

有病不重视 小病变大病

有病就重视 大病也保命

重视身体的

求救信号



华生 编著

疾病速查速疗枕边书

小孩也得青光眼，**青年**也会得癌症

改变不重视小病恶习，轻轻松松**多活三十年**

 中国长安出版社

有病不求医 小病变大病

别让疾病悄悄潜伏在你体内

重视身体的 求救信号

张其成 著

疾病速查速疗枕边书

小孩也得看儿科，青年也要测血压

1000种疾病速查速疗，1000种疾病速查速疗

中国医药出版社

有病不重视 小病变大病

有病就重视 大病也保命

重视身体的

求救信号



华生 编著

疾病速查速疗枕边书

小孩也得青光眼，青年也会得癌症

改变不重视小病恶习，轻轻松松多活三十年

图书在版编目(CIP)数据

重视身体的求救信号/华生编著. —北京:中国长安出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5107-0231-0

I. ①重 ... II. ①华 ... III. ①常见病—防治
IV. ①R4—

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 146422 号

重视身体的求救信号

华 生 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京才智印刷厂

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:24.5

字数:300 千字

版本:2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0231-0

定价:39.80 元

前言

重视身体的“求救信号”，一有问题就治疗

你知道吗？直肠癌早发现 30 天，会多活 30 年！

你知道吗？小孩也会得青光眼！

你知道吗？赵本山病好了，但侯耀文却去世了，其中最大的区别是：一个及早发现了，紧急送医院抢救；另一个没有发现，耽误了治疗！

如果我们从赵本山和侯耀文的生死两重天中，得出“有病早治疗”这个结论的话，那么，著名小品演员高秀敏因为“小小”的、“不是病”的打呼噜而去世，就会让我们惊醒：看似小毛病，却有大危险！

人是大自然的最大奇迹，当人体出了问题，甚至是小小的问题，都会向我们发出“求救信号”，如果能尽早地发现它们，重视这些“求救信号”，尽早地治疗，我们就会转危为安。但人就是这样地奇怪，一而再，再而三地重复错误，以至于经常付出生命的代价。

知名作家吴淡如怀孕 29 周，2009 年 6 月 16 日晚间紧急剖腹产，双胞胎却只保住一个女婴，重 910 克。专家表示：及早寻求生殖医学专科医师的协助，进行必要的诊断及疗程，即可实现“早发现早治疗”。

坦言恨嫁，但不怕死的梅艳芳，从发病到辞世只一年多，时间之快实在少见。如果她不是因为出嫁和做妈妈的心愿未了，只要当时肯乖乖听医生的话，答应做手术割除肿瘤，艺坛就不会失去一位巨星。

4岁就以卖唱为生的梅艳芳，没有幸福的童年。因此，她一直渴望与最爱的男人建立幸福家庭，生一儿一女，做个“安分的小女人”。可惜事与愿违，多年来，她始终没有遇到可以结为连理的人。当医生告诉她子宫“出现问题”时，梅艳芳询问有何方法解救，由于病情不轻，医生建议她接受切除子宫手术，杜绝坏细胞扩散。但梅艳芳对开刀非常抗拒，她不止一次向挚友说：“我一生最想被人爱，所以特别知道怎样去爱人。这么多年，我最想最想的就是结婚生子，我觉得做妈妈是世上最幸福的事，如果切除子宫，我便会一生抱憾！”梅艳芳深信可以用其他的方法治疗，可惜病情没有得到有效控制。而且由于她的固执，耽误了治疗的最好时机，造成了悲剧的发生。

蔡琴几年前曾因为乳腺癌做过乳房肿瘤切除手术，幸亏发现得早，也重视，病情很快得到控制。于是，这让蔡琴更加珍惜生命、善待自己。

名人也是人，食五谷杂粮，岂能不得病？其实，关注健康，利用名人的影响力再好不过了。名人的民众关注度高，其患病经历可以引起世人的警惕！就像周围的朋友生了病，大家都“引以为鉴”一样！

