

A photograph of a person's bare back, seen from behind. The person's hands are placed on their own shoulders. The skin is a warm, golden-brown color. The background is plain white.

SHEN TI DE JING XUN

身体的警讯

说说你哪儿痛，告诉你怎么了

雷晓婷/编著

吉林出版集团有限责任公司

SHENTIDE JINGXUN

身体的警讯

雷晓婷/编著

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

身体的警讯 / 雷晓婷编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.7

ISBN 978 - 7 - 80720 - 769 - 6

I. 身… II. ①雷… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第118613号

身体的警讯

SHENTIDEJINGXUN

作 者: 雷晓婷

责任编辑: 赵国强

责任校对: 赵国强

封面设计: 思想者平面设计工作室

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

发 行: 吉林出版集团有限责任公司北京分公司

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 180千字

印 张: 13.75

版 次: 2007年10月第1版

印 次: 2007年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80720 - 769 - 6

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

contents

目 录



目 录

第一部分 头部的警讯

1. 头疼，仅仅是头疼吗？ / 2
2. 头晕目眩要警惕 / 6
3. 头皮屑反映的健康问题 / 10
4. 脱发，不仅仅妨碍美观 / 13
5. 毛发过于浓密，谁在作怪 / 16
6. 眼睑小恙，身体大碍 / 18
7. “肿眼泡”连着你的肾 / 22
8. “熊猫眼”预示着血液有“情况” / 24
9. 眼形异常，身体异常 / 27
10. 视力变化识疾病 / 30
11. 从瞳孔大小，看脑部疾病 / 34



身体的**警**讯

12. 瞳孔变“色”，当心疾病上身 / 35
13. 黑眼球色泽变化的警示 / 38
14. 虹膜异常要注意 / 39
15. 眼白颜色学问多 / 40
16. 病在眉头，更在心头 / 43
17. 经常耳鸣要注意 / 45
18. 耳廓异常显病理 / 49
19. 耳痛病因多 / 51
20. 鼻子异常莫忽视 / 54
21. 酒糟鼻彰显皮肤异常 / 56
22. 鼻子出血——不只是上火 / 58
23. 嘴唇颜色、形态有讲究 / 61
24. 牙龈出血疾病多 / 63
25. 牙疼，也是病 / 66
26. 舌质变色讲究多 / 68
27. 舌苔异常问题大 / 72
28. 舌形异常疾病多 / 76
29. 舌态不同，病因不同 / 79
30. 口腔黏膜糜烂的重大警示 / 81
31. 口腔溃疡不可小觑 / 83
32. 口腔黏膜色斑可能是癌症先兆 / 86
33. 口臭，不只使你远离人群 / 89



第二部分 躯干和四肢的警讯

- 34. 观手色，断疾病 / 94
- 35. 指甲变色预示健康出现危机 / 95
- 36. 指甲变形的潜在威胁 / 97
- 37. 乳房肿块与乳腺疾病 / 100
- 38. 乳房疼痛不要掉以轻心 / 104
- 39. 腹痛忽视不得 / 107
- 40. 腹泻不可小觑 / 109
- 41. 腹胀也是疾病的表现 / 113
- 42. 恶心呕吐是消化系统疾病预兆 / 116
- 43. 腰疼是某些疾病的症状 / 121
- 44. 背痛，不只是劳累 / 124
- 45. 抽筋，不只是着凉 / 128
- 46. 肢体麻木，拉响健康警报器 / 131
- 47. 身体水肿要小心 / 135
- 48. “富态”不等于“福态” / 138
- 49. 瘦不一定好 / 144
- 50. 莫把苍白当白皙 / 149
- 51. 皮肤发黄预兆肝胆疾病 / 151
- 52. 皮肤变黑须提防胃癌 / 152
- 53. “红光满面”也多病 / 154
- 54. 皮损可能是重病的征兆 / 156
- 55. 皮肤瘙痒，别“挠挠”就好 / 158



身体的警讯

- 56. 痘痘，不只是难看 / 162
- 57. 寿斑，并不意味着长寿 / 167

第三部分 神经系统的警讯

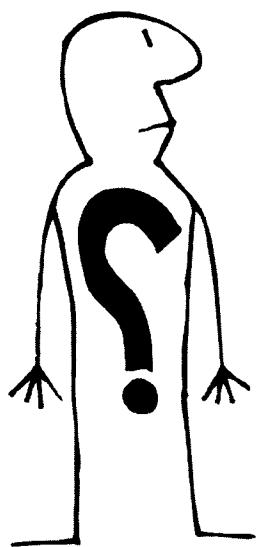
- 58. “西子捧心”要当“心” / 172
- 59. 食欲变化源自体内变化 / 175
- 60. 疲倦不只是因为劳累 / 177
- 61. “睡不着”也有大问题 / 179
- 62. 打鼾不仅扰人，更可能是病兆 / 181

