

这里的每一个方法都暗含着医生不曾教过你的永葆健康的秘诀！
这里的每一个要领都深藏着长命百岁的真谛！

健康书系XII

【韩】朴斗昊 金显哲 朴文一 姜信仁 撰稿
金 哲 翻译

改善现代人健康生态的第一方案——

我的身体 DIY



身体使用手册

10种自我诊断要领，让你不用去医院也能天天做体检，神清气爽、无病一身轻！
400余种常见疾病自我诊断方式，让你成为自己最好的医生，从此健康无忧！

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

我的身体DIY / (韩)朴斗昊, (韩)金显哲等著; 金哲译.
海口: 南海出版公司, 2008. 10

(健康书系XII)

ISBN 978-7-5442-4101-4

I. 我… II. ①朴…②金…③金… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015811号

©2007 by Park Doo-Ho, Kim Hyun-Chol, Park Moon-Il, Kang Shin-In

All rights reserved.

Original Korean edition published by HAKWON PUBLISHING CO., LTD

Chinese (Simplified) Translation rights arranged with HAKWON PUBLISHING CO., LTD

Chinese (Simplified) Translation Copyright ©2008 by

Shenzhen Gold Version Culture Development Co., Ltd

Through M. J. Agency, in Taipei.

JIANKANG SHUXI XII — WO DE SHENTI DIY
健 康 书 系 XII — 我 的 身 体 DIY

责任编辑 陈正云

撰 稿 (韩)朴斗昊 金显哲 朴文一 姜信仁

译 者 金哲

封面设计 闵智玺

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 26.5

字 数 290千

版 次 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

印 数 8000册

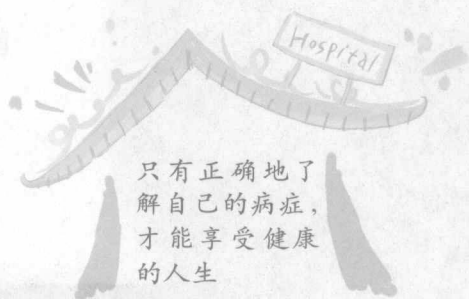
书 号 ISBN 978-7-5442-4101-4

定 价 49.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



我的身体 DIY

【韩】朴斗吴 金显哲 朴文一 姜信仁 撰稿

金哲 译

南海出版公司

前言

正确检查 自己的 健康状况



很多人总觉得身体很不舒服，却不能确切地说出自己的身体状态。在日常生活中，我们不能因为一点轻微的症状就盲目地到医院接受综合检查。虽然医疗保险比较普及，而且具备尖端技术的医院也逐渐增多，但要想到著名的医院接受治疗，必须事先预约，否则经常会遇到在医院里排队候诊的情况。另外，医院的科室也越来越多，以至于很多患者不知道该到哪个科室接受检查。

由于各种原因，很多患者经常贻误最佳的治疗时机。如果平时多关心自己的健康，准确把握自己的病症，不仅使自己动手摆脱这些困扰成为可能，而且万一有必要去医院就诊，也可以轻松地找到对应的科室。

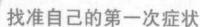
所有的疾病都是从轻微症状开始的，从疲倦、发烧、头痛、腹痛、呼吸急促等任何人都经历过的症状中，就能找出各种疾病的端倪。用“*Yes*”、“*No*”回答本书图表里的提问，你就能找出隐藏在体内的各种疾病。

不仅如此，读者还能了解自己的健康状况和治疗方向，同时能培养及时治疗轻微病症的习惯。只要平时养成了这种习惯，维护自己的身体健康就不在话下了。

本书的内容按照不同的疾病作了分类，因此很容易找到对应的疾病的症状。另外，还介绍了与各种疾病对应的科室。例如，针对外科医院，提供了应该去普通外科还是去整形外科、神经外科、肛肠外科等具体的信息，据此很容易找到相应的医护人员。

