

千万不要忽视 疾病的前兆

平时只要善于去观察这些健康信号，就可以及时发现病变，
也就能给自己争取到更多的诊治时机。

薛磊◎编著



当身体出现异常时，一定存在病变的可能性。

生活中影响健康的因素有很多，在生命的考验前，
宁可多检查一千次，也不要轻易地放过这些信号给出的提示。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

千万不要忽视 疾病的前兆

——平时只要善于去观察这些健康信号，就可以及时发现病变，
也就能给自己争取到更多的诊治时机。

——薛磊◎编著——

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

千万不要忽视疾病的前兆 / 薛磊编著 . —天津 :

天津科学技术出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5576-0439-4

I . ①千… II . ①薛… III . ①常见病—防治 IV .

① R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 260137 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版



天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2016年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元



前言

疾病是人人都讨厌的，而很多疾病在未发病前，以及发病的初期，只要能够被重视起来，其实都可以规避或及早治愈的。但在当下社会中，人人都要忙于各种各样的工作和应酬，有时间去陪朋友吃饭喝酒却没有时间来关注自己的身体，有时间去熬夜加班，却永远都没有时间去改变不恰当的生活习惯。直到身体呈现出病态时，很多人才会后悔莫及。

人体其实是一个很奇妙的系统。我们身体上的任何部位病变，机体自身都有抵抗疾病以及自愈的可能性。在和病原菌对抗的过程中，身体内部的消耗会通过许多表证表现出来。这就是疾病给我们发出的信号。平时只要善于去观察这些疾病信号，就可以及时发现病变，也就能给自己争取到更多的诊治时机。

得不得病，得了病后能不能治好，最为关键的因素还是在于自己。

及时观察自身出现的一些微小变化，改变不当的生活习惯，从饮食上适当调理，端正自我情绪和心态，积极配合医生进行治疗，不论是患上什么病，上述几点内容都是每个人需要持之以恒的原则。只有把原则当成是习惯去坚持，才有可能改变身体的健康状况。我们身体上表现出来的疾病信号，究其根本原因也不外乎这几点。只有从根本上着手，才能起到斩草除根的作用。

生活中影响健康的因素有很多，可能倾尽所有的语言文字也无法把病症全部提及。但始终要记住一点，当身体出现异常时，一定存在病变的可能性。在生命的考验前，宁可错诊一千次，也不要轻易地放过这些信号给出的提示。

而有很多疾病，会以类似或者相同的信号反映出来，此时就更加体现出了及早诊断的重要性。切记不要盲目吃药或者自我诊断，不懂得病因病理的诊断远比瞎子摸象更为可怕。任何人的生命都是经不起玩笑的。注意观察疾病信号是对自身负责，而及时进行合理、科学的疾病诊断则是对自己和家人的关爱。面对结果时，积极主动地通过饮食、生活方式以及药物治疗等手段去进行自我调理，才是对生命的尊重。

不论是诊疗疾病还是养生保健，人人都知道应该从日常中的小事做起，但只有每日坚持下去，才是对自我健康的负责。毕竟，身体是自己的，再有钱也不一定买得回来健康。这也是所有养生经最终提炼出来的箴言。

目录

第一章 头部信号最灵敏

1. 头发黑不黑，问题大起底 / 2
2. 小小头皮屑，也是大困扰 / 6
3. 头痛种类多，分辨要仔细 / 10
4. 眼睛是窗户，看见病之初 / 13
5. 鼻子做门神，把好呼吸关 / 16
6. 疾病小信号，靠听也知道 / 19
7. 嘴巴难处多，说说早分晓 / 22
8. 牙齿虽坚固，防护莫大意 / 25
9. 舌是百味瓶，尝出健康味 / 28
10. 咽喉关塞重，上下都通道 / 31
11. 番外篇：头部保健小常识 / 34

第二章 四肢信号伤身体

1. 手为第一关，养护是关键 / 40
2. 手掌有纹路，变化早提示 / 43

- 3.五指各长短，健康关系大 / 46
- 4.指甲为外骨，半月看健朗 / 49
- 5.指甲月亮白，生命健康圈 / 52
- 6.手臂问题大，牵涉颈与椎 / 56
- 7.颈椎若有病，久坐是病因 / 59
- 8.腿部信号多，忽视危性命 / 62
- 9.双腿反应病，按摩治疗好 / 65
- 10.脚是二心脏，晴雨都重要 / 69
- 11.番外篇1：足底养生诀 / 72
- 12.番外篇2：四肢保健靠运动 / 75