第四部分 排泄物的警讯

- 63. 从痰液变化看疾病 / 186
- 64. 异常出汗，不健康的讯号 / 188
- 65. 唾液中带血，多种原因诱发 / 192
- 66. 尿色异常显疾病 / 194
- 67. 便秘仅仅是大便不通畅吗？ / 196
- 68. “特色”粪便也能预测疾病 / 200
- 69. 从便血看疾病 / 202
- 70. 异样白带有内因 / 205
- 71. 月经不调，女人的心事 / 208

第一部分

头部的警讯





1. 头疼，仅仅是头疼吗？

事实上，头疼并不是脑组织疼痛。虽然脑部有几十亿个神经细胞，但它们却都不能传导疼痛，所以说脑部是没有疼痛感的。可是，我们所感觉的头疼绝对不是虚构的，一定有某些部位疼痛。

根据引起头疼的不同原因，医学上将头疼分为血管性头疼、紧张性头疼和神经异常性头疼三种类型。

在这三种头疼中，血管性头疼和紧张性头疼占绝大部分，而神经异常性头疼则比较少见。据专家估计，90%是血管性头疼或紧张性头疼，偶尔也有个别病人同时有两种头疼。

头疼的原因

(1) 血管性头疼。

脑部需要的大量氧气都靠血液输送，如果大脑缺氧，脑血管就必须扩张，这样才能输送更多的血液。但是，脑血管壁上有可以传导疼痛的感觉神经，一旦血管壁扩张，感觉神经就会被抻长，它就开始传递疼痛信息。因此，头疼就出现了。

最常见的血管性头疼是偏头疼，也是最为复杂的头疼。此外，脑血管疾病如脑瘤、脑膜炎和动脉瘤等，也能引起血管性头疼。

第一部分 头部的警讯



(2) 紧张性头疼。

通常，人紧张或者警觉时，会抬起头来，这个动作可以导致头和颈部肌肉紧张、收缩。持续地收缩能阻断对这部分肌肉的血液供应，引发肌肉缺氧，不能排出废物，于是有规律的钝痛就出现了。

此外，光线不足、关节炎、房间不通风等也能使肌肉收缩，进而引起头疼。还有研究表明，精神沮丧也可以引起紧张性头疼。

(3) 神经异常性头疼。

这种头疼多是因为头部神经受到直接刺激引起的，比如，痉挛引起的刺激性锐痛、美尼尔氏症引起的眩晕性钝痛。另外，神经炎、神经受伤、神经瘤等，也都有可能引起这种头疼。

现在，医学界基本可以解释头疼的每个阶段及其生理变化。一般认为，头疼前的症状是因为脑血管起了变化。因为脑血管的收缩、变窄，减少了血流量，进而导致大脑供血供氧不足，影响到脑功能，所以就出现了视觉障碍、语言困难等前兆。为了充分供血供氧，脑动脉血管开始扩张。正是这个扩张动作，刺激了血管壁上的感觉神经，并且最终引发了头疼。

头疼隐藏的疾病信息

头疼的病因非常多，甚至连医生都因难以确切诊断而“头疼”。但是，治病必求其本，想治疗头疼必须弄清原因，对症下药。其实，根据头疼的部位、性质、症状和发展变化，是可以弄清楚头疼的具体原因的。



(1) 颅内病变。

如果头部有外伤，那么很容易就能诊断出头疼的原因。

脑血管出现意外的人，即中风病患者，多有高血压、动脉硬化病史和半身不遂症状。如果是肿瘤、脓肿或者寄生虫病引起的头疼，则有呕吐、视力下降、步态不稳、口眼歪斜，甚至抽搐、瘫痪等较为明显的神经系统症状或者体征，即便初期症状不明显，也会随着病情的发展而慢慢变重。

(2) 颅外病变。

这种情况引起的头疼要比颅内病变引起头疼的机会大许多，比如，如果患者有青光眼或者远视、近视、散光等，就可能引起前额部眼周围的持续性胀痛；如果是副鼻窦炎，则多会引发前额部的持续性胀痛，而且有早重晚轻的特点；如果是鼻咽癌，则多是一侧前额痛，还流带血的鼻涕；如果是颈椎病，可引起枕后的持续性胀痛，并可放射到上臂，导致头颈转动不方便或者转动时有强烈的疼痛感。

