

送给关注自身健康的中青年人士

G
GUANZHU
NIDU
SHENTI

关注你的身体

李兴春 主编 王丽茹 副主编

事业奋争的同时，不忘从小处关注自己。一旦身体出现异常就是警示：你可能有病了

头发枯黄、变白、分叉、一掉一大把
肿眼泡、黑眼圈，口干、口臭、嘴角裂
咽部发痒、灼热、微痛，说话声音嘶哑
皮肤瘙痒，失眠、多梦，便秘
头晕、头疼，肩背痛，胸痛、胸闷，注意力不集中
.....



化学工业出版社
生物·医药出版分社

送给关注自身健康的中青年人士



关注你的身体

李兴春 主编 王丽茹 副主编

事业奋争的同时，不忘从小处关注自己。一旦身体出现异常就是警示：你可能有病了

头发枯黄、变白、分叉、一掉一大把
肿眼泡、黑眼圈，口干、口臭、嘴角裂
咽部发痒、灼热、微痛，说话声音嘶哑
皮肤瘙痒，失眠、多梦，便秘
头晕、头疼，肩背痛，胸痛、胸闷，注意力不集中
.....



化学工业出版社

生物·医药出版分社

·北京·

内 容 提 要

人的疾病从出现一些蛛丝马迹到表现出明显的症状要经历一定的演变过程。关注自己的身体,随时检查自己身体出现的各种异常,在疾病发生的初期就及早发现、及早治疗,将对人们的身体健康极为有益。本书从身体各主要部位和器官入手,列举了几十种身体的异常反应,简明扼要地介绍了疾病的病因和临床表现,并提出了简要的应对措施,为自我诊疗疾病提供了方法和治疗方向。

本书可作为保健的工具书,适合关注自身健康的广大青年和中年人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

关注你的身体/李兴春主编. —北京:化学工业出版社,
2008.2

ISBN 978-7-122-02077-2

I. 关… II. 李… III. 疾病-预防 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第020200号

责任编辑:邹朝阳 蔡 红 孙小芳

文字编辑:高 霞

责任校对:李 林

装帧设计:金视角工作室

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张14¼ 字数241千字 2008年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:23.80元

版权所有 违者必究

主 编 李兴春

副 主 编 王丽茹

编写人员 王丽茹 王端端

吴凌云 吴宵汉

李兴春 李孝梅

李雪梅 李铁民

李泽民 姚绍坚

姚 楠 戴红梅

文字主审 李凡民



前 言

人间万事万物的发展皆有一定规律。人的疾病也是如此，从它的先兆到出现显著症状，都有一定的发展演变过程，也就是说，人的疾病是有先兆的，是由轻到重的。一旦我们的身体出现异常，这些征兆就是向我们警示：你可能有病了。如果我们能在疾病开始出现征兆时或在病症较轻时早发现、早治疗，就会早日得到康复，这对人的身体健康大为有益。

人体患病初期一般不容易发现，但是还是有“蛛丝马迹”的，比如打喷嚏明显增多，可能是患了感冒或鼻炎；嘴唇苍白可能是患了贫血症；口干可能是糖尿病或高血压的先兆；如果发生腹胀可能是胃肠患了病……包括经常发生的一些症状，如头痛、发热、腹痛等，都是患病的先兆。总之，凡人体有病，都会有先兆，应注意发现各种异常现象。

人体体表某部位的异常，只是某种疾病症状的表现，其根源并不一定就是这个部位，这就要请医生诊断，及早着手治疗，有针对性地防护，做到防病于未然，治疗于起始。

《关注你的身体》收集了大量医学资料和临床经验，从症谈病，简明扼要地介绍了各种疾病的临床表现，进行了医学解析，并提出了简单的应对措施。根治疾病当然要有医生帮助，但发现疾病的征兆却首先是自己，有句名言，自己是最好的医生。全书从人体各部位的器官入手列举了几十种异常反应，都是关注自己身体健康者必须注意的问题。

需要提出的是，某些身体异常现象是相对的，也是因人、因时而



异的，因此本书所讲的各种疾病表现、病因解析和应对措施并不全面，仅供参考，或者说是为提早预防、治疗疾病、促进健康提个醒，这就是本书编写的本意。

同时，由于我们的水平有限，书中的缺点、遗漏在所难免，诚请广大读者、同行批评指正。

编 者

2007年12月



目录 *Mulu*

头发

毛发的结构和作用	2
健康的头发是美丽的	2
头发早白	2
头发枯黄	4
脱发	5
头发分叉	7
头皮屑过多	8
护发九大误区	10

眼睛

眼睛的结构	15
要有一对健康的眼睛	16
红眼病	16
眼常流泪	18
眼前方有了“帘子”	19
眼睛干涩	20
眼中有异物感	21
夜间不能在暗处走路	22
上、下眼睑下垂	23
肿眼泡	24
眼皮上出了小痘痘	25
熊猫眼	26



