

科学的身体自测指南 实用的健康自查手册

★ 从症状看疾病，从异常找疾病，
早发现早预防，第一时间掌控你的身体健康。

疾病 离你有多远

主编/施小六(博士)

副主编/王永俊(硕士) 张劲强(硕士) 李陈婕(硕士)

{最新家庭保健全书}

★ 症状是推断疾病的信号：

头发是人体是否健康的“标志”，面容是审视健康的“晴雨表”，

眼睛是观察疾病的“窗口”，

头部异常是疾病的“反应”，鼻子是疾病的“感应器”

Jingli Nyou Duo Tuan



中国华侨出版社

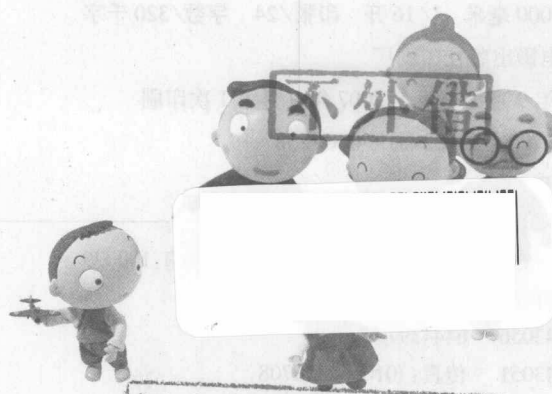
R4
148

最新家庭保健全书

疾病 离你有多远

{健康自查自测与百病防治}

主编/施小六(博士)
副主编/王永俊(硕士) 张劲强(硕士) 李陈婕(硕士)



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

疾病离你有多远/施小六、王永俊、张劲强、李陈婕编著.

-北京: 中国华侨出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80222-319-6

I.疾... II.①施... ②王... ③张... ④李... III.疾病-防治

IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 049767 号

●疾病离你有多远

著 者 / 施小六 王永俊 张劲强 李陈婕

责任编辑 / 卓 力

选题策划 / 万剑声

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/24 字数/320 千字

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

版 次 / 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-319-6/G·258

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:(010) 64439708

网 址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



序 一

健康是人类生存和发展的基石，是生命的源泉。失去了健康，人类就像枯萎的花儿一样，黯然无色，了无生机。因此，健康越来越被现代人关注，追求健康已成为人们永恒的话题，人们随时随地准备着与疾病抗争到底。

孙子兵法曰：“知己知彼才能百战不殆。”同样，在健康与疾病的大战中，要想打败疾病，首先必须对疾病有充分的了解。细心的人会发现，构成我们整个生命的各个器官每时每刻都在运行着、变化着，一旦发生疾病，就会通过种种症状，向我们发出报警信号，如果我们能够及早地掌握这些疾病发生的信号，就能够早早地预防和治疗疾病，从而减少疾病对生命的威胁，保证我们的健康，保证我们的生活。但是，如果由于我们的疏忽而让疾病先兆逃过了我们的眼睛，结果不仅会延误病情，而且会使我们的健康大打折扣，我们所追求的健康生活也就会化为泡影。

那么，如何才能尽早地发现危及生命的疾病信号，防患于未然呢？《疾病离你有多远》会成为您的好顾问、好帮手。

《疾病离你有多远》一书就像一本关于人体使用的字典，其对可能出现的一系列疾病征象进行了全方位的具体介绍，深入浅出，直观易懂。如果你哪儿出现了异常现象，翻开本书就可以找出你想要的答



案，帮你做好疾病的提前预防，让你不再为疾病担忧。

本书从普通人的养生保健需要出发，提出了健康自查自测的科学诊病防病新概念，首先从人们一眼就可以看到的体表特征——皮肤、体形、脸面、头发入手，从它们的异常中逐一介绍了可能发生的每一种病症；接着详细介绍了身体各个部位出现各种症状时可能存在的疾病；最后从心理方面对疾病也进行了一番剖析。本书还设有“健康锦囊”这一板块，为的是对症下药，教你如何预防和治疗疾病，使你在日常生活中注意疾病的预防，在发现疾病时也不至于措手不及。

