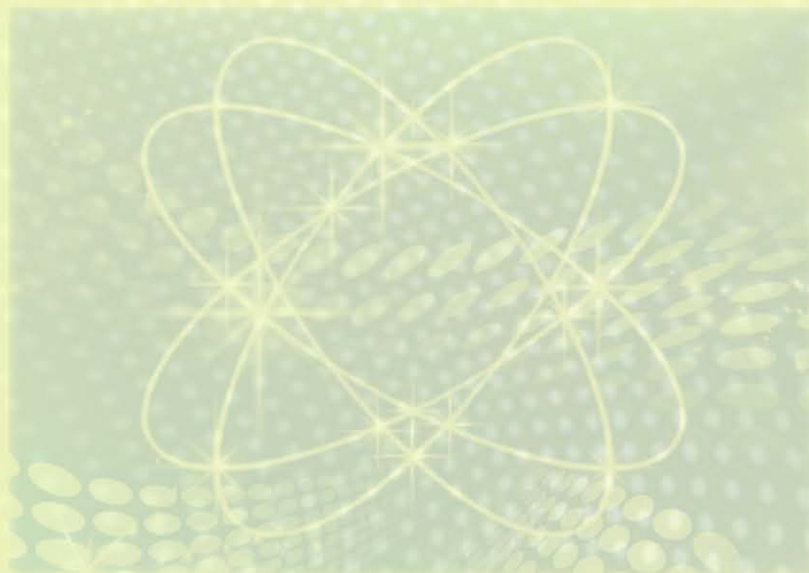


察颜观色大全集



目 录

前 言	13
第一篇 知头即知全身：察颜观色由头开始.....	15
第一章 头部察颜观色：来自“首脑”的警讯.....	15
头晕不只是“小毛病”	15
头痛可能是哪些疾病的信号？	18
头痛伴一侧瞳孔改变.....	20
偏头痛伴对光敏感、恶心和呕吐.....	21
头痛伴颈僵硬、发热、恶心和全身痛.....	24
头颅形态、面色与疾病预测.....	27
从老年人的颈部发现早期疾病.....	29
突发的精神异常意味着什么？	30
发展缓慢的精神异常意味着什么？	32
体位或头位改变时眩晕意味着什么？	35
直立时的头晕和晕厥意味着什么？	37
头晕伴呕吐、头痛或口周麻木该怎么办？	39
精疲力竭伴缺乏兴趣该怎么办？	41
为什么人的声音会改变？	45
行走困难及手抖的原因有哪些？	46
人为什么会出现幻觉？	49
什么情况会导致记忆丧失.....	50
人为什么会做噩梦？	51
睡眠障碍该如何缓解？	54
打鼾只是一个坏习惯而已吗？	57
睡着睡着，呼吸就暂停了.....	60
为什么我永远也睡不够.....	61
翻来覆去怎么也睡不着.....	63
为什么醒来就头痛，总是睡不醒.....	66
打鼾、持续疲劳及过易入睡怎么办.....	68
我很焦虑，但又不清楚在焦虑什么.....	68
点火就着脾气为什么这么暴.....	73
我有自杀倾向该怎么办？	74
第二章 面部察颜观色：脸面上的信号勿轻视.....	79
激素与内分泌是痤疮元凶.....	79
面部麻痹：看似小事的顽疾.....	80
脸色是健康状况的晴雨表.....	82
异常笑容是怎么回事？	86
面部疼痛，无碍大局吗.....	87
面部网状血丝不仅是美观问题.....	89

