



WODEJIANGKANG
 自检自测自己的
 健康状况
 WOZHIDAO

疾病早发现 小病化无
 大病转危为安 永葆健康

我的健康我知道

[百病自测手册]

YUZHISHENGTIJIBINGXINHAO
 SHENGMINGJIANGKANGZIJIZHANGWO

索颖 杨军◎编著

{预知身体疾病信号 生命健康自己掌控}

人的外貌体态、以及言行状态，
 都包含着成百上千条生命健康信息，我们完全可以借助这些细微的症状，
 自检自测自己的健康状况，
 预知有何种疾病行将或已经发生、其发展程度等。

WODEJIANGKANG



中国工人出版社



我的健康我知道

[百病自测手册]

YUZHISHENG TJIBINGXINHAO
SHENGMINGJIANGKANGZIJIZHANGWO

索颖 杨军◎编著

{预知身体疾病信号 生命健康自己掌控}

人的外貌体态、以及言行状态，
都包含着成百上千条生命健康信息，我们完全可以借助这些细微的症状，
自检自测自己的健康状况，
预知有何种疾病行将或已经发生、其发展程度等。

WODEJIANGKANG



中国工人出版社
· 北 京 ·



图书在版编目(CIP)数据

我的健康我知道:百病自测手册 / 索颖,杨军著. —北京:
中国工人出版社,2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4014 - 5

I. 我… II. ①索…②杨… III. 保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 197495 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京大运河印刷有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 14

定 价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目 录

第一章 五官——最直观的疾病报警器

一、通过眼睛看疾病 /3

(一) 眼部颜色变化的健康警示 /3

(二) 眼部形态的变化 /10

(三) 其他眼部疾病信号 /14

二、通过鼻子看疾病 /16

(一) 鼻子颜色的变化 /17

(二) 鼻子形态的变化 /19

(三) 鼻涕与鼻血的疾病信号 /20

三、通过口腔看疾病 /23

(一) 嘴唇的兆示作用 /24

(二) 通过舌头辨疾病 /27

(三) 牙齿与牙龈的疾病兆示 /33

四、通过耳朵辨疾病 /34

(一) 观耳色泽辨病 /35

(二) 观耳形态辨病 /36

(三) 耳部其他疾病信号 /37

五、通过眉毛辨疾病 /40

(一) 眉毛稀淡疏少 /40

(二) 眉毛脱落 /40

(三) 眉毛稍直而干燥 /40



(四) 眉毛呈红色 /41

(五) 眉间苍白 /41

第二章 面色、皮肤与毛发的疾病信号

一、面色是健康的一面镜子 /44

(一) 面色变化的疾病征兆 /44

(二) 面部症状的疾病信号 /48

二、皮肤异常的健康警示 /52

(一) 肤色变化的征兆 /52

(二) 皮疹的健康警示 /55

(三) 其他皮肤异常的健康警示 /58

三、通过毛发辨疾病 /60

(一) 头发色泽变化的健康警示 /60

(二) 脱发的健康警示 /63

第三章 通过手足察疾病

一、健康掌握在您的“手”中 /68

(一) 手色变化的健康警示 /69

(二) 手型变化的健康警示 /71

(三) 手部异常症状的健康警示 /73

(四) 手纹——神秘的健康密码 /78

(五) 辨甲识病 /83

二、“踩在脚下”的健康警示 /90

(一) 步态变化的健康警示 /91

(二) 脚部异常征象的疾病征兆 /94



第四章 通过体液、排泄物察疾病

一、通过体液察疾病 /102

- (一) 血之密语——血液变化的健康警示 /102
- (二) 出汗背后的秘密——汗液变化的健康警示 /107
- (三) 观痰知病——痰液变化的健康警示 /114

