



The Secrets of Health Self-test

健康自测有秘诀

早知道

李富玉 ○ 主编

早健康

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



健康自测有秘诀 早知道 早健康

李富玉 · 主编

The Secrets of Health Self-test

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健康自测有秘诀——早知道 早健康/李富玉主编. —青岛:
青岛出版社, 2005

(健康好管家)

ISBN 7-5436-3457-0

I. 健... II. 李... III. 常见病—预防(卫生)—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097201 号

书 名 健康自测有秘诀 —— 早知道 早健康

主 编 李富玉

丛 书 名 健康好管家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814611-8664 传真 (0532)85814750

责任编辑 傅刚 E-mail: fg@qdpub.com

装帧设计 申尧

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 9 月第 2 版第 2 次印刷

开 本 20 开(889mm × 1194mm)

印 张 11.8

字 数 250 千

书 号 ISBN 7-5436-3457-0

定 价 18.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

厂址: 青岛开发区江山中路191号 电话: 0532-86827680 邮编: 266500

本书编委会

主 编	李富玉				
副主编	许彦来				
主 审	王文中	周登峰			
编 者	张 倩	陈美南	孙建峰	王家增	
	闫 珂	张少麟	刘百羽	周宪宾	



健康自测有秘訣

前

言

前言

随着物质生活的提高,人们越来越关注自身的保健,早期发现自身疾病已成为人们的燃眉之急。世间万物的发生都有一个发展过程,有一定的规律可循。疾病的发生也是同样,从先兆征象到症状表现有一个量质演变的过程,即在疾病发生之前均有一定的征象可察。的确如此,构成我们整个生命的各个器官,每时每刻都在运行着、变化着,一旦发生疾病就会通过种种症状向我们示警,如果我们能够及早地掌握这些疾病发生的信号,就能够提早预防和治疗疾病,从而保证我们的健康。相反,对任何疾病产生的症状都毫无觉察,不仅会耽误病情,而且会浪费我们挽救生命的宝贵时间。

那么,怎样才能尽早发现自身及家人的疾病征象,防病于未然,治病于起始呢?

本书就是为此而写,它按人体解剖部位的异常谈开,从症谈病,扼要介绍了身体各个部位出现的各种异常应归属于哪种疾病、如何预防、如何治疗、如何护理等等,使人们在日常生活中一旦发现自身、家人及朋友出现某种疾病征象,就能够及早着手、有目的地防护、检查和治疗,做到预防效果好,时日延误少,治疗费用低,平均寿命长。

此书中所列疾病信号、养生保健知识和防病方法旨在供读者参考,强调疾病早期诊断的重要性,帮助人们提高对早期疾病的警惕性。但要指出的是,某些异常是有相对性的,或因人而异,仅供读者参考,再加上著者学识有限,若有不足之处,敬请各位同仁及广大读者不吝指教。

编者
2005年6月

前言



目 录

第一部分 眼部异常	(19)
1 眼睑(眼皮)异常	(19)
2 巩膜(眼白)颜色异常	(20)
3 黑睛(眼珠)颜色异常	(20)
4 瞳孔颜色异常	(21)
5 眼球异常	(21)
6 眼部疼痛	(22)
7 结膜充血	(23)
8 眼屎	(23)
9 眼皮跳	(23)
10 眨眼过频	(24)
11 挤眉弄眼	(24)
12 溢泪	(24)
13 夜盲	(25)
14 视物变形	(26)
15 斜视	(26)
16 近视	(27)



目 录	17	弱视	(27)
	18	远视	(28)
	19	虹视	(28)
	20	黑眼圈	(29)
	21	目眩	(30)
	附 1	易患眼病的人	(31)
	附 2	如何预防眼疾	(31)
第二部分 耳部异常			(32)
	1	耳鸣	(32)
	2	耳痛	(33)
	3	耳聋	(33)
	4	耳内流液	(35)
	5	耳内奇痒	(35)
第三部分 鼻咽部异常			(36)
	1	鼻内形态异常	(36)
	2	鼻内气味异常	(37)
	3	鼻涕异常	(37)
	4	打喷嚏	(38)
	5	鼻塞	(38)
	6	鼻痒	(39)
	7	鼻出血	(39)
	8	咳嗽	(40)
	9	嗅觉异常	(41)



