

DIY health check

在家做体检

7⁴大家健康体检必备工具
大身体异常信号
助您轻松预防生活常见病症

家庭健康检测完全DIY手册

健康就是一切。

关心小细节，让健康常驻您家。

凌一 耿燕 编著



辽宁科学技术出版社

To have a health check at home

在家做体检

家庭健康检测完全DIY手册

凌一 耿燕 编著

辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

在家做体检: 家庭健康检测完全 DIY 手册 / 凌一, 耿燕
编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5381-5004-9

I. 在... II. ①凌...②耿... III. 家庭保健—体格检查—
基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 081508 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 210mm

印 张: 8

字 数: 260 千字

印 数: 1~6 000

出版时间: 2007 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 郭晓娜

版式设计: 郑 红

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5004-9

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

什么是幸福？有人说是金钱，有人说是权力，有人说是爱情……这永远是个有争议的话题，每个人心中都有自己对于幸福的构想。叔本华说：“我的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切。”

曾经一度，我也以为自己追求的幸福不过是金钱，不过是权力，不过是爱情，不过是……直到一场大病突如其来，躺在冰冷的病床上，意识在模糊与清醒间徘徊，突然想到了死亡。那一刻才发现自己以前的想法多么可笑，为了所谓的名利而牺牲健康。殊不知，没有健康这一切不过是海市蜃楼，轻轻一碰就会烟消云散。

柯蒂斯说，幸福的首要条件在于健康

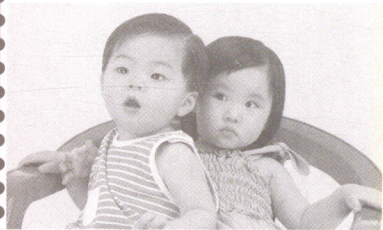
也曾有人打过一个非常形象的比喻，健康是1，爱情是0，成功是0，幸福也是0，将它们按顺序排列，健康可以使爱情变成10倍，可以使成功变成100倍，可以使幸福变成1000倍。但失去了健康这个1，剩下的0也只能是0，没有任何意义。事实的确如此，没有钱不可怕，没有事业不可怕，没有爱情也不可怕，只要有健康的身体，那么一切皆有可能。反之，健康不在，再多的金钱，再大的权力，也没有了任何意义。

特别对于家庭来说，健康不只是对自己负责，更是对其他家庭成员负责。试想一下，一个和谐美满的家庭，可能会因为一场毫无征兆的疾病而发生翻天覆地的变化。曾经的欢歌笑语不在，曾经的举案齐眉不在，曾经的天伦之乐不在，曾经的……也许改变就在一瞬间，当你的身体被判刑时，你的幸福也被软禁了。

与其等到健康不在时后悔莫及，不如从现在开始行动！

再多一点细心，也许……

古人云：“防患于未然，不治已病治未病。”我们常常习惯把健康交给医生，殊不知，健康的最好管理员是我们自己。



从健康开始

身体一旦出现病变，人体平衡被打破，治疗效果肯定不如预防的效果。任何先进的医疗技术都不可能让病人恢复到病前的状态，就像衣服上划了一个口子，即使找世界上最好的裁缝缝补，也会留下疤痕。特别是疾病，一旦发生，会迅速恶化，等到发现时可能已经错过了最佳治疗时间。这时再来治疗，不仅治疗成本提高了，还可能对疾病束手无策。

提早1年预防，能够为你换来10年的生命。这绝不仅仅是句空话。梅艳芳的离去，王均瑶的早逝……都曾让我们悲痛万分。他们缺的不是钱，为什么万能的金钱依然不能留住他们的生命呢？试想一下，如果梅艳芳提前10年知道她会患子宫癌，还会那么早就离开我们吗？如果王均瑶提前5年知道自己患了直肠癌，她还会英年早逝吗？一个个用生命铸造的事实告诉我们，多一点细心，多一点关爱，也许结果截然不同。

