

防病+
于未然

王俊仁◎著

不生病的 智慧

121种病前征兆详解

求医不如求己 治病不如防病

小病一扫光 大病早预防

做自己的全科医生

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

王俊仁◎著

不生病的 智慧

121种病前征兆详解

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的智慧: 121种病前征兆详解 / 王俊仁著.
—天津: 天津科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5308-8055-5

I. ①不… II. ①王… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第143993号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 王莹

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡颢

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话: (022) 23332377

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16 字数: 180千字

2013年7月第1版第1次印刷

定价: 29.90元

Foreword



香

港著名财经作家梁凤仪曾经说过：“健康好比数字1，事业、家庭、地位、钱财是0；有了1，后面的0越多，就越富有。反之，没有1，则一切皆无。”可见，健康是幸福的根本，所以，我们一定要善待生命，追求健康。

如果想保持健康，就要找到身体健康的密码——来自身体的求救信号，只有尝试与自己的身体对话，了解它的需求，与它并肩作战，才会拥有远离疾病的生活。

身体会发出疾病的预警信号吗？你也许不信，但是，我们的身体确实是有其特有的语言。

身体可能会出现或大或小的问题，当我们感到疼痛或不适时，很可能是身体受到了威胁，正在向我们发出求救信号。不过，由于认识的不足，我们往往对这些“信号”视而不见，以致由小疾发展成大患。

因此，我们要学会对自己的身体“察言观色”，密切注意其发出的不良警示信号，及时采取有效、合理、科学的防治手段和调控方法，及早将疾病消除在萌芽状态，最大限度地降低其对身体健康的影响破坏，使身体内外的各种功能机制始终保持协调平衡，才可以达到强身健体、益

寿延年的保健功效。《黄帝内经》中就曾提出“不治已病治未病”的养生防病理念，成语“防患于未然”也是这个道理。

人的五官、气色、四肢都是健康的“发言人”，可以在一定程度上体现机体的健康状况。只要注意聆听身体诉说的声音，捕捉身体发出的细微信号，那么要了解自己的健康动向也并非难事！懂得如何识别和判断身体发出的警告，掌握调养异常现象的方法和手段，才能真正为自己的健康护航。

本书从专业的角度，详细介绍了人体各部位发出的信号所对应的疾病及其原因、治疗和预防的方法。结构清晰明了，语言翔实通俗，读之轻松简单，从而可为广大读者提供养生保健的可依之据。

因此，本书能够让疾病信号的发现不再是毫无头绪的艰难工程，而是帮助更多的朋友真正做到疾病的早防、早治，享有健康的生活！

王俊仁2013年6月于北京和平医院

Contents



第一章

寻找疾病信号，从“头”开始

中医认为，头为一身之主宰，诸阳所会，百脉相通；发为血之余、肾之华。所以，一定要关注头部提供的疾病信号，比如，头晕可能是贫血引起的，也可能是高血压所致，还有可能是颈椎病诱发的；头发稀疏有可能是营养不良造成的；头发变白是早衰的征兆，从白发生出的位置也可以知道不同的疾病隐患……只要你善于发现，就能将疾病消除在萌芽阶段。

★ 一分钟小测试：看看你的发质怎么样 / 002

★ 头晕是供血不足造成的 / 004

病因：贫血、脑动脉硬化、颈椎病、高血压、心脏病

★ 头痛频繁最怕颅内病变 / 006

病因：神经性头痛、颅内占位性病变、神经衰弱、高血压

★ 脱发多是营养不良 / 007

病因：季节性脱发、营养不良、先天性脱发

★ 头皮瘙痒，留意血液循环不畅 / 009

病因：头皮菌群失衡、血液循环不畅、体内湿热郁结、精神紧张

★ 头发枯黄，可能是身体透支 / 011

病因：气血亏虚、营养不良、过度劳累、辐射影响

★ **发色突变，问题很严重** / 013

病因：硬皮病、红斑狼疮、缺钙缺碘、贫血

★ **头发稀疏，要补气补血补营养** / 015

病因：气血不足、精神压力大、营养不良、遗传

★ **从白发位置，找找健康“红灯区”** / 016

病因：肝火旺、脾胃不好、肾气不足

★ **“鬼剃头”不要紧，最怕身心失调病上身** / 018

病因：精神压力大、细菌性感染、内分泌失调、免疫系统失调



第二章

“面子”问题就是健康问题

人的面部是身体健康状况的晴雨表，如果身体出现了问题，面部就会有相应的信息呈现出来。中医讲究“望、闻、问、切”，第一步就是观察病人的面部。面部的异常可能暗示了不同的症状。比如面部生出的恼人小痘痘，可不是简单的内分泌失调，这些位于不同位置的痘痘也许意味着脏腑出现了问题；面部疼痛也许是三叉神经痛引起的，也可能是鼻窦炎引起的。

