

..... 读懂身体的语言 揭示健康的密码 做自己最好的医生

你的身体 在说话

NI DE SHENTI ZAI SHUOHUA

赵锋◎编著

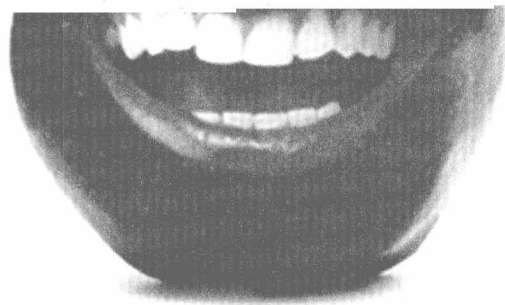


北京中医药大学东直门医院
医学博士 **牟明威** 先生郑重推荐

北京工业大学出版社

你的身体 在说话

NI DE SHENTI ZAI SHUOHUA 赵锋 ◎ 编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的身体在说话 / 赵锋编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2315 - 1

I. ①你… II. ①赵… III. ①疾病—防治
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042404 号

你的身体在说话

编 著: 赵 锋

责任编辑: 杨 青

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 266 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2315 - 1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



当身体出现发热、头痛等症状时，求助于医生毋庸置疑。然而，对于生活中身上出现的一些常见现象，你是否意识到这是身体发出的“暗语”呢？是否能够透过现象看出健康问题呢？

你知道吗？脸上长痘痘，可能是消化系统疾病、脊椎病或是肝脏疾病引起的；头发干枯发黄，可能是营养不良或是内脏功能不良导致的；眼睛酸痛，可能是巩膜炎、屈光性眼痛、青光眼等疾病在作怪；耳朵总是“嗡嗡”响，很可能是血管性疾病或全身系统性疾病引发的；双脚冰凉，可能是糖尿病、肠胃疾病、营养不良的兆示……

做梦、打鼾这些每个人都知道的睡眠现象，你关注过吗？你知道梦境中的情况很可能与身体内部存在的健康隐患有联系吗？你知道打鼾也可能是内分泌紊乱、高血压、心血管疾病、上呼吸道狭窄等疾病导致的吗？

如果你不能正确地认识这些信息，对于身体发出的警示信号置之不理，忽略了引起异常现象的内部隐患，延误了最佳的治疗时期，酿成了大患，这将多么令人遗憾、令人懊悔啊！

代价如此之大，我们应该如何防患于未然呢？

现在，翻开《你的身体在说话》这本书吧！它会告诉你，身体上出现的哪些现象不需医治，哪些信息需要提高警惕并及时入院检查，帮助你正确领会健康与疾病的身体信号，有效地防控重大疾病的发生。阅读这本书，你会发现人的皮肤、毛发、五官、肢体及躯干都是健康的“发言人”，它们能通过各自不同的细微变化体现出机体的健康状况。

这本书将教会你倾听身体的语言，学会调养身体的方法，并能预防重大疾病，让你成为自身健康的守护者，成为他人健康的诊断“侦探”。阅





你的身体在说话

读这本书之后，你可以通过其他人身上出现的一些微小的异常变化，提醒他们关注某些疾病，告诉他们一些有效的防治办法。

我们的身体每时每刻都在通过各种方式向我们传递健康状况，让我们对此了解得多一点，这样健康也会更多一点。

牟明威

2010年2月



目 录

CONTENTS

第一章 皮肤是健康的一面镜子

皮肤对人体的作用不容忽视，它不仅是一层使人体免受外界侵害的保护膜，还可以折射出人体的健康情况。人体生老病死的全过程都可以通过皮肤表现出来。一个健康的人，其皮肤光滑、丰盈，并富有弹性和光泽；而一个体弱多病的人，其皮肤也会苍白无光，容易生出色斑、暗疮及皱纹。这一章将告诉你，如何观察自己的皮肤，并从其变化上了解自己的健康状态。

成年人莫名其妙长痘痘	2
我不想要“太阳红”	4
让人厌烦的小斑点	6
面部浮肿真难看	9
面部呈现青紫色	11
“满面红光”很健康吗	12
面无血色真吓人	13
不想自己太“黄”了	15
面色发黑或发蓝为哪般	16
让人害怕的鳞状斑块	17
浑身瘙痒，如坐针毡	19





皮肤无缘无故有淤青	21
探寻皱纹的秘密	22

第二章 看毛发探知体内疾病

从远古时代直至今天，人类的毛发并没有完全退化，在身体的不同部位还有所保留。由此可见，毛发对于人类而言有着不可替代的作用。这种没有神经和器官的皮肤附属物，除了能够保暖、增强整体的美感之外，还可以揭示出人体的健康状况，这一点你知道吗？

