

- 花一元钱预防可以省八元钱治病
- 最好的医生是自己，最好的治疗是预防



健康自查手册

从头到脚



从头到脚

健康自查手册

宿春君 编著
李 佳



汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚健康自查手册 / 宿春君, 李佳编著. — 汕头:
汕头大学出版社, 2008.11

ISBN 978-7-81120-448-3

I. 从… II. ①宿…②李… III. 保健—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 134674 号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuaabookstore.com>

从头到脚健康自查手册

编 著: 宿春君 李 佳

责任编辑: 胡开祥 王 庆

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-81120-448-3

责任技编: 姚健燕

排版制作: 穗田传媒

邮 编: 515063

印 张: 20

字 数: 300千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

❁ 前言

我们经常听说某富人因空有万贯家财却唯独没有健康而愁眉不展的，却从来没有听说哪个穷人愿意拿自己的健康去换取金钱的。可见，健康对于人类来讲是多么重要！可以毫不夸张地说——健康高于一切！

当今社会，经济快速发展，物质生活水平不断提高，人们也越来越关注自身的健康问题。但是说归说，不病到必须上医院的程度，试问有几个人真正把健康放在第一位？

有句俗语说得好：“爱惜衣服要从新的时候做起。”因此，爱惜健康也要从没生病的时候做起。最理想的生活当然是永远保持健康的状态，永远不要走进医院的大门。但是，人吃五谷杂粮哪有不生病的？提到人必然会生病，许多人都害怕了，那怎么办呢？

研究证明，许多病人久不康复，并不是因为疾病本身，而是被疾病“吓”着了。许多癌症并不致命，而癌症的死亡率之所以那么高，多是病人在精神上先“倒塌”了。因此即使会生病，也不要惊慌，更不要出现一点不适的症状就觉得自己得了不治之症。

每种自然现象发生之前都会有先兆。同样，身体在出现某种疾病之前，也会有相应的征象可察。构成我们身体的各个器官每时每刻都在运动和变化着，而人的身体是一个整体，所以

一旦发生某种疾病，各个器官都不会“袖手旁观”，而是积极地向主人示警！

读懂身体各器官向你显示的疾病信号，就能防病于未然，治病于初始，即使疾病发生，也能及早发现，并采取措施，保证自己以及家人、朋友的健康。那么，如何做到这一点呢？

本书所要解决的正是这个问题，书中按照生理结构把人体划分为头部、躯干、四肢、皮肤，针对各个部位出现异常时可能是哪种疾病在“作怪”作了全面的解说，并且提示人们不可忽视精神疾病。另外，针对不同性别，本书对妇科疾病和男科疾病的预防也作了详细的解说；对抵抗力比较差的老人和儿童常见的病症也分别给出了相应的对策。

我们的目的就是要将疾病扼杀在“萌芽”之中，不管疾病什么时候发生在什么部位，都能及早察觉，并在最短的时间里进行有效的防护、检查和治疗。

在这里必须提到的一点是，本书旨在强调疾病早期诊断的重要性，因制约人体生病的因素有许多，而且每个人的体质也不一样，因此书中所提到的疾病信号和防病办法等仅供读者参考，再加上编者学识有限，如有不足，敬请广大读者和各位同人不吝指教。

❁ 目 录

..... 第一章 头部是监测疾病的“司令部”

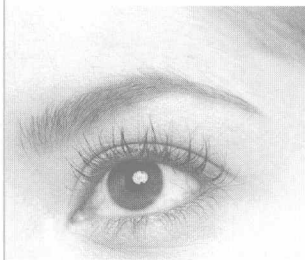
面部

- 脸面异常，可能是很多疾病在向你“打招呼” / 2
 - 脸色苍白大多是贫血 / 3
 - 面部麻痹多为水肿 / 4
 - 异常面容可能是各种疾病的信号 / 4
 - 小心笑容背后的“杀手” / 5
- 面部的网状血丝向你发出了什么警告 / 6
- 脸部疼痛可能是三叉神经炎的预警 / 7
 - “红光满面”未必是好事 / 7
- 面部斑点，长在哪里可能都是病 / 8



眼部

- 眼睑异常要警惕多种疾病 / 9
- 眼白异色警示各类疾病 / 10
- 眼珠的“悄悄话”向你提示哪些隐疾 / 11
 - 瞳孔异常是什么病的表征 / 12
 - 眼球异常最易出现的疾病 / 13