★ **一分钟小测试：你的面部皮肤是否处于亚健康状态** / 022

★ **压力大，气血虚，脸色发黄要警惕** / 023

病因：黄疸型肝炎、贫血、脾虚、营养不良

★ **肤色暗陈，想想是否操劳过度** / 025

病因：肌肤低氧、精神压力大、睡眠不足、便秘

★ **面瘫多因脑血管阻塞** / 028

病因：耳源性面神经麻痹、面神经炎、脑血栓、脑肿瘤

★ **脸上长痘痘说明五脏不健康** / 030

病因：心悸、胃火过大、消化不良、肠热、肺火过大

- * **脸上长斑**，对准位置找病根 / 032
病因：激素分泌异常、甲状腺功能减弱、子宫疾患、妇科病
- * **病理性发笑**，或是脑损伤惹的祸 / 034
病因：破伤风、精神分裂症、面部神经麻痹、隐匿性忧郁症
- * **面部疼痛**，不一定是三叉神经痛 / 035
病因：眶上神经痛、蝶腭神经痛、舌咽神经痛、鼻睫神经痛
- * 面部出现**网状血丝**是血液疾病的信号 / 037
病因：血液循环异常、滥用药物、慢性肝炎
- * **持续性脸红**，没准是心脏缺血 / 039
病因：血液循环不良、高血压、肺结核、脾虚



第三章 眼睛是身体健康的透视窗

人体的许多问题都可以通过眼睛反映出来，如眼皮跳个不停可能是因为休息不好、睡眠不足引起的；眼屎呈现白色半透明状可能是患了病毒性结膜炎；瞳孔变成红色，有可能是眼底出血的表现。由此看来，眼睛不仅是我们借由观察世界的“取景器”，还是透视身体健康状况的窗口。

- * **一分钟小测试：你的眼睛过劳吗** / 042
- * **睫毛白**，有异常，倒睫铁定是沙眼 / 044
病因：老年性白睫、白化病、沙眼、眼睑炎、针眼
- * **眉毛稀少、脱落要补肾** / 046
病因：斑秃、甲状腺功能减退、面神经麻痹、麻风病
- * **眼皮浮肿**，找找心肾毛病 / 048
病因：眼睛疾病、慢性肾炎、肺气虚、甲状腺功能减退

- * **眼皮跳，跳财、跳灾还是跳病 / 050**
病因：疲劳过度、贫血、眼部疾病、心脑血管病
- * **眼屎异常，当忧结膜感染 / 052**
病因：过敏性结膜炎、病毒性结膜炎、细菌性结膜炎
- * **眼前发黑，最怕脑梗、脑瘤 / 054**
病因：体位性低血压、贫血、心脑血管疾病、夜盲症
- * **瞳孔不黑、不圆，都是疾病信号 / 056**
病因：颅脑外伤、脑血管病、白内障、眼底出血
- * **暂时性夜盲症好治，就怕视网膜病变 / 057**
病因：先天性夜盲症、维生素A缺乏、视网膜病变
- * **眼白发蓝是贫血，眼白发黄当心肝 / 059**
病因：贫血、脑溢血、心功能不全、黄疸、肠蛔虫病



第四章

骇人“听闻”的疾病信号

耳鼻喉是我们面部的重要器官，不仅能让我们闻得到气味，听得见声音，还能预示身体潜在的疾病，只有及时发现并对症治疗，才能杜绝后患。因此，当耳鼻喉出现一些小问题时，要了解这些小问题是哪些疾病的“预报”。如耳朵里的耳垢突然变多了，可能是中耳炎的先兆；不要把耳鸣当作错觉，因为中风前期就有耳鸣症状；对长期鼻塞也要引起注意，这可能是慢性鼻炎的征兆……

- * **一分钟小测试：耳鼻喉健康自测表 / 062**
- * **耳道发炎招耳垢，咽喉有恙也殃及 / 063**
病因：中耳炎、咽喉疾病、外耳道皮肤长期慢性充血