另外，读者还能从中了解疾病的严重程度。当你不知道具体疾病名称时；只知道病症，而不知道对应的科室时；想检查自己的健康状况时；不知有没必要把身体略有不适的孩子送进大医院时；无法判断病症严重程度时……都可以翻看本书。

尤其是本书的《在家就应该这样做》和《预备知识》两个栏目介绍了各种自我治疗的方法，也提供了中医疗法和民间疗法，还专门介绍了上医院前和治疗后的注意事项，能为广大读者提供极大的便利。



疲倦、咳嗽、发烧、腹痛等症状是任何人都容易遇到的，但这些症状可能导致其他各种疾病，因此要引起我们的注意。只要经常检查自己的健康状态，就能知道诊断和治疗的方向。

根据 “Yes”、“No” 的号码，从图表中寻找具体的疾病

从1号开始,可以寻找相应的图表,再根据“**Yes**”和“**No**”的提示,就能找到具体的症状以及相应的疾病。该图表介绍了疾病的严重程度和就诊时对应的科室,能帮助读者及时接受治疗。

能够又快又准确地把握症状

图表的结构比较简单,任何人都能轻松了解自己的症状和相应的疾病。另外,图表中用红色字体醒目地说明了具体症状。如果图表中没有对应的详细说明,请参照“参考页码”的内容。

介绍了导致各种疾病的原因、症状和治疗方法

每个图表都详细地介绍了导致相应疾病的原因、症状和治疗方法,因此广大读者不仅能掌握各种疾病的基本常识,而且能沉着应对紧急情况。

有些疾病同时会表现出多种症状,可以参照相应栏目作进一步了解。

“在家就应该这样做”栏目里介绍了各种家庭疗法

针对各种疾病,介绍了能够在家进行的饮食疗法和生活疗法,内容涉及到不同的食物对各种疾病的影响,以及正确的饮食方法。另外,还详细地介绍了怎样纠正的不好的生活习惯。

院治疗,而如今,只要没有严重的综合征,就可以在家治疗。一般情况下,在服用抗结核药物两周后,就不再排出传染菌,因此不用过于担心。结核病是很容易形成耐药性的病菌,因此必须同时服用两种以上的药物来杀菌,而且要坚持服用一年以上。如果因为病情好转就中断用药,病症就容易复发,变得越来越难治疗。

【在家应用】 用水芽枝野山芹、蒜白捣碎水一起混合服用。这样能止咳,而且能有效地治疗肺结核。另外,大蒜和洋葱具有强烈的杀菌作用,有利于治疗肺结核。但是这些食品不属于药物,坚持服用是必需的。

就会感到呼吸困难或者心跳加快。另外,患者很容易疲劳,或经常出现头晕症状,或者突然猛烈地咳嗽,还有大量的浓痰,而且带有血丝。尤其是一到深夜,咳嗽会更加严重。

【警惕】 大部分心脏瓣膜病属于慢性疾病,必须引起重视

应该到院接受专家的治疗。经验丰富的医生能根据心脏声和胸部症状判断异常状况。另外,通过胸部X光片和心电图检查判断瓣膜病的种类和严重程度。通过心电图检查判断各种综合征。有些心脏瓣膜病不需要特别治疗,但很容易变成慢性疾病,因此必须引起重视。病情严重时,还需要做外科手术。

心脏瓣膜症

【定义】 心肌炎和心内膜炎是导致心脏瓣膜症的主要原因

心脏瓣膜症是指由构成心脏的四个瓣膜变僵硬或变狭窄,导致血液供给和循环出现障碍。先天性心脏瓣膜症大多是由肺动脉狭窄引起的。后天性心脏瓣膜症则大部分是由心肌炎或心内膜炎引起的。另外,风湿热(Rheumatic Fever)、类风湿、多发性关节炎等炎症也是导致心脏瓣膜症的重要原因。一般情况下,梅毒或动脉硬化症容易侵害大动脉瓣。

