

【活出健康来系列丛书】

See

From Head to Foot

从头看到脚

马先鹤 主编

—— 健康大扫描

Body
Body

脂肪



Healthy
Scanning

羊城晚报出版社

活出健康来系列丛书

书卡

——健康大扫描

马先鹤 主编

羊城晚报出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

从头看到脚：健康大扫描/马先鹤主编. - 广州：羊城晚报出版社，2002.2

ISBN 7-80651-095-8

I. 从… II. 马… III. 常见病-防治-普及读物 IV. R441-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084798 号

从头看到脚——健康大扫描

Cong Tou Kan dao Jiao—Jian Kang Da Sao Miao

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编：510085)

发行部电话：(020) 87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/南海市彩印制本厂 (南海市桂城叠南 邮编：528253)

规 格/787 毫米×1092 毫米 1/32 印张 6 字数 140 千字

版 次/2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数/1-5 000 册

书 号/ISBN 7-80651-095-8/R·9

定 价/12.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

序

从神卜管辂说起

三国鼎立时期，有一位名叫管辂的相卜先生，他深谙《周易》，数学通神，兼善相术，能将一个人的生老病死、前程未来相得极准，而且无不灵验，人称神卜管辂。其技艺之精湛，令人叹服不已。如在《三国演义》第六十九回中有这样一段精彩的描述：“一日，出郊闲行，见一少年耕于田中，辂立道旁，观之良久，问曰：‘少年高姓、贵庚？’答曰：‘姓赵，名颜，年十九岁矣。敢问先生为谁？’辂曰：‘吾管辂也。吾见汝眉间有死气，三日内必死。汝貌美，可惜无寿。’……”管辂为什么会得出这样的结论？从其相卜的过程中不难看出，管辂是一个十分善于观察的人。通过“观之良久”，赵姓少年的精神、脸色、目光、形体、气味、动态、语言、呼吸以及对外界的反应等方面的表现，无一不在管辂的观察了解之中，这就是他得出结论的最基本的信息和依据，再加上他丰富的生活阅历与医学知识，就不难作出以上

判断。

这些外在的神色、形态变化与人体内在的疾病有什么必然的联系呢？祖国医学认为：“有诸内者必形诸外。”人体是一个有机的整体，局部的病变可以影响全身，内脏的病变可以从五官、四肢、体表各个方面反映出来，即所谓“病在里必形之于表”。中医察病讲究望、闻、问、切。所谓望，就是通过视觉来观察病人全身和局部的神色形态变化。例如，一个正常健康的人气色应是红黄相隐，光泽明润。中医认为人体“十二经脉，三百六十五络，其气血皆注于面”。气血的盛衰变化都可以从人的面部反映出来。所以，仔细观察颜面部的气色改变，可以了解到机体相应脏腑的疾病变化。

基于这种认识，我们也可以通过用自己的眼、耳、鼻、舌等感觉器官，去观察了解人体外部的形态、大小、颜色及气味等方面的变化情况，再经过辨证求因，去推求人体内在的病变。因此，只要您掌握了上述方法，凡事用心观察，留心注意，您也可以从身体的每一个细微变化中获得准确的信息，及时发现和治疗疾病，成为现实生活中的神卜管辂。

目 录

序 从神卜管辂说起	1
-----------------	---

一、头颈及五官症状与疾病

1. 早生华发，轻松待之	3
2. “聪明绝顶”，曙光在前	5
3. “鬼剃头”与斑秃	7
4. 小儿枕秃与缺钙	8
5. 从曹操杀华佗说到头痛	10
6. 女人多得爱抚，少得偏头痛	12
7. 愿你只有青春没有痘	13
8. 疾病上了面，求医莫迟延	14
9. 驻颜术与美容误区	17
10. 从“魔鬼三角区”说到“面无善疮”	19
11. 莫把“紫绀”当性感	20
12. 现时少见“猪头风”	22
13. 拥有一口洁白的牙齿	23
14. 嘴里越甜，龋齿越多	24
15. 口腔三炎痛在牙	25
16. 从牙龈出血说到辣椒胜苹果	27
17. 要贪靓，莫伤牙	28

