



健康是自己的权利，也是义务。



SHEN TIDELIANKANG DITU

身体的

健康
地图



台北医学大学附设医院 医师群 合著
台北市立万芳医院

吉林科学技术出版社

身体的健康地图

一目了然的身体健康小玄机

作者	吴建良	郑国良	罗鸿源
	祁力行	王国宪	吴明顺
	黄琼芳	蔡秀欣	蔡志孟
	郑信忠	吴建志	

台北医学大学附设医院
台北市立万芳医院

医师群/合著

图书在版编目(CIP)数据

身体的健康地图/许重义著.——长春:吉林科学技术出版社,2004

ISBN 7-5384-3014-8

I.身… II.许… III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第089149号

吉林省版权局著作权合同登记号

图 字:07-2004-1328

本书经台视文化事业股份有限公司授权,

由吉林科学技术出版社独家出版中文简

体字版本。

身体的健康地图

台北医学大学附属医院 医师群/台著

台北市立万芳医院

责任编辑:宛 霞 封面设计:赵 沫

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

880×1230毫米 32开本 4.5印张 145 000字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-3014-8/Z·371

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

编辑部电话:0431-5674016 邮购部电话:0431-5677817

发行部电话:0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱:JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真:0431-5635185

网址:<http://www.jkcbs.com> 网络实名:吉林科技出版社

●推荐序

人体网络纸上精解

古代君王为追求长生不老,不惜花费任何代价,期使生命延长,但最终也只能取得“健康”两字罢了。人类的生命纵使随着医学的进步,在本世纪将可能巨幅增长,但还是有终了的一天。因此,保持平日的健康,注意身体的各种讯息,做好预防保健工作,才是最重要的养生基本原则。

有关人体的构造,其复杂的构造与各项机能的奥妙,犹如一张“迷宫网络图”,有条不紊地通过彼此的协调与作用,达到身体的内外平衡与健康。尤其对于身体异常状况,更有一套事先发出警讯的机制,提醒人们的注意与关心,以达预防保健之需。要追求健康,首重对自我身体的了解与预防保健之道。

《身体的健康地图》一书,将人体复杂的“网络图”,借着深入浅出的文字与图表,说明预防保健的重要性,可谓是一项创举。本书由台北医学大学附设医院及万芳医院的优秀医疗团队共同执笔撰写,内容深入浅出,提供身体常见疾病的表征、治疗方式及医疗新知,是一本值得推荐的医疗保健书籍。

最后,希望《身体的健康地图》这本书,能对读者的健康维护有“指点迷津”的促进助益,让读者能拥有正确的医学保健常识,远离疾病困扰,过着健康快乐、幸福美满的生活。

台北医学大学董事长
台湾卫生研究院院长

吴成文

●推荐序

自我健康总体检的开始

近十年来,医疗技术的精进及卫生环境的大幅改善,使得人类的寿命显著增加,平均寿命已达 76 岁,相应的医疗保健产业与健康信息需求,更成为现代社会的表征与趋势。现代人不仅汲于寻求长寿之道,更积极地探索健康生活的方式,以保持身心的平衡与和谐。

“知己知彼,百战百胜”,面对疾病对身体的可能威胁与防范之道,我们必须先了解自己的身体,并进一步掌握身体各部位所发出的讯息,以期洞烛先机、防范未然,让自己更臻于健康。有鉴于此,本校出版中心与台视文化事业股份有限公司共同精心策划之《身体的健康地图》保健书,邀请了本校附属医院及万芳医院的优秀医师团队,跨院、跨科、跨领域地剖析解读身体的健康警讯,借由了解全身之五官、皮肤、排泄、睡眠等各方面的表征,来提醒读者可能罹患的疾病,并就相关疾病给予正确的认识、预防保健、适切治疗等专业建议。书末并呈现了相关疾病的病理图,以期让读者能更清楚了解该疾病的病征,为全家人做好自我健康总体检,以达到早期发现、早期治疗的目的。

