

How about your health

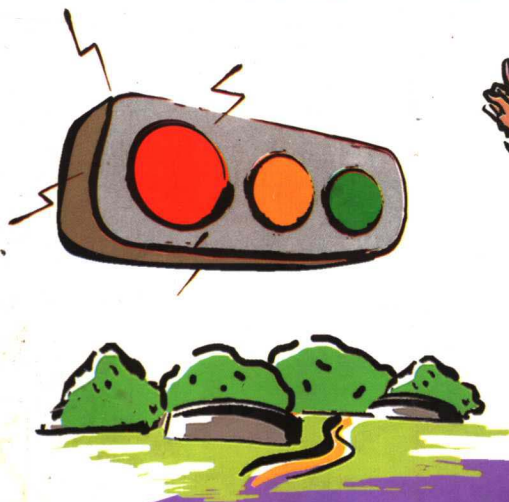


敬 言 惕

Red light in your body

你的身体亮起红灯

贾亚萍 主编



天津科技翻译出版公司

How about your health



敬
惕

body
Red light in y

你的身体亮起红灯

主 编 贾亚萍

郭 强 高 芳 王月兰

曹 兵 白建国 董艳丽

宋青梅 王晋源 安 祥

贾亚萍 李 娜 倪 莹



天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

警惕你的身体亮起红灯/贾亚萍主编.—天津:天津科技翻译出版公司, 2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1358-8

I. 警… II. 贾… III. 疾病-症状-基本知识

IV .R441

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047474号

.....

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:邢淑琴

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:022-87893561

传 真:022-87892476

E-mail:tsittbc@public.tpt.tj.cn

印 刷:廊坊人民印刷厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32开本 6.375印张 160千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:12.80元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族，就必须以成功为目标，同时还应掌握适当的方法。要知道，无论是初为上班族还是多年的上班族，无论在逆境还是顺境下工作，要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀，就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上，成功的本质有八个部分，除了财富的自由之外，还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
了无闲事挂心头，
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗，从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康，快乐地度过一生。

前 言

每一个上班族人士想必都会有过这样的经历：今天早晨舌头痛；这几天浑身无力；最近，视力下滑得厉害；近半年来，眼圈总是发黑；最近，脚有些肿等等。

由于工作的忙碌及精神高度紧张，他们没有去医院针对这些症状向医师咨询并由此错过了治疗的好时机。岂不知，这些症状都是你身体健康所显示的红灯，它在警告你：你身体的某些部位发生了健康故障，若不及时治疗会造成严重后果。

我们的眼、舌、气色、四肢都是健康的窗口，你不妨手拿镜子或睁大双眼，在可能的時候，仔细地自查一下，结合阅读本书你就知道是亮起了红灯，从而采取必要的措施来补救或治疗。使某些严重疾病从初期起就化解于无形

之中，既省去了你去医院看病的麻烦和费用，
又可以使身体这部机器永远处于正常的运行之中。

让本书真正成为你身边的健康咨询专家。

编 者

目 录

第一章 舌头给你的信号

身体不健康时，舌头表现是什么	3
舌痛会是什么病	5
您的舌头告诉您什么	9
中医看舌头的道理	11
舌痛不仅仅是舌头的病	15

第二章 眼睛给你的警示

眼睛辨病	21
眼前出现“飞蚊”意味着什么	23
眼前发黑	23
眼睛发花不一定是花眼	23
眼前出现雾感	25
眼球是否突出	25
望白眼球的颜色	27

望黑眼珠周围的颜色	29
望瞳孔的形状与颜色	31
为什么眼皮会浮肿	35
眼皮肿胀要注意	39

第三章 每天看看自己的脸

面部辨病	43
望神色	45
望面色	47
自望面容可辨病	57
怎样观色知病	65
怎样从笑容识病	71
怎样以痣辨病	73
色素沉着意味什么	77

第四章 通过看、听、闻来辨病

怎样观咳血辨病	85
怎样从步态知疾病	87
怎样听咳嗽判断疾病	91
怎样从闻味诊病	95
怎样从睡梦测疾病	101

第五章 这些可不是小问题

清晨异常疾病报警	107
头痛是头部疾病引起的症状吗	109
头痛剧烈就等于有严重疾病吗	111
胸痛	113
夜间小腿抽筋意味着什么	117
当会阴部，腹股沟，睾丸不 适，并伴有腰痛，尿频时， 你要小心	121
小便分叉要警惕	125
小便颜色又深又黄，是什么问题	127
小便不通畅怎么办	131
打嗝不止是否有病	133
怎样以眩晕辨病	135
怎样以吞咽困难辨病	139

