

疾 病 的 前 兆

谨以此献给各位热心的 **GGMM** 们！

一、如何通过指甲检视健康

1、指甲板纵纹



指甲纵纹——神经衰弱

指甲上有数条明显纵纹表示长期神经衰弱、机体衰老的象征。

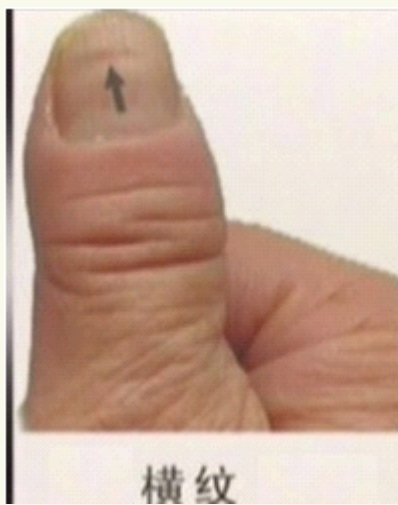
容易出现：

神经衰弱，长期失眠，多梦，易醒，难入睡。

消耗性疾病，体力透支（如身心疲劳综合征）。

免疫功能差，容易感冒。

2、指甲板横纹



横纹深粗者，表示一次严重的疾病。

指甲横纹多且细者，多见于长期慢性消化系

统疾病。饮食稍不注意，就会出现腹痛、泄泻等症状。

3、指甲的斑点

瘀黑斑点——是表示脑部血液循环发生障碍的征兆。

一般右手指甲出现，表示左脑有问题。

指甲白点——消化不良，指甲上出现**1**个或数个白点：

成人多见肝功能代谢或受损，特别是乙肝慢性病人。

小孩多见于肠胃积滞，消化不良或虫积或缺钙

习惯性便秘，长期造成肠胃紊乱也会出现点状白点。

4、按压指甲

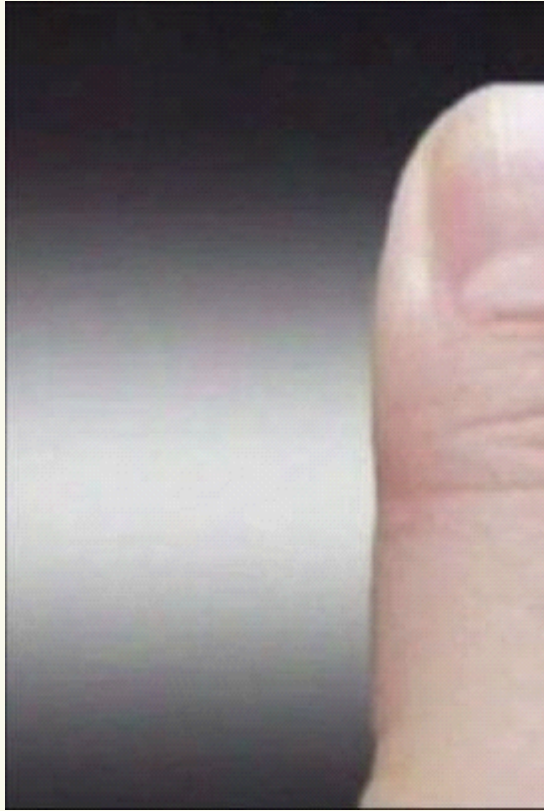
一般而言恢复快的表示正常，慢的表示体内有障碍

用一只手按压住另一只指甲尖**3**秒，见指甲白色后放手，观察**5**个手指甲床下血液循环回复的快慢，如果马上呈微红状，则表示健康，说明血液循环顺畅，内脏机能活泼。如果有**1**个指头血液循环不良，则与这一指头相应的内脏问题有关。

5、半月痕——正常



双手**8~10**个手指要有半月痕。



半月痕面积占指甲的**1/5**;
半月痕的颜色为奶白色, 越白越好, 表示精力越壮。

6、半月痕一不正常

1>寒底型



无半月痕为寒底型。

半月痕越少，表示精力越差，这种人的脏腑功能低下，气血运行缓慢，容易疲劳乏力，精神不振，吸收功能差，面色苍白，手脚厥冷，心惊，嗜睡，容易感冒，反复感冒，精力衰退，体质下降，甚则痰湿停滞、气滞血瘀、痰湿结节、肿瘤。

2>热底型



连小指也有半月痕者，半月痕增大均属热底型。

这种人的脏腑功能强壮身体素质较好。但在病理情况下，则是阳气偏盛，脏腑功能亢进。可见面红，上火，烦躁，便秘，易怒，口干，食量大，不怕冷，好动，甚至血压高、血糖高、中风。