【症状】 呼吸困难、伴有痰液

发病初期,心脏会自行处理瓣膜的异常状况,因此不会出现明显的症状。但由于正常的心脏受到影响,容易导致心脏肥大。随着时间的延长,症状会越来越严重,只要稍微活动

预备知识

根据痰的颜色诊断呼吸器官疾病

无色透明或黄白色——患有感冒、急性支气管炎或慢性支气管炎。但若有胸痛和恶寒、患呼吸困难时也要出现这种症状。

黄白色——当人体被细菌感染时,为了抵抗细菌入侵,大量的白血球和细胞组织会聚集在一起,因此痰会呈黄色。一般情況下,如果患有慢性支气管炎、支气管扩张症、气管炎等,白天早晨起床,就容易出现这种症状。

黄绿色——当人体被流感病毒和肺炎杆菌感染时,痰会出现绿色混浊。流感病毒容易导致慢性支气管炎。

鲜红色——患有支气管炎扩张症和肺炎时会出现血痰。

暗红色或暗红色——一般情况下,患有支气管炎扩张症或肺炎时会出现暗红色或暗红色痰液。尤其是患有肺肿瘤容易出现这种症状。如果在患病初期出现痰液,就有可能患有肺病。

“预备知识”栏目里介绍了具体的健康常识

除了正文中未提到的健康疗法外,还详细地介绍了常用的中医疗法和民间疗法。该栏目中介绍的各种治疗方法均来自《东医宝鉴》,可以帮助读者正确地调节身体健康状况。

Contents

part

1

需要到内科 就诊的症状和疾病

18 咳嗽

咽炎 • 20
感冒、支气管炎 • 20
哮喘 • 21
肺炎 • 22

24 头痛

脑膜炎 • 28
紧张性头痛 • 28
脑肿瘤 • 28
高血压 • 29
三叉神经痛 • 29
绿内障(青光眼) • 30

32 发烧

急性肾盂肾炎 • 36
急性咽炎 • 37
风湿性关节炎 • 37
咽炎 • 38

40 胃胀

慢性胃炎 • 42
逆流性食道炎 • 42
胃下垂症 • 43
食管裂孔疝 • 44
胃十二指肠溃疡 • 45

46 呕吐

中风 • 50
偏头痛 • 51
突发性耳聋 • 51
腹膜炎 • 52
肠梗阻 • 52

54 痢疾

过敏性大肠疾病 • 56
食物中毒 • 56
食物过敏 • 57
急性肠炎 • 58
细菌性痢疾 • 59

60 浓痰

急性支气管炎 • 62
肺炎 • 62
肺水肿 • 63
心力衰竭 • 64
肺结核 • 64
心脏瓣膜症 • 65

68 头晕

中耳炎 • 70
美尼尔氏症 • 70
自律神经失调症 • 71
低血压 • 72

74 便秘

弛缓性便秘 • 76
痉挛性便秘 • 77
暂时性便秘 • 77

80 大便颜色异常

胆结石 • 82
溃疡性大肠炎 • 82
黄疸 • 83
胃溃疡 • 84

86 排尿时有疼痛感

膀胱炎 • 88
神经性膀胱功能障碍 • 88
前列腺肥大症 • 89
前列腺炎 • 89
尿道结石 • 90
尿道炎 • 91

健康小常识

92 胸口疼痛

- 心肌梗塞 • 96
- 心绞痛 • 96
- 胆囊炎 • 97
- 自发性气胸 • 98
- 胸膜炎 • 98

100 脸色异常

- 再生障碍性贫血 • 102
- 缺铁性贫血 • 103
- 心力衰竭 • 103
- 胃十二指肠溃疡 • 104
- 黄疸 • 105

108 血压高

- 更年期障碍 • 109
- 高血压 • 109
- 动脉硬化 • 110
- 慢性肾小球肾炎 • 111
- 自律神经失调症 • 112

114 浮肿

- 肝硬化 • 118
- 甲状腺机能减退 • 118
- 肾盂肾炎 • 119
- 肾病综合征 • 120
- 妊娠中毒症 • 121
- 库欣综合征 • 121

