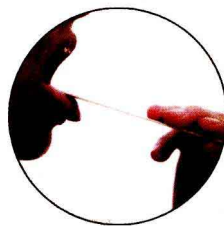
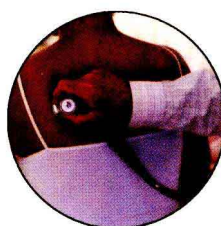


人体健康 自检手册

尽早读懂健康问题的信号，尽早摆脱亚健康，治愈我们身上的疾病。

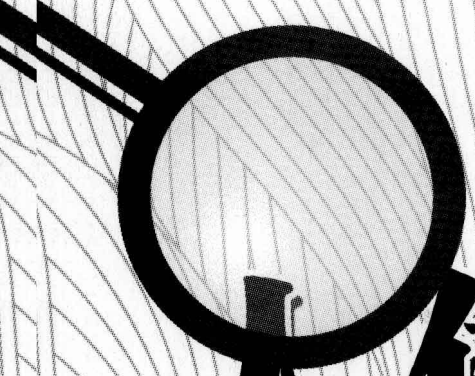
郭跃青 主编

RENTI JIANKANG ZIJIAN SHOUCHE



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



人体健康 自检手册

RENTI JIANKANG ZIJIAN SHOUCHE

主 编：郭跃青
编写人员：燕小雨 李海华 王艳锋
徐明月 李 昊 马淑霞
李利萍 向淑敏 张静伟



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人体健康自检手册/郭跃青主编. —福州: 福建
科学技术出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5335-3731-9

I. ①人… II. ①郭… III. ①保健—手册 IV.
①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 175017 号

书 名 人体健康自检手册
主 编 郭跃青
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福建新华印刷厂
开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 16.25
字 数 306 千字
版 次 2010 年 11 月第 1 版
印 次 2010 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3731-9
定 价 26.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

第 1 章 综合异常体征

长期或反复高热

发热是多种疾病的常见症状，是机体的一种防御反应。发热可使吞噬细胞活动性增强，抗体生成增多，白细胞内酶的活力及肝脏的解毒功能增强，抵御疾病的侵袭，促进机体恢复。因此，若发热不是太高，不应盲目或急于降温治疗。

但是，热过久或高热持续不退，对机体有一定危害性，会使代谢加快，耗氧量增加，脂肪代谢紊乱，蛋白质破坏，脑皮质兴奋，消化液分泌减少，消化酶活力降低，胃肠功能紊乱等，出现一系列严重症状，加重病情，影响机体恢复，因此应尽快查明原因。

长期或反复的高热由多种疾病导致，不同的疾病，在发热时常有不同的其他症状，大体地说有如下几种情况。

(1) 发热伴寒战，可能是肺炎、急性胆囊炎、急性肾盂肾炎、流行性脑脊髓膜炎或败血症等。

(2) 发热伴咳嗽、吐痰、胸痛、气喘等，可能是肺炎、胸膜炎、肺结核或肺脓肿。

(3) 发热伴头痛、呕吐，可能是上呼吸道感染、流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎等。

(4) 发热伴上腹痛、恶心、呕吐，可能是急性胃炎、急性胆囊炎等。

(5) 发热伴下腹痛、腹泻、脓血便等，可能是细菌性痢疾。

(6) 发热伴右上腹痛、厌食或黄疸等，可能是病毒性肝炎或胆囊炎。

(7) 发热伴关节肿痛，可能是风湿热或败血症等。

- (8) 发热伴腰痛、尿急、尿刺痛，可能是尿路感染、肾结核等。
- (9) 发热伴局部红肿、压痛，可能是脓肿、软组织感染等。
- (10) 间歇性发热伴寒战、畏寒、大汗等，可能是疟疾或伤寒等病。

(11) 发热伴皮下出血及黏膜出血，可能是流行性出血热、重症病毒性肝炎、败血症或急性白血病等。

对高热患者应及时适当降温，以防惊厥及其他不良后果。可将患者置于环境安静、阴凉、空气流通处，用冷毛巾或冷水袋，敷头额、双腋及腹股沟等部位，或把布包裹的冰袋置于头部；亦可用冷水（28~30℃）或酒精（30%~50%）于四肢、躯干两侧及背部擦浴。擦浴时如患者出现皮肤苍白或全身皮肤发凉应立即停止。

