

★★★
超值白金
典藏版



张学伟◎编著

以表知里



见微知著

自己的身体会说话 察颜观色知健康

读懂身体发出的求救信号

中医古籍出版社



张学伟◎编著

以表知里

见微知著

自己的身体会说话 察颜观色知健康

读懂身体发出的求救信号

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己的身体会说话：察颜观色知健康/张学伟编著. - 北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1069 - 8

I. ①自… II. ①张… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271815 号

自己的身体会说话：察颜观色知健康

编 著 张学伟

责任编辑 朱定华

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1069 - 8

定 价 78.00 元



前言

中国最古老的《黄帝内经》认为“有诸内必形诸外”，意思是说，人体的病理变化，必然会表现在体表上，出现可察知的症状，用现在比较形象的说法就是自己的身体会“说话”。这是因为，人体的经络遍布全身，它是运行周身气血、网络脏腑肢节、沟通内外环境的通路，将人体紧密地连接成一个内外相通、表里相应、相互影响的统一体，使得人体的五脏六腑、四肢百骸、毛发指甲、面容肤色都通过经络建立了紧密的联系，所以局部的变化可以影响全身，内部器官的功能活动、气血盛衰和病变也可以反映到体表。

事实上，我们的身体无时无刻不在传递机体活动的信息，告诉我们自己的健康状况，尤其是当某个器官运行不正常甚至发生病变时，身体就会向我们发出各种各样的求救信号。例如，肝开窍于目，肝血不足，目失所养，就会出现两眼干涩，视力减退或夜盲；肾开窍于耳，得肾病的人常常有耳聋、耳鸣等症状；脾开窍于口，若脾胃功能低下，嘴唇部位的颜色可能会较为苍白等。

反过来，通过对自己“察颜观色”，密切关注体表的各种变化，我们也可以判断身体内部的病变情况，即中医所说的“司外揣内”。这是我国古代医家通过长期临床实践总结出来的行之有效的诊病方法，用现在的话讲就是“以表知里、见微知著”。例如，中医认为舌为心之苗，与心脏相关联，如果舌尖颜色很深，可能是心脏有火；如果嘴唇苍白，可能提示体内气血不足、营养不良、贫血、脾胃功能低下等问题；下肢浮肿和眼皮肿胀，较多的是心肾疾病，等等。

中医传统的望、闻、问、切四诊法便是以此为基础来诊断患者病情的。望是观察病人的发育情况、面色、舌苔、表情等；闻是听病人的说话声音、咳嗽、喘息，并且嗅出病人的口臭、体臭等气味；问是询问病人自己所感到的症状，以前所患过的病等；切是用手诊脉或按身体上有没有痞块、肿痛等。这些都是判断一个人健康状况的重要依据。

可是，由于种种原因，人们往往会忽视身体发出的求救信号，对这些“提醒”熟视无睹。而更多情况下，我们由于缺乏这方面的常识，根本读不懂身体发出的信号，任由疾病在体内肆无忌惮地发展壮大，以致小病成大患，追悔莫及。而如果我们掌握了有关这方面的知识，能够读懂身体发出的警报信号、提早预知身体内部的病变，

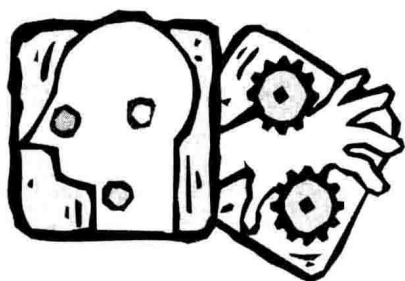


及时采取防治措施，做到早发现、早治疗，便可大病化小、小病化无。那么，如何通过身体的异常现象来判断自身的健康状况呢？

为帮助读者解读身体的求救信号，洞悉自身的健康密码，我们精心编写了这本《自己的身体会说话：察颜观色知健康》一书，全面系统地总结出来自人体头部、五官、口腔、舌头、头发、四肢、面色、排泄物等方面的异常状况，详细介绍了中医望面色、察手掌、辨舌苔、闻气味等自我诊病的方法，还介绍了现代医学的一些诊断常识，深入分析了诸如疼痛、出血、水肿、抽搐、脱发、眩晕、心悸、咯血、呕吐等身体异常现象所反映出的疾患，可使广大读者快速掌握自诊、自查疾病及为他人诊病的知识和方法，及早察知病情。同时指导读者及时采取合理有效的防治措施，防患于未然。书中还附有直观清晰的症状检查流程图，读者可按图索骥，快速识别常见症状所预示的疾病。