3>寒热交替型（阴阳失调型）



半月痕的边界模糊不清，颜色逐渐接近甲体颜色者，属寒热交错型或阴阳失调型。寒热交替型提示人体内有阴阳偏盛衰的变化，寒热的变化可因保养的不同而异。

所谓“精足人壮（半月痕足），精弱人病（半月痕变色），精少人老（半月痕少），精尽人亡”。无半月痕的人即使暂时无病，也需要迅速补养身体。特别是只剩下拇指有半月痕时，体内正在告诉你已经用“底油”了，需赶快加“油”了！

保健建议：精力的补充要靠优质中性蛋白质，如奶类、蛋类、豆类、鱼类和黑色性食物、种子性、胚胎性食物，只要保证营养，坚持保养，一般1个半月就在一个指甲长出，通常是先长拇指，以后依次食指、中指、环指、小指，半年以后才能长满。但是，平常要注意休息，如果长期熬夜，则夜生活过度半月痕又会很快消失。

二、如何观手知健康

1、手感热

主心肾阴虚，烦躁、上火、失眠、多梦紧张。

2、手感凉

主脾肾阳虚。体弱怕冷，消化吸收能力差。

3、手感湿

主心脾两虚。容易疲倦乏力。手掌多汗者，多为脾胃积热，心火盛、心理压力，精神紧张。

4、手感干

主肺脾两亏。皮肤干燥，容易感冒。

5、手感温暖、润泽

主五脏调和，身体健康。

6、手感粘

主内分泌失调，特别是糖尿病人多见。

三、巧手三六操

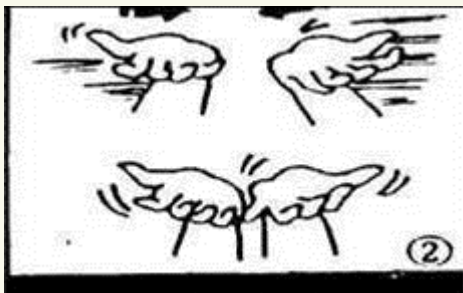
常练十巧手，轻松又健康

1、第一巧

虎口平击**36**次。

说明：打击大肠经 / 合谷穴。

主治：预防及治疗颜面部位的疾病。如视力模糊、鼻炎、口齿疼痛、头痛及预防感冒。

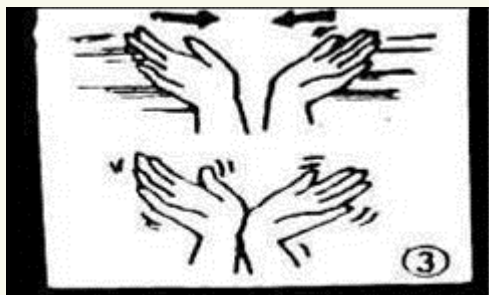
2、第二巧

手掌侧击**36**次。

说明：打击小肠经 / 后溪穴。

主治：头项强痛、放松颈项肌肉群及预防骨刺、骨头退化。

3、第三巧



手腕互击**36**次。

说明：打击心经及心包络经 / 大陵穴。

主治：预防及治疗心脏病、胸痛、胸闷、纾解紧张的情绪。

4、第四巧

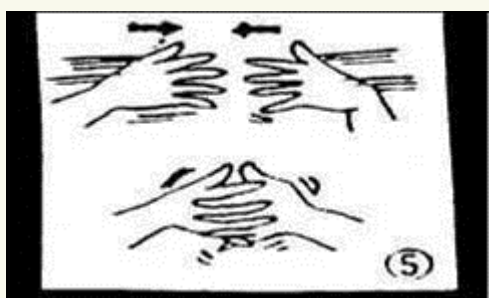


虎口交叉互击**36**次。

说明：穴位是八邪穴。

主治：预防及治疗末梢循环，如手麻、脚麻等末梢循环疾病。

5、第五巧

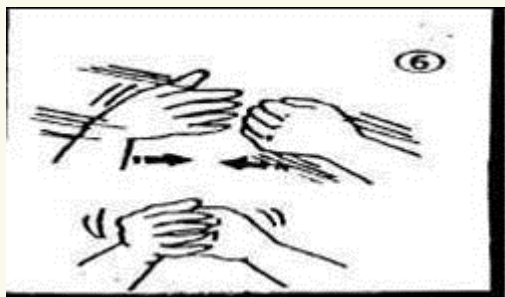


十指交叉互击**36**次。

说明：穴位是八邪穴。

主治：预防及治疗末梢循环，如手麻、脚麻等末梢循环疾病。

6、第六巧