122 大量地出汗

- 巴塞多氏病 • 124
- 流感 • 124
- 肺结核 • 124
- 休克 • 125
- 肥胖症 • 125
- 自律神经失调症 • 126
- 多汗症 • 126

急性支气管炎的注意事项……23

止咳止痰的民间疗法……23

应该及时减轻外界压力……31

发烧时的注意事项……37

治疗发烧的家庭疗法……39

根据痰的颜色诊断呼吸器官疾病……65

祛痰的家庭疗法……66

预防眩晕症的倒立运动要领……73

植物油和纤维食品有利于治疗便秘……76

治疗慢性便秘的水果……78

能通过腹痛疼痛诊断的各种疾病……79

便色异常时的治疗方法……85

自测血尿的方法……91

心绞痛和心肌梗塞的差别……97

根据指甲的状态诊断内脏疾病……99

铁对人体的影响……102

治疗脸色异常的家庭疗法……106

何谓低龄化高血压?……110

预防动脉硬化的饮食生活……112

利用海带、松叶、洋葱预防动脉硬化……113

高血压患者的沐浴方法……113

清除汗臭味的方法……127

清除汗臭味的沐浴方法……127

各种癌症的主要症状和容易患癌症的人……134

针对挥鞭样损伤的应急措施……147

有利于甲状腺障碍患者的食品……149

健康小常识

- 减轻肩痛的民间疗法……163
- 如何减轻背部疲劳……166
- 有利于缓解腰痛的食物……168
- 有利于骨多孔症患者的食物……169
- 有助于血液循环的汤药……187
- 有利于治疗斜视的眼部运动……194
- 声带的结构和作用……229
- 治疗口干症状的家庭疗法……231
- 发音异常的矫正方法……240
- 平时不要损伤舌部……252
- 如果没有味觉,就应该提高锌的摄入量……254
- 通过舌头检查消化器官和循环器官的疾病……255
- 蛀牙的四个阶段……259
- 治疗牙龈红肿、出血的方法……262
- 保护皮肤的洗面方法和沐浴方法……266
- 防治黑斑的民间疗法……269
- 治疗皮肤疾病的民间疗法……271
- 预防头发异常的方法……276
- 女性生理周期和皮肤美容……282
- 自测乳腺癌的方法……288
- 提高性功能的方法……292
- 何谓新感性感不足……293
- 清除阴部异味的方法……298
- 治疗痒痛的草药沐浴法……304
- 月经痛与日常生活……306
- 提高性功能的方法……310

part

2

128 呼吸困难

- 过度换气综合征 • 130
- 支气管扩张症 • 130
- 气胸 • 131
- 肺气肿 • 132
- 支气管哮喘 • 133

需要到外科 就诊的症状和疾病

136 患有关节、肌肉痛

- 退行性关节炎 • 140
- 挫伤 • 141
- 风湿性关节炎 • 141
- 痛风 • 142
- 肌腱炎 • 142
- 化脓性关节炎 • 143

144 颈部僵硬

- 单纯性甲状腺肿 • 146
- 挥鞭样损伤 • 146
- 颈椎间盘突出症 • 147

150 腰痛

- 腰间盘突出症 • 152
- 肾盂肾炎 • 153
- 尿道结石 • 153
- 老年性关节炎 • 154
- 子宫内膜炎 • 155
- 变形性脊椎病 • 155

156 肩痛

- 心绞痛 • 159
- 胆结石 • 159
- 更年期障碍 • 160
- 五十肩 • 161
- 滑囊炎 • 162
- 沾黏性肩关节囊炎 • 162
- 胸廓出口综合征 • 162