- ★ **隆隆耳鸣**，先排查血管性疾病 / 065
病因：耳部疾病、血管性疾病、中风前期、高血压、亚健康
- ★ **耳道瘙痒**，查完耳朵查胆管 / 067
病因：外耳湿疹、慢性中耳炎、胆管阻塞、糖尿病
- ★ **耳朵变白缺营养**，耳朵红肿肝火旺 / 068
病因：心脾失调、失眠、贫血、失血、胃肠道功能失调
- ★ **鼻子娇弱易出血**，避免创伤和炎症 / 070
病因：机械性创伤，鼻部炎症，鼻腔、鼻窦及鼻咽部肿瘤
- ★ **长期鼻塞须警惕**，各类鼻炎是祸首 / 072
病因：鼻炎、鼻窦炎
- ★ **心血管病患者也易鼾声不断** / 074
病因：高血压、心血管疾病、鼻部异常、肥胖
- ★ **清除喉咙异物感**，从排除炎症开始 / 076
病因：咽部疾病、喉部疾病、鼻部疾病、颈部疾病、精神因素
- ★ **嗓子嘶哑问题多**，喉部病变是主因 / 078
病因：喉炎、喉水肿、声带小结、声带息肉、喉白斑病



第五章

口腔出问题，健康“亮红灯”

口腔是一扇窗户，通过口、唇、舌、齿的各种表现可以了解身体其他器官的健康状况。比如，口臭不光是口腔清洁的问题，还可能是肠胃的问题；嘴唇脱皮，说明身体缺乏维生素B₂；牙龈出血可能是牙周炎的征兆……

- * 一分钟小测试：你的口腔健康吗 / 082
- * 要想口气清新，管理肠胃是关键 / 083
病因：口腔疾病、胃炎、消化性溃疡、幽门梗阻、厌食症
- * 味觉有异常，原因在脏腑 / 085
病因：胃溃疡、糖尿病、急性肝炎、急性胆囊炎、急性尿道炎
- * 口腔溃疡，有病的不仅是口腔 / 087
病因：消化系统疾病及功能紊乱、营养不良、上火、食物不耐受
- * 过度口渴，当心是脏腑缺水 / 090
病因：糖尿病、脑损伤、甲亢、肾病
- * 唇色白是气血虚，唇色紫要查心肺 / 092
病因：上火、贫血、脾胃虚寒、心脏病、中风前期
- * 舌诊必修课，舌色越深问题越大 / 094
病因：体质虚寒、先天性心脏病、肝病、瘀血性心力衰竭
- * 牙痛难忍，炎症消后要治本 / 096
病因：龋齿、牙髓炎、牙根尖周炎、牙周炎、智齿冠周炎
- * 牙齿松动，小心是缺钙 / 098
病因：牙周炎、缺钙、牙齿咬合不良、牙外伤
- * 睡觉流口水，脾虚要调理 / 100
病因：脾虚、感染性口腔炎、牙痛、汞及碘化钾中毒



第六章

颈、肩、腰、背，鲜为人知的健康“十字区”

颈、肩、腰、背不适，是现代入常见的亚健康状况之一，近年来在青壮年中的发病率也持续攀升。特别是上班族，由于长期伏案工作、身体长时间保持固定姿势、桌椅高度不合适等各种原因，时常出现颈、肩、腰、背不适。如果不采取措施缓解这些症状，久而久之不仅会影响工作和生活，还会带来更大的健康隐患。

- * 一分钟小测试：你的腰几岁了 / 104
- * 落枕事小，颈椎健康事大 / 105
病因：风寒、颈部外伤、颈椎病
- * 无痛肿块——颈部淋巴的危急信号 / 107
病因：转移性恶性肿瘤、恶性淋巴瘤、慢性淋巴结炎、结节病
- * 肩颈痛不停，是肩周炎症或风湿病 / 109
病因：肩周炎、风湿病、外伤性疼痛
- * 肩膀不适，不单纯是肩膀问题 / 111
病因：肩周组织萎缩、心脏病、肺病、胆管疾病
- * 腰痛症状很复杂，肾虚风湿都有可能 / 113
病因：腰肌劳损、风湿病、腰椎病变、肾虚腰痛
- * 腰酸背痛，看看内脏有无问题 / 115
病因：脊髓和脊椎神经疾病、癌病、内脏器官疾病、脊椎病变



