

CONGTOUDAOJIAOKANJIANKANG

从头到脚

看健康

张 而 编著 ◆

各类疾病早知道



中国商业出版社

CONGTOUDAOJIAOKANJIANKANG

从头到脚

看健康

张而 编著

张而 编著 ◆

各类疾病早知道



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚看健康:各类疾病早知道/张而编著. —北京:中国商业出版社,2008.10

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6250 - 3

I. 从… II. 张… III. 疾病 - 预防(卫生) - 基本知识
IV. R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 121835 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

700×1000 毫米 16 开 21 印张 290 千字
2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
定价:36.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

从头到脚看健康，自上而下查疾病

其实，在生活节奏不断加快的今天，很多人并没有足够的时间关心自己的身体，并没有足够的时间去医院找医生检查自己的身体。从一定意义上说，本书的出版就是为这些人关注自己身体和把握自身健康提供了一种参照，一种镜鉴，一种简便而有效的方法，一个不花钱聘用的家庭医生。

从头到脚看健康，自上而下查疾病，并由此做到对各类疾病早知道，这不仅是全面审视健康和自觉呵护健康的科学手段，而且还是摆脱和避免病入膏肓的惟一而有效的途径。因为，只有从头到脚看健康，才能做到全程把握健康和全面排查疾病；只有对各类疾病早知道，才能实现早治疗；只有早治疗，才能免受沉痾之苦。特别是对待那些疑难之症、不治之症，拯救和挽回健康的最佳方法便是全面排查、早期发现，从而实现早期治疗。这样，人体的健康才不会被损害，生命的年轮才不会被割舍，人生的幸福才不会被湮没。

在现实生活中，任何一个人，哪怕是自认为体质最健康的人，也都或多或少或轻或重或早或迟地要受到疾病的侵染、纠缠、威胁和损害，就是说，关于健康，不过是一个阶段性的话题。某一时期身体素质好，不易染上疾病，而到了另一个时期或另一种环境里，身体素质可能就会下降，某些疾病就可能在你不情愿和不自觉的情况下悄然染上你的身体，给你带来一时的甚至是一世的烦恼。所以，一个人最好在没病的时候就及早关心和注意诊视自身的健康。关心和呵护自己的健康是维系和保证人生幸福的基本前提之一。如果有谁忽略了这一点，或因学习和工作没有时间或因某些特殊的环境和因素而导致自己的身体在不知不觉中染上了疾病，那么全面排查它的踪迹，及早发现它的魔影，对一个人整个一生的幸福来说，是至关重要的。这是关系到我们的健康、我们的生命、我们的工作和事业、我们的人生和幸福的最不可忽视的重大命题，而恰恰是这个至关重要的命题偏偏被很多人漠然视之和淡然处之，于是有多少人数病缠



从头到脚 看健康

——各类疾病早知道

身而不能安度天年,有多少人因一病致残而荒废事业,更有多少人事业正隆而撒手人寰,多少人壮志未酬而命殒黄泉。所以,我们应深刻地认识到,健康,这是一个多么严峻的话题;身体,这是一个人立世、追求和创造幸福的本钱,不保住这两个概念的完整性,人生也就永远不会得到圆满的结局,人的幸福也就会被无情的病魔打了折扣,掺了水分,生活的天空就会因此而黯然失色。

所以,本书的编写主要侧重于两个字,一个是“全”字,一个是“早”字。“全”字是希望人们做到从头到脚全面把握健康无遗漏,“早”字是希望人们做到由表及里早期发现疾病无遗憾。一个“全”字,一个“早”字,是本书整个编写思想中并行不悖的两大主脉,也是人们自觉维护健康体魄的两大屏障。

从头到脚看健康,自上而下查疾病,这是现代人追求健康的科学需要,也是实现人生幸福的理性保证。本书编写者愿将此书献给那些热爱生命、热爱健康的人们阅读!

张 而

2008年10月于北京大学医学部

CONG TOU DAO JIAO KAN JIAN KANG

目 录

上篇 从症状推断疾病

当你的身体出现了某些不适或某些特殊症状时,可以通过这些症状推测自己是否患上了某类疾病。

第一章 看头部征象察病	(3)
第一节 眼睛是透视疾病的窗口	(3)
○眼珠异常征象	(4)
○眼白异常征象	(4)
○眼瞳异常征象	(5)
○虹膜异常征象	(6)
○眼球异常征象	(6)
○眼泪异常征象	(8)
○视觉异常征象	(9)
○眼睑异常征象	(13)
○眼眉异常征象	(14)
第二节 鼻子是洞察疾病的信箱	(15)
○鼻子形态异常征象	(15)
○鼻子颜色异常征象	(16)
○鼻涕异常征象	(17)
○睡眠打鼾	(17)
○呼吸异常征象	(18)
○嗅觉异常征象	(19)
○气味异常征象	(21)
第三节 耳朵是转达疾病的听筒	(22)
○耳朵形态异常征象	(24)