二、通过排泄物察疾病 /116

- (一) 尿液异常的健康警示 /117
- (二) 大便异常的健康警示 /126

第五章 通过头颈、胸腰、关节异常察疾病

一、通过头部察疾病 /134

- (一) 头部疼痛的健康警示 /134
- (二) 头晕的健康警示 /138

二、通过颈部察疾病 /141

- (一) 颈部肿块的疾病征兆 /142
- (二) 颈部其他异常的健康警示 /145

三、通过胸部察疾病 /146

- (一) 胸部形态异常的健康警示 /147
- (二) 胸部感觉异常的健康警示 /148

四、通过腰痛察疾病 /152

- (一) 容易导致腰痛的疾病 /152
- (二) 中老年人腰痛的疾病征兆 /154
- (三) 妇女腰痛的疾病征兆 /155

五、通过关节疼痛察疾病 /157

- (一) 关节炎引起的关节疼痛 /157
- (二) 其他疾病引起的关节疼痛 /159



第六章 通过睡眠障碍与梦境察疾病

一、通过睡眠障碍察疾病 /162

(一) 失眠的健康警示 /163

(二) 嗜睡的健康警示 /168

(三) 梦游的健康警示 /170

(四) 夜惊的健康警示 /172

(五) 打鼾也是睡眠疾病 /173

二、通过梦境察疾病 /174

(一) 预示心理变化的梦境 /175

(二) 预示体内疾病的梦境 /178

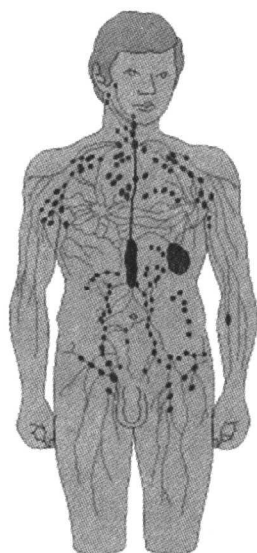


我的健康我知道



第一章

五官——最直观的疾病报警器





我的健康我知道

当我们面对彼此的时候，首先给我们留下深刻印象的是人的容貌。对方的容貌首先会成为我们注意的目标。然而，您是否留意过自己外表的一些特殊变化吗？当您的眼睛干枯发涩的时候，当您的鼻子出血的时候，当您的口中传出异味的时候，您是否会有所疑问？通常，身体的一些小的变化很难引起人们的注意，因为有些变化在人们还没有在意的时候已经消失了，仿佛从来没有发生过一样。而即使注意到了这些身体上的变化，人们也经常因为这样或那样的理由而不去理会身体上的不适。然而就在这转瞬即逝的细微变化中，却可能隐藏着无数种来自身体内部的报警信号。如果忽略了这些身体上的信号，人体所遭受的伤害很可能是难以估计的。因此，这里首先要告诉您的就是，这些外表所反映出来的，绝不仅仅是“表面现象”。

所谓的“五官”，众所周知，指的就是“耳、眉、眼、鼻、口”五种人体器官。而“五官”这个词最早却出现在古代相学领域中。相学中认为，耳为“采听官”；眉为“保寿官”；眼为“监察官”；鼻为“审辨官”；口为“出纳官”，并用五官的外形来判断一个人的吉凶祸福。如认为眉毛会“关系”人的健康、地位；眼睛则与人的精神、意志力与本性善恶相关；鼻子象征着人的“财富”；嘴巴则“关系”自身的幸福、食禄与贵人相助；耳朵则是一个人的寿命长短的外在表象。

当然，这些说法都是没有科学根据的，是古人通过五官外形而想象到与未来、运势的神秘联系，更成为一些江湖术士愚弄他人的欺世骗术。在医学发达的今天，人们也只在意识中还保留着从古流传下来的说法并满足人们求吉的心理，很少有人将它当做一种具有某种真实性的依据。但是，五官的疾病预示作用却没有因此而消失，因为这种预示或警示作用是有科





学依据和说服力的，从这个角度说五官仍然是身体健康的“占卜师”。

在五官所显示出的信号中，有些相当明显，用肉眼观看就可以发现；而有些则不是很清晰，需要经过长期仔细的观察或者触摸才可发觉。但无论是何种表现形式，都有着同样重要的警示作用。因此，当您发现这些重要部位出现异常反应的时候，就一定要注意了。

