第一图书网, tushu007.com

<<从内到外说百病>>

图书基本信息

书名：<<从内到外说百病>>

13位ISBN编号：9787802502840

10位ISBN编号：7802502845

出版时间：2009-11

出版时间：中国言实出版社

作者：刘翔宇 编

页数：259

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

前言

日常生活中，我们常听到这样一句话：人吃五谷杂粮，哪有不生病的。
其实，生病是人体适应自然的一种自我调节的体现。
我们都知道，在物质世界里，能量是守恒的。
人体也一样，不管局部的风云如何变幻，此消彼长，而总量总是保持不变。
一旦某种能量聚集太多太久，身体就会像地壳运动中的火山、地震一样，需要自动释放一些能量，生病便是其中的一种主要的释放形式。
如果这种能量得不到及时的疏导，反而会对人体造成更大的损害，即便我们暂时成功地阻止了它的爆发，它也会通过另外的方式释放出来。
有人把这种蓄积已久的“能量爆发”形象地比喻成身体在说话。
事实上，当我们的身体“说话”的时候，也正是它不舒服的时候。
比如患有冠心病、心绞痛的人一旦发作，就会双手护胸，表情痛苦，脸色发青，口唇发紫；比如牙痛的人，会用手捂着脸，紧皱双眉……这些日常生活中经常遇到的现象，都是身体在说话，提醒我们该注意它是不是依然健康。
然而，在日常生活中，大多数人往往都不会留意自己身体的反应，而这些反应很有可能就是身体患病的前奏。
这样，宝贵的预防和治疗机会就在不经意间被错过了。
正如世界卫生组织的一位官员说过的那样：人不是死于疾病，而是死于无知。
许多人之所以患病，就是因为对自己的健康状况了解得太少了。

内容概要

本书共18章，主要从日常生活中的常见健康问题入手，从内到外地讲解人体，从生活中的常见案例、病症、病因到食疗方法，进行多角度的讲解，字里行间指出了我们日常生活中常见但不为人注意的生活恶习、养生误区，为大家指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路。
本书的特点是：　·告诫您：注意饮食，做到早发现，早治疗，早去病。
　·涉及人体的五脏六腑，从内到外详尽地解读人体常见疾病。
　·大量的案例分析，上百种“对症下药”的食疗方法。

书籍目录

第一章　健康从“心”开始　心里慌得像揣着个“小兔子”　警惕：冠心病成中年人杀手　别让隐匿性心脏病成为漏网之鱼　什么事情都不做，胸口闷得喘不过气来　晚餐太油，易致急性心肌梗死　心包炎，不可小视第二章　肝是我们人体的常青树　酒精肝，酒鬼最关心的问题　高脂肪、高热量给肝带来的负担　肝炎是“肝发炎”那么简单吗　肝在静悄悄地硬化　胆囊炎，让你疼痛难言第三章　治脾可以安五脏　重症肌无力是脾病　糖尿病与脾有关　女性功能性子宫出血与脾　见不思饮，当心脾功能亢进第四章　如何呵护肺部健康　慢性肺炎健康的隐患　咯血了，是肺部癌症的征兆　顽疾哮喘“喘断人生路”　老年人，要当心肺结核　慢性气管炎不是“妻管严”第五章　肾气旺，人就旺　肾盂肾炎　肾结石也是“富贵病”　“肾”不可欺　提防尿毒症这个“不速之客”的光顾　肾癌，危害着多少人的健康第六章　肠是人体清洁卫士　腹泻是谁在“捣鬼”　便秘，大肠病的常见问题　便血，让人苦不堪言　大便的颜色与肠的关系第七章　胃好，活得就更好第八章　头部是人体的“司令部”第九章　皮肤，人体第一道防线第十章　目，五脏六腑之精气，皆注于目而为之精第十一章　耳通天气第十二章　鼻子，人的嗅觉器官第十三章　口，为脾之官第十四章　齿，为肾之余第十五章　咽喉，运送食物的要道第十六章　颈、肩、健康枢纽第十七章　手，人体的健康名片第十八章　足，人的第二心脏