探索眉毛脱落根源	26
头皮问题真难受	28
年纪轻轻就有白头发	30
头发枯黄像杂草	31
异常脱发要当心	33
斑秃，让人懊恼又自卑	35
阴毛多少有学问	37

第三章 眼睛会露玄机

人们常说，眼睛是心灵的窗口，透过眼睛可以读懂他人的内心。没错，眼睛是会说话的。你知道吗？眼睛除了可以将你内心的所知所想传递出去，还能够泄露你的“身事”呢！很多时候，透过眼睛的“异样表情”，我们可以解开身体健康的密码。你想知道眼睛暴露了身体的什么问题吗？让我们借助眼睛的细节来看看身体内部的“世界”吧。

眼屎太多，睁不开眼	40
频繁眨眼真烦人	41
蹲久了，眼前发黑	43
短瞬“失明”问题大	44



眼睛酸痛要留心	46
眼皮下垂应警惕	47
两只眼球颜色不同勿小视	49
眼白异色需注意	50
没有水分的眼睛好难受	52
角膜周围的异常现象	53
不需要黑眼圈的“眷顾”	55
眼袋眼袋，真是难看	57
眼皮跳动，是福是祸	59
眼皮浮肿好“沉重”	60
瞳孔异常，提高警惕	62
眼睛周围的小颗粒	63
眼睛突然出现幻觉	65
你能看到美丽的彩色光晕吗	67
不由自主地掉眼泪	69

第四章 耳朵，五脏六腑的缩影

有人说，耳朵是人体的“缩小版”，因为它的外形和子宫内倒置的胎儿十分相像。耳垂好比胎儿的头部，耳轮好比胎儿蜷曲着的躯干和伸展的下肢，屏间切迹就如同胎儿的上肢，耳甲腔如同胎儿的胸腔和腹腔，耳内还分布着人体重要的内脏器官，是不是很有意思？的确如此，耳朵与人的身体密切相关，让我们一起透过耳朵的异常变化，探寻身体的健康变化吧！

耳朵颜色的信号	72
耳朵“嗡嗡”响，真烦人	74
耳朵好痒，总想挖挖	76
怎么耳屎这么多	78
湿耳垢的疾病征兆	80
耳朵疼痛好难受	81
耳后的异常不容忽视	83
耳垂怎么长出皱纹了	84
突然什么也听不见了	86





第五章 鼻子嗅出的疾病

鼻子是人体重要的五官之一，它让我们感知着外部世界的各种味道，同时还帮助我们进一步享受自己喜爱的美食。不过，鼻子除了在嗅觉和味觉上发挥着重要的作用以外，它还可以通过一系列的表象兆示你身体内部可能存在的疾病，所以，千万不要忽视鼻子上出现的小小异常！

难看的“红鼻头”	92
鼻子总是觉得干干的	93
鼻子痒痒的，好难受	95
无缘无故地流鼻涕	97
鼻涕异常需警惕	99
鼻塞，呼吸都困难	100
挖挖鼻孔，怎么出血了	102
打鼾，不受欢迎的“夜半歌声”	104
出现幻嗅怎么办	106
鼻子为何香臭不辨	107
鼻子似乎越来越迟钝了	109

第六章 掌握嘴巴发出的健康情报

嘴巴是人身体上十分重要的器官。我们用嘴巴品尝各种美食，用嘴巴与人沟通，甚至在鼻塞的时候还会用它来帮助呼吸。可是，你知道嘴巴也会反映出身体的健康状态吗？有时，我们通过嘴上的一些细微变化，可以透视到身体内部，甚至猜测到患有某种疾病。到底如何通过嘴巴上的异常发现疾病呢？翻开本章，你会找到答案。

嘴唇肿胀真难看	114
---------------	-----



味觉异常要警惕	116
嘴里可怕的金属味	117
嘴里总是觉得干干的	119
嘴里发苦真难耐	121
咯吱咯吱老磨牙	122
牙龈怎么出血了	124
蛀牙不是小问题	126
牙齿松动要当心	128
“难以启齿”的黄牙	129
从舌头的颜色看疾病	131
舌苔为何这么厚	133
嘴里的“酸甜苦辣咸”	135
有口气，处处“受气”	136
口腔溃疡，反反复复	138
味觉障碍真可怕	140
喉咙感觉有异物	141
吞咽食物好困难	143
嗓子突然变哑了	145
嗓子疼，说话都难受	146

