

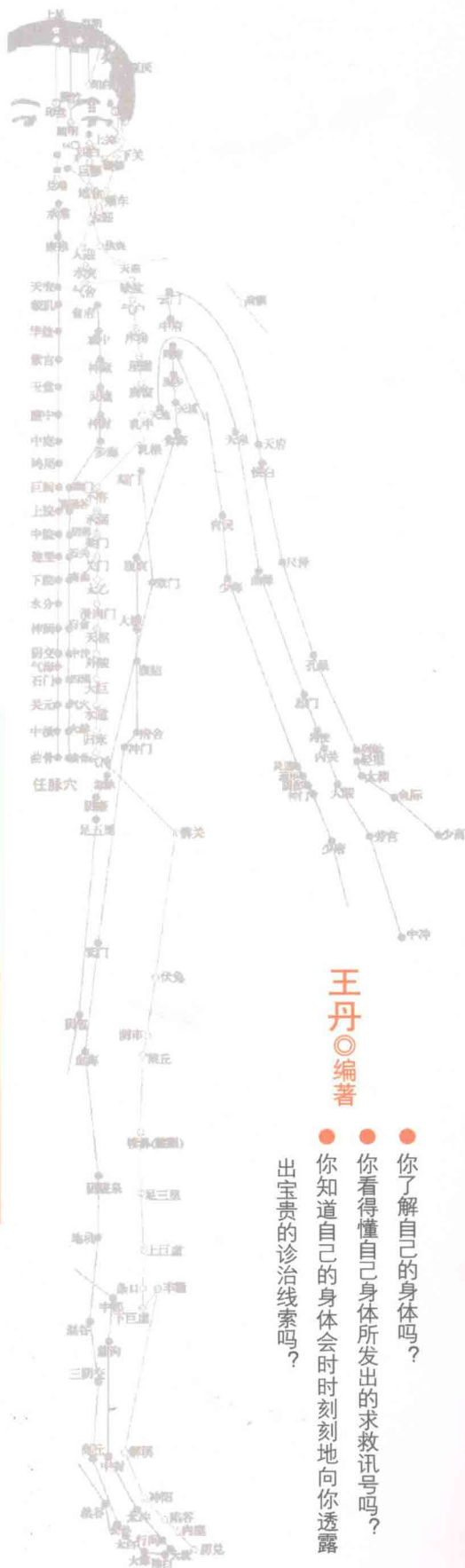
看懂

大多数的疾病，如果在初露端倪的时候就被我们所认识并采取了正确及时的控制方法的话，那么会给后面的治疗抢到最宝贵的时间，甚至将疾病消弭于无形之中也说不定。

倾听身体的语言 看懂疾病的讯号 解读健康的密码

身体发出的 168个求救 讯号

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



王丹◎编著

- 你了解自己的身体吗？
- 你看懂自己身体所发出的求救讯号吗？
- 你知道自己的身体会时时刻刻地向你透露出宝贵的诊治线索吗？

看懂

9168
个救

讯号

看懂

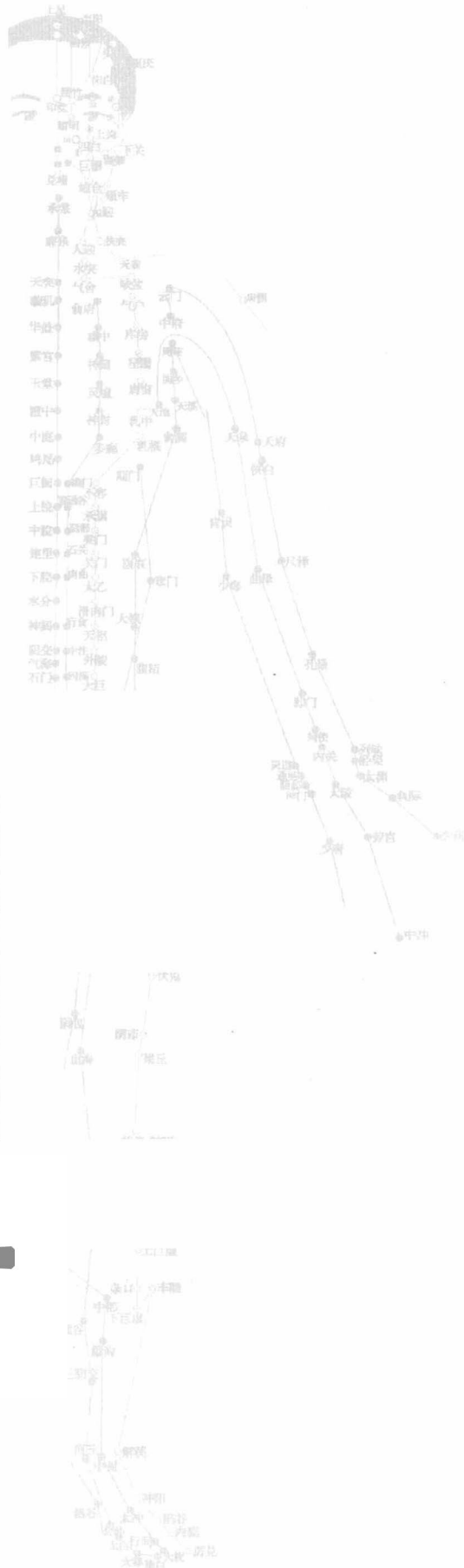
倾听身体的语言 看懂疾病的讯号 解读健康的密码

王丹◎编著

身体发出的 168个求救 讯号



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目(CIP)数据

看懂身体发出的 168 个求救讯号 / 王丹编著. —北京: 新世界出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5104-0351-4

I. 看… II. 王… III. 保健 - 通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 075110 号

看懂身体发出的 168 个求救讯号

作 者: 王 丹

责任编辑: 连 慧

封面设计: 天下书装

版式设计: 韩东坡

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: +8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话: +8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话: +8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华业印装厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 220 千字 印张: 14

版次: 2009 年 7 月北京第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0351-4

定价: 24.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: +8610 6899 8733

前言

PREFACE

你了解自己的身体吗？

你看得懂自己身体所发出的求救讯号吗？

你知道自己的身体会时时刻刻地向你透露出宝贵的诊治线索吗？

脱发、打呼噜、口干、口臭、眼皮跳动、肢体麻木、皮肤出现斑点……这些看似无关紧要的现象，究竟预示了身体的哪些问题？我们该怎样观察，又该如何判断这些讯号？

事实上，你是自己最好的诊断“侦探”。当身体出现了细微的变化时，你会在第一时间感受到它的改变，你也是第一位与它对话的人。如果你可以看懂它向你发出的求救讯号，你就可以及时地拯救它，再为它营造一片健康的天空。有的人由于知识的缺乏和认识的不足，往往对这些“讯号”视而不见，以至于延误了最佳的治疗时间，最终由小样变成了大患，追悔莫及。

好可怕的结果！好巨大的代价！怎么办呢？

认真地读一下这本《看懂身体发出的 168 个求救讯号》吧！它会告诉你生活中较为常见的疾病、疑难病、大病、重病乃至绝症所对应的讯号。

比如粉刺，可能是多囊卵巢综合症的讯号，也可能是垂体肿瘤的讯号；眼部疼痛，很可能是角膜病变的讯号；“红鼻头”可能是细菌及毛囊虫感染的警示讯号；耳鸣，可能是耳朵或是鼻窦感染、耳硬化症、颞下颌关节综合症，以及美尼尔病的预警讯号；经常感觉口渴，可能是脑损伤、甲状腺亢进、糖尿病的预警讯号；茶色的尿液，