章节摘录

第一章　健康从“心”开始心里慌得像揣着个“小兔子”安娜，30岁，大学毕业后一直在一家广告公司工作，2001年她因业绩突出升任为部门主任。
工作了半年后，单位换了新老总。
安娜依然按自己的方法管理着。
一天上班时，她召开了一个简短会议后，员工纷纷离开岗位休整，这时恰巧老总来检查，最后，以员工擅自离岗为由，大做文章，将安娜撤职为一名普通的员工。
被撤了职的安娜渐渐变得不敢与同事、领导交谈，心里经常慌得像揣着个“小兔子”似的。
不敢与人对视，尤其怕自己的眼神不自然，流露出敌意，这样更加不安，手足无措，心慌意乱，甚至面红耳赤，一副窘相。
别人见了还以为她做了见不得人的事呢！
她想控制自己不脸红，脸却红得更厉害。
久而久之，安娜更加焦虑了，内心极其痛苦，最后，连睡眠都要依靠安眠药。
案例症状分析安娜的症状可能是由于精神过度紧张而引起的精神焦虑症。
随着现在上班族压力的不断增加，患精神焦虑症的病人也在逐年增加。
焦虑，已经成为现代人普遍的“心病”。
通常的表现为心情烦躁、坐立不安、忧心忡忡，总怕要发生什么可怕的事，通常还伴有头疼、头昏、心慌气短、易出汗、口干、尿频等不适症状。
患者如果长期处于焦虑、紧张、郁闷不平的状态，不仅会引发高血压、冠心病、支气管哮喘、胃溃疡等多种疾病，严重者还会危及生命。
疾病成因焦虑症是由多种原因引起的，主要原因有以下几种。
病理性焦虑情绪。
发作时，出现持续性的莫名其妙的恐惧、害怕、紧张和不安。
有一种期待性的危险感，感到某种灾难即将降临，甚至有死亡的感受。
患者担心自己会失去控制，可能突然昏倒或“发疯”。
躯体不适症状。
在疾病进展期通常伴有多种躯体症状：心悸、心慌、胸闷、气短、心前区不适或疼痛，心跳和呼吸次数加快，全身产生疲乏感，生活和工作能力下降，简单的日常家务工作变得困难不堪，无法胜任，如此症状反过来又加重患者的担忧和焦虑。
精神运动性不安（简称精神性不安）。
当焦虑情绪出现时，患者会有一种“漂浮着的”、无所适从的疑虑，不知道事情会如何发展，有什么样的危险来临，并为此坐立不安、心神不定、搓手顿足、踱来走去、小动作增多、注意力无法集中、自己也不知道为什么如此惶恐不安。
饮食原则　适当的饮食对焦虚症患者来说非常的重要，下面是一些重要的营养补充物质，有此症状可以适当加以选择服用。
（1）B族维生素：B族维生素对神经系统的运作相当重要。
注射维生素B液可改善大脑功能、减轻焦虑、保护免疫系统。
（2）钙及镁：每天1000-2000毫克。
服用钙合剂或乳酸钙。
若对牛奶过敏，勿食用乳酸钙。
（3）避免可乐、油炸食物、糖、白麦粉制品、洋芋片等易刺激身体的食品。
饮食需吃50%-75%的生菜。
（4）避免咖啡、香烟、酒精、药物的刺激。
（5）摄取大量的脂肪酸，有助于缓解焦虑和沮丧情绪，让人迅速快乐起来。
因此，要多吃鱼类（主要是鲑鱼）和坚果、亚麻子油、鸡蛋等具有“快乐因子”的食物。
药补不如食补[方一]炒酸枣仁30克，加水1500毫升煎至剩1000毫升，去渣，小米50-100克洗净后放人药