朋友小敏，31岁。在三年前就患上了宫颈疾病，但她认为妇科疾病在成年女性中相当普遍，所以就没有把它放在心上。

小敏回忆，自从宝宝出生以后，她的下腹出现隐隐作痛，且经前或劳累后疼痛加重，白带黄且量多，她以为这是女性生完小孩之后的一种特有的“反应”。但在单位的一次体检中，检查出她患的是宫颈糜烂。她先是担忧不已，但当她知道她的几位女同事也同时检查出不同程度的妇科炎症时，她整个身心也就放松下来，她认为育龄女性有妇科疾病就像女人一生总要经历“月经期、性生活、生小孩”的事一样，普遍而“正常”。因此，她从来没把宫颈糜烂当回事，只是在下腹疼痛难忍时就自己买消炎药应付。

一晃三年过去了，下腹疼痛、白带过多常常困扰着她，她以为这一切都是女人要承受的，但是她从来没有想过，妇科疾病在慢慢向她

伸出了可怕的“魔爪”。最近，她发现自己的白带变得更多了，而且还有一股难闻浓臭味，另外，她跟老公过性生活时，下身出现一股钻心的痛，鲜红的血流了出来。这时小敏害怕了。

她到了医院，在询问病史时，医生脸色渐渐地由柔和变得严肃，“女人要懂得爱自己啊，有了病怎么能这么拖着呢！”医生在开检查单时善意地批评了她，且十分严肃地说：“你的情况相当严重，现在先得排除宫颈癌变！”检查结果显示高危 HPV 阳性，宫颈癌变晚期。这个结果当场把她“击垮”，她顿时瘫软在地上，她悲痛得泪流满面……

专家告诉她：宫颈糜烂重在早发现早诊断，只要及时治疗，100%可防止恶变！

“都怪我当时不在乎，根本想不到会有这么严重的后果！我的孩子还很小，我怎么能死呢？”小敏悔恨不已、伤痛欲绝的肺腑之言，无不给众多朋友们深深地敲响了警钟：不管患上什么病，一定要及时全面治疗，不要延误治疗时机，避免酿成无法挽回的悲剧！

“身体会说话”——我们的身体确实是有着其特有的语言，它经常会在我们某个部位发生问题时，向我们发出一些“求救信号”，以示警醒。可是，由于认识的不足，我们往往对这些“提醒”视而不见，熟视无睹。以致终由小恙变成大患，后悔晚矣！

如今随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始重视自己的健康，因此也掀起了全民共谈健康的热潮！本书正是在这样的时刻出现在大家的面前。希望读者朋友们能通过本书了解身体向我们发出的“求救信号”，尽可能的预防各种疾病的出现。

本书从医学角度出发，分别从疼痛、出血、浮肿，以及皮肤、手、眼睛、耳朵、鼻子、消化系统、呼吸系统、循环系统、神经系统、生殖系统几个方面的异常表现，告诉读者如何替自己的健康做诊断，知道这些疼痛、出血、浮肿，以及各种器官外观和内在的征候，到底是不是病？

本书分为以下几个小版块：

典型案例：也许这个案例不是最典型的，但是足够有代表性。也足够让大家引起重视，千万不要以为这些都是小毛病。小毛病不重视，一定会出大问题。

求救信号，有病早知道：是中医“治未病”思想的体现，也是当今提倡的“预防为主”精神。因此，本书的每一种病症，都有信号表现，以便让读者及早发现症状。

认识疾病：是让患者在发现患病后、自己学会认识病，对症下药，早发现，早治疗，早痊愈。

医师告诉你：权威的专家，以其多年的临床经验，指导你有病早治，无病早防，以及相应的保健措施。

中医食疗锦囊：中医讲究饮食调养，这也是现代人关心的问题。本书为读者提供了大量的饮食调理方法，希望帮助更多的患者早日恢复健康的身体。

重视身体的求救信号——告诉每一位读者，不要总是忙忙碌碌，应该停下脚步，开始关心自己，开始防患于未然。只有“有病早知道”，才能早面对，进而早治疗，才能让我们生活正常继续，让一家人幸福团圆！

