

RENTI

人体

疾病信号

JIBING XINHAO SHOUC

手册

李娟 编著



中原出版传媒集团
中原农民出版社

人体

疾病

信号手册

李娟 编著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体疾病信号手册 / 李娟编著. — 郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80739-215-6

I. 人… II. 李… III. 疾病—防治—手册
IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 010171 号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371-65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南永成彩色印刷有限公司

开本: 710mm × 1010mm

1/16

印张: 19.5

字数: 348 千字

版次: 2008 年 4 月第 1 版

印次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-215-6

定价: 38.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

听一听

身体在跟我们说什么

疾病，任何生命都无法逃脱的噩梦，它让人类生活在痛苦和恐惧之中。人类的历史有多长，与疾病抗争的历史就有多久。为了抵抗疾病，人类设立了许多专门机构，对疾病进行研究和治疗。

虽然我们的科技已经非常发达，但是疾病的威胁却始终存在。当我们在享受幸福、走近成功的时候，疾病却将我们拖入无底的深渊。

医学的发达与疾病的肆虐，使许多人意识到：疾病是不可能被完全消灭的。那么，我们就只能忍受疾病的侵害，眼睁睁地看着疾病在身体里疯狂地进行破坏吗？

事实并非如此。

疾病从侵入人体到发作，是需要一个过程的，医学上将这个过程分为早期、中期和晚期。所以即使是最轻微的疾病，一旦发展到了晚期，就会给人体造成极大的伤害；相反，即使是绝症，如果在早期就能得到有效的治疗，也是可以治愈的。

当然，要想所有疾病在早期都能够及时发现，在我国还不是一件容易做到的事。一方面，绝大多数人没有定期体检的习惯；另一方面，疾病在早期往往不会让人感到明显的不适，很容易蒙混过关，在人体中潜伏下来。我们常常看到或者听说有人突然发病，经医生检查确诊为晚期，正是由于以上两方面原因造成的。

在我国现实生活中，要求每个人定期体检是不现实的，那么，我们就要想办法及早发现疾病并与之对抗。

幸运的是，这些通过科学的方法是可以做到的。

绝大多数疾病在侵入人体时，都会与人体防御系统进行一番攻防战，并对人体产生一些影响。这种攻防战是无声的，对人体的影响也是轻微的。尽管如此，像人体这样一件极其精密的仪器，一丝一毫的损伤都会有不同程度的表现。人的毛发、面容、视觉、味觉、听觉、嗅觉、痛觉，等等，都会因为疾病的侵入而发生变化。这些变化正是疾病早期的信号和重要的诊断依据。中医理论中的望、闻、问、切，实际上正是对人体疾病信号进行研究后总结

出来的宝贵经验。高明的大夫，往往能通过望、闻、问、切就能发现早期疾病。古代名医扁鹊在第一次见到蔡桓公时，就发现蔡桓公“有疾在腠理”，如果我们也能拥有像扁鹊一样的经验，对疾病还有什么好畏惧的呢？

人类已发现的疾病种类数不胜数，其侵入人体后的警讯也各不相同。如何让人们了解这些信号，并根据这些信号准确地判断出来是哪种疾病，这是所有关心健康的人都想关注的问题。为渴望健康的人们提供一些帮助，正是笔者编写本书的初衷。

本书共分为十一章，具体介绍了人体各个系统、器官发生疾病后可直接察觉的信号，基本无须借助医学仪器的检测，没有医学知识的人就可根据本书在家中自行诊断。

通过阅读本书，我们可以掌握并及早发现疾病，可以更好地维持身体健康，为后期治疗疾病赢得宝贵的时间。

需要读者注意的是，尽管本书所提供的根据人体信号判断疾病的知识都是经过前人总结、验证的，但因人与人的体质存在差异，某些疾病的信号不尽相同，且疾病本身也在不断地发展变化，信号就也会随之变化。毕竟，我们大多数人不具备丰富的医学知识，自我诊断时，难免出现误判。因此，根据本书判断自己患有某种疾病时，一定要再经过医生的确诊，不可自己随便选择药物服用，更不能草木皆兵，徒增心理负担。

需要谨记的是：本书虽有志于帮助人们预判疾病，却不敢以专业书籍自居。读者对自己的健康一定要谨慎再谨慎，不可因任何一本健康书籍而忽视医生的作用。

由于疾病信号所包括的范围极广，有些信号与疾病的联系来自于民间经验，加上笔者本身能力有限，因此本书还存有一些遗漏，希望有关专家、学者不吝赐教，以便再版时修订，为读者提供更加翔实健康指南。