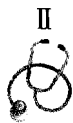
看懂身体

168^个求救讯号

可能是肾脏疾病、肝炎、肝硬化或者膀胱出血的讯号；关节疼痛，不仅是关节炎的表现，也可能是白血病的讯号……

本书可以让你了解哪些讯号无需诊治，哪些讯号是需要求医的红色预警，也会帮助你挖掘隐藏在身体中的宝贵线索，并使你积极地参与到自己的健康保卫事业中来。本书还可以帮助你理解健康与疾病的身体讯号，即使有些讯号暂时与你无关，但它对于你的亲朋好友来说很可能是十分重要的。所以，本书不仅会指引你成为自己的诊断“侦探”，也将会帮助你成为你的父母、伴侣、朋友、同事的诊断“侦探”。举个例子，如果你的妻子每天都是红光满面、精神抖擞的样子，突然有一天，她开始向你抱怨自己可能开始衰老了，因为她发现自己的耳垂上长了皱纹。也许这个时候，你会想为什么皱纹没有长在脸上，而是先长在了耳垂上？其实，这可能是心脏缺血，或是冠心病的一个讯号。

本书对身体各部分的异常情况做了一个简明扼要的介绍，且通俗易懂，让你轻松入手，使疾病讯号的发现不再是毫无头绪的艰难工程，力争使各位读者看懂身体向自己发出的每一个求救讯号，知道应该在什么时候去医院就诊，又该如何调理生活和调养身体的不适感，为自己的健康保驾护航，真正做到疾病的早防早治，从而真正享有高质量的健康生活！



目 录

CONTENTS

- 讯号1：当你一紧张就头痛时 / 001
- 讯号2：当你经常感觉头晕时 / 002
- 讯号3：当你出现非正常脱发时 / 004
- 讯号4：当你出现斑秃时 / 005
- 讯号5：当你过早出现灰白发时 / 007
- 讯号6：当你出现过多的头皮屑时 / 008
- 讯号7：当你出现面部神经麻痹时 / 010
- 讯号8：当你的面容发生变化时 / 011
- 讯号9：当你的面部出现斑点时 / 012
- 讯号10：当你的面部呈青紫色时 / 014
- 讯号11：当你“满面红光”时 / 015
- 讯号12：当你的面色发白时 / 016
- 讯号13：当你的面色发黄时 / 017
- 讯号14：当你的面色发黑、发蓝时 / 018
- 讯号15：当你的脸上长痘痘时 / 019
- 讯号16：当你的脸上出现网状血丝时 / 020
- 讯号17：当你的面部浮肿时 / 022





- 讯号18：当你的脸上出现鳞状斑块时 / 023
- 讯号19：当你感觉面部疼痛时 / 024
- 讯号20：当你的脸上出现红色的斑痕时 / 025
- 讯号21：当你的脸上长粉刺时 / 027
- 讯号22：当你脸上出现红血丝时 / 028
- 讯号23：当你的两颊出现异常时 / 030
- 讯号24：当你的眉毛出现异常状况时 / 031
- 讯号25：当你感觉眼部疼痛时 / 032
- 讯号26：当你的黑眼球颜色发生变化时 / 033
- 讯号27：当你的眼白颜色发生变化时 / 034
- 讯号28：当你出现黑眼圈时 / 035
- 讯号29：当你的眼皮下垂时 / 037
- 讯号30：当你的两只眼睛颜色不同时 / 038
- 讯号31：当你总感觉眼睛干涩时 / 039
- 讯号32：当你的眼睛颜色发生改变时 / 040
- 讯号33：当你的视觉发生改变时 / 041
- 讯号34：当你的眼皮跳动时 / 042
- 讯号35：当你的瞳孔形态发生变化时 / 043
- 讯号36：当你的眼睛出现幻觉时 / 044
- 讯号37：当你出现眼袋时 / 045
- 讯号38：当你的瞳孔颜色发生变化时 / 047
- 讯号39：当你的角膜出现异常状况时 / 048
- 讯号40：当你的眼皮出现异常状况时 / 049
- 讯号41：当你的眼皮颜色发生变化时 / 050
- 讯号42：当你的眼球出现异常状况时 / 051
- 讯号43：当你眼前出现虹视时 / 052
- 讯号44：当你的眼屎突然增多时 / 053
- 讯号45：当你眨眼过频时 / 054



