

美丽一生系列丛书



简·方达

Beauty for Life

自我诊断

科学的常识给予我们一生的美丽



■ 查体防病的基本解读 ■ 从身体表象关注健康

■ 肢体变化中的辨病方术 ■ 从疼痛查病的方略

■ 呼吸与消化系统的自我诊断 ■ 心脑血管及神经系统辨病指南

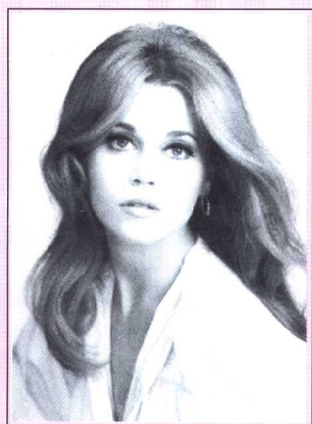
■ 癌症与女性疾病的诊断

中国电影出版社

美丽一生系列丛书

Beauty for Life

自我诊断



科学的常识给予我们一生的美丽

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我诊断/世安编著. — 北京: 中国电影出版社, 2003.4
(美丽一生系列丛书: 0)

ISBN 7-106-01992-5

I. 自… II. 世… III. 妇科病-诊断 IV. R711.04

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 018259 号

责任编辑: 陈琛

封面设计: 半间

版式设计: 正前方

责任校对: 天工

责任印制: 刘继海

美丽一生系列丛书之零

自我诊断

世安 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013
电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)
E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店
印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司
版 次 2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月北京第 1 次印刷
规 格 开本/880×1230 毫米 1/32
印张/7.5 插页/2 字数/105 千字

书 号 ISBN 7-106-01992-5/R·0001
定 价 18.40 元

四家女性权威杂志社强力推荐《美丽一生系列丛书》

中国科学美容

主管：中国科学技术协会

营养保

美丽需“药”

美容

美眼？美鼻！

——专家谈眼部美容手术

靓丽锦囊

订制冬日水景面容

专题讲座
足过冬“疾”

特别企划

美容连锁岂能掉“链”
CHAIN STORE OF COSMETIC

ISSN 1004-9451



MODERN DAILY NECESSITIES 现代生活用品

毛茸茸的冬天
BRUSHY WINTER

LONGCHAMP
柔软的生活方式
SOFT LIFE STYLE

浴室里的奢华

LOVE WITH
CRYSTAL IN SNOW

我们爱水晶

FOR拯救圣诞夜行动
CHRISTMAS PARTY

PRESENT THE GIFT



现代生活礼事汇

时代姐妹

Sisters

2002年第10期 11月11日

现在流行来点
“坏品味”

不谈爱情，
我们还能谈什么？

周末夫妻
新分属时代的梦

你的眼睛
真的比她亮了一点点

令你感到十个心理距离

5年后，我们能挣多少钱？

如何与他相遇以“啊”

2002：跨越性别的栅栏
女人·唐装·爱情

01



ISSN 1002-7459

本刊设有男士专页

美容化妆造型

谁得面 谁赚钱

美容院，制胜三十六计

岁末假面舞

鸡肋还是利器

——我们离专利有多远



ISSN 1671-1378

一部女性高尚生活的宝典

作为一本引导女性时尚潮流的杂志，我们还是第一次隆重地推荐一套丛书。原因是“美丽一生”这套丛书确实让我们充满了敬意！

该丛书的企划创意很独到，选择了现代女性生活的十个重点方面，科学、系统地女性朋友提供了一系列具有明确指导意义的高尚生活的宝典。时下，关于女性生活的图书杂志多如牛毛，总体说来，这一类图书杂志大都把视角定格在追逐时尚潮流上，往往就某个要领或理念无限地放大或者聚焦，弄得满世界都是时尚潮流，看似异彩纷呈，实则昙花一现。而这套丛书则很客观、很充实地从相关的原理出发，深入浅出地解析了各种理念及由此派生出来的规律和方法，对每一个方面都系统地加以阐释，提出问题，指出误区，提供一系列解决问题、走出误区的原则和方法，既很实用，也很时尚。

