

越是中年以后发病的治起来越容易



马悦凌 著
江苏文艺出版社友情推荐

温度无处不在,时时刻刻影响着我们的日常生活,但对于大多数人来说,它只是一个气象学上的概念。在这本书里,专家带我们踏上神奇的生命探索之旅,去发现温度对生老病死的决定性作用,去运用温度来保证健康、应对疾病、提高我们的生活质量。

[上期回放]

中医将“火”分为实火和虚火,实火的治疗是用清热、降火的泻法,虚火则是用补法。现在单纯实火的越来越少了,多数是虚火。现在的人普遍贪凉,大量吃着寒凉的食物还觉得燥热,是肾气虚弱、经络不通造成的。燥热则会进一步贪凉,就更加加重了血管、经络的收缩、淤堵,这样就进入了恶性循环的状态。

健康宝典

人体的差异性很大,每个人的先天素质、后天哺育条件、生长环境和所接受的教育等都是不一样的,不但是长相、性格、体质不同,为人处世也千差万别。所以对每个人所生的病,所采取的治疗方法也不会一样。就拿百岁老人来说,他们健康长寿的方法可以说是各不相同。他们有的吃素,也有的每天离不开肥肉;有的经常锻炼、运动,也有的喜欢静养;有的从不喝酒,有的每顿都少不了酒;有的常年吃冰糖,有的常年吃辣椒。这些经验和习惯,可以说有的符合现代宣传的长寿规律,而有的却刚好相反,但是他们同样活到百岁。由此看来,养生之道各有其术,凡是长寿者都有适合自己身体的高招。

那么,我们每个人怎样才能找准自己的养生术呢?

要知道自己是否健康,可以按下面的标准来判断:

第一,自我感觉良好,能吃能睡,大小便正常,情绪良好,学习和工作状态不错,疲劳后很容易恢复。

第二,不胖不瘦,身材适中。

第三,每年去医院体检,各项指标在正常范围内。

如果你已经到了三四十岁或者更大年龄,身体状况都能做到上面说的三条,就说明你生活中的各种习惯,包括饮食、嗜好、起居都适合你身体的需求。那么按你自己原来的规律继续生活就可以,不必改变。哪怕是喜欢吃肥肉、喝酒、抽烟,也并不一定要戒除这些嗜好,随着年龄的增长适当地控制量就可以了。

一个人既没有先天疾病,也没有各种突发传染病,定期体检也没有异常,身体一直健康,如果突然生病了,就要在治病的同时冷静地想一想:在生病之前的一段时间,在饮食、作息、情绪方面有没有明显的变化?如果是生活没规律、熬夜太多造成体质下降,就应该及时调整生活、注意休息。

也有不少人一直都不健康,不是这病就是那病。这类人也多数久病成医,摸准了自己得病的规律,懂得一些基本的治疗方法。这类人虽然身体条件差一些,但在治病的同时,只要注意以下几个方面也一样可能长寿。

第一,久病必虚。虚的人要注意补,可又往往是虚不受补,那就注意用食补来作为药物的补充。选择一些滋阴补血的食物,如鸡蛋、牛奶、大枣、阿胶、黑芝麻、当归、核桃仁、枸杞子、乌骨鸡、鹌鹑、鳝鱼、蜂乳等,这些东西吃的时候都要做得烂烂的、软软的,才有助于身体虚弱的人吸收。

第二,每晚用温水泡脚。久病的人,一是血少,二是血液循环的速度放慢了,所以每晚用温水泡脚,可以促进血液循环,改善各个脏器的供血。最好用高一些的桶来泡脚,一定要泡到全身微微出汗才有效。出汗是血液循环加快的结果,同时还可以舒通经络,排出身体内的寒气及废物。不易出汗的人可以将双手也放入桶中一起泡,这样更容易出汗,而且对颈椎病、肩周炎及脑部疾病都有一定效果。泡脚后再

睡觉,睡眠质量会很好,有利于机体免疫力的恢复。

第三,久病的人可以适当做头部及耳朵的按摩。按摩耳朵不但可以疏通经络,而且可以补肾、固肾。按摩头部最简单的方法就是梳头,每天梳头10分钟,就能疏通头部汇集的各条阳经并能稳定血压。

