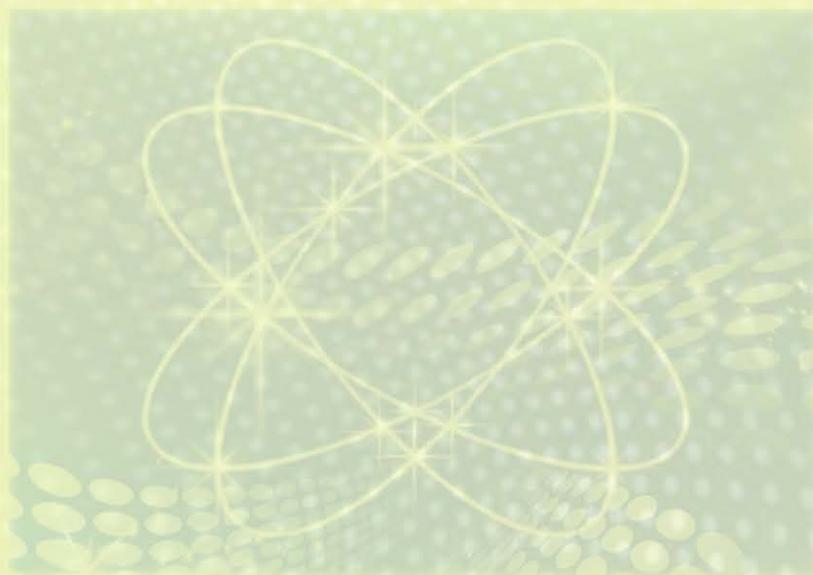


察颜观色知健康



目 录

前 言 3

第一章 “一眼”即可见春秋 5

神奇的察“眼”观色.....	5
不可忽视的眼险小毛病.....	8
你读得懂“眉头”语言吗?.....	10
“熊猫眼”不只是“面子”问题.....	13
警惕眼形突变.....	15
瞳孔是病症的透视镜.....	17
变色的瞳孔.....	19
黑眼球中的身体密码.....	21
观虹膜察内脏.....	22

第二章 自知健康的经典“读面术” 23

耳朵可以告诉你很多.....	23
百试不爽的耳廓视诊法.....	27
白发除不尽，春风吹又生.....	32
凭“鼻”也能问诊.....	36
鼻出血，搞清原因再问药.....	39
红鼻头需注意肝区健康.....	42
看透脸部枢纽——人中.....	43
看唇形，察病状.....	46
默读自己的“唇语”.....	48
头号注意的口腔色斑.....	50
效率最高的看舌诊病.....	52
十种常见的“疾病脸谱”.....	63

第三章 欲知病情，请问皮肤 65

内脏情况写在皮肤上.....	65
病魔来袭，花容也失色.....	68
红光满面别得意.....	71
皮肤转黄防肝胆病症.....	73
脸色发青从心找病因.....	74
有寿斑不等于你长寿.....	75

第四章 曾被你忽略的身体警示信号 77

厌食或暴食？这是个预兆.....	77
多种原因的乳房肿痛.....	80
“战痘”之余更要观痘.....	82
视力变化一定特别注意.....	85
肢体发麻需要探求原因.....	88
头痛也分三六九等.....	91
眩晕不是小事情	95
你今天什么味？	99
容易被忽视的流口水	101
你了解发烧吗？.....	105
咳嗽虽小，麻烦却大.....	109
心脏病可能反射为胸痛.....	111
关于腹泻的说明书.....	118
牵扯广泛的腰痛症	120
谨“肾”分析身体水肿原因.....	126

第五章 你不可不知的身体部件诊病法 130

手掌中含有大乾坤.....	130
流汗中泄密你的病灶.....	141
尿液自我诊断法.....	148
血液决定生老病死.....	155
痰液之中的“潜信息”.....	160
排便透视疾病隐患.....	163
充分解读脉搏内幕.....	171
“人生之气”自有道理.....	175
男看精液，女看白带.....	177
婴儿病症早知晓.....	182
小指甲中的大预言.....	185

