



人体 记忆地图：

身体告诉你的200个疾病信号

袁超/主编

人体是由各种组织器官有机结合的完整统一体。各种组织器官又分别由多种不同功能和性质的细胞构成。各组织器官各细胞之间通过神经、体液、激素、活性成分等物质发生相互联系和相互作用，从而形成一个复杂的整体。细胞甚至某种成分的变化任何器官激素而疾病的发展过程也是一个极其复杂的整体性变化过程。其实都和身体整体有着密切的关系。人体生理功能和疾病的病理变化大都蕴藏于人体之内。但人体内的生理功能变化和病理变化在人体的体表必然有着相对应的表现和联系。疾病的发生和发展是一定的相应的外在病征。脏腑受邪发生病理变化必然会表现在外，即表现于外的症状。



化学工业出版社

健康生活馆



人体 记忆地图：

Human body
Remembering Map
身体告诉你的200个疾病信号

袁超/主编



化学工业出版社

·北京·

本书从易观察、易辨别的角度出发,从身体上的毛发、眼睛、耳朵、鼻子、口腔、面色等方面来描述人体常见疾病症状,并分析其中的病因,并列出一些治疗或预防疾病的建议。了解自己的身体,自测自查,自己做医生,既方便又及时知晓身体疾病的信息,从而保证自己和家人朋友的健康。

图书在版编目(CIP)数据

人体记忆地图:身体告诉你的200个疾病信号/袁超主编.—北京:化学工业出版社,2008.5

(健康生活馆)

ISBN 978-7-122-02607-1

I. 人… II. 袁… III. 疾病—防治—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第053234号

责任编辑:李娜 熊飏

责任校对:宋玮

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张17½ 字数324千字 2008年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80 元

版权所有 违者必究

前言

人体是由各种组织器官有机结合的整体，组织器官又分别由多种不同功能和性质的细胞构成，各组织器官、各细胞之间通过神经、激素、介质、活性成分等物质发生相互联系和相互作用，从而形成一个复杂的整体。任何器官、细胞甚至某种成分的变化，其实都和身体整体有着密切的关系。

而疾病的发展过程，也是一个极其复杂的整体性变化过程。人体生理功能和疾病的病理变化，大都蕴藏于人体之内。但人体内的生理功能变化和病理变化在人体的体表必然有着相对应的表现和联系。疾病的发生和发展，是一定的、相应的外在病形，即表现于外的症状、体征，脏腑受邪发生病理变化必然会表现在外。

我们用“舌”举例来说，正常的舌头舌体柔软，活动自如，颜色淡红光泽，有润泽，舌苔薄白。如果舌色过淡，则预示着患有贫血；如果舌色过于鲜红，则预示患有糖尿病；如果舌头运动不灵，则是脑血管破裂的先兆；如果舌体歪斜，则预示着患有脑血栓……同样，身体其他部位的异常，也预示着身体内部发生了某种病理变化。总之，通过体外的表征，一定可以把握人体内部的变化规律。

在现实生活中，许多人的身体虽然出现了异常情况，但自己并没有觉察到或感知到，或者未能引起足够的重视，一旦病变发展到严重程度，就贻误了最佳的治疗时机。

作者查阅、研究了大量古今中外关于“体表征象与体内疾病”的书籍和资料，结合临床实践，经过缜密分析、梳理，根据头部、眼睛、耳朵、鼻子、口腔、唇、舌、颈、面色、胸乳、腰腹、肩背、手、脚、皮肤、毛发等部位表现出来的身体异常状况，揭示这些异常变化与机体内部器官变化的对应关系，并分析其可能发生或易于发生的疾病，同时介绍了日常生活中简单易行的防治措施。