一、通过眼睛看疾病

眼睛是心灵的窗户，是一个人心神的体现，更是疾病的预报员。很多眼疾并不是直接因眼睛而生，而是某些全身性疾病在眼底留下了损伤，并通过眼睛表现出来，从而出现视力减退、眼睛疼痛、出现幻觉等症状。所以，当眼睛出现异常时，千万别不当回事。

通过对眼睛的观察而诊断疾病，在我国有很长的历史。汉代的《内经》就对眼诊作了精辟的论述，如《灵枢·大惑论》记载：“目者，心之使也。”

“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精”，长久以来，中医学都以眼睛来观察内脏，并通过眼睛辨别疾病。在中医的五轮学说中，认为眼睛的五个部位分别属于五脏，即两眦血络属心；白珠属肺；黑珠属肝；瞳仁属肾；眼泡属脾。因此根据眼睛不同部位的颜色和形态的变化，就可以诊察不同的疾病。

（一）眼部颜色变化的健康警示

前面说过，通过眼睛可以看出五脏的正常与否。一般来说，一些有经验的医生只要根据患者眼睛颜色的变化，就可以判断出疾病是从何而来的。

1. 黑眼球的颜色变化

通常来讲，黑眼球即角膜部分，一般呈暗黑色，有光泽。但当疾病侵



袭的时候，症状往往出现在黑眼球的周围，并通过颜色的变化表现出来。

黑眼球呈红色多为病毒性角膜炎

黑眼球呈红色，往往是充血的表现。开始时两只眼球出现排列成行状的针尖大小的小疮，如果已经溃烂则呈树枝状，或可见到点状或地图状。同时，患者还有怕光、流泪、疼痛等情况，此时应当及时去眼科诊治。这样的信号往往是病毒性角膜炎或虹膜炎的兆示。

相关链接：避免堕入病毒性角膜炎的用药误区

患有病毒性角膜炎，应该尽快到医院进行治疗。除了要遵医嘱用药，在用药时也应有所注意，不要堕入用药的误区。

首先，患有病毒性角膜炎，不需要使用抗生素。许多患者在治疗病毒性角膜炎时经常使用庆大霉素、先锋霉素、妥布霉素等抗生素。很多医师在没有办法的情况下迫于无奈也会出此下策，但抗生素并不抗病毒。因此治疗此类疾病的时候，不必多此一举。

其次，打点滴在目前似乎成了一种时尚性治疗措施。有些患者只要稍微觉得身体不适就想到这种治疗方式，认为其时间短，见效快，殊不知用静脉滴注阿昔洛韦等药物仅仅可以治疗虹膜炎型单疱病毒性角膜炎，对其他大多数类型的病毒性角膜炎来说，用注射滴眼液的方式是很难治愈的。

第三，应谨慎使用激素疗法。激素须配合抗病毒药治疗盘状角膜炎。病毒才是这种疾病的元凶，用抗病毒药治病毒；并用激素平息角膜的免疫反应。可见，抗病毒药与激素缺一不可。当然，抗病毒药必须强效，足以制服病毒，否则用激素势必如火上浇油。

黑眼球呈灰色是梅毒的征兆

黑眼球表面呈现出灰色或是灰暗色，同时伴有水肿、视物模糊、疼痛、怕光、流泪等症状的时候，多是梅毒的表现，尤其是先天性梅毒侵犯到黑眼球所致。此外，结核病、风湿病和病毒性感染也可能导致这种眼部变化。

黑眼球周围呈彩色环状的健康警示

如果在黑眼球周围出现金绿色环、黄棕色或黄棕色带，宽约1~3mm，





并在角膜上行端较宽，这有可能是一种名为肝豆状核变性的疾病，罕见于儿童中。这种病主要是铜代谢障碍，如发现异常应及时治疗。此外，如果在黑眼球周围出现一白色环状物，并且没有不舒服的感觉以及视力变化，这种情况俗称为“鸽子眼”或“老化环”，属于代谢物沉积的结果。多见于老年人。如果不满40岁的中年人出现这种“鸽子眼”的现象，就要做好预防高血脂、易早发动脉粥样硬化和冠心病的准备。