目录

Contents

第一章 “肿块”快检查——直肠癌早发现 30 天，多活 30 年

像游泳池里的气球，你的细胞充满了水，也被水包围。正常情况下，体内水分由钠、钾元素，以及肾脏、激素来控制。然而从饮食到疾病都可以打破这个系统，在你的机体内留下多余的水分，造成浮肿。

乳房肿块	2
直肠肿块	8
颈部肿块	14
舌头肿胀	19
睾丸肿块	22
下腹肿块	25

第二章 打呼噜也会致死——小毛病不能不重视

就外形来说，鼻子处于面部正中，其是否端正、美观，往往十分引人注目。鼻子的外形固然重要，但千万别以为它仅仅是面部的一个小小摆设。鼻子是疾病的“感应器”，需要我们关注鼻子出现的问题，同时要重视鼻子的保养。

睡觉打鼾	32
鼻尖红肿、搏动性跳痛	37
鼻子不通	41
打喷嚏	47
酒糟鼻——惹人注目的红鼻子	51

第三章 疼痛的“呼喊”——一个不能忽视的讯号

日常生活中，疼痛经常和我们不期而遇，头痛、牙痛、关节疼痛等等。其实，疼痛是人类身体状况的一种求救信号。疼痛在提示我们：疼痛之处正遭受某种错误的对待，我们应该改正。如果没有疼痛，人类就不懂得保护自己。因此，有人戏称：“疼痛是上天给人类的‘恩赐’！”

牙痛	56
喉咙痛	61
耳痛	68
头痛	73
颈部疼痛	79
心窝疼痛	84

腰腿疼痛	91
关节疼痛	95
腹部疼痛	100

第四章 血液的“红色警讯”——不正常的出血后果很严重

生活中，出血现象是我们所熟知的。不小心碰坏，割伤等等，都会引起出血。但是，如果不是人为的弄破，无原由的流血可要引起大家的注意了，因为，很多不正常的出血现象是一些可怕疾病的信号。

流鼻血	106
牙龈出血	111
尿液中带血	115
带血性射精	120
粪便中带血	123
阴道异常出血	128
皮肤上出现无原由的流血	134

第五章 恶心厌食是疾病的“前兆”——常常预示着更大的危险

消化系统由消化道和消化腺两部分组成。食物的消化和吸收，供机体所需的物质和能量，都是消化系统正常工作的结果。因此，消化系统有人体“加工厂”之说，一旦消化系统出现问题，身体会出现一系列的症状，大家有必要提早知道，及时了解自己的健康状况。

肝癌的预警信号——右上腹不适	140
----------------------	-----

厌食、厌油腻、疲乏无力	145
恶心, 呕吐	149
打嗝	154
排便困难	160
排便次数增多	163

第六章 观“肤”知健康——不可忽视皮肤问题

皮肤是覆盖在身体最外层的保护膜,起着抵御细菌、调节体温的作用。同时,皮肤也反映着身体内部的各种问题。白皙光滑的皮肤,不仅是一个人最重要的脸面,更是身体健康的标志。然而,当你的皮肤出现问题时,当身体的健康症状表现在皮肤上时,一定要引起重视了,它是身体给我们的求救信号。

