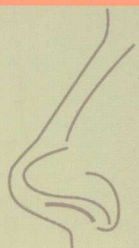
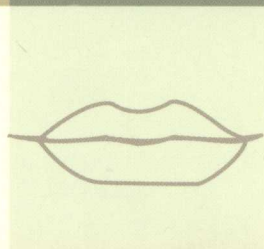


身体的健康信号往往不太明显，脱发、眼睑外翻、眼袋、嘴唇上的雀斑、频繁打嗝、乳头内陷、青筋暴露等，它们隐隐约约，普普通通，有点烦人，有些奇怪，或难看，或令人不安。然而，看似并没有带来明显病痛症状的这些身体信号，其实是在告诉我们在我们身体里正在发展着的疾病或者机能失调的情况。)

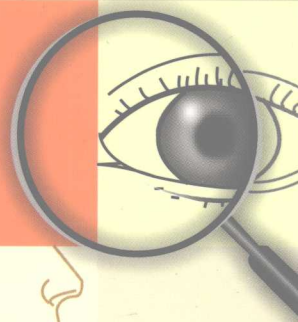


从 头 到 脚 的 健 康 信 号



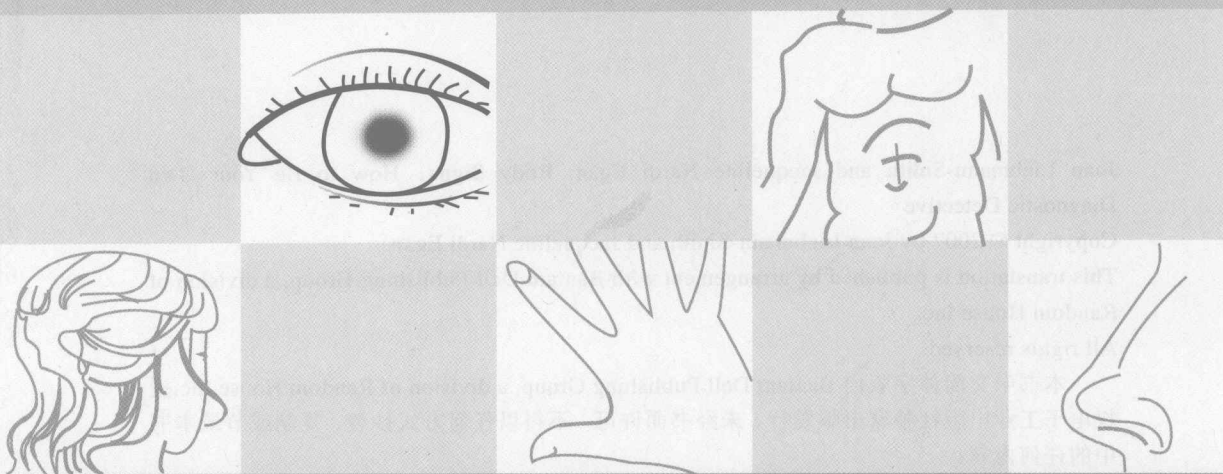
(美) 琼·利布曼-史密斯
杰奎琳·纳迪·伊根

著 李赏 韩亮 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>





Body Signs:How to Be
Your Own Diagnostic Detective

从头到脚的 健康信号

琼·利布曼-史密斯
(美) 杰奎琳·纳迪·伊根

著

李赏 韩亮 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Joan Liebmann-Smith and Jacqueline Nardi Egan: Body Signs: How to Be Your Own Diagnostic Detective

Copyright © 2007 by Joan Liebmann-Smith and Jacqueline Nardi Egan

This translation is published by arrangement with Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House Inc.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2008-3703

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚的健康信号 / (美) 利布曼—史密斯 (Liebmann-Smith, J.), (美) 伊根 (Egan, J.N.) 著; 李赏, 韩亮译. —北京: 电子工业出版社, 2008.10