眼部疼痛要小心的几种疾病 / 14
出现眼眵，要注意急性慢性结膜炎 / 14
眼皮跳——疾病的征兆 / 15
视物变形，当心视网膜脱离症 / 16
虹视——掩藏疾病的光晕 / 16
黑眼圈“公告”：不要过度疲劳，否则变成熊猫 / 17
眦异常警惕肝肾不足 / 17
屈光不正：小心四种眼部疾病光临 / 18
视力突然下降，并非全是老花眼 / 19
溢泪要防范多种眼部疾病 / 20
结膜充血大多为“红眼病” / 21
扫除夜盲——让眼睛在黑暗里找到光明 / 21
目眩和脑血管疾病息息相关 / 22
眨眼过频示疾病，“秋波”不能频送 / 23
挤眉弄眼的疾病警示 / 23

耳部

可能引起耳鸣的疾病 / 24
别拿耳痛不当病 / 25
“采访”耳聋，走出无声的世界 / 25
突然耳聋：什么病让你“充耳不闻” / 26
耳朵流液——耳部炎症让耳朵“感激涕零” / 27
耳内奇痒要小心外耳道霉菌病 / 28
耳郭异常关注肾脏 / 29
耳朵流脓：通报疾病“驾到” / 29
耳垂虽小，皱纹不可忽视 / 29

鼻部

鼻内形态异常预示各种疾病 / 30
鼻内气味异常不可小视 / 31
流鼻涕的原因有哪些 / 32

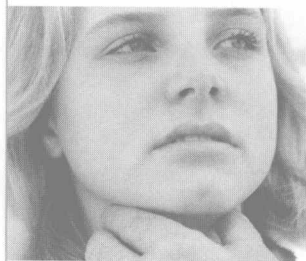
- 鼻塞——各种鼻炎的表征 / 32
- 鼻痒在提示哪些疾病 / 33
- 如何对付鼻出血 / 34
- 鼻子出汗是由哪些疾病引起的 / 34
- 周期性鼻出血竟和子宫疾病有关 / 35
- 酒糟鼻——注意细菌及毛囊虫感染 / 35
- 打喷嚏谨防过敏性鼻炎 / 36
- 哪些疾病会引起嗅觉异常 / 37

毛发

- “五颜六色”的头发是疾病的征象 / 38
- 男性脱发很可能是肾气亏损 / 39
- 女人脱发多受疾病影响 / 39
- 找出头发骤落的“元凶” / 41
- 哪些因素与早秃密切相关 / 41
- 察眉可以判断疾病 / 42

咽喉

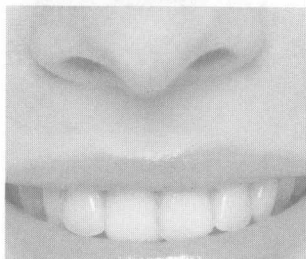
- 吞咽困难：有口难言，有喉难咽 / 43
- 喉咙异物感预示精神紧张 / 44
- 咽喉疼痛，多种咽部炎症的“使者” / 45
- 口喉不适警惕“办公病” / 46
- 音哑，不可不防咽部炎症 / 46
- 语言异常要关注心脏和肝脏 / 47
- 呼吸困难需要预防哪些疾病 / 48
- 小心换气过度与焦虑的恶性循环 / 49
- 咽部积存黏液应该注意什么 / 50
- 打呼噜千万别打出疾病 / 50
- 咳嗽并非“在所难免” / 51





口腔

- 口干应小心哪些疾病 / 52
- 味觉异常所预示的疾病 / 53
- 味觉障碍很可能是缺锌 / 54
- 口苦要注意保护胆囊 / 55
- 挖掘口臭的“根源” / 55
- 读出“唇彩”给你的疾病信号 / 56
- 口腔黏膜异常不容忽视 / 57
- 别让口腔出血找麻烦 / 58
- 口腔疼痛，“火”从病来 / 59
- 口腔内出现斑纹或溃疡扩大，要警惕口腔癌 / 60
- 口吃的原因与矫正方法 / 61
- 呕血应关注内脏器官的病变 / 62
- 呕吐要关注中枢神经系统病变 / 63
- 咯血所带来的疾病信息 / 63
- 腮腺肿大是由哪些疾病引起的 / 64



牙齿

- 牙疼也是病，疼起来很要命 / 65
- 牙齿酸痛警示多种疾病 / 67
- 牙龈出血——多种疾病的暗示 / 68
- 牙齿因病而“穿”衣 / 69
- 牙齿松动应该注意什么 / 70
- 牙齿也会长“石头” / 71
- 夜间磨牙磨到何时 / 72



舌头

- 舌苔异常要警惕多种疾病 / 73
- 什么病让你的舌头变了色 / 74
- 拿什么来拯救你的舌体 / 75

- 舌部异常是疾病来袭的征兆 / 78
- 舌头肿胀预示其他器官疾病 / 79
- 舌灼痛，到底是怎么回事 / 79
- 人中——针对疾病的“查毒工具” / 80

