病毒和异物也常常伺机通过这里侵入人体。因此，这里是人体健康的边防线，咽部丰富的淋巴组织和扁桃体，就执行着机体这一特殊区域的防御保护任务。

当机体过度疲劳，睡眠不足，或者感受风寒时，扁桃体上皮的防御机能就会减弱，分泌机能降低。这时，扁桃体就会遭受细菌的攻击而感染发炎。更为糟糕的是，入侵的细菌通常就藏在扁桃体的隐窝内，使本来用于抵御外邪的战壕，变成了藏污纳垢的地方。

扁桃体炎反复发作，会对全身产生不利的影晌。在这种情况下，现代医学往往主张，将这个不再有用、反而会惹事生非的扁桃体摘除掉。20世纪70年代，一年之中，单美国就有100万人被摘掉了扁桃体，以致有学者曾经讽刺说，“扁桃体这个东西，好像就是专门为了摘除而存在的”。

然而，追踪调查表明，并没有显示摘除扁桃体对人体有任何益处。相反，研究认为，至少有一半的扁桃体摘除手术，是没有必要的。那么，不摘除扁桃体，对于扁桃体发炎、特别是慢性扁桃体发炎，我们还有可靠的根治方法吗？在目前的西方国家，可能没有这样的方法，但在中国，我可以肯定地告诉大家，有！

梅毒中医治扁桃体炎

中医对扁桃体炎的治疗，有以下几种方法：首先是疏散风热，解毒利咽。这种方法能迅速控制发烧、咽喉疼痛、吞咽不利、咽干灼热等症状，相当于抗菌素，但能比抗菌素更有效驱除入侵的细菌、病毒。必要时，加用通便泻火之方药，解除剧烈的咽部疼痛，以及高热、口渴、口臭、尿赤、便秘等全身症状，全面扫除外来之敌，清除藏于隐窝中的细菌异物。其次是养阴生津，益气扶正。此法对体弱久病，虚火上炎所致的咽部干燥不适、微痒微痛、干咳无痰、颧红、手脚发热、腰膝酸软、眩晕耳鸣等症，有明显效果。相当于激战之后，清扫战场，消灭余敌。同时，对受伤的机体进行修复，如同战斗后的扁桃体组织得以休养生息，以便养精蓄锐，继续承担防御任务。第三，针对“机体过度疲劳、睡眠不足、感受风寒”这三大导致扁桃体发炎的原因，中医强调平时注意劳逸结合，保证按时而充足的睡眠，避免感受风寒。特别是要通过饮食调理，提高正气的抗病能力。

总之，扁桃体发炎时，不要急于挂水消炎，更不要急于将扁桃体摘除。病情缓解后，还要通过整体调养，恢复正气，使其永不复发。

以下的这些治疗扁桃体发炎的方法，经临床验证，简便有效。

生地、玄参各9克，连翘6克。水煎，分2次服，每日1剂。

橄榄10枚，金银花12克，明矾3克。将橄榄砸碎，与金银花共放锅内，加水适量，煎煮，熬去渣，取浓汁，冲入明矾调化。每日1剂，多次少量食咽。

夏枯草 15 克，鸡蛋 1 个。生鸡蛋整个放入两碗水中，与夏枯草一起煮成一碗。喝汤，剥壳吃蛋。本方对扁桃体发炎有防治作用，有的服后永不再发。

媯食疗保佑我们的“边防”

下面，再介绍一些适用于阴虚火旺的食疗方子。

百合炖香蕉：百合 15 克，去皮香蕉 2 个，冰糖适量。3 味加水同炖，服食。本方有养阴清肺，生津润燥功效。

枸杞炖猪肉：枸杞 30 克，猪肉 500 克。加入调料炖汤，佐餐食用。本方能滋阴降火，清喉利咽。

五汁饮：雪梨 100 克，甘蔗 100 克，荸荠 100 克，藕 100 克，新鲜芦根 100 克。将其分别榨汁后混合，每日饮用，10 天为 1 疗程。本方能滋阴降火，清喉利咽。

媯经洛，让孩子更健康

对于小儿，也可以用吴茱萸 15 克，生附子 3 克，或单用吴茱萸。耐心研成粉末，用少量面粉和醋拌匀，做成钱币大小的药饼，蒸至微热，贴敷在两脚心。

此外，小儿还可以用推拿疗法，简单有效，无副作用。其具体方法是：首先用拇指甲掐双侧少商穴 1~2 分钟，然后按揉合谷穴 1~3 分钟，接着按揉太溪、涌泉穴各 1 分钟，再以大拇指指腹搓擦双侧大鱼际，反复操作 2~5 分钟，最后以掌根直擦腰骶部，以透热为度。

先用拇指甲掐双侧少商穴 1~2 分钟，然后按揉合谷穴 1~3 分钟，接着按揉太溪、涌泉穴各 1 分钟，再以大拇指指腹搓擦双侧大鱼际，反复操作 2~5 分钟，可以有效地治疗扁桃体发炎。

运用上述方法，就相当于给扁桃体安装上了灭火器，保护我们的扁桃体不再发生“火灾”。

呼吸蒸气，对于过敏性鼻炎的防治也有不错的效果。其具体方法是，在大口茶杯中，装入开水，面部俯于其上，对着袅袅上升的热蒸气，作深呼吸运动，直到杯中水凉为止，每日数次。大家不妨一试。

过敏性鼻炎只是小毛病

鼻炎当中，过敏性鼻炎是最烦人的一种。它由于身体对某种物质过敏而引起，临床上分为常年发作型和季节型两种。发作时，西医常用抗组胺药物来控制，但这只是一种对症治疗，目前尚无根治的办法。如果说中医能根治过敏性鼻炎，那可能有点吹大话，但通过辨证论治，让患者从此摆脱困扰，那是完全可能的。

有一个中年男子，是企业的一个高管，患过敏性鼻炎已经 5 年，尝试过各种方法，可以说是百治无效。经我治疗，完全是出于偶然：他是我的一位师姐的病人，但这位师姐临时有事出国了，就将她的病人委托给我。

他历数该病的痛苦：每天一大早醒来，就开始不停地打喷嚏，清稀的鼻涕像水一样，往下直流，每次都要用大半包纸巾。喷嚏、流涕过后，人感到极度的疲乏，浑身冰凉，怕风怕冷。更要命的是，每天他要给下属讲话，讲着讲着鼻涕就流出来了，手不能离纸，擦得鼻子发红，十分影响形象。

我认真地看了他以前的病历，确如所言，南京的诸多名医他都看过了，什么益气固表、调和营卫、补益气血、宣肺清热、滋阴润肺、辛温开窍……几乎各种治法都试过了，有的有效，就是效果不稳定。

凑巧的是，我当时正在研究清代名医郑钦安的《医法圆通》一书，里面关于鼻鼽的论述别开生面。中医的鼻鼽与西医的过敏性鼻炎症状类似，可以参照治疗。我运用了郑氏介绍的方法，从肺肾阳虚论治，给他开了 7 剂麻黄附子细辛汤。

效果出人意料。复诊时他说，服药的第二天，喷嚏流涕就明显减少，一周吃下来，所有的症状都减轻了。

一个月后，他没有症状了，就没再吃药。至今已有两年，过敏性鼻炎再也没发。他也因此介绍了不少过敏性鼻炎的病人到我处诊治。

梅让鼻子不再“草木皆兵”

除了治疗，过敏性鼻炎患者的日常保健也很重要。

尽量避开过敏原。如春夏或初秋时的花粉，家中尘螨、毛毯或动物皮屑等；平时少食寒凉食物。如冷饮、冰激凌、可乐、冰凉水果、苦瓜、大白菜等，因为常吃这些食物有可能降低抵抗力；在空调环境时间不宜过长，电扇不宜直吹；寒冷天气时，早晨起床后，用手按摩迎香穴至发热，再喝杯温开水，外出时戴口罩、帽子、围巾，做好防寒保暖等；参加体育锻炼，如游泳、慢跑、大步快走等，都可以增强抵抗力。

按摩迎香穴至发热，对过敏性鼻炎有辅助疗效。

呼吸蒸气，对于过敏性鼻炎的防治也有不错的效果。其具体方法是，在大口茶杯中，装入开水，面部俯于其上，对着袅袅上升的热蒸气，作深呼吸运动，直到杯中水凉为止，每日数次。大家不妨一试。

一人得病，全家惊慌，这可能是许多家庭的真实写照。小小的中耳炎并不算什么，没有什么可恐慌的。只要找到疾病的症结所在，掌握一些治疗和预防方法，一切问题都会迎刃而解。就像已经知道了敌军的兵力分布和作战计划，还用担心不会出奇制胜吗？

某周四晚上，一位在中信银行工作的朋友打电话来，说她的8岁宝贝儿子在捏鼻鼓气玩耍后，右耳心疼痛，且有逐渐加重的趋势。她焦急万分，询问该如何处理。

耳属少阳循行之处，耳病急则多考虑少阳。小柴胡颗粒有主治少阳症的功效，因此，我建议冲服小柴胡颗粒一包，若疼痛不解，则需到耳鼻喉科就诊。

次日，我刚上班，就接到这位朋友的电话，她高兴地说：“那药真神了，吃下去以后，马上就见效，现在一点也不疼了。”

夏秋之时，游泳的人多了，中耳炎的发病率也随之上升。中耳炎以耳痛、流脓、听力减退为主要表现。转为慢性时，耳内经常流脓，时多时少，迁延难愈。常伴有发热、怕冷、头痛、头晕、口苦、尿黄、大便秘结等症状。对于本病，中医有“耳脓”、“耳疳”、“风聋”、“耳闭”等病名，治疗需要分清虚、实、寒、热。

急性中耳炎多属于实证，细分则又有风热、风寒和肝胆湿热的不同。

风热：感冒之后，发生耳胀、耳闷、疼痛，或有耳鸣，听力减退，伴有发热、口干、怕风、鼻塞等。治疗需要疏风清热，可用金银花30克，连翘15克，桔梗6克，薄荷6克，淡竹叶15克，荆芥6克，牛蒡子15克，芦根10克，川芎15克，柴胡15克，香附10克。水煎服，一日一剂。中成药可选用银翘解毒片、小柴胡颗粒等。

风寒：感冒之后，耳内闷胀，听力下降，全身怕冷明显，发热轻微，鼻塞而流清涕。治疗需要宣肺散寒，可用麻黄 10 克，杏仁 10 克，苍耳子 10 克，辛夷 10 克，白芷 10 克，细辛 3 克，荆芥 6 克，防风 10 克，甘草 3 克。水煎服，一日一剂。中成药可选用小青龙冲剂、正柴胡饮等。

肝胆湿热：耳胀、耳痛，或流黄脓，伴有头胀头痛，心烦，口苦，急躁易怒，便秘，尿黄。治疗需要清化肝胆湿热，可用龙胆草 6 克，黄芩 15 克，栀子仁 15 克，当归 10 克，生地 15 克，车前子 30 克，泽泻 15 克，柴胡 12 克，生甘草 10 克，木通 6 克，桔梗 6 克，鱼腥草 30 克，夏枯草 30 克。水煎服，一日一剂。中成药可选用龙胆泻肝丸、黄连上清片等。

慢性中耳炎多属于虚实夹杂，细分则又有痰湿浊毒和气血淤阻的不同。

痰湿浊毒：耳内胀闷闭塞，听力下降，摇头时耳内有水声，伴有头重头晕，倦怠乏力，口中无味，腹胀满。治疗需要健脾化湿，泄浊通窍，可选用中成药参苓白术散、补中益气丸、香砂六君丸等。