不同来由的面部斑点.....	91
为什么会有面具样脸?	95
满面通红意味着什么?	98
面色苍白意味着什么?	99
面色萎黄意味着什么?	100
面黄虚浮意味着什么?	103
面部潮红意味着什么?	104
面色黧黑意味着什么?	105
脸上长斑痕意味着什么?	107
蝴蝶斑意味着什么?	108
脸颊上的黑斑意味着什么?	110
脸上的鳞状斑块意味着什么?	112
腮肿意味着什么?	113
口眼歪斜意味着什么?	115
耳轮焦黑意味着什么?	116
面部为什么会有皮屑?	118
眼睑下的黄色扁平新生物.....	119
丘疹意味着什么?	121
一侧面部痛性丘疹意味着什么?	123
头皮瘙痒意味着什么?	123
为什么面部有红色的蜘蛛状小血管?	125
第三章 发丝察颜观色：指端末节细寻病因.....	127
须发早白多悲哀.....	127
什么能让你一夜白发?	129
头发枯黄显得很憔悴.....	130
脱发为什么没完没了?	133
男性秃发怎么办?	135
女性脱发怎么办?	137
头发和面部是怎样衰老的.....	138
聪明“绝顶”怎么是好?	139
头发灰白、稀少伴部分脱发.....	141
发色异常：怎一个“黑”字了得.....	142
斑秃意味着身体该调养了.....	143
枕头上的头发都是我掉的.....	146
头皮痒痒，在哪里都想挠挠.....	147
发质会因身体而变.....	148
绿头发是怎么回事?	150
我怎么成条纹发了?	151
先天无毛发也是身体信号.....	151
眉毛或者睫毛脱落.....	152
胸毛脱落说明了什么?	154
好害羞，阴毛脱落了.....	154
男人不必非要“毛茸茸”	156
第二篇 一眼知春秋：眼睛是身体状况的显示器.....	158

第四章 眼部小毛病，可能藏着身体大隐患.....	158
你读得懂“眉头”语言吗？.....	158
两眉间苍白，可能有肺机能病变.....	160
有了针眼该怎么办？.....	162
有了红眼病该怎么办？.....	164
流泪伴眼充血是怎么回事.....	166
眼干燥是怎么回事？.....	168
眼泪过多是怎么回事？.....	172
眼痛伴充血是怎么回事？.....	173
强光下眼痛是怎么回事？.....	175
眼痛伴管状视野是怎么回事？.....	176
眼有异物感是怎么回事？.....	178
眼睛发痒和灼痛是怎么回事？.....	180
为什么我的眼睛总是泪汪汪的？.....	181
为什么眼睛总是又累又干？.....	183
眼疲劳可能有多样起因.....	184
眼痛是敏感部位的信号.....	186
为什么会没有理由地流泪？.....	187
想睁眼，却被粘住了.....	189
眼前发黑，好害怕.....	190
“电脑眼”了，该怎么办？.....	191
眼睛酸胀睁不开.....	193
眼皮跳究竟是福还是祸？.....	195
眼皮浮肿好“沉重”.....	196
小小眼屎的背后有什么玄机？.....	198
无眼屎的眼红是重病.....	200
幼儿突现“猫眼”.....	200
婴儿眼珠不断扩大是不良之兆.....	201
眨眼不是“挤眉弄眼”那么简单.....	202
第五章 视觉出问题，你看到的世界显示身体健康度.....	204
近视不单是视力问题.....	204
宝宝弱视危害大于近视.....	207
远视最易因视力引起头痛和疲劳.....	210
视力模糊是什么病症引起的.....	211
视觉扭曲是怎么回事.....	212
复视是怎么回事？.....	213
视力逐渐退化是怎么回事？.....	214
视力突然改变是怎么回事？.....	217
一只眼突然失明是怎么回事？.....	219
双眼突然失明是怎么回事？.....	220
部分视野丧失是怎么回事？.....	221
老花眼突然消失非良兆.....	222
“飞蚊症”究竟是什么？.....	223
“夜盲症”究竟是什么？.....	226

