

从头到脚

健康自查小全书

中国家庭最需要的疾病自查实用手册



宿春君 李 佳◎编著

号，健康大隐患！
1元钱预防，
可以省9元钱治病！

耳鸣是疾病的征兆 / 喉咙异物感预示着精神紧张 / 口苦要注意保护胆囊
牙齿酸痛警示多种疾病 / 脖子僵硬小心颈椎病 / 肩痛可能是肺癌的先兆
心痛多受心脏重大疾病威胁 / 痛经可能掩盖的疾病 / 便血不可掉以轻心

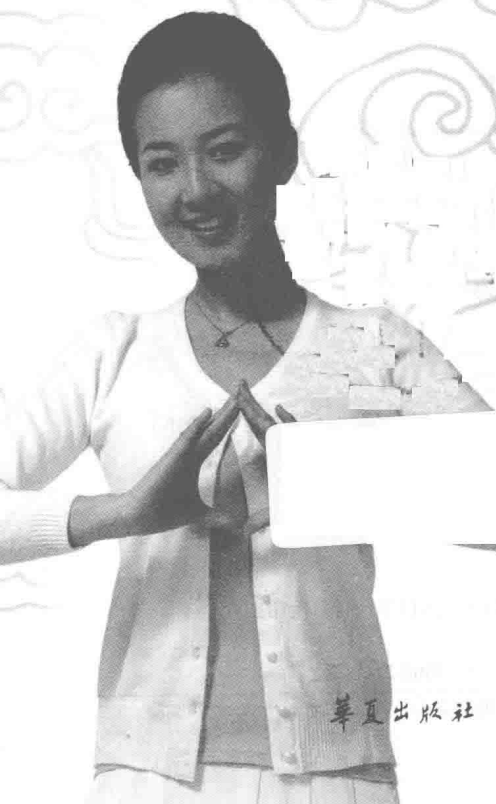
从头到脚说健康，各类疾病早知道！

速查速用 值得珍藏！

从头到脚

健康自查小全书

宿春君 李佳 〇 编著



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚健康自查小全书 / 宿春君, 李佳编著.

—北京: 华夏出版社, 2013.11

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-7862-5

I. ①从… II. ①宿… ②李… III. ①常见病—防治
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第251279号

出品策划:



华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

从头到脚健康自查小全书

编 著 宿春君 李 佳

责任编辑 郭 淼 陈素然

装帧设计 亿点印象

图片来源 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 120千字

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7862-5

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前言

当今社会，经济快速发展，物质生活水平不断提高，人们也越来越关注自身的健康问题。有句俗语说得好：“爱惜衣服要从新的时候做起。”因此，爱惜健康也要从没生病的时候做起。最理想的生活当然是永远保持健康的状态，永远不要走进医院的大门。但是，人吃五谷杂粮哪有不生病的，尽可能预防疾病的发生才是明智的选择。

每种自然现象发生之前都会有先兆。同样，身体在出现某种疾病之前，也会有相应的征象可察。构成我们身体的各个器官每时每刻都在运动和变化着，而人的身体是一个整体，所以一旦发生某种疾病，各个器官都不会“袖手旁观”，而是积极地向主人示警！

读懂身体各器官向你显示的疾病信号，就能防病于未然，治病于初始，即使疾病发生，也能及早发现，并采取措施，保证自己以及家人、朋友的健康。

那么，如何做到这一点呢？

本书所要解决的正是这个问题，书中按照生理结构把人体划分为头部、躯干、四肢、皮肤等，针对各个部位出现异常时可能是哪种疾病在“作怪”作了全面的解说，并且提示人们不可忽视精神疾病。另外，本书还对常见的妇科疾病和男科疾病的预防作了详细介绍。目的就是要将疾病扼杀在“萌芽”状态，不管疾病什么时候发生，在什么部位，都能及早察觉，并在最短的时间里进行有效的防护、检查和治疗。

在这里必须提到的一点是，本书旨在强调疾病早期诊断的重要性，因制约人体生病的因素有许多，而且每个人的体质也不一样。因此，书中所提到的疾病信号和防病办法等仅供读者参考，再加上编者学识有限，如有不足，敬请广大读者和各位同人不吝指教。

目 录

第一章 头部是监测疾病的司令部



面部

001 红光满面.....	002
002 面部斑点.....	003
003 网状血丝.....	004
004 脸部疼痛.....	005
005 面部麻痹.....	006
006 面容异常.....	007

眼部

007 眼睑异常.....	008
008 眼部疼痛.....	010
009 眼眵.....	011
010 眼皮跳.....	012
011 结膜充血.....	013

耳部

012 耳鸣.....	014
013 耳痛.....	015
014 突发性耳聋.....	016
015 耳聋.....	017
016 中耳炎.....	018
017 耳内奇痒.....	020
018 耳朵流脓.....	021