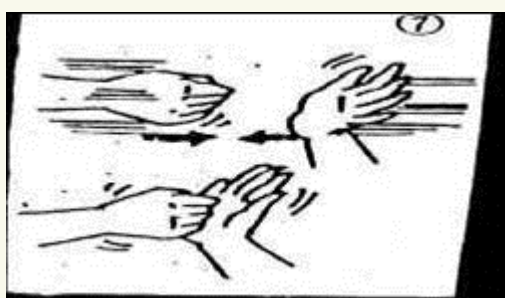


左拳击右掌心**36**次。

说明：经络是心经和心包络经 / 劳合穴。

主治：消除疲劳及提神的作用。

7、第七巧

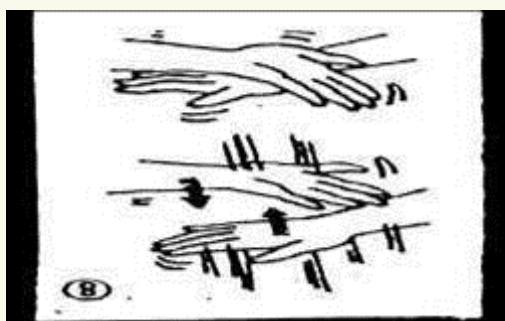


右拳击左掌心**36**次。

说明：经络是心经和心包络经 / 劳合穴。

主治：消除疲劳及提神的作用。

8、第八巧



手背互相拍击**36**次。

说明：打击到的是三焦经 / 阳池穴。

主治：调整内脏机能、预防及治疗糖尿病。

9、第九巧



搓揉双耳**36**次。

说明：耳垂的穴位很多。

主治：眼点、颜面部及脑部等部位的循环。

10、第十巧



手掌心互相摩擦**6**下至微热，轻盖双眼，眼球左右转**6**圈，周而复始作**6**次。

说明：运用气功原理，调整眼睛的经气。

主治：预防近视、老花及视力模糊。

四、保健有三个里程碑

第一个叫平衡饮食，

第二个叫有氧运动，

第三个叫心理状态。

1、平衡饮食：

“饮”

国际食品会议定出了 6 种：

第一绿茶；第二红葡萄酒；第三酸奶；第四骨头汤；第五蘑菇汤；第六豆浆。

1>绿茶

绿茶里面含有茶多酚，茶多酚是抗癌的；还含有氟，氟不仅能坚固牙齿，还能消灭虫牙，消灭菌斑，每天拿绿茶水漱口，就可以保健牙齿。到了老年，你就可以牙齿坚固，不得虫牙；绿茶本身含有茶甘宁，它可以提高血管韧性，使血管不容易爆裂。

在所有的饮料里，绿茶是第一的。

2>葡萄酒

红葡萄皮上有种东西叫“逆转醇”，它可以抗衰老，是抗氧化剂，常喝红葡萄酒的人不得心脏病。还有它可以帮助防止心脏的突然停搏。

每天喝葡萄酒不超过 50—100 毫升，不会喝酒的，可以吃红葡萄不吐葡萄皮，都是一样保健的。

红葡萄酒还有个作用是降血压，降血脂。

3>酸奶

酸奶是维持细菌平衡的。所谓维持细菌平衡是指有益的细菌生长，有害的细菌消灭，所以吃酸奶可以少得病。（牛奶里含的是乳糖，对乳糖吸收最大的是白种人，在亚洲黄种人中有 70% 不吸收乳糖。所以牛奶虽好，但喝得再多，不吸收还是没用——牛奶不是不可以喝，喝的时候，适当加点豆浆就好）

4>骨头汤

骨头汤里有胶原，胶原是延年益寿的。

5>蘑菇汤

蘑菇能提高免疫功能。

6>豆浆

大豆制成的豆浆，里面含的是寡糖，它被人体 100% 吸收。而且豆浆里还含有钾，

钙，镁等。钙比牛奶含量多。
对我们黄种人来说，最适合的是豆浆。

“食”

1>谷

老玉米=“黄金作物”