第六章 不求医也明了的疾病预兆自查 189

测测你的生理老化度.....	189
体重反映健康的N个细节.....	194
拯救乳房从自查开始.....	199
藏在“睡病”中的隐患.....	202
让女人头疼的“老朋友驾到症”	207
你的“脑龄”有几何.....	211
胖哪里都不要胖肚子.....	214
被疾病沾染的笑容.....	216
短期变瘦绝非福音.....	218

前 言

“察颜观色”让你活得更健康

随着经济条件发展，人们的物质生活和精神生活都得到了一定程度的满足，现代人关心的不仅仅是有多少存款或者有什么牌子的汽车，而是更关注于身体的健康。

有了健康的体魄，我们不仅能够吃的好，睡得好，同时，我们的心情也好，我们可以在享受生活的同时用精力充沛的体力和脑力去实现自己的宏图大业。

健康与疾病是身体的两个状态，人们在追求健康的过程，其实就是在预防、治疗和摆脱疾病缠身。追求健康，首先就要认识健康，而只有通过认识人体自身，才能够真正明确健康在哪里。

“总是睡眠惺忪，睡不醒的样子”，“最近小便很黄，是不是上火了”“最近常掉眉毛，这也是一种病吗？”……很多人在为遇到这样的小毛病需不需要看医生而烦恼，原因是为了这些不值一提的小毛病，上医院看病，排队等了半天，医生往往三五分钟就把你给打发了，尤其当等候的病人多时，和医生的沟通也就更短了。患者即使将病痛完整地传达给医生，医生也无法在仓促之间真正掌握病况。反之，如果不去看医生，又总是忐忑不安，放心不下。

还有很多朋友对一些常识因为一知半解而困惑不已，例如：“眼圈发黑是肾虚吗？”“严重脱发是重大疾病的前兆吗？”“大便发黑是由于内出血造成的吗？”等等。的确，许多疾病是有迹可循的。生活之中也许不怎么起眼的小征兆，别忽略了，这可能就是身体在向你发出警报。

为了帮助读者日常生活中也能轻松地进行疾病自测，早发现，早治疗。书中不仅有先进的西医理论知识，同时也结合了上下五千年智慧结晶的中医知识。例如：中医认为，面部是脏腑气血的外荣，又为经脉所聚。《灵枢·邪气脏腑病形》即曰：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”面部脉络丰富，气血充盛，加之面部皮肤薄嫩，故色泽变化易显露于外。《望诊遵经·五色相应提纲》云：“当考内经望法，以为五色形于外，五脏应于内，犹根本之与枝叶也。色脉形肉，不得相失也，故有病必有色，内外相袭，如影随形，如鼓应桴。”故脏腑气血的盛衰，邪气对气血的扰乱，都会在面部有所反映。再如：《医述》引柯韵伯论亦曰：“医者欲知病人脏腑寒热虚实，必要问其以内走出者，故凡病当

验二便。”古人这些经验，获得了现代医学的肯定，如今已经成为医生眼中窥知人体健康的一扇窗户。

事实上，书中还针对很多疾病整理了非常有价值的自助小贴士，为读者提供了很有参考价值的小良方。

每个人不可能时时刻刻有医生跟随左右，然而我们可以创造条件，让自己管理自己的健康。像偶然发现皮肤变色、眼睑水肿、舌苔异常等不起眼的小毛病，往往还是癌症、脑中风、尿毒症等严重疾病的警讯。一点点微妙的不适很可能是隐疾的先兆。不要只等到身体有了难以承受之痛才去求医看病。透过疾病的早期自测，找出病因并加以防治，当然比病重了再亡羊补牢高明些，即便是上医院看病，从书本中也能先了解、辨别异常征兆，清楚地把重点向主治医生陈述，将可得到最适切、有效的治疗。