164 脊背疼痛

- 强直性脊椎炎 • 166
- 脊椎侧弯症 • 166
- 骨多孔症 • 167
- 脊椎退变性关节炎 • 168

170 急性腹痛

- 急性阑尾炎 • 174
- 急性腹膜炎 • 174
- 急性肠炎 • 175
- 急性胰腺炎 • 176
- 急性胆囊炎 • 177
- 肋间神经痛 • 177

178 肛门痒痛

- 肛裂 • 180
- 痔瘡及肛门周围化脓 • 180
- 痔疮 • 181
- 肛门瘙痒症 • 182
- 直肠癌 • 183

184 手脚发麻

- 中风前兆 • 186
- 动脉硬化 • 186
- 低血压 • 187
- 甲状腺机能亢进 • 188

part

3

需要到眼科 就诊的症状和疾病

190 眼睛有异常状况

- 斜视 • 194
- 眼底出血 • 195
- 眼睑下垂症 • 195
- 视网膜剥离症 • 196
- 色觉异常 • 196
- 中心性浆液性视网膜病 • 197

198 眼部疼痛

- 过敏性结膜炎 • 202
- 眼球干燥症 • 202
- 麦粒肿 • 203

204 眼睛疲劳

- 白内障 • 206
- 绿内障 • 206
- 眼睛疲劳 • 207

208 视力下降

- 近视 • 211
- 远视 • 211
- 散光 • 212
- 老花眼 • 213
- 飞蚊症 • 214

part

4

需要到 耳鼻喉科

就诊的症状和疾病

216 耳痛

- 颞颥关节炎 • 218
- 外耳道炎 • 218
- 急性中耳炎 • 219
- 外耳道真菌症 • 220
- 慢性中耳炎 • 220
- 腮腺炎 • 221