长期低热

体温是人类最重要的生命特征之一。它会随昼夜变化在一定范围内波动，而非恒定不变。测量体温的方法通常包括口腔温度、腋窝温度和肛门温度三种，其中测量腋窝和口腔温度较为常用。正常人的体温一般为：口温 36.7~37.7℃，腋温 36.6~37.4℃，肛温 36.9~37.9℃。如果每日口温为 37.5~38.3℃、腋温为 37.4~38.3℃，且持续 3 周以上不退，即可叫做“长期低热”。长期低热往往预示着身体可能发生了某种问题，需要引起注意，并需要及时去看医生。常见病因主要有如下几种。

1. 结核病

结核病为低热的常见病因，以肺结核多见，表现为午后低热，还可能伴有咳嗽、乏力、夜间或睡醒后出汗等。

2. 慢性肾盂肾炎

慢性肾盂肾炎为女性患者常见低热原因，可无明显症状、体征，以低热为唯一表现。

3. 慢性病灶感染

鼻窦炎、牙龈脓肿、前列腺炎、慢性盆腔炎等以不规则低热多

见，常伴有局部症状体征，病灶清除后症状消失。

4. 甲状腺功能亢进

甲状腺功能亢进表现为早期低热伴心悸、脉搏快、多汗、食欲亢进、消瘦、手颤、甲状腺肿大等。

5. 恶性肿瘤

中年以上者有不明原因低热，应注意肿瘤检查，如原发性肝癌、肺癌、肾癌及结肠癌等。

6. 神经功能性低热

多见于青年女性，夏季明显。一日间体温相差小于 0.5°C ，清晨、上午体温升高，下午低，常伴有神经官能症，症状一般情况良好，体重无变化，可自愈。

7. 感染后低热

急性细菌性或病毒性感染控制后，仍有低热、乏力食欲缺乏等，与患者植物神经功能紊乱有关。

另外，巨细胞病毒感染、艾滋病患者也有持续低热现象。

低热的产生与人体的抗病能力有很大关系。体质虚弱，身体患病，是产生低热的基础，而疾病的发生又是体质虚弱、身体抗病能力减退的结果。因此，积极参加体育锻炼，注意饮食营养，增强体质，提高身体抗病能力，就能够有效地提高健康水平，减少低热的发生。

连续咳嗽或反复咳嗽

咳嗽是呼吸系统中最常见的症状之一，是人体的一种保护性措施，对机体是有益的。当呼吸道黏膜受到异物、炎症、分泌物或过敏性因素等刺激时，会引起咳嗽，有助于排除自外界侵入呼吸道的异物或分泌物，消除呼吸道刺激因子。咳嗽最常见的病因为普通感冒，但如果是连续咳嗽或反复咳嗽，其病因就相对复杂了，有可能是以下疾病导致的。

1. 呼吸道疾病

呼吸道各部位，如咽、喉、气管、支气管和肺的刺激性气体吸

人，异物、炎症、肿瘤、出血等刺激均可引起咳嗽。一般情况下，可以做如下推断：

(1) 咳嗽，痰中带血，低烧乏力，多属肺结核。

(2) 反复咳嗽，发烧，痰量多，有时带血，多见于支气管扩张和阻塞性肺炎。

(3) 干咳伴胸痛、吐血丝，中年以上应警惕肺癌。

(4) 频咳带浓痰且有恶臭，多为化脓性肺炎，有肺脓肿可能。

(5) 咳嗽伴声嘶，表明咽喉与声带旁有炎症或肿瘤。

(6) 咳声低沉无力，常见年老体弱、极度衰弱者或慢性支气管炎者。

(7) 儿童突发呛咳，多因异物误入气管。

如果平时无任何呼吸系统疾病，也没有感冒的中老年人，忽然经常咳嗽，就必须去做检查。尤其是干咳，咳不出多少痰者，这可能是深部的支气管受到刺激。

2. 胸膜疾病

胸膜炎或胸膜受到刺激（如自发性气胸）时，都会引起咳嗽症状的发生。

3. 心脏疾病

二尖瓣狭窄或左心功能不全引起的肺淤血与肺水肿，都可引起咳嗽。右心或体循环静脉栓子脱落引起肺栓塞时，也可出现咳嗽与咯血。

4. 中枢性因素引起

咳嗽也可起源于大脑皮质（随意性咳嗽），这是冲动从大脑皮质发出传至延髓咳嗽中枢，引起咳嗽动作。

此外，当受到某些因素的刺激，如灰尘、冷空气、疲劳以及一些致敏的食物（虾、鱼、海鲜等）也可引起过敏性咳嗽；每当天气变化或换季，也可使咳嗽症状加重。无论哪种咳嗽都应该注意避免或减少上述刺激。