10 嗅觉丧失	(41)
11 幻嗅	(42)
12 打呼噜	(43)
13 吞咽困难	(43)
14 喉咙异物感	(44)
15 咽喉疼痛	(45)
16 口喉不适	(46)
第四部分 口唇部异常	(47)
一、口唇异常	(47)
1 口唇颜色异常	(47)
2 口内及唇系带异常	(48)
3 口干	(48)
4 味觉异常	(49)
5 味觉障碍	(49)
6 口苦	(50)
7 口臭	(51)
8 口腔出血	(51)
9 口腔疼痛	(52)
10 口吃	(52)
二、牙齿异常	(53)
1 牙痛	(53)
2 牙齿酸痛	(54)
3 牙龈出血	(55)



目

录

4	牙齿畸形	(55)
5	牙齿变黄	(56)
6	夜间磨牙	(56)
三、舌部异常		(57)
1	观舌查恶变	(57)
2	舌部异常	(58)
3	舌苔异常	(59)
4	舌质异常	(60)
5	舌体异常	(60)
6	沟裂舌和裂缝舌	(61)
7	黑舌	(61)
8	光红舌	(61)
9	地图舌	(62)
10	舌肿胀	(62)
11	舌灼痛	(62)
附 1	口腔中的三个危险区	(63)
附 2	牙齿护理	(64)
附 3	幼童牙齿护理	(64)
附 4	假牙护理	(65)
第五部分	头面及毛发异常	(66)
一、头面部异常		(66)
1	头痛	(66)
2	头晕	(68)



3 脸面异常	(68)
4 脸色异常	(69)
5 面部麻痹	(70)
6 异常面容	(71)
7 异常笑容	(72)
8 面部出现网状血丝	(73)
9 脸部疼痛	(73)
10 红光满面	(74)
11 面部斑点	(74)
12 痤疮	(75)
二、毛发异常	(75)
1 头发的颜色异常	(75)
2 男性脱发	(76)
3 女性脱发	(76)
4 头发骤落	(77)
附 头发护理	(78)
5 眉毛异常	(79)
6 睫毛内倒	(80)
第六部分 颈部异常	(81)
1 颈部肿块	(81)
2 颈部疼痛	(82)
3 颈部血管异常	(83)
4 斜颈	(83)



目	5 颈部活动受限	(84)
第七部分	胸部腹部异常	(85)
录	一、胸部异常	(85)
	1 心口疼	(85)
	2 胸骨压痛	(86)
	3 心慌	(87)
	4 运动后心率增加不明显	(88)
	二、乳房异常	(88)
	1 乳房异常	(88)
	2 男性女乳	(90)
	3 乳房肥大	(91)
	4 乳房小	(92)
	5 乳房不对称	(92)
	6 乳房下垂	(94)
	7 乳房肿块	(95)
	8 乳房疼痛	(96)
	9 溢乳	(98)
	10 乳头凹陷	(98)
	11 乳房“酒窝”	(99)
	三、腹部异常	(100)
	1 腹胀	(100)
	2 腹痛	(101)
	3 腹部肿块	(102)



4 腹泻	(103)
5 便秘腹泻交替出现	(104)
6 食后异常	(105)
7 频频“返酸”	(105)
第八部分 腰背部异常	(107)
1 腰部形态与活动异常	(107)
2 腰痛	(107)
3 腰酸	(109)
4 妇女腰围突然增粗	(109)
5 妇女腰围突然缩小	(110)
6 腰背痛	(110)
7 肩痛	(112)
附 1 易患背痛的人	(113)
附 2 背部护理须知	(113)
第九部分 四肢异常	(115)
一、四肢异常	(115)
1 四肢异常	(115)
2 四肢疼痛	(116)
3 四肢麻木	(116)
4 四肢肿胀	(117)
5 四肢强直	(118)
6 关节疼痛	(118)
7 步态异常	(120)



