



岁岁保平安

冯文龙 冷冬梅 / 编著

身体不可忽视的小毛病

百病自测手册

● 五官科自检自测疾病



● 睡眠异常测病



● 皮肤小毛病自检自测

从身体的外貌自测疾病

中国经济出版社



● 妇科疾病自测



前 言

自古以来,每个人对于自己的身体总有许多烦恼。人们总认为只有医生才能诊治疾病。然而,随着社会的进步和医学科学的发展,当代人的观念也在逐步更新,同时随着家庭医疗仪器的应用,早期发现疾病还得靠病人自己。

为了保持身体的健康,最有效的方法当然是尽可能多掌握有关保健的医学常识,有了丰富的预防疾病的知识,以及关于疾病的初期症状,体征、食物和营养等方面的了解,自然就能延年益寿。

同时平时能多掌握一般常见病和多发病的基本常识,也大多可以通过自检自测疾病,可以早期发现,早期治疗,也免拖延至慢性病和不可逆的顽症。

例如近来使我感到吃惊的是一些中老年患者一听到胆固醇增高,就把它归为《中年病的元凶》,而且这样的人不少,颇令人出乎意料,而所谓的中老年病是指四十岁以上的人易患的病,如:糖尿病、高血压、冠心病、癌症等,的确,胆固醇和中性脂肪一多,就会加速动脉硬化,让人开始当心患中老年病,然而相反地一般的医学常识也应该知道,胆固醇过少会威胁到生命,因为他是构成消化有重要作用的胆汁酸、激素、甚至每个细胞的细胞膜不可缺的原料。

正因为如此,我们深感宣传和普及疾病自检自测知识提高广大人民的自我保健意识,是我们医务工作者义不容辞的职责,经过大家的共同努力,我们收集整理了大量疾病的资料,结合临床实践,编写了《身体不可忽视的小毛病——百病自测手册》—

百病自测手册

书,此书有中医方面的理论和自检自测,也有西医方面的问答形势。对小儿疾病还用中医理论介绍了几十种病的中医治疗等。

本书是以提出这类与生活密切相关的身体上的小毛病为目的,对有关章节并相应地提出解决与中医治疗方法,以期能解除您日常生活身体上的烦恼,来进行自检自测,或有助于您决定是否求医。

本书在编写过程中,曾参阅、引用了古今医学文献及报刊的有关资料,因涉及面广,恕不一一注明出处,谨向被引用资料的原著者深表歉意和谢忱,此外在编写中先后得到于才千先生的热情帮助,在此一并致以衷心的感谢。

本书涉及的知识面广,著者水平有限,疏漏和错误之处在所难免,敬请专家和读者不吝赐教。

编 者

目 录

第一章 从身体的外貌自测疾病	(1)
第一节 头发变化测病	(1)
第二节 观眉测病	(10)
第三节 察颜观色测病	(11)
第四节 查眼睛测病	(17)
第五节 观耳外测病	(25)
第六节 望鼻测病	(28)
第七节 看嘴观腔测病	(30)
第八节 看舌测病	(34)
第九节 触颈测病	(41)
第十节 看手经脉测病	(44)
第十一节 脚底测病	(62)
第十二节 观肚脐测病	(64)
第十三节 看体形测病	(65)
第十四节 观察皮肤测病	(71)
 第二章 生理现象的变化	(75)
第一节 汗的流量多	(75)
第二节 汗的流量少	(77)
第三节 唾液滞积	(82)