人体从头发到肠胃、肾脏、血液、心脏等等，有着千丝万缕的联系，无不充满了百思难解的奥秘。打开这本书，就是打开了一扇知晓健康的智慧大门。学会解读自己的“身体语言”，进而自测疾病，远离病痛，让生命更有质量，这正是此书的价值所在。

第一章 “一眼”即可见春秋

我们身体各项器脏，一旦患有病症，会在相应部位出现瘙痒、疼痛，肿痛等等反应，但是，并非所有的疾病都是“头病疼头，脚病疼脚”。例如我们的眼部，一旦出现不适的症状，有可能是眼部的独立性疾病（近视、白内障、虹膜炎），也有可能提示是其他部位出现了隐患。因此，现代医学中，诊病的手段已经不属于“头疼医头，脚疼医脚”的年代，需要综合考虑身体的各个部位之间的联系，做出判断。本章通过介绍眼巩膜、眼睑、眼袋、眉毛、瞳孔、眼球等经常出现的症状以及与人体其他脏器之间的关联，使您能够读懂眼睛的语言，轻松做到察“眼”观色知健康。

神奇的察“眼”观色

眼睛是我们的视觉器官，我们能够通过眼睛读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景。古代相学认为，眼睛占七分，其他部位占三分，可见眼睛的重要性。又如孟子曰：“存乎人者，莫良于眸子，眸子不能掩其恶；胸中正则眸子了焉；胸中不正则眸子眊焉。听其言也，观其眸子，人焉廋哉？”也就是只要看一个人的眼睛，捕捉人的眼神中流露出的神态，即能掌握他的内心世界。眼睛除了可以帮助我们洞悉他人外，其颜色的变化，对于诊断疾病也有重要的参考价值。

健康的人，眼巩膜(眼白)部应当是洁白光彩的。而很多时候，我们会发现身边的朋友的眼睛有各种异样。

小张有一份令人羡慕的工作——电脑程序程序员。大家都知道他薪水丰厚，却不知道他流的汗水同样很多。由于工作的特殊性，小张总是动不动就几天几夜在电脑前加班，眼睛不离电脑左右，经过这么高强度连轴转的工作，小张如同变了个人，眼睛出现了许多红血丝，整个人明显的憔悴了许多。

“眼疾之一”——红血丝

像小张眼睛出现红血丝，应该是由于眼睛的过度疲劳，眼睛内出血引起的。

白眼球充血发红，还有可能是由于细菌、病毒感染，或过敏等发炎所引起。除了两眼发红，还会出现眼痛、发痒、流泪、异物感和黏稠分泌物等症状。要避免红血丝的出现，我们应当保持充足睡眠，同时要注意清洁眼睑，避免因残屑、油脂、细菌、化妆品等尘屑导致眼睛发炎，布满血丝。

“眼疾之二”——眼白异色

眼白部位因不明原因而出现的异色或斑点，可能是内脏疾病的讯号，如眼白部位常出现血片，就是动脉硬化的征兆，特别是脑动脉硬化。

有些患者常因血液循环不良，视网膜受损，而产生视觉上的障碍，其症状为眼前有阴影或闪烁不定，偶尔眼前会有黑点或部分视野昏暗等。

若有严重失眠、心脏功能不全、癫痫发作或高血压时，则会出现眼结膜充血的现象。至于糖尿病患者，由于毛细血管末梢扩张，也常于眼白部位出现小红点，有些罹患肠梗阻塞的病人，眼白甚至出现绿点，不容忽视。

“眼疾之三”——眼白黄浊

仔细观察成年人的眼睛，不难发现一个共同的特点，那就是比起儿童黝黑明亮的眼睛来，略显混浊。原来是由于随着年龄的增加，眼部的脂肪沉淀所致，也算是正常老化现象之一。但是，有的人一眼看上去，眼白明显呈现鲜黄色，这时，就要怀疑是否患有黄疸。黄疸是血液中的胆红素增多造成，常见于肝病及胆道疾病，而其他像怀孕时期的妊娠中毒及溶血性疾病，也会出现黄疸。