目 录

第一章

1

口腔疾病信号

第一节	口唇干裂	3
第二节	牙痛	8
第三节	牙龈出血	13
第四节	口腔溃疡	17
第五节	口臭	21
第六节	舌部异常	25

第二章

29

眼部疾病信号

第一节	眼睛干涩	31
第二节	眼皮跳	36
第三节	黑眼圈	39
第四节	眼睑浮肿	43
第五节	容易流泪	47
第六节	视力骤降	51
第七节	视物阴影	55

第三章

59

耳鼻疾病信号

第一节	耳道流脓	61
第二节	听力下降	65
第三节	耳鸣	70
第四节	流鼻血	75
第五节	鼻腔分泌物异常	79

第四章

83

呼吸系统疾病信号

第一节	咳嗽	85
-----	----	----

第二节	呼吸异常	90
第三节	咽喉不适	94
第四节	反复感冒	100
第五节	痰的异常	104

第五章

109

消化系统疾病信号

第一节	食欲异常	111
第二节	泛酸	115
第三节	打嗝儿	119
第四节	呕吐	122
第五节	腹泻	126
第六节	便秘	130
第七节	排泄物异常	135

第六章

139

泌尿生殖系统疾病信号

第一节	尿频尿急	141
第二节	尿液异常	145
第三节	精液异常	149
第四节	阳痿	155

第七章

159

妇科疾病信号

第一节	乳房胀痛	161
第二节	乳房异常	165
第三节	月经异常	170
第四节	非经期阴道出血	175

第八章

179

体表疾病信号

第一节	面色异常	181
第二节	头发的问题	185
第三节	指甲发出的疾病信号	190
第四节	皮肤疾病信号	194
第五节	排汗异常	200

第六节	淋巴结异常	203
第七节	体温异常	208

第九章

211

疼痛信号

第一节	头痛	213
第二节	胸痛	217
第三节	腰痛	220
第四节	腹痛	225
第五节	腿痛	229
第六节	关节痛	234

第十章

239

其他常见的疾病信号

第一节	睡眠异常信号	241
第二节	记忆力下降	246
第三节	情绪不正常	250
第四节	疲劳信号	254
第五节	抽搐	260
第六节	容易出血	263
第七节	容易骨折	267
第八节	身体中毒信号	271