- 讯号46：当你感觉眼前有“飞蚊”时 / 055
- 讯号47：当你总是不由自主地流泪时 / 056
- 讯号48：当你的耳朵出现异常状况时 / 057
- 讯号49：当你感觉耳朵堵得慌时 / 059
- 讯号50：当你感觉听力逐渐消失时 / 060
- 讯号51：当你耳道中分泌的耵聍（耳屎）过多时 / 061
- 讯号52：当你耳鸣时 / 062
- 讯号53：当你的听力突然消失时 / 063
- 讯号54：当你的听力出现障碍时 / 064
- 讯号55：当你感觉耳痛时 / 066
- 讯号56：当你的耳垂上长了皱纹时 / 067
- 讯号57：当你的鼻子呈红色时 / 068
- 讯号58：当你的鼻子颜色发生变化时 / 069
- 讯号59：当你的鼻子形态发生变化时 / 070
- 讯号60：当你感觉鼻子干燥时 / 071
- 讯号61：当你的嗅觉突然消失时 / 072
- 讯号62：当你出现鼻塞现象时 / 073
- 讯号63：当你无缘无故地流鼻涕时 / 075
- 讯号64：当你的鼻涕出现异常时 / 076
- 讯号65：当你的鼻子出血时 / 077
- 讯号66：当你感觉鼻子痒时 / 078
- 讯号67：当你的嗅觉出现异常时 / 079
- 讯号68：当你出现幻嗅时 / 081
- 讯号69：当你的咽喉疼痛时 / 082
- 讯号70：当你的咽部有异物感时 / 083
- 讯号71：当你经常咳嗽时 / 084
- 讯号72：当你咳出有颜色的痰时 / 085
- 讯号73：当你经常打呼噜时 / 086





看懂身体168⁺求救讯号

- 讯号74: 当你的声音嘶哑时 / 088
- 讯号75: 当你突然失音时 / 089
- 讯号76: 当你吞咽困难时 / 090
- 讯号77: 当你经常感觉呼吸困难时 / 091
- 讯号78: 当你的嘴唇肿胀时 / 092
- 讯号79: 当你的味觉出现障碍时 / 093
- 讯号80: 当你的嘴中有金属味时 / 094
- 讯号81: 当你的味觉超级灵敏时 / 095
- 讯号82: 当你的呼吸伴有异常味道时 / 096
- 讯号83: 当你经常感觉口苦时 / 097
- 讯号84: 当你经常感觉口干时 / 099
- 讯号85: 当你经常感觉口渴时 / 100
- 讯号86: 当你的口腔出现异常状况时 / 101
- 讯号87: 当你反复出现口腔溃疡时 / 102
- 讯号88: 当你的嘴唇颜色发生变化时 / 104
- 讯号89: 当你的嘴里有异常的味道时 / 105
- 讯号90: 当你长期出现口臭时 / 106
- 讯号91: 当你的舌头出现异常时 / 108
- 讯号92: 当你的舌头颜色发生改变时 / 109
- 讯号93: 当你的舌头上出现瘀斑时 / 110
- 讯号94: 当你的牙齿出现异常状况时 / 111
- 讯号95: 当你牙龈出血时 / 112
- 讯号96: 当你出现蛀牙时 / 113
- 讯号97: 当你的牙齿松动时 / 114
- 讯号98: 当你的牙齿颜色改变时 / 116
- 讯号99: 当你发现脖子长了肿块时 / 117
- 讯号100: 当你出现落枕的征象时 / 118
- 讯号101: 当你经常感觉肩痛时 / 120