第三章 五脏信号问题大

- 1.当胸闷气短，定是大预兆 / 80
- 2.心脏跳不停，隐患最难查 / 83
- 3.肝胆相对照，病变早提示 / 86
- 4.脾为后天本，胖瘦可判别 / 89
- 5.胃病早发现，疼痛是信号 / 91
- 6.肺部隐患多，呼吸最重要 / 94
- 7.肺癌最致命，防治莫放松 / 97
- 8.肾脏五信号，区别要记牢 / 100
- 9.肾水固不固，夫妻最明晓 / 103
- 10.汤从肠中过，毒素不再留 / 106
- 11.膀胱津液府，可通不可憋 / 108
- 12.腹泻有原因，施治需辨证 / 111
- 13.腹痛莫忽视，包块做诊断 / 114

- 14.番外篇1：中医教你五味护五脏 / 117
- 15.番外篇2：五气六字诀，调理有功效 / 119

第四章 内分泌信号早警惕

- 1.淋巴一肿大，疾病便不远 / 124
- 2.小便问题多，向内找原因 / 127
- 3.分辨彩虹尿，颜色对症说 / 130
- 4.男人健康否，先要看小便 / 132
- 5.大便色与味，好坏全说明 / 135
- 6.出汗分时辰，虚实难把控 / 138
- 7.发热有症状，别当小感冒 / 141
- 8.骨病看不见，全靠感觉走 / 144
- 9.血液多病变，表皮看得见 / 147
- 10.番外篇：内分泌调理靠自己 / 150

第五章 生殖信号早注意

- 1.乳房好与坏，软硬靠手感 / 154
- 2.月经量与时，妇科定期查 / 157
- 3.白带有多少，疾病有多糟 / 160
- 4.孕期多检查，生产不操心 / 163
- 5.产后妇科病，小心缠身体 / 166
- 6.男人前列腺，“性福”最关键 / 169
- 7.关爱小“兄弟”，危机常警惕 / 172

- 8.精液可自检，生育要备选 / 175
- 9.性爱虽私密，有病别隐藏 / 178
- 10.肛门若有疾，开塞大难题 / 181
- 11.番外篇：十点日常还你性健康 / 184

第六章 皮肤信号最明显

- 1.皮肤看颜色，深浅各不同 / 188
- 2.皮肤有异常，肿瘤早侦查 / 191
- 3.出门靠面子，健康靠脸色 / 194
- 4.色斑无大碍，久必生病变 / 197
- 5.瘙痒实难耐，体内有湿寒 / 200
- 6.癌症和肝炎，皮肤会表现 / 203
- 7.补充维生素，吃出好肌肤 / 206
- 8.番外篇1：保养皮肤，你不知道的事 / 209
- 9.番外篇2：男性肌肤护理大不同 / 212

第七章 日常信号藏危机

- 1.吃得多与少，减肥有妙招 / 216
- 2.体重和身高，要向标准瞧 / 219
- 3.睡眠不牢靠，人必精神耗 / 222
- 4.眩晕是病变，全身彻底查 / 225
- 5.打鼾也是病，不治问题多 / 228
- 6.把好情绪关，稳过生理期 / 231

- 7. 自语不是病，痴呆看年岁 / 234
- 8. 日常要谨慎，猝死有原因 / 237
- 9. 番外篇1：那些被误解的养生经 / 239
- 10. 番外篇2：四季养生早知道 / 242

第一章 头部信号最灵敏



1. 头发黑不黑，问题大起底

老祖宗留下来的中医诊法，讲究望、闻、问、切四个字。望，就是用眼睛去看，看这个人的气色、神态。他身体内部有问题，就一定会在身体表面体现出来。再根据身体所呈现出来的情况，倒推回去，就可以知道究竟病灶在什么位置。

我们平时看人的时候，一定是先从头看起，头上占面积最大的不是五官，而是头发。

头发是人身体非常重要的组成部分，虽然平时梳头或者理发的时候从来没有人可惜它，但我们的每一根发丝都与内脏有着密切联系。从头发的颜色和健康状况，完全可以推断出身体内脏的健康情况。

头发和五脏密切相关。

对于黄种人来说，多数人都是黑色的头发。一头健康的头发，应该是乌黑、亮丽、浓密的。中医上说，发是“血之余、肾之华”，肾精和血液是我们人体最宝贵的东西，而头发则是这些宝贵之物的外在表现。五脏中，肝主藏血，肾主藏精。因此头发的好坏，直接能够反映出肝部和肾部的健康情况。

