

<<不生病的习惯>>

图书基本信息

书名：<<不生病的习惯>>

13位ISBN编号：9787561345498

10位ISBN编号：7561345496

出版时间：2009-3

出版时间：谢谨阳 陕西师范大学出版社 (2009-03出版)

作者：谢谨阳

页数：262

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>

## <<不生病的习惯>>

### 前言

在全书的最前面我想套用黎叔的一句话作为这本书的开头，“二十一世纪什么最重要，健康”。面对越来越大的生活压力、工作压力，身体不适的人也越来越多，人们的健康意识也随着自己身体的不适觉醒了。

市面上关于健康的书掀起了一浪高过一浪的热潮，这个世纪俨然成了一个“健康”的世纪，但你真的健康吗？

回答可能是一连串的问号！

其实，健康不在于什么大道理、小道理，而在于生活中的细节，小细节，真正的健康都是从一点一滴的生活中得到的，养成健康的生活习惯才是健康最有效的保障！

人的身体就好比一架机器，机器有机器的性子，不养成良好的使用习惯，恐怕就得提前报废了，人也是一样。

所以现在时常都能听到类似“30岁的人，60岁的心脏”的未老先衰的健康问题。

我们每天高达90%的行为都出自于习惯。

习惯伴随着人的一生，影响人的生活方式和身体健康。

不同的生活习惯，对健康的影响大不一样。

一个好的习惯会让人获益终生，散步、微笑、少吃盐、细嚼慢咽、早睡早起这些习惯，听起来似乎微不足道，对强身健体的作用却是不可估量的。

一个坏习惯会让人怎样？

要回答这个问题就不得不提到“生活方式病”——当代威胁人类健康的“头号杀手”。

目前，人类的疾病谱和死亡谱早已有了很大变化，如果把引起疾病的原因划分为生活方式、行为因素、人类生物学因素、环境因素、保健服务因素等五大类，生活方式和行为因素几乎占50%，也就是说当代人们所患的疾病中有一半的病根在于生活方式。

## <<不生病的习惯>>

### 内容概要

健康开始于良好的习惯，结束于不良的习惯，健康的保持也有赖于良好的习惯。

看看脸色、看看眼睛、闻闻气味都能看出你的健康来。

矿泉水、纯净水、蒸馏水、碳酸饮料，看上去很美，但都没有白水美。

5大养老穴、4种随手可得的食物让你益寿延年。

很多疾病由心而生，由心而灭。

传统医学把体质分为寒、热、虚、实四种，具体又分为平和体质、痰湿体质、气虚体质、血虚体质、阴虚体质、阳虚体质、湿热体质、气郁体质、特禀体质等九种。

不同的体质通过人的外部特征就可以轻松地辨别出来，让你的养生不再盲目。

## <<不生病的习惯>>

### 书籍目录

前言 让健康成为习惯第一章 小毛病，大问题口臭是病，不是病？

“毒”死你不赔命嘴唇麻木，你的胰脏要小心了牙好，胃口才能好十指连着心“屁”大的事也是事青筋乱蹦真不是什么好事脸红不是小问题分清体质保健康第二章 健康可以喝出来喝水，知“足”才能常乐喝百水不如喝白水纯净水与矿泉水，看上去很美男人比女人更需要水让孩子做个健康水宝宝补水，让你轻轻松松做妈妈要咖啡，还是要宝宝？

饮料——孩子的甜蜜杀手慢性缺水——中老年人疾病的祸根香茶一盞，益寿延年第三章 最健康的食物就在我们身边蜂王浆为你的健康开道益寿延年有银耳宁心静气有百合大蒜为我们保驾护航第四章 驱逐危害我们健康的隐形杀手长期饭后吃水果易便秘红萝卜+白萝卜=？

香菜虽香，贪吃不得吃西红柿有讲究吃素的度你控制好了吗？

豆浆该怎样喝别不把早餐当回事第五章 按摩治病不花钱，不用参桂与黄连找准穴道有窍门穴位治疗莫乱用穴位按摩有讲究“拯救”你的睡眠穴位按摩安神防衰简简单单疼痛去无踪小病求医不如求己耳部的按摩保健按摩鼻子保健康第六章 养树护根，养人护脚脚底按摩好处多热水洗脚，胜吃补药足穴敷药，健康无忧赤足健身莫大意第七章 打起精神来抛开压在心头的石头跟郁闷说拜拜都市生活的孤独噩梦从悲痛中一路走来男人女人哭吧不是罪拨开强迫阴影的云雾平静我心除焦躁置紧张于千里之外给不良情绪开条路第八章 慢性病可以这样来调养三大食疗，五项注意，慢性咽炎被打败管住嘴迈开腿降压就能事半功倍金字塔饮食让“糖人”无忧三伏贴贴好老慢支四种日常食物帮你养好胃没事常刮耳，让你“肾”气凌人冠心病的调养游泳——颈椎病患者不可不做的运动常喝这道汤，骨质疏松怕了你后记

