



荣树图书策划工作室  
RONGSHUTUSHUCEHUA GONGZHUOSHI

## 健康就在掌握之中 我的健康我掌握

现代社会，多数人工作繁忙，情绪紧张压抑，许多人即使罹患大病也浑然不知，直到疾病恶化后才略有所感，急忙就医问诊，多后悔莫及，生活中也每每发在这样的事情，我们身边的许多熟人或者朋友，往往平常身体状况自觉很好，却突然查出了某种绝症，多数为时已晚，谁也回天乏力，也就是说疾病的早期觉察是十分重要的，很多病不是不能治，而是想得太迟，错过了治疗的最佳时机。之所以如此，是因为我们缺少一本行之有效的疾病信号使用手册！

# 疾病信号早知道

# 给自己的看病

GEIZIJI KANBING  
JIBINGXINHAOZAOZHIDAO

编著/王强虎

做自己的医生——身体有病早知道  
给自己的看病——疾病早期信号识别

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

我们已经处在竞争异常激烈的时代，但成功的标志不仅仅在于金钱与功名，还需要有一个健康的身体，当然，不同的人有不同的选择，但智慧者肯定是将健康作为人生的首选。疾病信号识别手册就是我们为您精心奉送的健康礼物，有了这个健康的保护神，从此将使您不再遭受大的疾病之苦！

健康就在掌控之中 我的健康我把握

# 给自己看病

GEIZIJIKANBING

## 疾病信号早知道

JIBINGXINHAOZAOZHIDAO

编著/王强虎



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

给自己看病: 疾病信号早知道/王强虎编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5091-2125-2

I. 给… II. 王… III. 疾病—预防 (卫生) IV. R1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第153457号

---

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 薛 镭 责任审读: 黄翔兵

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927243; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010)51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 中国农业出版社印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.25 字数: 160千字

版、印次: 2008年11月 第1版 第1次印刷

印数: 0001~4500

定价: 28.60元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 内容提要

作者经过数年的观察，参考了大量的医学资料，总结出人体头面、耳鼻、口腔内外、颈、胸、腰、腹、背、生殖健康、四肢、大小便及分泌物、睡眠、饮食等疾病信号，以提醒人们注意疾病的早期预防。这些看似极为普通的人体信息，虽然无法做到定量定性，但至少可提醒人们要有的放矢，为疾病的早期发现和早期治疗做好必要的准备，做到防患于未然。本书可供关心自己和家人健康的人们及基层临床医师阅读参考。

# 前言

现代社会，许多人工作繁忙，情绪紧张压抑，即使罹患大病也浑然不知，直到疾病恶化后才略有所感，急忙求医问诊，以至后悔莫及。生活中也每每发生这样的事情，我们身边的许多熟人、朋友或者亲属，往往平常身体状况自觉很好，却突然查出了某种绝症，为时已晚，谁也回天乏术，因此，早期发现疾病是十分重要的。很多病不是不能治，而是发现太晚，治疗太迟，错过治疗的有利时机或延误了最佳的治疗时机。有鉴于此，我们编写这一本《做自己的医生——疾病信号识别手册》，以提醒忙碌的人们，不要忽视身体的微小变化可能隐藏的重要疾病信息。

人体是一个有机的整体。机体内部脏腑、气血的生理活动和病理变化，必然有某种征象表现于外，也就是说全身的病变可反映于某一局部，局部的病变也会引起全身的反应。医学上的望诊就是根据人体内外相应的原理，通过观察机体外在的变化，推断内在脏腑组织的生理活动和病理变化。

为了帮助读者及时捕捉人体疾病的早期信号，笔者经过数年的观察，参考了大量的资料，总结出各种信号可能反映的疾病联系，以提醒人们注意早期预防疾病。譬如，指甲的纵纹和横纹的多少、深浅，色泽变化、形态改变等，可能会出现什么病症，有此症状的人应如何看病就医，耳垂出现皱褶是否会患冠心病，眼皮出现黄色瘤预示着什么？凡此种种，这些看似极为普通的信号，虽然无法做到定性定量，但至少可提醒人们要有目的的自我检查，及时看病就医，做到防患于未然。由于作者水平有限，如有不妥之处，敬请批评指正。