书名原文: Body Signs: How to Be Your Own Diagnostic Detective

ISBN 978-7-121-06528-6

I. 从… II. ①利… ②伊… ③李… ④韩… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 139654 号

责任编辑: 杨洪军

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15 字数: 286 千字

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

献给我的父亲约翰·利布曼和母亲多罗西·利布曼，由于他们自己和医生都没有及时察觉出身体发出的警告和危险信号，他们二人都因心脏病过早地离开人世。

献给理查德和丽贝卡，是他们带给我幸福和快乐。

琼·利布曼-史密斯

献给我的丈夫爱德华，他印证了永恒的爱是可能的；献给我们的女儿伊丽莎白，她印证了希望和欢乐的真实存在。

杰奎琳·纳迪·伊根

本书旨在针对人体发出的信号为读者提供有益的和丰富的资料。但值得注意的是，阅读本书并不能替代医生的诊断或治疗，特别是涉及任何可能需要诊断或者治疗的身体信号或症状的时候，应该咨询相关医生。本书作者、出版商以及医学专家小组特别声明，对因使用本书中的信息而可能导致的任何副作用不承担任何责任。

前言

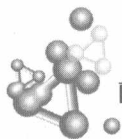
观察、记录、列表总结。利用你的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五种感觉……

学会发现，学会倾听，学会感觉，学会嗅闻，这样你就会知道，只要勤学苦练你就能成为专家。

——威廉·奥斯勒爵士（1849—1919），加拿大裔医生，现代医学之父

每个人都会注意到自己身体上的某些特征，它们或者很烦人、很奇怪、很难看，或者令人不安。指甲可能发黄，乳房下方可能突然长出皮肤赘生物，或者我们的伴侣可能会抱怨我们身上有股尿的臊味，所有这些都是身体发出的信号。如果我们知道如何解码这些信号，它们就会告诉我们很多事情，如我们的健康状况怎样或者是否患上了什么疾病、机能是否失调等。

幸运的是，身体的很多信号往往是良性的。也就是说，这些信号预示的是一些无害的或者从医学上来看无关紧要的状况。（注意，这里所说的良性并不是对应着恶性或者癌变的那个良性。）良性的身体信号可以忽略不管，或者可以通过美容治疗纠正。不过，有些身体信号可能表示身体内存在着比较严重的疾病。泛黄的指甲可能是尼古丁着色，



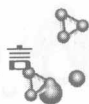
前言

也可能是肺部或者肝脏出现问题的警报。难看的皮肤赘生物是我们在慢慢衰老的常见信号，也可能是患上了糖尿病的一种表现。而身体散发出的尿臊味可能意味着你需要好好清洁一下自己的身体了，也可能是肾病的警示信号。这些信息是身体发出的警报，提醒我们有些情况可能不太妙。

本书主要介绍了身体是如何通过外在的信号或者表象来揭示内在的健康状况的。身体的信号与症状不同，症状往往涉及疼痛或者不适，会让你急忙去看医生；而身体的信号更加可能是让你赶快去找理发师、去美甲沙龙、去化妆品柜台，或去药店。或者，如果你确实是去看医生，你可能倾向于咨询整形医生而不是内科医生。而实际上内科医生可能才是真正能够帮助你的人。有时候，看似只是美观问题的身体表象可不仅仅是美观问题。比如，眼脸上可能会出现一些小小的、黄色的、很难看的皮肤突起，医学上称之为黄斑瘤。实际上它们是胆固醇沉积，提示你可能胆固醇水平偏高，存在患心脏病的风险。

身体信号与症状之间有什么区别？

症状（如疼痛、发热和出血）表现得强烈而明显，而身体的信号则往往不太明显，难以解释。我们可能发现这些信号隐隐约约、普普通通、令人难堪、奇特古怪等。正如 19 世纪的一位苏格兰医生约翰·布朗所说的：“症状是身体的‘母语’；信号是身体的‘外语’。”症状是只有患者能够描述的，而很多信号则是患者本人、医生、家人甚至过路人发现的。身体的信号可以通过五种感觉来感知，即可以看到、听到、闻到、品尝到或者感触到。



身体信号能够告诉我们什么？

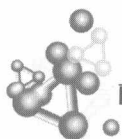
在现代医学诊断技术出现之前，医生只有靠他们自己和患者的五种感觉来发现身体的信号。数百年前，医生们一直在听患者的心跳，感觉患者的脉搏，看患者的舌头，察看患者的眼睛，检查患者的头发、皮肤和指甲，闻患者的气味，研究患者的大便，嗅患者的尿液，有时候甚至尝尝患者的尿液。现在的医生通常都有一些精密的诊断设备可以使用，不过，他们还是会继续采用这些感觉手段来诊病——可能尝尿液除外。