在治疗咳嗽时，不要长期服用抗生素，要找出病因，在治疗原发病的基础上，选择恰当的止咳祛痰药，同时注意自我护理。一旦出现

连续咳嗽或反复咳嗽，应当保持镇静，注意自我观察。最要紧的就是看医生，进行彻底的检查，确诊病情，及时治疗，合理用药。

一般性久咳不愈可试用如下食疗方。

(1) 百合梨糖：百合 10 克，鲜百合用量加倍，梨 1 个，白糖 15 克。将百合洗净，梨切片。百合、梨、白糖三者混合放入碗中，蒸熟，凉后顿服。1 日 2 次。

(2) 银耳羹：银耳 5 克，鸡蛋 1 个，冰糖 60 克，猪油适量。将银耳用温水浸泡约 30 分钟，待发透后，摘除杂质，洗净并分成片状，然后加适量水煮开，并用文火再煎 2 小时，待银耳煮烂为止。将冰糖另加水煮化，打入鸡蛋，并兑入清水少许搅匀后，入锅中煮开，将鸡蛋糖汁倒入银耳锅内，搅匀，起锅时，加入少许猪油。

日渐消瘦

正常人无论胖瘦，体重都会在一定范围内保持相对稳定。若劳动量、运动量过大或暂时性的工作负担过重，使机体的分解代谢大于合成代谢，则会出现生理性消瘦。这种消瘦，经休息调整，机体很快就会恢复至原来的水平。但是，如果短期内出现不明原因的消瘦，体重下降明显，且伴有食欲不振、乏力、倦怠等，经休息亦不恢复，则可能是病理性消瘦，是某些疾病的先兆。

1. 糖尿病

糖尿病起病缓慢，病程较长，初期无明显症状。由于胰岛素分泌不足，糖代谢紊乱，血糖增高，继之殃及蛋白质和脂肪的代谢，导致体内营养吸收不良，身体消瘦。糖尿病的典型症状是“三多一少”，即饮水多、进食多、尿量也多，但体重却减少，且伴有疲惫懒散、精神萎靡等症状。糖尿病的并发症较多，会祸及血管、神经、眼睛、心脏、肾脏等器官组织。因此，早发现、早治疗至关重要。

2. 癌症

不明原因的消瘦亦可能是罹患癌症的信号。例如，原发性肝癌起病隐匿而缓慢，早期症状常不明显，除有食欲不振、恶心、腹胀等消

化道一般症状外，值得注意的信号应是消瘦和右上腹肝区不适。消瘦也常是白血病、多发性骨髓瘤、恶性淋巴瘤、恶性网状细胞瘤等造血系统恶性肿瘤的早期症状。再如，胃癌早期往往没有特殊症状，但消瘦明显。

3. 肺结核病

肺结核病是由结核杆菌感染引起的慢性消耗性疾病。由于起病缓慢，早期肺结核病人症状不甚明显，除经常“感冒”外，消瘦、低热是不可忽略的症状。故对于反复“感冒”不愈或感冒样症状迁延两周以上伴有消瘦的人，应去医院作 X 线检查及痰检，以确诊有无肺结核病。

另外，胃及十二指肠溃疡、胃下垂、慢性溃疡性结肠炎、恶性贫血、病毒性肝炎等病症的患者，亦多显得消瘦。因此，对于不明原因的消瘦，应引起警惕，尽早诊治。

但是，也不是所有的消瘦都会有那么严重的病因，也有可能是生活、心理压力等其他原因造成的。无论属于哪种原因引起消瘦，都不必过于紧张。看医生做检查是必要的，在排除病因或确诊之后，还要靠自己进行调理。比如，饮食调理、加强营养、适当运动、调整睡眠等等，生理性消瘦就会得到不同程度的改善，即使是病理性消瘦也可以为治疗先调整好体质。

服食山药粥，可以改善身体消瘦。山药性味甘平，可补虚，长肌肉、润皮毛，为治消瘦、美容之妙品。乳酪可养肺润肤、养阴生津。两者合用，可健运脾胃，资助化源，故于虚瘦病人，效果甚佳。