18. 留心你的三寸不烂之舌	32
19. 耳鸣，聋之始	36
20. 不要羞说偷针眼	38
21. 左眼跳财，右眼跳灾？	39
22. 未必金睛，却是火眼	40
23. 眼中没有红绿灯	41
24. 鸡宿雀盲与维生素 A	43
25. 红鼻子的羞赧	44
26. 从香妃说到狐臭、猫尿——气味面面观	46
27. 警惕颈部异常	50

二、胸腹症状与疾病

28. 西施为何心口痛	55
29. 咳嗽是一种警告	57
30. 乳房，不是一个“大”字了得	60
31. 从黛玉之死说到肺结核	65
32. 血吸虫是送不走的瘟神吗？	67
33. 防止酒精性肝硬化	69
34. 令人尊敬的焦裕禄	70
35. 三十年前胃养人，三十年后人养胃	72
36. 一“泻”千里说腹泻	75
37. 腹部上真是大有文章	76
38. 专跟美女过不去的胆结石	80

三、泌尿、生殖、会阴、肛肠症状与疾病

39. 肾结石是如何形成的	85
---------------------	----

40. 正确对待遗精	86
41. 性功能障碍面面观	88
42. 床上的“地图”与遗尿症	92
43. 谈谈急性附睾炎	93
44. 睾丸跑到哪里去了?	94
45. 性早熟与补品	96
46. 顽固难缠的梅毒	97
47. 预防艾滋病	99
48. 男人独有的前列腺病症	101
49. 从女人独有的白带看疾病	103
50. 月经异常面面观	105
51. 女性更年期综合症	107
52. 外阴瘙痒难以一洗了之	108
53. 十男九痔与十女十痔	110
54. 五颜六色的尿	111
55. 由大便的颜色看机体病变	114

四、四肢症状与疾病

56. 看手相，识病症	119
57. 指甲，女人的第二张脸	121
58. 善待您的脚!	124
59. 说说痛风这种嫌穷爱富病	126
60. 从步态看健康	128
61. 莫名其妙的紫斑	130
62. 小腿上的蚯蚓	131

五、皮肤症状与疾病

63. 米脂婆姨绥德的汉	135
64. 相痣是身体永恒的标记	137
65. 难以治愈的牛皮癣	139
66. 来去匆匆的风团	140
67. 带状疱疹就如毒蛇缠腰	141
68. “香港脚” ≠ 脚气病	143

六、全身其他症状与疾病

69. 啼哭，婴儿在向我们诉说	149
70. 日有所思，夜有所梦	150
71. 长夜难眠	152
72. 为什么会得妄想型精神病？	154
73. 病因不明的老年痴呆症	157
74. 不怒自威的甲亢与萎靡不振的甲减	159
75. 也说心宽体胖	160
76. 千金难买老来瘦	165
77. “三多一少”的糖尿病	170
78. 人的身高由谁定？	172
79. 铅对人体的伤害	175
80. 急性与慢性白血病	176
81. 谈“癌”色变	178

结语 九九归一	182
---------------	-----

一、头颈及五官症状与疾病

1. 早生华发，轻松待之

“莫等闲白了少年头，空悲切。”南宋著名的抗金将领岳飞用一曲气势磅礴的《满江红》，激励后人要珍惜时光，发奋努力，别虚度年华，白了头发还一事无成，悔之晚矣！

头发为什么会变白？这得从毛发的生长机理讲起。

人之所以有一头乌黑的秀发，是因为毛发中黑色素作用的缘故。而毛发的生长发育需要机体提供大量的营养物质，如氨基酸、脂肪酸、维生素及微量元素等等，其中，氨基酸中的酪氨酸在酪氨酸酶的作用下转换成黑色素。如果机体缺乏酪氨酸酶或酪氨酸等营养物质摄入不足，则会导致毛发黑色素的合成减少而使头发逐渐变白，这是毛发变白最主要的原因。太阳光中含大量的紫外线，辐射波长在 320~400 微米范围内时，能够刺激皮肤的黑色素细胞产生大量的黑色素，使毛发及皮肤发黑，但长时间的照射可引起机体色素沉着。因此，适当地沐浴阳光，可促进毛发黑色素的合成。如果每天接触阳光的时间过短，不利于毛发的生长，白发则多见。最典型的例子，可能要数 20 世纪 40 年代的著名话剧《白毛女》中那个苦大仇深的喜儿了，由于每天昼伏夜出，长期不见阳光，加上严重缺乏食物，导致严重的营养不良，20 岁的大姑娘竟如同七八十岁的老妇，一头黑发变得白发苍苍。