2. 眼白颜色的变化

眼白是眼睛构成的组成部分，占眼球组成比例中的大部分。正常人的眼白洁白而无异色和斑点。一旦出现这些情况，那就要有所注意了。

眼白呈红色为眼内充血

这种情况多发于早晨，当眼白呈红色的时候，是充血、发炎的症状。症状有时发于双眼，也有时发生于单眼。除了眼红以外，通常还会出现过多的眼部分泌物，在视物的时候往往还伴有疼痛的感觉。

眼白呈白色应警惕急性大量出血

通常来说眼白为白色并且富有光泽是正常现象。但如果过于发白，甚至近于蓝白色，就说明分布在白眼球部分的血液减少，是贫血的一种体现形式。如果这种眼球过于发白的现象突然出现，则一定要警惕消化道出血、宫外孕等急性大量出血的情况。

相关链接：消化道出血的发病因素

在上消化道出血中，以胃和十二指肠溃疡为诱因的比例最高，而人们的生活习惯则是导致这种疾病发生的主要原因。比如不按照医生的嘱托，长期大量服用可的松、阿司匹林、消炎痛等促使胃酸分泌旺盛，导致胃黏膜屏障损害的药物，并引起急性溃疡的形成，或使已有的溃疡活动化而诱发大出血。

此外，如果严重烧伤、严重损伤、大手术之后的病人，由于人体处于应激状态，肾上腺皮质分泌大量皮质激素，而导致胃酸分泌增加，黏液减少，引起胃黏膜损伤，导致胃或十二指肠急性溃疡。另外，胃切除术、门



脉高压症、糜烂性胃炎、胃癌、肝肿瘤等也可引起出血现象。

通常来说，老年病人上消化道出血的危险大，出血导致的死亡可达10%以上。上消化道主要包括食管、胃、十二指肠、空肠上段、胆道等，出血的临床表现为呕血或便血。如果成年人一次失血量在500毫升以上，超过全身总血量的20%时，就可出现休克。

专家认为，造成上消化道大量出血的原因与情绪紧张关系密切。因此，注意调节情绪，保持心情愉快。注意劳逸结合，不要让身体长期处于疲劳状态，是防止上消化道出血的关键。

眼白呈黄色

眼白呈现出黄色多为湿热内盛的反映，属于胆汁代谢障碍或胆汁外溢。这种现象多见于急性黄疸性传染性肝炎、胆囊炎、胆道炎症、结石、蛔虫、溶血性贫血，甚至肝癌。但是，眼白呈黄色虽然是比较危险的信号，但也不必恐慌，更不要把眼白的脂肪沉着误诊为黄疸性病变。脂肪沉着通常发生于中年以后，表现为眼中有黄色隆起的斑块，尤其在眼裂部最明显。而眼白黄疸的黄色比较均匀，并明显地出现在眼球周围，因此当自己有类似的症状的时候，一定要仔细辨别。

眼白有出血点

在眼白的部分分布着细小的出血点，或是有小块的淤血斑，以及其他出血倾向，可考虑是否是再生不良性贫血、血小板减少性紫癜、动脉硬化等情况，有时也是脑血管栓塞或出血的先兆。

这种眼白出血点或血斑的情况多发于中老年人，而男性发病率要高于女性，一年四季都可发病。由于这种身体信号非常细微，所以无论是病人还是其家属都很少能够发现其中的变化，所以也非常容易被人们所忽略。通常来说，出血的范围及程度不同，多数表现为片状，从眼裂内侧开始，随之蔓延到整个眼白部分，而角膜周围则呈现出深红色；而有些病人则仅局限在眼裂内侧。