气血淤阻：耳内闭塞，听力减退，耳鸣渐起，日久不愈，鼓膜内陷，或有增厚，黏连萎缩。治疗需要活血通络，可用黄芪 30 克，当归 12 克，川芎 10 克，桃仁 10 克，红花 10 克，全蝎 12 克，地龙 12 克，黄精 15 克，葛根 15 克，丝瓜络 15 克，路路通 15 克。水煎服，一日一剂。中成药可选用通塞脉片、养血清脑颗粒等。若兼有头晕，腰膝酸软者，则提示肾虚，可加用六味地黄丸或耳聋左慈丸。

有些单验方对中耳炎有效，可以选用。

金银花藤 30 克，生甘草 10 克，水煎服。每日 1 剂，连服 3~4 天。

活蚯蚓 5 条，剖开洗净，放白糖 10 克左右，30 分钟后，用洁净纱布滤出清液滴耳。每次 4 滴，每日 3 次。

饮食上，应注意多吃一些凉性的蔬菜水果，如番茄、芹菜、丝瓜、茄子、黄瓜、冬瓜、梨、西瓜等，忌食葱、姜、羊肉、辣椒等辛辣刺激食品。其间，慎用热性补药，如人参、肉桂、附子、鹿茸等。

一人得病，全家惊慌，这可能是许多家庭的真实写照。小小的中耳炎并不算什么，没有什么可恐慌的。只要找到疾病的症结所在，掌握一些治疗和预防方法，一切问题都会迎刃而解。就像已经知道了敌军的兵力分布和作战计划，还用担心不会出奇制胜吗？

太冲穴是肝经的原穴，经常按揉有疏肝平肝的作用。特别是对于一生气、一发火血压就升高的人，有显著效果。

据统计，全世界有6亿高血压患者，我国高血压人数则超过1.6亿。大多数高血压患者早期没有症状，甚至有60%的人不知道自己患有高血压。虽然有的高血压早期没有症状，但却能在突然之间使人昏厥、中风，甚至造成猝死！因此，医学家把高血压形象地称为“无声杀手”。

1998年9月，第七届世界卫生组织/国际高血压联盟的高血压大会在日本召开，明确了诊断高血压的新标准，指出只要血压超过140/90毫米汞柱，就是高血压。

许多朋友误认为，有了高血压就必须吃降压药治疗。其实，治疗高血压的方法有很多，比如合理的饮食、适当的运动等，都能有效降低血压。对于血压不太高、症状不明显的患者，我常推荐他们吃芹菜，这是一种有良好降压作用的健康食物。

芹菜有旱芹、水芹两种，性味辛甘而凉，能够清肝明目，清热利湿。用于高血压，以旱芹为佳。可选择生芹菜半斤，洗净，切成小段，榨汁机绞汁，纱布滤出汁液，再加入等量蜂蜜，混合均匀，每次40毫升，每日饮用3次。

芹菜不仅能够降血压，还能降血脂。因其含有大量纤维素，通便效果也不错。对于老年人尿路感染、视物昏花、糖尿病、头痛、失眠等，都有一定作用。

天麻是一种名贵中药，具有平肝息风、祛风止痛的功效，可以有效缓解各种肢体麻木、头痛头晕等症，是中医治疗高血压的常用药物，常用来配置高血压药膳。

天麻母鸡汤，是适合体质虚弱的高血压患者进补的一道药膳。主要原料为老母鸡 1 只，天麻 50 克，钩藤 30 克。将鸡宰杀洗净，剔除内脏；天麻和钩藤分别用纱布包裹，放入鸡腹内，酌加生姜、大枣、大茴香等调料，以及食盐少许。用文火焖炖 2 小时左右，挑出药渣，喝汤吃鸡肉。一日 3 次，佐餐用，3 天服完。

高血压伴有容易发怒、失眠多梦的患者，可以用天麻 15 克，粳米 100 克，鸡肉 25 克，胡萝卜 50 克，同入锅内，小火煮成稠粥，每日 1 次，午饭或晚饭时食用。

治疗高血压的另一简便有效的方法，是点揉太冲穴。《黄帝内经》说“诸风掉眩，皆属于肝”，高血压可引起中风、眩晕等症，因而应该从肝论治。太冲穴是肝经的原穴，经常按揉有疏肝平肝的作用。特别是对于一生气、一发火血压就升高的人，有显著效果。点揉时，可用食指或中指，从太冲揉到行间，一天 2~3 次，每次 5 分钟左右。

经常用食指或中指从太冲穴揉到行间穴，有疏肝平肝的作用，特别是对于一生气、一发火血压就升高的人，有显著效果。

岳父曾有高血压，虽用西药降压药，仍不稳定。1998 年，他随我到南京找我的导师周仲瑛教授诊治。周老察舌诊脉后，给他开的中药是杞菊地黄汤加减，服用一个月，血压即告平稳，西药也停了。要知道，岳父的高血压已经有十几年了，一直是西药不断的。因此，我感到特别神奇。跟周老讨教，周老说，中医对高血压可分寒热两种，属热的头晕目眩，口苦口干，容易上火；属寒的平时怕冷，手脚发凉。总之，热证要清，寒证要温。

周老的话对我很有启发。现在，遇到属热证的高血压病人，我会向他推荐杞菊地黄口服液、六味地黄丸、知柏地黄丸等中成药，属寒的则推荐金匱肾气丸、附子理中丸等，取得了满意的效果。

一旦拥有了这些法宝，亲爱的朋友，恭喜您，因为您可以从此一觉睡到天亮，不再为失眠烦恼。

您是否曾在夜深人静的时候，辗转反侧，无法入睡？您是否经常感到睡眠很浅，稍有动静，就会惊醒，再也睡不着？您是否经常早早醒来，睁开眼睛，眼望着天花板，痛苦地等待黎明的到来？您是否一睡就做梦，甚至从噩梦中惊醒，第二天头昏脑涨，身心疲惫？

如果是，那您就被失眠缠上了。

您在失眠的同时，感到气短乏力、心慌心跳，老想把手叉起来，放在心口，甚至想在心口窝压个什么东西才觉得舒服；平时总是特别怕冷；常做噩梦，特别是梦见自己落入水中、从高空坠下、身在冰天雪地；平时不想喝水，喝水也只能喝热的。如果您有这些症状，那就是阳虚失眠。

当今中医治疗失眠，从阴虚阳热入手者居多，而阳虚失眠常常被忽视。如果您碰巧是阳虚失眠，很多时候会被误诊，致使久治不愈。根据我的观察，临床上难治性失眠患者当中，属于阳虚的至少有五分之一。此时从阳虚治疗，效果立竿见影。

阳虚失眠的朋友，可以到中药店，取桂枝 25 克，炙甘草 30 克，生龙骨 30 克，生牡蛎 30 克，茯苓 30 克，茯神 30 克。清水煎煮 20 分钟，睡前 30 分钟饮用。如果不喜欢吃药，我给您推荐几道疗效不错的狗肉药膳。

姜附狗肉：熟附片 30 克，生姜 130 克，狗肉 1 公斤，大蒜、葱、菜籽油适量。将狗肉洗净，切成小片，将生姜煨熟备用。先用菜籽油滑锅，下葱略烧，再将附片放入砂锅内，加水适量，熬煮 2 个小时，然后将狗肉及生姜放入，至狗肉炖烂，加葱略焖即成。分 5~10 餐食用，一次不宜过饱。

本方能温肾散寒，适应于阳虚失眠，夜间小便频多，四肢冰冷的患者。需要注意，阴虚燥热者、舌苔黄厚者，以及常人感冒发烧期间禁食。

天麻炖狗心：狗心 2 个，天麻 30 克，蝉蜕 15 克，石菖蒲 15 克，竹沥 20 克，大葱 12 厘米，生姜 3 片，花椒 3 克，精盐 3 克，豆油 30 克。将狗心剖开洗净，切成长方条；将天麻、蝉蜕、石菖蒲用纱布松散包裹，洗净备用。把锅加水烧热，放豆油、狗心、包好的中药、竹沥，以及大葱、生姜、花椒、精盐等，炖煮至狗心熟烂即成。用作菜肴，吃狗心、喝汤。

本方镇惊安神，驱风开窍，治疗头晕、心慌、夜眠不实、疲倦怕冷。

淮杞炖狗肉：狗肉 1000 克，淮山药 60 克，枸杞 60 克，鸡清汤 1000 克，盐、味精、胡椒粉、猪油、料酒、姜适量。将狗肉按常规烹炒后与淮山药、枸杞、盐、鸡清汤一起倒入沙锅，小火炖至狗肉烂熟后，加入味精、胡椒粉即成。

本方主治年老体衰、肾精亏损、少气贫血、失眠多梦。

五福狗肉粥：狗肉 250 克，红豆、绿豆、黑豆、黄豆、薏苡仁各 50 克，葱、姜、酱油、料酒、香油适量。将狗肉洗净放入锅内，加水烧开，撇去浮沫，放入红豆、绿豆、黑豆、黄豆、薏苡仁同煮，至肉烂粥熟，取出狗肉切碎，放回粥内，加调料再烧开即可。

本方治疗水湿停滞、小便不利、肢体浮肿、失眠怕冷。

香菇栗子炖狗肉：狗肉 250 克，香菇 60 克，栗子仁 60 克，葱、姜、蒜、料酒、精盐适量。将香菇用开水泡发 1 小时，取出洗净，连同泡菇水一起放入锅内。狗肉切成核桃大块，亦放锅内，撇去浮沫，放葱、姜、蒜、料酒烧至狗肉熟烂即成。

本方主治中气不足，适用于脾胃虚弱、食欲不振、夜眠不酣、脘腹冷痛等症。

生活中，失眠的人越来越多，其中很多人的失眠，都有心情不好这个诱因，比如退休下岗、失去亲人、家庭关系不和、工作学习压力过大、竞争过于激烈等。这些情况，最容易导致肝郁失眠。

肝郁失眠除了难以入睡之外，经常感到心胸憋闷，长出一口气才觉得舒服，平时容易生气，动不动就想发火，有的还会头昏脑涨，嘴巴干苦。

如果您属于肝郁失眠，可以服用中成药逍遥丸，或者用月季花、玫瑰花、合欢花泡水喝，都有一定的效果。

晚上因紧张而睡不着时，可以按揉双脚太冲穴各 5 分钟。太冲穴是足厥阴肝经上的重要穴位，能治疗肝脏病、牙痛、眼病，以及消化系统、呼吸系统、生殖系统的诸多疾病。对于那些爱生闷气，焦虑忧愁的失眠者，效果很好。

以下几个治疗失眠的单验方，适应于各种类型的失眠。

龙眼肉、丹参各 15 克，用两碗水煎成半碗，睡前 30 分钟服用。

酸枣仁 15 克，麦冬、远志各 10 克，用水 500 毫升煎成 50 毫升，睡前服用。

桑葚 30 克，煎汤服，特别适用于年老失眠而大便干结者。

鲜花生叶 30 克，水煎，睡前服。

小麦 60 克，大枣 15 枚，甘草 30 克，加水 4 碗煎成 1 碗，临睡前服。

生百合 100 克，粳米 100 克，洗净，加水 1000 毫升，煮至米烂粥。一天服用两次。

一旦拥有了这些法宝，亲爱的朋友，恭喜您，因为您可以从此一觉睡到天亮，不再为失眠烦恼。

在众多治疗中暑的方法中，最简便、快捷的莫过于刮痧了。

每年夏天，都有不少人中暑。中暑的先兆是感到头痛、头晕，出汗多，口干渴，四肢酸困无力，注意力不集中，体温正常或略有升高。若出现轻症中暑，体温往往升高到 38 度以上，并出现面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，有的则四肢湿冷，面色苍白，血压下降，脉搏增快等。重症中暑病情严重，如不及时救治，将会危及生命。

