

大/众/健/康/自/助/读/本

来自身体的 求救信号

Signals From Body

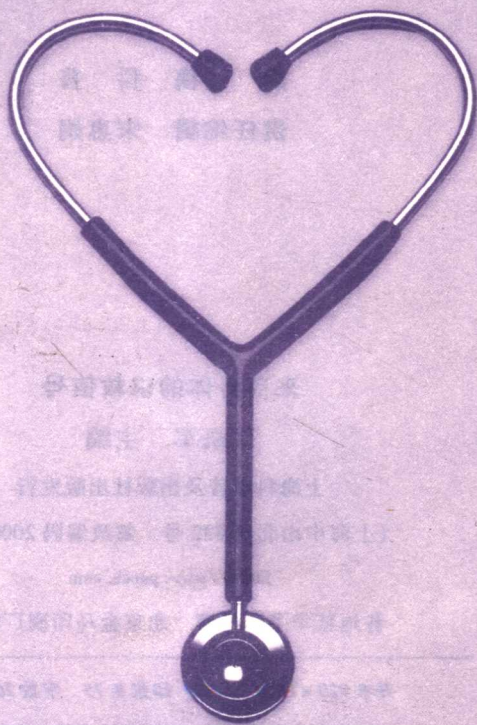
主编◎代凯军



大/众/健/康/自/助/读/本

来自身体的 求救信号

主编◎代凯军



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

来自身体的求救信号/代凯军主编. —上海:上海科学普及出版社,2007.7

ISBN 978 - 7 - 5427 - 2381 - 9

I. 来… II. 代… III. 常见病—防治—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 088031 号

组 稿 科 普

责任编辑 宋惠娟

来自身体的求救信号

代凯军 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920 × 1300 1/32 印张 8.75 字数 260 000

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 2381 - 9/R · 226 定价 19.00 元



前言

我们的身体是一部构造精致、功能完备的机体。

在人类进化的过程中,人体逐渐形成了各种各样自我保护功能,可以说,这些功能是在不断地与不同环境中各种疾病、病毒、有害生物的对抗中完善起来的。因此,身体各个部位的功能正常运行,是健康生活、高质量生活的基本保证。

如果身体出现了各种各样不健康因素,身体的各个部位会向我们预警,发出各种“求救信号”,识别和重视这些早期的异常信号,则能够对常见的疾病早发现、早预防、早治疗,真正做到“我的健康我做主”,不要把自己的身体健康交给医生打理——因为等到需要看医生的时候,身体往往已经被疾病侵害,影响了正常功能的运行。

拥有健康的生活,才是高质量的生活、和谐的生活。基于这个出发点,本书分门别类地对人体各部分的不同异常情况做一个简明扼要的介绍,力争能使读者对来自身体各个不同部位的不适感有一个基本了解,懂得如何应对和判断身体向我们发出的求救信号,知道应该在什么时候去医院查诊、如何调整生活和调养身体的不适感,为自己的健康护航,从而真正拥有高质量的健康生活。

充分重视来自我们自己身体的“求救信号”,保持健康、正常的身体功能,正是拥有新的健康理念、具备较高“健商”的现代文明人的需求,也是拥有高质量健康生活的基础。



第一篇 关注机体

第一章 头 部

1. 头面部	3
头晕——“小毛病”背后	3
头痛——睡眠、情绪不良或疾病信号	5
脸色——健康状况的晴雨表	8
面部麻痹——看似小事的顽疾	11
异常笑容——能否自我控制	12
面部疼痛——无碍大局吗	14
面部网状血丝——不仅是美观问题	14
面部斑点——不同的来由	16
痤疮——激素、内分泌	18
2. 毛 发	19
脱发——正常与非正常的界限	19
发色异常——怎一个“黑”字了得	21
斑秃——该调养了	22
眉毛异常——影响容貌、美观以外的事	23

第二章 眼 睛

眼疲劳——多样起因	25
眼睑异常——“窗口”屏障的功能种种	27
巩膜异常——“眼白儿”变化	29
角膜异常——“睛明”眼才亮	30
眼痛——敏感部位的信号	31
眼皮跳——跳财、跳灾还是跳病	32
眼眵（眼屎）——小小尴尬的背后	33
眨眼——不是“挤眉弄眼”那么简单	34
溢泪——由不得“有泪尽情流”	35
目眩——您“晕”了吗	37
近视——不单是视力问题	38
夜盲——暗适应能力	40
视物变形——看什么都变	41
弱视——危害大于近视	42
远视——最易因视力引起头痛和疲劳	43
虹视——眼疾病兆	44