不是所有的体检都需要上医院

预防离不开体检，说起体检总会让人想起弥漫着药味的医院，冰冷的检查仪器。医院检查虽然准确，但却不能随时随地进行。也有人说，1年定期做1次体检就可以了。1年，12个月，365天……你能保证身体在这中间不出现“故障”？

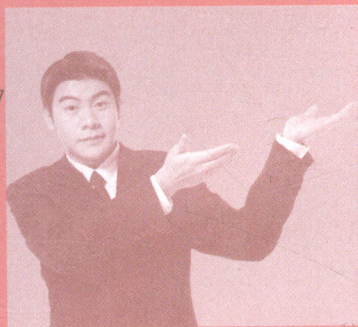
那怎么办，总不能天天往医院跑吧？其实，不往医院跑，也能天天做体检。首先，你要让身体说话。身体是最敏感的检查仪器，任何疾病先兆都能在第一时间感应出来。因此，不能忽视身体的异常症状，也许一个细小的变化都可能引发致命的疾病。

身体的变化只能让我们产生怀疑，但不能确认是否生病。要真正确认自己是否生病得靠精密的仪器。说到这里，你又会不以为然地说：“还是要上医院呀！”但如果你拥有了一个家庭体检箱，再加上简单的体检技巧，那么就可以在家做体检了。血压计、体重秤、体温计……这些简单的仪器，都能帮你透视自己的健康。

家庭体检就像一个24小时的健康护理，简单的工作能够完成，但若遇见了复杂的健康问题，还是要请教专业人士。因此，当家庭体检不能确认我们是否出现疾病先兆时，就应该及时到医院做个详细的医疗检查。

基础篇 家庭体检怎么做 /001

- (一) 家庭体检必备工具 /002
- (二) 出现这些信号是不是生病了 /007
- (三) 健康关怀，无处不在 /015



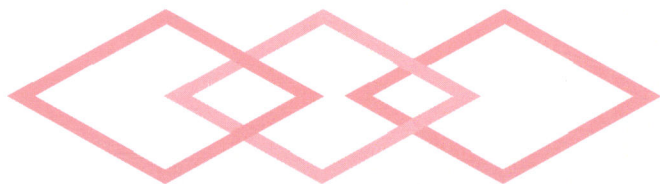
第一篇 丈夫的健康 /025

- (一) 健康就是财富 /026
- (二) 累了，困了 /028
- (三) 面对电脑，我吐，我晕，我难受 /032
- (四) 射得早，挺不起 /036
- (五) 胃痛、胃胀，不消化 /039
- (六) 呼吸不畅，鼾声如雷 /043
- (七) 失眠，多梦，辗转难眠 /047
- (八) 尿急、尿频、尿痛 /051
- (九) 生活习惯变一变 /054
- (十) 吃吃这些食物 /057



