



24小时 XIAOSHI

健康自检

JIANKANGZIJIAN

主编/刘智亮 谢英彪

只有你自己才最了解

最关心你身体状况

如果你想时时刻刻保持健康

就要分分秒秒地关注自己的身体



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

24

小时

24XIAOSHI

健康自检

JIANKANGZIJIAN

主编/刘智亮 谢英彪

编著/刘欢团 赵光霞 黄志坚

徐 蕾 严玉美 沈 慧

谢 春 陈秦琴 张学成

侯 俊

图书在版编目 (CIP) 数据

24 小时健康自检 / 刘智亮, 谢英彪主编. 北京: 人民
军医出版社, 2007.8
ISBN 978-7-5091-1146-8

I . 2… II . ①刘…②谢… III. 保健 - 基本知识 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116325 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 谭百庆 责任审读: 黄翔兵
出版人: 齐学进
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
电话: (010) 66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真: (010) 68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司
开本: 710mm × 960mm 1/16
印张: 14.25 字数: 287 千字
版、印次: 2007 年 8 月 第 1 版 第 1 次印刷
印数: 0001 ~ 5000
定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换
电话: (010) 66882585、51927252



内容提要

编者从剖析解读身体健康警信入手，通过身体表征的改变，推测可能罹患的疾病，以指导读者及时就医，并对一些病症的正确认识、合理治疗、预防保健等相关知识给予专业指导。本书融古今中外医疗保健知识于一体，具有科学性、实用性、可读性强的特点，适合初中以上文化水平的广大读者阅读。



24XIAOSHI

健康自检

前言

俗话说，防患于未然。火情如此，病情亦然。最早发现疾病的，在很多情况下往往不是医生，而是你自己。只有你自己才最了解、最关心自己的身体状况，如果你想时时刻刻保持健康快乐，就要分分秒秒地关注自己的身体。

随着医疗技术水平的发展和人们保健意识的逐步增强，人均寿命显著增加。17 世纪人类的平均寿命只有 20 岁，而目前已经达到 70 岁以上，且有不少发达国家都先后进入了老龄化社会。尽管影响健康长寿的因素很多，但注意自我保健、及早发现疾病征兆才是重中之重。有感于此，我们精心策划、编撰了这本《24 小时健康自检》普及读物，从剖析解读体温、脉搏、呼吸、心率、血压、血管、血糖、淋巴结、乳房、舌象、皮肤、鼻咽部、眼睛、牙齿、足部、毛发、指（趾）甲、性欲、睡眠、体重、身高、腹围、大小便、汗液、痰液，以及源自心理方面的健康警信入手，通过身体表征的变化，推测可能罹患的疾病，以指导读者及时就医，并对一些病症的正确认识、合理治疗、预防保健等相关知识给予专业指导。本书融古今中外医疗保健知识于一体，具有科学性、实用性、可读性强的特点，可帮助读者为自己及家人做好健康体检，以达到有病早发现、早治疗的目的。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，在此谨向这些为人类健康事业做出了贡献的人们致以衷心的感谢！