本书对人体常见的几百种病症，特别是对人体重大疾病的危险表现进行了科学的解释，为人们诊断病情提供了参考，从而帮助人们提高对疾病早期诊断的警惕性，有助于人们准确地了解病症，为早日治疗赢得宝贵时间，提供保障。

愿所有的读者都拥有健康美好的生活！



序 二

你关心自己吗？你是否曾静下心来，用心倾听你的身体深处发出的亲切声音？那一字一句，讲述的都是关于你健康的故事，但听无妨，十分有益，因为你只有更多地了解自己的身体，才能在健康与疾病的大战中胜券在握。要是你无心呵护自己，那么连上天也无暇关爱你，你的生活也只能被疾病的阴霾笼罩，到那时就后悔莫及了。

如果你有心探究自己的身体，你就有机会获得更多的保护自己的秘诀，有了这些秘诀就足以与疾病相抗衡。

秘诀一：触摸皮肤。它是你身体的“前沿阵地”，内外交界处的“防护壁垒”，如果发现皮肤变色、瘙痒、痣、“寿斑”、皱纹，这些都是你疾病的第一线索，千万不能再让疾病逍遥法外。

秘诀二：打量体形。它是你身体的轮廓，认真审视一下你的体形，你的体形如何，你的健康就如何。

秘诀三：观察脸面。它是打造第一印象的最得力武器，一旦出现面色难看、“色斑”、“青春痘”、疼痛，就说明你的身体将要遭遇一场疾病的浩劫，就连笑里也会藏病，不信好好看看自己的脸！

秘诀四：捋捋头发。它是你身体状态的记录保存者，头发的颜色、头发脱落，都在向你暗示你身体的健康程度。

秘诀五：感觉大脑。它是你身体的“中枢”，“中枢”出现了问



题，你的整个身体就可能瘫痪。

秘诀六：观察眼睛。它是你身体疾病的一面“反射镜”，有着超敏感的神经，如果出现能造成破坏的外来入侵者，它就会反射到所有的部件上，包括眼球、眼珠、眼白、眼睑、眼泪……