在众多治疗中暑的方法中，最简便、快捷的莫过于刮痧了。

民间医学中，“痧症”是一种早被确认的病症。它是指夏秋之间，感受风、寒、湿气，或感受疫气、秽浊之气熏蒸，因而出现一系列症状，如发热怕冷、头昏头痛、胸闷腹胀、神志昏愤、咽喉肿痛、上吐下泻、腰困如捆、指甲青黑、手足麻木僵硬等。

刮痧有畅通经络、泄热排毒、醒神救厥、行气止痛的作用，治疗中暑，效果迅速。刮痧板可选边缘光滑的牛角板、嫩竹板等，也可以用硬币、铜钱等代替。刮痧时，在刮痧板上蘸香油或其他润滑剂，刮擦胸、背、颈项、腿窝、肘窝等处。刮痧手法要由轻到重、自上而下，注意顺肌肉纹理朝一个方向缓缓刮擦皮肤表皮，使其逐步充血，直到出现红色斑点或斑块为止。

当然，发现有中暑症状，要赶快离开高温环境，选择阴凉通风处休息，喝一些含有盐分的清凉饮料；在额部、颞部涂抹清凉油、风油精，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等，然后休息片刻，开始刮痧。症状严重甚至昏厥者，立即掐按人中穴，促其苏醒，然后及时上医院诊治。

此外，防止中暑，关键是要做好防护。出门时，要带好防晒用具，如遮阳伞、遮阳帽、太阳镜等，并准备充足的水和饮料。要随身携带一些防暑降温药品，如藿香正气水、人丹、风油精等，以备急用。外出时穿的衣服尽量选用棉、麻、丝类，不穿化纤类服装，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。老年人、孕妇和有心血管等慢性病的人，高温季节要尽可能减少外出。

要及时补充水分，不要等口渴了才喝水。可以根据气温高低，每天喝 1500~2000 毫升水。出汗较多时可适当补充一些盐水，含钾果汁或茶水也是极佳的消暑饮品。

要多吃蔬菜水果。西瓜、桃子、梨、苹果鸭梨、香蕉、猕猴桃等，都是不错的消暑佳品。中医有“补在三伏”之说，可选用益气养阴的中药泡茶服用，如西洋参、太子参、黄芪、石斛、黄精等。也可以适当加用祛暑清热的中药，如香薷、藿香、芦根、薄荷、竹叶、金银花、荷叶等。至于食物，绿豆、白扁豆、红小豆、小米、苡仁米、荞麦、芡实、山药、百合、冬瓜、苦瓜、黄瓜、西红柿、生菜、木耳、豆浆、豆腐等，适宜夏季食用。乳制品也不错，既能补水，又能满足身体的营养之需。

还要保证充足的睡眠。夏天日长夜短，气温较高，人体新陈代谢旺盛，消耗大，容易疲劳。而早点休息，保持充足的睡眠，可使人的大脑和身体各系统都得到休息和放松，是预防中暑的重要措施。

中医认为，“气为血之帅，血为气之母”，要想补血，首先要补气，把机体生化血的功能调动起来。而要调动机体生化血的功能，当归补血汤是不错的首选。

在我家乡的林间溪旁，生长着一种极其普通的小草，它枝叶翠绿，洁白的花冠呈唇形，在一片绿色背景中，恰如一只只展翅飞翔的白鹤。

老人告诉我，这是一种神奇的中药，当人们过度劳累，气喘吁吁，甚至大汗淋漓，快要虚脱时，赶快用这种药煎汤喝下去，马上就能恢复体力。因此，家乡人叫它“脱力草”。

进入中医学院的第二年，我刚刚学过中药，假期之后就带了这种药草让老师鉴别。老师一看就说，这是仙鹤草，有很多功能，可以治疗癌症、各种出血和跌打损伤。

仙鹤草可以治疗贫血。将本品和鹿衔草各 30~60 克，煎汤，加入红糖适量，搅匀后饮用，有显著效果。江浙一带，民间也常取仙鹤草加红枣煮食，以调补气血，治脱力劳伤。具体配方是仙鹤草 30 克，红枣 10 枚。将仙鹤草洗净，切成短段。红枣洗净，与仙鹤草共置锅内，加水适量，浸泡 5 分钟，煎煮 15 分钟，去渣取汁，代茶饮。有人称赞说，“神奇脱力草，补血离不了”。

造成贫血的原因很多。有营养不良，造血原料缺乏的；有骨髓疾病，造血能力下降的；有各种出血，导致血液丢失的；有疾病消耗，血液逐渐亏少的，等等。因此，对于贫血的治疗，首先要查明原因，针对原发病进行治疗。

对于贫血，中医虽然仍需要辨证，按不同的证型论治，但气血亏虚却是贫血的基本证型。有一些基本方药，对于贫血有肯定的效果。

除了仙鹤草之外，阿胶也是功效显著的补血药。使用时，一般取阿胶 10 克，放在小碗中，加入清水或者黄酒约 100 毫升，放在笼上蒸，或者放在沸水锅中烊化，化开成液体后，加适量红糖冲服。也可以用豆浆机将阿胶打成颗粒，开水冲服。

中医认为，“气为血之帅，血为气之母”，要想补血，首先要补气，把机体生化血的功能调动起来。而要调动机体生化血的功能，当归补血汤是不错的首选。其配方是黄芪 120 克，当归 6 克。补气的黄芪，是补血的当归用量的 20 倍，也正是这样的配比，使该方补血的效果十分显著。

对于血虚而怕冷的女士，还有一个补血御寒的妙方——当归生姜羊肉汤。本方的组成非常简单，只有羊肉、生姜、当归 3 味。其中，当归是中医常用的补血药，性质偏温，有活血养血补血的功效；生姜可以温中散寒，发汗解表；羊肉是老少皆宜的美味食物，性质温热，能温中补虚。三者配合起来，具有温中补血、祛寒止痛的作用。制作方法也不复杂：将羊肉洗净，除去筋、膜，切成小块，生姜切成薄片，当归洗净，用纱布松松地包住捆扎好。将以上几物一齐放在锅里，加水后先用大火煮开，再用微火煨两小时左右即可。适当加一点盐和其他调料，吃肉喝汤。可根据自己的实际情况，每隔一段时间食用一次。需要指出，本方的功效和味道与用料的比例关系密切。用本方作为虚寒体质调理的药膳时，用当归 2 克、生姜 30 克、羊肉 500 克比较合适。

治疗贫血，保证拥有充足的睡眠很重要。有的朋友可能对此不解：睡眠怎么会生血呢？人的造血是需要时间的，过度劳累、不注意休息的人，就会暗耗阴血。而按时作息、睡眠充分，则能保证血液的从容生成。

制服痛风，首先必须严格控制摄入能使尿酸增高的食物。

近年，痛风已成为常见病和多发病。尤其是这两三年来，我国痛风患者比过去增加了一倍多，并且有年轻化的趋势。

如果您有关节疼痛特别是足大拇趾疼痛，局部皮肤暗红，要尽快查一下血尿酸。如果血尿酸也高于正常，您就可能患上了痛风。

血液中尿酸长期增高，是痛风发生的关键原因，而食物中所含的嘌呤类化合物经消化吸收后生成的外源性尿酸，是尿酸的主要来源。因此，制服痛风，首先必须严格控制摄入能使尿酸增高的食物。

痛风患者的饮食，应做到三多三少。第一，多饮水，少喝汤。白开水有利于溶解体内各种有害物质，多饮白开水可稀释尿酸，加速尿酸的排泄，而肉汤、鱼汤、鸡汤、火锅汤等，含有大量嘌呤成分，饮后可导致尿酸增高。第二，多吃碱性食物，少吃酸性食物。碱性食

物能帮助痛风患者补充钾、钠、氯离子，以维持酸碱的平衡，而酸性食品，会加重病情，不利于康复。第三，多吃蔬菜，少吃主食。吃菜有利于减少嘌呤摄入量，增加维生素 C，增加纤维素，而少吃主食有利于控制热量摄入，限制体重、减肥降脂。

另外，酗酒和荤腥过量也容易诱发痛风，力当戒免。一旦诊断为痛风，茶、咖啡、肉、鱼、海鲜等，都应在限食之列，辛辣、刺激的食物也不宜多吃。

樱桃能迅速缓解痛风症状。樱桃含有丰富的花青素、花色素及维生素 E，是有效的抗氧化剂，可以促进血液循环，有助尿酸的排泄，缓解痛风症状。需要提醒大家的是，若用樱桃泡酒，宜选低度的粮食发酵酒，如米酒、黄酒、40 度左右的高粱酒等。具体泡法是：把樱桃洗净晾干，加入酒中泡 1 周即可，早晚各饮 20 毫升。酒将饮完时，可适量添加酒再泡。一般来说，100 克樱桃用 1000 毫升酒泡。痛风或关节炎病人，服用几天，能起到消肿、减轻疼痛。

大红萝卜也能治痛风。选大红萝卜 400 克，洗净，连皮切成小块，加入 200 毫升开水和适量的蜂蜜，在榨汁机中榨汁。作为饮料，在 10 分钟内饮完，每日早饭前、晚饭后各饮一次。

对于许多患者而言，根治脂肪肝的方法，不是吃药打针，而是改变生活方式。比如加强锻炼，增加体力活动。可选择运动量稍大一些的运动，比如爬山、游泳、跑步、羽毛球等。饮食上注意清淡，少吃肥甘等。食疗和运动相结合，对脂肪肝非常有效。

每次体检，都会有不少人被查出脂肪肝，特别是 40 岁以上的男士，查出的几率更高。于是，很多人将脂肪肝当做疑难杂症。事实上并非如此。

脂肪肝是因脂肪在肝细胞内积聚过多造成的。正常情况下，肝细胞内的脂肪含量占总肝重的 3%~5%，如果超过肝重的 5%，就是脂肪肝，严重者脂肪量可达 40%~50%。

脂肪肝的起病一般比较缓慢，早期没有明显症状，部分病人可出现恶心、食欲减退、肝区疼痛、乏力、腹胀等症，右上腹有胀满和压迫感。

脂肪肝的形成与生活习惯关系很大。如过度饮酒、饥饱无常、油腻食物、运动量少等，都可以导致脂肪肝的形成。现代人久坐少动，饮食肥甘，这种过于舒适的生活，对健康造成了损害。

对于许多患者而言，根治脂肪肝的方法，不是吃药打针，而是改变生活方式。比如加强锻炼，增加体力活动。可选择运动量稍大一些的运动，比如爬山、游泳、跑步、羽毛球等。饮食上注意清淡，少吃肥甘等。食疗和运动相结合，对脂肪肝非常有效。

曾经给朋友推荐运动加食疗的方法治疗脂肪肝，效果很好。第一年他被查出是中度脂肪肝，第二年变成了轻度，第三年再查B超，仅有轻度的脂肪浸润。他高兴坏了，下决心要把运动和食疗进行到底。

以下的一些食疗方，适合有脂肪肝的朋友选用。

脊骨海带汤：海带 30 克，牛脊骨 250，调料少许。将海带洗净切丝，牛脊骨炖汤，汤开后去浮沫，投入海带丝炖烂，加盐、醋、味精、胡椒粉等调料即可。食海带，饮汤，每日 1 次。

玉米赤豆汤：嫩玉米 100 克，冬葵子 15 克，赤小豆 100 克，白糖适量。将玉米、冬葵子、赤小豆共同煮成汤，加白糖调味。分 2 次饮服，吃玉米和赤豆，饮汤。