“预防胜于治疗”是健康维护的重要观念与目标,本校医疗团队希望借由本书的出版,建立读者正确的保健养生知识,进而达到预防疾病的目标,并期待民众都能体会到“健康是自己的权利,也是义务”。谨向大家推荐这本值得阅读与珍藏的家庭实用保健工具书。

台北医学大学校长

許重義

谨志

●编者序

一部人体健康图像大典

无论平面、立体、数字或 hypertext,现代人获取健康信息的渠道相当便捷且多元,然而作为身体健康管理师的每个人来说,最好的健康讯息,便是倾听来自身体的声音。

台北医学大学出版中心为协助无医学背景的读者能轻易阅读有关身体保健信息,特与台视文化事业股份有限公司合作企划,并集结本校附设医院与万芳医院两大附属医院之优秀医师团队,辑录读者所关注的 13 个健康保健议题,企图呈现人体地图的健康图像。

本书以简约轻松的笔法及轻巧精致的篇幅,囊括全身上下,从眼眸眼色、嘴唇舌头、口腔四壁、牙齿状态、皮肤状态、痘痘情况、痣的颜色、发色发量、指甲形状、大小便状态、放屁情况及至睡眠品质共 13 个篇幅,提供读者可按表索骥的实用保健讯息,可谓一本体质病理学的保健入门书,欣诸当今医疗保健书市,本书当执创意牛耳之地位。

“人命至重,有贵千金”,期待本书之出版能引领读者迈向一条壮丽的健康大道,也对曾经参与本书企划、写稿、制作等伙伴们致上由衷之谢意与敬意!

台北医学大学出版中心主任

鄭信忠 谨志

目 录

第一章 眼睛的健康秘密——从眼睛看健康	
一、从眼睛颜色看健康	2
二、从眼眸、眼神看健康	6
三、从视野、视力看健康	11
第二章 嘴唇与舌头的健康秘密——从唇舌看健康	
一、从舌头颜色看健康	15
二、从唇舌表面特征看健康	20
第三章 口腔黏膜的健康秘密——从口腔四壁看健康	
一、从口腔黏膜颜色看健康	24
二、从口腔黏膜表层状态看健康	26
三、从口腔内的环境看健康	29
四、如有问题,早日治疗	30
第四章 牙齿的健康秘密——从齿状牙数看健康	
一、从牙齿颜色看健康	33
二、从牙齿数目看健康	36
三、从牙齿形状看健康	38
四、从长牙时间看健康	41
五、牙齿保健之道	43
第五章 皮肤的健康秘密——从皮肤状况看健康	
一、从皮肤颜色看健康	46
二、从皮表状态看健康	51
第六章 痘痘的健康秘密——从痘痘分布与形状看健康	
一、从痘痘种类看健康	57
二、对抗痘痘,还我漂亮	60
三、长痘痘的迷思	63