还有一个引起白发的重要因素，就是人的精神及心理因素。一般，紧张、惊恐、悲伤以及沮丧的心情，萎靡不振的心理及精神状态，均可加速白发的产生。目前，白发的机理未明，可能的原因——精神因素可引起机体内分泌系统紊乱，体内各种激素分泌出现失调。生活中不乏这样的例子，在遭受突如其来的打击后，强烈的悲愁或惊恐可使鬓发染霜，甚至出现一夕白发的现象。据说，在法国大革命时期，玛丽·安托渥奈特皇后由于畏惧革命军的追捕以及对身陷囹圄的恐惧，一夜之间，一头美丽的金发竟然全部变成根根银丝。我国宋朝的大文豪苏轼一生坎坷，几次被贬流放，最远曾被流放到古时的儋州，即现在的海南省，受到的打击非常大，情绪十分低落，致使白发早生。这可从他的一些诗词中得到印证。如在《念奴娇》中，就有感慨人生的“早生华发”，“人生如梦”，流露出官场失意后的伤感情怀；在悼念亡妻的《江城子》中，就有“纵使相逢不相识，尘满面、鬓如霜”的凄然词句等等。由此可见，精神因素对白发的影响特别大。有句俗话说得好，“愁一愁，白了头；笑一笑，十年少。”生活中多一点快乐，少一点忧愁，坦然面对生活的不幸和痛苦，笑谈风月，怡然自得，那么，乌黑亮丽的秀发将永远伴随着您。

一旦出现白发，千万不要为之紧张操心，因为紧张的情绪只会导致更多的白发产生。您不妨到医院的营养科、皮肤科去就诊咨询，在医生的指导下合理调节饮食，合理安排作息，调整好自己的心理情绪，再辅之以适当的药物治疗，白发症状应该会得到较好的改善。

2. “聪明绝顶”，曙光在前

每天早晨起床后，望着枕上那撒落的头发，您也许不由自主地去抚摩那日渐稀疏的头发，愁绪不已，感慨万千，无可奈何发落去……

正常情况下，人体头部大约有 10 万根左右的头发，每根头发的平均寿命大约为 4 年左右，每天大约生长 0.3~0.4 毫米，到了一个生长周期它就会自然脱落，过一段时间又会从原先的毛囊中长出一根新生的毛发，这就是头发的新陈代谢。因此，一个人每天脱落 70~100 根头发是正常的，因为同时，每天又有如此数量的新毛发生。怕就怕，只见旧发落，不见新发生，或者新发的诞生大大少于旧发的脱落。其结果就是头发日渐稀疏，形成“地中海”，直至秃头。

医学上，把头顶及前额鬓角毛发脱落，以致在原先长头发的地方逐渐稀少的情況称为脱发症。一般而言，秃发是从头顶和（或）鬓角开始，一直发展到除头后部和两侧少量的头发外，几乎全部掉光。古希腊人观察到：阉割的男人和女人很少秃发，智慧的人则常常秃光。因而有理由认为：秃发与男性激素有关；秃发的男人比长满头发的男人更有生殖能力，更聪明，可谓“聪明绝顶”了。而在有些民族和家族中，许多男人就存在早年脱发的趋势，这说明秃发具有明显的家族性和遗传性。现代医学已证实：旺盛的性功能产生的

大量性激素——睾丸酮，能够刺激汗腺产生一种叫皮脂的油脂分泌物，它是头皮屑的主要成分，与头发的脱落密切相关。当然，其他原因也可引起脱发，如：接受放疗或化疗的病人，因毛囊受损导致头发脱落；机体代谢紊乱的病人，如糖尿病、肥胖症、甲状腺激素缺乏症等可引起脱发；感情抑郁的人，可能因内分泌系统紊乱导致脱发；营养严重不良的人，因缺乏头发生长所必需的氨基酸、脂肪酸、微量元素及维生素也可导致脱发。值得注意的是，下列营养素可能会有助于预防脱发：氨基酸特别是含硫氨基酸如蛋氨酸与胱氨酸、必需脂肪酸如亚油酸、B族维生素、维生素A及维生素C等。