幻视意味着什么？	228
光敏感是怎么回事？	229
色觉为什么也会改变.....	230
目眩神不迷，哪里有问题.....	231
第六章 眼部察颜观色：藏在眼色与眼形中的秘密.....	234
神奇的察“眼”观色.....	234
眼白为什么已经不白了？	235
警惕眼形突变.....	237
眼球突出要警惕什么病.....	239
眼球上的结节和肿块.....	240
眼睛发红意味着什么？	241
眼睛发黄意味着什么？	242
眼睛上的斑点意味着什么？	243
虹膜周围的环境意味着什么？	244
两个瞳孔大小不同意味着什么？	246
眼睛颜色改变意味着什么？	248
两只眼睛颜色不同意味着什么？	249
“熊猫眼”不只是“面子”问题.....	250
瞳孔是病症的透视镜.....	253
变色的瞳孔是怎么回事？	255
黑眼球中的身体密码.....	256
巩膜异常：“眼白儿”变化.....	257
角膜异常：“睛明”眼才亮.....	258
眼睛下方的皱褶和小颗粒是什么？	259
一只眼睛突出是怎么回事？	262
眼前方为什么会有“帘子”？	262
眼睑下垂是怎么回事？	263
眼睑肿块是怎么回事？	266
眼睑抽搐是怎么回事？	266
眼睑肿胀是怎么回事？	267
小儿下眼睑暗青者脾胃有病.....	268
第三篇 耳鼻喉的讯息，想要健康一个都不能落.....	270
第七章 小耳朵大，藏在耳朵中的健康预警.....	270
耳朵疼痛，原因多多.....	270
耳朵痒痒不是小毛病.....	272
耳缘的丘疹或皮疹不可小视.....	273
耳内的“嗡嗡声”是什么？	274
耳内的阻塞感是为什么？	275
孩子耳肿痛，须防腮腺炎.....	276
为什么听力会逐渐丧失.....	277
突然失聪了怎么是好？！	278
耳鸣：烦恼人的错觉.....	280
从耳漏中查疾病.....	283
擤鼻涕、乘飞机时为什么会耳痛.....	284

耳屎的健康功能和细节.....	285
重听是“时髦”的听觉障碍.....	287
耳内流液为什么？.....	288
中耳炎的类型及治疗.....	289
美尼尔氏病的信号及治疗.....	291
耳朵里的垃圾怎么突然变多了？.....	294
不要疏忽耳朵后面.....	295
看看你的耳朵颜色.....	297
红红的耳朵为哪般？.....	298
耳垂褶意味着长寿吗？.....	299
哇，我能听到自己的心跳！.....	300
对声音敏感也是坏事？.....	302
睡觉时听到巨大的爆炸声.....	302
听到别人听不到的声音.....	303
第八章 “嗅”出来的健康态，鼻子是最受忽视的信号源.....	305
鼻头红肿好像小丑.....	305
鼻子下面又挂小溪.....	307
挖鼻子竟然出血了.....	310
鼻子呼出臭气须警惕.....	311
鼻涕异常不容忽视.....	314
鼻子发红的信号及治疗.....	316
鼻出血的信号及治疗.....	319
鼻窦炎的信号及治疗.....	321
鼻息肉的信号及治疗.....	323
鼻中隔偏曲的信号及治疗.....	325
呼吸困难，我可怎么办啊？.....	327
鼻子发痒老想打喷嚏.....	331
鼻子又不通气了.....	332
嗅觉减退的原因有什么？.....	334
嗅觉过敏也不是好事情.....	335
晚上鼾声震天响.....	337
鼻子上的褶皱代表什么？.....	338
打不出喷嚏也压抑.....	339
鼻子干干的，总起皮.....	339
第九章 唇腔健康密码：口部病症从来无小事.....	341
口糜与口疮意味着什么？.....	341
口唇青紫意味着什么？.....	342
口唇色淡意味着什么？.....	343
唇色红赤意味着什么？.....	345
咽喉有异物感的原因.....	346
咽喉肿痛须警惕.....	348
扁桃体炎的信号及治疗.....	351
咽喉炎的信号及治疗.....	354
喉癌的信号及治疗.....	357