第二篇 妻子的健康 /063

- (一) 健康就是美丽 /064
- (二) 痒、痛难耐，白带异常 /067



(三) “她” 少了, 多了, 不来了 /071

(四) 乳房, 硬块, 有点痛 /075

(五) 斑斑点点, 不美丽 /079

(六) 郁闷, 郁闷, 还是郁闷 /083

(七) 头晕眼花, 面色苍白 /087

(八) 生活习惯变一变 /090

(九) 吃吃这些食物 /095

第三篇 孩子的健康 /100

(一) 健康就是未来 /102

(二) 长不大, 长不高 /105

(三) 长得好, 还是长得胖? /108

(四) 动, 多动, 经常动 /110

(五) 不哭, 不闹, 不说话 /114

(六) 腹痛、腹泻, 拉肚子 /117

(七) 看不清, 还是看不清 /120

(八) 智力与成长不同步 /123

(九) 生活习惯变一变 /126

(十) 吃吃这些食物 /129

第四篇 老人的健康 /135

(一) 健康就是幸福 /136

(二) 腰酸背痛, 腿脚无力 /139

(三) 血压升高, 头痛眼花 /142

(四) 尿多, 口渴, 体重减轻 /145

(五) 疼痛, 来也如风, 去也如风 /148

(六) 健忘? 痴呆? /152

(七) 生活习惯变一变 /156

(八) 吃吃这些食物 /159

补充篇 到医院做体检 /165

(一) 定期体检, 预知健康 /166

(二) 体检, 要明明白白 /171

(三) 选择适合自己的体检 /180

家庭体检怎么做

温馨提示

☆准备好家庭体检所需的器具

☆读懂生病的信号

☆睡得好、吃得香、想得开，身体棒



(一) 家庭体检必备工具

在做体检前,应该先检查“家庭医院”里的工具是否齐全。巧妇难为无米之炊,没有体检必备工具,家庭体检只能是句空话。体检需要哪些工具?工具如何使用?只有把这两个问题弄清楚了,操作起来才会得心应手。

1 血压计

血压计顾名思义就是测量血压的仪器。市面上销售的血压计种类繁多,有水银血压计、压力血压计、电子血压计。

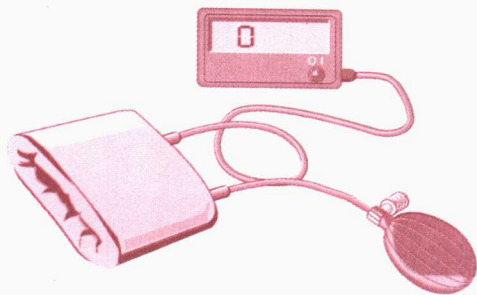
水银血压计——利用水银压力汞柱原理,需配合听诊器使用。

压力血压计——需配合听诊器使用。

电子血压计——按照测量部位可分为上臂式、手腕式、手指式。上臂式又分为手动、自动、自动+打印。除了上臂式,手腕式和手指式都为自动加压。

虽然医生大多采用水银血压计,但对于普通家庭来说电子血压计更适合一些。电子血压计通过传感器将脉动转换成电信号,再由电脑处理后显示血压值,省去水银血压计听诊的程

序,更便于家庭使用。并且电子血压计结构轻巧、易于携带,方便自我测量,即使是出差旅游也可以随身携带,随时使用。



测量开始

◎测量前,先核对血压计是否准确。水银血压计的水银必须足量,刻度管内的水银凸面应正好在刻度0处。压力血压计及电子血压计应每6个月校准一次。

◎被测量人先在安静、舒适的环境里休息5~10分钟。

◎电子血压计只需将臂带或腕带扎好后,轻轻按测量键就开始自动测量(半自动需手动加压)。测量完成后,收缩压、舒张压、脉搏等数值会显示在液晶屏上,并存储以备对比。如果出现高血压,显示屏上会有警示符号显示。

◎水银血压计,需将袖带缠于上臂并平服紧贴,快速充气至肱动脉搏动

消失后再加 30 毫米汞柱，然后快速平稳地放气，速度为 2 毫米汞柱 / 秒，同时将听诊器置于袖带下肘窝处肱动脉上，第一听诊音为收缩压，搏动音消失时为舒张压。

◎反复测量 3 次，取最低的测量值。

测量结果

计算血压的单位有毫米汞柱 (mmHg) 和千帕 (kPa) 两种。其换算公式为 1 千帕 = 7.5 毫米汞柱。

正常成年人的血压一般不超过 130/80 毫米汞柱。如果收缩压超过 140 毫米汞柱或舒张压超过 90 毫米汞柱，则可能是高血压。而血压低于 90/60 毫米汞柱时，则可诊断为低血压。

对待血压的态度

◎不要太在意 5~10 毫米汞柱，甚至 20 毫米汞柱的血压波动。人的血压时时刻刻都在变化，测量时的部位、体位、心理状态、时间、气温都可能会影响最终测量值。当然，血压在一周或较长时间内持续升高，则需要引起重视，及时调整或开始降压治疗。

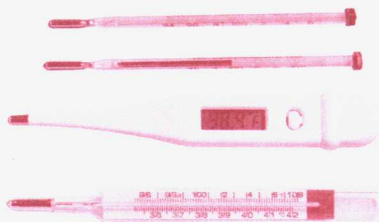
◎当自我检测与临床上测得的血压值出现一定误差时，只要相对误差不是太大，一般来说不超过 10 毫米汞柱，就不必怀疑自我测试的准确性。