第三章 耳 鼻 咽

1. 耳	46
耳鸣——烦恼人的错觉	46
耳痛——擤鼻涕、乘飞机遇到过吗	47
耳痒——令人难忍的刺激感	50
耵聍（耳屎）——健康功能和细节	51

重听——“时髦”的听觉障碍	52
2. 鼻	53
鼻塞——“感冒”& 过敏	53
鼻涕——“门户”问题	54
鼻出血——不光是局部问题	55
鼻痒——不雅陋习您有吗	57
喷嚏——机体的反射性保护动作	59
嗅觉异常——重要的感官功能信息	60
幻嗅——苦恼人的感觉	61
打呼噜——并非“睡得香”	63
3. 咽 喉	65
吞咽困难——进食障碍的诱因	65
咽部异物感——烦恼人的感觉信号	66
咽痛——如何轻松应对	67
咳嗽——自我保护的重要功能	69
失音——突发的缘由	70

第四章 口唇舌齿

1. 口 腔	72
口臭——“环保”以外的因素	72
口苦——不止是味觉问题	74
口干——口渴以外的因素	75
口腔黏膜病——您常常自我检查吗	76
口腔溃疡——“上火”了	78
2. 唇 舌	80
口唇颜色异样——美容之外的话题	80

味觉障碍——机体神奇的功能有异	82
味觉异常——“口感”变化解读	83
舌苔——日常生活中容易被忽视的辨病要素	85
舌头肿胀——这才是“难言”之隐	86
3. 牙 齿	87
牙痛——止痛不等于治疗	87
牙龈出血——口腔问题和全身症状	89
磨牙——不可轻视的损耗	90
牙齿颜色——美观后面的健康问题	92
龋齿——不可挽回的损失	94
牙齿松动——自我保护功能的背后	95

第五章 胸 腹

1. 胸	97
胸痛——多种疾病的信号	97
胸闷——正常与不正常的界限	99
心慌——与健康相关的表现	100
呼吸不畅——不可延误就医的症状	101
乳房异常——健美、健康因素兼而有之	102
呵欠——也是神奇的机体功能	105
腋臭——尴尬与健康	106
2. 腹部	107
腹胀——消化系统有恙	107
腹泻——迅速损耗体力的病症	109
腹痛——复杂而不可马虎的事	110
腹部肿块——早发现、早治疗	112

胃泛酸与灼热——病与非病之间	113
----------------------	-----

第六章 颈 肩 腰

1. 颈	115
颈痛——常见、多发,不宜小看	115
颈部活动不便——直立行走带来的受累部位不适	116
落枕——隐忍不了的疼痛	117
颈部淋巴结肿大——炎症还是病变	119
颈部肿块——恶性病变吗	120
2. 肩	122
颈肩痛——“办公族”须防须治的疲劳症	122
肩周炎——不止是肩膀问题	123
斜肩——无碍大局,足以矫正	125
3. 腰	126
腰痛——起因复杂,缘由多样	126
腰肌劳损——重在预防的损伤	130
腰椎间盘突出——现代高发症,防重于治	132

第七章 肢 体

1. 手	134
手心发热——不是自我感觉的小事	134
手感异常——几种慢性病的表现	135
手麻木——神经传导系统问题	136
手颤——疲劳与疾病	137
指甲异常——爱美以外的话题	138

“鼠标手”——日渐普遍的现代“文明病”	140
2. 足	141
足部异常——离心脏最远,承担体重的辛劳信号	141
脚跟痛——直立行走、退行性改变	142
脚踝肿胀——职业性、女性高发症	144
汗脚——最常见的难言苦衷	144
脚气和脚癣——懂得爱护“臭脚丫”	145
3. 四肢	148
四肢疼痛——疼痛只是表象	148
膝关节痛——并非“娇气”的女性常见病	149
步态异常——神经系统功能受损	150
腿痛——内外科疾病都可能的征兆	151
四肢麻木——最常见的肢体不适感	153
四肢异常——多种疾病可能	154

第八章 皮 肤

皮肤异常——病与非病细数说	156
肤色异常——不止是美丽的需求	158
皮下出血——解读“淤青斑”种种	158
皮肤瘙痒——是病不是病,痒起来真要命!	160
外阴瘙痒——难以启齿的隐症	163
阴囊湿疹——男性难言之隐	164
黑痣——警惕病变恶化	166
蜘蛛痣——肝硬化与女性的专利	168
疣赘——烦忧人的皮肤病	169
鸡眼——不适始于“足下”	170