编著者

2008-5于古城西安

# 目录

## 第1部分 头面异常疾病/1

- 经常头痛不仅仅是头的问题/2
- 头痛的部位与疾病有关吗/2
- 头痛的性质与疾病有关系/3
- 偏头痛是怎么一回事/4
- 持续头痛需要警惕脑肿瘤/5
- 后枕部头痛有可能是颈椎病引起/6
- 眩晕有可能是什病引起/7
- 高血压患者的头部常有哪些症状/8
- 高血压患者有哪些最危险的征象/8
- 久蹲站起头晕是什么原因/9
- 哈欠不断要首先防脑中风/9
- 大脑一过性遗忘与疾病/10
- 是否患抑郁症，自测便可知/11
- 脱发的主要原因与预防措施/12
- 为什么有的人头发干枯稀疏/14
- 头发早白者要预防患冠心病/15
- 银丝突然转黑是好事吗/16
- 为什么有的人会出现“鬼剃头” /16
- 儿童面部出现“虫斑”是怎么一回事/17
- 中医说的五色主病是怎么一回事/17
- 为什么有的人会出现“红脸蛋” /18
- 中老年人宜注意面部出现寿斑/19
- 面容与全身疾病/20

为什么有的人脸上突然长出小胎毛/21

面部不同部位的小瑕疵/21

## 第2部分 透过眼睛辨疾病/25

视物变形应警惕什么病/26

眉毛的形态能反应全身疾病/26

有长眉者真的长寿吗/27

眼皮上出现的黄色瘤/27

眼睑异常的原因与全身疾病/28

眼结膜异常与疾病/28

眼睫毛异常的表现/29

眼前一过性黑矇的原因/29

奇怪的眼前“飞蚊”症/30

眼冒金星是什么原因/31

眼球突出，应该预防什么病/31

为什么有的人有眼球角膜老年环/32

对光敏感者应防白内障/33

眼睛出现虹视应警惕/33

有“牛眼”的人宜防青光眼/34

眼白发蓝宜预防缺铁性贫血/35

为什么老花眼会突然消失/36

为什么有的人会出现“黑眼圈”/37

高度近视的人应防白内障/38

女性经期眼睛出现异常的原因/39

天气转凉眼睛为何容易发痒/40

老年人出现眼干是什么原因 /41

为什么老年人容易流眼泪 /42

### 第3部分 耳鼻如此传播疾病信息/45

耳朵能反映全身脏器的信息/46

耳朵色泽反映的全身疾病/47

耳郭反射区常见的疾病信号/47

为什么会出现耳鸣/50

为什么有的人耳垂出现皱褶/51

耳中分泌物过多是什么原因/52

为什么有的人外耳道长毛/52

鼻子呼出臭气常是疾病信号/53

鼻子发红可能与毛囊虫有关/54

鼻涕的五颜六色与疾病信号 /54

鼻血不止宜防血压增高/55

出现幻嗅要警惕脑部肿瘤/56

鼻根的颜色与全身疾病/57

嗅觉变迟钝大多与疾病有关 /58

鼻咽癌的早期信号和预防 /58

### 第4部分 藏于口腔的疾病信号/59

味觉改变与疾病自测/60

为什么有的人口中奇臭/60

经常口干是什么原因造成的/61

口腔黏膜白斑属癌前征兆/62

牙龈癌有哪些早期信号/63

下牙疼痛宜防冠心病/63

舌下小血管异常与冠心病/64

牙舌长期不和睦者要防舌癌/64

舌是脏腑的镜子 /65

舌质的颜色变化与疾病预测/66  
舌形变化与疾病预测/66  
如何观察舌态的变化断定疾病/67  
舌苔的颜色与疾病预测/67  
舌苔的厚薄与疾病预测/68  
舌苔的润燥与疾病预测/68  
体内癌变有无舌象信号/69  
嘴唇感觉麻木有可能患的疾病/69  
患龋齿早期也有征兆 /70  
夜间磨牙宜防什么疾病/71  
牙龈出血是什么疾病的信号/72  
成年人长新牙不可掉以轻心/73  
从唾液变化看疾病征兆 /73  
望口唇的形态能发现的问题/74  
看口唇颜色能了解身体哪些病 /75  
有的人嘴唇上为什么经常长疱 /76  
切莫大意嘴唇上的胎记信号/76