- 讯号102：当你的脊柱弯曲时 / 121
- 讯号103：当你经常感觉腰痛时 / 122
- 讯号104：当你经常感觉胸痛时 / 123
- 讯号105：当你感觉胸闷时 / 124
- 讯号106：当你感觉腹胀时 / 125
- 讯号107：当你感觉腹痛时 / 127
- 讯号108：当你出现胃酸的现象时 / 128
- 讯号109：当你感觉四肢麻木时 / 129
- 讯号110：当你的四肢强直时 / 130
- 讯号111：当你感觉四肢疼痛时 / 132
- 讯号112：当你的手指形态出现异常状况时 / 133
- 讯号113：当你的手指形成“鼓槌指”时 / 134
- 讯号114：当你的手指发麻时 / 135
- 讯号115：当你的双手经常抖动时 / 136
- 讯号116：当你的手掌颜色发生变化时 / 137
- 讯号117：当你的手一按鼠标就疼时 / 139
- 讯号118：当你的手心经常发热时 / 140
- 讯号119：当你的手脚出现皲裂时 / 141
- 讯号120：当你的指甲出现异常时 / 142
- 讯号121：当你的指甲颜色发生改变时 / 144
- 讯号122：当你总感觉手脚冰凉时 / 145
- 讯号123：当你的下肢在暖和的条件下，仍感冰冷时 / 147
- 讯号124：当你的腿抽筋时 / 148
- 讯号125：当你的脚出现异常现象时 / 149
- 讯号126：当你的脚踝肿胀时 / 150
- 讯号127：当你感觉关节疼痛时 / 151
- 讯号128：当你总感觉脚痒时 / 153
- 讯号129：当你的步态异常时 / 154





看懂身体发出的168个求救讯号

- 讯号130：当你的身体出现瘙痒时 / 156
- 讯号131：当你的皮肤出现异常现象时 / 157
- 讯号132：当你的皮肤上出现蜘蛛痣时 / 158
- 讯号133：当你总是“语无伦次”时 / 159
- 讯号134：当你的肤色发黄时 / 161
- 讯号135：当你的肤色发蓝、发黑时 / 162
- 讯号136：当你的皮肤上出现了青肿的淤痕时 / 163
- 讯号137：当你的皮肤上出现了红色的斑点时 / 164
- 讯号138：当你长了“痣”时 / 165
- 讯号139：当你的皮肤上出现深色的斑块时 / 167
- 讯号140：当你的乳房皮肤出现异常时 / 168
- 讯号141：当你的皮肤上出现肿块时 / 169
- 讯号142：当你出现皮肤干痒的现象时 / 170
- 讯号143：当你排尿困难时 / 172
- 讯号144：当你排尿疼痛时 / 173
- 讯号145：当你出现血尿现象时 / 174
- 讯号146：当你的尿液出现异常现象时 / 176
- 讯号147：当你的尿液颜色发生变化时 / 177
- 讯号148：当你出现尿急的现象时 / 179
- 讯号149：当你出现尿频的现象时 / 180
- 讯号150：当你出现混浊的尿和脓尿时 / 181
- 讯号151：当你的阴道排液异常时 / 183
- 讯号152：当你出现外阴瘙痒现象时 / 184
- 讯号153：当你的大便出现异常现象时 / 186
- 讯号154：当你出现大便失禁的状况时 / 187
- 讯号155：当你的大便形状和颜色发生改变时 / 188
- 讯号156：当你经常便秘时 / 190
- 讯号157：当你的唾液分泌异常时 / 192

- 讯号158：当你出现呕吐的症状时 / 194
- 讯号159：当你接连不断地打嗝时 / 195
- 讯号160：当你总感觉心口疼痛时 / 197
- 讯号161：当你频繁打哈欠时 / 198
- 讯号162：当你的笑容异常时 / 199
- 讯号163：当你经常失眠时 / 201
- 讯号164：当你经常做噩梦时 / 202
- 讯号165：当你的乳房出现异常时 / 203
- 讯号166：当你出现盗汗、多汗时 / 205
- 讯号167：当你出现毛发过量生长的现象时 / 207
- 讯号168：当你的体重突然下降时 / 209





讯号1：当你一紧张就头痛时

生活中，我们常常会有这样的经历：每当集中精神投入到工作和学习中的时候，头就会隐隐作痛；每当全神贯注去思考一件事情，却始终没有一个满意的答案时，随着思考的深入，头也会越来越痛，就像要炸开了一样；每当遇到烦心事，心情十分焦虑或忧郁时，头痛还是会困扰着我们……总之，当我们一感觉紧张时，就会头痛。