第十一章

277

维生素及矿物质缺乏或过量信号

第一节	维生素缺乏或过量信号	279
第二节	矿物质缺乏或过量信号	287

293

附录

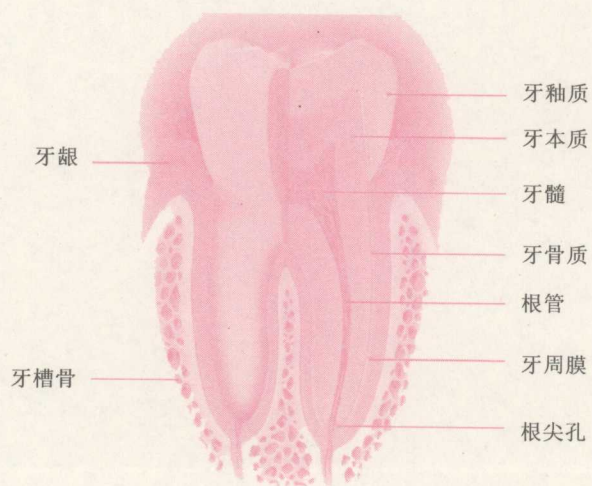
附录一	肿瘤的常见信号	295
附录二	疾病信息自查表	298

303

后记



第一章 口腔疾病信号





第一节 口唇干裂

疾病信号

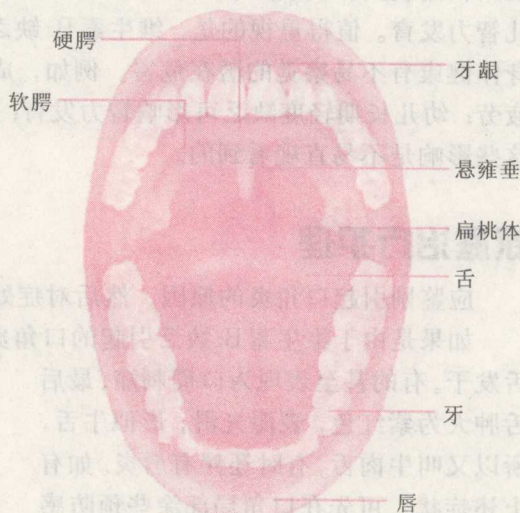


每到秋冬季节，很多人容易口唇干裂。先是嘴角周围发红、发痒，接着出现糜烂、裂口、嘴角干痛，尤其说话和吃食物时嘴角特别痛。这种症状一般是口角炎所致。

症状表现



其症状多表现为：两侧口角均呈灰白色，显得很湿润，这是唾液浸渍的结果；口角的皮肤上会有一些浅横裂纹，医学上叫皲裂，皲裂区的渗液可以结成浅黄色的薄痂。合并有化脓感染时，则变成黄褐色的痂。张口时就会使痂裂开而引起出血，并造成疼痛及说话困难。



病因查找



① 维生素缺乏。特别是维生素 B₂（核黄素）的缺乏，现在虽说一年四季蔬菜水果都很丰富，可是由于偏食，摄入的蔬菜和水果品种单一，导致体内维生素尤其是维生素 B₂ 摄入量不足，其中一些消化不良的人更容易得口角炎。

② 由于感染引起。即传染性口角炎，多见于念珠菌感染，亦有葡萄球菌或链球菌感染。

③ 外界刺激、过敏所致。如接触的牙刷、牙膏、配戴的假牙、外涂的唇彩等引起口唇过敏。有些不良的习惯，如经常用舌头舔嘴唇，也可以引起口角炎。

④ 某些皮肤病。如异位性皮炎、脂溢性皮炎，可合并有口角炎。



潜在病症

很多人都认为口唇干裂是因为喝水太少造成的。其实，除了补水以外，还要注意营养。口唇干裂或烂嘴角往往是维生素B₂缺乏的信号。维生素B₂是人体许多重要酶类的辅酶成分，参与体内的氧化还原过程，是人体必不可少的营养物质。然而，人的体内不能自己合成维生素B₂，必须从食物中摄取。如摄入量不足，则易出现上述症状。根据我国营养学家的调查，我国多数地区膳食中普遍缺乏维生素B₂。冬春季节，蔬菜较少，这个问题就更为突出。

口角炎仅仅是维生素B₂缺乏的一种最常见的表现。维生素B₂是人体新陈代谢酶系统的一个重要组成部分，维生素B₂缺乏时还可出现唇炎、舌炎、结膜炎、角膜炎、阴囊炎和脂溢性皮炎等疾病。如果长期缺乏，甚至可影响幼儿智力发育。值得重视的是，维生素B₂缺乏比较轻微时常不出现症状，但对身体健康有不易察觉的潜在危害。例如，成人缺乏可导致工作能力减低，易疲劳；幼儿长期轻度缺乏可影响智力发育；孕妇缺乏可影响胎儿发育。当然，这些影响是不易直观看到的。



家庭治疗护理

应鉴别引起口角炎的原因，然后对症处理。

如果是由于维生素B₂缺乏引起的口角炎，还会有其他症状表现，如舌炎，舌发干。有的甚至表现为口周刺痛，最后舌肿大为紫红色，表面光滑，形似牛舌，所以又叫牛肉舌，有时还伴有唇炎。如有上述症状，可先在口角局部涂些预防感染的药物，同时服用维生素B₂和维生素C；也可以用淡盐水清洗口角患处，去除结痂，待干燥后将预先研制成粉末的维生素B₂敷在口角上，每天早、中、晚饭后和睡前各涂敷1次，一般3~5天即可痊愈。

