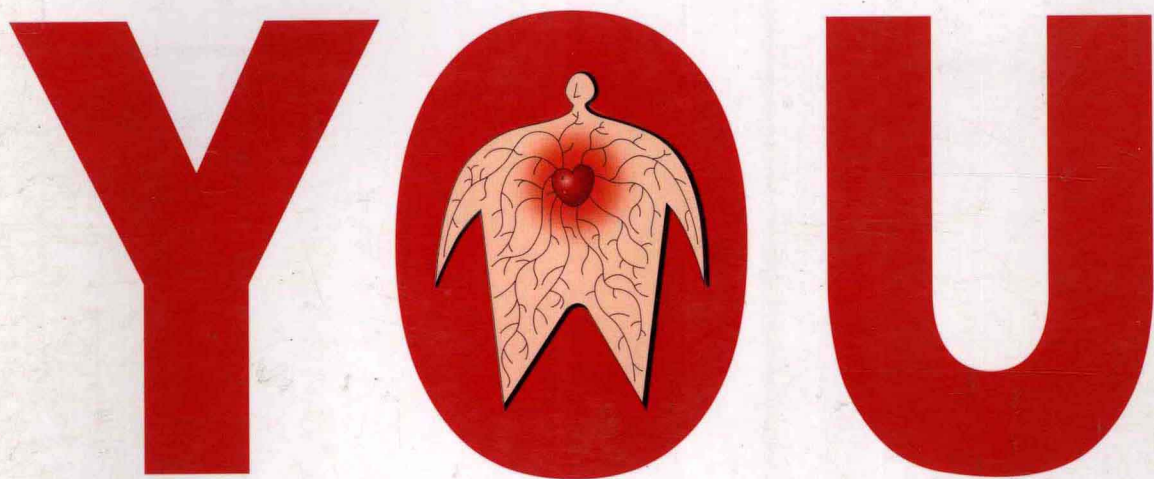


多多关心你的身体，小问题也会有健康的大发现！

本书是一张为您的健康导航的健康地图。秉持着“早发现早治疗”的观念，针对身体的不同部位，藉由颜色、外观、状态、气味等自我觉察，举凡呼吸、泌尿、排泄、皮肤等身体上的各种异状，以最简明详实的方式加以解析，使您不会因一些不经意间轻忽的小毛病在积成大患之时而懊悔不已。



人体健康地图

健 康 扫 描 自 己 来

KNOW

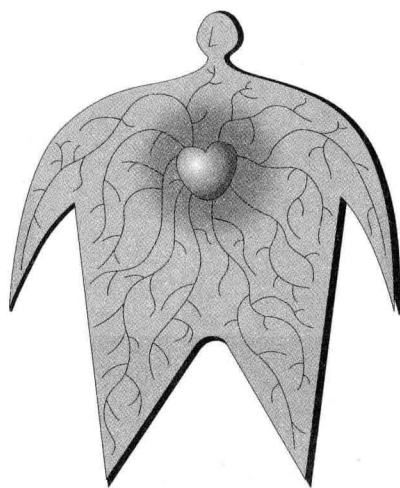
李富玉
主编

YOU KNOW

人体健康地图

健 康 扫 描 自 己 来

李富玉 主编



青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

YOU KNOW:人体健康地图/李富玉主编.—3版.—青岛:

青岛出版社,2007.3

(健康久久)

ISBN 978-7-5436-3457-2

I.Y… II.李… III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第010362号

书 名 YOU KNOW:人体健康地图

主 编 李富玉

副 主 编 许彦来

主 审 王文中 周登峰

编 者 张 倩 陈美南 孙建峰 王家增

闫 珂 张少麟 刘百羽 周宪宾

丛 书 名 健康久久

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚

装帧设计 青岛出版设计中心·程皓

插 图 刘 萍

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2007年3月第3版第6次印刷

开 本 16开(765mm×1000mm)

印 张 15.25

字 数 250千

书 号 ISBN 978-7-5436-3457-2

定 价 25.00元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



前 言

随着物质生活的提高,人们越来越关注自身的保健,早期发现自身疾病已成为人们的燃眉之急。世间万物的发生都有一个发展过程,有一定的规律可循。疾病的发生也是同样,从先兆征象到症状表现有一个量质演变的过程,即在疾病发生之前均有一定的征象可察。的确如此,构成我们整个生命的各个器官,每时每刻都在运行着、变化着,一旦发生疾病就会通过种种症状向我们示警,如果我们能够及早地掌握这些疾病发生的信号,就能够提早预防和治疗疾病,从而保证我们的健康。相反,对任何疾病产生的症状都毫无觉察,不仅会耽误病情,而且会浪费我们挽救生命的宝贵时间。