本书提醒读者关心自己的身体，重视自身的健康，了解疾病信号，掌握常见病防治常识，把握疾病的最佳治疗时机，从而提高生命质量。

在本书编写过程中，虽然作者力求科学、精炼、实用，但由于时间和水平所限，加上医学博大精深，唯恐挂一漏万，如书中出现纰漏和错误之处，敬请广大专家、读者批评指正。

编者

2008年3月

目 录

CONTENT

01 身体部位一：头部01	03 身体部位三：耳朵33
头部活动不畅.....02	耳朵色泽异常.....34
头部颤动.....04	耳鸣.....35
头偏向一侧，扭转困难.....06	耳朵形态异常.....36
大头.....08	外耳湿疹.....38
02 身体部位二：眼睛10	突发性耳聋.....39
眼睑内翻.....11	耳廓冻疮.....40
上眼睑下垂.....12	耳硬化症.....42
眼疲劳.....14	梅尼埃病.....43
眼睑水肿.....15	中耳炎.....45
黑眼圈.....17	04 身体部位四：鼻子47
眼皮无规律地跳动.....18	鼻梁皮肤出现褐色斑块或斑点.....48
眼球震颤.....20	鼻黑如烟熏.....48
眼球偏斜.....21	鼻子颜色苍白.....50
结膜苍白.....22	鼻子棕色.....52
结膜充血.....23	酒渣鼻.....54
视网膜充血.....24	血鼻涕.....55
巩膜发黄.....26	鼻尖红肿.....56
巩膜发蓝.....27	鼻孔外缘红.....58
瞳孔变白.....28	鼻子上长黑头疮.....60
瞳孔变黄.....30	鼻子发生肿块.....61
瞳孔呈椭圆形.....31	鼻翼和鼻尖部发红并有小丘疹或小脓疮.....63

鼻部成蛙状	65
鼻部成马鞍状	67
鼻子出血	69
鼻部肿大	71
鼻翼翕张	72

05 身体部位五：口腔 75

口腔黏膜溃疡	76
口腔黏膜白斑	77
口腔溃疡	79
口腔上腭部出现蝴蝶斑	80
牙舌长期不睦	82
牙齿松动	84
牙龈出血	86
牙龈炎	88

06 身体部位六：唇 89

口唇干燥	90
口唇糜烂	91
口唇疱疹	93
口唇肥厚增大	94
唇裂	96
上唇苍白泛青	97
下唇绛红色	99
下唇苍白	101
唇内红赤或紫绛	102
唇内黄色	103
唇色泛白	106

07 身体部位七：舌 109

舌边发红	110
舌体肿胀	112
舌面出现芒刺	113
舌部运动不灵活，说话不清	114
伸舌时震颤	116
舌色过淡	117
舌色鲜红	119
舌体短缩	121
舌体歪斜	124
舌体伸缩不止	125

08 身体部位八：颈 128

颈部增粗	129
颈部出现青筋	130
颈部淋巴结核	132
斜颈	133
颈部肿块	135

09 身体部位九：面色 137

面黄	138
面色太白	139
面黑	141
面青紫	143
面部黄褐斑	145
面部神经麻痹	147

10 身体部位十：胸乳

扁平胸	150
桶状胸	151
胸廓局部突起	152
乳房大小不对称	153
乳房下垂	155
乳房包块	156
奶疖	157
乳房皮肤发红	158
乳房部出现皮肤水肿	159
乳头内陷	160
乳房小而扁平	161
乳房异常肥大	162
乳头溢液	163
乳房胀痛	165

11 身体部位十一：腰腹

腰痛	168
腹泻	169
腹胀	170
腹痛	172
腹部肥胖	173
腹部肿块	174
腹股沟异常	176
腹部蠕动异常	177

腹部全腹膨隆	178
腹部局部膨隆	179
腹部凹陷	180
肚脐异常	181
腹部皮疹	182
腹部色素沉着	183
腹部紫红色纹路	184

12 身体部位十二：肩背

肩周炎	187
驼背	188
脊柱明显前凸	189
脊柱明显后凸	190
脊柱明显侧弯	191
脊柱活动异常	193
背疽	194
女性背部低温	195
背部长痘	196
背部出现小斑点	197