鼻部

019 流鼻涕.....	022
020 打喷嚏.....	023
021 鼻塞.....	024
022 鼻痒.....	026
023 鼻出血.....	027

毛发

024 发色异常.....	028
025 男性脱发.....	029
026 女性脱发.....	030
027 头发骤落.....	032
028 早秃.....	034
029 眉毛异常.....	035

咽喉

030	喉咙异物感.....	036
031	咽喉疼痛.....	037
032	音哑.....	038
033	口喉不适.....	040
034	咽部黏液.....	041
035	打呼噜.....	042
036	咳嗽.....	043

口腔

037	口腔溃疡.....	044
038	唇部异常.....	046
039	口干.....	047
040	口苦.....	048
041	口臭.....	050

牙齿

042	牙痛.....	052
043	牙齿酸痛.....	055
044	牙齿发黄.....	057
045	牙齿松动.....	058
046	夜间磨牙.....	060
047	牙结石.....	062

第二章 躯干是反映疾病的多面镜

颈部

048	颈部肿块.....	064
049	脖子酸胀.....	066
050	颈椎关节强硬.....	067
051	颈椎病.....	068

胸部

052	心慌.....	070
053	胸痛.....	072
054	心口痛.....	074
055	心悸.....	075
056	胸闷.....	076
057	胸骨压痛.....	078
058	心律不齐.....	079

腹部

059	腹胀.....	080
060	腹痛.....	082
061	腹部肿块.....	084
062	腹泻.....	086
063	食后异常.....	088

064 频频泛酸.....	090
---------------	-----

腰部

065 腰痛.....	092
066 腰酸.....	095
067 腰背痛.....	096
068 体形消瘦.....	098
069 腰围突然增粗.....	100



第三章 四肢如何拉响疾病警报

四肢

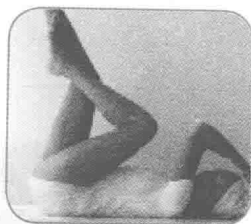
070 四肢疼痛.....	102
071 四肢麻木.....	103
072 四肢肿胀.....	104
073 肩周、肩臂痛.....	105
074 腿痛.....	107
075 双腿发凉、抽筋.....	108
076 熟睡后骨头酸痛.....	110
077 关节疼.....	111

手部

078 手颤.....	112
079 手心发热.....	113
080 手指异常.....	114
081 手掌颜色异常.....	117
082 手指麻痛.....	118
083 指甲异常.....	120
084 手臂痛.....	123

足 部

085 足部异常.....	124
086 手足皲裂.....	125
087 足跟痛.....	126
088 鸡眼.....	127
089 嵌甲.....	128



第四章 皮肤是测试疾病的“感应器”

皮损

090	皮肤溃疡.....	130
091	皮肤瘙痒.....	132
092	皮肤干痒.....	134
093	全身发痒.....	137
094	皮疹.....	138
095	皮下出血.....	140
096	痤疮.....	142

肤色和皱纹

097	肤色异常.....	144
098	面容早衰.....	145
099	痣恶变.....	146
100	皱纹.....	147
101	皱纹早出.....	148



第五章 人体排泄物异常是患病的先兆

汗液

102	多汗.....	150
103	无汗.....	152
104	盗汗.....	153
105	冷汗.....	154
106	汗酸.....	155

大便

107	大便异常.....	156
108	便血.....	159
109	便秘.....	160

尿液

110	尿少.....	162
111	尿多.....	163
112	尿色异常.....	164
113	尿臭.....	166
114	排尿困难.....	167
115	尿频.....	168
116	尿不净.....	170
117	尿后滴白.....	172

第六章 妇科疾病早预防，健康自测有秘方

乳房

118	乳房肿块.....	174
119	乳房下垂.....	176
120	乳房不对称.....	177
121	乳房疼痛.....	178
122	乳房“酒窝”	180

月经

123	月经异常.....	182
124	月经过多.....	185
125	月经过少.....	186
126	月经过频.....	188
127	月经稀发.....	189
128	绝经后出血.....	190
129	经行嗜睡.....	191
130	闭经.....	192
131	痛经.....	195

白带

132 白带过少.....	196
133 白带增多.....	198
134 白带异常.....	200

阴部

135 外阴瘙痒.....	202
136 外阴变白.....	204
137 外阴肿物.....	206
138 阴道出血.....	208
139 性交疼痛.....	210
140 性唤起障碍.....	212
141 阴吹.....	213

流产

142 先兆流产.....	214
143 自然流产.....	215
144 习惯性流产.....	217
145 女性不孕.....	219

第七章 依症探病，让男科疾病无处可藏

精液

146	精液异常.....	222
147	精液黏稠度异常.....	225
148	精液带血.....	226
149	阴囊肿物.....	228
150	睾丸肿痛.....	229
151	精液量异常.....	230

睾丸

152	睾丸萎缩.....	232
153	阴茎异常勃起.....	234
154	尿道口发红.....	235
155	睾丸小.....	236