如果属于疱疹引起的口角糜烂，可在保持口腔清洁的基础上，在口角局部涂敷四环素粉末，以防止细菌感染，并可在医师的指导下口服病毒灵。

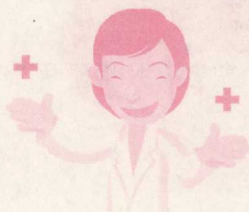




如果是霉菌感染而引起的口角炎,可用克霉唑软膏涂敷,数天后即可痊愈。如果唇部的皲裂、结痂症状长期不愈,应及时到医院就诊,尽早查清病因,对症治疗。

患口角炎的人,由于炎症的刺激,往往会不时地用舌头去舔患处,甚至用手去揭结痂。这些做法都会引起糜烂面感染,使病情加重,因此必须克服这个毛病。

饮食保健小贴士



当身体出现维生素B₂缺乏的信号时,要多吃富含维生素B₂的食物,如运动性食品。动物肝脏内的维生素B₂最为丰富(每100克肝脏含2~4毫克维生素B₂),其次是蛋类,牛肉、菠菜、苋菜、油菜、茴香、花生、黄豆、木耳等食品中也含有相当数量的维生素B₂。另外,要少吃火锅,因维生素B₂等绝大多数维生素的化学性质很不稳定,很容易受各种因素的影响而被破坏,比如加热、紫外线、碱等。火锅长时间煮食食物,大部分维生素均被破坏。

水果不可以替代蔬菜,因为水果主要含维生素C而不是维生素B₂。

此外,口唇干裂者应戒烟,少饮咖啡。



推荐食谱

1. 油焖冬菇

材料:冬菇500克(含维生素B₂7毫克),植物油、香油、料酒各10克,酱油、白糖各20克,味精2克,盐、姜片各5克。

制作方法:

- ① 将冬菇去蒂,洗净泥沙,切成两半。
- ② 炒锅置旺火上,放少许植物油,烧至五成热时炅姜片,烹料酒,投入冬菇,煸炒几下加入酱油、味精、白糖、盐、水,烧开改小火,把汤汁收干,淋上香油出锅即成。

功效:冬菇清香味美,含有多种对身体健康有益的物质,能增强人体的免疫能力。



2. 炒薤菜

材料：薤菜 500 克（含维生素 B₂ 0.4 毫克），盐 5 克，味精 3 克，葱 4 克，料酒 5 克，大豆油 50 克。

制作方法：

- ① 将葱洗净切成末待用。
- ② 先将薤菜摘去根、茎和老叶，洗净，沥干水分。
- ③ 炒锅坐旺火上，放大豆油烧热，下入薤菜、葱末，翻炒。
- ④ 再下盐，烹料酒，放味精，炒至菜色变深，至汤汁开几开即可出锅。

功效：薤菜，俗称空心菜、钢管菜，可治疗疮疡肿毒。



其他常见嘴唇疾病信号

上唇焦枯或黯红，可能为大肠病变；下唇绛红色，可能为胃热；双唇色黄而燥，可能脾脏分泌功能有碍；唇色发白，常见于贫血和失血症。

唇内色黄，可能为肝炎信号；唇色火红，伴有发热，可能为呼吸道有炎症的信号；唇色发黑，多为消化系统疾病的信号；若唇上出现黑色斑块，口唇边有色素沉着，则为慢性肾上腺皮质功能减退的信号；唇色泛青是血液不流畅的信号；唇色青紫是机体缺氧或药物中毒的信号。

过于丰满的红嘴唇，男性可能是早期阳痿，女性可能是性腺功能紊乱的信号；嘴唇发干，可能是消化道黏膜或胃有问题；上嘴唇窄小，可能为胰腺功能失调或患有糖尿病的信号；嘴唇红里泛青，可能为心力衰竭的信号。

嘴唇日常护理提示



每年从秋季开始到翌年夏季之前，建议大家对唇部进行专门的护理。嘴唇容易干裂的人，润唇膏要当作日常护肤必需品随时使用。含有维生素 E 成



分的润唇膏被称为唇部晚霜，每天晚上在睡觉之前涂一点，可以预防双唇干燥脱皮。而唇部修护膏通常含有天然磨砂颗粒、天然植物油等成分，具有去角质与滋养的效果。

也可定期对嘴唇做按摩以对抗老化。方法是：先用左手的食指和大拇指捏住上嘴唇，食指不动，从一侧向另一侧轻轻移动大拇指来按摩上唇；再用食指和拇指捏住下唇，大拇指不动，从一侧向另一侧轻轻移动食指来按摩下唇，然后换手同上法进行按摩，反复数次，这样可减少嘴唇上横向皱纹的产生。或者用两手中指从嘴唇中心部位向两侧嘴角按摩，使嘴唇皮肤有被拉长的感觉。先做上唇再做下唇，反复几次，这样有助于唇部的血液循环。