精灵泽香饮：黄精、灵芝各 15 克，泽泻 6 克，陈皮、香附各 10 克。将以上各味加水煎煮，取汁 300 毫升，分 2~3 次饮服。

当归郁金楂橘饮：当归、郁金各 12 克，山楂、橘饼各 25 克。加水同煎后，取汁 400 毫升，分 2~3 次饮服。

有些食物对脂肪肝患者有益，如燕麦、玉米、海带、大蒜、苹果、牛奶、洋葱等，可以经常食用。

曾经获得诺贝尔生理学或医学奖的巴里·马歇尔和罗宾·沃伦发现，幽门螺杆菌(HP)是引起消化性溃疡和慢性活动性胃炎的罪魁祸首。

多少年来，胃炎和胃溃疡一直是威胁人们健康的常见慢性病。得病的人胃痛、胃酸、胃胀，胃部憋满不舒，烧心，食欲不振，消瘦，甚至消化道出血，少气乏力，体质下降……反复发作，久治难愈。

曾经获得诺贝尔生理学或医学奖的巴里·马歇尔和罗宾·沃伦发现，幽门螺杆菌(HP)是引起消化性溃疡和慢性活动性胃炎的罪魁祸首。对许多工作繁忙的朋友来说，根治幽门螺杆菌感染，可用这个方案：奥美拉唑胶囊 1 粒，1 日 2 次口服；阿莫西林胶囊 4 粒，1 日 2 次口服；甲硝唑片 2 片，1 日 2 次口服。三联治疗 1 周，治愈率达 90%以上。不过，口服阿莫西林胶囊要做青霉素过敏试验，阴性方可应用，阳性者可改用克拉霉素胶囊 1 粒，1 日 2 次口服 1 周。

1 周后，单用奥美拉唑胶囊 1 粒，1 日 1 次口服——糜烂性胃炎服用 2~3 周，十二指肠球部溃疡服用 4~6 周，胃溃疡服用 6~8 周。

此外，平时要注意饮食，不要暴饮暴食，并且要戒烟酒。

对慢性膀胱炎患者朋友来说，治本之法，不是单靠抗菌素，而是激发肝肾之气，使膀胱恢复气化之职。

您家中的老人是否经常感到小腹胀满，尿频、尿急，小便时疼痛，甚至有尿失禁，咳嗽、紧张或稍一劳累，就会有小便排出？如果是，提醒您，他可能是患上了慢性膀胱炎。

中医认为，老年人肝肾不足，导致膀胱气化不利，这是本病的根源所在。用现代医学的方式解释，就是人老以后，膀胱括约肌机能减退，舒缩功能不足，尿液不能顺畅排尽，残尿留滞，便成了细菌孕育滋生的温床，病情便会反复发作。因此，对慢性膀胱炎患者朋友来说，治本之法，不是单靠抗菌素，而是激发肝肾之气，使膀胱恢复气化之职。

蠡沟、三阴交、阴陵泉都有强壮肝肾功能，能促使小便的排出。其中，蠡沟属于足厥阴肝经的络穴，能够补肝调经，清热消肿，可以治疗月经不调、小便不利、小肚子胀满等病症。三阴交是足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经三条阴经交会的地方，所有才有此名。该穴主治多种病症，现代常用于治疗肾炎、尿路感染、尿潴留、尿失禁、乳糜尿等。阴陵泉是人体足太阴脾经上的重要穴位之一，属于五腧穴的合穴，五行中属水，具有清利湿热、健脾理气、益肾调经、通经活络的作用，临床应用非常广泛。该穴对于泌尿生殖系统疾病有特别的疗效，可用以治疗遗尿、尿潴留、尿失禁、尿路感染、肾炎、遗精、阳痿等。

慢性膀胱炎患者朋，宜友经常用拇指或中指端按揉这 3 个穴位，每次 3~5 分钟，能激发肝肾之气，有效地治疗慢性膀胱炎。

服用益肾固本的中成药和药膳食疗，也是根治慢性膀胱炎的有效方法。食欲不佳者，可选用香砂六君丸、参苓白术散或健脾丸；反复发作、容易感冒者，可选用玉屏风胶囊或口服液；腰膝酸软明显，伴有口苦口干、手脚心热、心烦便干者，可用杞菊地黄丸或知柏地黄丸；怕冷而夜尿次数多的，则用金匱肾气丸或五子衍宗丸；久病而症状不明显，可服用益母草膏、当归片等；有轻微尿路症状，可合用三金片、热淋清冲剂、八正合剂等。

蠡沟、三阴交、阴陵泉都有强壮肝肾功能，能促进小便排出的作用。其中，按摩蠡沟可以治疗月经不调、小便不利、小肚子胀满等。按摩三阴交可以治疗肾炎、尿路感染、尿潴留、尿失禁等。按摩阴陵泉，可以治疗遗尿、尿潴留、尿失禁、尿路感染、肾炎、遗精、阳痿等。

也可以选用冬瓜、车前子、车前草、山药、芡实、薏米、白茅根等，根据喜好做成粥或茶。

冬瓜汤：猪肋骨 250 克用沸水烫过，入汤锅，加 400 毫升水熬煮成高汤，去浮沫。冬瓜 500 克切块，入高汤，大火煮沸后改小火煮 10 分钟，加少许盐，盖上锅盖，5 分钟后取出食用。本汤能够清热利尿、消肿，主治湿热型膀胱炎。

车前草粥：新鲜车前草叶 40 克，洗净切碎，与葱白 1 根，煮汁后去渣，再加入粳米 50 克同煮粥。一天 3 次，连服 3~5 日。这道粥，对于慢性膀胱炎小便不畅，小便频急者，效果颇佳。

山药芡实粥：山药 50 克，芡实 50 克，粳米 50 克，油、盐适量。将山药、芡实、粳米入锅，加水煮粥至熟，加油、盐调味稍煮，即成。每晚温热服食，可以补虚劳，健脾胃，对慢性膀胱炎肾虚明显者有显著效果。

中医认为，肝主筋，而阴器为宗筋之汇。如果情志不遂，忧思郁怒，肝就会失去疏泄调节的作用，宗筋所聚无能，因而发生阳痿。这时，治疗方法不是补肾，而是必须疏肝解郁。

老同学专程从郑州赶来，让我给他把脉诊病，调节其“难言之隐”。

一见面，我确实吃了一惊。读书时生龙活虎的他，全然没有了往日的神采。毕业后，他生活得相当不顺，首先是婚姻晚成，自信心受到打击。结婚 4 年了，仍没有孩子。爱人检查了，没有问题。他说其实不用查他也知道，问题全在他自己身上——每次还没到正题，就偃旗息鼓，为此，没少被妻子埋怨。现在，他又是单位的中层干部，工作压力相当大。谈话之中，他眉头紧锁，时不时唉声叹气，甚至怨天尤人，显得十分悲观。

我看了他的舌苔，暗红，微微有点紫气，舌苔薄白。诊脉，细细紧紧，像按在六弦琴的细弦上一样。

我思考了一会儿，开始为他开方：柴胡 12 克，生白芍 15 克，茯苓 15 克，炒白术 15 克……没等我开完药，老同学就打断了我：“我是不是没有把病情向您讲清啊，您知道我是什么病吧？”

我说：“知道呀，怎么了？”

“说老实话，两年来，我没少为此病而看医生，许多名医我都看过，一次次下来，他们的处方我也都熟悉了。并且，我也自学了一些中医知识，知道我这是属于肾虚。他们开的中药中，大都少不了海马、鹿茸、淫羊藿、海狗肾、龙骨、牡蛎这些补肾药，效果有一点，就是不稳定。而您的方子，怎么没有这些药呢，是不是弄错了？”

我一听，恍然大悟。原来他也是一个“半挂子”中医，但是，一知半解的中医知识限制了他的思路。

我对他解释说，阳萎和早泄是中医常见的病证，除了肾虚之外，其实还有许多证型，必须根据具体病人的症状、舌脉、病史等，探求病因，针对发病的病机进行治疗，绝不能一见阳萎、早泄就去补肾。

他不到 40 岁，正值壮年，又没有导致肾虚的原因可查，脉象、舌象也没有肾虚的迹象。倒是他长期生活不顺，致使情绪低落，加上工作过度紧张，心情忧虑，这些才是他的病根所在。我们在临床上也发现，心理情绪是许多男科病的原因。中医认为，肝主筋，而阴器为宗筋之汇。如果情志不遂，忧思郁怒，肝就会失去疏泄调节的作用，宗筋所聚无能，因而发生阳痿。这时，治疗方法不是补肾，而是必须疏肝解郁。于是，我给他开了逍遥散这个方子，意思是能让他忘却忧虑，逍遥自在。心理不紧张了，男子汉的雄风必能重振！

听了我的这番话，老同学不断点头称是。开完药方之后，我又嘱托他保持心情舒畅，消除紧张情绪，不要熬夜，多参加一些户外活动，不要老是想着自己的病。饮食上，我给他开了如下的食疗方（第一方要常服，其他方则随意选用）。

柴胡解郁茶：柴胡 3 克，玫瑰花 3 克，绿茶 2 克。将以上材料，用 300 毫升开水冲泡 3 分钟即可。每天 1 杯，经常饮用。

百合莲子汤：百合 15 克，莲子 15 克，冰糖适量。莲子去芯，与百合一起加水适量煮至烂熟，入冰糖调味，随量服食。

薯蕷粥：淮山药 100 克，白面粉 100~150 克，葱、姜、红糖适量。将山药洗净，去外皮，捣烂，同面粉调入冷水中，煮熬成粥糊，将熟时加葱花、姜末和红糖稍煮即成。本方可作主食用，最宜常服。

韭菜炒胡桃仁：胡桃仁 50 克，韭菜 500 克，盐、味精适量。将胡桃仁用香油炸黄，韭菜切段与胡桃仁同炒，菜熟后用盐、味精调味即成。可佐餐随量食用。

泥鳅枣仁汤：泥鳅 50 克，酸枣仁 50 克。泥鳅去内脏，洗净，切段。酸枣仁洗净，同置锅中，加清水 500 毫升，加姜、葱、黄酒，武火煮开 3 分钟，去浮沫，改文火煮 15 分钟。分数次食用。

核桃炖蚕蛹：核桃肉 100~150 克，蚕蛹（略炒）50 克。将核桃肉与蚕蛹同放盅内，隔水炖熟。佐餐用，隔日 1 次。

苁蓉羊肉粥：肉苁蓉 10 克，精羊肉 200 克，大米 200 克，盐、姜、葱适量。将肉苁蓉、精羊肉切细，肉苁蓉加水用沙锅煮，去渣取汁，入羊肉、粳米同煮。待粥将熟，加盐、姜末、葱花煮至粥稠。每日 1 次，宜常食。

枸杞羊肉粥：枸杞叶 250 克，羊肾 1 个，羊肉 100 克，大米 100~150 克，葱白少量，食盐少许。将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，切细。羊肉洗净切碎，枸杞煎汁去渣，同羊肾、羊肉、葱白、大米一起煮粥。待粥成后加入食盐少许，稍煮即可。每日 1~2 次，温热时服。

经过半年的调治，老同学的病情明显好转，体质也慢慢恢复。一年后喜得千金。对于此事，老同学经常半开玩笑地说，我能有孩子主要是您的功劳啊！

中医认为，肾主二便，大小便的正常排出，有赖于肾气的充足。肾气虚则大便无力，腹痛里急。因此，当大便不爽、艰涩难下、腹急不适时，用双手背按揉双侧腰肾区，向内向下反复若干次，可以激发肾气，迅速达到通便缓急的目的。