◎测量血压的目的不一样，测量时间也不相同。如果判断临界高血压，测压时间可以不固定，从早晨到晚间各个时间段都可以测量血压。如果是判断降压效果，每天应在固定时间测量，最好是早晨。

◎当健康人在家自测血压大于 140/90 毫米汞柱时，应及时到医院接受医生指导。

2 体温计

体温高低是判定健康人和非健康人的一个衡量标准。要测量体温，自然少不了体温计。常见的体温计是玻璃体温计，不过一种新兴的电子体温计



也逐渐走入人们的生活。

玻璃体温计——玻璃中的水银柱随着体温的升高而升高，从而获得测量值。

电子体温计——利用物质的物理参数，如电阻、电压、电流等，与环境温度之间存在的确定关系，从而测量体温。

ZAI

JIA

ZUO

TI

JIAN

玻璃体温计的结构致密，水银性能稳定，其测试的体温准确、稳定性高，便于随时观测。但玻璃体温计易破碎，容易发生水银污染。同时，测量时间较长，读数不太容易，使用不是很方便。电子体温计将体温以数字的形式显示出来，读数清晰，携带方便，但示值准确度因受到电子元件及电池供电状况的影响，准确性不如玻璃体温计。

体温测试要求比较严格，测试结果误差不能超过 $\pm 0.1^{\circ}\text{C}$ ，因此，选购体温计的准确度必须满足此项要求。

测量开始

◎水银体温计在使用前，先检查体温计有无破损，然后把体温计度数甩到 35°C 以下。

◎采用腋下测量方式时，一定要用力夹紧体温计，保证与人体的充分接触。采用口腔测量方式时，将体温计放在舌下，稍用力压住。采用肛门测量方式时，先用液体石蜡或油脂润滑体温表含水银一端，再将水银端插入肛门3~4厘米（婴儿1.5厘米即可）。电子体温计的测量时间较短，玻璃体温计，水银端与测试部位接触需要保持5~10分钟。

◎3岁以内或智力较差的小儿测量



时，应有成人在一旁看护。

◎测量后必须对体温计进行清洗消毒，最好能专人专支，避免交叉感染。

◎如果小儿不慎咬破体温计吞下水银，不要惊慌失措，应立即口服蛋清或牛奶，以延缓汞的吸收，使中毒危害降到最低。

测量结果

人体体温会随着测量部位、测量时间，甚至测量人的性别而发生变化。正常人口腔温度为 $36.3\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，腋窝温度比口腔温度低 $0.3\sim 0.6^{\circ}\text{C}$ ，直肠温度比口腔温度高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。一天之中，清晨2~5时体温最低，下午5~7时最高。女性体温普遍高于男性 0.3°C 左右。虽然体温是随时发生变化的，但也有一个稳定的范围，体温变化不能超过正常体温的 1°C 。

测量意义

◎判断体温是否高于标准体温，并确认发热程度，体温在 $37.5\sim 38.5^{\circ}\text{C}$ 为低热， $38.5\sim 39^{\circ}\text{C}$ 为中度发热， $39\sim 40^{\circ}\text{C}$ 为高热， 40°C 以上为超高度发热。

◎判断体温是否低于标准体温。

◎测量基础体温，可判断是否排卵，预测排卵期。基础体温是静息状态下产生的体温，比如早上起床，未进行任何活动前测量的体温。

3 体重秤

体重是人体各器官、骨骼、肌肉以及脂肪等组织及体液的总重量，是判断体格发育以及营养状况的重要指标。要了解自己的体重到底是多少，就必须依靠体重秤。现在市面上销售的体重秤主要有电子体重秤、机械体重秤及传统的天平体重秤。