其做法有两种。一种是将鲜山药洗净，捣泥，待大米粥熟时加入拌匀，而后调入乳酪、白糖食用。另一种是将山药晒干研粉，每次取 30 克，加冷水调匀，置炉上，文火煮熟，不断搅拌，调入乳酪、白糖即可食用。

打呼噜

打呼噜亦称为打鼾，是睡眠呼吸暂停综合征的一个主要临床表

现。打呼噜以前被认为是睡得香，但现在人们已经逐渐认识它是一种病态。打呼噜不仅可导致白天嗜睡、疲惫，还会引起呼吸暂停，甚至发生睡眠中猝死。

如果晚上打鼾，且伴有其他症状，有可能就是身体发出的危险信号，应提早治疗。

1. 高血压、冠心病等心脑血管疾病

如果长期打鼾，就要多关注一下自己的心脑血管。睡觉打鼾引起呼吸暂停，会使大脑和心脏长时间处于缺血、缺氧状态，日久天长就会导致高血压、冠心病等。这些病理变化常伴有嗜睡、晨起头痛、性格改变、智力下降、记忆力减退、心律失常等症状，并使患者过早出现衰老。对肥胖的人来说，这个问题会更加严重，应提高警惕。

另外，长期打鼾者要警惕发生夜间心绞痛和心肌梗死。长期打鼾会造成长期反复的睡眠低氧血症，导致打鼾者机体内体液、内分泌、血流动力学等一系列异常改变，全身脏器组织缺氧，出现脑功能障碍，日久而引发心血管系统的疾患。这种心率变异或心律紊乱也是引起患者凌晨猝死的主要原因之一。

2. 痴呆症

一直都不打鼾的老人突然开始打鼾，到医院一检查，才发现是得了老年痴呆症。这种病人极为常见，这是因为痴呆症使脑神经出现异常，因而喉咙深处的肌肉松弛，摩擦的声音变大，形成打鼾。因此要特别留心老年人突然开始的打鼾。同时小孩打鼾也要警惕，已经有报道称严重的打鼾可能引起小儿痴呆。所以如果孩子夜间打鼾，并有上课注意力不集中、嗜睡、记忆力下降、学习成绩差，首先要到耳鼻喉科检查鼻咽及扁桃体。如果明显肥大，就要进行相应的治疗。

3. 妇科疾病

女性打鼾者不在少数，有 30% 中年女性是经常打呼噜的。如果女性出现面部皮肤松弛、粗糙、鱼尾纹明显、大眼袋以及月经不调等衰老症状，就有可能是长期打鼾，气血不通造成的。严重的会形成自卑、焦躁等性格障碍。

4. 性功能减退

男性打鼾要警惕性功能减退。因为睡眠打鼾会降低睾丸素的分泌，而欠缺睾丸素，会导致男性阳痿。

除了上医院治疗外，在日常生活中可以采取下列办法减轻打鼾症状。

(1) 睡觉采取侧卧位，改变习惯的仰卧位睡眠。

(2) 睡前尽量不要饮酒，不要喝浓茶、咖啡，也不要服用某些药物，因为酒精、镇静剂、安眠药以及抗过敏药物都会使呼吸变得浅而慢，并使肌肉比平时更加松弛，导致咽部软组织更容易堵塞气道。

(3) 养成定期锻炼的习惯，减轻体重，增强肺功能。

此外，打鼾者还应预防感冒并及时治疗鼻腔堵塞性疾病。特别提醒打鼾者如有吸烟的习惯，需立即戒烟。因为只有保持鼻咽部的通畅，才能减轻鼾声，而吸烟对鼻腔黏膜的刺激只会让已经堵塞的鼻腔和呼吸道变得更加糟糕。

经常打嗝

打嗝，医学上叫“呃逆”，是膈肌和肋间肌突然收缩引起的，俗称“打呃”，一般是食用过冷、过热食物或过度紧张兴奋所至，无迁延性，有自愈性，不需特殊治疗。但如果经常打嗝且持续时间较长，要尽快到正规医院进行检查，因为打嗝也可能是某些疾病的前兆。