便秘是寻常小病，却使许多人倍感苦恼。

治疗便秘，首先要找到根源。只有您本人，最了解自己的生活习惯。因此，如果您有便秘，可以自己仔细检查一下，有没有导致便秘的下述原因。

饮食是否过精过细？饮食过于精细，纤维素和水分不足，食物残渣过少，不能形成足够的压力来刺激神经产生排便反射，就会引起便秘。

是否经常因工作学习，有了便意也不及时排便？经常拖延大便时间，会形成习惯性便秘。

有没有什么原因，导致体内水分的大量损失？比如大量出汗、严重的呕吐、腹泻，失血和发热等，均可导致水分损失，引起粪便干结。

生活、工作或学习是否过度紧张？精神受到强烈刺激、惊恐、情绪紧张、忧愁焦虑，以及注意力高度集中于某一工作等，都会使便意消失，形成便秘。

有没有服用影响大便的药物？碳酸钙、氢氧化铝、阿托品、普鲁本辛、吗啡、苯乙哌啶、碳酸铋等药物，可以引起便秘。

有没有长期依赖泻药？滥用通大便的泻药，使肠壁应激性降低，不能产生正常蠕动和排便反射，导致顽固性便秘。

肠道本身有没有病变？如结肠炎引起大肠痉挛，粪便通过不畅而发生便秘。

患病之后，特别是重病、久病之后发生的便秘，要考虑可能是病后体质虚弱，排便动力不足。这种情况在老年人也比较多见。

便秘还有更重要的一种原因，那就是肠道的受阻。许多肠道内或者肠道外的肿瘤，压迫大肠，排便受阻。通常此时大便的性状也会改变，可以作B超、Ba灌肠等相关检查来明确诊断。

如何治好便秘呢？这里有一道“六字诀”秘方。这六个字是：“水”、“软”、“粗”、“排”、“动”、“揉”。

“水”，就是每天喝8~10杯温开水，利于软化粪便；“软”，就是吃熟软食物，利于消化吸收和肠道排泄；“粗”，就是吃粗粮和富含膳食纤维的蔬菜，刺激肠道蠕动，加快粪便排出；“排”，就是定时排便，不拖延时间，使肠中常清；“动”，就是每天早晚慢跑、散步，促进胃肠道蠕动；“揉”，就是早晚及午睡后以两手相叠揉腹，以促使大便排泄。一般认为，便秘与肠道功能失调有关，按摩腹部便成为缓解便秘的常规之法。实际上，便秘时按揉腰肾区，效果更佳、更快。中医认为，肾主二便，大小便的正常排出，有赖于肾气的充足。肾气虚则大便无力，腹痛里急。因此，当大便不爽、艰涩难下、腹急不适时，用双手背按揉腰肾区，向内向下反复若干次，可以激发肾气，迅速达到通便缓急的目的。平时坚持按摩腰肾区，也有保健功效。

当大便不爽、艰涩难下、腹急不适时，用双手背按揉腰肾区，向内向下反复若干次，可以激发肾气，迅速达到通便缓急的目的。平时坚持按摩腰肾区，也有保健功效。

“治未病”是中医重要的防治原则。乳房经常胀痛的女性朋友，可以从多方面调养，使之消于无形。

有许多女同志，可能仅仅是感到乳房胀痛，时轻时重，有的在月经前比较明显，触摸不到肿块，乳腺机检查也没有发现肿块。但此时，已经是山雨欲来，处于中医所说的“气滞”的无形阶段。若任其发展，则可能由“气滞”而进一步发生“血淤痰阻”，形成有形的“淤结”。肿瘤已成时，再去活血化淤，难免会为时已晚。

“治未病”是中医重要的防治原则。乳房经常胀痛的女性朋友，可以从多方面调养，使之消于无形。

媯药物疗法

逍遥丸，一次6克，一日3次，温水冲服。可以疏肝解郁，理气止痛，适应于所有乳房胀痛、时常郁闷、叹气的女士。疼痛而有热感的，可用蒲公英30克，或夏枯草30克，煎汤送服；疼痛而有凉感的，可用小茴香10克，或乌药10克，煎汤送服；经前胀痛明显的，可用月季花5克，或玫瑰花5克，或茉莉花5克，或桂花3克，煎汤送服。

媯经络疗法

太冲穴是肝经的原穴，是排解郁闷，能让人心平气和的重要穴位。太冲穴对于爱生闷气、郁闷焦虑、乳房经常发胀的女士特别有用。有人称它是“消气穴”，十分形象。揉太冲穴时，从太冲揉到行间，效果更好。

足三里是胃经的重要穴位，用拇指端按揉，每次约1~3分钟，可以治疗神经衰弱、忧郁症、慢性胃炎等。作为一种保健方法，按揉足三里穴，不仅能健脾和胃，促使饮食的消化吸收，增强人体的免疫功能，而且还能消除疲劳，恢复体力，使人精神焕发，青春常驻。俗话说，“常按足三里，胜吃老母鸡”，就是这个道理。

按摩太冲穴，对于爱生闷气、郁闷焦虑、乳房经常发胀的女士特别有用。按揉足三里，每次约1~3分钟，可以治疗神经衰弱、忧郁症、慢性胃炎等。

太冲和足三里，一个善于疏肝解郁，一个善于健脾和胃，它们是随身携带的逍遥丸。

媯食物疗法

乳房胀痛的女性朋友，还可以采用食疗的方法。

双花茶：玫瑰花、月季花各9克，红茶3克。以上3味，以沸水冲泡，加盖泡40分钟，当茶，不拘时温服。

青皮麦芽饮：青皮10克，炒麦芽30克。加水适量，武火烧开，改用文火煮15分钟，滤去药渣即成。

黄花粉丝排骨汤：黄花菜100克，排骨200克，粉丝50克，葱、油、盐适量。黄花菜去硬蒂，洗净浸软，备用。粉丝洗净浸软，切成4寸长小段备用。油烧热，加入开水适量，放入排骨煮30分钟后，加入黄花菜再煮5分钟，加入粉丝煮2分钟，加葱段、盐调味，便可食用。

香附牛肉汤：香附15克，牛肉100克，盐、食用油适量。将牛肉切成小块，与香附一起放入砂锅中，加水，文火熬1小时，加入盐、油等即可。

茉莉花粥：茉莉花5克，粳米60克，白糖适量。将茉莉花用水煮开后捞出，加入粳米煮成粥后，再加白糖调食。5~7天为一疗程。

心理的调节也是重要的预防方法。乳房胀痛的患者要尽量保持心情舒畅，通过品读幽默、观看小品、交友旅游等方式，保持乐观情绪。

若出门在外，身边没有备用药物，用大拇指按揉血海三五分钟，可以有效地治疗痛经。

痛经是妇女常见病之一，全球女性中 80%有不同程度的痛经。

中医认为，痛经的原因，一种是气血的运行不畅，不通则痛，因而痛经；另一种是气血亏虚，不能营养经脉，不荣则痛。临床有气滞血淤、寒凝胞宫、气血虚弱、湿热下注等证型。

若出门在外，身边没有备有药物，用大拇指按揉血海三五分钟，可以有效地治疗痛经。

坚持按摩血海，可主治月经不调、闭经、崩漏等。

我国民间，还有许多行之有效的食疗方，可根据条件选用。

生姜红糖汤：生姜、大枣、红糖各 30 克。生姜洗净切片，大枣去核，加红糖煎煮。喝汤，吃大枣。本方温经散寒，适用于寒性痛经。

山楂桂枝红糖汤：山楂 15 克，桂枝 5 克，红糖 30~50 克。山楂肉、桂枝装入煲内，加清水 2 碗，文火煎剩 1 碗时，加入红糖，调匀，煮沸即可。本方具有温经通脉，化淤止痛的作用，适用于寒凝血淤型痛经，小腹发凉、面色无华者。

玫瑰花茶：玫瑰花 3 克，柴胡 3 克，绿茶 2 克。将以上材料用 300 毫升开水冲泡 3 分钟，即可饮用。每天 1 杯，经常饮用。本方疏肝解郁，适合情绪急躁或容易生气的痛经者饮用。

玄胡益母草煮鸡蛋：玄胡 20 克，益母草 50 克，鸡蛋 2 个。加水同煮，鸡蛋熟后去壳，再放回锅中煮 20 分钟左右即可。饮汤，吃鸡蛋。本方补血通经，适用于血虚痛经。

姜艾薏苡仁粥：干姜、艾叶各 10 克，薏苡仁 30 克。干姜、艾叶水煎取汁，薏苡仁煮粥至八成熟，再加入药汁同煮至熟。一天 1 次服用。本方温经化淤，散寒除湿，适用于寒湿凝滞型痛经。

痛经发作时，也可以冲服中成药月月舒，1 次 1 包，一天 3 次，效果也不错。疼痛严重，不能缓解时，则须及时就医。

注意饮食的合理化、科学化，可以有效地减少痛经带来的痛苦。

月经前 3~5 天，饮食宜清淡易消化，不宜过饱，尤其应避免生冷食品。月经期除了避免生冷及不易消化食物之外，刺激性食物如辣椒、生葱、生蒜、胡椒、烈性酒等，也不宜食用。此期间，可适当吃些酸味食品，如酸菜、食醋等，有缓解疼痛的作用。

便秘可诱发痛经和增加痛感，因此痛经者平时应保持大便通畅。而多吃蜂蜜、香蕉、芹菜、白薯等，有利于通便。

痛经时适量饮酒能通经活络，扩张血管，使平滑肌松弛，有一定预防和治疗作用。月经量少或心情容易抑郁的人，适量饮葡萄酒有助于缓解症状。葡萄酒能疏肝解郁，活血通络，对气滞血淤和气血虚弱而致的痛经都有好处。

非经期要注意饮食的多样化，可以有意识地多吃一些具有理气活血作用的蔬菜水果，如芹菜、香菜、胡萝卜、佛手、橘子、木瓜等。身体虚弱、气血不足者，应当注意补气补血，鸡、鸭、鱼、鸡蛋、牛奶、豆类等，都有补益功效。

中医认为，“女以血为本，女以肝为本”。女子的月经是以血为源泉的，没有源头，哪来活水？月经的周期受肝的调节，肝的疏泄功能正常，月事才能按时而至。

南京艺术学院的小娜，在她妈妈的陪同下来找我，说她已经停经3个月了，体质也比以前虚弱。询问原因，才知道她原来月经基本正常，近期服用了一种减肥药，很拉了几次肚子，体重确实减轻了一些，月经却不正常了。

这属于继发性闭经。原因可能有三条：营养不良，过度紧张和睡眠不足。中医认为，“女以血为本，女以肝为本”。女子的月经是以血为源泉的，没有源头，哪来活水？月经的周期受肝的调节，肝的疏泄功能正常，月事才能按时而至。

调护的方法，完全要靠自己。首先是加强营养。过度限制饮食，服用泻下的减肥药等，可导致体重的急剧下降，体脂减少，气血不足，发生月经紊乱。因此，恢复正常的饮食非常重要。可多食红枣、花生、鸡蛋、牛奶、大枣、桂圆、核桃、羊肉等营养丰富的食物。其次是主食不能省。许多人错误地认为，进食蔬菜水果能代替主食，因此为了保持身材而减少主食甚至不吃主食，这是不对的。主食含有的营养成分是其他食物不能替代的。中医养生学讲究“五谷为养”，主食是放在首位的。

因为小娜的病因主要在于过度地节食减肥，我耐心说明了加强饮食营养的重要，并随后给出了一些食疗方供其选用。接着，让她注意消除紧张情绪。人的大脑和下丘脑统帅着脑垂体的活动，对卵巢的功能有控制作用。当过度紧张，中枢神经受刺激时，卵巢功能受到影响可引起闭经。最后，保证充足的睡眠非常重要。睡眠好了，气血才有化生的时间。