一位好的诊断医生必须是一位能干得力的“侦探”。即使是诊断一种简单的疾病，医生也需要收集无数的线索，把拼图的所有碎片组合起来，拼出完整的图片。身体上看得见的部分，特别是头发、眼睛、牙齿、皮肤和指甲，都能够提供可以解读的证据，告诉我们在我们的皮肤下方深处正在发展着的疾病或者机能失调的情况。甄别各种信号需要大量的“侦察工作”，往往需要不止一位“侦探”来工作。因此才需要你以及本书的积极参与。

本书讲的是什么？

本书研究了人体发出的各种各样的信号，涵盖了从头、肩到膝盖和脚趾的身体所有部位。这些信号有的好，有的不好。例如：

- 条纹发
- 毛舌
- 金属气味



前言

- 眼睛发红
- 乳头内陷
- 指甲没有月白
- 大便漂浮

本书从身体的最上方开始，密密地梳理头发上的一些信号，如发质的改变、头发过早地灰白和不寻常的脱发。从头发接着往下是头部。头不仅收容和保护着大脑，而且还为五种感官中的四种感官提供了唯一的家，发挥这些感觉功能的器官就在头部——眼睛、耳朵、鼻子和口腔。

由于自我形象大部分都是基于面部特征，因此，我们往往非常关注面部的信号。尽管看着黄黄的眼睛、红红的鼻子和蓝蓝的嘴唇我们可能会感到害怕，但是我们不应该转过头去，因为这些不好看的异常情况能够为一些严重的潜在疾病提供重要线索，如肝或者肺部的疾病。

头部保护着大脑，而躯干则容纳了其他重要器官：心脏、胃、肝、肾、乳房和生殖系统。这些部位会产生很多细微的、容易忽视的信号，这些信号有时候能够提示我们的身体出现了严重的问题。

比如，长期打嗝可能是饮酒过量的信号，也可能是食管肿瘤的早期警报。腹部严重胀气可能是喜欢吃生洋葱造成的，也可能是患有胆结石的一个信号。尿液有烂苹果味可能是喝了太多苹果汁的缘故，也可能是新陈代谢出现问题的预警。如果闭上眼睛、塞上耳朵、捏住鼻子，不去理会那些与身体机能相关的、令人难堪的信号，我们可能会错过一些关于健康习惯或者健康状态的关键线索。

本书还讲到了手臂、腿、手指和脚趾发出的信号。四肢和手指与脚趾是使用最多的身体部位，因此最容易磨损和损伤。难怪这些部位



经常发出一些难看的或者烦人的信号，如手指弯曲或者膝盖咯吱作响。不过，手指弯曲可能预示着杜卜撑氏挛缩症（掌腱膜挛缩症），这是一种慢性进行性衰竭性疾病；而膝盖咯吱作响可能是骨质疏松症的早期表现，骨质疏松症是一种可能致残的疾病。手指甲和脚趾甲也会由于本身或者外部的原因出现很多问题。比如，手指甲裂开可能是由于没有戴手套就使用了家用清洁剂，或者可能是营养缺乏导致的。

本书还详细说明了皮肤的信号。皮肤是人体最大的器官，是最容易看见的、最脆弱的器官。皮肤可能发出很多信号，如肿块、结节、雀斑、痣、黄褐斑、蜘蛛静脉、皱纹和凹痕。皮肤的颜色、质地和弹性也可能为无数隐藏在皮肤下方的疾病提供重要线索。很多皮肤信号仅仅是好看不好看的问题，而有些信号则可能预示着身体存在营养问题或者激素紊乱问题，最严重的可能是癌症。

本书不包括哪些内容？

本书是面向成年人的，没有涉及主要影响儿童的那些身体信号。而且，本书几乎完全没有涉及出血、发热、昏厥、呕吐、疼痛或者化脓等问题。书中也没有关于极度或者长期瘙痒、疲乏、虚弱、眩晕或者心理信号的信息。这些表现或者症状会促使你尽快去看医生。最后，本书中没有关于诊断检测或者治疗的内容。诊断和治疗应该完全是你和你的医生两个人之间的事情——当然，有时候也牵涉你的医疗保险公司。

本书能用来做什么和不能用来做什么？

本书不能用来代替你寻求医学方面的意见和建议，不能代替你去看



前言

医生。相反，它应该成为你与医生交流的催化剂，促使你与医生讨论一些你本来不打算说或者不好意思说的事情。本书当然也不是想把你变成自己的医生，而是帮助你理解健康与疾病的身体信号，了解哪些信号不去理会也没有危险，哪些信号是需要求医的红色警报。