本书所涉及的身体异常症状十分广泛，介绍的自诊方法简单易学、随时可用，讲解通俗易懂、人人可学，养生保健措施操作简便、行之有效，是一部中国人自己的自查、自诊、自疗的保健全书。





目 录

第一章 从头部解读人体的健康密码 1

头部作为人类身体的“首脑”，对人体机能的正常运转发挥着极其重要的作用。但在日常生活中我们的头部也难免会出现一些“小毛病”，如偶尔的头晕、头痛或者睡眠障碍、精神不佳等。这些看似小毛病，但如果长期忽视对待，有可能最终发展成大麻烦。所以学会对自己的头部察颜观色，这样就能注意到来自“首脑”的警讯。

头晕不只是“小毛病”	1
头痛可能是哪些疾病的信号	3
头痛伴一侧瞳孔改变	5
头痛伴对光敏感、恶心和呕吐	6
头痛伴颈僵硬、发热、恶心和全身痛	9
头颅形态、面色与疾病预测	11
突发的精神异常意味着什么	13
发展缓慢的精神异常意味着什么	15
直立时的头晕和晕厥意味着什么	17
目眩神不迷，哪里有问题	19
头晕伴呕吐、头痛或口周麻木是怎么回事	20
精疲力竭伴缺乏兴趣该怎么办	21
行走困难及手抖的原因有哪些	24
人为什么会出现幻觉	26
人为什么会做噩梦	27
睡眠障碍该如何缓解	29
打鼾只是一个坏习惯而已吗	31



为什么我永远也睡不够.....	33
翻来覆去怎么也睡不着.....	35
为什么醒来就头痛，总是睡不醒.....	38
打鼾、持续疲劳及过易入睡怎么办.....	39
我很焦虑，但又不清楚在焦虑什么.....	39
老年人患了抑郁症怎么办.....	41
点火就着，脾气为什么这么暴.....	42
有自杀倾向该怎么办.....	43

第二章 观脸知健康..... 47

“脸面”自古就很被人们重视，它不仅是人的尊严的象征，其实更透露着人体健康的密码。零星冒出的痤疮，面部的斑点或者血丝，这些看似小问题，实际上可能是身体疾患的信号灯。因此，在日常生活中不仅要爱“面子”，更要学会对自己的面部察颜观色，从而及早预防疾病的发生。

激素与内分泌是痤疮元凶.....	47
面部麻痹：看似小事的顽疾.....	48
脸色是健康状况的晴雨表.....	50
异常笑容是怎么回事.....	52
面部疼痛，无碍大局吗.....	53
面部网状血丝不仅是美观问题.....	55
为什么会有面具脸.....	56
满面通红意味着什么.....	58
面色苍白意味着什么.....	59
面色萎黄意味着什么.....	60
面黄虚浮意味着什么.....	61
面色黧黑意味着什么.....	63
脸上长斑痕意味着什么.....	63
黄褐斑意味着什么.....	65
脸颊上为什么会长出黑斑.....	66
腮肿意味着什么.....	67
面部为什么会有皮屑.....	68
眼睑下的黄色扁平新生物.....	69
丘疹意味着什么.....	70
一侧面部痛性丘疹意味着什么.....	72



第三章 从毛发的变化自诊疾病..... 73

毛发作为我们身体的末梢看似没有什么作用，事实上毛发的异常或者病变更是人身体病变的信号灯。因此在日常生活中不仅要让自己的毛发，尤其是头发看起来美观而已，更要注意毛发的异常，从而及早发现身体的病变。