为什么会无故突然变哑巴.....	359
肿痛的嘴唇不是性感.....	360
撅嘴唇意味着什么？	362
干裂的嘴唇.....	364
蓝色的嘴唇.....	366
灼热、刺痛的嘴唇或嘴巴.....	367
嘴唇或口腔上的雀斑.....	368
口腔中的白色或灰白色斑块.....	370
口腔中的白色条纹.....	371
口腔顶部的肿块或凹陷.....	372
口干或过度口渴.....	373
口水太多意味着什么？	374
容易被忽视的流口水.....	375
总感觉嘴里有不好的味道.....	380
甜甜的、带水果味的呼吸.....	381
有大蒜气味的呼吸.....	382
有尿味的呼吸.....	384
有鱼腥味的呼吸.....	385
有粪便气味的呼吸.....	386
第十章 望舌识病保健康，舌头可以直观地向你说明问题.....	389
有齿痕印记的舌头.....	389
淡白色的舌.....	392
血红色的舌.....	393
青紫色的舌.....	394
肥宽胖大的舌.....	395
舌头肿胀，好难受.....	397
瘦薄舌有什么不好？	398
黑毛舌意味着什么？	400
白毛舌意味着什么？	401
像牛肉样红的舌头.....	403
过于光滑的舌头.....	404
舌下络脉异常.....	405
舌歪斜意味着什么？	406
薄白苔意味着什么？	407
薄黄苔意味着什么？	409
白腻苔意味着什么？	410
黄腻苔意味着什么？	411
白滑苔意味着什么？	413
黄燥苔意味着什么？	414
灰苔意味着什么？	416
剥苔意味着什么？	417
从人的舌下部早期发现疾病.....	418
舌头味觉障碍.....	418
味觉减退或失真.....	420

第十一章 识牙问诊，读懂“牙语”透视健康.....	422
棕黄色的牙齿.....	422
绿色或者金属色的牙齿.....	424
蓝灰白色的牙齿.....	425
斑驳的牙齿.....	425
黑糊糊的牙齿.....	426
丑丑的四环素牙.....	427
锯齿状的牙齿或有凹痕的牙齿.....	429
像玻璃般质地的牙齿.....	430
破碎不整的牙齿.....	431
牙龈出血必须注意了.....	434
牙齿酸痛，病况各异.....	436
牙齿怎么会结石.....	437
牙颈为什么会有“坑槽”.....	438
龋齿的信号及治疗.....	439
牙龈炎的信号及治疗.....	441
牙龈癌的信号及治疗.....	444
从乳牙过早过迟萌脱中查疾病.....	446
睡觉咯吱咯吱老磨牙.....	449
儿童夜间磨牙五因.....	451
牙痛起来要人命.....	452
年纪轻轻却不敢咬硬物.....	455
第四篇 肢体骗不过，捕捉四肢细节中的讯息.....	458
第十二章 四肢病症须谨慎，为器官做一份健康自测表.....	458
从人的脖子上早期发现疾病.....	458
从人的肩臂部早期发现疾病.....	458
从人的脐部早期发现疾病.....	460
下肢静脉曲张不是理所当然.....	461
手足震颤中的健康危机.....	465
膝部肿大要特别当心.....	467
膝盖透风又疼痛.....	468
关节僵硬意味着什么？.....	470
“吱吱响”的膝盖.....	472
隆起的指节.....	475
手腕或手上有肿块.....	476
苹果状身材危机四伏.....	478
身材怎么缩小了？.....	479
弯背与驼背.....	482
颈部疼痛的预防治疗秘诀.....	485
颈部血管的异常意味着什么.....	486
斜颈能纠正吗？.....	487
甲状腺肿大是缺碘吗.....	489
不可忽视的颈部淋巴结.....	490
透过步态看健康.....	493