222 喉咙疼痛

- 逆流性食道炎 • 224
- 瘰疬症 • 224
- 急性扁桃腺炎 • 225

226 嗓子嘶哑

急性咽炎 • 228
声带小结 • 229
慢性咽炎 • 230
喉癌 • 230

232 鼻塞或流鼻涕

急性鼻炎 • 234
鼻中隔弯曲 • 234
慢性肥厚性鼻炎 • 235
过敏性鼻炎 • 236
鼻窦炎 • 237

238 嘴唇干裂

口唇炎 • 240
唇部疱疹 • 240
口角唇炎 • 241

242 口腔干燥

胶原病 • 244
糖尿病 • 244
慢性肾衰竭 • 245
老年口腔干燥症 • 245

246 口腔疼痛

贝西氏病 • 248
阿弗他口炎 • 248
卡他性口炎 • 249

250 舌头疼痛

舌部溃疡 • 252
鹅口疮 • 252
地图样舌 • 253
舌炎 • 253

256 牙龈红肿、出血

牙龈炎 • 258
牙周炎 • 258
紫斑症 • 259
智齿冠周炎 • 260
婴儿的蛀牙 • 261
牙髓炎 • 261

part

5

需要到皮肤科 就诊的症状和疾病

264 皮肤红痘

药疹 • 266
痤疮 • 266
湿疹 • 267
结节性红斑 • 268
牛皮癣 • 269
湿疹 • 270

272 脱发

甲状腺机能减退 • 274
脂溢性皮炎 • 274
圆形脱发症 • 275
胶原病 • 276

part

6

需要到妇科 就诊的症状和疾病

278 生理异常

痛经 • 280
月经不调 • 280
无月经症 • 281

284 乳房疼痛

乳腺纤维腺瘤 • 286
月经前紧张症 • 286
乳腺炎 • 287
乳房纤维囊肿 • 288
乳腺癌 • 289

290 性感不足

性感不足 • 292

294 阴部异常

前庭大腺炎 • 298

生殖器疱疹 • 298

外阴瘙痒症 • 299

300 白带·出血

子宫内膜炎 • 302

附件炎 • 302

子宫肌瘤 • 303

念珠菌阴道炎 • 304

毛滴虫性阴道炎 • 305

part

7

需要到 泌尿科

就诊的症状和疾病

308 性功能异常

男性功能障碍 • 310

312 阴茎疼痛

龟头包皮炎 • 315

软下疳 • 315

尖锐湿疣 • 316

318 阴囊疼痛

睾丸炎 • 320

附睾炎 • 320

睾丸扭转症 • 321

改善性功能障碍的食品……317

如果女性患有淋病，请到妇科就诊……321

男性不孕症和治疗……322

婴儿的体温调节能力较差……329

婴儿呕吐时需要确认的事项……334

孩子生病时的应急措施……336

孩子的健康检查方法……339

如果出现以下症状，就应该到医院就诊……342

咳嗽的检查方法及应急措施……344

儿童最容易患的疾病的预防……345

鼻塞不停时应该引起注意的症状……351

鼻炎的种类和症状……355

长时间低烧时，妈妈应该做的事情……359

有利于治疗扁桃腺炎的食品……364

喉咙被异物卡住时的应急措施……367

了解孩子的营养状态……372

各种营养素的作用……373

孩子不吃饭时需要检查的事项……375

婴儿的成长发育曲线……376

生活中预防食物中毒的注意事项……381

有助于治疗贫血的生活习惯……383

胃炎发病后的保养方法……390

孩子便秘时妈妈应该做的事情……391

针对不同状态的大便的处理方法……393

中间尿液的提取方法……398

根据尿液颜色判断健康状态的方法……399

麻疹与发烧的关系……400

怎样才能让孩子安静入睡？……401

如何治疗小儿糖尿病？……407

持续痉挛时的注意事项……413

婴儿受伤时的家庭疗法……416

孩子的正常体重的判断基准……422

可以通过注射疫苗预防发生的疾病……423

上医院之前必须在家实施的应急措施……424

需要到 儿科

就诊的症状和疾病

324 发烧 (高烧、低烧)

毛细支气管炎 • 327

麻疹 • 327

流行性感胃 • 328

330 呕吐

先天性肥厚性幽门狭窄症 • 334

脑炎 • 335

脑膜炎 • 335

肠重叠 • 336

食物中毒 • 337

牛奶过敏 • 338

340 咳嗽

急性毛细支气管炎 • 342

支气管哮喘 • 343

肺炎 • 343

百日咳 • 344

346 哭闹不停

婴儿腹绞痛 • 349

急性中耳炎 • 349

发脾气 • 350

脱臼 • 350

352 流鼻涕或鼻血

急性鼻炎 • 354

感冒 • 354

过敏性鼻炎 • 355

356 头痛

鼻窦炎 • 358

直立性调节障碍 • 358

咬合不正 • 359

蛀牙 • 360

上学恐惧症 • 361

362 喉咙疼痛

扁桃肥大症 • 364

急性咽炎 • 365

流行性腮腺炎 • 366

猩红热 • 366

368 不吃饭

神经性厌食症 • 372

急性肝炎 • 372

风湿热 • 374

378 腹痛

急性阑尾炎 • 381

急性胃肠炎 • 381

反复性腹痛 • 382

384 痢疾

细菌性痢疾 • 386

感染性消化不良 • 386

食物中毒 • 387

388 便秘

习惯性便秘 • 390

先天性巨结肠症 • 391

疝气 • 392

394 尿液颜色异常

尿道感染症 • 398

尿崩症 • 399

急性肾炎 • 399

402 口腔异常

口唇炎 • 405

口腔炎 • 405

咬合不正 • 405

单纯性疱疹 • 406

鹅口疮 • 406

地图样舌 • 406

408 痉挛

癫痫症 • 412

热性惊厥 • 412

突发性发疹 • 413

脑性小儿麻痹 • 414

破伤风 • 414

418 体重不增

先天性心脏病 • 421

先天性喉喘鸣 • 421

半乳糖血症 • 422

检查体重

肥胖症并不是单纯的体重超标的情况，而是体脂肪过度积蓄的状态，因此必须检查脂肪所积蓄的身体部位。

检查手指甲的变化

如果手指甲容易断裂、弯曲、凹陷，发黑或发白，就说明健康出现了异常。请不要忘记，手指甲和脚趾甲的变化预示身体其他部位可能发生了疾病。

检查脸色

一般情况下，他人更容易发现你的脸色出现的变化。例如，贫血时眼部无血色，患有肝病时脸色发黑，得了黄疸病时脸色发黄，得了肾病时脸部浮肿。在日常生活中，应该培养随时观察脸色变化的习惯。