13 身体部位十三：手

手抖	200
手指长短异常	201
手指颤动	201

手指头偏曲·····	203
手指麻木·····	204
腕关节异常·····	205
手指关节异常·····	206
手指端皮肤起皱、干瘪·····	207
指甲颜色变化·····	208
手掌的颜色呈淡白色·····	209
手掌浮肿·····	210
手皲裂·····	212
手掌部皮肤起水泡、脱皮·····	213
手掌、手指上有青筋暴露·····	214
手掌肌肉严重萎缩·····	215
手背皮肤干皱·····	216

14 身体部位十四：脚·····218

下肢疼痛·····	219
膝关节异常·····	220
关节肌肉松弛·····	221
下肢静脉曲张·····	222
第二、三脚趾的底侧水肿·····	223
下肢呈弓形畸形·····	224
大拇趾与第二趾距离太宽·····	226
足背部隆起·····	227
足踝部水肿·····	228
踝关节红肿·····	229

足跟浮肿·····	231
趾甲苍白·····	232
甲沟炎·····	233
拇趾外翻·····	234
灰指甲·····	235
大拇趾肿胀·····	236
鸡眼·····	238
脚气·····	239
走路呈剪刀样·····	240

15 身体部位十五：皮肤·····242

皮肤大面积黑色素沉着·····	243
后天性鱼鳞病·····	244
皮肤多处发炎·····	245
疥疮·····	246
皮肤脱屑·····	247
皮肤湿疹·····	248
皮肤水肿性红斑·····	249
皮肤白斑·····	250
皮肤血痣·····	251
皮肤斑疹·····	253
皮肤出现蜘蛛痣·····	254
皮下出血·····	255
新生儿皮肤颜色黄色变化·····	257

16 身体部位十六：毛发.....258

脱发.....259

白发.....260

黄发.....262

头皮油腻.....263

头皮屑过多.....264

头发分叉.....265

眉毛过于稀疏或脱失.....266

眉毛特别浓黑.....268

女性长胡须.....268

多毛症.....269

内生毛发.....270

女性腿毛浓密.....271

融不似音暗天

身体部位一

头 部

小引 第一章 绪论 第二章 三个基本原则

头部活动不畅

身体异常

头部活动不畅主要是指头部不能随意地前后左右运动，以及上下、旋转等某一方面受限。主要因为疼痛、眩晕所致。

头部活动不畅常见于颈椎病。

颈椎病是由于颈椎间盘变形、颈椎骨质增生、颈周韧带的退变所致病的总称，它是一种缓慢进行的退行性疾病。临床表现如下：

轻度颈椎病患者为头、颈、肩、臂出现麻木疼痛等症状，肌肉萎缩，重者可出现四肢瘫痪、大小便失禁等。此病发病率高，治疗时间长，治疗后极易复发。

· 致病原因

慢性劳损

患者长期处于不良的劳动姿势，椎间盘受到来自各方面的牵拉、挤压或扭转，如长期从事刺绣、缝纫、绘画以及脑力劳动者。

颈椎退行性改变

颈椎关节在人们的日常生活中活动度很大，具有屈身旋转的功能，由于大量活动劳损的积累，长此以往即形成慢性损害。在颈椎病中，颈椎间盘出现退行性改变是普遍的原因，也是发病的基础。

外伤因素

在椎间盘退变的基础上，进行不协调的或者剧烈的活动，如急性颈椎外伤或慢性颈椎损伤等。

· 治疗护理

推拿按摩

早期轻度颈椎病患者可以采取这种方法治疗，用两手掌大鱼际肌或大拇指指腹轮流作螺旋形按摩颈部 20~30 次，然后再按压两侧风池穴、阿是穴、天宗穴等，再用双手大拇指第 1 节掌面用力向上、向下按摩 30~60 次，端坐或站立，用大拇指及四指的合力提捏颈后部肌肉，由上向下，反复进行 6~10 次，可以有效缓解颈椎疼痛、僵硬不适。