其实，在这样的情况下，出现的头痛是身体在向我们发出求救讯号。此时，我们可能患上了一种叫做“紧张性头痛”的疾病，这是现代都市人的一种常见的“都市病”，其发病率之高，可谓头痛之最。紧张性头痛，顾名思义，它与“紧张”有关。例如，工作的压力，心情烦躁或惆怅，以及颈部肌肉长期处于某一姿势（如伏案工作和学习）都是导致紧张性头痛的主要原因。可以说，紧张性头痛是躯体与心理共同“紧张”所造成的一种疾病，千万不可小觑。

001



一般情况下，出现紧张性头痛的特点是：这种头痛会在晨间醒来时或起床后不久出现，有的人头痛的症状可以持续一整天，但一天内可以有逐渐增强或逐渐减弱的波动感，其性质为钝痛、胀痛、压迫感、麻木感、重压感和束带样紧箍感，强度为轻度至中度。有90%以上的人会出现两颞侧、后枕部、头顶部或全头部的头痛，部分人还会和偏头痛并存，表现为双颞侧搏动性头痛。在我们体检时，除了会发现颈部肌肉僵硬，头部肌肉痉挛，或是颈枕两侧或两颞侧有明显的压痛点外，其余没有其他异常的现象。

对于紧张性头痛，我们可以采取几个简单有效的防治方法：

首先，我们要学会拒绝紧张，避免过多的外界干扰，适当地调整自己的心情；其次，可以在平时多做一些深呼吸。深呼吸能加强人体膈肌的运动，对脾非常有益处，同时能使下焦的气（肾精）慢慢地足起来；第三，工作之余，不要忘记间或闭上眼睛，或到室外做些简易舒展运动，或是打开窗户让室内空气流通，





看懂身体发出的168个求救讯号

或者离开办公桌，戴上耳机听听音乐，以便让自己的情绪得到放松；最后，正确对待和解决工作和生活中存在的矛盾，尽最大努力避免情绪紧张、焦虑、急躁，只要通过合理的调节和治疗，方能杜绝或减少头痛的困扰。

但是，值得我们注意的是，对于头痛，不宜长期使用止痛药，以避免药物不良反应和对药物产生依赖。其他常用的止痛药还有去痛片、阿司匹林等药物更不能乱吃，那只会令人对痛的感觉变得迟钝，还会损伤脑部神经，却解决不了根本性问题。所以，身体有了异样还是要及时咨询医生，以免延误了治疗的最佳时间。



讯号2：当你经常感觉头晕时

002



在生活中，头晕是一种十分普遍的症状。一般来讲，头晕分为两种情况，即假性眩晕和真性眩晕。很多人都会有这种经历，如果从坐姿或卧姿突然起立，或是蹲下后猛然起身，有时就会感觉头晕眼花、头重脚轻、眼前发黑，这种现象一般会在几秒钟后自行恢复，再加上晕车、晕船、晕水、晕血等，都属于假性眩晕。然而，真性眩晕是由于人体内的平衡器官发生病变所致，例如耳部、脑、血管、心脏以及血液。

有些人常常误以为头晕目眩是小毛病，无需大治，可以经常通过短暂的休息来缓解头晕的症状，有的人还会吃一些药物试图治疗头晕。殊不知，这种做法是很危险的，如果经常性长时间的头晕，就要提高警惕了，因为这可能是身体发出的求救讯号。

如果经常感觉头晕，很可能是以下一些疾病的征兆：

颈椎病：如果出现头晕症状，往往与头颈部转动密切相关，有时会伴有颈部发僵、疼痛、灵活程度受限，有时还会导致手指发麻、发冷。之所以出现这些症状，是因为颈椎增生会挤压到椎动脉，造成供血不足，这是导致头晕的主要原因之一。



贫血：一些患有消化不良、消化道出血、消化性溃疡以及消化系统慢性炎症的人，常会因为并发贫血而引发头晕、乏力、面色苍白等症状。

高血压：当人的血压骤升或是骤降时，常会引起头晕。高血压的患者，除了头晕，还会表现出其他症状，包括头痛、心悸、体虚无力、眼花、手脚麻木、烦躁，同时还会伴有耳鸣等症状。此外，高血压所引起的脑血栓、脑出血，也会出现头晕的现象。