眼里就像揉进了沙子	28
近视	29
其他眼睛不适	31
用眼七大误区	32
眼睛营养补给站	34
眼保健操	35



鼻子

鼻子的结构	38
鼻子的具体功能	38
鼻子不通气	39
鼻子流血	41
打呼噜	42
鼻不适	43
鼻保健九大误区	46



耳朵

耳朵的结构	50
耳朵的功能	50
耳郭肿大	50
耳朵疼痛流水	51
耳内嗡嗡作响	53
耳朵痛	54
听力下降	55



嘴

嘴的结构	58
嘴的功能	58
嘴唇干燥	58
口角开裂	59



93	口干	60
93	口唇麻木	61
13	口腔溃疡	62
97	口臭	63
142	嘴唇异常辨病	64



牙齿

	牙齿的结构	68
85	牙齿的功能	68
86	吃冷食、热食、甜食牙就痛	68
88	牙痛辨病	70
143	刷牙出血	72
84	牙齿变黄	74
85	夜间睡觉磨牙	75
31	镶假牙后感到不适	76
	保护牙齿的注意事项	77



舌头

03	舌头的结构	80
08	舌头的功能	80
12	吃东西没味儿	80
82	口味异常	81
43	舌头痛	83



咽喉

	咽喉的结构及功能	86
88	吞咽困难	86
82	咽喉有异物感	88
83	咽喉疼痛	89
88	咽部发痒、灼热、微痛	89



声音嘶哑·····	91
经常咳嗽·····	92
咳痰、咯血·····	94
轻松自治咽喉炎的小技巧·····	96



脸部

脸部结构及诊病的作用·····	99
面色辨病·····	99
一觉醒来后口眼喎斜·····	100
脸上出现血丝·····	101
红光满面不一定健康·····	102
不受欢迎的面部斑点·····	103
青春痘·····	104
笑容不正常也是病·····	106



头颈部

头的结构和脑的功能·····	109
颈的结构和功能·····	109
头像炸开一样的痛·····	109
头晕脑胀·····	110
失眠·····	112
精神疲劳、注意力不集中·····	113
颈部疼痛辨病·····	114
颈椎病·····	115



肩、背、腰、胸

肩、背、腰、胸的结构及功能·····	120
腰痛（酸）走路困难·····	120
腰痛得直不起来·····	121
肩痛·····	124



背痛	124
胸口痛	125
老是心慌意乱	128



腹部

胃的结构与功能	131
肠的结构与功能	131
腹胀	132
腹部疼痛	133
胃痛	134
胃下垂	135



四肢

腿的结构与功能	138
臂的结构与功能	138
四肢疼痛辨病	138
四肢麻木	139
四肢肿胀	140
腿痛辨病	141



手、足

手的结构与功能	143
脚的结构和功能	143
手部异常辨病	143
手心发热	144
手指麻痛	145
臂腕疼痛	146
踝部肿胀、足跟痛	147
手足皲裂	148
手足护理防病知识	149



皮肤

皮肤的结构·····	153
皮肤的功能·····	153
皮肤瘙痒·····	154
皮肤护理防病知识·····	156



排泄物

多汗·····	159
排尿异常·····	161
大便异常辨病·····	163
大便次数频繁·····	165
排大便困难·····	167
大便带血·····	168



附A 关注女性秘密之处

女性生殖器的结构与功能·····	171
外阴瘙痒·····	171
阴道发炎·····	173
阴道出血·····	174
外阴变白·····	176
外阴肿物·····	177
性交困难·····	178
性厌恶·····	180
性欲亢进·····	181
盆腔炎·····	182
月经过多·····	183
月经过少·····	184
突然不来月经·····	186
痛经·····	187
月经不按月来潮·····	189



白带异常·····	190
白带增多·····	192
白带过少·····	193



附B 关注女性乳房

乳房的结构和功能·····	196
乳房过大·····	197
乳房过小·····	198
乳房一大一小·····	200
乳房下垂·····	201
乳房肿块·····	203
乳房疼痛·····	204
乳汁自流·····	207
乳头凹陷·····	208



附C 关注男性秘密之处

男性生殖器官的结构与功能·····	211
遗精·····	211
阳痿·····	212
早泄·····	214



“青丝如墨染”是健康的象征，体现了青春的活力、健康的体魄。



毛发的结构和作用

毛发由毛干、毛根、毛囊和毛球组成。毛干位于皮肤表面之上，毛根则位于皮肤表面之下。毛囊是一个小孔，它由结缔组织构成。毛根和毛囊的下端合为一体，形成毛球，毛球是毛发和毛囊的生长点。毛球底部向内凹陷，可以容纳毛乳头。毛乳头是拥有丰富的血管和神经的结缔组织，它对毛发的生长起维持作用。

远古时代，毛发是原始人的“服装”，可以保暖和保护皮肤。随着人类的进化，人们有了服装，身体上的毛发就逐渐退化了，现在只有头发还有保暖的作用。



健康的头发是美丽的

健康的头发粗壮而有弹力，犹如橡皮筋，在潮湿时牵拉，可增加30%的长度。发中的黑色素决定了头发的颜色，或是红色或黑色或白色。中国人的头发以黑色为多，黄皮肤黑头发是中国人的象征。