第六章 你问专家答

舌头表面光滑通红时，该怀疑 是什么病	145
-----------------------	-----

舌头阵阵刺痛时，该怀疑是什么病	145
忽然失去味觉，请查原因	147
舌头变大，该怀疑是什么病	147
舌头背面静脉肿起，是哪一种疾病的前兆	149
下眼睑背后带血，是哪一种原因	149
下眼睑背面通红，有哪一种嫌疑	151
下眼睑背面通红，再加心跳快、气喘不过来的毛病，应担心	153
下眼睑背面有小出血，是否应担心	155
眼白部分变红要担心吗	155
眼白的一部分出现黄色斑点，应怀疑是黄疸	157
黑瞳四周形成白眼圈，是否应担心	157
眼睛周围的一部分带黄色，该不该担心	159
眉毛末端慢慢脱落，这是老化引起的脱毛，不成问题吗	159

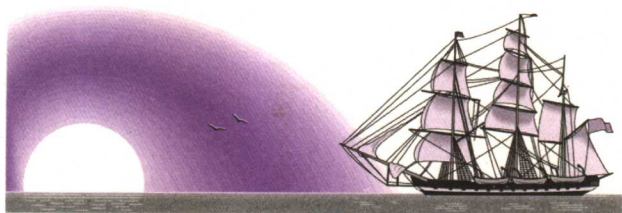
黑眼圈只是皮肤的异常，不必 特别担心	159
腿肚或脚踝肿起，又有气喘， 可能得了什么病	161
一条腿的膝盖以下浮肿，可能 得了什么病	161
膝盖下浮肿，肚子又胀起，可 能得了什么病	163
眼睑的浮肿持续好几天，可能 得什么病	163
连同浮肿出现发烫、肩膀疼痛 的症状，可能得什么病	165
用手指按浮肿的部位并不凹 入，可能得了什么病	167
唾液分泌少，嘴里异常干燥， 喝水也不能解渴，这是什么征兆	167
打瞌睡时流口水，即是痴呆症 的预兆	169
心脏病引起的症状	169
左乳房下像针刺般的疼痛是以 下哪种原因	171

虽然没有低血压，可是经常站 不穩，是哪种原因	173
下面哪一项意外症状，可怀疑 为狭心症	173
不易引起心肌梗死的个性，是 哪一种	175
哪些疾病和心肌梗死有密切关系	175
何时容易引起心肌梗死	177
脚的哪一个部位会浮肿	177
哪种体型易引起下肢静脉瘤	179
容易造成下肢静脉瘤，是下列 哪一项	181
指甲的纵向纹路是病症的前兆吗	181
双手指甲都显现白浊时，应质 疑哪一种病症	183
指甲呈现横纹时，就有肾脏病 的嫌疑吗	183
指甲颜色带有紫红色，即有肺 病嫌疑吗	185
全部指甲呈现紫色时，就有心 脏病的嫌疑吗	185

指甲尖端向下覆盖呈汤匙状	
时，应质疑何种病症	187
指甲尖端向上翻起呈汤匙状	
时，应质疑何种病症	187
突然头晕目眩并有激烈呕吐感	
时，应怀疑是哪一种病症	189
有激烈呕吐感又视线模糊时，	
应怀疑是哪一种病症	189

第一章

舌头给 你的信号



身体不健康时，舌头表现是什么

健康人的舌头色淡红而润泽，舌苔薄白，没有裂痕和凹痕。如有下列情形者往往提示身体不健康：

● 舌面味蕾丝聚在一起，形成沟和脊，表明长期缺乏维生素B。舌部运动不灵活、僵硬、说话不清，常是脑血管破裂的先兆或是中风的后遗症。

● 舌面出现芒刺，表明患有肺炎及其他高热的疾病，猩红热病人的表现也是这样。

● 伸舌时震颤，表明神经衰弱和久病体虚。

● 舌苔黄腻，反映消化不良、食欲不振，消化道中腐败有机物增多。急性肝炎病人也往往有这样的舌苔。

● 舌色过淡，说明是贫血或组织水肿。

● 舌色青紫，是身体缺氧的表现。

● 舌头胖大，可能病人患有甲状腺机能低下或肢端肥大症。

● 舌体胖嫩，舌连齿龈，表明患有水肿，





舌部运动不灵
活、僵硬、说话不
清，常是脑血管破
裂的先兆或是中风
的后遗症。