须发早白多悲哀.....	73
头发枯黄显得很憔悴.....	75
脱发为什么没完没了.....	77
男性秃发怎么办.....	78
发色异常：怎一个“黑”字了得.....	79
斑秃意味着身体该调养了.....	80
头皮痒，在哪里都想挠挠.....	81
绿头发是怎么回事.....	82
我怎么成条纹发了.....	83
先天无毛发也是身体疾病信号.....	83
眉毛或者睫毛脱落.....	84
好害羞，阴毛脱落了.....	85
身上毛发多是怎么回事.....	86

第四章 双眼是透视内脏病变的窗口..... 87

眼睛不只是心灵的窗户，更是人身体健康的信号灯。眼部不仅包括眼睛还包括眉毛，它们的异常都传递着身体疾患的讯号。因此在生活中要时常留意自己的眼部，小小的毛病里也可能隐藏着大的隐患。

你读得懂“眉头语言”吗.....	87
有了针眼该怎么办.....	88
眼干燥是怎么回事.....	89
强光下眼痛是怎么回事.....	91
眼有异物感是怎么回事.....	92
眼睛发痒和灼痛是怎么回事.....	93
为什么我的眼睛总是泪汪汪的.....	94
眼疲劳可能有多样起因.....	96
眼痛是敏感部位的信号.....	97
想睁眼，却被粘住了.....	98
眼前发黑，好害怕.....	99
“电脑眼”了，该怎么办.....	100
眼睛酸胀睁不开.....	101



眼皮跳究竟是福还是祸.....	103
眼皮水肿好“沉重”.....	104
眼睛红红的是什么症状.....	105
无眼屎的眼红是重病.....	106
幼儿突现“猫眼”.....	106
婴儿眼珠不断扩大是不良之兆.....	107
近视不单是视力问题.....	108
视力模糊是什么病症引起的.....	111
视觉扭曲是怎么回事.....	112
视力突然改变是怎么回事.....	112
一只眼突然失明是怎么回事.....	114
双眼突然失明是怎么回事.....	115
部分视野丧失是怎么回事.....	116
眼痛伴管状视野是怎么回事.....	117
宝宝看不清东西是为什么.....	118
视力逐渐退化是怎么回事.....	120
老花眼突然消失非良兆.....	121
“飞蚊症”究竟是什么.....	122
“夜盲症”究竟是什么.....	123
色觉为什么也会改变.....	125
眼白为什么不白了.....	126
警惕眼形突变.....	127
眼睛发黄意味着什么.....	129
眼球上的结节和肿块.....	129
眼睛上的斑点意味着什么.....	130
虹膜周围的环境意味着什么.....	131
眼睛颜色改变意味着什么.....	132
两只眼睛颜色不同意味着什么.....	133
“熊猫眼”不只是“面子”问题.....	134
瞳孔是病症的透视镜.....	136
黑眼球中的身体密码.....	137
眼睛下方的皱褶是什么.....	138
眼睛下方的小颗粒是什么.....	139
一只眼睛突出是怎么回事.....	141
眼前方为什么会有“帘子”.....	141
眼睑下垂是怎么回事.....	142
眼睑抽搐是怎么回事.....	143



小儿下眼睑暗青者脾胃有病.....	144
眨眼不是“挤眉弄眼”那么简单.....	145

第五章 藏在耳朵中的健康警讯.....147

耳朵是人体的听觉器官，包括外耳、中耳和内耳三个部分。中耳介于外耳和内耳之间，是传递声音的主要器官。每个人都希望自己能够耳聪目明，但这小小的耳朵也随时可能出现各种各样的问题。耳朵虽小，却隐藏着诸多的健康预警，因此在生活中我们应该多多关注耳朵给自己的健康讯号。