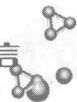
本书将会指引你成为自己的诊断“侦探”，发现隐蔽的健康线索，以引起你的医生的关注。这本书会帮助你以与医生一样平等的合作伙伴的身份来积极参与自己的健康保健。如果你成为一名好的诊断“侦探”，那么，在你生病的时候你就能够帮助医生确定自己出了什么问题。诊断就是做一个拼图游戏，这既是一种比喻，也是真实的事实。为了准确地做出诊断，你的医生需要这张拼图的所有碎片。你能够做的任何可以加速诊断进程的事情都是有帮助的。拼图的碎片就在你的手中，也在你身体的其他部位。

尽管本书是希望提醒你、警告你去看医生，或许可能是吓得你去看医生，但是，这本书也希望能够帮助你打消疑虑。你所担心的很多身体信号会证明是完全正常和无害的。了解到这些信号是正常的，你就可以不用去看医生，这样不仅节约你的时间、金钱，还免去了你不必要的焦虑。

我们还希望阅读这本书对你既是一种教育，也是一种娱乐。书中充满了关于人体的有意思的事实、格言和历史上的逸闻趣事。

如何使用本书？

本书不一定要从前往后读，也不需要从头往脚（更确切地说，是从头发到脚趾）读。当然，如果你想要从头读起的话，尽管可以这样



读下去。大多数人可以从自己最关心或者最感兴趣的部位和信号开始读起。不过，我们保证，在每一章中，你都会发现一些令你感觉不同寻常的或者新奇有趣的事情。它可能是一种你本来并不认为很重要，或者没有意识到它在医学上的重要性的信号，也可能是一个关于你的身体如何运行，以及如何垮掉的信息。而且，即使你现在没有什么特别的身体信号，本书也会提醒你将来有可能会突然冒出来的一些信号——这些就是你应该注意的事情。

即使一种信号与你无关，但它可能对于你的亲朋好友或者熟人来说是非常重要的。本书将会帮助你成为你的伴侣、父母、成年的孩子们、同事、朋友的诊断“侦探”。举例来说，如果你的丈夫一直都积极乐观地面对生活，突然开始抱怨所有的东西看起来蓝蓝的了，其原因可能不是他变得抑郁消沉了，更有可能的是，这是一个信号，说明他服用万艾可（又称伟哥）出现了不良反应。

在本书中，除了描述各种信号以及它们的意义，你还会发现各个章节中都散布着很多栏目。

健康信号：正常无害的，不予理会也没有关系的信号。



健康信号

健康的尿液是清澈的或者微黄的，没有泡沫。

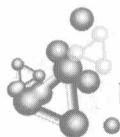
健康警示：可能要求求医的信号，应该告诉医生。



健康警示

如果你总是想吃盐或者咸的食物，这可能是阿狄森氏病的早期健康警示，阿狄森氏病是一种侵袭肾上腺的严重自身免疫性疾病。

危险信号：需要立即就医的信号。



前言



危险信号

眼睛闪光加重或者闪光伴随飞蚊症，可能是视网膜破裂、视网膜脱落，或者是一种急性玻璃体脱离的信号，所有这些情况都需要立即就医。即使这些状况得以治疗，闪光可能还会持续数月。

逸闻趣事：历史上与人体及其身体信号有关的逸闻趣事。



逸闻趣事

古埃及人使用硼砂、鸭油和牛奶治疗中耳炎。

你知道吗？鲜为人知的、比较奇特的、有时候很有用的关于身体各个部位或者信号的事实或者情况。



你知道吗？

欧洲和非洲血统的人的耳垢往往是潮湿、黏稠的，呈棕色；美洲土著人和亚洲人的耳垢往往是干燥、脆的，呈灰白色或者米黄色。耳垢潮湿的女性似乎患乳腺癌的风险更大一些。实际上，那些耳垢像欧洲人一样潮湿的日本女性的乳腺癌发病率比亚洲型干燥耳垢的日本女性的发病率要高一些。

健康小贴士：预防信号出现的策略。



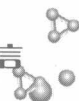
健康小贴士

不论何时，只要在阳光照射下就应该戴上太阳镜，这样不仅能够保护眼睛，避免患白内障和皮肤癌，还有助于预防眼睛下方出现黑眼圈。

结语：这一部分出现在每一章的结尾。结语会重申本章中没有涵盖的那些信号（如疼痛和出血），并列举应该向哪些专业人士进行咨询和治疗。这些专业人士接受过专业的教育和培训，能够诊断和治疗与本章所讲的身体部位或者信号相关的医学问题。