检查口腔和舌头的状态

如果突然没有胃口、嘴唇和舌头周围长出白色斑点，或者嘴唇发绿，身体就有可能存在异常状况。另外，如果出现严重口干、牙龈出血、有口臭、嘴唇干裂等症状，就可能患有某些疾病。

检查大便状态

在体检的过程中，基本上都要检查大便和尿液。一般情况下，通过排便次数或大便内的成分可以判断健康状况，如果大便没有异常，就不用过于担心。

10种自我诊断要领……

到医院接受治疗固然很重要，但就诊的时间、检查的内容和病人对自己症状的描述都会影响诊断和治疗的速度。在日常生活中，我们应该培养自己随时检查健康状态的习惯。下面介绍能在家实施的10种自我诊断方法。



检查眼球的变化

眼球的颜色变化和健康状态有直接的关系。如果眼球发黄，有可能患有黄疸病；如果发白，可能患有贫血；如果部分眼白发黄，就有可能胆固醇升高；如果眼睛充血，就有可能患有眼部疾病。

检查皮肤状态

在身患疾病时，皮肤的变化非常明显。例如，吃错食物时，皮肤有可能长出红痘；体内有严重的疾病时，可能出现皮肤痒痛或麻疹等症状，如果出现红斑，颜色会越来越深。

检查疲劳度

在休息比较充分的情况下，如果经常有疲劳感，感觉浑身无力，或者没有食欲，那么就有可能患有疾病，也可能是沉重的压力所致。对于这种情况，如果不及时治疗，就有可能发展为慢性病，因此必须经常检查自己的疲劳度。

检查尿液状态

尿液能够准确地反映人体的各种状态。如果尿液过少或过多，就可能患有疾病。如果尿液有异味、含有脓血，或者排尿时有痛感，就应该到医院接受治疗。

检查头发的状态

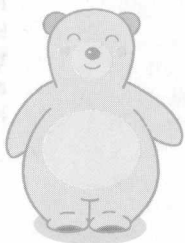
营养不良和精神压力大都会影响发质。如果头发分叉、粗糙，有大量的头皮屑，还经常脱发，那么身体就可能患有异常状况。如果这是正常的老化现象，就不用担心，否则就应该及时检查健康状态。

检查体重

偏瘦
20以下

正常
20~24

肥胖
26.4



体重指数 (BMI) 的计算方法

体重(kg) ÷ 身高²(m)