除了调护，我给小娜拟定了以下的综合治疗措施。

首先，补血疏肝。归脾丸每次6克，每天3次；逍遥丸每次6克，每天3次；驴胶补血颗粒，每次1袋，一天3次。

同时，可以配合按揉足三里和三阴交穴，每个穴位每天数次，每次各 3 分钟。

每天按揉足三里和三阴交穴数次，每次各 3 分钟，能有效解决闭经问题。

其次，根据喜好，选用下列食疗方。

桂圆粥：干桂圆肉 9 克，薏苡仁 30 克，粳米 50 克，红糖 1 匙。干桂圆肉、薏苡仁与粳米同煮成粥，加红糖 1 匙即可食用。每日 1 剂。这道粥能健脾养血调经。

糯米内金粥：鸡内金 15 克，生山药 45 克，糯米 50 克。以文火煮鸡内金 1 小时，后加糯米与山药再煮。日服 2 次。这道粥能活血通经，健胃消食。

鸽肉粥：鸽肉 150 克，姜末 20 克，猪肉末 50 克，粳米 100 克，胡椒末 1 克，料酒 10 克，麻油、食盐、味精各适量。将鸽肉去净骨刺，切块，放入碗内，加猪肉末、姜末、料酒及盐，拌匀备用。粳米淘洗干净，下锅，加水 1000 毫升，烧开后放进鸽肉等，共煮成粥后，调入麻油、味精及胡椒粉即可。鸽肉粥具有滋肾养血的功效。

葵梗炖猪手：猪蹄 250 克，向日葵梗 10 克。将猪爪洗净，刮去污垢放入沙锅内，用文火炖至烂熟，加入向日葵梗，煮沸熬成浓汁，去渣，饮汁。每日服 2~3 次，每次 20~30 毫升。本方具有活血化淤的功效。

第三，穴位贴敷。山萸肉 15 克，当归、怀牛膝、菟丝子各 12 克，熟地、枸杞子各 10 克，川芎、白芍、益母草各 20 克。将这些药烘干，研成细末，装在瓶中备用。使用时，把肚脐部洗净擦干，取一些药末，用黄酒调成糊状，贴敷在肚脐上，外用纱布覆盖，胶布固定。每两天换药一次，可以连续贴敷，病愈为止。

两个月后，小娜发短信告知，月经已正常，身体恢复健康。以上方案，也适合月经不调的其他女性朋友。

在注意个人卫生的同时，建议经常用山药粉和芡实粉煮粥。这是一道非常不错的药膳，能够健脾补肾，化湿止带，也可以治疗白带过多，预防复发。

一次偶然的的机会，使我在短期内接触了大量白带过多的患者。那是在治好一位干燥综合症的老人之后，她问我能不能看妇科病。

我说，应该能看的，中医是不分科的。

原来，她的外孙女得了霉菌性阴道炎，已经半年多了，白带量很多，局部瘙痒，非常难受，有时一天要用好几条卫生巾。省妇幼医院、市妇幼医院、省中医院、市中医院都看过，口服药、外用药都用过，就是治不好，病情老反复。这个病闹得全家不得安宁，孩子的父母还经常为此吵架。

第二天，孩子的妈妈把她带来了，才14岁。她妈妈讲，她已经非常注意卫生了，内衣内裤和袜子肯定是分开洗的，内衣换得很勤，一有机会就晾晒。这样，还是不能防止霉菌的感染。“我真的不知道该怎么办了，怎么会得上这个病，也找不到什么原因。”

我详细询问了孩子的情况，包括饮食、睡眠、大小便、怕冷还是怕热、口干不干、想不想喝水、喝凉水热水等，观察了她的面色、舌头，搭脉之后，分析其病因，是由于脾肾亏虚，湿邪下注所致。于是开了汤药，嘱咐她们按要求煎服。

复诊时，孩子的妈妈讲，3剂药下去，白带就减少了2/3，并且不痒了。一周药吃完，白带基本上没有了。

说实话，好疗效就是对医生最大的奖赏，我当然非常高兴。为巩固疗效，我又给孩子开方子调理了3周，使之彻底恢复正常。

这件事情被医院宣传科知道了，就以“中医治好了我的霉菌性阴道炎”为题，写了一篇科普文章，发表在《扬子晚报》上。一时间，许多白带多的患者便寻上门来，甚至连同事都开玩笑说我“成了专门看阴道炎的妇科医生了”。

这么多的患者饱受“白带”之苦，是我没有想到的。更令人不解的是，这些患者有许多是辗转于省城各大医院，中医西医也都看了，为什么就没有效果呢？

经过一段时间的实践和思考，我终于找到了症结所在：目前，不少同行对阴道炎的治疗存在误区。

误区之一，只重视外因，不重视内因。白带多一旦被诊断为霉菌性阴道炎，不管中医西医，常常以杀灭霉菌为治疗思路。其实，仔细分析一下，不难发现，霉菌处处有，为什么有的人就不患病呢？其中最重要的一个内因，就是患者阴道局部的抵抗力下降，皮肤黏膜受损。国防薄弱，不仅不能抵御外来侵略，反而成了藏污纳垢之地。因此，筑起抵御外邪侵袭的屏障，提高局部的抗菌能力，是治疗的关键所在。这就是中医的扶正治本之法。具体来讲，就是健脾补肾。我喜欢选用真武汤或参苓白术散加减。

误区之二，只重视治热，不注意治湿。可能受西医诊断的影响，许多中医一见炎症，便认为是热，就要清热、就要解毒。而霉菌性阴道炎的主症，白带量多，清稀色白，是以湿浊下注为主的。分析“霉菌”的“霉”字就能知道，凡是多雨多湿的地方，就容易有霉菌的生长，湿是霉菌生长的重要条件。因此，要想治好霉菌性阴道炎，必须重视治湿。至于具体的治疗方法，可根据患者的具体情况，或燥湿，或化湿，或渗湿，或利湿。我喜欢选用四妙汤或苓桂术甘汤加减，再酌量加用苦参、土茯苓、白藓皮等，抗菌止痒。这是中医的治标之法。

此外，在注意个人卫生的同时，建议经常用山药粉和芡实粉煮粥。这是一道非常不错的药膳，能够健脾补肾，化湿止带，也可以治疗白带过多，预防复发。

能帮助别人，让一个家庭密布的愁云一扫而光，充满阳光和希望，本身就是件无比愉快的事。助人就是助己，与人为善，既帮助了他人，自己也从中获得了快乐，何乐而不为呢？

那天接到赵老师的电话时，已经是夜里 11 点多了。她说，3 岁的儿子又发烧了，刚刚量了体温，39 度多。前一段时间孩子发烧，都是到儿童医院看的，挂挂水也就好了，可孩子老是反反复复，不知道是怎么了。这次孩子他爸爸又不在家，外面下着雨，她一个人实在不愿到医院去，家里也没有什么药，但又怕拖到明天，会耽误了孩子的病情。

我详细询问了孩子的情况，孩子除了发烧之外，还有咳嗽、烦躁，不时地哭闹。我一边安慰赵老师，不要着急，一边告诉她一招简单有效的方法。

让孩子把前臂伸开，赵老师用手指蘸点温水，沿孩子的手腕轻轻而快速地往上推，推到手臂弯曲处为止。左右手臂，各推 300~500 次。

天河水是小儿独有的穴位线，位于前臂，从手心的劳宫穴一直到臂弯的曲泽穴。推天河水既可以清泻肝经之火，又可以补脾经之血。对于小儿发烧、汗出不退、烦躁难眠、夜咳不止等热性病证，最有奇效。

1 个小时后，我打电话过去。赵老师高兴地说：“推过以后孩子头上有点出汗，量了量体温，降到了 37 度。孩子现在已经睡着了。这个办法可真神，以后，我再也不怕孩子发烧了。真是太感谢你了！”

手指蘸点温水，沿孩子的手腕轻轻而快速地往上推，推到手臂弯曲处为止。左右手臂，各推 300~500 次。推天河水既可以清泻肝经之火，又可以补脾经之血，对于小儿发烧、汗出不退、烦躁难眠、夜咳不止等热性病证，最有奇效。

能帮助别人，让一个家庭密布的愁云一扫而光，充满阳光和希望，本身就是件无比愉快的事。助人就是助己，与人为善，既帮助了他人，自己也从中获得了快乐，何乐而不为呢？

孩子一旦有病，父母第一个想到的就是求助于医生。这固然没错，但是，须知父母才是孩子最好的医生，如果父母都能学习一些简单的保健、治病法门，不仅能免去奔碌之苦，还可以及时减少孩子的很多痛苦。

周三上午，一个外国留学生带着他的孩子来找我看病。这是一个真正的洋娃娃，大大的眼睛，长长的睫毛，长得十分可爱。他在门诊一出现，立即吸引了很多人过来询问。

爸爸用不太流利的汉语，慢慢地对我说，孩子不到4岁，来中国已经3年了，一直食欲不好，动不动就拉肚子，所以越来越瘦，经常感冒。原来一拉肚子，都是去儿童医院，用抗生素治疗。这次，听别的留学生讲，中医治疗更有效，便把孩子抱了过来。

这是一个长期消化不良的孩子，小儿推拿是最好的治法。我一边示范，一边仔细地告诉孩子的爸爸3种方法。

补脾经。脾经位于孩子的大拇指面，操作时，按顺时针方向旋转推动，从指尖推向虎口。左右手指各推300次。推脾经，可治疗孩子食欲不振、便秘、腹泻等多种疾病。

补大肠经。大肠经在孩子的食指外侧缘，操作时，从食指指尖直线推动到虎口。左右手指各推300次。推大肠经，可治疗孩子大肠功能紊乱引起的疾病。

摩腹。用手掌轻摩孩子脐部及脐周腹部3分钟。肚脐，又名神阙，按摩此处，可以温通经络，调和气血，治疗脾胃病效果突出。

补脾经：按顺时针方向旋转推动，从指尖推向虎口。左右手指各推300次。可治疗孩子食欲不振、便秘、腹泻等多种疾病。

补大肠经：从食指指尖直线推动到虎口。左右手指各推 300 次。可治疗孩子大肠功能紊乱引起的疾病。

摩腹：用手掌轻摩孩子脐部及脐周腹部 3 分钟。可温通经络，调和气血，治疗脾胃病效果突出。

几天之后，这位留学生惊喜地告诉我，孩子最近的食欲改善了，拉肚子的次数也明显减少了，大便逐渐恢复正常。最有意思的是，孩子以前最害怕吃药打针，这次可好，每天晚上都要伸出小手，要求爸妈给他推拿。

孩子一旦有病，父母第一个想到的就是求助于医生。这固然没错，但是，须知父母才是孩子最好的医生，如果父母都能学习一些简单的保健、治病法门，不仅能免去奔碌之苦，还可以及时减少孩子的很多痛苦。

特别提醒干燥综合征患者朋友，如果您发现自己的病症具有肝郁特征，而您的主治医生仅仅是给您采用滋阴的治疗方法，并且效果不佳时，不妨自己购买一点逍遥丸，试着服用 7~10 天，看看有没有改善。说不定，不久您就会有柳暗花明又一村的感觉。

3 年前，王女士突然感到两眼视物不清，看不见一米以内的东西，走路时要用脚来探路；眼睛干涩，就像有无数颗石子在里面，疼痛难忍；特别是喉咙干得冒烟，每时每刻都要喝水；小腿上，还鼓出了密密麻麻芝麻大的黑点；最怕洗澡，稍微一搓，皮屑就下掉，皮肤又红又痒。