“眼疾之四”——眼白发蓝

许多有经验的大夫通过眼白的颜色可以大致判断病人是否贫血以及贫血的严重程度。人的巩膜是由胶原组织组成，而体内的铁元素又是合成胶原的重要辅助因子。如果体内缺铁，胶原合成不足，巩膜就变薄，无法有效遮掩眼球内棕黑色的脉络膜，在自然光下看去，就呈浅蓝色了。眼白发蓝在儿童及孕妇最容易出现，这时需要尽速补血。

【自助健康小贴士】贫血了应该吃什么

- 1、 注意饮食，避免偏食，要均衡摄取红肉、肝脏、蛋黄、穀类等富含铁的食物。如果饮食中摄取的铁质不足或是缺铁严重，则必须补充铁剂。

- 2、 含铁较多的食物有：猪肝、猪血、瘦肉、蛋黄及全谷类、荚豆类、葡萄干、桃子、李子、桂圆、黄豆、黑豆、菠菜、绿色蔬菜等。
- 3、 饮食方面，除须避免偏食，应常吃富含维生素 C 的食物和醋，因为维生素 C 和食用醋均能促进食物中铁的吸收。含维生素 C 较多的食物则有：柑橘类、杨桃、番茄、奇异果以及新鲜蔬菜等。
- 4、 忌喝浓茶，因为茶叶中所含的鞣酸，会使铁变成不溶性的铁。

不可忽视的眼睑小毛病

眼睑，占人体肌肤微乎其微，然而，出现的小毛病却多种多样，例如眼睑下垂、水肿、出现小颗粒等等。不要小瞧这些小毛病，通过观察眼睑上出现的蛛丝马迹，可以成为我们的身体诊断的依据。

眼睑位于眼球前面，分为上下眼睑。眼睑的主要生理功能是保护眼球。上下眼睑的闭合，可避免外界的微生物、灰尘等的侵袭，眨眼可使腺体的分泌物均匀分布于眼球表面，滑润眼球，使角膜有正常的光泽。

“眼睑小毛病之一”——睑黄瘤

如果你仔细看过达·芬奇所画“蒙娜丽莎的微笑”，将可发现在她左眼内侧偏上眼睑处，有两颗对称的黄褐色脂肪结节，这是一种良性皮肤病，是眼睑真皮上的黄色沉积，医学上称之为睑黄瘤。其主要发生在胆固醇过高或脂肪代谢障碍的人身上，出现此症的人，易患心脏血管疾病。40岁以后的中年人，特别是女性朋友，在眼睑发现类似情形，应尽早到医院检查，对症治疗。

“眼睑小毛病之二”——眼睑炎

我们常听到的眼睑炎，俗称针眼，是发生在细菌侵犯眼睑皮脂腺，而引起化脓的一种炎症，由于主要是麦氏腺发炎，外观呈粒状肿胀，因此又称为麦粒肿。

有几种情形，因会削减腺体对细菌的抵抗力，特别容易发病，例如近视、远视、乱视、配戴眼镜不适等；在饮食方面如营养不良，贪吃巧克力、花生等油脂及糖分过高的食物。如果您是上述人群，应当引起注意。

此外，有蛀牙或副鼻腔炎等化脓的患者，发生率也很高，特别提醒的是，如果您是属于经常性复发的人，很可能即是糖尿病所发出的警讯。

“眼睑小毛病之三”——眼睑下垂

眼睑下垂是指因患者上睑无法上举，部分或全部瞳孔被遮盖，会引起不同程度的视力障碍，在视物时常出现头仰起或提起眉毛等特有姿势。若属先天性疾病，只要长大后做“眼科悬挂”手术即可，而后天性的眼睑下垂，通常是由疾病所致，如重症肌无力、精神抑郁症、脑血管病变以及缺乏维生素 B1 等。因此，当有上睑下垂时，应请医师先鉴别诊断，切莫当作一般眼科手术治疗。