第七章 痣的健康秘密——从痣的颜色看健康

- 一、“ABCD”原则判断痣的好与坏 66
- 二、从痣的颜色看健康 68
- 三、痣的管理和监控 71

第八章 头发的健康秘密——从发量性状看健康

- 一、从头皮状况看健康 75
- 二、从头发数量看健康 78
- 三、从头发开始的健康概念 82

第九章 指甲的健康秘密——从指甲外观看健康

- 一、认识伴你一生的指甲 86
- 二、从指甲颜色看健康 87
- 三、从指甲外形看健康 90
- 四、从指甲开始的健康概念 93

第十章 嘘嘘的健康秘密——从小便色香味看健康

- 一、从小便颜色看健康 97
- 二、从小便性状看健康 103
- 三、如何正确收集尿液做检查 105

第十一章 大便的健康秘密——从大便色香味看健康

- 一、大便的基本介绍 108
- 二、从大便的颜色看健康 111

第十二章 屁的健康秘密——从放屁的节奏与气味看健康

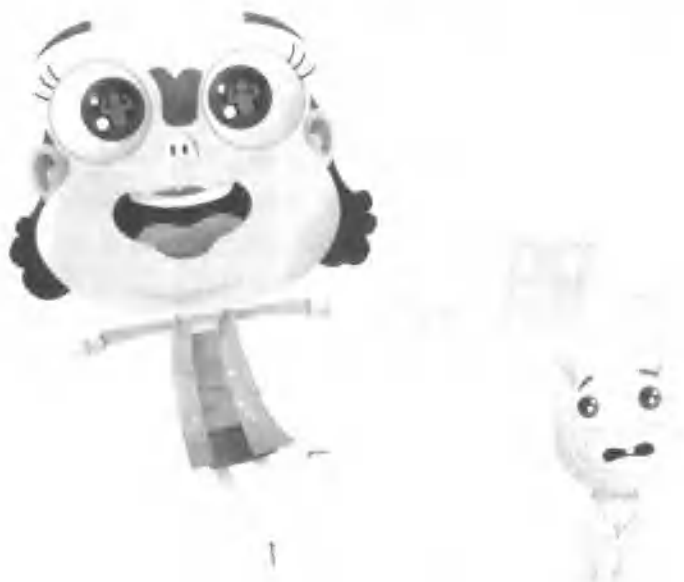
- 一、认识屁工厂 118
- 二、从放屁的节奏与气味看健康 120
- 三、屁对于身体的综合讯息 123

第十三章 睡眠的健康秘密——从睡觉形态看健康

- 一、简介正常的睡眠 126
- 二、从睡眠障碍看健康 128
- 三、如何睡个好觉 132

第一章 眼睛的健康秘密

从眼睛看健康



“眼睛是灵魂之窗”，可以给人炯炯有神的第一印象，也可能是昏昏欲睡或无精打采的慵懒印象，当然，它也是健康之窗。专业医师可以从眼睛看出许多病征，眼睛也是惟一可以直接观察便可诊断出大部分眼部疾病的器官，例如眼睛罹患白内障时，医师只要在显微镜下直接观察，便可判定白内障的严重程度。

眼睛在诊断上可以直接被观察的特性，使得许多眼疾都符合早发现、早期治疗的保健原则，但是要如何观察眼睛是否健康？如何早期发现疾病并加以治疗呢？请看下文的分析。

一、从眼睛颜色看健康

身
体
的
健
康
地
图

眼睛是身体的健康之窗，这点可以从眼睛是标准体检项目之一来得知，许多健康情况借由眼睛的观察便可得知。

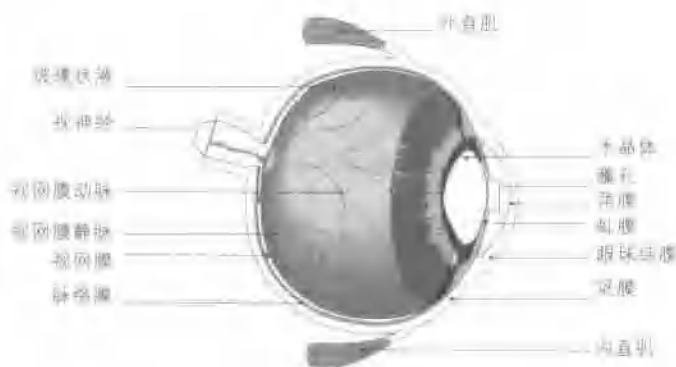
1. **眼白的颜色**：眼白通常用来判断是否有肝病造成的黄疸，当血液中黄疸指数在正常值2倍以上时，便可检查到眼白变黄的现象，这比皮肤变黄更清楚易察。若呈现蓝色，则可能是成骨不全症。黑色素沉积一般最常见的是痣，癌病变很少见。