脚总是冰冰凉.....	495
脚跟总是很疼痛.....	497
脚踝又肿了，是因为穿高跟鞋吗.....	498
脚趾缝发痒还起皮.....	500
脚丫子“香味四溢”怎么办.....	502
长鸡眼走路好痛苦.....	503
扭曲的脚趾.....	506
脚后跟上的肿块.....	507
身体刺痛和麻木.....	507
四肢麻木或刺痛.....	508
“麻筋儿”了！.....	510
足部刺痛、麻木.....	512
夜间为什么痉挛而醒？.....	513
紧张不安的腿.....	514
不可小视的腿抽筋.....	517
第十三章 皮肤病症要警惕，“保护者”其实很脆弱.....	519
黄褐斑意味着什么？.....	519
解读身体上的斑块与图案.....	521
看得见的静脉.....	526
身体上的结节与肿块.....	528
雀斑意味着什么？.....	531
白癜风意味着什么？.....	533
过敏性紫癜意味着什么？.....	537
鱼鳞病意味着什么？.....	541
痤疮意味着什么？.....	544
湿疹意味着什么？.....	549
荨麻疹意味着什么？.....	555
疖子意味着什么？.....	558
带状疱疹意味着什么？.....	564
毛囊炎意味着什么？.....	568
手足皮肤皲裂意味着什么？.....	569
又疼又痒生冻疮了.....	573
化妆品皮肤病是怎么回事？.....	578
如何判定不同的化妆品病.....	580
脂溢性皮炎是怎么回事？.....	582
神经性皮炎是怎么回事？.....	584
接触性皮炎是怎么回事？.....	588
日光性皮炎是怎么回事？.....	593
第十四章 手会说话，“掌”握身体大趋势.....	597
手心发烫，就像有个小火炉.....	597
观察你的生命线.....	598
注意你的智慧线.....	600
从手掌温度感知疾病.....	601
你的手掌颜色健康吗.....	602

手掌也有软硬之分.....	604
指甲的形状也能透露健康问题.....	605
中指也能预示疾病.....	607
观察你的无名指.....	608
别忽略小指异常.....	609
手心经常汗涔涔.....	610
小心变成“鼠标手”.....	612
手麻僵硬不听使唤.....	613
第十五章 指甲形态有学问，指端末节可见深意.....	615
你的指甲根有没有“健康圈”.....	615
透过指甲颜色看健康.....	616
指甲形态改变应小心.....	618
指甲脆裂可以看出什么健康问题？.....	620
指甲出现凹痕可以看出什么健康问题？.....	621
竖纹：指甲表面不够光滑，出现一条条的直纹，一般会出现在操劳过度、用脑过度后；在睡眠不足的时候，这些竖纹会很清楚地显现出来。如果竖纹一直存在，则可能是体内器官的慢性病变。如果不加以调养，随着病情的发展指甲会变得高低不平，甚至会裂开。指甲上有竖纹通常有两种情况：.....	621
线条状隆起样指甲可以看出什么健康问题？.....	622
竖沟状指甲可以看出什么健康问题？.....	622
匙状甲可以看出什么健康问题？.....	622
指甲剥离可以看出什么健康问题？.....	623
白甲可以看出什么健康问题？.....	624
黄甲可以看出什么健康问题？.....	626
黑甲可以看出什么健康问题？.....	626
从紫红甲早期发现疾病.....	627
从青紫甲早期发现疾病.....	628
从发绀甲早期发现疾病.....	629
蓝甲可以看出什么健康问题？.....	629
当甲质改变.....	629
第十六章 拯救乳房吧，把女性“大杀手”挡在门外.....	632
胸闷不可小觑.....	632
胸部疼痛的原因.....	634
乳房肿块出现的原因.....	635
乳腺炎的信号及治疗.....	637
乳腺增生的信号及治疗.....	639
乳腺癌的信号及治疗.....	641
自我巧检查，预防乳房疾病.....	643
呵护乳房是女性一生美丽的责任.....	646
六个方法帮你丰乳.....	647
乳房长湿疹，好害羞.....	649
乳房里似乎有硬块.....	651
大小不一样的乳房.....	652
凹凸不平的乳房.....	653