她辗转多家医院求治，但都没有疗效。后经人介绍，找到我的门诊，服用 10 天的汤药后，奇迹竟然出现了：能看清东西了，眼睛也没有那么干涩，皮肤上的芝麻黑斑明显减少，特别是洗澡也不脱皮了。

王女士所患的是干燥综合征。这是一种免疫系统的疾病，现代医学还没有根治的办法。

中医一般认为，本病以口干、眼干、鼻子干为突出表现，多属于阴津亏虚，应当用滋阴生津的方法治疗。但她却又有不同——有明显的肝郁特征。就诊时，她说一句话，叹一口气，目光郁滞而又多疑多语。《黄帝内经》说“肝为语”，滔滔不绝或啰里啰唆的人，往往是其肝气郁结，因而，不由自主地想通过语言表达来疏散内心的郁滞。进一步了解得知，她退休后赋闲在家，长期心情不佳，这正是她发病的重要原因。对于这种情况，中医应当疏解其肝气的郁滞。我选用了逍遥丸，加上珍珠母、夏枯草、决明子、木贼等，治疗效果相当不错。

临床中发现，干燥综合征属于肝郁者非常多见，病情的变化也与患者情绪有关。这类患者要注意调整情绪，保持心情轻松。饮食则要少吃辛辣之物，多食具有理气作用的萝卜、橘子。

特别提醒干燥综合征患者朋友，如果您发现自己的病症具有肝郁特征，而您的主治医生仅仅是给您采用滋阴的治疗方法，并且效果不佳时，不妨自己购买一点逍遥丸，试着服用7~10天，看看有没有改善。说不定，不久您就会有柳暗花明又一村的感觉。

为什么脚气会这么普遍呢？可能有的朋友会说，为生计所迫，很少有时间关注自己的健康。其实，这不过是一个看似很正当的理由。不少朋友有看电视的时间，有赴饭局的时间，有泡酒吧的时间，就是没有关心自己身体的时间。如果一味地找借口，纵有回春妙方，也无济于事。

有人形容说，到街上随便拦住十来个成年人，如果让他们脱下鞋子，就会发现有七八个患有脚气。

为什么脚气会这么普遍呢？可能有的朋友会说，为生计所迫，很少有时间关注自己的健康。其实，这不过是一个看似很正当的理由。不少朋友有看电视的时间，有赴饭局的时间，有泡酒吧的时间，就是没有关心自己身体的时间。如果一味地找借口，纵有回春妙方，也无济于事。似乎说远了，还是回到正题上。

脚气也叫足癣，医学上将其分为三类，即糜烂型、水疱型和角化型。

糜烂型脚气：多发生在第三与第四、第四与第五脚趾之间。刚开始，趾间潮湿，由于水气浸渍而发白或起小水疱，干后脱屑，剥去皮屑则出现湿润、潮红的糜烂面，奇痒难忍，容易继发感染。

水疱型脚气：经常发生在足缘。刚开始为壁厚而饱满的小水疱，后来则形成大疱，泡内的液体透明，周围没有红晕。感觉奇痒，搔抓之后常因继发感染而引起丹毒、淋巴管炎等病症。

角化型脚气：多发于足跟。主要表现为局部皮肤粗厚而干燥，角化脱屑、瘙痒，很容易发生皲裂。这种类型的脚气没有水疱和化脓，但病程缠绵，多年不愈。

其实，脚气并不难治。只要掌握正确的治疗方法，抽点时间关心一下双脚，完全能告别脚气的困扰，脚，就不再生“气”。

用足光粉泡脚：每晚取足光粉一包，放在洗脚盆中，用开水冲开，加水适量，使水能够没过足面。水温以双脚能忍受为宜。浸泡 30 分钟左右，再用温水清洗干净。每晚泡脚一次，一般 3 次就可见效。

要想彻底治愈，还应当注意：用足光粉浸泡双脚之后，要把穿过的鞋、袜、鞋垫等，洗净，放在药液中一起浸泡一夜。第二天冲洗晒干，穿浸洗过的鞋袜。如此连续一段时间，以后就不会再被感染了。

买不到足光粉的，可以用以下单方，效果也不错。苦参 30 克，白藓皮 30 克，土茯苓 30 克，苍术 25 克，黄柏 25 克。加水 1500 毫升，煎煮 30 分钟。稍放凉后，浸泡双脚 30 分钟。每日 1 剂，适用于各种类型的脚气。

脚气治好後，還要防止以後感染真菌而再發。以下措施非常重要了：不和有腳氣者合用拖鞋、浴巾、擦布和洗腳盆；保持雙腳清潔乾燥，及時治療汗腳；勤換鞋襪，穿通氣良好的鞋子；不在澡堂、游泳池旁的污水中行走。

常常聽到不少朋友抱怨自己命不好，隔三岔五就生病。其實，這絕對是一個誤解，沒有所謂的命好不好——身體就像一位肝胆相照的朋友，您敬他一尺，他就敬您一丈。如果您過分透支自己的健康，身體就會懲罰您。

可能許多朋友都會有這樣類似的經歷：在一段時間內，經常感到疲勞，心情煩躁，不想吃飯，睡眠不香，動不動就感冒，总觉得身體出了問題，但到醫院檢查，各項指標也都正常。這時，您很可能處於亞健康狀態。

處於亞健康狀態的人，因有各種各樣的不適，不能算健康人，也不能給出明確的疾病診斷，所以也不算真正的病人，但必須及時調治，否則大病纏身，悔之已晚。

那麼，如何輕鬆送走亞健康呢？秘訣有 4 “點”。

吃得巧一點。通過巧妙飲食，調整酸鹼食物的比例。鹼性食物一般有瓜果、蔬菜、豆制品、乳製品、海帶等。我們常吃的雞、鴨、魚肉、蛋，米、面、油糖等，都屬於酸性食物。大多數酸味的水果也都屬於鹼性食物。因此，養成良好的飲食習慣，多吃蔬菜水果等鹼性食物，使膳食中鹼性食物與酸性食物保持 2：1，有利保健養生。

睡得早一點。熬夜是導致身體疲勞和心理抑鬱的重要原因。熬夜傷肝又傷腎，嚴重損害健康。睡眠不足或者作息時間不規律的危害，對精神的影響比身體更嚴重。如果僅僅是一兩天，對身體的影響並不大，但時間長了會造成記憶力下降、注意力難以集中等問題。如果是半年到一年都如此的話，還會造成高血壓等疾病。因此，調整生活規律，勞逸結合，保證充足睡眠，是送走亞健康的又一秘訣。

动得多一点。运动不足不仅导致体力下降，还会使代谢紊乱。许多脑力工作者常常感到头昏、乏力、精神紧张、情绪急躁、肠胃失调等等，都与运动不足有关。生理学家认为，坐着工作是文明史上对人的新陈代谢影响最深刻的变化，也是造成新陈代谢失调的原因。终日伏案的生活方式将使人类变得越来越胖，腰佝偻得越来越弯，而合理、适宜的运动，可以缓解精神紧张，改善心理状态。因此，增加户外体育锻炼活动，每天保证一定运动量，是战胜亚健康的法宝。

想得少一点。现代人往往承受着巨大的精神压力。这种压力长时间积蓄而得不到缓解，大脑超负荷运转，脑细胞就不能得到氧和营养的及时补充，进而发生内分泌紊乱，引起“亚健康”。因此，要想摆脱亚健康，就要调整心态，想得开一些，想得少一些，保持积极乐观的态度，知足常乐，心安理得。

常常听到不少朋友抱怨自己命不好，隔三岔五就生病。其实，这绝对是一个误解，没有所谓的命好不好——身体就像一位肝胆相照的朋友，您敬他一尺，他就敬您一丈。如果您过分透支自己的健康，身体就会惩罚您。

■ 求医解惑录

网海无涯问：

我长期伏案工作，时常感到肩背酸痛，请问有没有什么最简单的方法消除这种症状？

王长松答：

美国医学博士安德鲁·韦尔在其著作中，曾提到两种方法可以有效治疗您所说的症状，本人在此借花献佛，希望朋友们喜欢。

第一种：两脚分开与肩同宽站立，两臂向两侧伸展，左手心朝上，右手心向下，深呼吸，保持这种姿势不变，直到手臂无力支持为止。然后，尽可能慢慢地高举双手过头顶，尽量上伸，掌心相接，然后放下双臂，放松。

第二种：坐在椅子边沿，双脚岔开与肩同宽，平放在地板上，身体前倾，两臂从两腿内侧穿过，两手摸脚背外侧，保持这种姿势几分钟，腰部脊柱会得到伸展，会增加脊柱的柔韧性。

芳草斜阳问：

我最近常觉得很疲倦，浑身乏力，先生能告诉我是怎么回事吗？

王长松答：

经常感到疲劳，力不从心，兴趣降低，影响正常生活活动，在除去药物因素之外，要考虑生病的可能。

疲劳倦怠、精神萎靡，有可能是糖尿病的警告信号；临床无法解释的疲劳、精力不足、情绪不稳，伴有胸闷心慌，应警惕心肌炎、心肌梗死发生的可能；全身乏力、容易疲劳、面色发白，有可能是再生障碍性贫血；多数肝病，如肝炎和肝癌，常令人倦怠；疲乏无力伴有情绪低落，什么事都提不起精神，甚至有自杀的想法，要警惕抑郁症；疲乏并且怕冷有多种病因，四肢怕冷或全身怕冷，手脚冰凉，多见于贫血、心脏瓣膜病、甲状腺功能低下、低血压、神经官能症和虚寒体质。另外，肺结核、多发性硬化、重症肌无力、慢性风湿性关节炎、甲状腺疾病，都可引起疲乏，必须及时检查，不可简单地认为是工作劳累所致。

活到天年问：

从先生的文章中，我知道了不同的食物具有不同的功效，千万不能乱吃。不过，麻烦您详细介绍一下常见食物中，温、热、凉、寒、平性的食物各有哪些，可以吗？

王长松答：

不用客气。下面，我简单归纳一下，希望对您和其他朋友有所帮助。其中，有的食物温热性质不明显，一般归纳在性温的中，有的食物凉寒性质不明显，一般归纳在性凉的中。

谷物

性温：糯米、高粱

性凉：小麦、大麦、荞麦、绿豆

性平：大米、玉米、马铃薯、芋子、红薯、黄豆、黑豆、红豆

蔬菜

性温：韭菜、芥菜、香菜、大蒜、葱、生姜、南瓜、雪里红、香菇、银耳、木耳、猴头菇

性凉：芹菜、菠菜、白萝卜、莲藕、丝瓜、黄瓜、番茄、紫菜

性寒：白菜、空心菜、黄花菜、冬瓜、葫芦、茄子、蘑菇、海带、竹笋、苦瓜

性平：马铃薯、番薯、花生、黄豆芽、蚕豆、茼蒿、红萝卜

鱼肉禽蛋

性温：猪肝、猪肚、黄牛肉、羊肉、狗肉、鸡肉、鸡肝、草鱼、带鱼、黄鳝、虾、海参

性凉：猪皮、羊肝、兔肉

性寒：猪脑、黑鱼、螃蟹、田螺

性平：猪肉、猪心、猪肺、猪脾、猪肾、猪肠、猪脚、水牛肉、牛肝、牛肚、鸡血、乌鸡、鸭肉、鸽肉、鹌鹑肉、鲤鱼、鲫鱼、白鳝、泥鳅、银鱼、黄花鱼、鲈鱼、鳖肉、龟肉、牡蛎肉、海蜇、鸡蛋