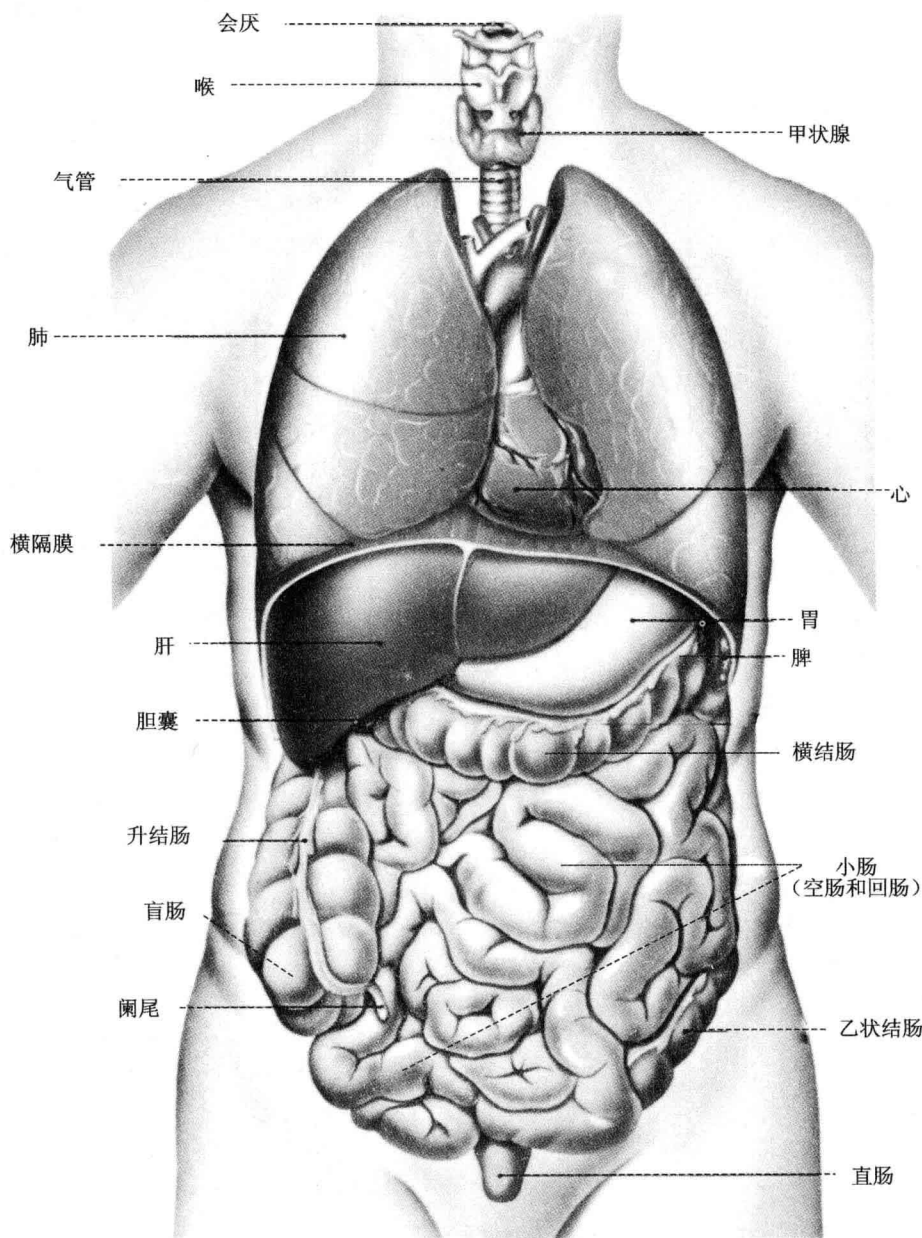
那么,怎样才能尽早发现自身及家人的疾病征象,防病于未然,治病于起始呢?

本书就是为此而写,它按人体解剖部位的异常谈开,从症谈病,扼要介绍了各个身体部位出现的各种异常应归属于哪种疾病、如何预防、如何治疗、如何护理等等,使人们在日常生活中一旦发现自身、家人及朋友出现某种疾病征象,就能够及早着手、有目地的防护、检查和治疗,做到预防效果好,时日延误少,治疗费用低,平均寿命长。

此书中所列疾病信号、养生保健知识和防病方法旨在供读者参考,强调疾病早期诊断的重要性,帮助人们提高对早期疾病的警惕性。但要指出的是,某些异常是有相对性的,或因人而异,仅供读者参考,再加上著者学识有限,若有不足之处,敬请各位同仁及广大读者不吝指教。

编 者

2007 年元月



人体内部主要器官



目 录

第一部分 眼部异常

1 眼睑(眼皮)异常	(1)	13 夜盲	(8)
2 巩膜(眼白)颜色异常	(3)	14 视物变形	(8)
3 黑睛(眼珠)颜色异常	(3)	15 斜视	(9)
4 瞳孔颜色异常	(4)	16 近视	(9)
5 眼球异常	(4)	17 弱视	(10)
6 眼部疼痛	(5)	18 远视	(10)
7 结膜充血	(5)	19 虹视	(11)
8 眼屎	(6)	20 黑眼圈	(11)
9 眼皮跳	(6)	21 目眩	(12)
10 眨眼过频	(6)	附 几种目眩食疗方介绍	(12)
11 挤眉弄眼	(6)	附 1 易患眼病的人	(13)
12 溢泪	(7)	附 2 如何预防眼疾	(13)