第四,好心情才会有好身体。不论什么体质的人,不论用什么方法养生,有一点是不变的,那就是保证心理健康。长寿老人各有各的长寿术,但是豁达、开朗的性格是他们的共性。

我小时候因为患腮腺炎引发了肾小球肾炎。可患腮腺炎的小朋友多着呢,引发肾小球肾炎的毕竟是少数,说明我本身就肾虚、肾寒,所以外在的诱因触发了我患病。我的肾虚、肾寒完全是先天的。因为我母亲年轻时患有风湿性心脏病,还经常有血尿,再加上怀孕期间生活条件不好,不能保证充足的营养,这样肾虚和肾寒就直接遗传给我了。那么肾虚、肾寒就是我的先天缺陷,再怎么去弥补,都不可能恢复到与正常人一样的水平。

这种缺陷是现实存在的,给身体带来很多影响。我小时候一味想治好血尿,吃下了大量清热、解毒、止血的寒凉药。19岁时只是一次并不严重的脑震荡,就导致身体全面虚弱,头痛、头晕、失眠近10年,20多岁就落下双膝关节积水的毛病。

1998年我怀孕的时候,又查出有血尿。当时医生建议我终止妊娠,说这样有危险,但我已心中有数,知道如何去保养,知道通过观察夜尿的多

少、脸及手脚的浮肿情况去观察肾脏的功能。所以我在怀孕期间,并没有去治血尿,而是去补肾。由于采取了正确的方法,我在整个怀孕期间一切基本正常,没有出现不适,包括肾小球肾炎可能引起的高血压与水肿等症状也没有出现。

有一位25岁的小伙子,在那种有实权的单位工作,每天请吃不断,经常一天两顿酒。他表面上长得又高又大,看起来结结实实,单位体检时发现脾有些肿大,球蛋白偏高,蛋白电泳T球蛋白偏高,医生诊断为早期肝硬化。小伙子突然被诊断为早期肝硬化自然是非常紧张,到处求医,想一下子把病去掉。

我给他看了手诊。他所有的手指上都没有半月形,属大寒体质,体内血少,手上有明显先天不足及小时候患疳积的手纹。小时候有疳积的孩子,肝脏的发育就有可能受影响,这类孩子长大后通常都酒量小或喝酒之后很难受,而你偏偏经常喝酒,这样你的肝脏就承受不了。这个发育不太健康的肝脏就是你身体的缺陷,你想通过药物治疗恢复到与正常人一样,可能性很小。你现在要做的就是通过多吃补血的食物尽可能补足血液,并保证充足的睡眠,给肝脏足够的自我修复时间,同时要忌酒,也要慎用各种药物,尽量减少药物对肝脏的刺激。再加上每晚用温水泡脚促进血液循环,疏通经络,就会慢慢好转。

这个小伙子按我说的坚持了三个月,再去医院检查,情况

大为改观。我告诉他,这次生病并不是坏事,它让你知道了自己身体的弱点在肝脏,以后只要你过于疲劳或贪杯,不注意饮食,你肝脏的毛病还会再犯的,你只有一辈子都精心照顾它,它才会与你和平共处。

我在行医的实践中发现,在小时候发的病,多数与先天发育不完善及遗传有关系,治疗起来就不容易完全恢复。但完全可以在保护它的情况下控制它,使病情不发展,同样不会影响整体健康。越是到中年以后发病的,治疗起来就越容易,患病的原因就是脏器的供血减少造成功能减退,或是经络不通造成了代谢产物不能及时排出,于是出现淤堵,甚至形成肿瘤。虽然听起来很可怕,但通常都不是先天因素所致,只要方法得当,还是不难治愈。

寿命长短由最短的“木板”决定的。每个人的身体都有自己的弱点,肝脏的发育就有可能受影响,这类孩子长大后通常都酒量小或喝酒之后很难受,而你偏偏经常喝酒,这样你的肝脏就承受不了。这个发育不太健康的肝脏就是你身体的缺陷,你想通过药物治疗恢复到与正常人一样,可能性很小。你现在要做的就是通过多吃补血的食物尽可能补足血液,并保证充足的睡眠,给肝脏足够的自我修复时间,同时要忌酒,也要慎用各种药物,尽量减少药物对肝脏的刺激。再加上每晚用温水泡脚促进血液循环,疏通经络,就会慢慢好转。