第七章

胸腹有病，刻不容缓

人体的五脏六腑都被包围在胸腔、腹腔和盆腔中，各个器官都对人体起着非常重要的作用。如有异常现象发生，就要及时调理、治疗。比如，出现胸闷要警惕，可能是由于身体内某些器官发生病变而引起的；乳房硬块，可能是乳腺增生；胃部反酸，可能是慢性胃炎……

- * 一分钟小测试：你的胃健康吗 / 118
- * 异常胸闷，是呼吸道重症表现 / 120
病因：呼吸道受阻、肺部疾病、心脏病、膈肌病变
- * 乳房疼痛不可麻痹大意 / 122
病因：乳痛症、乳腺炎、卵巢肿瘤、乳腺癌

- ★ **乳房硬块，切莫乱揉** / 124
病因：乳腺增生、乳腺结核、乳房囊肿、早期乳腺癌
- ★ **要治顽固胃痛，首先调好脾胃** / 126
病因：急慢性胃炎、十二指肠溃疡、胰腺炎、胆囊炎、胆石症
- ★ **胃酸胃热藏大病，消化道有隐患** / 128
病因：胃食管反流病、食管炎、功能性消化不良、消化性溃疡
- ★ **恶心，复杂的疾病信号** / 130
病因：胃炎、过敏性咽炎、扁桃体肥大、鼻窦炎、椎动脉型颈椎病
- ★ **闻屁识健康，无屁不要喜** / 132
病因：肠梗阻、胃炎、消化性溃疡、肝胆胰部疾病



第八章

私密部位“耍脾气”折射出的身体秘密

私密部位即男女的生殖系统，不仅关系着夫妻生活、生育后代，还与身体健康有着重大关系。所以，当有异常时，千万不要因为难以启齿而延误了最佳治疗期。

- ★ **一分钟小测试：你离阴道炎近吗** / 136
- ★ **月经异常，要检查卵巢功能** / 137
病因：性激素分泌异常、卵巢功能紊乱、便秘
- ★ **白带异常，警惕各类炎症** / 139
病因：慢性宫颈炎、阴道炎、宫颈癌、子宫黏膜下肌瘤
- ★ **痛经——伤在子宫，痛在身** / 141
病因：子宫颈管狭窄、子宫发育不良、子宫肌瘤
- ★ **异常闭经，身体过度消耗的后果** / 144
病因：神经和内分泌系统失调、严重贫血、重度肺结核、营养不良

- * **阴道出血背后的种种可能 / 146**
病因：子宫肌瘤、宫颈息肉、原发性输卵管癌、子宫内膜异位症
- * **外阴瘙痒——女人的尴尬隐症 / 147**
病因：阴道炎、蛲虫病、黄疸、贫血、药物过敏
- * **多运动，爱清洁，维护前列腺健康 / 149**
病因：前列腺炎、淋菌性尿道炎



第九章

皮肤是人体健康状况的镜子

皮肤位于人体的最外层，也是人体最大的器官。它和全身各器官、系统有着密切而广泛的联系，当内脏器官有了病变时，可通过皮肤反映出来。因此，皮肤是反映人体健康状况的一面镜子。

- * **一分钟小测试：皮肤健康自我检测 / 152**
- * **白癜风、花斑癣，白斑相像病因不同 / 154**
病因：白癜风、贫血痣、花斑癣
- * **抓耳挠腮，原来是荨麻疹作怪 / 155**
病因：胆碱能性荨麻疹、过敏性瘙痒
- * **淤青来得不离奇，皮下出血露端倪 / 157**
病因：老年性紫斑症、特异性血小板低下紫斑症、肝炎、肝硬化
- * **口唇疱疹是因为免疫力下降 / 158**
病因：发热、感染、感冒、风吹日晒、生活紧张
- * **脚气让人真受气，足部真菌是大害 / 160**
病因：糜烂型足癣、角化型足癣、水疱型足癣
- * **鸡眼就像脚下钉，拔了脚下才太平 / 162**
病因：脚趾扭曲、脚趾外翻、脚趾不当受力

- * 痄子有脚自己长，增强免疫除其根 / 163

病因：痄子病毒感染



第十章

四肢是身体健康的风向标

手指过长或过短、手掌发红、双脚麻木……这些很小的细节，竟然都能反映人的健康状况。从四肢看健康是中国古人经过长期医疗实践而探索出来的一门技能，听起来好像常人所不能及，但事实上，要读懂四肢所反映出来的一些健康信息其实很简单。