“眼睑小毛病之四”——眼睑水肿

一般人早晨起床时，眼睛常会有些浮肿，这是因为睡眠时，眼睑活动减少，血液流动缓慢，使得局部毛细血管压力增加，液体流出血管进入疏松的眼睑组织，因而引起水肿。这是大部分人每天起床都有的现象，只要起床后一两小时自然会消失，但若到了上班、上课后，仍是眼皮肿胀，一脸睡意，可能即是疾病的征兆。

眼睑水肿的原因，首先应当考虑到是否是生理因素如流泪过后、睡眠不足、睡前饮水过多或睡眠时枕头过低等情形所造成。如果排除了上述的可能，则需引起重视。

在病理方面，如一侧眼睑出现红肿现象，并有发痒或疼痛的感觉，大半是患了眼睑炎，眼睑炎很少两侧同时发病，若为两眼同时水肿，则起因较为复杂，最常见的要算是急、慢性肾炎与肾病变症候群，因毛细血管与血浆胶体渗透压平衡失调，很容易使水分过分滞留于组织间隙，特别是像眼皮这样脂肪与肌肉较薄部位，这就是为什么肾病患者在晨间起来，老觉得眼睑或颜面水肿的原因，严重的病人，甚至向下发展成为全身性水肿，并伴有血尿、蛋白尿、管型尿等症状。

心脏机能异常引起心力衰竭，也会呈现眼皮肿胀，水肿顺序是先从脚部开始，之后再逐渐向上延伸至脸部，严重者可出现全身水肿，病人常不能平卧，并伴有心悸、呼吸急促、肝脾肿大及胸腹腔积水等症状。

临床上还有一种叫黏液性水肿，是因甲状腺功能低下所致，与其他水肿不同的是，按压水肿处不会出现凹陷，多见于颜面及下肢，严重时亦可累及全身，并同时伴发贫血、怕冷、便秘、无力、毛发脱落、月经紊乱及反应迟钝等症状。

【自助健康小贴士】如何对待眼睑水肿

- 1、 若是生理因素引起的眼睑水肿，应当保持轻松的心情，保证充足的睡眠，数日即可恢复。
- 2、 注意睡前不要喝太多水，或使用较低的枕头睡觉。
- 3、 若是疾病因素引起眼睑浮肿，应当及早就医，必要时在医生的指导下使用利尿剂。
- 4、 眼睑病人应当适当减少和控制盐分的摄取量。

你读得懂“眉头”语言吗？

人们经常用“喜上眉梢”来形容一个人的喜悦心情从眉眼上都能够表现出来。长在眼睛上方的眉毛，在面部占有重要的位置，它能丰富人的面部表情，双眉的舒展、收拢、扬起、下垂可反映出人的喜、怒、哀、乐等复杂的内心活动。通过眉毛的形态不但可以看出一个人的内在情绪，还可略读其健康情形。

眉毛是眼睛的“卫士”，是保护眼睛的一道天然屏障。当脸上出汗或被雨淋了之后，它能把汗水和雨水挡住，防止流入眼睛刺激眼睛，也能防止眼睛上方落下来的尘土和异物。它能挡住飞扬的尘土，并使眼睛不受雨水或汗水的侵蚀。由于眉毛是人类特有的生理构造，是其他动物所没有的，所以它的重要性不言而喻了。

《黄帝内经》有云：“美眉者，足太阳之脉血气多，恶眉者，血气少也。”由此可见，眉毛长粗、浓密、润泽，反映了足太阳经血气旺盛；如眉毛稀短、细淡、脱落，则是足太阳经血气不足的象征。眉毛浓密，说明其肾气充沛，身强力壮；而眉毛稀淡恶少，则说明其肾气虚亏，体弱多病。肾气足，则性欲自然就强。

“眉头语言之一”——眉毛脱落

正常的头发可长6年，眉毛则3至5个月便会脱落更新，这就是为什么眉毛长不长的原因；如眉毛经常脱落，特别是眉毛外侧脱落，可能患有甲状腺功能减退和脑下垂体功能减退症；麻风病患者早期可出现眉毛外部1/3的皮肤肥厚和眉毛脱落；有的斑秃患者眉毛会在一夜之间突然脱落；有营养缺乏症的患者，还会出现倒眉与脱眉。