心脏病：由于心脏冠状动脉发生粥样硬化，而造成供血不足而引起一系列的症状，包括头晕、头痛、四肢无力、精神不集中等。

脑动脉硬化：由于发生动脉硬化时，血管内径变小，容易引起脑部供血、供氧不足，致使会出现一些症状，例如经常会感觉头晕，而且还会伴有耳鸣、失眠、健忘、头沉、睡眠不好、记忆减退、手脚发麻以及胸闷、心悸、气短等。

由此可见，头晕的出现，已经不是小病了，不是忍一忍、吃点止痛药就可以解决的问题。若任其发展，血管将会进一步硬化。当硬化的斑块脱落时，就会梗塞血管，导致脑梗死。另外，血管的硬化并不是均匀出现的，它就像用很久的胶皮管，有薄有厚，当血液到达薄的血管部位时，血管可能会有破裂，进而引发脑出血的危险。

所以，如果发现自己经常有头晕的现象，千万不可乱用药物、乱投医，应该及时到正规医院就诊，以免延误病情。如果真的需要药物治疗时，则要在医生的指导下，正确用药。另外，我们也可以在日常生活中，注意一些细节来预防发生头晕：

首先，如果遇有头晕征象，应尽量卧床休息，在上下床时应慢慢进行，以防止眩晕发作失控而摔倒。反之，如果头晕情况持续，尤其情况持续了一个月以上的人就应该保持适当的运动，因为此时不多活动，会令身体机能退化，致使平衡系统失调，所以不可只躺着不动。

其次，由于大部分出现头晕的人，都可能会伴有食欲不振，甚至呕吐大作，这时要注意自己的饮食，应该少食多餐、避免油腻食品，也可以在进食前先服药丸，这些都有助于减轻症状。

最后，要提醒大家的是，一般普通急性头晕，最多维持一至两个星期左右便可自行消失，但是，如果头晕问题持续或严重的话，必须到医院接受进一步检查。





讯号3：当你出现非正常脱发时

众所周知，人的寿命有长有短。而我们的头发也是有寿命的，当它长到一定长度的时候，寿命到头了，这时它就会自然的脱落下来，这是一种正常现象。所以，我们每个人都会有掉头发的现象。只是有的人掉得多，有的人掉得少，而有些人的头发还会成片或成块脱落，最后成了秃子。

如果头发在一片一片往下掉，这可能是身体在向我们发出求救讯号。当我们对自己的头发太过“溺爱”的时候，就会变成一种无言的伤害，例如，对它的过度梳理或是频繁染烫，都可能导致非正常脱发，这在医学上叫做创伤性脱发。

非正常的脱发，很可能是头发的生长受到了影响。因为头发的生长是需要营养的，而营养是靠血液运送的，如果一个人长期多病，血气不足，身体营养很差，头发就会因缺少营养、生长不好而短命脱落。

如果你突然大量的脱发，还伴有瘙痒、皮肤炎症、发热或疼痛，此时说明你正在承受真菌感染或是对抗病毒。出现突然脱发还可能是激素紊乱的早期健康警示，尤其是甲状腺疾病或是垂体机能减退。其实，几乎所有的激素失衡都可能出现头发大量脱落的现象。

此外，从饮食的角度上讲，非正常脱发很可能预示着你在存在营养不足的问题，比如缺乏蛋白质、缺锌、缺铁等。如果吃了太多含有生蛋白的食物，如蛋黄酱、沙拉调料等都会导致一种罕见的状况，即蛋白损伤综合症，也叫生物素不足。这种状况的早期讯号除了大量脱发，还可能包括皮肤干燥、皮疹、头发细而脆。如果此时不经诊治，在数周内很可能出现神经问题和肠道问题。所以，如果你特别喜欢吃蛋白食品，提醒你一定要在充分加热后再食用，这样既可降低患上蛋白损伤综合症的风险，还可以降低沙门氏菌食物中毒的发生率。

从性别角度看，男性的脱发特点是一大块全秃或者发际线退后，近期有一项研究发现，如果男性朋友的年龄正处于45岁左右，而且还有前额秃发的现象，