此外，在一些不发达地区，幼儿的白眼球上有时会出现蓝色、灰色或暗灰色的斑点，斑点的出现形式不同，有单个出现的，也有分散而发的，





且斑点周围均正常。这种情况很可能是体内有蛔虫的反映。如果不能确定，还是应尽早到医院就诊以便尽快恢复。

3. 瞳孔颜色的变化

瞳孔指虹膜中间的开孔，是光线进入眼内的门户。它在亮光处缩小，在暗光处散大。瞳孔的大小可以控制进入眼内的光量。在弱光条件下开大，允许更多的光线进入，以便视物清楚。在强光条件下缩小，防止强光损伤视网膜，起到保护视网膜的作用。就瞳孔的颜色来说，我们中国人属于黄种人，瞳孔呈黑色，且清澈明亮。当瞳孔的色泽出现异常的时候，就是已患疾病的征兆。

瞳孔呈白色

瞳孔颜色由黑变白，导致这种情况的原因通常是白内障、虹膜睫状体炎、青光眼、高度近视等，而最常见的还是老年性白内障。这种疾病表现为视物模糊，长久下来就会有失明的危险。除此之外，一些全身性疾病，如糖尿病、手足抽搐等并发症，也会导致瞳孔发白的情况。因此人到老年，发现瞳孔呈白色，更应警惕糖尿病与白内障等疾病，一旦发现，应立即到眼科、内科做详细检查。

瞳孔呈红色

瞳孔发红，是出血性疾病的体现，常见于眼外伤或某些眼内出血疾患。根据瞳孔内出血的多少与不同的形态，视力可受到不同程度的损害。而导致这种情况的疾病多为再生障碍性贫血、白血病、眼外伤等疾病。

瞳孔呈青色

当瞳孔呈青色的时候，往往是由于眼内压力过高而造成。正常眼球内具有一定的压力，这对保持眼球内正常的血液循环和代谢，起着重要作用，当眼压过高而发生青光眼时，就会由于角膜发雾水肿及眼内一系列改变使瞳孔发出一种青绿色反光，青光眼也由此得名。青光眼病人，眼球会变得肿胀厚硬，自己也会觉得双眼疼痛难忍，如果不赶快求医，就会有失明的危险。



相关链接：青光眼患者的术前生活注意事项

青光眼的发病原因与血管神经因素有着很密切的关系。在我国古代医学中，认为青光眼的发病与七情过伤、肝胆风火干扰或劳神过度有关。而通常青光眼病人容易有性情急躁，心胸狭窄，容易激动等情况。因此，青光眼病人要非常重视平时以及手术前的生活上的调养。

(a) 使精神放松，消除惧怕手术的心理是非常重要的，应尽量保持平静，或是与医生多聊天，充分了解青光眼的发病过程。

(b) 生活要有规律，要做到起居有常，睡眠充足，劳逸结合，保持心情舒畅，胸怀宽广，不要因为一些生活琐事而大发脾气。

(c) 术前要按医嘱定时滴眼药水，定时服药，定时复查眼压。

(d) 尽可能减少在电视、电脑前的活动时间，并注意不要在阴暗的环境下久留。

(e) 平时穿衣应尽可能宽松，睡眠时枕头最好垫高，避免长时间低头以防头部充血，致使上巩膜静脉压增高而导致眼压上升。

(f) 同时伴有高血压、糖尿病的青光眼病人，在手术前应注意控制血压及血糖，尽可能将其控制在正常范围或接近正常范围。

瞳孔呈黄色

用手电光或灯光照射瞳孔的时候，在眼底深处发出一种像夜间猫眼的黄光反射，这类眼病被称为“黑蒙猫眼”，很有可能是视网膜母细胞瘤的表现。这类眼病多数见于7~8岁以下的儿童，并具有家族性和遗传性，是很严重的眼疾，如不及时治疗（通常要摘除眼球），当这种细胞瘤扩散到大脑、眼球以外或其他器官时就可致命。