第九章 新 陈 代 谢

1. 汗 液	172
多汗——生理代谢、调节功能问题	172
手脚汗症——“小毛病”，大功能	174
腋下多汗——“顶浆腺”话题	175
异常出汗——界定正常与否	176
无汗——并非好事	177
阴囊潮湿多汗——生理功能种种	179
盗汗——谁之盗	180
2. 尿 液	182
排尿异常——每人每天必做排泄功课的背后	182
尿液异常——您观察和在意吗	184
血尿——来者不善的征兆	185
尿不尽——男女老少皆疾病	186
尿痛——“重女轻男”的异常	187
3. 大 便	189
大便异常——基本代谢问题	189
便秘——困扰都市人群的“另类时尚”	191
便血——易受忽视的疾病信号	193
4. 其 他	194
呕吐——正常功能掩藏不正常征象	194
痰液——反映疾病信号的体液	196
唾液——功不可没的“金津玉液”	197
呃逆——受刺激诱发的生理动作	198
屁——肠道健康的表现	199

第二篇 性别与健康

第一章 关注女性

痛经——困扰女性健康的问题	205
闭经——全身健康细细查	206
月经异常——周期变化惹人烦恼	208
白带异常——女性分泌物详解种种	210
阴道出血——非月经出血类型说	211
阴冷——“男欢女爱”的天伦困扰	213
性欲亢进——“病”在难以言传间	214
性爱困难——夫妻生活和谐的阴影	215
更年期综合征——女性必经的生理历程	217
经前综合征——激素、代谢、神经功能	220

第二章 男性身体

阳痿——缘由心理还是生理	224
射精疼痛——欢爱后的私处问题	225
早泄——男性烦心事	226
遗精——正常与异常的判别	228
血精——痛,并且病着	230
勃起异常——男性病与非病理概要	231
性欲异常——低下、亢进还是正常	233
排尿困难——男性苦恼的私处事	234