健康的头发有油性，不干燥，也不太油腻，或粗壮或纤细，都能分散独立有飘逸感。

健康头发的标准是：①头发生长旺盛，疏密得当，并有一定厚度；②色泽统一，发根和发尾不出现两截颜色，尤以乌黑为宜；③粗细软硬适中，不分叉，不打结；④发干光润，丝丝可见光泽，具有弹性；⑤整齐清洁，没有头垢、头屑；⑥青中年人没有白发。

但是，有些青年或中年人士会出现头发变白、变枯黄、脱落、分叉等现象，令人烦恼和苦闷。提醒大家，你的头发有病了！什么病？也许是头发本身的疾病，也可能是你身体别的部位有病影响了头发，不可小视，要立即查找病因，及时治疗，还你美丽秀发。



头发早白

青少年时期头发过早变白，呈花白状，人们称之为“少白头”或头



发早白。

头发早白的表现

在青中年人士青丝中出现了根根白发，少的数根或数十根，多的甚至达到头发总数的1/3，虽没有什么不适感，但却显得老了很多，给人造成精神压力，甚为烦恼，是青中年人士极不愿出现的状况。

头发早白原因解析

头发早白有很多因素，但主要是营养和精神两个方面的原因。

日常饮食中铜元素的摄入不足是引起头发早白的一个重要原因。铜有助于形成黑色素，与动物、植物体内的色素形成有极密切的关系。人体内铜低于正常水平（世界卫生组织提出成人每日每千克体重铜需要量为30微克），除了会引起新陈代谢紊乱和贫血（铜是铁制造血红蛋白的助手）外，还可使皮肤粗糙、头发生长停滞，毛发也会变粗、褪色。

另外，人若忧虑、烦恼、发怒、紧张过度，往往也是头发早白的诱因。传说南朝梁周兴嗣撰《千字文》一夜白了头，说明用脑过度可以促使头发变白。

应对头发早白的招数

我们了解了头发早白的原因，就可以有针对性地选择应对招数。

1. “吃”字当先

在日常饮食中要注意摄取有利于乌发的营养素——铜元素和铁元素。人在青春期对铜的需要量大，青中年人士应特别注意从食物中摄取含铜和铁丰富的食物，以使头发血供充分，促进头发正常生长。铁也和铜一样，是合成黑色素颗粒必不可少的原料。含铜、铁丰富的食物有动物肝脏、柿子、番茄、土豆、菠菜、瘦肉、豆类、苹果等。

维生素A与毛发、皮肤的代谢和营养有直接关系，可保持皮肤滋润、头发光泽。维生素E是抗氧化剂，在肠内能维持维生素A不被氧化，从而延长维生素A在体内的时间，使其充分发挥作用。护发、防止头发早白还应多吃些富含维生素A和维生素E的食品，如核桃、芝麻、卷心菜、胡萝卜、植物油等。

泛酸也可促进机体黑色素颗粒的形成，是乌发的重要物质。防止头发早白宜多吃含泛酸丰富的食物，如肉类、动物肾脏、动物心脏、未精制的谷类、绿



叶蔬菜、坚果类等。

2. 保健按摩作用不小

每晚临睡前用手指按摩头皮5~10分钟,可促进头皮血液循环,使发根下端真皮的毛孔得到更多的营养,使毛发皮质、髓质的黑色素颗粒增多,头发可自然乌黑或由白逐渐变黑。

为促进头发的血液循环,每日梳头前可用头油擦头皮,用手指使劲揉,再轻轻拍头皮或轻轻牵拉头发,或用手指压太阳穴等动作进行按摩,使头皮发热,可使头发充分吸收营养,有利于防治头发早白,还可以预防脱发,一举两得。

3. 保持心情愉快

精神过度紧张、睡眠不好、心情郁闷等精神因素也都会影响机体内分泌的平衡,导致出现头发早白。所以青中年人士为防止头发早白的出现应胸怀宽阔,遇事不急不愁,保持平静,保证睡眠充足,保持心情愉快,不干扰大脑皮层的调节功能,以利于内分泌系统维持正常功能,有助于赶走白发。

爱心提示 头发早白有的是遗传的,有家族性表现,即家中如有多人头发早白,就会传给下一代(出现头发早白),这种情况不属于疾病,用上述的招数应对也有一定效果,但难以根除。

头发枯黄

有的人头发原来油黑发亮,忽然渐渐变得干枯发黄,失去光泽。这种情况比起头发早白来还要复杂些,只有查明原因,才可以改变头发枯黄现象。

头发枯黄的表现

青中年人士本该是油黑的头发却变得干燥,失去黑色,甚至发黄,也有的呈枯白色,失去厚实的头发形状,令人一看就觉得是一种病态。往往有朋友问:“你是不是有病了,头发那么干枯发黄?”

头发枯黄原因解析

头发枯黄也有遗传性,但是如果头发枯黄,则大多数是由于缺少某些营