从头到脚 看健康

——各类疾病早知道

- 耳廓颜色异常征象 (26)
- 耳道内部异常征象 (27)
- 听觉异常征象 (28)

第四节 嘴巴是吐露疾病的报警器 (31)

- 嘴唇异常征象 (31)
- 牙齿异常征象 (33)
- 舌头异常征象 (35)
- 味觉异常征象 (49)
- 口腔异常征象 (52)
- 饮食异常征象 (53)
- 吞咽异常征象 (56)
- 咳嗽异常征象 (57)
- 痰液异常征象 (58)
- 呕吐 (60)
- 咯血 (62)
- 呃逆 (63)
- 返酸 (64)
- 声音异常 (65)

第五节 面容是审视疾病的镜子 (65)

- 面容异常征象 (66)
- 笑容异常征象 (67)
- 面色异常征象 (69)
- 神采异常征象 (70)

第六节 头发是投射疾病的影子 (71)

第七节 头部感觉异常征象 (75)

- 头痛 (75)
- 眩晕 (80)

第二章 看颈部征象察病 (83)

第三章 看胸部征象察病 (87)

第一节 胸部形状异常征象 (87)

○扁平胸	(87)
○桶状胸	(87)
○鸡胸	(88)
○胸廓不对称	(88)
第二节 胸部感觉异常征象	(88)
○胸闷	(88)
○胸痛	(88)
○背痛	(91)
○心慌	(92)
○心悸	(92)
第四章 看腹部征象察病	(94)
第一节 腹部形态异常征象	(94)
○全腹膨胀	(94)
○腹部局限性膨胀	(95)
○舟状腹	(95)
○腹皮条纹	(95)
○腹壁红疹	(95)
第二节 肚脐异常征象	(96)
○脐形异常征象	(96)
○脐分泌物异常征象	(96)
第三节 腹部感觉异常征象	(97)
○腹胀	(97)
○腹泻	(99)
○腹痛	(100)
○腰痛	(102)
○阳痿	(104)
○便秘	(104)
○肛门异常征象	(107)
○小便异常征象	(109)
○放屁异常征象	(117)



第五章 看四肢征象察病 (119)

第一节 肢体异常征象 (119)

○四肢麻木 (119)

○四肢变形 (121)

第二节 指甲异常征象 (122)

第三节 指纹异常征象 (126)

第四节 手指形态异常征象 (127)

○拇指 (127)

○食指 (127)

○中指 (128)

○无名指 (128)

○小指 (129)

○其他异常征象 (129)

第五节 手颜色异常征象 (130)

第六节 掌纹异常征象 (131)

○手掌上的十四条线 (131)

○常见的八种异常纹 (141)

第七节 脚形异常征象 (144)

第八节 步态异常征象 (145)

○保护性跛行 (145)

○拖腿性跛行 (145)

○间歇性跛行 (145)

○摇摆步态 (146)

○高抬腿步态 (146)

○足跟步态 (146)

○划圈步态 (146)

第六章 看皮肤征象察病 (147)

第一节 皮肤颜色异常征象 (147)

○苍白 (147)

○发红 (148)

○发绀 (148)

○黄染	(148)
○发蓝	(148)
○皮肤发黑并出现黑色斑	(148)
○皮肤变黑变粗	(148)
○皮肤呈深褐色或暗紫色	(149)
○蜘蛛痣和朱砂掌	(150)
第二节 皮肤形态异常征象	(151)
○斑疹	(152)
○丘疹	(152)
○水疱	(153)
○血疱	(153)
○脓疱	(154)
○风团	(154)
○溃疡	(154)
○裂隙	(154)
○苔藓样变	(154)
○体癣	(155)
○皮肤脱屑	(155)
○鸡皮肤	(155)
○结节、肿块	(156)
○皮肤痣	(156)
○皮肤萎缩	(157)
○皮肤松弛	(157)
○皮肤甲错	(158)
○皮肤肿胀	(158)
○皮肤硬化	(159)
第三节 皮肤感觉异常征象	(159)
○瘙痒感觉	(159)
○疼痛感觉	(163)
○麻木感觉	(164)
○触觉异常征象	(164)
第四节 汗液异常征象	(165)
第五节 皮肤改变预兆恶性肿瘤征象	(166)