乳房肿胀、变色.....	653
怎么会有额外的乳房？	654
有三个乳头.....	656
乳头内陷.....	657
起硬皮的乳头.....	658
乳汁性溢液.....	659
非乳汁性溢液.....	659
第五篇 人体处处可观色，排泄、生殖与身体异动的健康解码.....	661
第十七章 代谢之物须细辨，“输出”之中藏玄机.....	661
吐口痰，里面有你的健康密码.....	661
清白痰意味着什么？	663
黄痰意味着什么？	667
燥痰意味着什么？	671
脓痰意味着什么？	672
咯血意味着什么？	676
耳垢藏着什么秘密？	681
“鼻中之物”的疾病预兆.....	682
清涕意味着什么？	684
黄涕意味着什么？	688
天啊，我怎么不停地放屁？	692
大便竟然有血丝.....	697
连续几天没大便，肚子都胀大了.....	699
绿色的大便.....	702
橙色的大便.....	705
红色或茶色的大便.....	706
黑色、柏油样的大便.....	710
苍白的大便.....	711
漂浮的大便.....	712
油腻、难闻的大便.....	713
有黏液的大便.....	716
细细软软的大便.....	719
彩色的尿一定有问题.....	721
气味让人受不了的尿.....	723
“甜甜”的尿是怎么回事.....	725
我的尿为什么有泡沫？	727
尿质很混浊是怎么回事？	732
为什么总是想尿尿.....	734
小便清而长是怎么回事？	737
小便短而黄是怎么回事？	738
很容易就大汗淋漓.....	738
夜晚睡觉一身汗.....	741
不出汗也是个事儿.....	744
难闻的汗反映了什么？	745
第十八章 男男女女的难言之隐，不好意思也要去面对.....	748

下面痒痛，女人的尴尬.....	748
阴道为什么会“排气”.....	752
每一次“那个”都好疼.....	754
不是例假也出血.....	756
白带又出异常了.....	758
到了日子还不来.....	761
闭经需要全身健康细细查.....	767
为什么总是“不想要”.....	769
滴滴答答尿不净.....	773
男人也有难言之隐.....	775
早泄，泄掉男人的自尊.....	777
该举不能举，面子都丢尽了.....	779
男人居然也会“流血”.....	783
不分场合“起立”，好尴尬.....	786
肿大的阴茎头是怎么回事？.....	788
第十九章 小毛病大问题，每个异动都是健康的威胁.....	791
从人的说话声音中发现早期疾病.....	791
步态中可以看出病灶.....	796
从饮食习惯中发现疾病.....	797
从人的睡梦里早期发现疾病.....	799
厌食或暴食？这是个预兆.....	800
多种原因的乳房肿痛.....	803
男人也需要胸部健康.....	805
“战痘”之余更要观痘.....	806
视力变化一定特别注意.....	809
肢体发麻需要探求原因.....	812
头痛也分三六九等.....	814
眩晕不是小事情.....	818
你今天什么味？.....	821
你了解发烧吗？.....	823
咳嗽虽小，麻烦却大.....	826
心脏病可能反射为胸痛.....	830
不热的时候感觉热.....	833
血压升高意味着什么.....	835
有关胆固醇水平升高的话题.....	838
血球计数异常.....	840
肾功能化验异常.....	841
关于腹泻的说明书.....	841
牵扯广泛的腰痛症.....	843
谨“肾”分析身体水肿原因.....	848
测测你的生理老化度.....	851
体重反映健康的N个细节.....	856
藏在“睡病”中的隐患.....	861
让女人头疼的“老朋友驾到症”.....	865

你的“脑龄”有几何.....	869
胖哪里都不要胖肚子.....	871
被疾病沾染的笑容.....	873
短期变瘦绝非福音.....	874

前言

从自己的身体中读懂健康

如果你仔细观察回想，我们在生活中也会不自觉地经常讨论自己的身体呢。比如人们常常会和朋友家人讨论这样的话题：

“最近小便很黄，是不是上火了”

“哎，你说我眼圈发黑是肾虚吗？”

“我才 28 岁，可最近白头发突然多了起来，这也是一种病吗？”

.....