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体实现自己的人生目标！

编著者

2007 年春

一、体温自检/1

人体正常体温是多少/2

如何测量体温/2

测量体温要注意什么/3

什么是体温过高/3

体温过高有何过程/4

什么是发热/4

什么是致热原性发热/5

什么是非致热原性发热/6

发热对人体有什么影响/7

发热可分为哪几种类型/7

孕妇发热对优生有何影响/9

体温过高如何家庭护理/10

什么是体温过低/11

体温过低如何家庭护理/11

怎样为新生儿保温/11

新生儿怎样调节体温/12

为什么冬天要谨防老年人低体温/12

新生儿发热能否用退热药/13

二、基础体温自检/15

什么是基础体温/16

基础体温变化的机制是什么/16

如何测量基础体温/16

如何确定基础体温曲线/17

测量基础体温有何作用/17

常见的基础体温变化解读/18

三、脉搏自检/19

什么是正常脉搏/20

如何测定脉搏/20

什么是脉搏频率异常/21

什么是节律异常/21

什么是脉搏强弱的异常/22

运动前后如何测定脉搏/22

脉搏次数比心跳次数少是怎么回事/23

脑血管病人脉搏体温变化有何意义/23

四、呼吸自检/25

如何测量呼吸/26

人为什么必须呼吸/26

什么是胸式呼吸和腹式呼吸,

各有什么临床意义/26

呼吸异常有哪些表现/27

口呼吸有哪些危害,如何纠正/27

小儿呼吸的生理特点、免疫特点是什么/28

小儿的呼吸为什么比成人快/28

观察小儿呼吸有什么意义/29

测定呼吸频率的意义是什么/30

氧是怎样从肺泡进入到血液中去/30

什么是肺活量,

测定肺活量有哪些临床意义 /30

呼吸道上皮的纤毛运动有什么作用 /31

人体为什么会产生二氧化碳 /31

早产儿呼吸系统有什么特点 /32

新生儿呼吸系统有什么特点 /32

什么是新生儿呼吸异常 /33

新生儿呼吸快算气急吗 /33

呼吸异常可能是什么病 /34

怎样给儿童测量呼吸 /35

五、心率自检 /37

什么是心率 /38

什么是心率, 正常人的心率是多少 /38

心率快慢对人体有何影响 /38

心率与心律有什么区别 /39

心率可以预测血压 /39

六、血压自检 /41

什么是血压 /42

影响血压的因素有哪些 /43

如何自测血压 /43

测量血压时要注意什么 /44

自测血压有何误区 /45

您了解自己的血压水平吗 /46

高血压患者为什么要养成自测血压的习惯 /46

如何预防高血压 /47

什么是低血压 /49

慢性低血压有哪些类型 /49

低血压有什么危害 /50

低血压有哪些症状 /51

低血压者要不要防脑卒中 /51

低血压要不要服升压药 /51

如何预防低血压 /52

七、血管自检 /53

脑动脉硬化的自我测试 /54

测测你的血管年龄 /54

八、血糖自检 /57

血糖为什么要自我监测 /58

家庭自测血糖要注意什么 /58

怎样使用尿糖试纸 /59

血糖仪使用知识点滴 /60

偶测血糖不可靠吗 /61

手指血糖和静脉血糖——谁更准确 /62

维生素C会影响血糖尿糖检测吗 /62

在什么情况下应怀疑糖尿病 /63

怎样才能知道血糖测定仪检测准确 /63

如何确定血糖自我监测时间表 /64

为什么不要在下午检测血糖 /65

2型糖尿病是可以预防的 /65

九、浅表淋巴结自检 /67

浅表淋巴结检查方法 /68

能摸到婴幼儿浅表淋巴结好不好 /69

十、乳房自检 /71

乳房自检你做了吗 /72

六类女性易患乳腺疾病 /73

女性乳房自检方法 /73

乳房自检四步走：看触卧挤 /74

乳房不对称，可能患癌 /75

乳房大小形状与女人性格 /75

为什么会乳房隐痛 /76

十一、大便自检 /77

便秘的自检 /78

大便异常预警疾病发生 /78

大便带血应想到哪些疾病 /79

如何保持大便正常 /80

如何辨别婴儿大便异常 /80

什么病可导致大便异常 /81

痔疮的自检 /82

十二、小便自检 /83

尿的颜色异常 /84

尿的气味异常 /86

尿量异常 /87

排尿次数异常 /88

什么是排尿困难和尿潴留 /89

什么是尿痛 /90

什么是尿急 /90

什么是尿失禁 /90

为什么尿中会有气泡 /91

男性小便异常不同症状 /92

小儿排尿异常如何识别 /92

精液异常征象 /93

十三、舌象自检 /95

正常舌象有哪些具体表现 /96

生理或理化因素对舌象的改变有何影响 /96

如何自检舌质的色泽改变 /97

如何自检舌上条纹线 /99

如何自检舌上瘀斑 /100

如何自检舌上隆陷改变 /100

如何自检舌体的体积变化 /101

如何自检舌体的光滑度改变 /102

如何自检舌体的动态变化 /103

如何自检舌体的伸缩变化 /103

如何自检舌体的硬度变化 / 104

十四、皮肤自检 / 105