在我们看来，科学性、系统性、实用性和时尚性的有机结合，是“美丽一生”这套丛书的最大特点，也是值得我们学习和推荐的关键因素。



令女性终生受益的好书

这套“美丽一生”丛书的编辑思路很巧妙，每一本专注一个焦点，并安排了一个国际明星做代言人，显得很时尚；而这个代言人并不仅仅是一个时尚的标签，她的观点和建议在每一章中都有充分的体现，构成了全书的一条主线。同时，书的内容并没有受到代言人的局限，而是围绕每一个焦点问题全面展开，吸收并采纳了一系列科学的理念与方法，确实很精彩。

就从书内容而言，几乎涵盖了女性生活的方方面面，对每一个方面都阐释得很出色，既有理论依据，更有实用的方法，还有相关的个案。总体说来，丛书不仅构思精巧，而且内容精彩，真正体现出对当代女性“一帮到底”的宗旨。

相信广大的女性朋友也一定会喜欢这套丛书的，因为它确实能为我们解决很多生存中的具体难题。



于微细处见真情

多少年来，我们一直致力于确定新时代新女性的时尚坐标，同时，我们在一贯倡导给予女性现实生存的人文关怀的前提下，一直准备将我们暂时无法理清的众多新体验、新理念，尤其是全新的具体方法，作一番系统的归纳和全面的阐释。现在我们竟欣喜地看到了“美丽一生”这套丛书，可以说，它完满地实现了我们多年来的心愿。丛书从关注女性现实生存的角度出发，为女性所想，为女性分忧，精心地为女性朋友提供了一套有针对性的生存指南。书中见解独到，方法实用，字里行间充满了对广大女性的人文关怀。这和我们的思路不谋而合——可以肯定地说，丛书比我们做得更到位，更彻底。



翔实演绎时尚内涵

“美丽一生”这套丛书的成功之处在于它教会了我们如何应用无所不在的常识。这是以往任何一部有关女性时尚生活的书中所没有的。

其实，许多人对于时尚的理解过于狭隘，所以才有被时尚牵着鼻子走，到头来却不明白时尚的真正内涵是什么的怪现象。这套“美丽一生”丛书，以翔实的例证告诉我们，时尚便是用科学而又新颖的理念对各种生活常识的巧妙把握，合理运用，从而使我们的人生进入一个更为美好的境界。

该丛书通过对女性生活中的常识进行科学的消化，提炼出了最有价值的精华部分，精彩地演绎出时尚的深刻内涵。亲切、生动、具体，其中的所有方法都那么切实可行，令我们对常识有了全新的理解。真是一套难得一见的好书。



掌握属于自己的健康（代序）

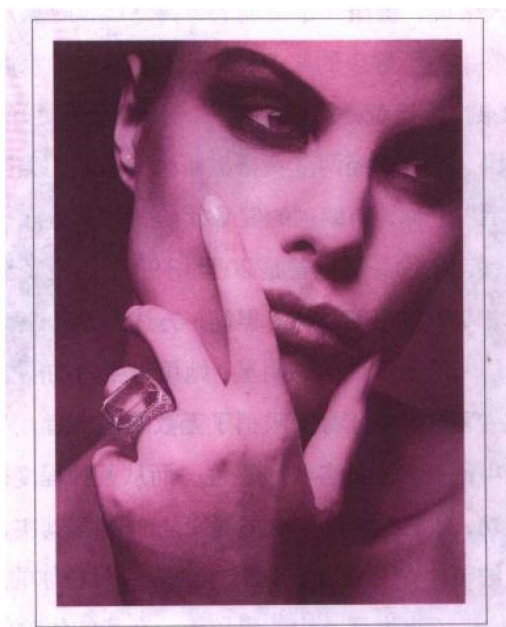
现代人越来越注重生活质量，尤其是职业女性，她们在事业的竞争中证明了自己价值的同时，丰厚的物质回报也让先富裕起来的女性越来越沉浸在小资情调之中，似乎只有这样才是生活质量提高的主要标志。事实上，这是一个原则性的误区：小资情调固然很脱俗，但处于亚健康状态的职业女性还能小资起来吗？惟有健康才是生活质量提高的最基本的前提。