原因很简单。当肝血非常充足的时候，头发就能得到充分的营养供应；当肾精没有出现亏损时，头发也会生长得更加旺盛。在头发和五脏之间，还需要脾脏去运化。正是脾脏，把肝血和肾精的营养输送

到头发上。因此，如果一个人的头发出现问题，也有可能是因为他的脾脏并不太好。就好像管道出现问题时，再强大的水压也无法给高楼供水。

从头发颜色看健康：头发枯黄和肝肾有关。

头发枯黄、细软，或者出现白发，这都说明人身体的肾气开始出现不足。小孩子刚开始长头发的时候，一般都是又黄又软，这是因为孩子自身的肾气还没有填充起来，属于正常的生理现象。老年人之所以会出现白发，尤其是一些四五十岁的中壮年劳力也会早早出现白发，是因为随着年龄的增长以及对体力的过度消耗，肾气耗损严重，这也是很多上了年纪的人经常出现腰膝酸软以及耳鸣、盗汗的原因之一。

如果青少年出现白发，也就是俗称的少白头，可就要多加注意。后天性少白头引起的原因很多：营养不良，缺乏蛋白质、维生素等以及焦虑紧张的情绪都会使头发变白。另外甲状腺机能失调也可致使生出灰白发。除了以上原因外，因年少无知而对肾气的人为损耗，再加上肝郁血热并且脾脏虚弱，也会出现少白头的现象。我曾接触到的病患中，许多少白头的患者脾气秉性都不好，遇到家长和老师的指责时非常容易大动肝火。还有一部分学生群体，因为思虑过盛，忧思加重肝部的问题，除了会引起早生华发的现象外，还会出现睡眠不足、忧郁的症状。

其实要解决这个问题也并不太难。

肝热者，可以用炒决明子、菊花、生地代茶饮；多吃清凉的饮食，比如梨、柚子，绿叶蔬菜如黄瓜、萝卜等，但不要吃荔枝、橘子、牛羊肉等容易上火的食物。轻微的肾气不足，可以多吃些黑芝麻、核桃、大枣等。

所有的药物都只不过是补益的作用，针对青少年白发的问题，根

本上还是要减少生理上的自渎，心理上要放轻松，去思寡欲，才能慢慢调整过来。

而甲状腺功能低下；高度营养不良；重度缺铁性贫血和大病初愈等，都会导致机体内黑色素减少，使乌黑头发所需要的基本物质缺乏，黑发会逐渐变为黄褐色或淡黄色。如患系统性硬皮病、系统性红斑狼疮时头发不仅会变黄，还会大量脱落。如果青少年在出现头发枯黄的同时，还容易在夜间出现腿抽筋等现象，那证明是身体缺少钙。

另外，经常烫发也会使头发受损而发黄。

人体内缺少所必需的几种矿物质元素或者维生素，如钙、铁、锌等时，头发还容易出现末端分叉的现象。多吃富含蛋白质的食物，有助于改变这一情况。

从头发的数目看健康：脱发大多和情志有关。

很多人早晨梳头的时候会发现大量头发脱落，这其实是不用担心的问题。人正常的头发每天脱落与生长的数目保持在一个平衡状态，属于正常的新陈代谢。但如果出现持续大量的头发脱落，而且头发明显越来越稀疏，这时就必须引起警惕了。

伴随严重脱发的现象，往往还会出现头发油腻的情况。即便是刚刚洗了头，不大一会儿工夫用手往头发上摸，就会发现已经又是油腻腻一片，这就有可能是脂溢性皮炎引起的脱发。

脱发，是身体在报警。如果脱发的同时，还伴有力不从心、身体沉重、食欲不好、胀气、大便稀溏等情况，就与脾的关系最为直接。多吃一些能够健脾利湿的食物，如薏米粥，可有效改善这一状况。瓜子和花生等油腻的零食则要少吃。

还有一种听起来非常可怕的脱发现象叫“鬼剃头”，医学上称为“斑秃”，即在头皮上出现不规则的区域性脱发现象。脱发的地方头

皮光亮，甚至连毛囊都已经损害。这和长期承受压力以及巨大的情绪波动密切相关。“鬼剃头”患者中，有很大一部分人会出现肝肾两亏，这些人在病发前曾长期睡眠不足、工作过劳或精神紧张，以致自身精气神消耗过度，肾气突然严重亏损，因而导致部分头发脱落。中医的治疗方法是从养血养阴、壮肾及行气活血上入手，借以改善体质，提高造血功能，慢慢就会促进头发再生。黑芝麻、黑豆等黑色食品是最好的补肾健发良药。患者要保证睡眠时间和质量，避免辛辣和饮酒。