○对嘴唇上的“胎记”莫大意	(167)
○对皮肤变黑变红要警惕	(167)
○对红皮病和皮炎不能掉以轻心	(168)
○奇痒是癌症的一先兆	(168)
○老年“蜘蛛疮”可能是肿瘤的信号	(168)
○有手掌角化应警惕癌症	(169)
○老年性黄疸应警惕癌变	(169)
○恶性毳毛和汗毛增多是癌症征象	(170)
○汗毛增多是癌症的先兆之一	(170)

第七章 看其他体征察病

(171)

第一节 发热

(171)

○发热类型	(172)
○发热程度	(172)
○发热伴随症状	(172)
○发热的危重信号	(173)

第二节 疲乏

(174)

○生理性	(174)
○病理性	(174)

第三节 失眠

(176)

第四节 肥胖

(176)

第五节 消瘦

(180)

○青年人消瘦	(180)
○中年消瘦	(180)
○老年人消瘦	(180)

第六节 水肿

(181)

○功能性水肿	(181)
○病理性水肿	(182)

第八章 看妇科征象察病

(184)

第一节 月经异常征象

(184)

○月经周期异常	(184)
---------------	-------

○月经颜色异常	(185)
○月经量异常	(185)
○月经性状异常	(185)
○月经伴随的症状异常	(185)
○月经期鼻衄	(186)
第二节 白带异常征象	(187)
第三节 乳房疼痛	(188)
○生理性乳房疼痛	(188)
○病理性乳房疼痛	(189)

下篇 由疾病查验症状

当你疑心或担心自己可能患上了某种疾病时,可以从本篇中通过查验相应症状推测和印证是否患上了此病。

第一章 呼吸系统疾病征象	(193)
○支气管哮喘的早期征象	(193)
○心脏性哮喘的早期征象	(194)
○肺气肿的早期征象	(194)
○肺结核的早期征象	(195)
○肺癌的早期征象	(196)
第二章 消化系统疾病征象	(199)
○食管裂孔疝的早期征象	(199)
○食管癌的早期征象	(199)
○一般肝炎的早期征象	(201)
○乙型肝炎的早期征象	(202)
○病毒性肝炎的早期征象	(203)
○肝血管瘤的早期征象	(203)
○肝硬化的早期征象	(204)



○肝癌的早期征象	(205)
○胆道蛔虫病的早期征象	(206)
○胆囊炎的早期征象	(207)
○胆囊癌的早期征象	(207)
○胆结石症的早期征象	(208)
○中毒型菌痢的早期征象	(208)
○急性胰腺炎的早期征象	(209)
○上消化道出血的早期征象	(209)
○胰腺癌的早期征象	(210)
○溃疡病的早期征象	(211)
○胃溃疡病的早期征象	(211)
○十二指肠溃疡的早期征象	(212)
○胃癌的早期征象	(213)
○内脏下垂的早期征象	(214)
○急性阑尾炎的早期征象	(214)
○大肠癌的早期征象	(215)
○结肠癌的早期征象	(216)
○直肠癌的早期征象	(217)
○肛门常见病早期征象	(217)
○痔瘘病的早期征象	(219)
○痔瘘癌变的早期征象	(219)

第三章 循环系统疾病征象

○心力衰竭的早期征象	(221)
○一般性心脏病的早期征象	(221)
○心脏肿瘤的早期征象	(224)
○肺心病的早期征象	(225)
○冠心病的早期征象	(226)
○心绞痛的早期征象	(227)
○急性心肌梗塞的早期征象	(228)
○无痛性心肌梗塞的早期征象	(229)
○不典型之心肌梗塞早期征象	(229)

第四章 泌尿及生殖系统疾病征象 (231)

- 各类肾炎的早期征象 (231)
- 肾下垂的早期征象 (231)
- 肾结核的早期征象 (232)
- 肾脏肿瘤的早期征象 (233)
- 膀胱癌的早期征象 (234)
- 慢性前列腺炎的早期征象 (235)
- 前列腺肥大的早期征象 (235)
- 前列腺结石的早期征象 (236)
- 睾丸肿瘤的早期征象 (237)

第五章 血液系统疾病征象 (238)

- 缺铁性贫血的早期征象 (238)
- 再生障碍性贫血早期征象 (239)
- 各类血症的早期征象 (240)
- 白血病的早期征象 (241)
- 胆固醇升高的早期征象 (241)

第六章 代谢及内分泌疾病征象 (243)

- 糖尿病的早期征象 (243)
- 甲亢的早期征象 (245)
- “甲低”的早期征象 (245)
- 慢性淋巴性甲状腺炎的早期征象 (246)
- 甲状旁腺疾病的早期征象 (246)