“对于女人来说，健康才是美丽的真谛。要拥有属于自己的健康，你就必须掌握关于健康的知识，当然拥有自己的家庭医生是不错的选择，如果你自己就是自己的家庭医生岂不是更好的选择？”简·方达如是说。这位曾经两度获得奥斯卡金像奖的美国影后，素有“健美操皇后”之称，她编创的健身操与减肥食谱几乎普及整个女性世界，她那苗条的身材也曾是20世纪90年代众多女性渴望达到的终极目标。尽管岁月不饶人，但简·方达无论是在银幕上还是在生活中，仍是一颗璀璨耀眼的明星。她用对生命的热情与对生活的挚爱不断改变着自身的形象，吸引了无数的追求者，人们喜爱她在那奋斗过程中所产生出的各种创造性。而从某种程度来说，简·方达获得的成功，是把握自己生命与健康的成功：“其实，健康就在身体的每一个细节中充分体现，如同你的表情写在你的脸上一样，只要你留心，你就不难发现其中的奥秘……在我的体验中，健康就写在脸上！是的，对自己的关爱就是能够从自己身体的变化中及时发现各种健康或者疾病的信息，这一点是至关重要的。”本书系统地



分析了简·方达有关自我诊断的经典体验，大量吸收了目前有关生命健康的各种理论和诊断疾病的实用方法，为广大女性提供了一把掌握自己健康人生的金钥匙，让大家可以轻松掌握属于自己的健康。

感谢《中国科学美容》、《现代生活用品》、《时代姐妹》和《美容化妆造型》杂志的鼎力相助，它们为本书的编著提供了大量的相关的理论和个案，使得本书更加系统、翔实而完美。



目 录

掌握属于自己的健康（代序）

第一章：查体防病的基本解读

- 第一节：自我诊察的基础要领 2
- 第二节：日常生活的健康自查 7
- 第三节：例行体检的必备常识 19

第二章：从身体表象关注健康

- 第一节：健康写在脸上 26
- 第二节：皮肤上的病变讯号 30
- 第三节：常见皮肤病的自我诊断 35
- 第四节：从眼睛与视力变化辨病 41
- 第五节：耳朵与听力的病变征兆 50
- 第六节：口腔与味觉的辨病技巧 54
- 第七节：特殊表象的辨病方略 62

第三章：肢体变化中的辨病方术

- 第一节：观手识病的方法 70
- 第二节：足部查病的技巧 75
- 第三节：肢体麻木等症状解析 81





第四节：体重减轻的病变征兆	86
---------------------	----

第四章：从疼痛查病的方略

第一节：头痛辨病的实用方法	92
第二节：口腔疼痛的自我诊断	97
第三节：发热与喉痛的辨病技巧	101
第四节：胸部与腹部疼痛的查病方法	106
第五节：四肢及躯干疼痛辨病	114
第六节：从特殊疼痛查病的要点	124

第五章：呼吸与消化系统的自我诊断

第一节：痰与胸闷的辨病常识	130
第二节：呼吸道疾病的日常诊断	133
第三节：从食欲、呕吐和腹胀辨病	141
第四节：肝肾疾病的自我诊断	146
第五节：胃病的自我诊断方法	151
第六节：从排泄系统和排泄物辨病	153
第七节：糖尿病的自我诊断	160