热敷治疗

颈椎病患者可以用热敷的办法来治疗，如用热毛巾、热水袋，或者是中药

包外敷于颈椎疼痛部位，每天一次，每次 20 分钟，很有疗效。但急性疼痛者不要热敷。

• 颈椎病患者在日常生活中要注意以下几点。

保持正确的睡眠姿势

科学的睡眠姿势应该是枕头垫在颈部下方，头稍微有点向后仰。在睡眠时选择合适的枕头也是很关键的一步，枕头不宜过高或过低，一般枕头以 10 厘米的高度为宜。注意避免颈部的剧烈转动。

注意正确的工作姿势

长期伏案工作者，要注意每工作一小时就要适当的活动颈部，以消除颈部肌肉、韧带的疲劳，防止劳损。可以经常耸肩，头正直，两臂垂于体侧，两肩同时尽量向上耸起，停一秒钟，再将两肩放下，一耸一沉为一次，也可以很好地锻炼颈部。此外，平时还要注意保暖，防止颈部受寒受凉。

合理搭配饮食结构

颈椎病患者在饮食方面要注意均衡饮食，不可单一偏食。要多吃一些清淡、易消化的食物，对油腻以及辛辣食物要合理控制。

营养为主

患者要多摄取一些富含钙、蛋白质、B族维生素、维生素C和维生素E的食物。如豆制品、动物肝脏、蛋类与肉类食品，以及新鲜蔬菜与水果等。

• 药膳食疗

1. 黄芪桂圆粥

黄芪 120 克，桂圆肉 20 克，粳米 50 克，白糖适量。黄芪切片洗净，加 500 毫升水煎取汁，粳米洗净，取黄芪汁并加水适量煮沸，再放入桂圆肉熬煮，加糖适量即成。每日服用 1 次。具有补气养血的作用，适用于颈椎病气血不足型患者。

2. 枸杞猪骨汤

枸杞子 50 克，猪骨 300 克，花生油、葱、姜、盐各适量。枸杞子洗净，猪骨洗净敲成碎块，置锅内加清水 1200 毫升，葱姜适量，慢火炖至 250 毫升汤汁后。加花生油、盐即可。每日服用 1 次。具有补益肝肾的作用。适用于颈椎病肝肾不足型。

头部颤动

身体异常

头部颤动，是指脑袋不自主地摇晃或颤抖。

这种症状多见于帕金森病。

帕金森病又称为震颤麻痹症，主要是脑干色素神经细胞丛的变性，以致于黑质附近脑区的多巴胺能神经细胞出现明显的萎缩，结果导致多巴胺与乙酰胆碱之间的重要神经递质的失衡。由于多巴胺分泌的大幅度减少，导致躯体各部位出现严重的障碍，所以会不自主地产生肢体的震颤和躯体平衡能力的丧失。

引发帕金森病的原因可能是由于大脑动脉血管硬化，以致黑质神经细胞逐渐坏死所导致的。也可以是由于脑炎、抗精神病药物所致。

• 临床表现

早期症状

帕金森病在早期时会不自主地出现震颤，以上肢表现最为明显，如头不自主地摇晃、双臂摇晃等，这种症状多在静坐时出现，面部肌肉运动减少，大都是面无表情。

中期症状

帕金森病在中期时会出现震颤症状，而且会由上肢扩展到双手、双脚、延及全身，且出现吞食困难，流口水、上下床都比较费劲等症状。

晚期症状

帕金森病在晚期时属于比较严重的状态，表现在走路时无法迈开脚步，没有辨认的意识，但神志还清醒。到了严重晚期时，患者会出现完全没有行动能力。必须长期卧床，而且还会引起很多并发症，最后导致死亡。

• 治疗护理

针灸治疗

通过一些针灸治疗可以减轻帕金森病患者的肌肉僵硬、疼痛以及不平衡的症状，但是进行针灸治疗时必须要有经验的针灸医师治疗。

手术治疗

1. 经核团毁损术

如丘脑、苍白球切开术等。目前国内有一些医院还在开展这种手术，但这种手术有一定的副作用，并发症较多。

2. 脑深部电刺激术

又称脑起搏器，是指在脑内特定的神经核团植入电极，释放高频电刺激，抑制了这些因多巴胺神经元减少而过度兴奋的神经元的电冲动，减低了其过度兴奋的状态，从而缓解帕金森病震颤、僵直和运动迟缓等主要症状，尤其对起步和翻身困难等症状有很好的改善。脑起搏器是一套小巧的微电子装置，部件均植入体内。