秘诀七：倾听耳朵。它是有声世界与无声世界的通道，有着复杂的结构，一些麻烦总会骚扰它，其实耳朵是在通过这些麻烦向你通风报信，提醒你谨防疾病侵袭。

秘诀八：闻闻鼻子。虽然它是你身体里最暴露的器官，但它也是与疾病抗衡中最勇敢的战士，就算鼻塞、鼻痒、打呼噜这些工作很累，它也会坚持让你知晓病情的发展状态。

秘诀九：舔舔嘴巴。看看你的唇色，闻闻你的口气，品品你的味觉，你就会知道哪儿出了毛病。

秘诀十：关注牙齿。对于你的牙疼、牙龈出血、磨牙症状一定要当回事，因为在它们背后有着更可怕的“阴谋”。

秘诀十一：伸出舌头，望舌观病。舌苔、舌质、舌体、舌面的一举一动都透漏着疾病的信号。

秘诀十二：晃晃颈部。它是你身体中容易“出轨”的一段关节，往往出现疼痛、血管异常、肿块等现象，这其实是疾病在作怪。

秘诀十三：拍拍胸口。在它的内部是我们的心脏和肺，心口为什么会疼，为什么会心慌，这些都预示着疾病的到来，还有，“一旦你认识到自己有肺，那就已经出问题了”。

秘诀十四：感受乳房。它是哺育生命的功臣，如果乳房表现出异常，就可能会威胁到你的生命。

秘诀十五：摸摸腹部。它是你身体的“食品加工厂”，不要以为它会听你的指挥，如果你没有做好与疾病战斗的准备，那你一不留神就会被疾病所控制。

秘诀十六：看看肚脐。它是你生命最开始的源地，从它的形状、颜色、疼痛症状都可以检查出潜伏在你身体内的疾病。



秘诀十七：挺挺腰背。它是你身体上半部的支撑，很容易陷入困境，所以你一定要弄清楚腰痛、腰酸、背痛的根本到底在哪里。

秘诀十八：伸展四肢。它是你的支撑支架，任何一种疼痛都可能给你造成巨大的麻烦，而在这些疼痛的背后就是疾病在作怪。

秘诀十九：看看手。无论是从指甲、生命线、感情线、智慧线、健康线，还是手颤、手麻痛等，都可以看出你身体的健康状况。

秘诀二十：踢踢脚。“脚一痛，浑身痛”，脚是你的第二心脏，从脚的异常中可以揪出许多疾病，保护好你的脚才能保护好你的健康。

秘诀二十一：让女性生殖器像花儿一样悄悄地绽放。它是女性的忠实伴侣，它的每一部分都毫不例外地向你透漏着疾病与健康的信息。

秘诀二十二：男性生殖器是男性疾病的报警器。阴茎异常勃起、早泄、阳痿、精液、睾丸、尿道发红都是潜藏疾病的先兆。

秘诀二十三：汗液既是你健康体魄的见证，也是你疾病的“晴雨表”。

秘诀二十四：不要忽视尿液。尿液对人非常透明，丝毫不会隐藏疾病的线索。

秘诀二十五：不要把大便想得太恶心。它也是你健康的报警器，从形状、颜色、气味以及便秘、便血中都可以检查出你身体内的疾病。

秘诀二十六：呕吐、放屁、吐痰是不雅，但它是在向你发出疾病信号。

秘诀二十七：控制情绪。它是你的化身，不仅可以反映你的喜怒哀乐，还可以影响你的健康，为你的健康筑起一道情绪防火墙吧！

秘诀二十八：常见心理疾病是有点讨厌，可它也是在拯救你，帮你尽早地脱离疾病的困扰。



疾病离你有多远

——健康自查自测与百病预防手册

掌握秘诀是小事，身体健康是大事，我们绝不能容忍疾病对自己的侵犯，健康才是我们的追求，才是人生的最大的财富，正如德国哲学家叔本华所说：“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。”

最后提醒各位读者：“智者健时知养生，防微杜渐；愚者病时方悔悟，遗憾终生。”想做智者，就从健康自查自测开始吧！



第一篇 一眼就捕捉到疾病信号

皮 肤

皮肤是身体中一个最大的器官，复杂的神经系统能探测痛觉、触觉、热觉、冷觉，并立即将所测得的结果传递到大脑，所以人们把皮肤称作主人身体的“前沿阵地”。它还能将辐射、细菌、病毒和危险的化学物质等有害的环境因子拒之体外，要是没有皮肤，人体会立刻四分五裂。