液中煮粥，加少量食盐调味，晚餐食用或睡前食之。
酸枣仁安神静心，为传统养心安神药，小米具有健脾、和胃、安眠之功效。
一般7-10天为一疗程，须服用3-5疗程。
[方二]柏子仁10-15克，糯米50-100克，蜂蜜适量。
先将柏子仁去尽杂质，捣烂后同糯米煮粥，待粥将熟时，加入蜂蜜，煮至一两次沸腾即可。
每日2次，2-3天为一疗程。
本方养心安神，并润肠通便。
[方三]茯苓细粉、米粉、白糖各等份，加水适量，调成糊，以微火在平锅里摊烙成极薄的煎饼。
本方可健脾补中，宁心安神。
适用于气虚体弱所致的心悸、气短、神衰、失眠以及浮肿、大便溏软等。
[方四]莲子肉30克，小米30克，百合15克，五味子10克，煮粥，睡前服1次。
本方补气养阴，健脾安神，用于虚烦失眠兼乏力便溏、心悸多汗的患者。
怎样预防（1）避免长期处于饥饿状态：饥饿会导致焦虑甚至狂躁。
因血液里的血糖含量过低时，不能保证大脑正常的工作，让人“心急却使不出力来”。
（2）当一个人面临压力时，不妨放松下颌。
左右摆动一会儿，以松弛肌肉，舒解压力；做扩胸运动，因为许多人在焦虑时会出现肌肉紧绷的现象。
引起呼吸困难。
举肩时，吸气；松肩时，呼气。
如此反复数回。
（3）保持乐观，当你缺乏信心时，不妨想象过去的辉煌成就，或想象你成功的景象。
你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。
（4）幻想，这是缓解紧张与焦虑的好方法。
幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，凉爽的海风徐徐吹拂。
试试看，也许会有意想不到的效果。
（5）肯定自己，当焦虑袭来时，可以反复地告诉自己，“没有问题”，“我可以对付”，“我比别人行”。
这样可使你渐渐消除呼吸加快及手冒冷汗的本能反应，使你的智能反应逐渐表现出来。
结果，你就克服了焦虑。
健康贴士当你情绪紧张时，当你感到焦虑时，你的脉搏加速，呼吸也加快。
不妨做深呼吸，这有助于舒解压力消除焦虑与紧张。
深呼吸可以迫使你减缓呼吸速率，使身体相信焦虑已过去。
正确的腹部呼吸是，当一吸一呼时，腹部将随之一起一伏。
警惕：冠心病成中年人杀手三年来，李先生总是感觉喉咙发紧，有时还会后背痛。
由于公司业务繁忙，他又身为老板，经常奔波各地。
公司的业务最近两年明显是一年比一年好，看到自己辛辛苦苦所经营的公司有现在的成就，他心中特别有成就感，也就没在乎身体这些不适。
最近一周来，李先生突然感觉脑部有种压迫感，好像有什么东西压在上面，透不过气来；脾气也变得暴躁了，时常动不动就与孩子们发火。
妻子和孩子都劝他去医院看一看，不要只忙事业，把自己的身体搞垮了。
最后，在妻子的百般劝说下，无奈的李先生去了医院，检查结果竟然是冠心病。
案例症状分析冠心病是因冠状动脉粥样硬化，心肌血液供应发生障碍引起的心脏病。
冠状动脉受累特点是其内膜有脂质的沉着和复合糖类的积聚，继而纤维组织增生和钙沉着，并有动脉中层病变，常导致管腔狭窄或闭塞。
由于冠状动脉狭窄的支数和程度的不同，其临床症状也有不同。
冠心病属于中医的胸痹、真心痛、厥心痛范畴。
本病常伴有高血压、高脂血症、糖尿病等。