第四节	连续打喷嚏	(83)
第五节	打嗝不止	(85)
第六节	胃灼热	(86)
第七节	味觉异常辨病	(88)
第八节	腹鸣	(92)
第九节	放屁辨证测病	(94)
第十节	身体冰冷	(96)
第十一节	晕车、晕船、晕机	(98)
第十二节	疼痛	(100)
第十三节	头痛自测疾病	(103)
第十四节	胸痛自检自测疾病	(107)
第十五节	腹痛自测疾病	(109)
第十六节	腰痛自测疾病	(121)
第三章	皮肤小毛病自检自测	(124)
第一节	斑点	(124)
第二节	色素斑	(125)
第三节	皱纹	(127)
第四节	粉刺(青春痘)	(129)
第五节	日晒性疾病	(131)
第六节	浓毛	(132)
第七节	油性和干性皮肤自测	(134)
第八节	疣(瘰子)	(135)
第九节	水泡、茧、鸡眼	(137)
第十节	痣	(138)
第四章	身体异常气味测病	(141)

目 录

第一节	口臭提示疾病	(141)
第二节	腋臭测病	(144)
第三节	黑痣	(145)
第四节	皮肤瘙痒测病	(147)
第五节	老年人皮肤自查自测	(149)
第六节	阴部异味测病	(151)
第七节	脚臭	(154)
第五章	五官科自检自测疾病	(156)
第一节	眼睛自检自测	(156)
第二节	眼睛其他疾病自测	(166)
第三节	听觉异常测病	(174)
第四节	鼻子疾病测病	(179)
第五节	咽喉变化测病	(186)
第六节	痰液异常测病	(192)
第七节	呼吸道异常自测疾病	(196)
第八节	牙齿异常测病	(208)
第六章	肩、手、足的小毛病测病	(212)
第一节	指甲小毛病测病	(212)
第二节	肩手背小毛病测病	(216)
第三节	脚的小毛病测病	(221)
第七章	下半身小毛病自检自测疾病	(225)
第一节	尿液变化测病	(225)
第二节	观大便测病	(243)
第三节	肚脐测病	(257)

第四节	会阴部异常测病	(260)
第八章	男性性生理异常测病	(266)
第一节	阴茎短小	(266)
第二节	包茎(皮)异常测病	(267)
第三节	疝气自检自治	(269)
第四节	遗精自检自治	(272)
第五节	早泄	(276)
第六节	阳痿	(277)
第七节	性欲减退测病	(283)
第九章	妇科疾病自测	(286)
第一节	月经测病	(286)
第二节	乳房变化测病	(289)
第三节	白带异常测病	(294)
第四节	闭经原因测病	(295)
第五节	妇科小毛病测病	(297)
第六节	妇科其它疾病自测	(312)
第十章	睡眠异常测病	(321)
第十一章	从饮食、消化、日常活动测病	(336)
第一节	食欲异常测病	(336)
第二节	吞咽异常呕吐测病	(343)
第三节	腹胀测病	(347)
第四节	血便测病	(349)

目 录

第五节	腹泻测病	(351)
第六节	步态测病	(353)
第七节	体态测病	(354)
第八节	声音、笑容测病	(356)
第十二章	呼吸自测自检	(360)
第一节	呼吸测病	(360)
第二节	扁桃体发炎测病	(364)
第十三章	血液系统自检自测疾病	(366)
第一节	血液颜色与血型测病	(366)
第二节	脾脏异常测病	(370)
第三节	红细胞的功能几种贫血严重测病	(372)
第四节	白细胞的功能, 白细胞异常测病	(377)
第五节	血小板的功能、其病变测病	(380)
第六节	淋巴结异常测病	(384)
第十四章	心血管疾病自检自测	(387)
第十五章	常见的内分泌疾病自测	(400)
第十六章	神经系统疾病自测	(415)
第十七章	几种常见癌肿自测	(432)
第十八章	其他疾病自测	(450)

百病自测手册

第一节	发热测病·····	(450)
第二节	咳嗽测病·····	(453)
第三节	水肿测病·····	(456)
第四节	吞咽异常测病·····	(460)
第五节	肿块瘙痒、肢体麻木等自测疾病·····	(462)
第十九章 几种常见小毛病的防治 ·····		(465)