2. **结膜的颜色**：结膜是否苍白，是贫血的明显征兆。

3. **瞳孔的大小与对光反射**：两眼瞳孔是否大小适中且对称、形状是否异常、对光线反应是否正常收缩，这些观察提供了神经学检查的重要依据。

除此之外，眼睛还能告诉我们许多与健康相关的事，让我们一起来了解。首先，请你瞧瞧眼睛的颜色，翻起上下眼皮检查眼睑，再

颜色	正常/异常	有关的器官	可能罹患的疾病	参见
白色巩膜	正常	无	无	无
白色瞳孔	异常	眼睛的水晶体	1. 白内障 2. 视网膜母细胞瘤 3. 玻璃体出血	1 A
红色	异常	眼睛	1. 流行性角结膜炎 2. 伪膜性结膜炎 3. 急性虹彩炎 4. 结膜下出血 5. 急性青光眼引发之炎症	1 B
黄色	异常	肝脏 胆囊胆管 血液系统 骨髓	1. 肝炎 2. 肝硬化 3. 胆结石 4. 胆囊胆管疾病 5. 珠蛋白生成障碍性贫血	1 C



眼球侧面图

睁大眼睛看一看瞳孔的颜色，眼部瞳孔四周虹膜的颜色，看看有没有异样的眼色！

1A. 白内障——瞳孔有白点

在眼睛内部的瞳孔中央，虹膜后方有一个水晶体，当水晶体混浊影响到视力时，即是白内障。

白内障可分为先天性及后天性两种，其中又以后天性的老年性白内障最为常见。

1. 先天性白内障：特征是在病童的瞳孔会看到白色混浊的现象，称为“白瞳孔”，此白瞳孔也可能是由其他眼球疾病所造成的，例如视网膜母细胞瘤、玻璃体出血等，都可能使瞳孔呈现灰白色，婴幼儿若发现有“白瞳孔”时需及早就医，若是先天性者则需及早手术，以利视力恢复。

2 后天性白内障：除老年性白内障外，还包括外伤性、并发性、代谢性及药物性等白内障。年纪渐大，亲水性蛋白质比率逐年降低后，水晶体就会变得混浊，当老年人的瞳孔呈现白色、视力减退时，就需要就医检查了，以免严重的白内障引发青光眼，造成视神经的损害。

如果白内障程度严重，视力受损影响到生活起居时，就应该

要接受手术治疗。目前最主要的手术方式是超声波晶体乳化手术，配合软式折叠式人工水晶体，可达到小切口、免缝线的状态，较过去传统手术而言，有恢复速度快、不影响散光等优点。

18. 门诊最常见的红眼症——你常常眼红吗

在眼科门诊中，最常碰到的病人求诊原因就是红眼睛了。有很多原因会造成眼睛红的症状，较常见的有4种：

1. 流行性角结膜炎 2. 膜性结膜炎
3. 急性虹彩炎 4. 结膜下出血

其他眼睛红的症状有可能是急性青光眼、上巩膜炎、巩膜炎、角膜、结膜异物、角膜刮伤或感染等病症。

大部分眼睛红的人第一个想到的是流行性角结膜炎，此症传染力极强，患眼症状为红肿疼痛、怕光、流泪、分泌物增加，耳前淋巴腺有时也会肿痛，小孩子在感染此病时可能在结膜上长一层膜状物，称为（伪）膜性结膜炎，须清除后才能有效治疗。

急性的流行性角结膜炎通常不会留下后遗症，少数人会有较长期的角膜炎，在流行期间务必多洗手，勿碰触自己的眼睛、避免接触到病源。有的红眼症是急性虹彩炎所造成，这是因眼内虹膜组织发炎，除了红眼症状外，同时也会有视力模糊、眼球疼痛易流泪、眼睛畏光的情形，眼睛充血特别在眼球黑白交界处最为明显，在显微镜检查时会发现眼睛内前房有发炎反应，若延误治疗可能会造成青光眼、白内障或黄斑部水肿等并发症，不可不慎。

红眼症也可能是结膜下出血，病征是眼白红了一片，但没有不舒服且视力正常，这是因结膜下的小血管破裂出血，造成眼部有些高血压的情形，可能是揉眼睛或用力过度造成血管压力突然增加而破裂，若与外伤有关则须详细检查，看是否有眼球破裂的可能性或是单纯结膜下出血。若无其他症状则不须特别治疗，约一至两周血块会自行吸收，眼睛也会再度黑白分明。