前列腺——男性附属性腺的麻烦	236
男性更年期——更年,并非女性专利	238

第三篇 心理与精神状态



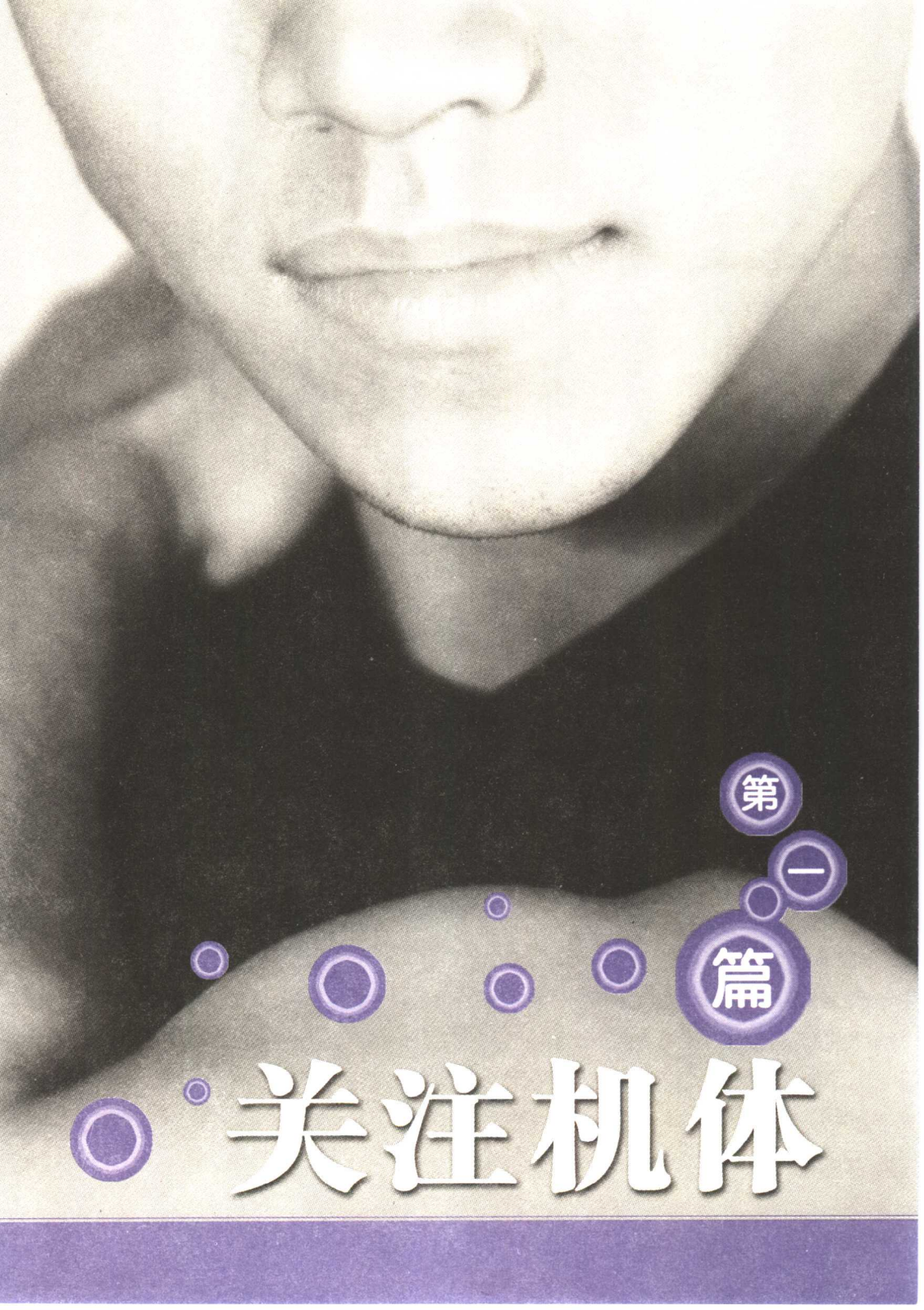
第一章 心 理

生活压力——张弛有度即修养	243
心理亚健康——也是现代都市人的“时尚”	246

第二章 精神状态

焦虑——心病总得心药治	248
烦躁——减压良方种种谈	249
易怒——“制怒”从现在做起	250
健忘——“忘性大”有来由	252
抑郁——病与非病,细分周详	254
偏执——品质与病态的差异所在	256
坏情绪——“善待忧愁”不容易	259
心理疲劳——从透支生命健康的高度来重视	261



A close-up, black and white photograph of a person's face and neck. The person's mouth is slightly open, and their neck is visible. The lighting is soft, highlighting the contours of the face and neck. The background is dark and out of focus.

第

一

篇

关注机体

第一章

Chapter 1

头 部

1

头面部

● 头晕——“小毛病”背后

头晕，是日常生活中最常发生的情况。一般是指头昏眼花、视物发黑，往往还会伴有头重脚轻的感觉症状。

头晕分为两类，即假性眩晕和真性眩晕。如果从坐姿或者卧姿猛然起立，或蹲下后起立过猛，有时会觉得头昏眼花、头重脚轻、眼前发黑发花的情况，会持续几秒钟时间；加上晕车、晕船等晕动症状，



皆属于假性眩晕。而真性眩晕，则是由于人体内平衡器官发生病变而造成的，包括耳、小脑和脑干、血管、心脏及血液病变导致。多数人会把头晕目眩误认为是小毛病，如果长时间头晕，则要小心在意，因为头晕有可能是某些疾病的先兆。

通常情况下，引起头晕的原因包括：

高血压：人的血压骤升或者骤降，都会引起头晕，高血压患者会表现出头痛、头晕，同时伴有耳鸣、心悸、眼花、注意力不集中、记忆力减退、手脚麻木、疲乏无力、烦躁等症状。

颈椎病：颈椎增生挤压到椎动脉，造成脑供血不足，是引起头晕的重要原因之一。而且头晕症状的发作，常常与头颈部转动有关，伴有颈部发僵、疼痛、灵活程度受限制，以及手指发麻、发冷。

贫血：会有头晕、乏力、面色苍白等表现。患有消化不良、消化性溃疡、消化道出血和消化系统慢性炎症疾病者，都会因为并发贫血而引起头晕等症状。

心脏病：冠心病早期，可能会有头痛、头晕、四肢无力、精神不集中表现，是由于心脏冠状动脉发生粥样硬化，造成供血不足而引起。

高血脂、血小板增多：均会使血液黏稠度增高，血液流动减慢，造成脑部供血不足引起头晕。

脑动脉硬化：有脑动脉硬化者，常常会觉得头晕，伴有失眠、耳鸣、情绪不稳、健忘。由于动脉硬化，血管内径变小，易发生脑部供血、供氧不足，引发头晕。

脑缺血：小范围脑血栓、高血压等疾病引起的脑血栓或脑出血，也会出现头晕。

感冒、睡眠不足、劳累过度和服用某些药物也会导致头晕。

发生头晕症状，在自我保健和预防方面应当注意：