..... 第二章 躯干是反映疾病的多面镜

颈部

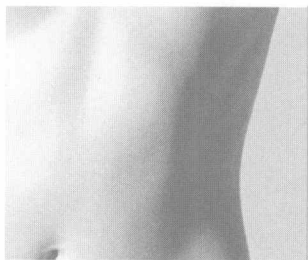
- 颈部肿块，疾病“通讯员” / 84
- 揭开颈部疼痛的秘密 / 85
- 颈部“青筋”暴露，疾病要“发怒” / 86
- 脖子不能随意转动，要小心颈椎病 / 86
- 颈椎关节强硬应该引起注意 / 87
- 别让颈椎病搅乱了你的生活 / 87
- 鞭打式颈伤不可忽视 / 88



胸部

- 心慌到底有多慌 / 89
- 心口痛，多受心脏重大疾病威胁 / 90
- 胸痛多是某些疾病的先兆 / 91
- 心悸隐藏着哪些疾病 / 92
- 破译阵发性心搏过速的疾病“密码” / 93
- 胸闷在向你暗示哪些疾病 / 94
- 胸骨压痛与白血病关系密切 / 95
- 自我判断心律不齐的轻重 / 95
- 运动后心率增加不明显，应预防心脏疾病 / 96





腹部

腹胀——多种疾病的“先知” / 97

解析腹痛 / 98

腹部肿块讲述疾病“故事” / 99

腹泻是谁在“捣鬼” / 100

经常腹泻者要从饮食上下工夫 / 101

食后异常是哪里出了问题 / 102

频频泛酸是食管疾病的信号 / 103



腰部

腰痛——疾病给你发的信息 / 104

腰酸和哪些疾病有关系 / 105

妇女腰围为何会突然增粗 / 106

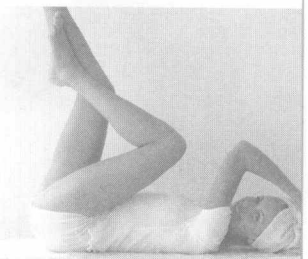
腰背痛，每个人都应关注的疼痛 / 106

肚脐告诉你的健康秘密 / 107

身宽体胖不是福 / 108

苗条背后是健康亮起的红灯 / 109

第三章 四肢如何拉响疾病警报



四肢

四肢疼痛要小心哪些疾病 / 112

四肢异常是某些疾病的反映 / 113

四肢麻木、不听使唤是什么病 / 113

四肢肿胀要警惕哪些疾病 / 114

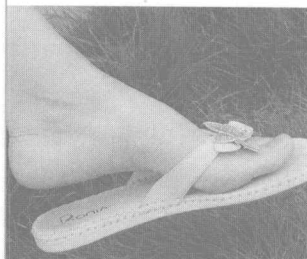
- 四肢强直是疾病的危险信号 / 114
- 关节疼是哪种疾病在“敲门” / 115
- 不自主运动提示大病不可忽视 / 116
- 肩痛不一定是肩周炎 / 116

手部

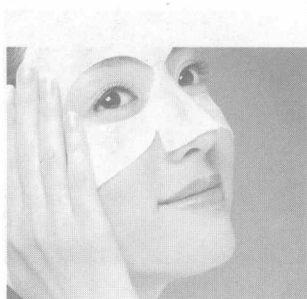
- 手颤是脑病变的测量仪 / 117
- 别拿手心发热不当病 / 118
- 手指异常暗示多种疾病 / 118
- 手掌颜色异常提示诸多疾病 / 120
- 手指麻痛多因神经受损引起 / 121
- 指甲是检测健康的小专家 / 122
- 手臂痛多由心脏疾病引起 / 124

足部

- 从足部异常看各种疾病 / 125
- 踝部肿胀是由哪些疾病引起的 / 126
- 小心气候原因导致手足皲裂 / 126
- 告别步态异常，走近健康 / 127
- 腿痛与静脉紧密相关 / 128
- 足跟痛，痛在什么病 / 128
- 认识鸡眼 / 129
- 嵌甲的护理 / 129



第四章 皮肤是测试疾病的“感应器”



皮损

- 皮肤溃疡，当心多种疾病 / 132
- 皮肤瘙痒为哪般 / 133
- 皮肤干痒应该警惕哪些疾病 / 134
- 皮疹，不容忽视的疾病先兆 / 136
- 如何检查自己是否水肿 / 137
- 皮肤出血是什么病 / 137
- 出现红斑鳞屑，一定是银屑病吗 / 138
- 为什么会皮下出血 / 139
- 谁是导致痤疮的罪魁祸首 / 140
- 全身发痒存在哪些疾病隐患 / 141