本书还包括两个重要的附录：

附录 A 身体信号回顾。很多疾病会表现出多种身体信号，因此，我们把一些最常提到的疾病及其最常见的信号总结起来列表说明。

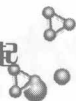


附录 B 身体信号检查表。这些空白表格能够帮助你追踪身体的信号——它们看起来怎么样，感觉如何，闻起来怎么样，听着怎么样，或者尝起来怎么样，以及你第一次注意到它是什么时候。由于很多身体信号是对处方药和非处方药（包括维生素和草药补充剂）的反应，因此表格中也会有一部分是让你列出自己正在服用的药物及其剂量。这个表格是一种非常好的诊断工具，在去就医时，你可以把你的表格带给医生看，医生就能够更好地了解你的病情了。

写本书的缘起

本书两位作者中的一位，琼·利布曼-史密斯，在二十多年前就对身体的信号开始感兴趣。那时候，她的身上出现了一些重要的信号，她本来应该立即去看医生的，但是她没有理会这些信号，而把这些信号认为是自己刚刚生了孩子后出现的一些令人烦恼的反应，因此未加重视。她总是很热、总是出汗，可她认为这是为了保持她刚出生的小宝宝身体温暖的一种体温自动调节反应。她还失眠、脱发、体重下降（她认为体重下降是个好现象），所有这些信号她都归咎为是她昼夜不停地喂养和护理坏脾气的小宝宝导致的。

幸运的是，有一天，她与一位观察力敏锐的亲戚一起吃午饭。这位亲戚一看到她就脱口而出：“你的甲状腺肿大！”听到这句话，琼目瞪口呆，立即奔向卫生间去照镜子。果然，她的脖子上有个柠檬大小的肿块——这个肿块不仅仅她自己没有发现，她的丈夫和几位医生朋友



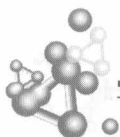
也都没有注意到。

第二天，琼去看医生，医生告诉她，她患上了严重的毒性弥漫性甲状腺肿，一种最常见的甲状腺机能亢进。医生说，她的身体实际上正在自身消耗殆尽，所有那些她坐视不理的身体信号都是这种疾病的典型表现。如果不立即进行治疗（包括服用放射性碘），她很有可能一周内就死掉。琼必须第二天就给孩子断奶，由于治疗后她会暂时具有放射性，因此在治疗后她还需要与自己的家人隔离几天。

如果当时琼看到了类似《从头到脚的健康信号》这样的一本书，她就能够让她自己、她的丈夫和宝宝免除他们所经历的种种身体和情感危机。她自然会更加重视这些健康警示，更早、更快地去看医生，这样，这种很容易早期检查出来并很容易治愈的疾病就不至于发展成为非常严重的危及生命的疾病了。

琼向杰奎琳·伊根提到想要写一本关于身体信号的书，杰奎琳立即特别感兴趣。杰奎琳是琼的朋友和同事，她们俩共同撰写过两本书。杰奎琳刚刚丧偶不久，她自己也是战胜了癌症才存活了下来。同时作为一位医学书籍的作者，她特别了解早期检测的重要性。杰奎琳在35岁的时候，注意到自己的乳房上有一个小肿块。幸运的是，这个肿块经检查不是癌肿。在此后的十五年中，她又陆续在乳房上发现几个肿块，这些肿块经检查也不是恶性的。不过，杰奎琳一直特别小心和注意。2001年，杰奎琳的丈夫爱德华因突发心脏病而过早去世。三个月后，杰奎琳在就医时拍摄了一张乳房X线照片，发现乳房上的肿块已转变为恶性肿瘤。

杰奎琳由于一直保持警惕，所以能够挽救自己的生命。可是她的



写本书的缘起

一位密友科琳就没有这么幸运了。科琳和她的医生都没有注意到卵巢癌的一个细微信号——腹胀。不幸的是，在琼和杰奎琳写这本书期间，科琳过世了。

琼和杰奎琳撰写本书的目的就是提醒大家注意那些提示可能存在严重疾病和状况的健康警示，以避免类似的痛苦和不幸。