肤色异常	170
皮肤瘙痒	175
皮肤上出现白色斑片	179
满脸痘痘	183
皮肤上覆有多层银白色鳞屑	188
青少年白发	193
神经性脱发	197

第七章 手是健康的“镜子”——每一种变化都是讯号

手是观察人体健康、疾病的窗口,是一面写真的镜子;手是生命信息的测试仪,是机体行为、心态、气质、体质的反应器,是病理生

理变化的荧光屏。摊开双手，让我们一起看健康！

手指形态异常	206
手心发热	210
手部颜色变化	213
指甲异常	217

第八章 眼睛是疾病的“窗口”——小小讯号反映全身疾病

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有 80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。眼睛不但可以读书认字、欣赏美景，更重要的是，眼睛是发现疾病的“窗口”。千万不要忽视了眼睛为我们传达的信号。

眼睑异常	222
常流眼泪	227
视力突然改变	231
眼睛突出	233
看东西模糊，出现双影	238

第九章 耳朵是疾病的“风向标”——不能小视的耳朵问题

耳朵位于眼睛后面，它具有辨别振动的功能，能将振动发出的声音转换成神经信号，然后传给大脑。试想：一旦耳朵出现问题，大脑接收不到正确的信号，那将是多可怕的事情。因此，耳朵出现问题，是不容忽视的。

耳朵内有液体流出	244
耳鸣	248
听力逐渐下降	253
眩晕	259

第十章 长期咳嗽是“大病”——不是肿瘤是幸运

呼吸系统包括呼吸道（鼻腔、咽、喉、气管、支气管）和肺。很多人以为呼吸就是为了生存。其实，呼吸还关系到人生的幸福，这一点很少有人注意到。呼吸不顺畅除了会缩短人的生命、使代谢缓慢、导致疲劳、贫血、精神萎靡等症状外，还能使人的情绪向消极方面发展，如让人愤怒、消沉、自卑，以及莫名其妙地产生内疚感等等。

咳嗽的预警信号	264
呼吸困难，胸闷气短	270
喉间哮喘，似汽笛声	274
发热、咳嗽、呼吸急促	278

第十一章 感冒熬成心脏病——循环系统很娇气

循环系统是生物体的细胞外液（包括血浆、淋巴和组织液）及其借以循环流动的管道组成的系统。人类的循环系统，将消化道吸收的营养物质和由肺吸进的氧，输送到各组织器官，并将各组织器官的代谢产物通过同样的途径输入血液，经肺、肾排出。它还输送热量到身

体各部以保持体温，输送激素到靶器官以调节其功能。

感冒熬成心脏病	284
经常性的头昏、疲倦、心悸	290
眩晕、心悸气短	293
头晕、头痛、脸色苍白	299
手足麻木，视力下降	305

第十二章 神经系统也会“生闷气”——最容易受心理影响的地方

神经系统是机体内起主导作用的系统。神经系统在维持机体内环境稳态，保持机体完整统一性及其与外环境的协调平衡中起着主导作用。神经系统犹如“司令部”，为整个身体发号施令。因此，我们要重视神经系统发出的疾病信号，不要出现大问题的时候再去关注它。

情绪低落，反应迟钝	312
无原由的紧张、害怕	316
睡眠困难，容易惊醒	320
面部表情减少，手脚颤抖	326
肢体麻木，对侧偏瘫	331
头晕、说话不清、意识障碍	335

第十三章 生殖系统也会“耍脾气”——没有“性福”哪来幸福

生殖系统是生物体内的和生殖密切相关的器官成分的总称。人体生殖系统有男性和女性两类。生殖系统对于男人，女人来说是尤为重

要的。因此，有必要了解生殖系统的一系列不正常反应，及早发现，及早治疗。

月经周期紊乱	340
经期前后小腹疼痛	345
阴道灼热、痛痒	350
阴茎不能勃起或勃起困难	356
阴茎异常勃起	362
射精过早、过快	365
尿频、尿急、尿痛	371

第一章 “肿块”快检查

——直肠癌早发现 30 天，多活 30 年

像游泳池里的气球，你的细胞充满了水，也被水包围。正常情况下，体内水分由钠、钾元素，以及肾脏、激素来控制。然而从饮食到疾病都可以打破这个系统，在你的机体内留下多余的水分，造成浮肿。