第二部分 耳部异常

1 耳鸣	(14)	4 耳内流液	(17)
2 耳痛	(16)	5 耳内奇痒	(18)
3 耳聋	(16)		

第三部分 鼻咽部异常

1 鼻内形态异常	(19)	9 嗅觉异常	(25)
2 鼻内气味异常	(21)	10 嗅觉丧失	(25)
3 鼻涕异常	(21)	11 幻嗅	(26)
4 打喷嚏	(21)	12 打呼噜	(27)
5 鼻塞	(22)	13 吞咽困难	(27)
6 鼻痒	(23)	14 喉咙异物感	(28)
7 鼻出血	(23)	15 咽喉疼痛	(29)
8 咳嗽	(24)	16 口喉不适	(30)

第四部分 口唇部异常

一、口唇异常	(31)	2 口内及唇系带异常	(33)
1 口唇颜色异常	(31)	3 口干	(33)



4 味觉异常	(34)	1 观舌查恶变	(43)
5 味觉障碍	(34)	2 舌部异常	(43)
6 口苦	(35)	3 舌苔异常	(44)
7 口臭	(35)	4 舌质异常	(45)
8 口腔出血	(36)	5 舌体异常	(46)
9 口腔疼痛	(37)	6 沟裂舌和裂缝舌	(46)
10 口吃	(37)	7 黑舌	(47)
二、牙齿异常	(38)	8 光红舌	(47)
1 牙痛	(38)	9 地图舌	(47)
2 牙齿酸痛	(40)	10 舌肿胀	(48)
3 牙龈出血	(40)	11 舌灼痛	(48)
4 牙齿畸形	(41)	附1 口腔中的三个危险区 ...	(49)
5 牙齿变黄	(41)	附2 牙齿护理	(49)
6 夜间磨牙	(42)	附3 幼童牙齿护理	(50)
三、舌部异常	(43)	附4 假牙护理	(50)

第五部分 头面及毛发异常

一、头面部异常	(51)	11 面部斑点	(61)
1 头痛	(51)	12 痤疮	(62)
2 头晕	(53)	二、毛发异常	(62)
3 脸面异常	(54)	1 头发的颜色异常	(62)
4 脸色异常	(56)	2 男性脱发	(63)
5 面部麻痹	(57)	3 女性脱发	(63)
6 异常面容	(58)	4 头发骤落	(64)
7 异常笑容	(59)	附 头发护理	(65)
8 面部出现网状血丝	(59)	5 眉毛异常	(66)
9 脸部疼痛	(60)	6 睫毛内倒	(67)
10 红光满面	(61)		

第六部分 颈部异常

1 颈部肿块	(68)	4 斜颈	(70)
2 颈部疼痛	(69)	5 颈部活动受限	(70)
3 颈部血管异常	(70)		

第七部分 胸腹部异常

一、胸部异常	(71)	2 胸骨压痛	(73)
1 心口疼	(71)	3 心慌	(74)



4 运动后心率增加不明显	(74)	10 乳头凹陷	(88)
二、乳房异常	(76)	11 乳房“酒窝”	(89)
1 乳房异常	(76)	三、腹部异常	(90)
2 男性女乳	(80)	1 腹胀	(90)
3 乳房肥大	(80)	2 腹痛	(92)
4 乳房小	(81)	3 腹部肿块	(93)
5 乳房不对称	(82)	4 腹泻	(94)
6 乳房下垂	(83)	5 便秘腹泻交替出现	(95)
7 乳房肿块	(84)	6 食后异常	(95)
8 乳房疼痛	(86)	7 频频“反酸”	(97)
9 溢乳	(87)		

第八部分 腰背部异常

1 腰部形态与活动异常	(99)	6 腰背痛	(102)
2 腰痛	(99)	7 肩痛	(104)
3 腰酸	(101)	附1 易患背痛的人	(105)
4 妇女腰围突然增粗	(101)	附2 背部护理须知	(105)
5 妇女腰围突然缩小	(101)		

第九部分 四肢异常

一、四肢异常	(107)	4 朱砂掌	(114)
1 四肢异常	(107)	5 手指麻痛	(115)
2 四肢疼痛	(107)	6 指甲异常	(116)
3 四肢麻木	(108)	三、足部异常	(117)
4 四肢肿胀	(109)	1 足部异常	(117)
5 四肢强直	(109)	2 踝部肿胀	(118)
6 关节疼痛	(110)	3 足跟痛	(118)
7 步态异常	(112)	4 嵌甲	(119)
8 腿痛	(113)	5 手足发绀	(119)
二、手部异常	(113)	6 手足皲裂	(119)
1 手部异常	(113)	附1 手部护理	(120)
2 手颤	(114)	附2 足部护理	(121)
3 手心发热	(114)	附3 多汗足的护理	(122)