1. 肠胃肝胆疾病易打嗝

胃部出现炎症易打嗝，常见原因，一是功能性消化不良，一般是由胃肠道积气引起；二是慢性胃部疾病，如慢性胃炎、反流性食道炎等。

经常打嗝又伴有周期性的饥饿痛、夜间痛，很可能意味着消化道有溃疡或肝胆出了问题。

另外，也可根据打嗝发出的不同异味来判断是何病症。如果异味是酸味，表明胃酸过强；如果是苦味，表明胆汁剧增；如果是腐烂（臭鸡蛋）味，则和硫化氢有关，食物糊状物长时间留在胃里形成硫

化氢。此时就要找医生求治了，因为这样的嗝和胃病、肠病、肝病、胆囊等疾病有关。

2. 精神抑郁也可能导致打嗝

焦虑或抑郁可引起体内激素分泌和植物神经功能紊乱，从而导致功能性消化不良。当人处于精神压力大的状态，身体对氧气的需求就会增加。结果，就会像鱼那样机械地用嘴吸进很多空气，引起打嗝。建议患者保持愉快心情，学习自我减压，给自己的心情放个假。

3. 老年人打嗝，尤其要提防肿瘤的发生

老人经常打嗝可能是因肿瘤导致肝脏肿大，刺激隔膜而引起隔膜痉挛。临床中还发现，食道癌、贲门癌、胃癌的患者也会出现连续打嗝的症状。

4. 打嗝也可能是癫痫的前兆

中医中所说的“食痫”、“热痫”，即是饮食失节而诱发的癫痫病。癫痫病发作时多数伴有胃肠道的症状，如嗝气打嗝，脘腹胀满，纳呆厌食，或反复呕吐，或阵发性剧烈腹疼痛。小儿癫痫病多用化滞通腑，清热止痫法。常用的消食化滞药物有山楂、槟榔、麦芽、鸡内金、神曲、莱菔子等。这些药物必须同祛风、化痰、镇惊、清热等方法同时应用才有效。

打嗝应急处理方法如下。

(1) 弯身喝水。打嗝时，身子向前弯，然后喝水。

(2) 憋气或吐气。有些人尝试短暂的憋气，也有些人作缓慢且稳定的吐气，不妨试试。

(3) 吃饭不说话。安静地吃饭，一般不会引起打嗝。但对于已出现打嗝的人，可以尽量地憋气，且在你觉得下一个打嗝来临时，把食物吞下。如此2~3次，然后，深呼吸一下，接着重复前述动作。

食欲异常

食欲异常包括食欲不振、食欲亢进和食欲反常。生理性食欲异常大多持续时间较短，多发生于情绪不佳、精神紧张、睡眠不足、疲

倦、药物引起等情况。当以上原因消除后，可很快恢复食欲。如果近期突然出现无明显诱因且持续时间较长，不易恢复的食欲不振并伴有其他症状时，则应提高警惕，这类食欲异常多为某些疾病的早期信号。可由消化系统疾病引起，也可由消化系统以外的其他系统疾病或饮食中枢疾患所致。

1. 食欲不振

(1) 消化道疾病。几乎所有消化道疾病皆可导致食欲不振，这些疾病能使胃的消化液分泌减少，消化酶的活力减低，胃的张力下降，导致食欲不振。如慢性胃炎、胃迟缓、胃癌，都有可能出现这样的症状。40岁以上的人，在没有任何原因的情况下，食后腹部饱胀，同时伴有倦怠、食欲下降，身体日渐消瘦，可能是患了食道癌或胃癌，应及早去医院诊治。

(2) 急性传染病。发热能使消化液分泌减少，病原体产生的毒素能影响消化道机能，刺激胃黏膜等，引起食欲不振，如急性传染性肝炎、痢疾、伤寒、流行性出血热、麻疹等。

(3) 心、肺、肾等脏器疾病。当患肺部疾病时，消化道可能缺氧缺血；患肺心病时，消化道可水肿，使消化能力下降；患心脏病时，也可因消化道缺血或水肿而影响食欲；尿毒症、肾上腺功能不全（如Addison病）也会使消化道水肿，或代谢不全的非蛋白氮刺激胃肠黏膜，使消化能力下降，食欲不振。

(4) 便秘。特别是习惯性便秘时肠道细菌繁殖，产生有害物质，人体吸收后影响肝脏功能和摄食中枢，使患者感到头晕、口臭无味，甚至恶心、食欲低下等。

(5) 肝病。肝病的初期症状是长期食欲不振。事实上，因肝病而引发的食欲不振通常呈极端化，严重时根本没有食欲。只要稍加注意，即可看出病人对食物的严重排斥。如突然食欲减退，见食生厌，尤其是见了油腻食物就恶心，全身疲乏，腰酸无力，尿色深黄，并见眼白发黄，可能是患了病毒性肝炎。