另外还有一些脱发现象，和性别以及年龄有关系。

孕妇出现脱发，多是因为气血不足，五谷杂粮配合着吃慢慢就会有所改善；成年男性出现脱发，基本都和肾亏有关。精血同源，男子脱发要从补肾精入手。年轻人因精神紧张，压力大造成的脱发，应该以缓解情绪为调理手段。一些老年人因为自身肝肾功能逐渐趋于衰竭，且常伴有心脑血管方面的疾病，头发脱落则是因为淤血阻碍了经络，平时可以多喝一些丹参、当归和红花泡的茶水，有助于气血上的梳理。

护发有诀窍：饮食均衡是关键。

现代年轻人已经习以为常的一些不良生活习惯，会对头发的健康造成很严重的影响。如：用饮料代替白开水、吃饭口重、啤酒和肉类大量摄入等。这些习惯会加重肝脏的排毒和肾脏的透析负担。试想，当它们连自身的工作都无法完成时，又怎么会顾及高高在上的头发呢？

头发的问题，归根到底还是身体内部出现了问题。古语说，病从口入，而要治病，同样还是需要从吃上入手。要想保持头发的健康，要做到以下四点：

首先，均衡饮食和营养，多吃粗粮，且有规律地进食。多吃山

药、枸杞、乌豆以及何首乌等补肝补肾的食物，这就等于是在给头发补充营养。

其次，保持充足的睡眠很重要，情志上的舒爽对头发的生长大有裨益。

再次，平时注意对头发的护理，洗发时要避免化工制品在头发上的残留。不要频繁烫染发。

最后，梳子可以选择齿比较疏松的款式，这样不会对头发造成太大伤害。湿头发非常脆弱，此时梳头会脱落更多头发。

很多人对头发的健康与否漠不关心，实不知头发上的一点点小改变，就已经是在给你提出身体健康上的警告。无视这些小信号，日后必定会被其他疾病缠身，不如及早防治，以免后患。

2. 小小头皮屑，也是大困扰

爱美的女性都希望有一头乌黑亮丽的秀发，谁也不想受到头皮屑的困扰。

头皮屑是我们平日里最常见的新陈代谢物质，以至于很多人都会忽视掉它可能预示的隐疾。甚至有人曾误以为有头皮屑是好事，认为这是新陈代谢快速且健康的象征。殊不知，头皮屑给我们的身体带来的不仅仅只是不雅观的烦恼，如果不采取恰当的诊疗手段，就有可能带来更多的隐患。

头皮屑在医学上称为头皮糠疹，是一种由马拉色菌（真菌中的一

种)引起的皮肤病。所以别再简单地认为有头皮屑是因为洗发水不合适,而是因为你的头皮出了问题。当马拉色菌在头皮上开始大量繁殖时,就会引起头皮角质层的过度增生,一旦超过了人体所能够承载的最大负荷,头皮角质层细胞就会以白色或者灰色的鳞屑状形式异常脱落。这就是我们平时在梳头时候见到的头皮屑。当你发现头皮屑剧烈增多时,那么就只能说明一个问题,你的头皮被感染了。

头皮屑数目的多少,决定了头皮和头发的健康程度。

最常见到的情况是仅仅只有在梳头的时候才会见到少量头皮屑脱落,而头皮是完全健康的。那么这一类可以归结为新陈代谢略微旺盛,可不必担心。其实每个人都会有头皮屑,一般情况下其会以小于0.02 mm的颗粒脱落,我们的肉眼看不见,也不会影响到正常的工作和生活。

当头皮屑明显能用肉眼发现时,那就说明得了头皮糠疹。头皮糠疹,又叫头部脂漏症,可表现为干性头屑和油性头屑两种形式。干性的头皮屑比较松散,梳头或者抓挠头发的时候就会脱落,一般为白色或者灰白色。有些女性肩膀上脱落的头皮屑,就属于干性头屑。油性头屑则非常容易附着在头发上不易脱落,颜色多为黄色。二者从视觉上比较容易区分。

不必为单纯的头皮糠疹产生过度担心,一旦精神紧张,相反会加重头皮屑的产生。

头发和头皮油腻,头皮有红斑,头屑多呈油性,这就有可能是得了脂溢性皮炎。

脂溢性皮炎是引发头皮屑最主要的原因,表现为头皮上有较厚的油性分泌物或者头发干燥。脂溢性皮炎是一种比较常见的慢性皮肤炎症变化。多发生于青壮年,男性多于女性,并常同时伴有痤疮和酒糟鼻的症状,是非常容易复发的一种皮肤病。其在引起头屑的同时,