所以,要善待自己身体的弱点,承认自身弱点这个事实,并重点对待、适当调理,就能健康长寿。

车祸毁掉了我的一只肾



沈坤 著
华艺出版社友情推荐

因为和顶头上司有矛盾,我渐渐被同事孤立。为了彻底改变自己的处境,我不顾女朋友圆圆的坚决反对,去了一家保健品公司做销售员。进入销售行业后,我遇到了各式各样的诱惑,金钱、美女、地位……我疯狂地辗转其中,享受着不断涌来的新鲜刺激。

[上期回放]

我再也联系不到圆圆了。后来,阿秋告诉我圆圆搬去宿舍住了,而阿秋自己则准备结婚了。不久,在刘雪的同意下,我离开深圳去了云南的一个食品公司。我很快打开了产品的全国销路,帮老板赚了大笔的钱。然而,半年后,老板还是决定让我离开。我再次回到刘雪那里。

商战小说

再度与刘雪在一起,我对刘雪的态度,一改以往的霸道,开始多了点温柔。我觉得这个女人无论从哪一方面来讲都是一个值得拥有的女人,在我失落的时候都是她向我敞开了怀抱。我要好好地报答她。

这是2002年的圣诞节,刘雪一大早就出去了,她的服装厂继续再生产。目前生产的产品是传统的女性内衣,如文胸、丁字裤、提臀裤以及乳贴等,她说今天上午公司要开会,所以她必须准时去公司上班。

我照例睡了个懒觉,一直到11点半起床,痛快冲了个凉,然后裹了条浴巾在刘雪的PC上上网。我先是浏览了一下新浪网的新闻,然后查阅了一下电子邮件,又去营销传播网读了几篇营销文章。午饭就随便叫了个快餐。吃完饭,我开始在中国游戏中心网站上玩拖拉机。今天似乎心情好点,才玩起了拖拉机,谁知一玩,就遭遇了一个跟我同样,胜率指数在60%的异性玩伴,我们配合得非常默契,牌局的主动权几乎一直掌握在我们手里,这样一玩就玩到了下午5点左右,刘雪打来电话说朋友送了两张票,晚上一起去阳光酒店吃饭,她让我准备一下,半小时后她回来接我。

我离开上海多年,正儿八经地在外吃大餐还是第一次。阳光酒店在深圳也是很有名气的一家五星级酒店,我看到票上的价格是1280元,也就是说,我们两张票加起来就是2560元,真贵!好在这是刘

雪的朋友当做礼物送的。

晚餐是在金碧辉煌的酒店大餐厅举行,深圳电视台的两位明星主持人主持圣诞晚宴,晚宴在快乐的圣诞歌声中开始,大家举杯喝酒,然后主持人介绍了一个国内很有名气而我却不知道的当红歌星出来演唱歌曲,然后是歌舞、杂技魔术,还有相声和小品,节目真是丰富多彩。

我们一桌12人,除了刘雪,我全不认识,好在刘雪一一为我作了介绍:这个叫张总,那个叫杨董,还有深圳某地产公司的老总,市政府某个科室的科长,等等。刘雪介绍我时,也不忘我的专长,还故意渲染了一些,说我是营销策划专家,×××财经作家,等等。我发现大部分人对刘雪的介绍不怎么感兴趣,我也感觉非常的落寞。挨着刘雪左边的是一个年纪50多岁的老头。说实话,我非常讨厌他,虽然他只是肥胖了点,但我看不惯的是跟刘雪说话时的暧昧态度。我听刘雪介绍,这个人曾经帮过她很大的忙,而今天的票就是这位老头赠送的。跟他绝对有说不清的关系,或者是这个老头正在追刘雪。

晚饭吃得很不舒服,好在快接近圣诞钟声前达到了高潮,是因为主办者竟然请来了香港四大天王之一的张学友前来捧场。我们的桌子离舞台很近,所以看得很清晰,张学友的每一个动作以及麦克风前轻微的换气声,我都能听到。我非常喜欢张学友,尤其喜欢他演唱的电影,他的出现或者他的歌声让我暂时忘却了

心中的不快。

我们出来的时候快凌晨1点了,告别了刘雪的朋友,我们也离开了餐厅。我几乎是扶着刘雪走向停车场的,她喝了很多酒,虽然没醉,但步法明显有点乱,显然是无法开车了,我只得从她的坤包里找到车钥匙,打开后车门,把她整个人塞进了车后座里,然后我才打开前门,坐进了驾驶座,熟练地发动了引擎,轻声地驶出了地下停车场。