肤色和皱纹

- 肤色异常应警惕多种疾病 / 142
- 吸烟者面容早衰，要警惕皮肤和内脏的加速衰老 / 143
- 不同人群出现斑疹，要注意不同疾病 / 143
- “癌变”——可怕的疾病信号 / 145
- 皱纹带给你怎样的疾病信号 / 145
- 皱纹早出，警示饮水或睡眠不足 / 146
- “说”出来的皱纹 / 147

..... 第五章 人体排泄物异常是患病的先兆

汗痰

多汗提示你应该注意六种病 / 150

无汗，小心疾病找上你 / 151

盗汗要警惕结核病 / 151

冷汗警示体质虚弱 / 152

汗液异常是对疾病的诠释 / 153

闻汗味，测疾病 / 153

呕吐也能辨别疾病 / 154

痰——发现疾病的线索 / 155

屁与疾病关系密切 / 156

大便

大便颜色或形态异常，当心多种疾病 / 157

别再让便秘折磨你 / 159

便血，不可掉以轻心 / 160

尿液

尿少可能引发哪些疾病 / 161

摆脱尿多的困扰 / 162

观尿色知疾病 / 162

尿流异常透视隐疾 / 164

通过尿的气味来诊断疾病 / 165

消除排尿困难的难言之隐 / 165

尿中为什么有气泡 / 166



尿血有多严重 / 166

尿后滴白，当心前列腺炎 / 167

尿频揭示哪些疾病 / 168

尿不净，小心前列腺炎 / 169

第六章 精神、意识是健康的晴雨表



精神

记性不好、爱忘事见于各种脑部疾病 / 172

为什么会睡觉不踏实、睡不着 / 173

脾气突然变坏也是病 / 174

抑郁会带来哪些痛苦 / 175

放射痛可能因多种疾病引起 / 176

当心焦虑症让你杞人忧天 / 177

意识

头晕、眩晕与晕厥是疾病的先兆 / 178

脑血管等疾病会引起昏迷 / 179

发热是脑炎或败血症发出的信号 / 180

怕冷要优化铁元素的吸收 / 181

寒战——不寒而栗的疾病信号 / 181

嗜睡——比失眠更应引起重视的健康隐患 / 182

晕厥所代表的疾病信号 / 183

引发头痛的原因有哪些 / 184

偏头痛提示注意内分泌 / 185

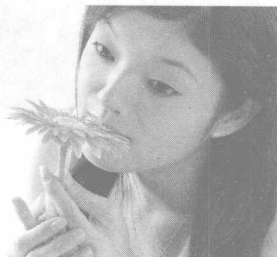
····· 第七章 妇科疾病早预防，健康自测有秘方

乳房

- 乳房对疾病的反应 / 188
- 乳房肿块多数是乳腺增生的结果 / 190
- 乳房下垂要当心慢性疾病 / 192
- 乳房不对称要预防病变 / 192
- 乳房疼痛不一定是乳腺癌 / 193
- 乳房“酒窝”，警惕乳房病变 / 194
- 乳房红肿可能隐藏哪些疾病 / 195
- 乳头排液要当心四种疾病 / 196

月经

- 月经异常，应当心妇科疾病 / 197
- 月经过多要注意哪些疾病 / 199
- 月经过少可能因为子宫发育不良 / 199
- 月经过频谨防子宫疾病 / 200
- 月经稀发是疾病的征兆 / 201
- 绝经后出血应引起重视 / 201
- 经行嗜睡应注意保护脾脏 / 202
- 闭经要当心卵巢疾病 / 203
- 痛经所掩盖的疾病 / 205
- 不容忽视的月经疹 / 206
- 女性低热应防范的几种疾病 / 206
- 下腹疼痛和哪些疾病有关 / 207





白带

白带过少要当心卵巢早衰 / 208

白带增多谨防感染 / 209

让白带见证你的健康 / 210

阴部

解析肛门坠胀的秘密 / 211

别让外阴溃疡毁了你的“性福”生活 / 212

摆脱外阴瘙痒的骚扰 / 213

女性阴吹多是气血两亏的表征 / 214

外阴变白有病变 / 215

阴肿警惕外科疾病 / 216

谁是阴道排液的始作俑者 / 217

外阴肿物要小心肿瘤 / 217

阴道出血暗示子宫疾病 / 219

性交

性厌恶最好去看心理医生 / 220

性唤起障碍和哪些疾病有关 / 221

性欲亢进多为内分泌失调 / 222

难言之痛——性交疼痛 / 222

流产

先兆流产应注意休息 / 224

如何避免自然流产 / 225

习惯性流产与免疫失调有关 / 225

小心女性不孕的九种因素 / 226