身体状况的变化是很容易被我们察觉到的，而很多人发现“色变”之后都在为遇到这样的小毛病需不需要看医生而烦恼，原因是为了这些不知何故的小毛病，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。这时候，对身体进行“察颜观色”就是很必要的了。因为许多疾病是根据身体“颜色”有迹可循的，生活之中也许不怎么起眼的小征兆，你都不要忽略了，这可能就是身体在向你发出警报。人体从头发到肠胃、肾脏、血液、心脏的健康状态，与我们所表现出来的身体状况都有着千丝万缕的联系。你偶然间发现的皮肤变色、眼睑水肿、舌苔异常等不起眼的小毛病，往往可能是癌症、脑中风、尿毒症等严重疾病的警讯。

“察颜观色”的诊病法就在几千年前就被我们的祖先们在中医中应用了。我们通过身体细部的微小变化可以发现人的身体本身是否健康。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。”著名的医书《黄帝内经》也讲到：“人的 12 经脉，365 络，其血气皆上于面而走空窍”，也

就是说人体的气血可以通过静脉溶于人的面色，所以人的面色的表现可以体现人体内在的一些脏腑和气血精液的健康状况。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。

现代人在仍然向往“神医”的同时，也越来越倾向“求医不如求己”的自助医疗模式了，因为毕竟每个人的日常生活不可能时时刻刻有医生跟随左右。学会读懂自己身体的健康状态可以帮助你更加有的放矢地管理自己的健康。不要只等到身体有了难以承受之痛才去求医看病。通过“颜色”进行疾病的早期自测，找出病因并加以防治，当然比病重了再亡羊补牢高明多！

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。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。我们编著了这本《察颜观色大全集》，本书是迄今为止市场同类书中内容最全面、方法最实用的察颜观色大全集。书中从人体不同部位入手，分为十九个大章，每章深入浅出地帮助读者解读身体健康的密码。书中不仅结合了上下五千年智慧结晶的中医知识，更根植于先进的医学研究成果，为内容提供翔实可靠的科学依据。值得一提的是，书中除了介绍察颜观色的具体方法外，还在很多小节的末尾针对疾病的预防与治疗附上了“察颜观色健康贴士”，以为读者提供富有参考价值的自助验方。可以说打开这本书，就是打开了一扇通晓健康的大门。而学会解读自己的“身体语言”，进而自测疾病，远离病痛，让生命更有质量，正是我们编写此书的初衷所在。

在本书编写过程中，宇琦图书的吕杨先生、陆薇小姐、王蒙小姐、吴宁玉小姐、付出了辛苦与努力，特此表示由衷的谢意。由于作者学识有限，编写时间仓促，书中可能出现错漏现象，望各位读者海涵，并希求大家不吝赐教。

第一篇 知头即知全身：察颜观色由头开始

第一章 头部察颜观色：来自“首脑”的警讯

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地出现一些“小毛病”，如偶尔的头晕、头痛、或者睡眠障碍、精神不佳等等。这些看似小毛病，但如果长期忽视对待，有可能小毛病最终发展成大麻烦。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”

你可能觉得头晕只是个小毛病，因为绝大多数人在生活中都可能晕眩过几秒，现代人还有个口头禅就叫“晕”。然而，虽然头晕一般不会直接导致严重的后果，然而引起头晕的背后原因却不能被忽视。常防小毛病，才不会出现大问题。