皮肤作为内外交界处的防护壁垒，很容易遭到来自内外两方面的伤害，确切地说，皮肤不仅是主人的“前沿阵地”，而且还是身体健康的报警器。

病在里必形于肤色 / 017

皮肤瘙痒的预警 / 020

可怕的“蜘蛛痣” / 023

“寿斑”不长寿 / 024

留心岁月的“褶子” / 025

体 型

体型是人体的线条轮廓，它在一定程度上决定着一个人给别人的第一印象是怎样的。

认真地审视一下自己的体型，判断一下，您的体型如何？您知道体型对健康有什么影响吗？

身宽体胖不是福 / 027

关于“苗条”的骗局 / 029



- 高大背后的疾患 / 032
- 身材矮小的原因 / 033
- 畸形胸廓的烦恼 / 035
- “水肿人”的困惑 / 036

脸 面

脸是人的门面，也是人内心喜怒哀乐的“显示器”。

可是面部的“色斑”、“青春痘”时不时总会出现在脸上，让人难堪，就连最迷人的笑也会给人惹祸。

其实，脸上的这些症状是身体其他器官传输给脸面的信息，脸是一个信息传达器，有时它会告诉人们疾病已经缠上你了。

折射身体疾病的八种“色调” / 039

色素沉着疾病知多少 / 042

满面红光并非春风得意 / 044

不祥的面部色斑 / 045

遭遇“青春痘” / 047

面部疼痛有所谓 / 048

眉飞色舞显疾病 / 050

笑里藏病 / 051

头 发

从某种意义上说，头发是身体状态记录的保存者。头发的健康完全取决于人们的一般健康状况。各种导致高烧的病，如肺炎，能造成毛囊暂时关闭，结果一把一把地掉头发。在异常情况下，强烈的情绪波动可能造成大量毛囊进入休息期，从而造成暂时性秃发。事实上，很多医院在血、尿常规检查项目之外加上了头发检查，通过电子显微镜扫描或用X射线分析法检查头发，就能看出人们是否具有某种疾病。



小心时髦发色背后的陷阱 / 053

男人，别让秃发带给你尴尬 / 055

女人，别让脱发带走你的美丽 / 056

令人恐惧的头发骤落 / 058

第二篇 头部器官隐疾知多少



脑 部

质地好似明胶，灰白相间重约 1400 克，形如蘑菇，也就是我们大脑。

大脑完全依赖恒定的血、氧供应量，要是暂时供应不足，主人就会晕倒，如果供应中断几分钟，大脑就会遭受严重破坏，甚至导致瘫痪或死亡！鉴于此，人们一定要小心头痛、头晕甚至失眠、嗜睡等症状。

头痛为哪般 / 061

头晕究竟隐藏几种病 / 064

难以成眠的九大因素 / 066

危险的嗜睡 / 068

眼 睛

在唐朝时期，珠宝商常常根据购物者看到货物后瞳孔的大小来喊价；现如今，研究人员期待着从眼睛中找寻帕金森症、抑郁症以及“瘾君子”的蛛丝马迹。科技的进步让眼睛不仅仅是“心灵的窗户”，而且成为了医生诊断神经精神疾病的窗口。



- 眼睑小毛病，身体大疾病 / 070
- 痛苦就在眨眼间 / 073
- 当眼珠出现异象 / 075
- 眼球最有可能出现的九大疾病 / 076
- 看穿你深邃的瞳孔 / 079
- 令人难堪的黑眼圈 / 081
- 眼皮浮肿要谨慎 / 082
- “虹视”的出现 / 084
- 眼前出现“飞蚊” / 085
- 眼前为什么发黑 / 087
- 眼皮跳，非灾又非财 / 089
- 流流眼泪，也是在自卫 / 090
- 小心“老泪纵横” / 092
- 不容忽视的目眩 / 093
- 一网打尽眼部疼痛 / 095
- 眼屎的告白 / 096
- 疾病写在眉头上 / 097

耳 朵

耳朵构造复杂，由耳颈到中耳再到内耳，美好的声音才会传到人的耳朵里。耳朵虽然没有在人的五官区占据最显眼的位置，但它是人类不可或缺的一个重要器官。如果耳朵出了毛病，处在一个无声的世界，一个人又有什么快乐可言呢？

- 怎样从耳朵颜色辨病最有效 / 099
- 耳郭形态发生改变时 / 101
- 耳朵内形态出现异常 / 102
- 让人心慌意乱的耳鸣 / 104
- 耳痛诊病秘笈 / 106