第一章

从身体的外貌自测疾病

第一节 头发变化测病

头发能反映人的健康状况,通过观察头发的细微变化可以察知疾病。

头发主要由角蛋白构成。在头发中含有 20 多种氨基酸,还含有锌、铜、铁等 10 多种微量元素。据报道,测定头发中微量元素的含量,就可对多种疾病进行诊断。头发和人体其他器官一样,在不断进行新陈代谢。一个人的头发约 10 万根左右。一根头发的寿命大约 3—4 年,每天每根头发生长的速度为 0.3—0.4 毫米。在正常的情况下,所有头发并不都是同步生长,大约有 90% 以上的头发在生长,10% 以下的头发在自然脱落。成年人一天约有 60 根左右头发脱落。因为头发脱落与生长保持相对平衡,所以不显出有脱发现象。但如果头发脱落多于生长,就会形成头发稀疏,甚至形成脱发。现在已经知道,脱发的原因很多,既有生理性的,如妊娠、分娩后脱发;也有病理性的,主要由各种疾病引起,如伤寒、肺炎、头癣、贫血、癌肿等。此外,还有遗传因素等等。

其实,我们古人早就认识到,头发的生长、脱落与健康息息相关。中国医学认为,肾气的盛衰可以从头发上体现出来,即所谓“其华在发”。肾气是促进发育、成长和生育繁殖等机能活动的一种动力。肾气充足时人体精力充沛,毛发生长旺盛。相反,肾气过早衰退就会使人未老先衰、毛发脱落、须发早白。

《医述》云:“察其毛色枯润,可以观脏腑之病”。观发识病,主要是通过看头发的质、色变化来探视体内存在的疾病及其发展变化。经验证明,凡有下列情况,则提示头部或身体其他部位可能有病灶存在,应引起警惕。

一、头皮屑过多

头皮屑是老化的角质

头发或衬衫上面附着着头皮屑,总令人不舒服,有时甚至觉得不干净。头皮屑是指皮肤最上层表皮的角质老化细胞。与每日的流汗相同,皮肤也每日不断地进行新陈代谢,因此老化的皮肤角质一点一点地脱落,渐由新的角质取代。

老化的角质会由皮肤脱落,这种情形表现在头的皮肤上,就形成头皮屑脱离皮肤的现象。一般而言,掉落的角质非常细小,眼睛看不到,但若是皮肤炎或皮肤的新陈代谢异常时,就会出现肉眼看得见的块状头皮屑。

这就是一般人所称的头皮屑,或附着在头发上或掉在身上,而成为烦恼之源。日夜颠倒等不规则的生活及生活紧张会影响皮肤的新陈代谢,应多加注意。

会长头皮屑的疾病

头皮屑可分油性、干性两种。油性头皮屑的原因之一是脂

漏性皮肤病,这种疾病会使皮肤的新陈代谢异常,尤其是皮脂的分泌异常,且伴随着强烈的搔痒。症状持续时,皮肤变红,头皮屑甚至会扩大至钱币一般大。而且不只头部,连脸、腋下等地方也会如此。

另外,干性头皮屑的原因之一是特应性皮肤病扩散到头部所引起的,这是起因于与生俱来的特应性体质,因此这种体质的人大都自幼儿期便会长头皮屑。

引起头皮屑的原因很多,除上述外,也有因整发剂及染发剂等刺激皮肤所引起的接触性皮肤病。

饮酒节制、睡眠充足,摄取足量的蔬菜

脂漏性皮肤病的治疗,一般是接受皮肤科的药物治​​疗,不过在家庭里也有治疗的方法,像:

- 节制喝酒。
- 避免生活紧张、注意生活规律。
- 睡眠充足。
- 充分摄取蔬菜类(维他命 B 群)。

脂漏性皮肤病、特应性皮肤病还是应接受皮肤科医生的治疗才为上策,再配合上述的作法。

若有疑似接触性皮肤病的情况时,应暂时停止现在所使用的整发剂及染发剂,若因此不再长头皮屑则应不再使用这类整发剂,或改换别的品牌。至于洗发精之类,则不必如此介意。

二、白头发

起因于生活紧张、饮食、化妆品等

白发系起因于发干之中的黑色素减少之故,即与老化同步。

发根内的色素细胞日益消失,虽是一种老化现象,但仍有不少年轻人作为少年白而烦恼。

少年白的原因,众说纷纭。有谓精神紧张或饮食不当,有谓系染发、整发、洗发等化妆品的影响,或谓系上述种种原因相互交杂而导致。

其中所谓的精神紧张,尚不仅是大人的专利,连年轻人也饱受考试、升学、学校生活等巨大的压力。白发的原因大概就在此吧!

注意染发

很遗憾没有治疗白发的方法,若真的非常在意,留个白发不醒目的短发,当不失为一好方法。

一般应付白发的方法是染发。除非相当严重,自不在话下,否则不宜由年轻时就开始染发。染发剂之中,有不少是使用会使芳香族胺类酸化发色的酸化染料,而这类芳香族胺类已确知具有毒性,若长年染发,将会危害肝机能和胃机能,而且使用前最好先将染发剂涂抹在小部位的肌肤以上确定是否异常。

因应之道是多运动,多吃蔬菜及消除紧张压力

白发,虽无有效的治疗法,但日常的因应之道也有某种程度的预防效果。

首先是经常运动以促进血液循环,尤其头部的血液循环最为重要。例如前后摇动头部及绕首等运动,无论在家里或工作场所,甚或步行中,站立中均可轻易为之。此外,采取腹部呼吸法亦相当有效(即吸气时腹部膨胀,吐气时腹部凹陷的呼吸法)。

饮食方面应多摄取含维他命、矿物质的食品,若每餐多吃蔬菜和水果,更具效果。

消除紧张和压力也相当重要。尤其小孩更应注意其周遭的气氛,除上学之外,偶尔亦应带他们出外旅行,以消除平日的焦躁不安。

俗云:拔白发反而会增加。这根本毫无根据,但若过于神经质而精神紧张,反倒成为恶性循环,增加白发。

头发过早发白。如青年白发,要检查是遗传、精神因素引起的,还是因为疾病引起的。像结核病、胃肠病、贫血、动脉粥样硬化等都能引起头发早白。

头发过黑或逐渐加黑。国外科学家发现,黑头发是黄种人特有的颜色。但是头发过分黑,或向来不太黑而突然逐渐变为漆黑者,有患癌症的倾向。

三、掉头发

危险的早晨洗发

以高中生、国中生为主的年轻女性,都喜欢一早起床来洗头。早晨洗发,洗落污垢,神清气爽地上学、上班,那份清凉感实无以言喻,不禁令人发出内心的微笑。但是请注意!洗发过度也是掉头发的原因。

头发因新陈代谢,经常新旧头发交替,即每天掉头发是正常的现象。每天所掉的头发若在四十~五十根左右,实不必担心。但若头皮的刺激过于强烈,例如洗发过度或头发过脏均会加速掉发。洗发过度时,会因过分去除头皮脂肪而提高掉头发的可能性。

此外,洗发后,若无彻底清洗,残余的污垢也是导致掉发的原因之一,应多加注意。

脱发与疾病

头发不正常脱落,提示体内可能缺锌;头发脆弱易断,提示甲状腺可能有毛病。中国医学认为,成人头发稀疏、色泽干枯,多属肾亏气血虚衰所致。

男性前额发际脱发者,提示有患肾脏病的可能;女性全散发性脱落提示有患肾炎的可能;颅顶部脱发常提示可能为结肠炎、胆囊炎所引起。

脱发并伴随全身性毛发稀少,则往往是一些内分泌疾病的表现。

每天脱发数在百根以上,甚至一把把头发脱下,这是患秃发病的预兆,必须引起警惕,寻找病因,及早防治。

皮肤病也是掉发的原因之一。若罹患脂漏性皮炎、特应性皮炎、接触性皮炎等也会引起掉头发。但此时因皮肤病所引起的掉发都会伴有异痒及头皮屑等症状,应可立即分辨出与一般的掉发不同。