第六章：心脑血管及神经系统辨病指南

第一节：心脑血管疾病的基本解读	166
第二节：高血压的诊断方法	171
第三节：心脏病的诊断要点	176

第四节：大脑异常表现辨病解读 183

第五节：疲劳不适与神经衰弱辨病 192

第六节：神经与心理疾病的辨别 198

第七章：癌症与女性疾病的诊断

第一节：癌症自我诊断方术 204

第二节：乳房疾病的自查 209

第三节：女性月经疾病的自我诊断 213

第四节：女性妊娠哺乳期疾病诊察 217

第五节：常见妇科病的自我诊断 225

第六节：性生活与性传播疾病自查 230



第一章：查体防病的基本解读

● 简·方达自我诊断观点：“千万不要做整形手术，女性永葆青春的秘诀惟有健康。我已经63岁了，但直到两年前，我才知道，健康才是最好的。对于女人来说，健康才是美丽的真谛。要拥有属于自己的健康，你就必须掌握关于健康的知识，当然拥有自己的家庭医生是不错的选择，如果你自己就是自己的家庭医生岂不是更好的选择？”





第一节：自我诊察的基础要领

人吃五谷杂粮，难免有些毛病，然而很多人发现生病时却已经很重了，有的甚至失去了治愈的机会。事实上，大部分的疾病都有一些告警信号，依据这些信号对照自己的身体状况，会对早期发现身体的疾病有一定的益处。对于很多疾病而言，在早期征兆出现的时候采取措施，是取得治疗的先机。对于人类至今都无法克服的病毒而言，早期发现的意义甚至是可以改变最终结果的。相信这是一个人人都明白的道理，但现实的状况是，更多的人似乎更愿意成为一名抗病的英雄而备受关爱，却不愿意做一个防病于未发的智者而默默无闻。

1、女性身体的真相

男性对女性最直观的印象是流泪、情绪激动或者撒娇，她们的意识往往浸泡在初级的荷尔蒙液体中。在男人看来，女性总是和弱者连在一起。但是最新的研究结果超出大多数人的想象，科学表明，女人比以往任何人想象的还要坚韧强壮。

女人的免疫系统令男人相形见绌。许许多多的证据都表明，女人身体内的防御系统对任何入侵的外敌都会毫不犹豫地進行凶狠的抵御。在怀孕期间，女人体内的防御系统会稍稍放松警戒，以便容纳腹中孕育的胎儿。

女人的防御系统对外敌的抵御往往还会出现一发而不可收拾的

情况。因此，女人往往容易得类风湿性关节炎、多发性硬化等疾病。这些疾病都是因为女人的防御系统过于好斗，攻击自身的健康细胞组织所致。研究者们已开始寻求雌激素使女人免疫系统过分发达的内在机理。

男女的大脑分泌物不同。女人比男人更容易感到沮丧。这并不是因为女人受到的压力比男人大，也不是因为其他生活方式等因素起作用。越来越多的研究发现，女人容易情绪低落，其根源更多地在于女人的生理构造。大量的证据表明，男女两性对荷尔蒙和脑化学物质的反应是不一样的。女人大脑分泌的血清素比男人少，但女人大脑对血清素含量变化的感应要比男人敏锐得多，而血清素的含量变化是由雌激素进行调节的。

在医药临床上，调节血清素系统的药品用在女人身上更为有效。男人在神情沮丧时服用降肾上腺激素类型的药物更为有效。这一用药差异的依据便是，男女两性的大脑分泌物不尽相同。

女人心脏病发作的平均年龄比男人大10岁。心绞痛是男性心脏病发作的典型症状之一。与男人恰好相反，女性心脏病患者却很少出现心绞痛的症状。女人心脏病发作的症状主要是呼吸困难、疲劳、下腭疼痛，持续的时间不是几分钟，而且数小时。女人心脏病发作的平均年龄比男人大10岁，由于女心脏病患者的年龄一般偏大，因而心脏病发作对女人的杀伤力也较男人大。有数字表明，42%的女人在心脏病发作后1年内便会死去，而只有24%的男人会在心脏病发作后1年内死去。