体疗

肌肉按摩可以伸展僵硬肌肉之间的粘连组织，解除肌肉痉挛，使活动更加自如。按摩也可以改善关节运动，使僵硬的肌肉组织松软，刺激淋巴循环。

除上述治疗方法以外，帕金森病患者在日常生活中还要注意以下几点。

加强锻炼

加强肢体功能锻炼对病情的恢复有很大的帮助：本病早期应坚持一定的体力活动，主动进行肢体功能锻炼，四肢各关节做最大范围的屈伸、旋转等活动，以预防肢体挛缩、关节僵直的发生。晚期病人做被动肢体活动和肌肉、关节的按摩，以促进肢体的血液循环。

饮食调节

患者要注意膳食和营养，要根据自身的年龄、活动量给予足够的总热量，膳食中注意满足糖、蛋白质的供应，以植物油为主，少进食动物脂肪。适量进食海鲜类，能够提供优质蛋白质和不饱和脂肪酸。多摄取一些新鲜蔬菜和水果，能够提供多种维生素，并能促进肠蠕动，防治大便秘结。患者出汗多，应注意补充水分。

积极预防

患者要积极预防并发症，注意居室的温度、湿度、通风及采光等。根据不同季节、气候、天气等情况增减衣服，决定室外活动的方式、强度，这样可以有效地预防感冒。对于晚期的卧床患者，家属要为其按时翻身，做好皮肤护理，防止尿便浸渍和褥疮的发生。加强肌肉、关节按摩，对防止和延缓骨关节并发症的发生有积极意义。

头偏向一侧，扭转困难

身体异常

当头偏向一侧，并且扭转困难时，这种症状多属扭伤，亦偶尔见于癭瘤、疔或疽。

· 临床表现

扭伤

由于扭伤引起的头偏向一侧，一般不需做特殊处理，经过自行调整可自愈。

癭瘤

癭瘤是生在皮肤、肌肉、筋骨等处的肿块，多生于颈部，按之较软，始终不溃；瘤遍体可生，肿块界限比较分明，按之较硬，有可能溃破。

根据引发癭瘤的不同原因，癭瘤可分为五癭，即筋癭、血癭、肉癭、气癭、石癭。六瘤即筋瘤、血瘤、肉瘤、气瘤、骨瘤、脂瘤等。

· 治疗护理

1. 火针疗法

患者要请比较有经验的针灸医师来操作，主穴是阿是穴，要以中粗火针速刺局部，散刺法，点刺不留针。进针达肿物的2/3。通过这种治疗方法，可以起到理气化痰，疏肝解郁，滋阴清热的功效。对病情恢复有很大的帮助。

2. 中药治疗

可选取党参15克，白术15克，首乌15克，千斤拔18克，昆布15克，海藻15克，黄药子18克，重楼18克，夏枯草12克，桔梗6克，山豆根12克，白花18克，蛇舌草18克。用水煎服。对治疗癭瘤有很好的疗效。

· 癭瘤患者除以上治疗方法以外，在日常生活中也要注意以下几点。

1. 饮食调理

饮食要多以清淡为主，不宜吃辛辣、油腻等食物，可以多摄取一些新鲜蔬菜与水果。在这里特别提醒癭瘤患者，可以多吃一些柿子，因为它对治疗癭瘤有极大的帮助，生吃柿子有润肺去痰、健脾、止咳、止血、解毒的作用。用鲜柿捣烂取汁，每日温水冲服15~30毫升，连饮数周，可有效治疗癭瘤。

2. 调节情绪

中医上讲忿郁恼怒或忧愁思虑日久，使肝气失于条达，气机郁滞，则津液不得正常输布，易于凝聚成痰，气滞痰凝，壅结颈前，则形成瘰病。因此瘰瘤患者要特别注意情绪的调节，尽量避免情绪偏激，肝火旺盛也是引起这种疾病的主要原因之一。保持平和的心态，可以有效避免瘰瘤的产生。