头晕，很多人认为是小毛病，饿时会头晕、经期前后会头晕，蹲久了站起来会头晕。一般情况下，偶尔头晕或体位改变而头晕不会有太大的问题，应无大碍。不过，如果长时间头晕，就应引起重视，因为长期头晕或经常头晕可能是重病的先兆。

头晕是一个综合病症，是许多疾病的临床表现之一。引起头晕的原因常见以下几种：

1、神经系统病变：如脑缺血病变、小脑病变、脑部病变、脑外伤、某些类型的癫痫等。此外，植物神经功能失调以及某些神经症的病人也会常常感到头晕。

2、颈椎骨退化：由于长期姿势或睡姿不良，造成颈椎增生、变形、退化，颈部肌肉扯紧，动脉供血受阻使脑供血不足是头晕的主要原因。主要症状还包括颈部发紧、灵活度受限、偶有疼痛、手指发麻、发凉，有沉重感。

3、内科疾病：如高血压病、低血压病、各种心脑血管病、贫血、感染、中毒、低血糖等。

4、感冒：有时感冒可能会附带有头晕的症状。感冒时，可能会附带有头晕的病徵，部分女性有时会将血虚与感冒混淆，因为两者都有疲惫、头晕、作闷徵状。血虚的情况，容易在女性怀孕期间出现，贫血者亦经常有此问题。不过，要

提醒各位，头晕并非女性专利，大男人同样有机会。当然，女性患头晕的比例较高，确是事实。

5、耳部疾病：如耳内疾病影响到平衡而引起头晕。

6、贫血：如有头晕伴有乏力、面色苍白的表现，应考虑贫血的可能性。健康状态下，老年人体内造血组织的存在量以及造血质和量已经有所下降，红细胞本身的老化，使其对铁的利用率大不如前。因此，老年人如果不注重营养保健，很容易患贫血。此外，消化不良、消化性溃疡、消化道出血以及慢性炎症性疾病的患者均可继发贫血。

7、血粘度高：高血脂、血小板增多症等均可使血粘度增高，血流缓慢，造成脑部供血不足，容易发生疲倦、头晕、乏力等症状。其中造成高血脂的原因很多，最主要的是平素饮食结构的不合理，患者大量吃高脂肪、胆固醇的食物，而又不爱运动。目前该类疾病的发病率有上升趋势。

8、脑动脉硬化病：患者自觉头晕，且经常失眠、耳鸣、情绪不稳、健忘、四肢发麻。脑动脉硬化使脑血管内径变小，脑内血流下降，产生脑供血、供氧不足，引起头晕。

9、心脏病、冠心病早期：症状尚轻，有人可能没有胸闷、心悸、气短等显著不适，只感觉头痛、头晕、四肢无力、精神不易集中、耳鸣或健忘等。此时发生头晕的原因主要是心脏冠状动脉发生粥样硬化，管腔变细变窄，使心脏缺血缺氧。而心脏供血不足，可以造成供血不足，引起头晕。

中医认为，头晕是由肝肾不足，精血亏虚，不能上荣于脑；肝阴不足，肝阳上亢；膏粱厚味，化湿生痰，痰浊蒙蔽清阳；脾气虚弱，气血生化不足而引起，常予补益肝肾；养血活血、滋阴潜阳；健脾补血；化湿通络法治疗。

对于头晕最好的解决办法还是预防。预防首要的就是保持良好的生活习惯。

1、保持良好的心态。遇到不愉快的事，要尽量控制情绪，避免肝火太大。这样，既可以正确地解决问题，又可防止因肝火太大而致的头晕。

2、处理好生活、工作中的各种压力，避免思虑过度，防止心脾两虚导致的血虚性头晕。妇女在月经期尤其要保证充足的休息，避免劳累过度。

3、保证充足睡眠。人们都有这样的体会，睡眠长期不足或熬夜后都会感到头晕、乏力，这正是大脑没有得到休息造成的。平常要多注意休息。科学的睡眠