(6) 抑郁症。恐惧、焦虑、失望、忧愤等精神状态，精神高度集中，精神上的严重创伤等等，均可使摄食中枢受到强烈的抑制，从而

产生不同程度的食欲不振。

如果发现你自己或身边的家人有食欲不振的现象时，可利用具有香味、辣味、苦味的食物来刺激，并且提高胃液的分泌及增进食欲。若仍然无法提高食欲，最好到医院做一番检查，切不可掉以轻心，以免贻误病情。

2. 食欲亢进

食欲亢进在症状学中不算常见，它的出现多提示有内分泌代谢性疾病，而且除糖尿病外，多表示内分泌功能亢进性疾病。

(1) 食欲旺盛且容易饥饿，身体日渐消瘦，伴有口渴、多饮、多尿，这很可能是患了糖尿病。多见于40岁以上的肥胖者。

(2) 近期内食欲旺盛，但体重下降，并伴有乏力、怕热、易出汗、易激动等症状。如果出现眼球饱满并稍微向外凸出，可能患有甲状腺功能亢进。多见于青年女性，以20~40岁为最多。

(3) 向心性肥胖、皮肤菲薄、多血脂、多毛、毛囊角化，可能是皮质醇增多症食欲亢进，常伴中度高血压、类固醇性糖尿病等，多见于成年女性。

3. 食欲反常

(1) 经常性厌食症。多见于癔病患者，可能是因妄想食物会遭下毒，而不想进食，也可能是属于紧张型的精神分裂，会持续专注或保持固定的姿势动作，对外界食物似乎没有任何兴趣。

(2) 发作性贪食。见于某些神经官能症的患者，特别见于某些歇斯底里性格的年轻女性。患者反复出现不可抑制的暴食行为，短时间内迅速吃光大量食物，作为欲求不满的代偿行为。

食欲是健康的一面镜子。对于食欲异常，重要的是要在日常生活中加以预防。

汗味异常

出汗是人体的体温调节方式。健康人出的汗是无色无味的。人体的一些部位因汗不易蒸发，时间久了有臭味属正常现象，经常洗澡就

会清除。另外，一些浓味的食物，尤其咖喱、洋葱、大蒜、茴香等会增加体味。体味较重人士，少吃为妙。但是如果出的汗有特殊异味，那就是人体内有某种疾病。

(1) 发热性疾病。酸性汗味，常见于发热性疾病，如风湿热或者长期口服解热镇痛药物的病人。

(2) 尿毒症。汗液尿臭味，即汗中带有尿臭，汗干后会在皮肤上留下结晶，这是尿毒症的表征。

(3) 狐臭。汗液有狐臊气味，汗的颜色呈乳白色、黏稠状，多见于中青年，女性多于男性，尤其是青春期女孩更为多见，夏天出汗多时气味更浓。这是分布于腋窝等处的大汗腺分泌异常所致。

(4) 肝硬化。汗液带有特殊的腥味，常是肝硬化的表征。

(5) 糖尿病。汗液带有一种芳香味，一般是糖尿病的特征。

(6) 生殖泌尿疾病。异味汗出于会阴和外生殖器部位，湿热下注，肾阳虚衰，均可导致会阴部有异味汗出。

另外，男性遗精或过多手淫以及性生活过频也会导致汗液有一种燃煤味。

平常注意个人卫生，勤换衣，勤洗澡，可适当减轻异味。要想快速去除汗味，可以试试下面的方法。

(1) 擦小苏打，即碳酸氢钠。它在你的腋下能够杀死制造气味的细菌，吸收湿气。做法很简单：在你的洗澡水中撒入一定量的小苏打，或与爽身粉混合涂于腋下。

(2) 喷除臭剂。它能够杀死入侵的细菌，从而遮蔽来自身体各部位的异味。特别对于脚汗多的人，它有很好的效果。你可以选用带有薄荷味的清凉足部凝胶或喷雾剂，涂或喷一点在额头或颈项上，降低热意。

(3) 涂止汗剂。腋下是汗臭最大的制造厂，汗量只占全身1%，但却是100%的汗味来源。止汗剂是使用一种含铝化合物来阻塞毛孔，创造了一个不适于细菌生存的环境，进而减少15%~20%的汗液分泌，同时消除了异味。最佳涂抹止汗剂的时间是睡前，而非一般认为的洗澡后或出门前。那是因为睡前腋下的水分较少，而且身体平