而像非常普遍的疲乏、失眠、注意力不集中、记忆力减退等症状，则是神经衰弱病患者的功能性头疼。

此外，重度贫血、尿毒症患者、吸烟非常多的人，也会经常头疼；长期处于空气质量差或者高噪音环境中，也会经常感觉头疼。

头疼的治疗与调理

头疼，是许多疾病的征兆。如果感觉头疼，绝对不可以仅仅服用一两粒止疼片就了事，而应该及早就医。但如果是没有重要

第一部分 头部的警讯



器质性疾病的头疼患者，就可以在医生的指导下，通过服用止疼片止疼。

实践证明，患者通过心理调适、饮食调养可以有效预防、治疗头疼。

(1) 食物禁忌。

①尽量少吃富含酪胺酸的食物。奶酪、巧克力、西红柿、牛奶、乳酸饮料、柑橘类水果及腌制的沙丁鱼、鸡肝等食物，都含有丰富的酪胺酸，而酪胺酸容易导致血管痉挛。如果你有偏头疼病史，最好远离这类食物。

②小心含有亚硝酸盐的食品。经常食用含有亚硝酸盐的食物，可以引发头疼。像香肠、热狗、火腿、腊肉等腌熏肉类、加工肉品及含味精多的食品，最好少吃。

③代糖食品。代糖“阿斯巴甜”会过度刺激、干扰神经末梢，增加肌肉紧张，容易引发头疼。而低糖可乐、汽水、无糖口香糖，甚至许多中成药里都含有“阿斯巴甜”。所以，对于这类食品，我们也应该多加小心。

(2) 补充维生素和矿物质。

①补充镁元素。镁可以调节血液循环，放松肌肉，因此平时可适量补充，以每天摄入 500 ~ 750 毫克为宜。但是，不要轻易补充镁剂，因为那样可能导致腹泻。可以多吃点含镁高的食物，如全谷类食物、瓜子、杏仁、腰果、榛子、花菜、豆腐等。

②补充维生素 B₂。口服较多的维生素 B₂ 片剂，可以减少偏头疼的发作频率和持续时间，但是一天的服用量不要超过 400 毫克。



(3) 学会减压，做规律性运动。

长时间的压力可以导致头疼，所以应该想办法减轻压力，比如泡温泉、洗热水澡，或者尝试腹式呼吸法（慢慢吸气，令腹部充分外鼓，吐气时，感受腹部逐渐内扁）。

运动有助于改善健康情况。如果颈部和肩部肌肉的某些部位承受压力，就会加剧头疼，甚至引发头疼。所以，对于长期缺乏颈部和肩部锻炼的人来说，最好多做点运动。

2. 头晕目眩要警惕

在日常生活中，我们有时会感到头晕目眩、天旋地转、头重脚轻，身体失去平衡，且多伴有心慌出汗、恶心呕吐、眼球震颤等症状。这在医学上被称为“眩晕”，即头晕目眩。

所谓头晕，是指感觉自身或者外界景物在旋转，身体不平衡，好像要摔倒。而目眩是指眼花或者眼前发黑，看东西不清楚。因为两种症状总是一齐出现，所以合称为眩晕。

其实，眩晕不是一种单纯的疾病，而是由某些常见疾病引发的一系列症状。病症较轻的，转眼即可消失；严重的则会出现眼前物体长时间旋转不定，以致不能站立，欲摔倒。此外，还伴有恶心呕吐、出冷汗、手颤抖、面色苍白等现象。

眩晕是常见病，任何年龄的人都可能发生，尤其多发于身体较胖或者较瘦弱的人身上。中年女性及老年人的眩晕发生率也非

第一部分 头部的警讯



常高。

在眩晕类型上，中医将其分为气虚肾亏的虚症和痰瘀结于头窍的实证两大类。此外，还有真性眩晕与假性眩晕的区别。

眩晕病因

中医认为眩晕是因“摄生不慎，气血亏损，阴阳失调，或情志所伤，心气郁结，心火暴盛，或因风阳”而损害脑系。

现代医学则认为眩晕可能由疾病引起，比如脑动脉硬化、小脑出血等脑血管疾病；或者是脑部的肿瘤、脓肿、结核瘤、寄生虫等引起的颅内压增高导致的脑组织移位、水肿，都可以引起眩晕。此外，变性和脱髓鞘疾病及某些炎症（如脑干脑炎等）也可引发眩晕。

眩晕隐藏的疾病信息

眩晕是一种病症表现。许多疾病发作时，都可能引起眩晕。通常有以下几类情况：

（1）神经源性眩晕。

神经源性眩晕多是因大脑、小脑及脑干发生了病变，例如脑动脉粥样硬化（老年人眩晕的常见原因）及小脑动脉血栓也容易使患者发生突然性的严重眩晕。此外，偏头痛、植物性神经紊乱也能引发眩晕。