## 第5部分 颈胸腹腰背病变早知道/79

喉部紧缩——心肌梗死警报/80  
出现上肢手臂发麻宜防什么病/80  
频繁落枕往往是颈椎病的早期信号/81  
小儿“黑脖子”宜防糖尿病/82  
咽喉有异物感有可能是什么病 /82  
生气后为何咽喉会有异物感/83  
食管癌的早期信号和预防/84  
老年人肩臂痛宜防肺癌/85

肺癌早期信号/86

如何识别左心衰竭的早期信号 /86

左前胸不适宜防冠心病/87

心跳缓慢应防病窦综合征/87

乳房疼痛不可忽视颈椎病/88

学会接收女性乳腺癌的早期信息/88

腰围大小能预测疾病与寿命/90

腹部疼痛部位与疾病信号/90

上腹疼痛不一定与胃病有关/91

腹痛是腹部脏器惹的祸吗/92

腹痛时间、性质与疾病信号/92

不能用腹痛程度衡量病情/93

腹痛所传递的内脏疾病信息 /93

腹痛该如何进行自我诊断 /94

急腹症有哪些危险信号/94

不要让上腹痛耽误了心绞痛 /95

肝大可能与高脂血症有关/95

原发性肝癌的早期信号/96

腹部肚脐颜色与疾病信号/97

腹部肚脐位置与疾病信号/97

腹部肚脐温度的先兆意义 /98

结肠癌的早期信号和预防/98

肠胃频频“反酸”是什么病/99

胃癌的早期信号和预防 /100

过于体瘦的人要查明原因/101

脊柱活动受限提醒患腰椎间盘突出症/102

晨起腰痛白天减轻多为腰部组织发炎 /102

腰早不痛晚痛是什么病/103  
女性腰痛的疾病信号特点/104  
腰椎病引起的腰痛的信号/105  
内脏病引起腰痛有什么特点/105  
肾脏肿瘤的早期信号及预防/106

## 第6部分 生殖健康与全身疾病/109

性功能减退常与“富贵病”有关/110  
女性性交疼痛是疾病的信号/110  
女性性生活出血常见于什么病/111  
存在于末次月经中的疾病信号/111  
中年女性月经稀发预示更年期/112  
警惕老年女性的“老来红”现象 /112  
性生活时出大汗是不是有病/113  
女性流产的“危险信号” /114  
女性白带增多预示哪些病/114  
白带颜色气味异常与疾病/115  
女性无阴毛身体健康吗/115  
痛经的四大危险信号/116  
宫外孕有哪些早期信号/117  
子宫颈癌——可早发现的妇科病 /118  
附件炎的早期有什么症状/120  
子宫肌瘤的早期信号和预防/121  
宫颈糜烂的信号/122  
附睾增大常见于哪些疾病/123  
精液带血是多种疾病的信号/125  
男性性病的早期信号有哪些 /125