第十部分 皮肤异常

1 皮肤的表征异常	(123)	3 皮肤色素斑	(124)
2 皮肤的颜色异常	(123)	4 皮下出血	(125)



- 5 皮肤角化 (126)
- 6 皮肤瘙痒 (126)
- 7 肛门周围瘙痒 (128)
- 8 体表黑痣 (128)

- 9 蜘蛛痣 (129)
- 10 痤疮 (129)
- 附 皮肤护理 (131)

第十一部分 人体排泄物异常

一、汗液异常 (133)

- 1 无汗 (133)
- 2 多汗 (133)
- 3 冷汗 (135)
- 4 自汗和盗汗 (135)
- 5 异味汗 (135)
- 6 汗的颜色异常 (136)
- 7 出汗的部位异常 (136)
- 8 头汗 (137)
- 9 手足出汗 (137)
- 10 腋下多汗 (137)

二、大便异常 (138)

- 1 大便色泽异常 (138)
- 2 大便形态异常 (138)
- 3 大便气味异常 (139)
- 4 便秘 (139)
- 5 便血 (140)

三、尿液及相关异常 (141)

- 1 排尿异常 (141)
- 2 排尿量异常 (142)
- 3 尿色异常 (143)
- 4 尿流异常 (144)
- 5 尿的气味异常 (144)
- 6 尿中有气泡 (145)
- 7 尿血 (145)
- 8 经期尿血或便血 (146)
- 9 尿后滴白 (146)
- 10 夜尿频繁 (147)
- 11 尿不净 (148)

四、其他排泄物异常 (149)

- 1 呕吐物气味异常 (149)
- 2 从痰的特征判断疾病 (149)
- 3 排气异常 (150)

第十二部分 精神、意识异常

- 1 精神异常的早期信号 (151)
- 2 烦躁 (152)
- 3 健忘 (153)
- 4 脾气突然变坏 (155)
- 5 老年人的火气下降 (155)

- 6 不自主的震颤 (156)
- 7 精神混乱 (157)
- 8 精神偏执 (157)
- 9 抑郁 (158)

第十三部分 生殖器及相关异常

一、男性生殖器及相关异常 (159)

- 1 精液带血 (159)
- 2 不射精 (159)
- 3 遗精 (161)
- 4 阴茎异常勃起 (162)

- 5 男子性欲低下 (163)
- 6 阳痿 (164)
- 7 早泄 (166)
- 8 睾丸小 (166)
- 9 附睾丸增大 (167)



10 尿道口发红	(167)	12 绝经后出血	(179)
二、女性生殖器及相关异常	(168)	13 外阴变白	(179)
1 月经异常面面观	(168)	14 外阴发红	(180)
2 痛经	(170)	15 外阴瘙痒	(181)
3 闭经	(171)	16 阴道排液	(182)
4 月经过少	(173)	17 外阴溃疡	(183)
5 月经过多	(173)	18 外阴肿物	(184)
6 月经过频	(174)	19 女性低热	(184)
7 经期延后	(174)	20 性交困难	(185)
8 白带异常	(175)	21 性厌恶	(186)
9 白带增多	(176)	22 性欲亢进	(187)
10 白带少	(177)	23 性衰老的信号	(188)
11 阴道出血	(178)		

第十四部分 其他异常

1 肥胖	(190)	11 放射痛	(199)
2 消瘦	(191)	12 怕冷	(200)
3 疲劳	(192)	13 打寒战	(200)
4 哈欠频频	(193)	14 长出气	(201)
5 睡眠中的疾病信息	(194)	15 血压高	(202)
6 嗜睡	(194)	16 血压低	(203)
7 失眠	(195)	17 夜啼	(203)
8 食欲亢进	(196)	18 抽筋	(204)
9 食欲不良	(197)	19 水肿	(205)
10 发热	(198)		

第十五部分 人体衰老自测法

1 衰老测试的基础知识	(206)	3 人体寿命类型算法	(213)
2 生物年龄测试法	(210)	4 衰老综合测试法	(216)

第十六部分 养生保健法简介

1 精神养生	(219)	7 沐浴养生	(225)
2 饮食养生	(220)	8 劳逸养生	(227)
3 运动养生	(222)	9 口腔保健	(227)
4 起居养生	(222)	10 手足保健	(228)
5 睡眠养生	(222)	11 面、发、脑保健	(229)
6 按摩养生	(224)	12 眼、耳、鼻保健	(231)