脑力劳动者多见，对人们健康危害很大，为老年人主要死因之一。
疾病成因本病病因至今尚未完全清楚，但认为与高血压、高脂血症、高黏血症、糖尿病、内分泌功能低下及年龄大等因素有关，这些因素称之为冠心病的易患因素或危险因素。
年龄：冠心病是中老年人的常见病，与年龄关系密切，多在40岁以后发病，每增加10岁，患病率递增约1倍。
冠状动态脉粥样硬化程度随年龄增大而加深。
性别：冠心病多见于男性，男女比约为2．5：1。
遗传因素：遗传因素可能造成代谢缺陷，发生高脂血症、内膜损伤、肥胖、高血压等，这些因素均可促进动脉粥样硬化形成，促发冠心病。
高脂血症：人群研究结果亦表明，高血脂的人群冠心病患病率高。
尤其是胆固醇与低密度脂蛋白含量高者，冠心病患病率更高。
高血压：高血压病人冠心病的患病率较血压正常人高2-3倍。
高血压可使血管内压力升高而损伤内膜，并可加速血浆进入血管壁，从而促进血浆脂质在内膜中沉积，加速动脉粥样硬化形成。
吸烟：现已公认，吸烟对心血管有不良影响，它仅次于高脂血症与高血压，为冠心病的第三大危险因素。
糖尿病：冠心病是未成年糖尿病患者首要的死因，冠心病占糖尿病病人所有死亡原因和住院率的近80%。
肥胖症：已明确为冠心病的首要危险因素，可增加冠心病死亡率。
久坐生活方式：不爱运动的人冠心病的发生和死亡危险性将翻一番。
饮食原则据大规模的人群调查表明，冠心病与营养不平衡有一定关系。
因此合理调整膳食是防治冠心病的重要措施。
（1）控制总热量，维持热能平衡，防止肥胖，使体重达到并维持在理想范围内。
肥胖者合并冠心病较正常体重者多。
因此，控制体重是防治冠心病的饮食环节之一。
（2）控制脂肪与胆固醇摄人。
随着人民生活水平的提高，含饱和脂肪酸多的食物，如肉类、蛋奶制品等的摄入量在逐渐增加。
饱和脂肪酸和胆固醇摄人过量，是导致高血脂的主要膳食因素，而高血脂又是冠心病的主要诱因之一。
故应控制脂肪摄人，使脂肪摄人总量保持在总热量的25%以下，其中动物脂肪以不超过1／3为宜，胆固醇摄人量应控制在每日300毫克以下。
（3）蛋白质的质和量要适宜。
应适当增加植物蛋白，尤其是大豆蛋白。
其适宜比例为：蛋白质占总热能的12%左右，其中优质蛋白占40%-50%，优质蛋白中，动物性蛋白和植物性蛋白各占一半。
（4）采用复合碳水化合物，控制单糖和双糖的摄人。
碳水化合物主要来源应以米、面、杂粮等含淀粉类食物为主。
应尽量少吃纯糖食物及其制品。
（5）多吃蔬菜、水果。
因蔬菜、水果是维生素、钙、钾、镁、纤维素和果胶的丰富来源。
食物纤维果胶能降低人体对胆固醇的吸收。
（6）少量多餐，避免吃得过多、过饱，不吃过油腻和过咸的食物，每日食盐摄入应控制在3-5克。

编辑推荐

《从内到外说百病》：从内因上制止疾病的产生、从“养生”角度祛除病根。
中医对治病，有一个说法：“三分治，七分养”，意思是说，在疾病的康复过程中，医生和药物所起的作用较少，身体的恢复更多地依赖于患者的自我调养。
所以，《从内到外说百病》针对不同器官的不同病症，制定了一些有效的食疗秘方。
世界卫生组织的一位官员说，人不是死于疾病，而是死于无知。
许多人之所以患病，就是因为对自己的健康状况了解得太少了。
身体偶尔生产、并非不好，不但能提高身体的免疫力，还能发现身体隐藏的疾病。
找到身体的病根就找到了生机，这样我们才不怕疾病，信步到天年。

第一图书网, tushu007.com

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