女人患心脏病一般是在进入更年期之后。雌激素可以使女人的血管充满弹性，阻止血清在血管内凝结。雌激素还可以促使肝部分泌出更多有益健康的HDL——胆固醇。HDL在女人体内的工作是，

将淤积在血管壁上的血清清除。

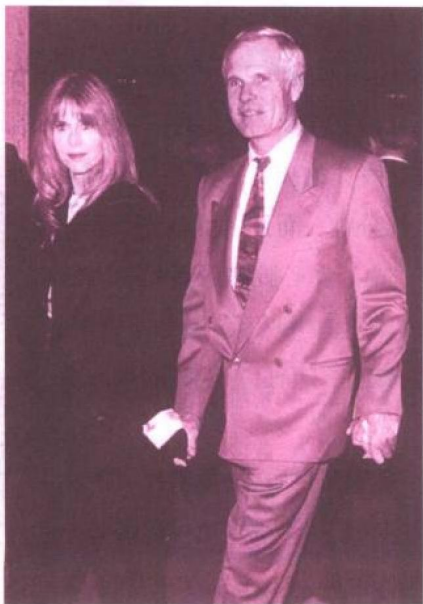
女人死于肺癌的机率小于男人。根据美国 1999 年头两个月的统计数字，肺癌对男女两性来说都是第一大癌变杀手，但女人死于肺癌的几率要小于男人。2001 年两个月美国死于肺癌的男人有 90900 人，死于肺癌的女人只有 68000 人。

男人最容易患的癌症分别是：肺癌、前列腺癌、直肠癌、胰腺癌和非霍奇金氏淋巴瘤。女人最容易患的癌症分别是：肺癌、乳腺癌、直肠癌、胰腺癌、子宫癌。

女人消化食物的时间长于男人。即使男人和女人吃同样多的食物，女人消化这些食物的时间比男人要长。消化系统的差异使女人患慢性便秘的几率比男人高两倍，患肠胃病的几率比男人高一倍。两性消化食物的这一差异事实上从咀嚼便已经开始。初步的研究发

现，男人和女人的唾液化学解构不一样，也许这就是食物在女人消化系统中施行速度慢一点的原因。

女性生殖系统疾病发生率降低。在过去 50 年里，随着诊疗技术的提高，随着荷尔蒙疗法的推广，女人患上子宫癌、卵巢癌、宫颈癌的危险性大大减少。医学家们指出，荷尔蒙替代疗法，避孕药的推广也使女人患子宫癌、卵巢癌的几率大大降低。最



新的研究指出,低脂肪的饮食也可以进一步降低患上宫颈癌的危险。

女人膝盖的韧带更易断裂。在女人越来越多地参与各项体育运动之后,外科医生们发现,男女两性最容易受外伤的部位并不相同。与男人相比,连接女人膝盖的韧带更容易断裂。有关报告指出,女篮球运动员经常会拉断前十字韧带,而且通常要花好几个月才能治愈。医生说,这也许是因为女人的臀部比较宽大,加大了连接大腿和膝盖的韧带所受到的拉力。

女人对疼痛的感觉比男人敏锐。女人总体上说比男人善于忍耐。但这并不是说,女人对疼痛的反应要比男人迟钝。与古代的传说故事不同,无数的科学实验表明,女人对疼痛的感觉远比男人敏锐,女人也比男人更容易感觉到疼痛。专家们怀疑,男女两性对疼痛的感受方式,缓和疼痛的方式也许是不同的。

牙科专家们发现,在使用成分包括戊唑辛的麻醉剂为患者缓解拔牙的痛苦时,女病人的效果要比男病人好得多。另一方面,布洛芬之类的非类固醇抗炎止痛药用在女人身上效果则不大好。这说明,男女两性对疼痛的感应机制并非一致。