上述这些疾病有些像是青光眼或虹彩炎等，会对视力造成严重的影响，所以眼睛红是一个危险的信号，特别是伴有眼痛或视

力减退情形时，务必要到眼科检查才能对症下药。

1C. 肝脏警讯——眼睛黄

黄疸是由于胆红素代谢障碍，使血液中胆红素浓度增高渗透组织，让黏膜、巩膜与皮肤染成黄色，通常软腭黏膜与眼睛巩膜会先发黄，再来才是皮肤发黄。

大多数的新生儿都会出现生理性黄疸症状，这是因为婴儿的红血球较脆弱，所以胆红素会比较多，而且肝机能未成熟，无法顺利代谢胆红素，这种正常的黄疸现象，多半在新生儿出生后第二天才会出现，第四、五天达到高峰，经过 7~10 天便会自然退去。

成人黄疸则是疾病的前兆，包括如下的病症：

1. 肝脏和胆道系统方面的问题：如肝炎、肝硬化导致肝脏处理胆红素与排泄障碍，或是因胆结石、胆囊胆管癌、胆囊胆管疾病等所引起的阻塞性黄疸。

2. 溶血性疾病：因溶血性疾病造成胆红素生成过多，如肝脏把破裂后的红细胞转换成胆红素排泄于尿液与粪便中，溶血性疾病又使肝脏负荷量及胆红素增加，因而造成黄疸。

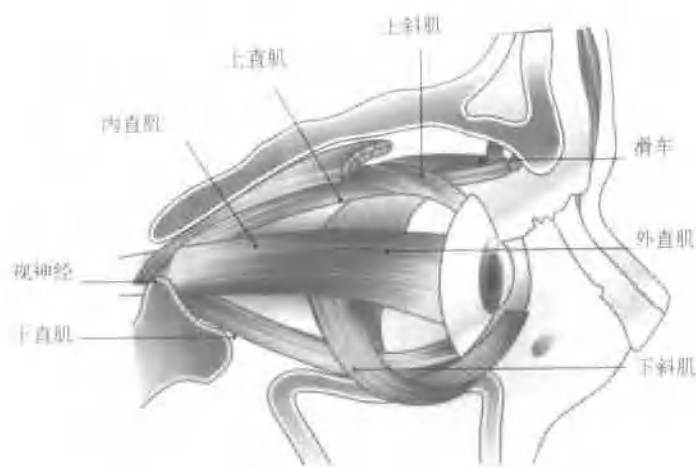
3. 珠蛋白生成障碍性贫血的黄疸：是因骨髓制造出许多不成熟的红细胞，使血中胆红素增多所致。

一般眼睛出现黄疸，血液中黄疸指数通常在正常值两倍以上，此时要考虑到是何种原因所造成，并应尽快到医院求治。

二、从眼睛、眼神看健康

眼睛是最传神的器官，可以将精神状态借由眼神来真实传递，因此，当身体有异状时，从眼神便能反映出身体的疾病征兆。赶快揽镜自照，看看你有没有以下几种眼神？

症状	正常/异常	有关的器官	可能罹患的疾病	参见
眯眯眼	异常	眼睛	眼睑下垂 重症肌无力	1D
眨眨眼	异常	眼睛 神经系统	眼部疲劳异物刺激 角结膜发炎 T眼症 良性原发性眼睑痉挛 单侧颜面神经痉挛	1E
斗鸡眼	异常	眼部肌肉 神经系统	斜视眼 脑神经麻痹 内眦赘皮病	1F
凸凸眼	异常	眼睛 甲状腺	眼睛充血水肿 甲状腺机能亢进 眼窝肿瘤	1G
眼睛肿	异常	眼睑的腺体	麦粒肿 霰粒肿 慢性眼睑炎	1H



眼球的外在肌



脸部肌肉图

从眼睛看健康

4D. 眯眯眼——眼睑下垂

有些人眼睛看起来眯成一条细缝，看东西时甚至需仰起头来才勉强看得到，这种情形可能是眼睑下垂所造成的。此症可区分为先天及后天2种，可能单侧或双侧发生。

先天性眼睑下垂若遮盖视线就有造成弱视的可能，需尽早手术治疗；后天性眼睑下垂则可能是单纯的老化，或是因为外伤或动过眼睛手术，有时神经系统病变，例如第三对脑神经麻痹，或长期使用局部类固醇药物等，都可能造成眼睑下垂。