粘液水肿和梅毒也会引起掉毛。粘液水肿是一种起因于甲状腺荷尔蒙分泌显著减少的疾病,会出现身体浮肿、全身慵懒、动作及言语迟钝等症状。

掉发是梅毒的二期症状之一,大约在感染五、六个月之后出现。由头部两侧开始以至后头部,形成类似圆形掉发症的掉发现象。

粘液水肿和梅毒均需由专门医生治疗。尤其梅毒的感染常不自觉,因此应多加注意,避免延误治疗。

注意发型

大部分的掉发,不须担心。但如前述的洗发过度而导致的

掉发,则应尽量避免。此外亦应注意头发的健康。

首先是洗发,夏天是一天一次,冬天是二天一次最适当。许多早晨洗发的年轻女性常是晚上洗一次,隔天早上再洗一次,这已很明显是洗发过度。此外也应注意清洗干净,不残留污垢、洗发剂。

发型和掉发亦有密切关系。随风飘逸的长发固然魅力十足,但头发本身的重量常会导致掉发,自古常言“头发是女性的生命”,但也不妨偶尔剪个短发,以慰劳您的头发。

四、秃头

秃头之中一般所谓的年轻秃头,正式的说法应是青年性秃发。上了年纪的秃发,某种程度是无法避免的,但二十岁、三十岁左右就头发稀疏,多少有点难以形容的寂寞、空虚感。

秃发的原因系男性荷尔蒙——雄激素及遗传二因素相互作用而导致的结果。因此女性之所以少有秃发者,即与雄激素有关。

秃发虽无害身体,但仍有许多人相当在意。然而相当遗憾的是目前仍不可能去除秃发原因而预防秃发,毕竟只要是男性,就无法避免雄激素的分泌。此外,若有遗传性的条件(家族内有人秃发),则秃发的比率相当高。

男性型秃发有一定的形态。首先由头顶、额头及鬓角附近开始,再次第增加秃发的面积,不可思议的是唯独耳朵上方和后头部的头发残留不掉落。

秃头与病症:男性在发育后,如果发际明显后退,头发油腻头屑多,头皮痒要提防脂溢性秃发。

戴假发

秃头的烦恼该如何消除呢？这在医学上是一大问题，目前除了依赖假发和植发之外，别无良策。各厂商虽然推出各式各样的植发剂、养发剂，但男性型秃发所引起的秃头，却很少再次生发，即使是前面提到的中国一〇一生发剂，目前亦尚未完全证实其疗效。

自古有言“海藻会促使头发更为浓密”。诚然，富含维他命和矿物质的紫菜及海带在营养学方面是非常优良的食品，但至于是否具防止掉发的功用？很遗憾，我不得不说“没有”。

目前最好的方法莫过于戴假发，至于植发，对将来是否有不良影响，尚有疑虑，而假发则因没有直接对皮肤做任何行为，所以可安心使用。

五、圆形秃发症

原因不明

圆形秃发症，俗称“十圆秃”、“地区秃”。顾名思义，头发的掉落呈圆形或椭圆形状。

因没有疼痛等的自觉症状，本人很少自觉，大都经家人或朋友告知才注意到。此外，也有不少人是在理发店或美容院发现的。

圆形秃发症的形成原因目前尚不清楚，但近来则认为与精神紧张有关。此外不仅男性，女性的圆形秃发症患者，最近也有增加的倾向。男性型秃发在女性，尤其是中年女性，很少有发生的案例，因此，女性若发现圆形全面性的掉发，则疑似圆形秃发症的可能性极大。