2、清晨出现的疾病信号

清晨头晕。提示存在颈椎骨质增生、血黏度增高。因颈椎骨质增生可能压迫椎动脉,影响脑供血;而血黏度增高时,血流减慢,血氧含量下降,大脑供血供氧不足,加之血黏度的高峰值一般在早晨出现,所以有头晕、头昏症状。

清晨僵硬。是指早晨起床感到手指僵硬,不能握紧拳头,活动不便,有时手指关节发生绞锁的现象,必须活动相当长时间后才会渐渐缓解。清晨僵硬是类风湿性关节炎的症状,现在的诊断标准中将清晨僵硬作为主要项目之一,可见其意义是相当重要的。晨僵有



时不一定仅限于手部,其他关节和肌肉也可出现。晨僵时间越长,表明病情越严重。

清晨浮肿。一般健康人在早晨醒后也可能出现极轻度的浮肿,但起床活动后浮肿现象在20分钟内都可消退。如果清晨浮肿以头面部为主,特别是眼睑浮肿明显,提示肾脏病变。而心脏病引起的浮肿以全身浮肿、下肢浮肿为主,且起床活动后浮肿不见消失。贫血病人也可伴有清晨浮肿,但浮肿程度相对轻一些。

清晨心悸。凌晨刚醒便感到饥饿难忍,心慌不适,疲乏无力。如果吃一些食物后,症状可有所缓解,但仍有口渴思饮情况,这些症状在吃早餐后可逐渐消失。这些提示有患糖尿病的可能,因为糖尿病患者的血糖控制失调,往往在凌晨发生血糖浓度突变,临床上将糖尿病患者发生的清晨饥饿、心慌、口渴等症状称之为糖尿病的黎明现象。

了解自己清晨时出现的异常状况,有助于及时发现疾病。

3、女性的健康警报

一般来说,癌症之类的严重疾病都有前期信号,妇女从性生活中往往可觉察出一些疾病的征兆。要留神注意,及早发现与治疗。

乳房压痛。拥抱时发现乳房一侧某点压痛。用手掌平摸痛点,可发现有一小硬块,并有触痛感,应警惕乳房肿块。

乳头溢奶。抚摸挤压乳房或吸吮乳头时,有乳汁溢出,应警惕患脑垂体微腺瘤的可能性。

乳头溢血。挤压乳房或吸吮乳头时,有血性分泌物流出,可能是早期乳腺癌的征兆。

下腹隆起。每当仰卧时,下腹仍隆起,触摸有坚实感,应警惕是否患有卵巢肿瘤。

阴道流血。房事后排出粘液中含有鲜血。这种情况常是宫颈癌的早期信号，即使是极少量的，也勿放过。因为这种信号，不是每次房事后都会出现的，也许半年之后再现，但那时肿瘤可能已到了后期而失去治疗的良机。

尿频尿急。如果在房事后感到尿频、尿急，并伴有白带增多，可能患有滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎，或者男方染上了淋病等。

鱼腥臭味。性交时或性交后的阴道散发出鱼腥臭味，并伴有外阴瘙痒、阴道烧灼痛，可能是患有性病或特纳氏阴道炎。

穹隆触痛。穹隆位于阴道最深处，房事时感到此处有触痛，表示患有盆腔炎，如伴有继发性痛经史，则揭示患有子宫内膜异位症。

下腹绞痛。房事不久，出现小腹阵阵绞痛，伴有恶心呕吐，可能是卵巢肿瘤，不应掉以轻心，应速去专科医院诊治。

第二节：日常生活的健康自查

你有没有试过在早上照镜子时，留意到自己有何不同？有可能是鼻子上一个可怕的斑点，或者是右边耳朵肿起来。由于我们长时间和习惯去注视我们的身体，所以细心的人可以察觉它的改变。遗憾的是在现实生活中，许多人只注意自己的仪表与容颜，而忽略了自己身体的某些细小的变化，而这细小的变化往往就是生理健康状况的本能反应。只要时时留心自己身体的