电子体重秤——通过重量传感器，将重量转换为电



压或电流模拟讯号，然后经过滤波器处理后，再由AD处理器转换为重量值显示在屏幕上。

机械、天平体重秤——通过物理原理，把重力转换为重量，从而获得体重值。

相比而言，电子体重秤和机械体重秤的误差度都较高，误差度最低的是天平式以砝码来平衡重量的传统型体重秤。

测量开始

◎校正体重秤，让指针或刻度停留在0刻度上，避免误差。

◎测量体重前受试者不得进行体育活动和体力劳动。

◎每天同一时间，最好早晨起床空腹状态，排空大小便后，只穿内衣内裤，称量体重。

◎受试者站在秤台中央，上、下秤台动作要轻，等到指针稳定后再读数。

测量结果

要想知道体重对人体的意义，首先要学会计算理想体重。

体重(kg) = 身高(cm) - 105

比如，一个身高175cm的成人，他的理想体重为： $175(\text{cm}) - 105 = 70(\text{kg})$



不过即使用最准确的体重秤称体重,也会有误差范围,这是因为体重受到地理位置、季节、气候等因素的影响,难以用一个恒定值来表示。一般来说,在标准体重10%以内的范围,都属于正常体重。当实测体重低于理想体重10%时为消瘦;相反,实测体重超过理想体重10%时为偏胖,超过20%时为肥胖。不过,孕妇和儿童不受这个理想体重的限制,他们有专门的衡量标准。

测量意义

◎体重是反映人体营养状态的重要客观标准。营养不良和营养过剩都是营养状态异常的表现形式。

◎孕期测量体重能了解体重增加是否符合规律。如果体重增长缓慢,可能是胎儿发育迟缓或母体营养不良。如果体重增长过快,则可能是母体肥胖、巨大儿、羊水过多等。

◎婴儿测量体重除了能判断营养状况,还能判断身体的健康程度,是否出现疾病征兆。如果莫名地出现体重急剧下降就有可能是病理现象。

4 测量尺

测量尺分为直尺和卷尺两种,无论哪种测量尺,都有两种计量单位,一面

是厘米,另一面是寸。直尺能测量身高,卷尺的功能很多,可以量腰围、臀围、头围等。

测量方法

测量身高——将测量尺与地面垂直,固定或贴在墙上。被测量者直立,两脚后跟并拢靠近测量尺,两肩及臀部也贴近测量尺。测量人员用直角尺放在被测量者的头顶,直角的两个边一边靠近测量尺,一边接近被测量者的头皮,然后读取测量尺上的读数。

测量婴儿的身长——测量时,脱掉鞋、袜、帽及外衣,将婴儿仰卧于量板中线上。一人将头固定,使头顶接触头板;另一人按直膝部,使双下肢伸直紧贴底板,然后一手移动足板并紧贴足底,当量板两边数字相等时读数,记录读数,即为婴儿身长。

测量腰围、臀围、头围——将没有弹性的卷尺放于测量部位,紧贴而不压迫皮肤,在正常呼吸范围内读数。

测量意义

◎身高、腰围、头围都是人体体格发育的重要测定标准。

◎测量腰围能判断腰部脂肪是否

过多，能够对肥胖做出最初评价。

◎婴儿的身长发育能反映骨骼系统的发育，综合反映体格发育和健康状况。

(二) 出现这些信号是不是生病了

中医讲究“望、闻、问、切”，几乎不用什么工具就能诊断疾病。身体就是最好的检查仪器，任何细微的异常症状都逃不过它敏感的感应系统。只要正视自己的身体症状，就能够得知自己到底是正常，还是非正常。你要做的就是多一点细心，当身体出现这些信号时，请不要大而化之地麻痹大意。

1 皮肤

皮肤是人体覆盖面最广的器官，也是直接与外界接触的第一道天然屏障。皮肤具有保护、调节体温、分泌排泄、代谢、感觉及免疫等功能。健康的皮肤应该光滑柔嫩、细腻透明、润泽无瑕、富有弹性。当身体出现病变，皮肤能马上感应到，并表现出相应的症状。如果你发现最近一段时间皮肤的状态不尽如人意，那么就要当心是不是健康亮起了红灯。