4. 虹膜的颜色变化

虹膜位于瞳孔周围，呈环形。主要是用来调节瞳孔的大小。不同人种的虹膜是有差别的，黄种人含色素较多，呈棕褐色，远看如黑色，而白种人色素少，通常是呈浅灰色或淡蓝色。





虹膜上出现褐色斑

与眼白上的褐色斑点相似，这种出现在虹膜上的褐色斑往往也是蛔虫病的征兆。

虹膜上出现分散性斑点

虹膜上出现许多分散性的小点，并且颜色不同，通常是风湿病已经侵入人体的表象。此外，虹膜区域出现斑点，还有可能是胃溃疡、急性胆囊炎以及冠心病等原因所致。

5. 眼睑的颜色变化

眼睑俗称眼皮，位于眼球的前方，构成保护眼睛的屏障。一般来说，眼睑的颜色与面部皮肤相近，呈淡黄色并有光泽。

眼睑灰暗

如果眼睑色变灰暗，在眼球周围形成一圈灰暗色，即眼眶发暗。这种情况多半是由于劳伤过度而引起的肾虚，如重度神经衰弱、性生活过频、过度疲劳、癌症晚期、肝硬化、肾功能衰竭等病症都可能使人的眼睑出现这样的情况。但也有些是属于功能性紊乱造成的，也有些则是消耗性疾病所致。所以，出现类似眼睑灰暗时，首先应做到的就是及时改善生活习惯，注意休息和调节饮食，同时应抽出时间到医院进行检查，以免延误治疗时间。

眼睑生黄色瘤

中年往上的人，有时在眼皮上会生出一到两个米粒大小的圆形或椭圆形、扁平或稍微隆起、柔软的淡黄色小疙瘩，医学上称为黄色瘤。这种黄色瘤的出现，通常是由于血液中的胆固醇长期过多，使过盛的胆固醇在眼皮上生发而形成的结果。因此，如当您发现眼皮上出现了这种黄色瘤，就必须对胆固醇过多采取一定的防范措施。除了要到医院进行适当的检查治疗外，在生活上还要尽量做到彻底戒烟，少吃肥肉、猪油、动物内脏等胆固醇含量很高的食物，多吃水果蔬菜和植物油，经常进行适度的体育锻炼，参加体力劳动，保持乐观精神，这些都是对抗疾病的有效途径。



下眼睑发青

下眼睑发青的情况多见于儿童，这种暗青色斑的特点是中间部分颜色较深。有这种情况的儿童通常脾胃有病，多是由于儿童饮食不卫生、过食或暴食引起的。现在的生活条件较过去有了很大的提高，因此很多家长恐怕自己的孩子营养跟不上，就想设法使其多食，增加各种高热量高蛋白的食物。殊不知这样不仅不会有效地帮助儿童增加营养，还会适得其反。

（二）眼部形态的变化

除了颜色的变化，眼睛还可以通过形态的变化而发出预警信号。很多类型的疾病都有其特殊的表现形式，并在眼部表现出来。仔细观察眼的形态变化是帮助您自测疾病的又一个良方。

1. 眼球形态的变化

一般来说，我们正常人的眼球在眶窝内深浅适中，但不同国家和地区的人略有不同，如果眼球的浅、深位置发生改变，如眼球突出或凹陷等，都是需要特别注意的。

眼球突出

眼球突出，也就是眼球自眶窝内向前鼓起，眼球外露部分增大。造成眼球突出的原因很多，它可以由眼部或全身的许多疾病所引起，而突出的眼球往往就是许多疾病的初期症状。

如果单眼突出，可由炎症或非炎症的因素而引起。尤其以非炎症的单眼突出最为复杂，其中最常见的原因就是眼眶内肿瘤。随着肿瘤的逐渐扩大，眼球自然会随之受到挤压而向外突出。这种疾病由于在初期没有任何不适应的感觉，所以经常被人所忽略。因肿瘤致使眼球外突在儿童与老人中发病率最高，尤其是当10岁以下儿童出现单眼突出的现象时，一定要高度警惕眼眶内侧的恶性肿瘤，并应尽早地到医院进行就诊，可以取得较好的疗效。

如果是双眼突出，最常见的原因是内分泌出了问题。这主要是两种疾病的征兆，一是甲状腺功能亢进而导致的眼球突出的情况，这种现象比较