检查脸色

嘴唇发紫

如果患有心脏病或肺病，血液中的氧气就会减少，使得嘴唇发紫。另外，患有贫血症时，血液中的血红蛋白也会减少，使得嘴唇呈紫色。

可能性很高。

面无血色

如果脸色苍白、无血色，就有可能患有严重的贫血症。

面部局部发红

感染会使面部局部发红。如果从鼻尖到双颊发红，就有可能患有胶原病 (Collagen disease) 等疾病。

面部全部发红

如果患有高血压或者心脏病，整个面部都会发红。

脸色发黄

有可能患有黄疸症。如果眼珠全部发黄，患有黄疸症的



检查手指甲

沿着纵向裂开或脱落

如果经常涂指甲油，或者使用洗涤剂，手指甲就有可能开裂。如果体内缺钙，也会出现同样的症状。

手指甲弯曲

如果手指甲周围发炎，就会出现手指甲弯曲等现象。

手指甲鼓胀

如果患有慢性肺病或心脏病，手指甲就会像手表的防水玻璃一样向上鼓胀。

手指甲变厚、浑浊

可能是真菌感染所致。如果经常穿很紧的鞋子，脚趾甲就会扎入脚内，感染脚部。

检查口腔和舌部

感到口渴

如果无缘无故地口干，或者排尿量突然增多，就有可能患有糖尿病。

没有味觉

可能患有味觉障碍。

牙龈出血或者有口臭

可能患有牙周炎、蛀牙、牙周脓等疾病。

嘴唇发绿

很可能患有心脏病或肺病。

舌头周围有白斑

在无疼痛的情况下，如果舌头周围有白斑，就有可能患有阿弗他口炎或胶原病 (Collagen Disease) 等疾病。

嘴唇干裂，口腔溃烂

可能体内缺乏维生素，或者有胃肠障碍，也可能患有口腔炎。



检查尿液

排尿时有疼痛感

可能患有尿道炎。

排出血尿

可能患有尿道炎、膀胱炎或糖尿病。

排尿量增多

可能患有糖尿病或慢性肾炎。

排尿量很少

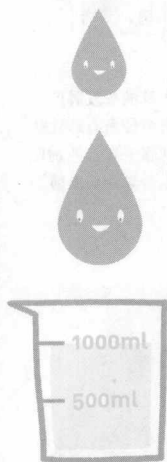
有可能患有肾脏炎、心力衰竭或肝脏疾病。

经常排尿

可能患有膀胱炎或尿道结石等疾病。

排尿困难

可能患有排尿障碍。



检查眼球

眼皮上有黄斑

如果眼皮的局部有黄斑，血清中的胆固醇含量就可能偏高。

角膜上有白条

对年轻人来说，如果眼角膜上有白条，就可能患有动脉硬化。

眼球发黄

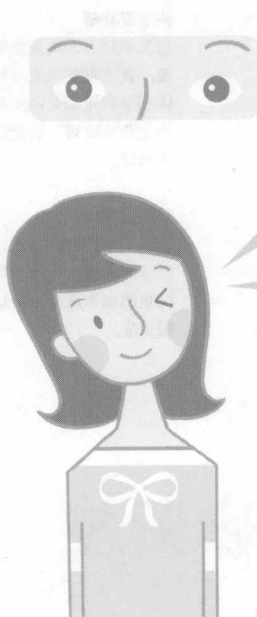
如果眼球发黄，可能患有黄疸症。

结膜发白

如果结膜发白，可能患有贫血。

眼睛充血

如果眼睛充血或者结膜发红，可能患有结膜炎。



检查皮肤

出现麻疹

导致出现麻疹的原因很多，因此不能只靠涂软膏进行治疗，而应该及时到医院接受检查。

脚趾发痒

这是最常见的皮肤病症状，可能霉菌感染所致。

痣的颜色变深

如果长时间受紫外线照射，痣的颜色会变深。

严重痒痛

如果局部痒痛，就有可能患有接触性皮炎。如果全身痒痛，就可能患有糖尿病或肝病。



检查大便

经常排血便

如果大便含有血液，或者排便时伴有出血，就可能患有痔疮。如果大便内血液较多，就有可能患有溃疡性大肠炎、大肠憩室病。

排便时肛门疼痛

可能患有痔疮。

严重的便秘

虽然有排便的欲望，但无法痛快地排泄，或者排便后总有未排净的感觉，大便明显变细，此时可能患有大肠癌或直肠癌。

大便发黑

如果胃、大肠或十二指肠

出现异常状况，就可能导出血或大便发黑。

长期拉肚子

消化器官感染和经常过食可能导致急性痢疾。如果长期拉肚子，则可能患有胃病。

无法放屁

如果肠道出现异常，就不能不能排便，而且连屁都放不出来。如果同时出现腹部痉挛等症状，就可能患有肠梗阻等疾病。