如何做检查皮肤

◎站在大镜子前，观察自己的面色及肤质。

◎用小镜子仔细查看脖子、两耳、面部及腰臀部。

◎小心分开头发，查看头皮。

◎全裸站在大镜子前，观察身体每个部位的皮肤，如果不能看清背部，可手持小镜子，通过反射观察背部皮肤。

◎摊开手掌，伸展手指，观察有无异常。然后检查两腿前后面、脚面、脚掌，以及脚趾和脚趾甲。检查前事先卸掉指甲油，以便于发现指甲表面和甲肉里有无黑色或褐色斑点。

◎使用小镜子检查生殖器。不要让这个隐蔽部位成为危险的藏身之处。

只要依照上面的步骤，一步一步检查自己的身体，便可以发现皮肤是否出现可疑痕迹。

皮肤的异常症状

◎皮肤是否出现粗糙、干燥、黯淡、缺少光泽、长色斑、皱纹、色素沉着等症状。

◎皮肤是否出现斑疹、水疱、脓包、结节、风团、鳞屑、痂等症状。

◎皮肤是否出现糜烂、溃疡、皲

ZAI

JIA

ZUO

TI

JIAN

裂、疤痕、苔藓样变等症状。

◎皮肤是否出现发红、发痒、发痛等症状。

从皮肤看健康

◎衰老。衰老是指随着时间推移，人体的功能性和器质性逐渐衰退的过程，而皮肤衰老是机体衰老的重要外在表现之一。当皮肤出现粗糙、干燥、皱纹等问题时，你的皮肤就已经开始了迈向衰老的第一步。

◎亚健康。所谓亚健康就是处于健康和不健康的灰色地带。亚健康最明显的表现特征就是会导致皮肤组织机能低下，出现细胞新陈代谢、微循环障碍，引起粗糙、干燥等皮肤现象。

◎皮肤疾病。皮肤损害是皮肤病的客观症状，也是诊断皮肤病的重要依据。皮肤病的自觉症状以瘙痒最为常见，还可伴有疼痛、灼热或麻木的感觉。做皮肤检查时，可看见斑疹、水疱等症状。

◎生殖器疾病。当生殖器出现病变时，生殖器局部的皮肤可能会出现发红、溃烂等症状。

2 头发

健康的头发略呈青绿色，柔顺亮

泽，手感柔滑，易于打理，新陈代谢周期为16~25天，每天掉发量在40~100根。头发是人体健康的重要标志和外在表现，头发的好坏，直接反映人体的健康状况。头发好，身体就好，头发乌黑繁茂、润泽明亮是体内气血旺盛的表现特征。反过来说，头发枯黄干涩，则可能是内部气血不足，体质虚弱的表现。这个道理有点像植物与土地的关系，土地肥沃，枝叶才能茂盛。

头发疾患是许多疾病的重要表现。当你遭遇心、肝、脾、肺、胃、肾的疾病，内分泌疾病，神经系统疾病，心理疾病，血液和循环系统疾病，头部皮肤疾病时，都会不同程度地反映在头发上。可以说头发是身体状况的晴雨表，当头发出现以下症状时，你的身体可能发生……

头发的异常症状

◎脱发：洗头或梳头时，大量头发脱落，远远超过每天100根的正常代谢值，从而导致部分头发稀疏，甚至秃顶。脱发的部位常见于颈部和前额上方。

◎头皮屑：头皮无法正常新陈代谢，导致大片大片地脱落，造成头皮屑，甚至还会出现头皮发红发痒的症状。



◎白发：白发不包括老年性自然衰老而产生的白发，主要指未到衰老年龄，头发部分或全部变白。

◎枯黄分叉：头发干枯、分叉、脆弱、扁塌，枯黄黯淡，没有光泽，不易打理。

从皮肤看健康

◎头发与脏腑的关系。头发乌黑、润泽、柔韧，是血气充足、肾精充盛、脑健神旺的标志。健康的头发关键在于人体脏腑气血充盈，经络的通畅，其健康状态与血、肾、脑三者的生理病理有着相互关联。