第一部分 眼部异常

1 眼睑(眼皮)异常

眼睑(俗称“眼皮”)是在眼球前面的软组织,它就像两扇能自动开合的大门一样,对眼球起保护作用。正常情况下,每2~8秒眼睑就要开闭一次,称为眨眼。通过眼睑的开闭,可以使眼球保持湿润和角膜的光泽,清除结膜囊灰尘及细菌。如果没有眼睑的遮挡,眼球就会暴露在外,易于遭受异物的侵袭,眼球也会干燥不舒。如果眼睑灰暗、浮肿、红肿、下垂、暗紫充血、倒睫与内翻外翻及合不拢等都属失常现象,应引起重视并积极治疗。

(1)黑眼圈 眼睑呈灰暗色,常因过度疲劳、睡眠不足或房事过度引起。一般来说,偶然的眼圈发黑,只要注意调整生活,避免劳累,同时用手轻轻按摩眼眶周围的皮肤,就会变浅消失。如果长期眼圈发黑,则是一种病态,需要到医院就诊。

(2)眼睑浮肿 眼睑浮肿有生理浮肿和疾病两种因素。属于生理因素的眼睑浮肿多发生在睡眠不足、睡眠时枕头过低和流泪之后;属于疾病因素引起的眼睑浮肿有眼睑结膜发炎、心脏病、肾小球肾炎

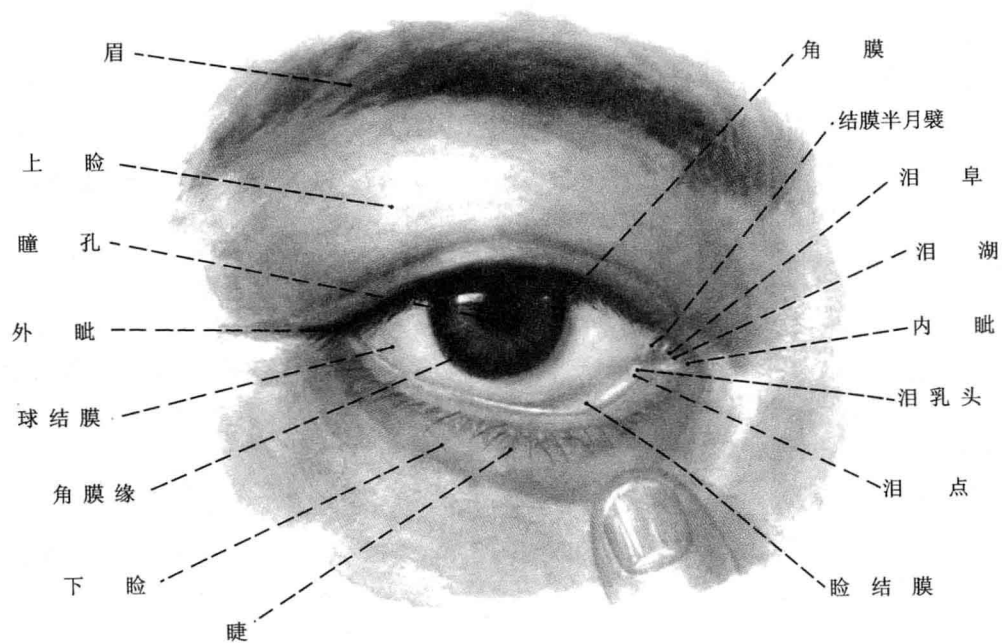
等。

(3)眼睑红肿 多为睑腺炎,俗称麦粒肿。红肿部位有疼痛感,初期可摸到硬块,以后化脓溃破,轻者可自行消退。若久不溃破而遗留肿核,不红不痛者称霰粒肿。

(4)眼睑暗紫充血 这种情况多为泪板腺囊肿,俗称霰粒肿。在眼皮下可摸到圆形物,不与皮肤粘连,无红肿现象。

(5)眼睑暗青 小儿下眼睑出现暗青色,其特点是中央颜色较深,周围的颜色较浅并可伴有腹胀或食后呕吐等,多系饮食不当损伤了肠胃功能之故。如果小儿下眼睑内侧(鼻侧)出现上述暗青色斑,伴有面色萎黄,体质较差,表示有偏食挑食的习惯,若在夏季出现这种情况,多半是过多食用冷食及食用绿叶蔬菜较少所致。此外,常患感冒(每年10余次)的小儿,也会出现下眼睑青斑,需调整好饮食。

(6)睑内、外翻 倒睫睫毛向后倒向角膜称睑内翻。眼睑向外翻转而使结膜暴露于外的称为外翻。内翻的倒睫摩擦角膜,可引起刺痛、流泪、结膜充血,久之则可造成角膜混浊与溃疡,常见原因为沙眼、睑缘炎、眼睑痉挛等。外翻多见于脸部瘢痕、



眼部前面观



面神经麻痹或少数老年人皮肤松弛等。

(7) 眼睑下垂 有先天和后天之分。先天性眼睑下垂与生俱来,需要长大后做“眼科悬挂”手术即可。后天性眼睑下垂往往由疾病所引起,如重症肌无力、抑郁症、某些脑血管病变及维生素 B₁ 缺乏症等。