女性朋友如果没有唇部专用护理品，可用眼部护理产品来代替，其效果也是一样的。因为眼角的皮肤和嘴角一样柔软、敏感，所以眼部产品也会无刺激地供给唇部水分和营养。可将精华素和营养霜按1:1的比例混合后仔细地涂在嘴唇及唇周，边涂抹边按摩，并用手指轻轻拍打，这种方法具有补水、保湿、滋润的效果。另外，女性朋友在涂唇彩之前，可先涂一层含有滋润、抗皱成分的护唇膏，用于防止唇彩对娇唇的直接伤害，让双唇变得更加柔软、细致。





第二节 牙 痛

疾病信号



牙痛是一种常见疾病，疼痛感一般比较强烈，并且会有牙龈红肿、遇冷热刺激痛、面颊部肿胀等症状。

症状表现



牙遇冷、热、酸、甜等刺激时疼痛，而当刺激去除后疼痛可消失；自发性剧烈牙痛，不易忍受，可向同侧头面部放射，夜间或安静时更为剧烈；自发性持续性牙痛，向同侧头颞部放射，与冷、热等刺激无关，常感病牙伸长，咬合时疼痛加剧；病牙痒、胀或程度不等的持续性钝痛；牙龈红肿易出血，有时还溢脓；病牙有不同程度的松动，横叩时明显疼痛；下颌第三磨牙区胀痛剧烈，放射至耳颞部，同时有不同程度的张口受限，甚至吞咽疼痛。严重者还出现发热等全身症状；突然的、自发的，如闪电样、刀割样的阵发性短暂的面部剧痛；涉及同侧牙齿，可因说话、进食、洗脸或接触面部某一点而诱发。有的牙痛可表现为半侧头痛，疲倦后加重，并常伴有鼻塞及脓性鼻涕。

病因查找



导致牙痛的病因有很多，最常见的是龋齿。龋齿初期一般无症状，当龋洞变大而深时，可出现进食时牙痛，吃甜食或过冷、过热的食物时疼痛加重。

牙髓炎也可引起牙痛，多是由于牙深龋未补致牙髓感染，或化学药物和温度刺激引起，其疼痛为自发性、阵发性剧痛，可有冷、热刺激痛和叩痛。





牙根尖周炎也是可造成牙痛的疾病，多由牙髓炎扩散到根管口，致根尖周围组织发炎，表现为持续性牙痛。患牙有伸长感，触、压痛明显，不能咬食物。

如意外摔倒、碰伤或吃饭时咬到沙粒等，可能造成牙折或牙裂开等牙外伤，引起牙痛。

人在18~30岁时会长出智齿；如果智齿萌出困难，加上口腔卫生不良，就会引起牙冠周围组织发炎，同时会有肿痛。

潜在病症



牙痛虽然是多种牙病都可出现的一个共同症状，但牙痛并非都是牙病所致，有时是其他病因引起的。

有些冠心病病人发生心绞痛，心脏的症状却不很明显，却出现一侧或上下多个牙齿同时疼痛。这种牙痛，按牙病治疗，则会误诊，含服硝酸甘油，反而会很快缓解症状；此外血压升高，可引起外周小动脉硬化，若发生痉挛，可致牙龈出血，牙组织营养不足，出现牙痛；三叉神经为面部感觉神经，当一侧三叉神经下支发生疼痛时，酷似牙痛，其疼痛剧烈难忍，呈跳痛或刺痛，比普通牙痛厉害得多；流行感冒由流感病毒引起，常常侵犯呼吸系统，如侵犯口腔黏膜时，就会出现牙齿阵发性胀痛；上颌窦为副鼻窦之一，位置接近上牙，当其发生炎症时，可殃及牙齿，出现牙痛；有些患神经衰弱的人，牙神经也较一般人敏感，当受到外界刺激时，也可发生牙痛。既然牙痛并非都是牙病所致，所以，当一个人牙痛时，不仅需想到牙病，还要警惕其他疾病，以免贻误治疗时机，造成严重后果。

家庭治疗护理



牙痛给人带来极大的痛苦。在没有去医院治疗之前，我们可以采用一些家庭治疗的方法。

① 咬黄荆根：取黄荆根一小段，洗净捣烂后咬于患牙处，15~30分钟后吐掉。切勿将药吞入，一般3~5分钟即见效，可反复应用。

② 针刺牙痛点：牙痛点位于手掌面第三、第四掌骨之间，距指掌横纹1寸。用1寸毫针快速穴位进针，深5分许，大幅度捻转提插，同时用口深吸