从皮肤颜色看健康 / 106

从皮肤表面的状态看健康 / 108

皮肤的硬化与水肿 / 110

肝炎患者的皮肤自检 / 110

如何自诊肌肤是否感染螨虫 / 111

如何做一个彻底的皮肤自检 / 111

自检你的皮肤缺油还是缺水 / 112

测测你的肌肤中毒有多深 / 112

从新生儿的皮肤颜色看健康状况 / 113

十五、体重和身高自检 / 115

身高和体重的标准与自检 / 116

体重过低会影响月经吗 / 116

孕妇体重增加异常不能忽视 / 117

新生儿体重异常易患病 / 117

量身高可查骨质疏松 / 118

十六、鼻咽部自检 / 119

口咽自检应观察什么 / 120

如何自我诊断慢性咽炎 / 120

鼻涕中带血的原因要细查 / 121

咽部发现异物怎么办 / 122

什么是咽部异物感 / 122

擤鼻涕不当容易得中耳炎 / 125

抽吸性涕血是怎么回事 / 126

鼻咽癌为什么影响耳朵 / 127

鼻咽癌患者看东西时为何出现双影 / 127

鼻咽癌患者为何会有进行性加重的鼻塞感 / 128

鼻咽癌患者为何伸舌偏斜、语言不清 / 129

声音沙哑伴呛咳要注意吗 / 130

鼻咽癌患者为何吞咽困难 / 130

怎样发现早期鼻咽癌 / 130

鼻咽部有肿物就是鼻咽癌吗 / 131

鼻咽癌的自我检查方法有哪些 / 131

十七、汗液自检 / 133

无汗的自检 / 134

汗液颜色异常的自检 / 134

热天如何消除异味汗臭 / 135

多汗的自检 / 136

小儿多汗体虚不可忽视 / 137

自汗和盗汗的自检 / 137

产后多汗非病态 / 139

产后多汗如何调养 / 140

十八、眼睛自检 / 143

从眼神看健康 / 144

从眼睛的形态看健康 /144

从眼睛颜色看健康 /145

白内障的早期征象 /146

青光眼的早期征象 /147

虹膜炎的早期征象 /148

化脓性角膜炎的早期征象 /148

急性充血性青光眼的早期征象 /149

单纯性青光眼的早期征象 /149

视网膜中央动脉栓塞(闭塞)的早期征象 /149

眼球后肿瘤的早期征象 /149

眼内异物的征象 /150

突然失明是何因 /150

上班族如何自检眼疾 /150

十九、牙齿自检 /153

牙齿如何自检 /154

自检可尽早发现牙齿隐伤 /155

牙齿自检应每半年一次 /156

老年人如何自检牙齿 /156

二十、足部自检 /159

脚形异常的自检 /160

步态异常的自检 /160

糖尿病患者足部测试法 /161

二十一、痰液自检 /163

痰液是怎样形成的 /164

痰液颜色异常有哪些 /164

痰液性状异常有哪些 /165

痰液数量异常有哪些 /166

二十二、毛发自检 /167

如何自检头发不健康的种种表现 /168

生活方式不对夏季易脱发 /168

冬季掉头发较多正常吗 /169

什么是产后脱发 /170

产后脱发如何调养 /171

哪些疾病会引起脱发 /171

如何防止脱发 /173

青少年白发与中年须发早白 /174

白头发是怎样发生的 /174

白头发不能随便拔 /175

中医如何防治白发 /176

头皮痒和头皮屑多是怎么回事 /177

头癣的症状与治疗 /178

从阴毛多少看疾病 /179

二十三、指甲自检 /181

指甲是健康晴雨表 /182

不同甲形，不同体质 /183

不同凹变，不同疾病 /183

不同色泽，不同警示 /184

指甲颜色与疾病的推测 /185

指甲脆裂的对策 /186

保护指甲的方法 /186

二十四、测腹围 /189

测腹围找病变 /190

腹围超标可导致多种疾病 /191

腹围大当心罹患脂肪肝 /191

二十五、性欲自检 /193

性欲减退如何自查 /194

性功能自测方法 /195

二十六、睡眠自检 /197

测测你的“睡商” /198

睡眠好坏也是健康标志吗 /200

为什么说失眠是健康的敌人 /200

怎样评判睡眠是否充足 /201

怎样才算是健康的睡眠 /201

睡眠太少会引发多种疾病吗 /202

哪些疾病常伴有失眠 /203

睡眠渐少人会衰老吗 /204

失眠有哪些表现形式 /204

提高睡眠质量有何方法 /206

二十七、心理自检 /207

自测心理压力 /208

情绪是否“过了火” /209

老人心理健康自测 /209

关于心态的心理自测 /210

测测你的行为健康吗 /211

心理老化的自我测定 /212

测一测你的抑郁指数 /212

测一测你的焦虑倾向 /213

你的自信心有多少 /214

身心疲劳测疾病 /215

1:00

一、体温自检

TIWEN ZIJIAN

人体正常体温是多少

人的正常体温为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，高于此为发热，低于此为“低体温”。后者常见于高龄体弱老人及长期营养不良患者，也可见于甲状腺功能减退症和休克患者。