躺易于止汗剂吸收。

以上这些只是治标不治本的方法，如发现汗液有特殊异味，应引起高度注意，结合其他病症进行及时治疗，只有消除引起异味的疾病，才可根除异味。

浮肿

体内所含液体量异常增多并蓄积于皮下的状态，叫做浮肿。形成浮肿的蓄积液体，全部是血管内血液的液体成分渗透到血管外的。

浮肿常是心脏病、肝病、肾病、内分泌等疾病的信号，但也有些浮肿并非是疾病的表现，而是一种生理反应。如：睡前大量喝水，长时间站立、行走、下蹲或坐着等都可导致肢体局部浮肿；有些女性经前期会浮肿，一般可自行消退，不必担心，更不必乱用药。

但如果是疾病所致浮肿，则应积极治疗原发病。

1. 肾性浮肿

肾脏疾病是引起全身浮肿的主要原因。肾脏病引起的水肿，伴有小便泡沫存在。

肾脏病的浮肿有从脸部开始的特点。急性肾炎一般在发热、咽痛或扁桃体炎、猩红热或皮肤生疮疖等疾病后 2~3 星期，出现眼睑、面部浮肿，并迅速遍及全身，呈非凹陷性水肿；同时小便明显减少，尿色呈洗肉水样，尿检异常，血压增高。

如果出现全身明显的凹陷性浮肿，小便量少，尿检有大量的蛋白，则为肾病综合征。另外慢性肾炎、肾盂肾炎亦会引起全身浮肿，但多数程度较轻。

2. 心源性浮肿

心脏的泵作用减弱时静脉系统即发生淤血，静脉内压增高，因此出现浮肿，如先天性心脏病、心肌炎、心包炎或肺炎、肾炎、重度贫血等。一般以下肢浮肿为主，伴有呼吸困难、心率过速、肝肿大、颈部静脉变粗等症状。

心脏病的浮肿，一般根据重力出现于身体的下方，也就是说，站

立时浮肿是从腿部开始出现的。浮肿若是由心脏病所引起的，最好能早期发现，以指尖朝骨的方向压胫骨 30 秒，若无浮肿，则会回复原状；若有凹陷，则可证实是浮肿。此外，若感觉鞋子很紧，也有可能是浮肿。

3. 肝源性浮肿

浮肿首见下肢，然后波及全身，重症也以腹水为主，如重型肝炎、慢性肝炎、肝硬化、肝癌等。

4. 营养不良性浮肿

营养不良时，血内蛋白的浓度随之下降，于是发生浮肿。癌、贫血以及重病末期出现的浮肿即是。营养不良的患儿，出现下肢或全身的凹陷性浮肿，伴有面色苍白、贫血等表现。

5. 甲状腺功能减退的浮肿

甲状腺功能减退的浮肿，随着颜面肿起的同时，体重也有所增加。这种浮肿和其他疾病的浮肿不同，是黏液多的成分储积于皮下，因此，按压时不发生凹陷。甲状腺机能减退症患儿，由于甲状腺激素不足，出现眼睑、面颊或四肢为主的非凹陷性浮肿，重者也可波及全身，有痴呆面容，智力低下，身高和体重均落后于同龄儿等等。如果刚出生的新生儿出现凹陷性浮肿，伴不吃奶，哭声低，皮肤发凉、发硬等，则为新生儿硬肿症，是由于先天不足，加上气候寒冷、保暖不当或某种严重感染。

此外，一些药物，如使用肾上腺皮质激素、睾丸酮、雄性激素、胰岛素、硫脲、甘草等，也可导致脸、手、足出现浮肿，停药后浮肿会逐渐消退，不必紧张。

出现浮肿时，要限制水分和盐分的摄取。为了能排出身体多余的水分，最好多吃有利尿作用的食物，如红豆，就有很好的利尿效果。还有平日要减少摄取使身体易受寒冷的食物、冷饮或增加肠胃负担的食物，因此举易使肠胃疲惫，体内的水分滞留下来。此外，晚上也应减少饮食，不应大量摄入水分。

情况严重，而无法痊愈时，必须接受医师的诊断。

下面一些局部消肿小妙法，可以助患者缓解浮肿症状。