耳朵痒不是小毛病.....	147
耳朵疼痛，原因多多.....	148
为什么听力会逐渐丧失.....	149
听觉发生障碍是怎么回事.....	149
耳缘的丘疹或皮疹不可小视.....	150
耳内的“嗡嗡声”是什么.....	151
耳内的阻塞感是为什么.....	152
孩子耳肿痛，须防腮腺炎.....	153
从耳漏中查疾病.....	153
擤鼻涕、乘飞机时为什么会耳痛.....	154
耳内流液是因为什么.....	155
耳朵里的垃圾怎么突然变多了.....	156
不要疏忽耳朵后面.....	157
看看你的耳朵颜色.....	158
耳垂褶意味着长寿吗.....	160
能听到自己的心跳，这是怎么回事.....	161
对声音敏感也是坏事.....	162
睡觉时听到巨大的爆炸声.....	163
听到别人听不到的声音.....	163

第六章 鼻子小毛病，预示大问题.....165

鼻子位于人体面部中央，是人最主要的呼吸器官，却也是人体最默默无闻的器官之一，因而很容易被忽视。但其实鼻子一样是我们身体最重要的信号源，鼻出血、鼻发痒、喷嚏不断等都提示着我们身体健康的状况。因此在生活中要时常关注鼻子的异常状况。

鼻头红肿好像小丑.....	165
---------------	-----



鼻子发红的信号及治疗	166
鼻出血的信号及治疗	168
鼻腔突起肿块意味着什么症状	169
我的鼻中隔为什么位置不正	170
鼻涕较多	172
挖鼻子竟然出血了	174
鼻子呼出臭气须警惕	176
鼻涕异常不容忽视	177
鼻窦炎的信号及治疗	179
呼吸困难怎么办	180
鼻子发痒老想打喷嚏	182
鼻子又不通气了	183
嗅觉减退的原因是什么	184
嗅觉过敏也不是好事情	185
打不出喷嚏也压抑	187
鼻子干干的，总起皮	187

第七章 听懂口腔说的话189

我们应该时常关注自己的嘴唇，因为从嘴唇的颜色和口腔内部的异样，我们可以窥见身体的不同状态，识别人体的健康密码。

口糜与口疮意味着什么	189
口唇青紫意味着什么	190
口唇色淡意味着什么	191
唇色红赤意味着什么	192
咽喉有异物感的原因	193
从老年人的腭部发现早期疾病	194
咽喉肿痛须警惕	195
为什么声音无缘无故变得嘶哑	196
肿痛的嘴唇不是性感	198
撅嘴唇意味着什么	198
干裂的嘴唇	199
蓝色的嘴唇	200
灼热、刺痛的嘴唇或嘴巴	201
嘴唇或口腔上的雀斑	202
口腔中的白色或灰白色斑块	203



口腔顶部的肿块或凹陷.....	204
口干或过度口渴.....	204
口水太多意味着什么.....	205
孩子流口水.....	206
睡觉时流口水怎么办.....	207
老年人流口水.....	208
总感觉嘴里有不好的味道.....	209
甜甜的、带水果味的呼吸.....	209
有大蒜气味的呼吸.....	210
有尿味的呼吸.....	211
有鱼腥味的呼吸.....	212
有粪便气味的呼吸.....	213

第八章 舌头泄露的身体秘密.....215

舌头藏于我们的口中，可能有时候我们甚至会忽视它的存在。不过小小的舌头对我们的健康也有着大大的影响，同时也提醒着有关我们身体健康的种种细节问题，因此在生活中我们应该经常关注自己的舌头，从中发现一些健康的问题。

苍老舌与娇嫩舌.....	215
裂纹舌.....	216
点刺舌.....	217
裙边舌.....	217
淤积舌.....	218
有齿痕印记的舌头.....	218
淡白色的舌.....	219
血红色的舌.....	220
青紫色的舌.....	221
舌苔肥厚.....	222
舌苔润、燥、糙、滑.....	223
舌苔泛白.....	224
舌苔泛黄.....	226
舌苔泛灰和泛黑.....	227
舌脉曲张.....	229
肥宽胖大的舌.....	230
瘦薄舌.....	231
重舌.....	232