车驶到滨海大道,刘雪却突然说话了,开始我还以为她睡着了。“今晚很开心,我们别急着回去。”她说。“去哪儿?”我疑惑地问。“去红树林散会儿步吧。”我看了看窗外,发现今晚的月亮确实很亮,觉得去红树林走走也不错,便答应了刘雪的建议。

车开到红树林位置,才发现,我必须要去蛇口附近的立交桥掉头,当车行驶到白石洲附近时,发现路边就是一个幽静的树林,不如就在这里陪她走走算了。主意已定,我便转入辅道,然后拐入了那条浓密的林荫小路,一直到尽头断路口,才将车停下。这是一条尚未开通的小路,再往前就是一片荒地,可能是哪家地产公司准备开发的皮地,我觉得这里安静极了,就把刘雪牵了出来。我们挽着手走了几步,看看树林里杂草太盛,不敢深入,而地上也没坐的地方。我抬头看了看夜空,安静的月亮,闪烁的星星。

“今晚很美,不是吗?”刘雪轻轻地说。“嗯,是很美。”我说。刚才离开酒店的时候其实

我是不愉快的,但现在跟一个女人身处安静的夜色中,也感觉到一种静谧的美。“把我抱上车顶吧。”刘雪忽然要我抱她上车顶。“我们坐在车顶上看月亮吧。”她一脸认真地要求我,同时向我张开了双臂。刘雪不重,我几乎不费大力气就把她半抱半拖地推了上去。她往旁边挪了挪屁股,我也轻轻地搭着车门槛,上了车顶,挨着刘雪坐了下来。

“给我一支烟吧。”她轻轻地说。“我突然想抽烟。”我从上衣口袋里取出香烟,抽了一支给她,给她点上,然后我也抽了一支点燃。我看见她深深地吸了一口,然后吐出了浓浓的烟,虽然没呛着,但明显看出她是一个平时不习惯抽烟的女人。“我看到过很多女人抽烟,可我为何感觉抽烟很苦?”她在月光下看着我。“很多事情按正常的道理是说不清楚的。”我答非所问。她扔掉了手里的烟,然后依偎着我,嘴唇在我的耳根后摩挲着,温湿地呵气,使我感觉痒痒的……

午夜2点,我们心满意足地离开了那条树林小道,准备从前面掉头回华强北,这时刘雪却让我一直往前开,从蛇口绕到北环,一路游车河逛夜景。难得她有这么好的雅兴,我只得从命。车进入北环,我加速了,把车开到了140码,快到北环路的一个弧形路段时,突然发现辅道上有一辆货车直冲过来,我下意识地踩刹车,同时方向往左拐,这时我左侧的另一辆货车来不及避让,我只感觉“轰”的一声,一阵天翻地覆的感觉,

立刻使我失去了知觉……

我醒来的时候已经是第二天上午5点,人已经躺在北大附属医院观察室的病床上。我的鼻子里插着鼻管、生殖器插着导尿管,左脚和右手都插着吊针,同时剧烈的疼痛从我的腹部传遍全身……

“别动,你有严重的内伤,出血过多,我们正在帮你采取措施。”一个戴着口罩的护士守在我的身边,正在查看着吊针滴落的速度,然后把我的左臂绑上血压带,给我测量着血压。我吃力地问护士:“我的女朋友刘雪在哪儿?”“她有点硬外伤,不碍事,正在帮你办理入院手续。”

两天以后,我被护士推进了手术室,做了肾切除手术。手术做了4个小时,回到病房时,我浑身瘫软,几乎一点力气都没有,只感觉从未有过的寒冷,冷得牙齿打架,全身都在颤抖。“要不要告诉你家里?”刘雪附着我的耳朵轻轻问我。我摇了摇头,同时一种悲伤的感觉立刻使我流下了苦涩的泪水。刘雪也哭了,但她还是轻轻地劝我:“没事的,以后我会照顾你的……”

阿秋来医院看了我,然后是赵林,以及我原来工作的同事小张……原来,这个事故被新闻通报了,货车车撞上冲击后最后彻底翻倒在路上,司机虽然没事,但货车车里的货物散了一地,导致北环路封闭3个多小时。阿秋是看到了报纸上的新闻才打了我的电话,刘雪把情况告诉了我,她把我出事故的消息告诉了赵林,也告诉圆圆……