（2）精神性眩晕。

精神性眩晕是指由神经官能症、神经衰弱、偏头痛、失眠、抑郁症、癫痫等精神疾病引起的眩晕。



(3) 眼源性眩晕。

眼源性眩晕多由屈光不正、视力疲劳、眼外伤等眼疾引发，症状一般比较轻。此外，如果车辆高速行驶时，向外看那些同样高速“后退”的树木、建筑物，就会出现眩晕，但是闭上眼睛，就可以缓解。

(4) 耳源性眩晕。

耳源性眩晕是由耳部疾病引起的眩晕。美尼尔氏综合症就是引发严重眩晕的常见原因。此外，前庭神经元炎、内听动脉堵塞、阵发性位置性眩晕（晕船、晕车等）也会有类似表现。

(5) 颈源性眩晕。

颈椎病患者的椎基底部动脉会受到压迫，因而引起脑部供血不足，以致出现眩晕，这种情况多发于颈部活动幅度较大的时候。此外，颈肌不平衡、肥大性颈股关节炎，也能引起眩晕。

(6) 全身性疾病。

很多全身性疾病均可导致眩晕，但大多没有天旋地转的感觉。比如血管疾病、高血压、高血压危象、低血压、糖尿病、尿毒症、心动过速或过缓、主动脉瓣狭窄、代谢性疾病、肾上腺皮质机能减退、高度贫血、低血糖、甲亢、更年期综合症等。

(7) 外源性眩晕。

外源性眩晕分为：药物性眩晕（比如某些患者在服用链霉素、庆大霉素、多黏菌素、奎宁、水杨酸和苯妥英钠及某些降压药后感到眩晕）、化学物质中毒（比如一氧化碳、药物、酒精等引起的眩晕）、脑外伤、脑震荡及其后遗症患者。



眩晕的治疗与调理

当出现眩晕症状时，患者一定要采取相应的措施，以防不测。除了医药治疗外，患者还应该注重自身的调理：

(1) 饮食调养。

患者的饮食应以营养、新鲜、清淡为原则，多吃瘦肉、蛋类、青菜及水果，少吃肥肉、油炸食物、酒类、辣椒等肥甘辛辣食物，也不要吃公鸡、鲨鱼、猪头、羊头等发物，因为此类食物能生痰助火，加重眩晕。而冬瓜、萝卜、慈菇、海蜇、泥鳅、地栗、小豆、米仁则有化痰利水之功效，可以辅助治疗眩晕，宜多吃。

如果眩晕是由贫血、白细胞减少或者慢性消耗性疾病引起的，就更应该注重平时的营养调理。

在眩晕症的急性发作期，还应适当控制水和盐的摄入量，这样可以减轻内耳迷路和前庭神经核的水肿，有效缓解眩晕或者减少发作几率。

(2) 精神调养。

恐惧、着急、紧张、恼怒、焦虑、忧郁等不良情绪可以诱发眩晕。患者应该稳定情绪，保持心情舒畅，心态也要豁达些。

(3) 注意休息、起居。

①注意休息。过度疲劳或者睡眠不足是眩晕的诱发因素之一。不管是眩晕发作时还是发作后，都应该注意休息。尤其是椎底动脉供血不足等引起的急性眩晕发作期，更应该卧床休息。此外，一定要确保睡眠充足，这样可以减轻症状或使症状消失。



身体的**警**讯

②注意头颈转动。患者应该尽量避免头颈转动。如果眩晕是由内耳病变引起的，头位的改变能影响前庭系统的功能。而颈椎病患者在颈部转动或者俯仰时，会压迫到椎动脉，影响脑部血液循环，导致脑供血不足，这两种情况均会诱发眩晕。

③保持室内安静、避免强光刺激。声音和光线刺激能加重眩晕，所以患者所处的房间一定要安静且灯光暗淡。

3. 头皮屑反映的健康问题

头皮屑可以分为生理性和病理性两种：生理性头皮屑因其发生对象的不同而不同。如果发生于成人，多为干性皮屑，呈糠状，有灰白色的小鳞屑散在毛发间；如果发生于婴幼儿，多为油性皮屑，头皮及头发油腻、黏滑，且附有一层厚薄不一的痂皮。

病理性头皮屑因其产生原因的不同而不同。比如，因干性皮脂溢出症引发的头皮屑一般比较多，而且细小，像白色的小点一样密密麻麻；因真菌感染而引发的头皮屑是大块的，除了在头皮上形成许多发白、发灰的层层相叠的片状鳞屑斑块外，还会在眼睑、鼻子及胸部这些皮脂分泌多的部位产生皮屑；因银屑病而产生头皮屑的患者，初期只在头皮处出现病变，其他地方没有反应，很容易被误认为单纯的头屑过多。但是当银屑病发展到一定程度，便能在头皮上看到白灰色的斑块，用手摸时能感觉到这种斑块比周围的皮肤突出，再用指甲轻轻地刮一下，就会有细小的