舌衄.....	232
舌痛.....	233
舌疔.....	233
舌疮.....	233
舌菌.....	234
舌头肿胀，好难受.....	235
黑毛舌意味着什么.....	236
白毛舌意味着什么.....	236
萎软舌.....	237
强硬舌.....	237
颤动舌.....	238
短缩舌.....	238
吐舌和弄舌.....	239
有神舌.....	239
无神舌.....	239
过于光滑的舌头.....	240
舌下络脉异常.....	240
舌歪斜意味着什么.....	241
剥苔意味着什么.....	242
从人的舌下部发现疾病.....	242
舌头味觉障碍.....	243

第九章 看牙齿窥知体内疾病.....245

每个人都希望自己能拥有一副洁白健康的牙齿，但随着年龄的增长，很多人的牙齿都会或多或少出现一些问题。如牙齿变黄变黑，甚至各种颜色的牙齿。当然比这更痛苦的就是龋齿了。俗话说，牙疼不是病，疼起来要人命。要想远离牙齿病患的折磨就需要我们在生活中更加关注更懂得呵护自己的牙齿，而这就要从读懂“牙语”开始。

棕黄色的牙齿.....	245
绿色或者金属色的牙齿.....	247
斑驳的牙齿.....	247
锯齿状的牙齿或有凹痕的牙齿.....	248
像玻璃般质地的牙齿.....	248
破碎不整的牙齿.....	249
牙齿上的黑洞预示着什么.....	250



牙龈出血必须注意了	252
牙齿酸痛，病况各异	253
从乳牙过早过迟萌出中查疾病	254
睡觉咯吱咯吱老磨牙	255
儿童夜间磨牙五因	257
牙疼起来要人命	257
年纪轻轻却不敢咬硬物	259

第十章 读懂四肢的疾病信号261

健康的四肢对于我们每个人来说都意义非凡。当然随着年龄的增长，衰老的降临，每个人也都无法逃避四肢的老化和疾病的侵袭。但这并不意味着我们什么都做不了。在生活中关注与呵护自己的四肢健康，完全可以延缓老化并防治各类四肢病症。而首先，就让我们一起关注四肢病症，从而为器官做一份健康自测表吧。

从人的脖子上早期发现疾病	261
从人的肩臂部发现疾病	261
从人的脐部早期发现疾病	262
手足震颤中的健康危机	264
手腕或手上有肿块	265
膝部肿大要特别当心	266
膝盖透风又疼痛	267
关节僵硬意味着什么	269
隆起的指节	271
苹果形身材危机四伏	271
身材怎么缩小了	272
弯背与驼背	274
颈部疼痛是怎么回事	275
不可忽视的颈部淋巴结核	276
颈部血管的异常意味着什么	278
甲状腺肿大是缺碘吗	278
手心发烫，就像有个小火炉	279
观察你的生命线	280
注意你的智慧线	281
从手掌温度感知疾病	282
你的手掌颜色健康吗	283
手掌也有软硬之分	285



中指也能预示疾病.....	286
观察你的无名指.....	287
别忽略小指异常.....	288
手心经常汗涔涔.....	289
手麻僵硬不听使唤.....	290
透过步态看健康.....	291
脚总是冰凉的.....	293
脚跟总是很疼痛.....	295
脚踝又肿了，是因为穿高跟鞋吗.....	297
脚趾缝发痒还起皮.....	298
脚丫子汗多且味重怎么办.....	300
脚后跟上的肿块.....	301
身体刺痛和麻木.....	302
“麻筋儿”了.....	302
足部刺痛、麻木.....	303
夜间为什么痉挛而醒.....	304
紧张不安的腿.....	305
不可小视的腿抽筋.....	307