## &lt;&lt;不生病的习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 小毛病，大问题口臭是病，不是病？

一到年底，我就像中国的大多数人一样应酬就多了起来，今天是单位的聚餐，明天是朋友聚会，后天又有朋友的孩子结婚，这样连续的大吃大喝，身体难免吃不消了。

突然有一天，我发现别人在跟我聊天时，都一致地扭过头去，或者看起来好像在受罪似的拼命忍受，我有些纳闷了，难道我这样不受欢迎？

后来还是一个朋友指了指自己的嘴，提醒我，你口臭。

我马上将左右两手掌合拢并收成封闭的碗状，包住嘴部及鼻头处，然后向聚拢的双掌中呼一口气后，紧接着用鼻吸气，的确闻到了一股臭气，自己确实有口臭。

如果是普通人遇上口臭，最多也就是在人前觉得难为情而已，然后依照那些口香糖广告宣传的，嚼嚼口香糖，以使自己口气清新，不再尴尬，到此也就为止了。

但我可不敢这样大意，在传统医学里，讲究人体是一个有机整体，外在的异常一定预示着内在的异常，一个小的异常可能是大病的前兆，不能等闲视之。

一般来说口臭主要是由胃部的问题引起的，但是大量摄入含有臭味的食品，比如臭豆腐、榴莲等也会产生口臭的，只是持续时间不会太长，也容易消除。

不过，我一向就不是个爱吃这类食物的人，最近连接近这些食物的时候都没有，这个因素第一个被我排除了。

回家以后我马上就开始了自检。

首先对着镜子张开嘴检查口腔，发现口腔和牙龈有痛肿的迹象，这表明白己胃中有火，从而引起了口腔问题，产生了口臭。

然后回忆了一下最近身体是否有什么异常，没什么发现，肚子既不胀也不烧心，排除了消化不良的原因。

有人会问了，消化不良怎么会引起口臭呢？

这是因为，如果你消化不良，大量的食物长期淤积在胃中就会发酵，产生许多恶臭气体，而这些气体的最佳排放渠道就是从食物来的地方原路返回，然后经嘴排出体外。

这有点口中“放屁”之感，原来骂人胡说八道为放屁还是有科学依据的。

排除了消化不良的问题和食物问题后，我就把胃中有火作为口臭的根源来治疗了。

胃中有火，首先需要的就是降火，一般家庭都会用绿豆粥来降火，不过我这儿提到的绿豆粥还是有点儿特别的。

首先要取适量的药用石膏粉用细纱布包好，具体的水和石膏的比例大约在1升水5克左右，然后下水煎煮。

等水煮至40 时，取出石膏粉，如果水过于浑浊的话，需要滤净，然后用清液煮粥，如果水清澈的话，就可以直接煮粥，不用滤净了。

做好这些，后面具体怎么煮粥，不需要我去说了吧？

太简单了，加入粳米、绿豆直接煮就成了，适当的时候搅拌一下，以免糊锅。

等水开了，粥也就好了。

绿豆粥有清热解毒降火的功效人人都知道，但是为什么要加上这药用石膏粉就没几个人知道了。

石膏味辛、甘，性大寒，归肺、胃经，清热泻火作用强，中医一般用来作为清实热的主药。

大家应该知道了吧，在这儿绿豆粥里的石膏粉才是主角，绿豆这个长期战斗在清火第一线的主角只能屈居配角了。

此外，我准备了藿香粥、薄荷粥、麦门冬粥等三种粥，几种换着吃，效果不错，还免得吃腻了。

三种粥的具体做法如下：藿香粥。

将藿香15克（鲜品30克）洗净，放入铝锅内（一定要用铝锅），加水煎5分钟，弃渣取汁待用。

再将粳米50克淘洗净，入锅内加水适量，置武火上烧沸，再用文火熬煮，待粥熟时，加入藿香汁，再煮沸即可食用。

薄荷粥。

## &lt;&lt;不生病的习惯&gt;&gt;

将鲜薄荷叶30克（干品15克）洗净，入锅内加适量水熬，弃渣取汁待用。