痈

痈是由于感染毒邪，气血壅塞不通而致的局部化脓性疾病。发病迅速，易脓，易溃，易敛。痈发于肌肉，红肿高大，多属于阳证。

主要症状为初起时局部光软无头，很快结块，表皮发红肿胀、疼痛，逐渐扩大高肿而硬，触之灼热。

如果属于这种情况，患者可以采用以下的治疗方法：

炎症初期患者以服用清热解毒，和营消肿的药物为主。可服清血解毒丸、解毒消炎丸、梅花点舌丹等，当出现溃脓时，患者应服用清血内消丸、痈疽消毒丸等。外用二宝丹、金黄膏。对溃脓会有所控制，当患部即将痊愈时，可以停止内服药物，用些外敷药物即可，如白玉膏掺生肌散等。

此外，在日常生活中可采取以下护理方法。

1. 清淡饮食

患者饮食要以素净清淡、易于消化为主。可以多吃一些绿豆芽、西瓜皮、菊花脑、陈小麦粉等清凉食物。疮口破溃宜食蛋花汤、猪肝汤、藕粉、绿豆粥等，以增加营养。高热时应多饮开水和药茶。忌食鱼腥、辛辣刺激性食物以及甜腻食物、烟酒等。

2. 卫生护理

患者要特别注意卫生，保持皮肤清洁，特别是疮口皮肤更应保持清洁，可用淡盐水洗涤。同时切忌挤压。痈患在上肢者宜以三角巾悬吊；在下肢者宜抬高，并减少行动。唇痈患者应少讲话。高热时应卧床休息。注意防止摔倒，以免碰伤患部。

疽

疽是毒邪阻滞而致的化脓性疾病。疽发于骨之上，平塌色暗多属于阴症。疽初起时如粟，不发热胀痛，易向四周扩大。溃烂之后，状如蜂窝，发于肌肉之间，凡皮肤厚而坚韧的地方都可发生，但多发于颈后及背部。

患者在日常生活中可以采取以下治疗方法。

1. 中药治疗

取生甘草3克，黄连6克，竹叶心6克，牡丹皮9克，黄芩9克，生栀子9克，玄参9克，赤芍9克，麦冬12克，金银花15克，连翘15克，鲜生地黄30克，紫花地丁30克。

用水煎服，每日早晚各一剂。

2. 中成药治疗

患者可选用牛黄清心丸与新雪丹等中成药治疗，早晚各一次，牛黄清心丸每次2丸，新雪丹每次1.5~3克，每日温开水送服。

疽患者注意事项如下。

1. 注意休息

患者应卧床休息，要特别注意不要让胸腹部受凉，如果出现头昏烦躁可以用冰袋敷头颈部，尽量避免下床走动。

2. 饮食调节

患者要以清淡为主，不要吃太硬或者难以消化的食物，忌食荤腥发物及甜腻之物。在口渴时，大多数患者喜欢喝冷饮，可以适当给予西瓜汁或者菊花叶汁加凉开水冲饮。

大头

· 身体异常 ·

大头是指头颅均匀增大，颅缝开裂，头皮静脉变粗，多见于先天性脑积水。多由于炎症、脑发育畸形、颅内肿瘤等原因所致。

· 临床表现

脑积水是因脑脊液循环障碍，分泌过多或吸收不良所致脑脊液容量增加，颅内压增高的一种疾病。

脑积水临床上分为梗阻性脑积水和交通性脑积水两大类。

梗阻性脑积水见于脑脊液通路受阻，在受阻以上脑室系统扩大而无蛛网膜下腔的扩张。多见于先天性畸形，有的婴儿出生后数周或数月后头颅快速、进行性增大。正常的婴儿在最初六个月头围增加每月1.2~1.3厘米，本症则为其2~3倍，头颅呈圆形，额部前突，头穹窿部异常增大，前囟扩大隆起，颅缝分离，颅骨变薄，甚至透明，叩诊可出现“破壶声”的特征。