◎头发与慢性疾病的关系。高血脂、高血压、冠心病、高血糖、高尿酸、贫血、失眠或患某些免疫功能紊乱的慢性疾病，都可以引起脱发、斑秃、头发干枯。

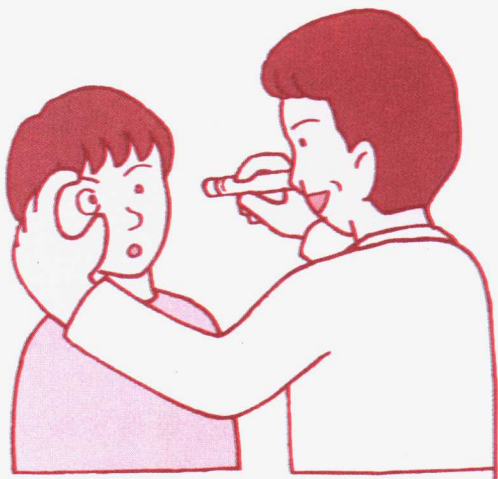
◎头发与精神状态的关系。“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。这句俗语形象地说明了情绪与健康的关系。长期处于精神紧张、忧虑、沮丧，以及长期过度的脑力活动，都可能引起头发脱落或白发。

◎头发与营养的关系。只有充足的营养，头发才能健康秀美。当身体缺少铁、铜等矿物质时，头发可能会出现枯黄或发白的现象。

8 眼睛

眼睛是心灵的“窗户”，眼睛是观察世界的“取景器”。但你知不知道眼睛还是透视健康的“瞭望口”。当身体出现病变时，眼睛能够在第一时间反映出来。

医生认为，明亮有神、黑白分明的眼睛才是健康的眼睛。特别是眼睛虹膜上的纹路能够明显地表现身体器官的健康状况。虹膜的纹路越紧密一致，身体就越健壮。如果虹膜上有椭圆形的小孔，则表示身体抵御压力、污染和各种侵害的能力较差。



ZAI

JIA

ZUO

TI

JIAN

眼睛的异常症状

◎布满血丝、目光浑浊的眼睛肯定不会是百分百健康的表现。

◎视物不清、眼球明显凸起、瞳孔逐渐变白，看东西有模糊感是近视的表现。

◎瞳孔不正常收缩或扩张，形状和位置偏离纵向轴心，瞳孔上有白色黏液。

◎虹膜有色素沉着、黑色斑点。

◎下眼泡浮肿，眼睛下方出现小污点，眼皮无规律地跳动。

从眼睛看健康

◎虹膜上有严重的色素沉着——是药品、酒精、烟草等未被吸收的物质造成的，这些毒素斑点随时间的推移可能会消失。

◎虹膜上出现黑色斑点——可能是重大的心理打击或强烈的感情变故引起的，比如离异或亲人的去世等。

◎虹膜上的栗色——体内毒素过量，需要及时排除。

◎瞳孔的形状和位置偏离纵向轴心——说明脑血管方面有问题。

◎瞳孔不正常地收缩或扩张——可

能出现神经系统紊乱，药物中毒或眼睛的病变。

◎眼睛上的红色斑点——血液流通不畅的症状。

◎瞳孔上有白色黏液——可能是白内障的初期症状。

◎肿起的下眼泡——身体中淤积着液体或黏液，引起肾脏或膀胱功能失调。

◎眼睛下面出现小污点——肾结石的病征。

◎眼睛下方出现棕色或紫色——肾结石或身体新陈代谢功能较差。

◎眼皮无规律地跳动——神经系统失常或肝脏功能失调。

◎上眼皮里面出现红色——表明血液、消化器官和生殖器官功能失常。

◎上眼皮里面出现白色——表明缺少血红蛋白，贫血或者血液循环失常。

◎上眼皮里面出现红黄色——可能是肾、肝、脾、胰腺、心脏等功能失调。

4 舌头

舌头不仅是消化食物、说话的辅助器官，还是身体的健康警报器。身体稍有不适，舌头就会发出警报警告你。中医常用的舌苔观察法就是充分发挥舌头的警报作用。