水果及其他

性温：荔枝、山橘、栗子、红糖、饴糖

性热：辣椒、胡椒、榴莲

性凉：苹果、梨子、香蕉、柿子、柑子、橙子、柚子、李子、茶叶

性寒：西瓜、柠檬、菠萝、猕猴桃、荸荠、甘蔗

性平：葡萄、石榴、桃子、杨梅、青梅、杏子、无花果、甜杏仁、白果、莲子、牛奶、醋、酱、白糖

“正气存内，邪不可干”。要想从根本上防止疾病的发生，最关键的，就是要保养正气，提高抗病能力。

本校临床医学院的江老师说他有个习惯，不管什么时候出门，他都会随身携带一盒速效救心丸、一支针灸针。江老师本身并没有心脏病，但他说出门在外，一旦发现有人出现紧急情况，就可以救急。

江老师的做法值得称道。救病如救火，许多时候是需要争分夺秒的。特别是对于心脏病病人而言，早一秒救治就多一线生机。

我生长在农村，由于缺医少药，许多年长的人都有很强的防病意识，家里经常备一些治疗疾病的常见草药。

淡竹叶、夏枯草、白茅根，是许多农家备用的药草，需要时煎汤饮用，能清热解暑利尿降压，治疗红眼病、口腔溃疡、风热感冒、尿路感染、高血压等病。新鲜的刺角芽，中药名叫小蓟，揉碎塞鼻孔，或者煎服，可以迅速止血，治疗鼻子出血、尿路出血以及大便下血。平时收集桃树枝、红谷子，遇到孩子有麻疹，疹出不畅时加红糖煎服，可以透发出疹。山羊毛备用，需要时灯火烧焦，蘸香油涂抹患处，治疗羊水疮。云南白药是某些有条件的人家珍藏的单方，外用内服，可以治疗多种出血和刀伤。

“正气存内，邪不可干”。要想从根本上防止疾病的发生，最关键的，就是要保养正气，提高抗病能力。在这方面，中医积累了丰富的经验，如保持心情舒畅、饮食有节、起居有常、劳逸适度、顺应四时寒暑变化、做导引按摩等。做到这些，就可以使气血充足，经络畅通，五脏六腑的生理功能正常化，身心健康。即使间或有点小病，由于人体具有很强的抗病能力，也可以不药而愈。

平时常烧香，难时佛助我——这是缺医少药的农村人总结的经验。诚哉，斯言。仔细想想，做其他事何尝不是这个理呢？

真正会投资的人，必定先投资身体，投资健康，因为他们明白，拥有健康就一切都有可能，没有健康就一切都不可能。

如果您貌美如花，但没有健康的身体，难保不会天妒红颜，早早地香消玉殒；如果您满腹经纶，但没有健康的身体，也难免会天妒英才，满怀遗恨地乘风归去；如果您腰缠万贯，但没有健康的身体，很难说不会带着壮志未酬的遗憾匆匆离去。

真正会投资的人，必定先投资身体，投资健康，因为他们明白，拥有健康就一切都有可能，没有健康就一切都不可能。

那么，如何投资健康呢？

有人说，我花了钱，买了好几种医疗保险，有赔付就是投资健康。

这不是真正的投资健康。保险是生病之后的补偿，会减轻经济负担，但不会带来很正的健康。

有人说，我花钱为自己和家人请了私人医生，他们了解我们的体质和健康状况，有病时可以在第一时间查到病因，并且减少了许多医疗费用。

这也是有病之后的补救措施，并不是最高明的投资方式。

有人说，我花了好多钱给健康管理机构，他们给我建立健康档案，提供合适的饮食和运动建议，并且每年作一次体检，相信能及时发现问题。

其实，就像吃喝拉撒一样，维护健康，是您自己的事情，只有您自己，才能真正掌握自己的身体状况。

花钱可以治病，却不能买回健康。投资健康，不能仅仅理解是金钱的投入。投资健康，也不一定非得花钱。

对健康的真正投资，是舍得用一定的时间和精力，听一听身体的声音，给身体以休养生息的时间。

对健康的真正投资，是善待自己的身体，不能以事业、财富、名利为借口，无限制地透支体力。

对健康的真正投资，是下决心改掉不利于健康的生活方式，保证身体机能的正常运行。

对健康的真正投资，是花时间了解健康和疾病的基本规律，及时消除导致疾病的原因。

真正会投资的人，必定先投资身体，投资健康，因为他们明白，拥有健康就一切都有可能，没有健康就一切都不可能。

一旦真正懂得了如何投资健康，您就掌握不生病的智慧和真谛！

我的朋友，为了您的健康，也为了您和家人的幸福，请您一定要学会听懂身体的语言！

在大多数情况下，在即将发病或疾病发生的初期，我们的身体就已经通过各种渠道，给我们传递了一些信号，提醒我们，身体的某个部位出了问题。但是，我们常常对这种提醒，

或无暇顾及，或熟视无睹，或茫然无措，错过了发现疾病、及时诊治的最佳时机。所以，我的朋友，为了您的健康，也为了您和家人的幸福，请您一定要学会听懂身体的语言！

晦梦境透露出的疾病信息

夜深人静时，是感知身体信息的最佳时机。白天外界刺激比较多，即使有不舒服的症状也不易引起注意，夜间外界的刺激减少或消失，身体的疼痛和不适感就会刺激大脑，有时就以梦境的形式表现出来。

经常梦见自己从高处坠落，心中恐慌而紧张，落不到地上就被惊醒，提示可能有隐匿性心脏病；梦见被人追逐，却怎么也跑不快，想叫又叫不出来，提示冠状动脉供血不足；梦见身体歪斜扭曲，伴有窒息感，之后突然惊醒，惶恐不安，可能为心绞痛征兆；梦见有洪水泛滥，或自己陷入水中，提示肝胆疾病；经常梦见吃进不干净、腐败变质的食物，引起腹痛，提示有胃病；经常梦见自己腾云驾雾，看见面目狰狞的妖魔鬼怪，提示循环系统或消化系统病变；经常梦见大火燎原，自己身陷火中，被火灼伤，提示有高血压的可能；经常梦见自己两手麻痹，有可能是中风前兆；经常梦见自己被关在暗室中，胸部受压，呼吸不畅，提示有呼吸系统疾病；经常梦见自己被人从后面踢伤或刺伤，醒后仍然腰痛，提示腰部或肾脏有隐患；经常做梦，醒后记忆清楚，头昏困倦，提示体质虚弱，或神经衰弱；经常做噩梦，提示过度劳累，焦虑紧张，处于亚健康状态，必须及时休整；经常反复地做一些内容大致相同的噩梦，往往是癌症和其他疾病的早期信号，梦境甚至揭示了将要发生疾病的部位、性质和轻重程度；经常梦见与人吵架，发怒，提示心情郁愤；梦见旅游，野外游玩，暗示厌倦工作，需要休息；睡眠中磨牙，梦见争吵怒骂，提示有寄生虫病。

晦五官的症状，有可能是全身疾病的信号

原来没有耳鸣，或从未长期耳鸣，近期忽然出现突发性耳鸣或症状加重，应立刻检查以确定是否有心脏病；原因不明、持久不退的低音性耳鸣，如海边波涛声、机器隆隆声、虫子嗡嗡声等，应警惕鼻咽癌；双侧耳鸣，伴有头晕、头痛和失眠，是神经衰弱的症状；一侧耳鸣，持续性低音调，有可能是颈部肿瘤压迫同侧；还有许多耳鸣，查不到原因，与生活紧张、压力过大、滥用药物、睡眠不足、噪音污染有关；老年人嗅觉减退，与病毒长期侵

袭有关；不明原因的嗅觉丧失，可见于大脑额叶底部肿瘤；嗅觉丧失，也可能是乳腺癌的早期表现。

媢揭开浮肿的神秘面纱

两眼睑同时水肿，不红不痛，多见于急慢性肾炎和肾病综合征；长期眼圈发黑，与慢性消耗性疾病、内分泌异常、心血管病变、微循环障碍有关；虽感到浮肿，但用手按压不出现凹陷，可能由甲状腺功能低下引起；浮肿先见于足部，然后波及面部眼部，有可能是心脏病。

媢身上的异味，也是诊断疾病的重要线索

如果发现自己或别人身上有异味，就要提高警觉，及时就医。

烤面包味，见于伤寒；酸味，见于风湿病；酸腐味，多见于消化不良；腐臭味，见于口腔不洁；霉臭味，提示肝脏有病；特殊的腥味，是肝硬化征兆；脓臭味，见于肺脓疡、副鼻窦炎、化脓性鼻炎，以及支气管扩张合并感染；氨气味，见于肾炎尿毒症。

媢口味异常告诉您的疾病信号

酸提示慢性胃炎、消化性溃疡；甜见于糖尿病和消化系统功能紊；苦见于肝炎、胆结石、胆囊炎和慢性胰腺炎；严重的口苦有可能是癌症的先兆；辣见于高血压、神经官能症、更年期综合征；咸见于慢性咽喉炎、神经官能症和口腔溃疡，也见于肾虚；淡多见于消化道炎症；涩见于重度神经衰弱、严重脱水，以及有癌症晚期的可能。

媢指甲提供的疾病信息

指甲出现细长纵纹，可能是缺乏维生素 A，或身体部分组织器官发生老化；多个指甲同时出现纵纹，是肝病征兆；又硬又厚尖端上翘的指甲，见于动脉硬化或钙化；指甲变薄、生长缓慢，除先天遗传外，多与贫血、糖尿病、心脏病、肢端动脉痉挛及末梢循环障碍有关；指甲肥厚发黄，侧边弯度过大，失去光泽，是呼吸系统、淋巴系统或甲状腺疾病的特征；

手指、脚趾末端膨大，80%缘于呼吸系统疾病，当其进一步发展为骨质变化、引发四肢关节疼痛肿大，大多数为胸部恶性肿瘤；指甲颜色发白，可能为贫血或肝硬化；指甲尖出现白色横纹，可能为肝病征兆，白色区域扩大，提示病情逐渐向慢性肝硬化发展；指甲出现白斑多为外伤，如果斑点频繁出现，需要考虑饮食情绪是否正常；指甲表面出现点状或丝状白斑，表示身体免疫力低下，新陈代谢异常，也见于肝硬化、慢性肝炎、肾脏病等；指甲呈绯红色，是早期肺结核的征兆；指甲周围出现红斑，常见于皮炎或系统性红斑狼疮；指甲紫色提示血液中缺氧；指甲变黄多半有肝病；指甲发绿为绿脓杆菌感染，或银、铅沉积；指甲发黑提示缺乏维生素 B12。

晦大小便揭示身体的秘密

小便无色，见于糖尿病及慢性间质性肾炎；小便深黄如茶，见于发热、吐泻及肝炎；小便如酱油，见于急性肾炎、黄疸性肝炎、溶血性贫血；小便发红，往往是泌尿系统及邻近器官疾病，或是全身性疾病的征兆；尿中有泡沫不易消失，要怀疑肾脏病引起的蛋白尿；一天排尿超过 10 次以上，即为尿频，病理性尿频见于膀胱结核、肿瘤、结石，输尿管、前列腺炎、前列腺增生等疾病。

经常排出细条状、扁平带状大便，表示直肠或肛门狭窄，以直肠肿瘤居多；大便一侧出现横沟，提示直肠肛门长有赘物，应提防有直肠癌；大便有大量泡沫，提示小肠消化不良；大便有粘液而无血迹，见于慢性结肠病变；大便像果冻，见于过敏性肠炎；排便习惯一直正常的中老年人，若无其他原因而发生顽固或进行性便秘，粪便变细并且混有血丝或鲜血，应怀疑直肠癌或结肠癌的可能。