将粳米50克淘净，加适量水煮至米熟，再加入薄荷叶汁，煮沸即可食用。

麦门冬粥。

将麦门冬20~30克洗净，入锅加水煎熬，弃渣取药汁待用。

粳米50~100克淘净放入铝锅内，加水适量，再将麦门冬汁和冰糖适量同入锅内，置武火上烧沸，用文火煮熟即成。

这样坚持几天之后，胃火就降了下去，口腔和牙龈的肿痛也消失了，口臭也就从根本上被消除了。

跟人聊天谈话再也没顾忌了。

其实就像上面提到的，人体是一个有机的整体，口臭表示你的身体出了问题，要是你感觉自己的口里出现了其它什么味道，也同样表示你的身体出了问题。

以口中的味道来判别疾病有个前提，那就是你没有多吃那些味厚的食品，上面提到的臭豆腐、榴莲就是这类食品的代表。

如果是因为吃这些食品而引起的口味异常，你完全可以放心，停吃后很快就能消失，要是不消失就说明你身体出状况了。

比方说，你觉得口淡无味、饮食不香、食欲差，这表明你可能脾胃虚寒或脾虚失运。

此外，患有感冒的人也可能出现口淡无味的状况，这是由于外来的风寒邪气影响了脾的功能，感冒好了，口淡也就没了。

如果口中黏腻不爽，同时伴有舌苔厚腻，这多见于湿邪困脾的人。

但是，如果你吃了太多的肥肉、糖等肥甘厚味的食品，也会影响你的脾胃消化功能，使你觉得口腻。

如果你觉得口酸，你很可能存在消化不良或肝气犯胃的问题；此外，如果食积内停也会使你口中感觉到酸味，这种情况，服用一些助消化的药物，积食消化后，酸味也会消失。

口中出现甜味，其根源在于，平时饮食不注意，造成了脾胃功能的损伤，引起了湿浊之气上泛，口中自然就带了甜味。

此外，糖尿病人因为血糖增高，也会觉得口中带甜味。

口中出现苦味的情况多见于各种急性炎症患者，其中患有肝胆疾病发炎者最容易出现此种症状，一般多由肝胆蓄热、胆气熏蒸引起。

出现这种情况的患者可饮用一些苦丁茶来清热泄火以达到减轻症状的目的。

口中有咸味，多见于久病肾虚者，补肾是消除症状的关键。

口带腥味，一般来说，多见于肺病患者，尤其是结核咳血或肺脓疡。

一旦发现口带腥味，应立即到医院诊治。

口中有辛辣味，或舌体麻辣，多见于高血压、神经官能症、更年期综合征患者。

口中的辛辣味是一种热觉与痛觉的综合感觉，一般情况下都是由肺热壅盛或胃火上攻引起的。

当你觉得自己口香时，你就可能患上了糖尿病了。

因为，当胰腺的胰岛素分泌功能发生障碍时，人体血糖就会升高，唾液内的糖含量也会升高，从而使人觉得口中有清香的甜味。

如果你的味觉苦涩，那你可就要警惕了，因为在各种癌症的后期都存在出现这种味觉的可能。

此外，在胆郁肝热或脾胃衰败患者中也常见到这种味觉；神经官能症严重者或上夜班后，由于唾液腺分泌减少，也会出现口涩的现象。

“毒”死你不赔命最近，在金融危机的风暴之下，门诊的人数明显增加，而在与他们见面的一瞬间我就找到了病根，因为他们的眼睛虹膜呈现的是不正常的栗色。

在传统医学里，眼睛不但是心灵的窗口，还是身体的窗口，虹膜呈现栗色正是一个危险的信号，表明你的体内淤积了大量的毒素，需要及时排毒。

长期处于巨大压力之下的人们正是毒素最喜欢的载体。

在进一步的询问中，发现他们都不同程度地具有突感全身乏力、整天无精打采、腰酸腿软、全身皮肤出现大面积片状色素沉淀、堆积等症状，肠胃老是闹别扭、口臭、长痘痘等病症频发；在生活上，睡得比狗晚，吃得比猫少，干得比驴多，为了赶活经常是连大小便的时间都给省了，憋着。