目

录

8 腿痛	(121)
二、手部异常	(121)
1 手部异常	(121)
2 手颤	(122)
3 手心发热	(122)
4 朱砂掌	(123)
5 手指麻痛	(123)
6 指甲异常	(124)
三、足部异常	(125)
1 足部异常	(125)
2 踝部肿胀	(126)
3 足跟痛	(126)
4 嵌甲	(127)
5 手足发绀	(127)
6 手足皲裂	(127)
附 1 手部护理	(128)
附 2 足部护理	(128)
附 3 多汗足的护理	(128)
第十部分 皮肤异常	(131)
1 皮肤的表征异常	(131)
2 皮肤的颜色异常	(131)
3 皮肤色素斑	(132)
4 皮下出血	(133)



5 皮肤角化	(134)
6 皮肤瘙痒	(134)
7 肛门周围瘙痒	(136)
8 体表黑痣	(136)
9 蜘蛛痣	(137)
10 痤疮	(137)
附 皮肤护理	(138)

第十一部分 人体排泄物异常

(141)

一、汗液异常

(141)

1 无汗	(141)
2 多汗	(142)
3 冷汗	(143)
4 自汗和盗汗	(143)
5 异味汗	(143)
6 汗的颜色异常	(144)
7 出汗的部位异常	(144)
8 头汗	(145)
9 手足出汗	(145)
10 腋下多汗	(145)

二、大便异常

(146)

1 大便色泽异常	(146)
2 大便形态异常	(146)
3 大便气味异常	(147)



目

录

4 便秘	(148)
5 便血	(148)
三、尿液及相关异常	(149)
1 排尿异常	(149)
2 排尿量异常	(150)
3 尿色异常	(151)
4 尿流异常	(152)
5 尿的气味异常	(152)
6 尿中有气泡	(153)
7 尿血	(153)
8 经期尿血或便血	(154)
9 尿后滴白	(154)
10 夜尿频繁	(155)
11 尿不净	(156)
四、其他排泄物异常	(157)
1 呕吐物气味异常	(157)
2 从痰的特征判断疾病	(157)
3 排气异常	(158)
第十二部分 精神、意识异常	(159)
1 精神异常的早期信号	(159)
2 烦躁	(160)
3 健忘	(161)
4 脾气突然变坏	(163)



5 老年人的火气下降	(163)
6 不自主的震颤	(164)
7 精神混乱	(164)
8 精神偏执	(165)
9 抑郁	(165)
第十三部分 生殖器及相关异常	(167)
一、男性生殖器及相关异常	(167)
1 精液带血	(167)
2 不射精	(168)
3 遗精	(168)
4 阴茎异常勃起	(169)
5 男子性欲低下	(170)
6 阳痿	(171)
7 早泄	(172)
8 睾丸小	(173)
9 附睾丸增大	(173)
10 尿道口发红	(174)
二、女性生殖器及相关异常	(175)
1 月经异常面面观	(175)
2 痛经	(176)
3 闭经	(177)
4 月经过少	(178)
5 月经过多	(179)



目
录

6

月经过频

(179)

7

经期延后

(180)

8

白带异常

(181)

9

白带增多

(181)

10

白带少

(182)

11

阴道出血

(183)

12

绝经后出血

(184)

13

外阴变白

(185)

14

外阴发红

(186)

15

外阴瘙痒

(186)

16

阴道排液

(187)

17

外阴溃疡

(188)

18

外阴肿物

(189)

19

女性低热

(189)

20

性交困难

(190)

21

性厌恶

(191)

22

性欲亢进

(192)

23

性衰老的信号

(193)

第十四部分

其他异常

(194)

1

肥胖

(194)

2

消瘦

(195)

3

疲劳

(196)

4

哈欠频频

(197)