来自无声世界的呼救 / 107

扫除耳屎为健康开路 / 109

鼻子

鼻子是面部最暴露的器官，某些微生物，如梅毒和结核，能攻击鼻子的软骨并破坏它的外形。而息肉从很小到葡萄般大，在鼻黏膜上长出来，它们能阻塞气道等，造成各种痛苦。

所以，请善待你的鼻子吧，芬芳的世界等着你来享受。

鼻事春秋 / 112

“色见于明堂” / 114

来自鼻子内部的病症报告 / 115

当心鼻痒 / 117

鼻塞不仅仅是感冒惹的祸 / 118

一声喷嚏知病症 / 120

鼻涕，疾病的观测站 / 122

鼻出血，莫紧张 / 123

声声呼噜扰健康 / 125

嘴

嘴是口腔的门户，它的功能主要是咀嚼，但是“病从口入”，由于人们在饮食上欠缺调理性、合理性，所以，总会由嘴带来一些疾病，影响整个身体的循环。

所以，平时要注意嘴里出现的异常，如口干、口臭等，尽早去找医生治疗。

观唇色，解唇语 / 126

口干，七种疾病的预兆 / 129



不同的口气不同的病 / 131

嘴里的苦味何处来 / 133

让你苦不堪言的口臭 / 135

当心味蕾出花招 / 137

口腔溃疡辨病一点通 / 138

牙 齿

从外部形态上观察，每个牙齿都分为牙冠、牙根两部分，冠与根的交接处称为颈。牙齿是人们容易忽视的一个器官，但无论是牙疼、牙龈出血，还是磨牙，都是牙齿在告诉人们：小心疾病的攻击，防患于未然。

千万别误信“牙疼不是病” / 140

牙龈出血 / 143

午夜磨牙深几许 / 145

舌 头

舌头不仅能协助吞咽，品尝味道，还具有“反映疾病的镜子”的美称，它能给人们提供具体有毛病的证据，尤其是舌苔、舌质、舌体，更是功不可没。

从舌头“苔藓”望病症 / 147

关于舌质的疾病理论 / 151

拿什么来拯救你，我的舌体 / 154

舌面异常意味着什么病 / 158

小心舌面灼痛 / 161

舌头肿胀病来袭 / 162



第三篇 躯体疾病自查自测

颈 部

人类的颈部可以说是一串能“出轨”的关节，如果颈部反复受伤，颈部肌肉经常扭伤，容易加速加重颈椎间盘的退变，加速加重骨刺的形成，容易诱发颈椎病，因此，平常要特别注意保护颈部，防止其受伤。

颈部疼痛，疾病“晴雨表” / 165

颈部血管异常要当心 / 167

颈部肿块隐藏着什么 / 167

胸 部

在胸腔，心脏要将血液送到肺脏，送到全身，它就像一个善于奔跑的神经太保。

心脏一般只在过度紧张或情绪激动时才发出痛的信号，其实，它是在告诉你，它得到的营养不足以承担你给它的工作负荷。

除此之外，胸腔中还有一个呼吸的制造车间，如果它停止了工作，你就会因此憋气，甚至断气，它就是肺。有一个古老的医生格言：“一旦你认识到自己有肺，那就已经出问题了。”

解开心口疼的死结 / 170

心慌，不要慌 / 173

关于胸骨压痛的病症解说 / 174

怎样以咳嗽判断疾病 / 175

哈欠的自我检测 / 177



乳 房

乳房不仅是情爱中不可或缺的角色，还是哺育生命的功臣。

除此之外，乳房还是身体疾病的感应器，人体若有不适，它会做出及时反应。比如女性来月经的时候，它就会肿胀、疼痛，有时这是一种生理现象，但是如果时间较长，或者不在月经期它也发作，那就要小心疾病的魔爪了。

是谁吞噬着我们的乳房 / 178

乳房肿块，美好生活的杀手 / 182

乳房疼痛不一定是乳腺癌 / 184

乳房为何下垂 / 186

颠倒是非的男性女乳 / 188

“酒窝”长在乳房上 / 189

腹 部

腹部主要有胃和肠。胃帮你处理吃下的所有东西，然后体内的肠子把食物变成便于接受的东西，变成血液中的正常成分——几万亿细胞的食物和肌肉的能源。

我们的腹内有时会咕噜作响，有时又会发生痉挛性疼痛，有时活动过度，有时又不太活动，所有这些活动都不是没有理由的，可能是某种疾病在骚扰你。

腹胀腹痛不能总是“在所难免” / 191

腹部肿块的痛苦“故事” / 194

腹泻意味着什么 / 197

你的食欲正常吗 / 199

饕餮大餐的悲剧 / 201

食欲不振是谁在“捣鬼” / 202