人体的排毒手段不外乎拉、撒、放、排等几种，上面把拉和撒省了，而这个放也就是放屁，有很多人

## <<不生病的习惯>>

为了面子，也给省了，最后就只剩这个排汗一条了。

你说，要是分别从四条路走的人，一下子全拥到了一条路上，能不出问题吗？

况且，要把那些已经运送到肠道系统的病毒以排汗的方式排出去，又得让血液这个搬运工忙活一阵子了，一来二去的血液中能不残留毒素吗？

这个残留还是轻的，就怕是大量的毒素淤积在血液里，然后随血液全身旅游，那可就麻烦了。

人体内毒素的来源有三，其中最大宗的是来自不健康的饮食，比方说：烧焦的食物、高温烹调的食物、腐败食物、已发芽的食物、含食物添加剂的食物、漂白过或含色素、防腐剂、糖精的加工食品、制作不洁的发酵食物、用回锅油煎炸的食物等。

其次来源于我们日常生活的环境。

人类是生活在自然环境中的，由于环境污染日趋加重，人体内环境污染也随之加重。

自然环境中空气和饮用水的污染、细菌、病毒、化学农药、重金属污染、洗洁用品等家用品的污染，都会加速身上毒素的积聚。

最后一点是来自先天的体质，在人的九种体质中，除了平和体质之外，都有其缺陷，或者说是某些东西易感。

了解了体内毒素的产生与排出，大家就应该知道，最好的排毒方式就是顺其自然，该拉、撒、放、排就拉、撒、放、排，让毒素通过这些正常的渠道排出体外，以免加重脏器的负担。

最好的预防则是养成良好的生活习惯，少吃或者不吃垃圾食品。

## <<不生病的习惯>>

### 后记

春去冬来，又是一年。

很欣慰终于在新年之前写完了这部书稿，没有把它拖到2009年。

因为工作的关系，我经常要出差参加各种研讨会、咨询会，这些会除了极少数能在专业上有所获外，大多数都是没什么价值的。

整一个吃喝会、旅游会，但身在名利场，是超脱不了的，没意义、无价值、无奈，最后还是要参加。

由于这个缘故，交稿日期一推再推，转眼就到了年底，自己心里都觉得再不写完都无颜见人了。

闭关一月有余，终于写完了。

回首写书的历程，感触颇多，写书不易啊！

在接到约稿以后，脑海里对于这本书就有了一个大致的纲要，最初也是按照这个纲要来写的，但愈写愈觉得提纲赶不上变化，边写边改提纲，一路也就写下来了。

在写作的过程中，因为想写的太多，最后我只能高举“实用”这把大刀，不实用的一刀两断，统统去掉，只留下实用的；实用的太多，只能优中选优，留下最实用的。

比方说，在第一章的写作过程中，本打算扯扯习惯什么的，但越写越觉得像在写序，觉得话多了，废话自然也会了，最后我干脆第一章直奔主题，这样来得实在点。

现在什么东西都喜欢噱头，本着全民娱乐精神，我也俗一把，姑且称这本书为“史上最实用的健康书”吧。



## <<不生病的习惯>>

### 媒体关注与评论

从细微处揭秘健康密码，于弹指间重塑健康人生。

生活决定习惯，习惯决定健康，让健康成为一种习惯，你就能永远握住健康。

为什么说最好的医生是自己呢，原因就在于身体的健康最终取决于健康的生活习惯，而这都是由你自己决定的。

——中国工程院院士钟南山正确的观念远比昂贵的药物和危险的手术更能帮助患者消除疾病。

有了正确的观念，你就会有正确的决定，你就会有正确的行为，你就可以预防许多疾病的发生。

——著名中医学者吴清忠人为本，病为标，病只是人的习惯、生活方式等坏毛病发展出来的东西

。根本性的是人。

能否改变不良生活习惯和人生态度，是治好病的根本。

病只是表现。

——北京中医药大学副教授曲黎敏生命的复杂性和人的认识的局限性，造成了许多的“养生悖论”，但这并不意味着养生是无所适从的虚无。

具体问题具体分析，在专家的指导下给自己“量身定做”健康计划，才是理性、科学、负责的选择。

——卫生部健康教育首席专家洪昭光能够影响健康的因素总的来说分为内因和外因。

遗传是内因，它所起的作用大概占了15%。

而社会环境、自然环境、医疗条件和生活方式都属于外因，其中生活方式所产生的影响占的比例最大，达到65%。

而生活方式与其他影响因素最大的区别则在于，它是唯一可以由我们自己选择的因素，我们可以控制它、改变它，从而让自己生活得更健康。

因此，通向健康、延缓衰老的道路，第一步就应该从选择健康的生活方式做起。

——中国工程院院士钟南山

<<不生病的习惯>>

编辑推荐

《不生病的习惯》由陕西师范大学出版社出版。

<<不生病的习惯>>

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>