大多数人认为，正常人的体温是恒定不变的，这是一种错误的认识。事实上，体温在人体各个部位是不一样的，每日早、晚也不一样。另外，男女之间也有差异。那么人体的正常体温究竟是多少呢？正常人口腔温度为 $36.5\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，腋窝温度较口腔温度低 $0.3\sim 0.6^{\circ}\text{C}$ ，直肠温度（也称肛温）较口腔温度高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。在一天的生物节律中，体温清晨 $2:00\sim 5:00$ 最低，下午 $5:00\sim 7:00$ 最高，但一天之内相差应小于 1°C 。另外，男、女性的体温也有不同，女性体温一般比男性约高 0.3°C 。女性体温还与月经有关。所以，人体体温有一个较稳定的范围，但并不是恒定不变的。

如何测量体温

目前市场上常见的体温计有电子和水银两种。最常用的体温计为水银体温计，它又分为口温表、腋温表和肛温表，其差别在水银端。口温表和腋温表的水银端较细长，肛温表的水银端较粗短。体温表上都标有刻度，从 $35\sim 42^{\circ}\text{C}$ ，每一小格表示 0.1°C ，每次测体温前都应检查体温表有无破损，并把水银甩到 35°C 以下。

1. 口温测量法

将体温计洗净、擦干，用酒精棉球拭擦消毒后将水银端放置在被测量者舌下，请被测量者嘴唇紧闭固定体温计，测量 $3\sim 5$ 分钟后取出、擦净，查看体温度数。此法不适合用于5岁以下小孩，意识不清、烦躁不安者及口鼻受伤、口腔疼痛、刚喝过温开水或冰水者。

2. 腋温测量法

测量前应擦干腋下，将体温计水银端放在腋下中心，请被测量者将手臂放到胸前夹紧体温计。如被测量者无力或是婴幼儿，应帮助固定手臂和体温计。测量 $8\sim 10$ 分钟后取出体温计，查看温度。注意请勿于洗澡后测量。

3. 肛温测量法

先用少许润滑油或凡士林润滑水银端，成人将水银端插入肛门 2.5 厘米，婴儿插入 1.25 厘米，固定体温表 $3\sim 5$ 分钟后取出查看温度。此法量出的温度是最准确的体温，但腹泻、肛门受伤或手术后以及心脏病病人不宜用此法。

通常我们测量体温以口腔、腋窝温度多见，虽然直肠温度更可靠，但因为

不够方便，所以很少人采用。三者的数值略有差别，正常体温分别为：舌下温度为 $36.2\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，直肠温度为 $36.5\sim 37.7^{\circ}\text{C}$ ，最常用的腋窝温度为 $36\sim 37.4^{\circ}\text{C}$ 。如果体温超出正常范围， 38°C 以下是低烧，超过 39°C 为高烧。

测量体温要注意什么

测量体温时应注意以下几点：

(1)测体温前，先用手抓住体温计玻璃棒的一头向下甩，将体温计上的水银柱甩到 35°C 以下。

(2)测量舌下温度时，要先将体温计洗干净，斜放在舌下，然后轻轻闭上嘴，5分钟左右可取出。注意测温期间不要开口讲话，更不要咬体温计。体温计咬碎后会引起中毒，所以这种测量方法不适合5岁以下小孩使用。

(3)测腋下温度时，注意要先将腋窝处的汗擦干，再将体温计放入腋窝中央，用胳膊夹紧，10分钟后取出。

(4)测直肠温度比较麻烦，最好用专门的体温计。测温时，要将其慢慢地插入肛门，具体深度视被测者年龄而定。3~5分钟后将其轻轻拔出，记录温度后，再用肥皂水洗净。腹泻、便秘的病人不适合用这种办法。