老玉米里含有大量的卵磷脂，亚油酸，谷物醇，V E，所以多吃老玉米，可以预防高血压和动脉硬化。

荞麦=三降，降血压，降血脂，降血糖。

荞麦里含有18%的纤维素，常吃荞麦不会得肠道癌，直肠癌，结肠癌。

薯类==白薯，红薯，山药，土豆。

“三吸收”——吸收水份（不得直肠癌，结肠癌），吸收脂肪，糖类（不得糖尿病），吸收毒素（不发生胃肠道炎症）。

燕麦==降血脂，降血压。能降甘油三酯。

如果血压高，一定要吃燕麦，燕麦粥，燕麦片，使你的血脂降下来。

小米==除湿，健脾，镇静，安眠。

2>豆

大豆中起码有五种抗癌物质，特别是黄酮，只在大豆中才有，它能预防，治疗乳腺癌，直肠癌，结肠癌。

“大豆行动计划”==一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。

——国家卫生部

3>菜

胡萝卜

本草纲目里写胡萝卜是养眼蔬菜，它有几个功用，

- 第一，它养粘膜，不容易感冒；
- 第二，它养头发，养皮肤，有健美作用；
- 第三，它有抗癌作用，而且对眼睛特别好，尤其是夜盲症，吃了就好。

南瓜

它刺激维生素细胞，产生胰岛素，所以常吃南瓜的人不得糖尿病。具有此功能的还有苦瓜，都一定要多吃。

蕃茄

就是西红柿。吃西红柿不得子宫癌，卵巢癌，胰腺癌，膀胱癌，前列腺癌。西红柿里面有

个东西叫蕃茄素，它和蛋白质结合在一块，周围有纤维素包裹，必须加温到一定程度才能出来。

生吃西红柿不抗癌，西红柿最好的吃法是西红柿炒鸡蛋，或是蕃茄汤，西红柿鸡蛋汤。

大蒜

大蒜是抗癌之王。大蒜的吃法很特别，必须先把它切成片，一片一片的薄片放在空气里15分钟，它跟氧气结合以后产生大蒜素。大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。所以大蒜熟吃，一瓣一瓣地吃，都等于零，没有抗癌作用。

大蒜有味不用怕，吃点山楂，嚼点花生米，再吃点好茶叶就没味了。

黑木耳

现在很多人属于高凝体质（血稠）——矮，粗，胖的人，更年期的女同胞，脖子短的人，血型A B的人特别容易高凝血稠。高凝血稠容易引发心肌梗死。

黑木耳最大功效就是可以使血不粘稠。值得注意的一点是吃花生米时要剥皮吃，花生皮没有营养，它只能致血凝片，提高血小板，止血用的。

4>动物食品

如果有猪肉，又有羊肉，吃羊肉；

有羊肉又有鸡肉，吃鸡肉；

有鸡有鱼，吃鱼肉；

有鱼有虾，吃虾。

其中小鱼小虾为最好，而且要吃全鱼全虾，因为有活性物质都在小鱼小虾的头部和腹部。

5>螺旋藻

营养分布最平衡，是碱性食品。它能平衡饮食。

螺旋藻有防辐射作用。

它对几个病特别重要：

心脑血管病，它能降血压，降血脂。

糖尿病，这病缺少蛋白，维生素，螺旋藻能补充维生素还能使病人不得合并症，螺旋藻是干糖，糖尿病人血糖不稳定，用螺旋藻后可以逐渐停药，然后逐渐停螺旋藻，最后拿饮食控制。

胃炎，胃溃疡，螺旋藻有叶绿素，对胃粘膜

有恢复作用。

肝炎，螺旋藻能使病毒不复制，而且大量氨基酸能使肝细胞恢复，含有胆碱，能使肝功能恢复。

提高免疫力。

饮食原则：

要吃**7**成饱，一辈子不得病

吃**8**成饱最多了

吃**10**成饱，那两成没有用是废物

搭配为：副食**6**主食**4**，粗粮**6**细粮**4**，植物**6**动物**4**。

2、有氧运动

第一，千万不要早上运动，早上基础血压高，基础体温高，肾上腺至少比傍晚高4倍，有心脏病的人很容易出问题。

建议傍晚锻炼，饭后45分钟再运动。

第二，早上起床时间6点，开窗时间9点至11点，14点至16点。

若午睡，时间是饭后半小时，最好睡一个小时。

晚上10点到10点半睡觉，而且睡前洗个热水澡，水温40—50度，会使睡眠质量提高。

温馨提示您

最好的运动是步行！

3、心里状态

如果心理状态不好，那就是白吃白锻炼了，这是很重要的。生气容易得肿瘤，全世界都知道。

国际心理学会提出**5**个避免生气的方法：

1>躲避，遇见生气的事和人，暂时躲避开。

2>转移，人家骂你，你去下棋，钓鱼，没听见。

3>释放，是找知心朋友谈谈，释放出来，要不然搁在心里要得病的。

4>升华，就是人家越说你，你越好好干。

5>控制，这是最主要的一个方法，就是你怎么骂我不怕。

您的态度决定您的一切！

知足的心态悦纳生活

糊涂一点，

潇洒一点，

度量大一些，

风格高一点，

站得高一点，

望得远一点，

活得舒服多十点。

心里话

国际会议上已经给我们提出警告了，让我们喝绿茶，吃大豆，睡好觉，常运动，不要忘记常欢笑。

希望每个人都要注意平衡饮食，有氧运动，而且注意你的心理状态，该哭时哭，该笑时笑。

天天三笑容颜俏，

七八分饱人不老，

相逢借问留春术，

淡泊宁静比药好。

八段神功

双手托天理三焦

左右开弓似射雕

调理脾胃需单举

五劳七伤向后瞧

摇头摆尾去心火

双手攀足固肾腰

攒拳怒目增气力

背后七颠百病消