(8) 眼睑松弛 其形成机制是神经控制之部位及脸部表情控制之肌肉长期疲乏甚至老化,最终形成眼袋。眼袋的形成,常常合并眼轮匝肌的肥厚,使原本之“笑囊”更为明显,也就加剧了眼袋外观上的明显,而影响外型,临床上通常用整形的方法,到专业医院请专业医生用手术矫正。

2 巩膜(眼白)颜色异常

巩膜(眼白)正常情况呈洁白色,没有异色和斑点。如出现异色和斑点均为异常表现。

(1) 巩膜发白 则表明分布在白眼球部分的血液减少,说明人体贫血,该症状多发于儿童、老人和孕妇。

(2) 巩膜发蓝 医学上称为蓝色巩膜,多是慢性缺铁的征象。而慢性缺铁又必然会导致缺铁性贫血。如呈蓝色则可能患中度或重度贫血症。其形成的机理是:铁是巩膜表层胶原组织中一种十分重要的物质,缺铁后可使巩膜变蓝,掩盖不了巩膜下黑蓝色的脉络膜时,巩膜就呈现出蓝色。

(3) 巩膜发红 如巩膜发红充血,呈血丝样,常是由于细菌、病毒感染引起的。

严重失眠、心功能不全患者也可出现这种症状。如发生鲜红片状出血,多为外伤所致。如巩膜上经常出现小红点,则为糖尿病病的表征。

(4) 巩膜发黄 常见于急性黄疸性肝炎、胆囊、胆道炎症、肿瘤、蛔虫病、结石等。

(5) 巩膜出现圆形、三角形或半月形双色、蓝色或黑色斑点,是蛔虫症的常见症状。

(6) 巩膜出现血片 是动脉硬化,特别是脑动脉硬化的征象。

(7) 巩膜出现绿点 一般情况下是肠梗阻的早期征象。

如果巩膜有异常颜色出现,就应及时作相关检查,以便尽早诊治。

3 黑睛(眼珠)颜色异常

黑睛(眼珠)在正常情况下表面是无色透明的角膜。

(1) 黑睛发雾、发灰,或者不平,并伴有眼睛红痛,常是角膜炎或角膜溃疡所致。如只是黑睛发灰,表面平滑光亮,眼睛不红也不痛,则多为角膜瘢痕。

(2) 黑睛表面呈灰暗色,并有增厚、水肿等改变,视力减退,并疼痛、怕光、常流泪等症状,这就可能是梅毒侵犯角膜所致,也可能是风湿病、结核病和病毒性感染。

(3) 黑睛周围出现带状的绿色圆环,则可能是人体内积累的铜过多,即铜代谢失常。



(4)黑睛发黄,若皮肤亦黄则多为黄疸。但要注意,当老年人眼球巩膜上有脂肪沉积时,也可呈黄色,这种现象在内眼角处最为明显,医学上叫睑裂斑。其特征是位置局限,全身皮肤没有黄染,颜色不匀不鲜明,而黄疸则与此相反。另外,吃了富含胡萝卜素丰富的瓜果和蔬菜,皮肤也可发黄,但多见于前额、鼻子、手掌、足底,而黑睛则不发黄。如发现黑睛和皮肤发黄应及时去医院诊治。

4 瞳孔颜色异常

瞳孔颜色异常大致有以下几种:

(1)瞳孔发白 为老年性白内障的信号。老年人患有糖尿病或有眼外伤,都会出现瞳孔发白现象。高度近视、青光眼、虹膜睫状体炎等也都可导致瞳孔发白。如发现瞳孔发白,应及时检查。

(2)瞳孔红染 可能是眼球外伤眼内出血的表现。

(3)瞳孔发黄 多为眼内肿瘤的特征,有时也可能是眼内化脓所致。

(4)婴幼儿瞳孔呈黄白色 婴幼儿出现斜视,眼球变大,瞳孔内呈黄白色,很可能是视网膜母细胞瘤的表征。如果瞳孔内有白色反光,说明肿瘤相当大。视网膜母细胞瘤在眼内会引起剧烈疼痛,这是由眼内出血及眼球膨大所致。肿瘤可沿视神经向颅内蔓延至脑,或者通过血液转至全身,最后导致死亡。及时发现并治疗,治愈率很高。据报道,17000个新生儿中有一

例是该病患者。由于患者是不会说话的婴儿,早期不易发现。所以家长要特别注意观察婴儿,如发现婴幼儿不明原因地哭啼并且瞳孔呈黄白色,就应引起高度重视。

5 眼球异常

眼球异常是指眼球过大、过小或眼突,眼突在临床上多见。

(1)眼球过大 可能是眼内肿瘤或婴幼儿青光眼的表征。

(2)眼球过小 常是眼球萎缩或先天小眼球所致,而仅仅是黑眼球过小,则可能是先天小角膜的特征。

(3)眼突 正常人的眼球突度约为13毫米,一般认为眼球突度超过16毫米时属于异常。有的眼突者开始时无剧痛感,也没有其他不适,只是感到眼睑盖不住眼球,有时会感到眼干发红,有时流泪并感觉眼中有异物。眼突有可能是以下一些疾病的表征:

①甲状腺功能亢进 引起眼突最常见的一种疾病,眼突并伴有多汗、低热、心悸、消瘦等症状。

②近视眼 近视眼有时会引起眼突,但一般情况下不太严重。

③眼眶瘤 由一些不正常组织占据头部或眼眶内部空间所致,分为继发性和原发性两种,在我国以血管瘤最为常见。

④脑内肿瘤 特别是侧脑室脓肿时,该侧眼球会明显突出,如患者不及时治疗,可能会危及生命。



⑤颅内肿瘤 引起眼突的颅内肿瘤最常见的为垂体瘤,常伴有视力减退、视野缺损、头痛等症状。还可出现内分泌系统变化,如闭经、溢乳、性功能减退、手足变粗、多尿、发胖等。

若发现眼突,就应及时到医院检查,必要时可作CT。

6 眼部疼痛

眼疼包括眼球本身的胀痛和眼眶、眼睑的疼痛,有时甚至影响到整个头部的疼痛或头部的某一侧疼痛。常是以下某种疾病的信号:

(1)青光眼 由眼内压升高引起视野缺损和视乳头损害的一种眼病,有急、慢性闭角型青光眼之分。慢性闭角型青光眼患者症状较轻,常有反复发作一过性视力下降及眼轻度胀痛,虹视,劳累,在黑暗中久留易发作。经充分休息后症状可消失。急性闭角型青光眼又叫急性充血性青光眼,常是两眼同时或先后发病。精神创伤、情绪波动、着急生气常是本病的诱因。发病时表现为剧烈眼胀痛,伴有偏头疼、视力下降、眼充血等。

(2)急性内囊炎 多由慢性内囊炎转化而来的。发病时多以内囊为中心,出现发热、红肿等症状,严重时可涉及眼睑和鼻根部,且可伴有耳前淋巴结肿大,体温升高。

(3)巩膜炎 表现为眼球胀痛。如果炎症发生的位置为眼外肌附着处,则眼球

转动时疼痛更明显。

(4)急性睑腺炎 俗称“针眼”。在眼睑组织的深部有眼睑的睑板腺和脂腺,当其出现化脓性炎症和细菌感染时,患者可出现明显的眼睑疼痛、红肿。如是发生在外眦部者则疼痛更为明显,严重者耳前淋巴结肿大且有压痛感。

7 结膜充血

在眼睑的内层、眼球的表面,除角膜外,还覆盖着一层薄薄、透明的黏膜,称之为结膜。结膜出现血斑或血丝,是多种疾病的表现。

(1)“红眼病” 又称流行性出血性结膜炎,眼部充血并疼痛是该病的信号。可用盐水自行冲洗眼睛,局部使用抗病毒眼药水。该病应注意防止相互传染。

(2)眼睛疲劳 眼中的血丝是眼疲劳发出的信号。通常不疼痛,发现眼充血时注意休息即可自行恢复。要防止感染和破裂,可服用维生素C,局部使用抗生素眼药水预防感染。

(3)血液病 眼结膜充血并伴有皮下出血、鼻出血等出血症状,且伴有发热、乏力,这可能是血液病的信号。出现这种情况应该赶快到医院对血液系统进行全面检查。

(4)糖尿病 糖尿病患者微血管脆弱,常出现眼出血现象,在没有用眼过度的情况下也可出现眼充血,且可出现皮肤瘙痒和视网膜病变等症状。



8 眼屎

眼屎是指在眼角上特别是内眼角所见到的黏膜性分泌物,医学上称其为眼眵。健康的眼睛是不会出现眼屎的。那么眼屎是怎么产生的呢?结膜是有分泌功能,能分泌粘性物质,对眼球有湿润作用。当眼睛有疾患时,如结膜炎的炎症刺激时,其所分泌的粘性物质增加,并与病原菌、泪液以及因炎症由血管内渗出的细胞等混合在一起,形成了黏膜性分泌物。

出现眼屎的主要原因是结膜炎症引起的,随着感染病菌的不同及病情的轻重不一,眼屎的量时多时少。

(1)慢性结膜炎 一般该病引起的症状较轻,仅为清晨眼角上有一点点;

(2)急性结膜炎 这种疾病引起的症状较重,多到可将上、下眼睑的睫毛粘在一起,连睁眼都感到困难。

从眼屎的性质上,可分为水样、黏液和脓性三种;如果眼屎稀薄如水的分泌物,多见于病毒性结膜炎;黏液性分泌物可见于过敏性结膜炎;而大量脓性分泌物往往是急性结膜炎的典型表现。

总之,眼屎的出现就提示结膜存在炎症,但这种炎症既可是结膜本身的炎症,也可能是眼球其他部位的炎症波及结膜所引起。因此,对于眼屎不可轻视,要及时到医院检查,以查明病因,对症治疗。