临床上常见的病因有内分泌失调、肿瘤及皮肤病等，如眉毛脱落或过于稀疏（以眉毛外侧1/3居多），常见于黏液性水肿、脑下垂体前叶功能和甲状腺功能减退；眉部皮肤特别肥厚，眉毛稀疏脱落，则要警觉患有麻风病的可能；脂溢性皮肤炎患者的眉毛不但稀疏纤细，甚至仅剩毛根。

其他像服用某些抗癌或抗代谢药物，也会导致眉毛脱落。不但如此，一些较严重的疾病，如：脑垂体前叶功能衰退、西蒙氏病、梅毒、急性肿瘤及严重贫血等，均会引起不同程度的眉毛脱落。

“眉头语言之二”——眉毛僵直

假若发现有眉毛僵直且毫毛上翘者，多为膀胱疾病的征兆；另外，眉毛末梢直且干燥者，在男性大半患有神经系统疾病，女性则会出现月经失调。

“眉头语言之三——眉毛浓密

中医认为，眉的浓密与人的气血循环关系密切，眉浓粗黑者，气血旺盛、身强体壮；眉疏易落者，则气血衰弱、体弱多病，且常会手足冰冷。

汉医圣张仲景即云：“为医者诊疾断情，不面诊观阙庭(阙，为两眉之间；庭，为首面额头)焉得病情？”当他初遇王粲(建安七子之一，《登楼赋》作者)，观其眉间，知王粲心肺功能不佳，嘱王粲吃五石散，否则 20 年后眉将掉尽而死，奈何王粲不以为然，20 年后，正当有为之年，竟然落眉而死。

因此，若发现眉毛稀疏或脱落时，首先必须找出诱发病因，并到医院对症治疗。但是，如果你是属于不明原因的眉毛脱落，除可服用荷尔蒙、卵磷脂、胱氨酸等药物治疗，按摩也有不错的疗效。

“眉头语言之四”——眉毛枯燥

眉毛末梢直而干燥者，如果是女性可有月经不正常，是男性则多患神经系统疾病。有些小孩或营养不良患者，眉毛黄而枯焦，亦为肺气虚的征象。

“眉头语言之四”——眉长茂盛

古人认为眉长者寿长，故称长眉为“寿眉”。文学著作中，形容老年人强壮，描写为“两眉秀美而长”，所谓的眉长即眉毛中偶然有几根特别长，可达 4~5 厘米，有的为 2~3 厘米。有人据临床观察认为，“寿眉”的出现并非吉兆。寿眉主要与调控失衡有关，青中年期出现寿眉可能潜在包括肿瘤、免疫性疾病在内的某些疾患的早期外在表现。寿眉发生的愈早，提示机体调控失衡发生亦愈早，走向衰老的步伐愈快，肿瘤发生的几率愈高，故认为，45~50 岁以后出现寿眉较符合生理性衰老规律。对青中年期出现寿眉，尤其是丛状、束状分布者应定期体检，跟踪观察，以期早发现、早治疗。

爱美的芳芳总是喜欢听到别人夸赞自己的柳叶眉，其实这里有自己一半的苦劳呢。芳芳每天早起半个小时，先照照镜子，把多余的、短小的眉毛拔掉，虽然有一点点疼，也有一点耗时间，但是一想到能够在众人面前光彩靓丽，总是值得的。

这里需要特别提醒爱美的女性，眉毛与健康有很重要的关系，任何时候都不宜拔眉。拔眉不但容易导致皮肤毛囊发炎，或蜂窝组织炎等感染，也会刺激眉毛

周围的血管、神经，造成眼轮匝肌的运动失调，引起视力模糊和复视的现象。建议女性在修眉的时候用眉刀或眉剪代替眉捏，尽量减少毛囊破坏。在美容整形方面，眉毛稀疏过短者，可采文眉术，如果是眉毛全部脱落者，通常都采用植眉术治疗。手术后，植皮成功的话，约两到三个月后新毛即开始生长。