(5)查看体温计测量值时，将体温计持平，注意不要用手碰有水银的一头，然后慢慢地转动体温计，看到很粗的水银柱时就可读出相应的温度值。

(6)注意要在平静时测量体温，刚刚做过运动、吃过饭时不宜测量。

什么是体温过高

体温过高，又称发热，由于各种原因使下丘脑体温调节中枢的调定点上移，产热增加而散热减少，导致体温升高超过正常范围。

发热是临床常见的症状，其原因大致可分为两类：感染性发热和非感染性发热。

以口腔温度为例，按照发热的高低将发热分为：①低热： $37.5\sim 37.9^{\circ}\text{C}$ ；②中等热： $38.0\sim 38.9^{\circ}\text{C}$ ；③高热： $39.0\sim 40.9^{\circ}\text{C}$ ；④超高热： 41.0°C 及以上。

人体最高的耐受热为 $40.6\sim 41.4^{\circ}\text{C}$ ，高达 43°C 则很少存活。直肠温度持续升高超过 41°C ，可引起永久性脑损伤。高热持续在 42°C 以上，2~4小时可导致休克及严重并发症。

体温过高有何过程

1. 体温上升期

特点为产热大于散热。病人表现为畏寒、皮肤苍白、无汗、皮肤温度下降，部分病人有寒战，寒战之后体温上升，体温上升方式有骤升和渐升两种。

2. 高热持续期

特点为产热和散热在较高水平上趋于平衡。病人表现为颜面潮红、皮肤灼热、口唇干燥、呼吸和脉搏加快、头痛、乏力等。此期持续时间可因疾病和治疗效果而异。

3. 体温下降期

特点为散热增加而产热趋于正常，体温下降直至恢复正常水平。病人表现为大量出汗、皮肤温度降低、偶有虚脱现象（血压下降、脉搏细速等）。体温下降方式有骤降和渐降两种。骤降时容易出现虚脱。

什么是发热

人体正常腋下体温为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，凡腋下体温高于 37.0°C 或肛温高于 37.6°C ，或一日间的体温变动超出 1.2°C 时，即可称为发热。发热并不一定是疾病的症状，一些生理变化，例如月经排卵期、妊娠期及高温环境下均可引起发热，应注意鉴别。

发热一般分为超高热（体温在 41°C 以上），高热（体温在 38°C 以上）与低热（体温在 $37\sim 38^{\circ}\text{C}$ ）。发热持续2~4周称为长期发热。儿童的体温调节中枢功能差，容易发生 41°C 以上高热，且常伴有抽搐和呕吐。一般儿童突然发生原因不明的呕吐时，应首先考虑有发热。成人中枢神经系统比较健全，即使有高热也不常引起抽搐和呕吐。体温高达 42.2°C 以上时，可导致不可逆性大脑损害，以致昏迷、死亡。

应注意记录患者一天之内的体温变化情况，温度持续在 39°C 以上，24小时内波动在 1°C 内，称为稽留热，常见于大叶性肺炎、伤寒与副伤寒。高热在24小时内波动在 1°C 以上，但不降至正常，称为弛张热，多见于心内膜炎、流行性感冒等疾病。热度在 39°C 以上，数小时内可退至正常，伴大量出汗、畏寒或寒战，24小时内体温波动甚大，称为间歇热，常见于败血症、急性肾盂肾炎、疟疾等疾病。

引起发热的原因很多，主要见于各种感染性疾病，其次为非感染性发热，如大面积灼伤，大手术后，心肌、肺、梗死，恶性肿瘤，变态反应，产热、散热

异常及中枢神经性发热等。但一些原因不明的发热诊断起来很复杂，需多方面检查，较长时间观察，全面分析，以求确诊。

对长期不明原因的发热，应到医院做详细检查，注意寻找体内隐蔽的化脓部位，如肝、胆、膈下、盆腔、鼻窦等部位。不可滥用抗生素、退热药及肾上腺皮质激素等，因为这些药物会产生不良反应，使病情复杂化，造成严重后果。

发热是人体对抗疾病的正常反应，对于发热，特别是未查明病因的低热，不应急于服用降温药物，否则会降低人体的免疫力，对疾病的治疗无益。一般在高热时才有必要进行降温，通常的降温方法有：①物理降温：用冰袋置于前额处，可以降低局部体温，保护脑部免受损害；②西药：阿司匹林、对乙酰氨基酚及其复方制剂；③中药：藿香正气丸或口服液，日服2次，每次3~6克，适用于湿热内阻。板蓝根冲剂，每次1包，每日2~3次。适用于风热感冒发热和感染性发热。