第十一章 指甲要告诉你的健康信息309

指甲虽为人体末端，但在提示人体健康状况方面起着不可忽视的作用。脆裂的指甲，出现凹痕的指甲，有竖沟状的指甲，还有不同颜色的指甲等，如果你的指甲出现了这些状况之一，那就要当心你身体的状况了。常常留心自己指甲的异常，这样才能及早预防疾病。

你的指甲根有没有“健康圈”.....	309
透过指甲颜色看健康.....	310
指甲形态改变应小心.....	312
指甲脆裂可以看出什么健康问题.....	315
指甲的形状也能透露健康问题.....	316
指甲剥离可以看出什么健康问题.....	318
白甲可以看出什么健康问题.....	318
黄甲可以看出什么健康问题.....	319
黑甲可以看出什么健康问题.....	320
从紫红甲早期发现疾病.....	320
从青紫甲早期发现疾病.....	321



从发绀甲早期发现疾病.....	322
蓝甲可以看出什么健康问题.....	322

第十二章 从代谢之物看身体异常.....323

人体依靠新陈代谢来完成身体机能，代谢就意味着有输入也有输出。不要以为只有输入什么才是应该注意的，输出之物同样应该引起我们的重视。吐口痰，里面也许就藏着你的健康密码，而通过观察自己的汗水、尿液等输出之物，都能在一定程度上发现自身健康讯息。

痰液中的健康密码.....	323
喉管发痒咳清白痰意味着什么.....	325
黄痰意味着什么.....	326
燥痰意味着什么.....	327
耳垢藏着什么秘密.....	328
“鼻中之物”的疾病预兆.....	329
清涕意味着什么.....	330
天啊，我怎么不停地放屁.....	332
大便竟然有血丝.....	333
连续几天没大便，肚子都胀大了.....	335
绿色的大便.....	337
橙色的大便.....	338
红色或茶色的大便.....	339
黑色、柏油样的大便.....	340
苍白的大便.....	341
漂浮的大便.....	342
油腻、难闻的大便.....	342
细细软软的大便.....	343
彩色的尿一定有问题.....	344
气味让人受不了的尿.....	346
“甜甜”的尿是怎么回事.....	347
我的尿为什么有泡沫.....	348
尿质很混浊是怎么回事.....	349
为什么总是想尿尿.....	350
很容易就大汗淋漓.....	351
夜晚睡觉一身汗.....	353
不出汗也是个事儿.....	355



难闻的汗反映了什么.....	355
----------------	-----

第十三章 男人和女人特有的身体语言357

随着年龄的增长，无论是男性还是女性的性特征都会逐渐发育成熟，然而因为健康知识的缺乏，随之而来的可能有种种难言之隐。下体痛痒，白带异常，月经不调……这些不知让多少女性困扰，而阳痿、早泄、该举不能举……又让多少男人失去了自信背负了太多心理包袱？既然是难言之隐，我们往往不便告知别人，这也是这些难言之隐较其他健康问题更加让我们头疼的。虽然难言，但只有理性地面对，谨慎地呵护，才能最终摆脱这些难言之隐，轻轻松松地面对人生的每一天。

胸闷不可小觑.....	357
乳房肿块出现的原因.....	358
乳房又红又痒.....	360
大小不一样的乳房.....	360
凹凸不平的乳房.....	361
乳房肿胀、变色.....	362
怎么会有额外的乳房.....	362
乳头内陷.....	363
起硬皮的乳头.....	364
乳汁性溢液.....	364
下面痒痛，女人的尴尬.....	365
阴道为什么会“排气”.....	366
每一次性生活都很疼.....	367
不是月经期也出血.....	369
白带又出异常了.....	371
到了日子还不来.....	372
闭经需要全身健康细细查.....	374
为什么总是“不想要”.....	376
滴滴答答尿不净.....	378
早泄，泄掉男人的自尊.....	380
龟头红肿是怎么回事.....	381
该举不能举，面子都丢尽了.....	382
男人居然也会“流血”.....	383
不分场合“起立”，好尴尬.....	385
哪些原因会导致睾丸疼痛.....	386
睾丸肿胀预示着哪些疾病.....	387