如果下垂的程度在每天傍晚或疲劳时比较严重，则要考虑是否为“重症肌无力”，这是一种和胸腺肿瘤有关的自体免疫系统疾病，医师会使用特别的药物测试以鉴别诊断，如果严重影响外观或是功能的眼睑下垂，则需以手术治疗。

4E. 眨眨眼——神经受刺激

很多人都有眼皮一直跳，甚至弄得心神不宁的经历，民间有所谓“左跳财，右跳灾”的说法，更是让人或喜或忧不知如何是好。其实眼睛会不由自主的乱眨，原因是控制眼睛闭合的眼轮匝肌受到不正常的神经刺激所造成，是否可预测福祸不可知，但对于患者本身确实会造成不同程度的困扰。

最常见的原因是眼睛疲劳、睡眠不足，有些则是眼睛有异物刺激、角结膜发炎或是干眼症，也可能引起眼睛痉挛。找得到病因的称为“续发性眼睑痉挛”，相对于这些找得出原因的眨眨眼，有一种常见于中老年女性，双侧同时发生，但睡觉时不会眨的眼部疾病称为“良性原发性眼睑痉挛”，此症患者有些眼睛眨得实在太厉害，造成眼睛几乎张不开来，这种情形称为“功能性失明”，是程度最严重的眼睑痉挛。

如果眨眼只在一侧，同时发生同侧颜面肌肉抽搐情形，如嘴角被牵动，可能是单侧颜面神经痉挛，这种情形需看神经外科，有可能是因肿瘤或血管异常压迫神经所造成的，可以手术治疗或

是打肉毒杆菌毒素治疗，打一次针症状改善可维持三四个月，更严重者可考虑手术切除部分眼轮匝肌。

18. 斗鸡眼——眼外肌不协调

一般描述斜视常用“斗鸡眼”或“眼睛脱窗”，通常家长发现小孩眼位不正常，黑眼珠跑掉了，须到眼科检查是否有斜视。斜视可分为内斜视、外斜视和垂直斜视3种，原因为控制眼球转动的六条眼外肌双眼不平衡所造成。

1. 先天性斜视：此症需早期发现，否则可能造成永久的弱视，因患童可能只用某一眼看东西，另一眼几乎都不使用，结果便是发育不完全，如果能够及早发现，先以遮盖健侧眼训练弱视眼来治疗，再手术矫正眼位不正的问题，仍可有效治疗斜弱视。

2. 后天性斜视：此症是由于单侧眼睛因受伤或病变造成视力损害，使眼位逐渐偏离，或由于神经系统病变，例如控制眼球运动的第三、四、六对脑神经有麻痹现象等，都会造成斜视。

有一种状况称为“内眦赘皮”，也就是内眼角有多余的眼皮遮盖眼白，造成外观看起来像是斗鸡眼的状态，医师以手电筒检查眼睛角膜的反光点，会发现反光点在黑眼球的正中央，表示并没有斜视而是所谓的假性斜视。

斜视的矫正一般是以手术调整肌肉位置来改善外观及功能，也有利用肉毒杆菌毒素注射眼外肌来治疗斜视，如果同时有弱视则需先积极作遮眼治疗弱视。

19. 凸凸眼——甲状腺眼疾

有一半的甲状腺机能亢进的病人有凸眼的症状，但是有些甲状腺眼疾的病患在检查甲状腺机能时却是正常的，患者因为“凸眼”造成眼睛充血水肿，看起来总像在“瞪人”。

由于眼外肌肉受影响而肥大，除了凸眼也可能造成斜视，有时甚至造成视神经压迫导致视神经萎缩而失明，所以如果有明显凸眼需作甲状腺功能检查，若无甲状腺功能亢进仍可能为甲状腺眼疾，仍需给予必要之治疗。轻症者给予人工泪液保护眼角膜避