什么是致热原性发热

大多数患者的发热系由致热原引起的，如各种病原体、细菌、细菌内毒素、病毒、抗原抗体复合物、渗出液中的“激活物”、某些类固醇、异种蛋白等，在体内产生致热原，称为内生性致热原。目前认为这些致热原作用于血液中的中性粒细胞和大单核细胞，使其被激活而生成和释放出白细胞致热原，通过血液循环作用于体温调节中枢而改变其功能状态，从而影响产热和散热过程，使产热增加，散热降低，引起体温上升，出现发热反应。

致热原性发热可见于下列情况

(1)炎症性发热疾病时，病灶充血明显，致热原吸收较快，渗出液中中性粒细胞越多，渗出范围越大，则发热来得越快，热度越高。而增生性炎症(如结核病)致热原来自大吞噬单核细胞，其数量不多，产生致热原较少，再因吸收进入血液的速度也较慢，故发热较慢，热度较低。

(2)炎症病灶内虽有渗出液的中性粒细胞及致热原积聚，若周围组织增生形成包裹或机化，则致热原的吸收较慢，表现为中度发热、低热，甚至无热。但是当囊内压力增加(如渗出液增多)或屏障被破坏(如挤压疔、痈等)时，则可由无热或低热转为高热。反之，由急性渗出性炎症转为慢性增生性炎症时，则可由高热转为低热。致病微生物从病灶大量进入血液中，可激活血液中的中性粒细胞，引起大量内生性致热原的产生和释放，也可出现弛张热或消耗热。

(3)无菌炎症的发热，是由于某种损伤(如机械性、物理性、化学性等)和因供血障碍，引起组织坏死时，发生白细胞浸润的炎症，炎性渗出物中的蛋白质和白细胞吞噬组织碎片后，均能激活白细胞并生成和释放白细胞致热原，而

产生发热。

(4) 变态反应性疾病的发热，因抗原抗体复合物激活中性粒细胞而释放内生性致热原，故致发热。

(5) 致热类固醇的发热，是由于类固醇致热原引起的发热，如周期热、肾上腺性征异常症、肾上腺肿瘤、慢性肝炎、肝功能异常以及应用原胆烷醇酮治疗等，均可使体内游离原胆烷醇酮增高，在血浆中的游离型增高（正常血浆中原胆烷醇酮呈结合状态，游离部分浓度低），能使中性粒细胞释放内生性致热原，而引起发热。

(6) 肿瘤病人的发热，可能是组织损伤部位的炎症反应形成白细胞释放内生性致热原。也有认为是肿瘤细胞的自身免疫因素激活白细胞释放内生性致热原。再有认为即是肝癌、肾上腺癌引起游离型原胆烷醇酮增高，产生致热原。还有认为是某些肿瘤组织本身（如淋巴网状细胞瘤）可含有致热原。

什么是非致热原性发热

属于非感染因素所致的发热，主要见于以下情况

(1) 产热过多

如癫痫持续状态或惊厥后的发热，是由于短时期内肌肉抽搐产生的热量大于散热而致发热。甲状腺功能亢进的发热，一方面是由于甲状腺素分泌增多，基础代谢增高；另一方面是产生的热量不能以高能磷酸化合物形式储存，以热能形式散发，故产热增多。

(2) 散热减少

如广泛性瘢痕、广泛性皮炎、鱼鳞病、先天性汗腺缺乏症等。由于汗腺功能缺乏，同时皮肤的散热受到影响，而出现发热。又如心力衰竭伴发热者，是由于心排血量减少，皮肤血流量减少，皮肤水肿，加之去甲肾上腺素释放增加，致皮肤血管收缩，故影响散热。同时，肺部充血使心肺循环受阻碍，故使肺呼吸蒸发散热减少。再如大量失水、失血引起血循环量减少，散热量降低，周围循环衰竭和贫血使大脑皮质功能失常，影响体温调节中枢，故出现发热。若失水量超过体重的1%时，可使体温上升 $0.2 \sim 0.3^{\circ}\text{C}$ ，小儿尤为常见。

(3) 中枢神经系统体温调节失常

如直接损伤中枢神经系统的某些病毒性疾病、中暑、安眠药中毒、颅内出血、颅骨骨折等，可影响或直接损害大脑皮质下的体温调节中枢，以致散热发生障碍（无汗）而出现高热。故无汗和高热为此类发热的特征。如神经性低热，