- * 一分钟小测试：看手掌，测肾脏健康 / 166

- * 手麻僵硬，血流不畅是根本 / 167

病因：脊椎神经受压迫、血脂、糖尿病、化学药剂中毒

- * 手心发烫，查查肝肾功能 / 168

病因：肺结核病的前兆、慢性肾盂肾炎、肝病前兆

- * 手颤原因知多少，帕金森病最须忧 / 170

病因：甲亢、精神疾病、帕金森病

- * 指甲纵纹预示着机体衰老 / 171

病因：失眠，身体体能消耗过大，肝、肾功能衰弱或毒素积存

- * 黑甲有毒白甲贫血 / 173

病因：失血、肺结核晚期、甲癣、中毒、红斑狼疮

- * 鼠标手非笑谈，腕管疾病要预防 / 175

病因：腕管综合征

- * 生命线不是越长越好，曲折纹理藏玄机 / 176

病因：肝胆疾病、风湿、体虚、心肌缺血、妇科病

- * **别拿腿疼不当事儿** / 178
病因：腿部炎症、关节性炎症、腰椎间盘突出、血管堵塞
- * **腿部水肿，最怕静脉炎症和心衰** / 180
病因：心脏病、高血压、肾脏疾病、甲状腺疾病、慢性静脉曲张
- * **双脚麻木，警惕糖尿病足** / 182
病因：中风偏瘫、糖尿病足、骨关节病



第十一章 排泄系统发出的求救信号

我们身体的健康状况能够从排泄系统的状况上反映出来，排泄系统如果出现异常，可导致排泄物异常，我们通过对异常排泄物的观察就能了解身体究竟哪里出了问题。

- * **一分钟小测试：你的小便是否正常** / 186
- * **少尿不是好预兆，留意肾脏大问题** / 188
病因：肾肿瘤、急性肾炎、肾功能衰竭、休克、尿路梗阻
- * **多尿，注意预防糖尿病** / 190
病因：糖尿病、缺钾、尿崩症、高钙血症
- * **尿不尽，泌尿疾病的典型表现** / 192
病因：前列腺充血、微生物感染、尿道炎、前列腺增生、前列腺炎
- * **尿痛，“重女轻男”的疾病** / 194
病因：尿路感染、前列腺炎、阴道炎
- * **血尿是健康恶化的红色预警** / 195
病因：肾炎、败血症、维生素C及维生素K缺乏、物理化学物中毒
- * **尿液异常，肾病前兆** / 197
病因：慢性肾病、水肿

- * **尿失禁很尴尬，请辨是真还是假 / 199**
病因：尿路和膀胱结石、感染、结核或肿瘤，功能性尿道括约肌松弛
- * **尿后滴白，就是前列腺炎 / 201**
病因：前列腺炎
- * **长期便秘，肠道以外找病因 / 203**
病因：肠道疾病、代谢性疾病、系统性疾病、神经系统疾病
- * **便血，当心痢疾、肠道病 / 205**
病因：痔疮或肛裂、肛窦细菌性痢疾、阿米巴痢疾、肠道疾病
- * **大便颜色看健康，太浅太深都异常 / 207**
病因：胆管梗阻、胆结石、急性肠炎或菌痢、胃溃疡、胃窦炎
- * **出现腹泻查根源，护肝护肠保健康 / 209**
病因：甲亢、糖尿病、肝癌、大肠癌、溃疡性结肠炎



第十二章 汗液是健康的晴雨表

“请人吃饭不如请人流汗”说明越来越多的人认识到出汗的好处，但并不是所有流汗都是好现象。有些人出的是“养生汗”，有些人出了汗却会危害健康。通过汗液的颜色和气味，我们可检查身体的健康状况。

- * **一分钟小测试：你是多汗人吗 / 212**
- * **出汗过多属异常，多看血压和血糖 / 213**
病因：甲亢、低血糖、嗜铬细胞瘤
- * **无汗并非好现象，汗腺异常热难散 / 214**
病因：汗腺缺乏、皮肤病、神经损伤、内脏疾患
- * **腋下多汗，追查内分泌系统 / 216**
病因：内分泌系统疾病、甲状腺功能亢进、糖尿病、神经系统疾病