第七章 神经系统疾病征象 (247)

- 脑血管病的早期征象 (247)
- 颅脑血肿的早期征象 (248)
- 脑血栓与脑出血的早期征象 (248)
- 动脉硬化的早期征象 (249)
- 中风前的早期征象 (250)
- 帕金森氏症的早期征象 (253)



- 老年痴呆症的早期征象 (254)
- 癫痫病的早期征象 (256)
- 乙型脑炎的早期征象 (257)
- 脑肿瘤的早期征象 (257)
- 听神经瘤的早期征象 (261)

第八章 精神心理性疾病征象 (262)

- 心理异常的早期征象 (262)
- 一般性抑郁症的早期征象 (262)
- 精神病的早期征象 (263)
- 癔病的早期征象 (265)
- 疲劳综合症的早期征象 (265)

第九章 普通外科疾病征象 (267)

- 甲状腺癌的早期征象 (267)
- 淋巴瘤的早期征象 (267)
- 恶性淋巴瘤的早期征象 (268)
- 乳房疾病的早期征象 (269)
- 乳腺增生的早期征象 (270)
- 乳腺癌的早期征象 (270)
- 一般癌症的早期征象 (272)
- 老年人患癌症的早期征象 (273)

第十章 骨与软组织疾病征象 (274)

- 骨质增生的早期征象 (274)
- 骨肿瘤的早期征象 (274)
- 颈椎病的早期征象 (275)
- 腰椎间盘突出症的早期征象 (276)
- 各类关节炎的早期征象 (277)
- 类风湿性关节炎的早期征象 (278)
- 肩周炎的早期征象 (279)
- 痛风的早期征象 (280)

第十一章 皮肤及性传播疾病征象 (281)

- 皮炎与癣的早期征象 (281)
- 带状疱疹的早期征象 (281)
- 脂溢性皮炎的早期征象 (282)
- 脂溢性脱发的早期征象 (282)
- 红斑狼疮的早期征象 (283)
- 皮肤癌的早期征象 (284)
- 淋病的早期征象 (285)
- 梅毒的早期征象 (286)
- 软下疳的早期征象 (287)
- 性病性淋巴肉芽肿的早期征象 (288)
- 尖锐湿疣的早期征象 (288)

第十二章 妇科疾病征象 (290)

- 霉菌性阴道炎的早期征象 (290)
- 滴虫性阴道炎的早期征象 (290)
- 单纯性阴道炎的早期征象 (291)
- 慢性盆腔炎的早期征象 (291)
- 宫颈糜烂的早期征象 (292)
- 子宫脱垂的早期征象 (292)
- 子宫肌瘤的早期征象 (293)
- 葡萄胎的早期征象 (294)
- 外阴癌的早期征象 (295)
- 子宫内膜癌的早期征象 (296)
- 子宫颈癌的早期征象 (296)
- 一般性卵巢肿瘤的早期征象 (297)
- 卵巢癌的早期征象 (298)
- 绝经后各类癌病的早期征象 (299)

第十三章 眼科疾病征象 (301)

- 白内障的早期征象 (301)
- 青光眼的早期征象 (303)



○各类眼病的早期征象	(304)
------------------	-------

第十四章 耳、鼻及咽喉科疾病征象

○美尼尔氏病的早期征象	(306)
-------------------	-------

○急性鼻炎的早期征象	(306)
------------------	-------

○过敏性鼻炎的早期征象	(307)
-------------------	-------

○慢性鼻炎的早期征象	(307)
------------------	-------

○慢性鼻窦炎的早期征象	(307)
-------------------	-------

○鼻癌的早期征象	(308)
----------------	-------

○慢性咽炎的早期征象	(309)
------------------	-------

○中耳炎的早期征象	(309)
-----------------	-------

○扁桃体炎的早期征象	(310)
------------------	-------

○咽炎的早期征象	(310)
----------------	-------

○喉炎的早期征象	(311)
----------------	-------

○扁桃体癌肿的早期征象	(311)
-------------------	-------

○喉癌高发人群的早期征象	(312)
--------------------	-------

○耳鼻喉肿瘤的早期征象	(312)
-------------------	-------

第十五章 口腔疾病征象

○口腔斑纹的早期征象	(314)
------------------	-------

○牙周病的早期征象	(315)
-----------------	-------

○颞下颌关节紊乱综合症的早期征象	(315)
------------------------	-------

○口腔癌瘤的早期征象	(316)
------------------	-------

○牙龈癌的早期征象	(317)
-----------------	-------

○口腔颌面肿瘤的早期征象	(317)
--------------------	-------