目前对于脱发没有较好的治疗方法，就连堂堂的FDA（美国食品与医药管理局），也宣布目前没有任何药物能治愈脱发，即便是沸噪一时的某某生发液对此也毫无作用。然而，世上的事情往往就是这样，“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫”。医学家们在治疗高血压的过程中，意外地发现了一种降压药——米诺地尔，又称长压定的，能够增加毛发滤泡的血流量，并激活调节毛发杆蛋白的特殊基因而促进毛发的生长与成熟。将它应用于临床来治疗秃发，大约有10%左右的患者有明显疗效，美中不足的是，它不仅能促进头发的生长，还使其他部位如四肢、胸部及耳廓的毛发增长。如果您急着想改变现状，还有一种办法可以去试一试，那就是头发移植，即将后脑勺的头发成簇地移植到秃顶处，效果也比较好，但只怕要饱受痛苦的煎熬。需要提醒您的是，您最好到医疗条件比较好的大医院的整形科就诊，千万不要找那些街头的美容整形院，弄不好会将聋子治成哑巴，

弄巧成拙，花了不少钱，又毁了容，吃亏的是您。另外，还有一个好消息告诉您，在不久的将来，完全可以采用基因治疗的手段来治愈秃发，目前，这方面的研究正在进行之中，据说已取得突破性的进展，应用于临床的日子已指日可待。请秃发的朋友们再耐心地等待一段时间，曙光即将来临，希望就在前面。

3. “鬼剃头”与斑秃

有的人一大早起来，自己或家人发现头上某处的头发不见了，留下的只是一块铜钱大小的秃斑。由于秃发常发生于夜间睡眠中，不痛不痒，在不知不觉中发生脱发，旧时迷信的人们找不到合适的理由解释这个病理现象，就断定是鬼剃的头，于是，就将之称为“鬼剃头”。

“鬼剃头”医学上称斑秃，目前，病因未明，仍属疑难杂症，但肯定与精神因素有关。如不少患者在发病前常有精神创伤、焦虑及紧张的病史，可能是精神紧张造成神经系统功能失调，局部头皮血管发生痉挛，以致该处血供受阻、营养不良而引起脱发。祖国医学则认为，斑秃的发生与肝肾两脏有关，肝藏血，肾藏精，而“发为血之余”，毛发的生长依赖于精血，如果肾虚精少，精不生血，或肝藏血功能不足，都会引起脱发。

斑秃不同于其他秃发，它可以发生在头部的任何一个部

位，如枕部、前额、头顶或两侧，头发多成簇成片脱落，形成铜钱大小的圆形或椭圆形的秃斑。用放大镜观察脱落的头发，可见毛发下段逐渐变细，如同标点符号中的惊叹号。脱发区的头皮也是正常的，无炎性发红、无鳞屑、无斑痕及其它损害。

发生斑秃完全用不着惊慌，最好以平常心待之，因为精神紧张只会加速斑秃的进程；也可不必到医院求诊，因为药物大多也是无济于事。大多数患者在脱发静止3~4个月后，便开始有新毛发长出，最初为细软色浅的绒毛，随后长粗变黑，并逐渐恢复正常，秃斑消失，疾病自然痊愈。一般，良好的精神状态与生活习惯以及营养丰富的食品均有助于疾病的及时恢复；经常适当地按摩患处，或用新鲜的生姜液涂搽脱发部位，可以有效地改善秃斑处的血液循环，促进新毛发迅速生长。

4. 小儿枕秃与缺钙

每次门诊，总有几个焦急的年轻妈妈抱着自己的小宝宝来求诊，指着孩子后脑勺上光溜溜的一圈询问是怎么回事？幸亏婴儿还不懂事，不知道什么叫潇洒漂亮，否则，这光溜溜的一圈——枕秃，定会叫他茶饭不思，耿耿于怀。他们终日无忧无虑，而苦恼的人是他们的父母亲。

枕秃常见于1岁左右的婴幼儿，成人极为少见。婴儿出