【自助健康小贴士】中医中眉毛的健康护理

位于双眉内侧，眉棱内端，眉头处的“攒竹穴”，是自古中医常用的治眉要穴之一。

“攒”有聚的意思。《汉书》曰：“攒立丛椅”。而竹之根横生，眉毛亦横生，竹叶状如眉，而眉毛亦如竹之丛生，故名攒竹。

从解剖学来看，眼神经分支及前头神经都分布在这一带，所以常轻揉、按压本穴，不但能刺激眉毛生长，对于视力减退、前额神经痛，以及眼睛疲劳的消除都十分有效。

“熊猫眼”不只是“面子”问题

当身体不适、虚弱、疲倦、生病时，身体血液中的碳酸气和废物多了起来，就会增加黑眼圈发生的几率，因此眼睛下缘细嫩的皮肤，还可作为身体健康的参考。

“我的熊猫眼愈来愈严重了。”一夜没睡好的丽娜，用手指按压眼睛下方，看到细小微血管，忍不住叽叽咕咕地摇头叹气。这也难怪，芳龄 18 的丽娜，正值青春年华，竟然总摆脱不了眼部出现“黑轮”，可真是大煞风景。丽娜大概在小学时就这样，那么多年来，用尽各种方法按摩、擦眼霜等，都不见起色，还被隔壁班的男同学笑称“国宝级熊猫”，小小心灵受到莫大的伤害。

的确，眼睛四周的皮肤发黑(俗称黑眼圈或黑眼窝)，这是许多人常有的烦恼，当然还事关“面子”问题。由于眼睛周围是人身上皮肤最薄的部位，血液很容易在这个地方流近皮肤表面，所以黑眼圈是一些含有回心的小静脉，因血液颜色较深，所以于皮肤下呈现出蓝色或灰暗色。

血管性黑眼圈、眼周围血液循环不良及局部静脉曲张等，是造成黑眼圈较常见的原因，而像丽娜在孩童时即出现的情况，常与过敏、遗传及体质有密切关联，一般着年龄的增长，眼底黑纹出现，就不易消失。

偶尔的眼圈发黑，只要注意生活节奏，保持充足睡眠，同时采用热敷，并用手轻轻按摩眼睛周围皮肤，即能改善，但如果是长期眼周发黑，可能还是疾病的征兆。临床上常与慢性消耗性疾病、内分泌与代谢异常、心血管病变、微血管循环障碍，以及肾上腺皮质机能紊乱等病理因素有关。

一些常见的化妆品、保养品含有重金属(如银、汞)，经长期涂抹或日照之后，也会于眼眶周围出现色素沉着，形成色素性的黑眼圈。这种黑眼圈的治疗方法脸部黑斑及雀斑的治疗相同，可以使用皮肤脱色剂。

【自助健康小贴士】告别熊猫眼

1、在饮食方面，由于血液污浊引起的黑眼圈与营养也有关系，故须注意均衡营养摄取，对于淀粉与蛋白质等消化后易产生碳酸气及酸性物质的营养素，在食用时不妨同时吃些中和酸性食物，如水果、牛奶及各种蔬菜，这样就能使血液成为健康的弱碱性，帮助去除黑眼圈，恢复美白肌肤。

- 2、出现眼圈发黑，必须注意生活节奏，保持充足的睡眠。
- 3、女性朋友在选购化妆品时须谨慎小心，挑选对皮肤中性，无刺激，不含重金属(如银、汞)或具有光过敏性物质的化妆品。

警惕眼形突变

一双楚楚动人的眼睛，能使人增色不少，异常的眼睛外观，则不仅影响到整个脸孔的美感，甚至还是疾病的警讯。

眼睛是人类心灵的窗户。正常情况下，人们看东西时，无论朝哪个方向，双眼的运动都是平行一致的。由于肌肉的收缩是在神经的调节下进行的，看右边的目标双眼都往右转，看左边的目标双眼都往左边转，不会出现右眼往右，左眼不往右的现象。