9 眼皮跳

如有长期眼皮跳的毛病,可能是动脉

硬化症的预示。人们所说的“左眼跳财,右眼跳灾”,是不科学的说法。单眼“跳动”就是在眼球突出的同时伴有与脉搏跳动相一致的搏动。常伴有眼胀痛、视力下降等现象。一般易误认为患了眼病,多到眼科诊疗。实际上它是一种脑血管病——颈内动脉海绵窦瘘。少数还有因颅内肿瘤、囊肿或炎症粘连压迫面部神经而引发。

因此,告诫有眼皮跳的病人,在发现上述信号后,不应光把它当成一种“眼病”来看待,应该想到上述这种脑血管病。

10 眨眼过频

眨眼是一种保护性的神经反射。眨眼的作用是使泪水均匀地分布在角结膜的表面,以保持眼睛表面的湿润。正常情况下每分钟眨眼10余次,每次大约0.3秒钟。眨眼可使眼肌和视网膜得到必要的休息。如果支配眼睑内肌肉的神经受刺激或过度劳累、睡眠不足、屈光不正、受凉、肠胃功能不健全或患沙眼、蛔虫病、慢性结膜炎、角膜炎异物或有神经系统疾病时,均会引起眼睑内肌肉反射性的不规则收缩,称为病理性瞬间运动,即眨眼过频。

因此,此类患者平时应避免劳累,保证睡眠充足,凡属疾病先兆伴有其他表现的应及时到医院诊治,解除原发病因。

11 挤眉弄眼

挤眉弄眼多发生于5~15岁人群,男孩多于女孩。表现为眉毛眼睛挤舒过频、



咧嘴缩鼻等面部小组织肌肉群运动不能自主；头颈部肌肉抽动则为点头、扭头、耸肩等；躯干部则为挺胸、扭腰、腹肌抽动；上肢抽动表现为搓手指、握拳、甩手等；下肢则表现为抖腿、踢腿、踮脚甚至步态异常；喉部抽动则为异常发音，如干咳、吼叫等。

引起挤眉弄眼原因有二个方面。

(1) 因为长期模仿偶像而习惯成自然，比如小儿酷爱动画片中主人正义形象，处处效仿跟着学，时间长了便形成了不自觉眨眼或各种动作习惯，而且会越来越频繁，越来越严重。

(2) 本身其他疾病所引起，如眼睛、口腔疾病等。

如果发现孩子有挤眉弄眼的习惯，在排除眼疾等病症的前提下，并持续半年以上，就应该怀疑孩子患有“抽动秽语综合征”。除了及时带患儿到医院就诊治疗，冷静和耐心是家长对患儿应有的态度；不要在孩子面前讲治疗此病的难度；家长应该采用“漠视疗法”，切忌大声斥责患儿，这样会使病情加重或反复；夫妻吵架、影视中的暴力镜头均对患儿不利，家长要尽量避免此类因素对孩子情绪的影响；尽量不给患儿施加压力。开学之初、考试阶段均是此病高发时期，一定要注意调节孩子的情绪，慢慢纠正。

12 溢泪

溢泪是指有些人经常爱流泪，或无缘无故地流眼泪，这主要有以下几种情况：

(1) 寒冷刺激 在寒冷的季节里，外出活动时容易出现的迎风流泪。这是因为眼部受到冷风刺激后，可以反射性地引起主泪腺分泌亢进，同时，面部和眼眶周围的皮肤和肌肉受冷风刺激后发生收缩，挤压泪道，泪液由鼻腔排出时受到阻碍，被迫从眼角流出，于是便会出现流眼泪的现象。如果患有慢性结膜炎则更容易出现这种情况。

(2) 眼部疾病 因患有眼病而流泪，例如沙眼、内翻倒睫、角膜炎、屈光不正等。这些眼病可以造成眼部结膜充血，甚至使角膜受到损伤，这时眼睛对外界刺激的敏感性增强，流泪的现象更加明显，还可伴有畏光、眼痛等症状。

(3) 泪道不畅 如果患有慢性泪囊炎、泪道狭窄等泪道疾病时，眼泪不能通过鼻泪管排出，就会流泪甚至伴有脓性分泌物溢出。有这种情况的患者即使坐在家里也流泪。

出现这种情况要引起重视，应该尽早去医院检查，查找流泪的原因并接受相应的治疗，同时在日常生活中应注意预防。首先，要注意饮食，应以清淡为主，可多吃胡萝卜，多喝水，有条件时可用枸杞子泡茶喝。其次，当遇到强光或多风的天气，外出时可戴眼镜或戴墨镜以保护眼睛。另外，看书报、电视时间不宜过长，以免眼睛产生疲劳，一般看电视 40~45 分钟时就应休息一下，或经常向远处眺望。对于视力较差的人来讲，一般每天看电视不宜超过 2 个小时。