阳痿有可能是心脏病的前兆/126

人过五十三，裤裆常不干/126

阴毛变白会是疾病的征兆吗/127

## 第7部分 四肢异常可报警的疾病/129

看手指甲是自我查病的重要方法/130

手指甲的纹理与健康有关系/130

指甲为什么出现白色斑点/130

指甲颜色变化与疾病信号 /131

指甲光泽变化与疾病信号/131

从指甲的厚薄变化了解健康状态/131

指甲形状同样是健康的晴雨表 /132

指甲上翘易裂宜防贫血/132

鼓槌指可发现的早期疾病/133

手掌形态变化与疾病信号/134

没指纹是有疾病吗 /134

手掌掌纹能反映的疾病信号/135

小儿指纹色泽变化与疾病/135

小儿三关能测小儿病轻重/136

腿脚变化与健康有关/137

腿痛有可能是冠心病信号/137

女性腿毛浓密与疾病/138

中老年人腿脚不灵宜防痴呆 /138

提腿击地腹痛宜防阑尾炎/139

为什么腿肚子老抽筋/139

四肢突然麻木无力宜防中风/139

下肢放射痛宜防腰椎间盘突出/140

跑步后长时间小腿疼痛是什么信号/140

足部信息可反映全身疾病/141

足背异常反映全身疾病/141

宜注意来自足底的疾病信号/142

足趾能反映的全身疾病/143

足趾甲能反映全身疾病吗/143

足部温度与人体疾病征兆/144

脚趾关节红肿痛宜防痛风/145

## 第8部分 大小便及分泌物异常/147

来自小便时的疾病信号/148

有的人尿液为何深得像茶水一样/148

无痛性血尿宜防膀胱癌/149

为什么尿中会有大量气泡/150

不能轻视你的尿频尿急症/150

尿频排尿费力宜看前列腺/151

尿液发黄且有皮肤皮疹宜防肝炎/152

为什么有的人出现尿液滴白/152

藏于粪便中的疾病信号/153

如何根据粪便的黑红颜色判断病情轻重/154

胃肠好坏的“测试气球”——屁/155

放屁过多过臭是有病吗 /155

痰液颜色能反映什么病/156

痰液性状异常与疾病信号/157

痰液数量异常与疾病信号/158

观察汗同样能预测全身疾病/158

为什么有的人出汗有臭味/159

经常大汗淋漓当心4种病/160

手上汗液分泌过多是不是病/161

## 第9部分 睡眠饮食传递疾病信号/163

为什么有的人睡足了还头昏脑涨/164

睡眠无梦并非完全是好事/164

不同的疾病与不同的梦境/164

睡觉打鼾往往与血压增高有关/166

早醒失眠的原因/166

睡觉流口水是疾病的信号/166

食欲缺乏可能由什么引起/167

食欲亢进能反映的疾病信号/168

食后异常能传递的疾病信息/168

饭后你有这些疾病征兆吗 /169

胃酸增多宜防消化性溃疡/170

清晨心悸饥饿宜防糖尿病 /172

有的人吃异物有可能患了什么病/172

## 附录 常见疾病临床确诊检测方法/173

感冒的诊断方法/173

怀疑冠心病应采用的检查方法/175

高血脂症是如何确定的/177

糖尿病的诊断标准/177

高血压患者宜常做的检查/178

消化性溃疡病的确诊检查方法/180

脂肪肝的检查诊断方法/181

肥胖的概念与诊断方法/182

慢性疲劳的诊断标准/184  
病毒性肝炎的诊断要点/185  
抑郁症的自我确诊方法/186  
痛风的检查方法与诊断标准/187  
常用的血尿酸浓度参考值/188  
缺铁性贫血的诊断标准 /189  
前列腺增生症的诊断依据/190  
诊断颈椎病应做哪些检查/191  
确诊腰椎间盘突出症需做的检查/194



第 **1** 部分  
头面异常识疾病



## 经常头痛不仅仅是头的问题

头痛的原因众多。只要是头部的组织（如头部的肌肉、血管、神经等）受到刺激、发炎、扩张、牵扯时，都会引起头痛。但有一点可以肯定，如果经常头痛，说明机体已经发出健康警报，健康已经受到损害。也就是说大多数人经常性的头痛往往不是单独出现的，它往往与慢性疲劳、失眠、神经衰弱、颈椎病、脂肪肝、胃肠疾病等相伴而生。如果经常头痛不及时加以调适，可能反过来引起其他身心疾病和生活方式疾病，如心脑血管疾病、原发性高血压、糖尿病等，甚至癌症。之所以如此，是因为现代社会往往给人一种紧迫感，逼着人勇往直前，以征服的姿态去对待一切。但就像机器会磨损一样，人的生命质量也会透支。因为快节奏、高强度的现代生活方式向人们的身心承受能力提出了新的挑战，人们必须从心理上抵御这种生活方式的侵害。那么人们该如何应对经常性的慢性头痛呢？

首先，对于经常性的头痛要在医师的指导下尽快地检查和治疗。其次，如果没有发现引起头痛的头部器质性的病变和能引起头痛的全身疾病，就要检视自己的生活方式、工作方式和心理状态。要求在成就事业的同时，也要重视自身的健康。要以健康乐观的心态来面对紧张的现代生活，不过度追求完美，该慢得慢下来，该放弃的要放弃，改变不良生活方式，注重生活质量，积极投入工作并懂得享受生活。

## 头痛的部位与疾病有关吗

从解剖学的角度来看，头部神经和血管分布有一定的规律性。当该神经或血管的分布区域有了病变或受到伤害时，一般多出现相应部位的疼痛。

通常由颅外病变引起的头痛，疼痛多在病变处，或位于病变附近。如常见的眼源性、鼻源性、牙源性头痛等，其疼痛部位多位于这些器官附近。