由于长相的不同，有些人从小两眼即向前鼓起，俗称金鱼眼，虽不算是病理现象，但也有许多眼睛突出是疾病所造成的。

“眼形突变之一”——单眼突出

单眼突出，即一侧眼球向前突出，严重者可造成睑裂闭合不全。单眼突出的人，约有 50% 系因颅内疾病所引起，最常见的是脑肿瘤，如血管瘤、纤维瘤、肉瘤、神经胶瘤及皮样囊肿等。

双眼突出的人，除少数因维生素 B、D 缺乏引起轻度突出外，大多发生于甲状腺机能亢进患者。此外，如高血压、血友病、继发性青光眼、高度近视以及帕金森氏病等，也常呈现眼球外突。

“眼形突变之二”——单眼凹陷

突变眼球凹陷普遍出现在营养不良或身体极度消瘦的人，其他痢疾、霍乱、严重脱水及糖尿病的患者，也会出现眼球内陷。中医认为，眼窝下陷的人，多为伤津脱液，依眼窝下陷的程度，即可判定病情的轻重。如眼球微陷者，属脏腑精失但仍未脱落，尚可救治；下陷窝内，则五脏六腑精气已衰，病属难治，若陷里已深，视不见人，是阴阳竭绝的死征。所以眼球凹陷的人，即被说成“一副死相”。

“眼形突变之三”——斜视

眼睛外观的异常，除了上述的内突外陷外，内外偏斜所引起的斜视，也要留意。正常人的双眼注视同一物体，物体分别在两眼视网膜处成像，并在大脑视中枢重叠起来，成为一个完整的、具有立体感的单一物体，这个功能叫双眼单视。眼球由于眼肌麻痹、屈光因素或大脑中负责眼肌活动的中枢功能发生障碍等，使得两眼无法配合，这种“聚散两依依”的关系一旦破坏，就会引起斜视。

按偏斜的方向来说，若一眼正位，另一眼歪到内侧，就叫内斜视，也就是我们常听到的“斗鸡眼”，一般为远视所引起，素有高血压的患者，若出现内斜时，即是脑溢血的前兆，其他如中风后或患有鼻咽癌也常出现，要格外小心。相反的，若一眼正位，另眼偏外侧，则称外斜视；一般与近视有关，糖尿病及一氧化碳中毒时，也会分别出现单眼或双眼的外斜，俗称“脱窗”，又称“白眼”。

人在婴幼儿时期，是双眼单视形成过程，这时很容易受外界因素影响，致使一眼注视目标，另一眼偏斜而不能往同一目标上看，于是就产生了斜视。若孩子两只眼睛发育不一样，一只眼正常，另一只眼为高度近视或散光；或两只眼睛远视度数差得太远；或幼儿从小就喜欢玩细小的玩具以及常在光线较弱的条件下玩游戏，致使眼肌平衡失调，神经肌肉麻痹，这样就很可能发生“斗鸡眼”。

“斗鸡眼”若不及时治疗，神经肌肉的麻痹是无法自愈的。而且，因为一只眼睛长期内斜，患者不能使用这只斜眼，久而久之，就会影响眼睛发育，甚至发生弱视。若不及时治疗，将来视力也难以恢复。“斗鸡眼”的孩子只用一只眼睛看东西，所以看东西没有立体感，不能分辨东西的远近。例如在做针线活时，线穿不进针眼；灌墨水时，笔插不进墨水瓶；拿细小的东西老是够不着等等，影响今后的工作和学习。

【自助健康小贴士】请你关注斜视

- 1、一旦发现斜视，检查有无内眼疾患，若有旧需要针对病因治疗；
- 2、没有眼睛疾患，应当先验光，要是屈光不正，即应配戴眼镜，
- 3、戴眼镜后仍无法矫正，应手术治疗，以便改“斜”归正。