第七章 躯干，承全身之重

人体的躯干承受着全身之重，任何一点点异常都不容忽视。有时，颈部、胸部、五脏、腰部、生殖器官等任何一个部位的小小变化，都可能是身体在以特定的语言向我们发出求救的信号。如果你从未留意这些细节，那么从现在开始，试着了解躯干的异常与疾病的关系吧，知道躯干变化对应着哪些隐患，就能为自己的健康保驾护航。

从颈部特征看疾病	150
经常落枕是病吗	151
脖子肩膀老是酸酸的	153
淋巴突然肿起来了	154
胸闷，让人感觉要窒息	156





你的身体在说话

乳房皮肤异常，是怎么回事	157
乳房里长了会动的硬块	158
胃疼，真要命	160
早晨起床，总是吐酸水	162
没吃多少，肚子还是胀气	163
肚子疼得想掉泪	164
腰疼，站不起身	166
打嗝，一个接一个	168
什么都没吃，就想呕吐	169
没食欲，什么都吃不下	171
频繁拉肚子，身体吃不消	172
偷偷放个屁，也很难为情	174
便秘，难言的痛苦	175
便便很臭，颜色也变了	178
滴滴答答，总是尿不尽	179
尿频，一天要去好多次	181
小便和平时不一样了	183
频繁起夜，都有黑眼圈了	185
阴部瘙痒，让女人尴尬	186
白带的样子好奇怪	188
月经不调，谁之过	189
是“好朋友”来了吗	191
射精，愉快变成了疼痛	193
早泄，让男人失去尊严	194
阳痿，男人的尴尬	195
性欲没完没了，真羞耻	197
男人的下面也会流血	198
不分场合，真让人无奈	199
“夫妻生活”好冷淡	201
好疼，不敢“亲密接触”	202



第八章 手掌泄露的秘密

手是我们生活中最得力的帮手，无论是工作，还是日常生活，都离不开它。但你可能不知道，手还会“说话”！它可以通过一些细微的变化告诉你关于身体内部的秘密，泄露你可能从未留意过的某些健康隐患。人的双手，无论是颜色、硬度、温度，还是掌纹、手指，甚至指甲，都可以准确地反映出人体的健康状态。这是不是很奇妙？来看看手是如何“看病”的吧！

双手发抖，拿不住东西了	206
手掌软硬学问大	207
手掌颜色断疾病	208
手掌温度与健康	210
手心发烫，像火炉	211
手心总是湿漉漉的	212
手指麻了，真难受	214
生命线能“看”病	215
会“说话”的智慧线	217
中指也能预示病	218
别忽略无名指的变化	219
小指异常要在意	221
指甲颜色能看病	222
指甲异常要留意	224
小心别患“鼠标手”	225

第九章 透过腿脚看健康

每天的忙碌和奔波都要依靠我们的双腿和双脚，一个正常人一生所走的平均路程相当于绕地球4周，可见腿脚的功劳之大。腿脚除了帮助人们





行走以外，还有个更奇妙的功能——“看”健康。如果人体内部患有某种疾病，腿脚则会随之出现异样，这是身体在用特殊的“语言”发出求救信号，你读懂了吗？

四肢总是疼，还红肿了	228
膝盖疼痛，很怕冷	229
睡觉时，腿经常抽筋	230
脚踝肿胀，是因为高跟鞋吗	232
脚趾异样须警惕	233
脚跟疼痛非小病	235
脚气从何而来	237
脚臭，让人羞于脱鞋	238
鸡眼，走起路来隐隐作痛	240
脚丫总是冰冰凉	241
步态可以预示疾病	243

第十章 睡眠也有大学问

人的一生中，有1/3的时间都是在睡眠中度过的，而这1/3是决定人体健康的关键。现代生活中，睡眠的时间和质量不停地受到威胁，越来越多的人面临失眠、盗汗、做梦等不良睡眠状态的困扰，而这些很可能都与身体内部的某些疾病有关。想知道哪些睡眠问题对应着哪些疾病，在生活中又应该如何预防吗？翻开这一章，它将教你睡得惬意，睡得甜美，睡出质量，睡出健康。

经常失眠，好烦恼	248
睡觉睡得大汗淋漓	249
一觉醒来，头好痛	251
夜晚噩梦连连，真害怕	253
睡眠现象可以看疾病	255

第一章

皮肤是健康的一面镜子



皮肤对人体的作用不容忽视，它不仅是一层使人体免受外界侵害的保护膜，还可以折射出人体的健康情况。人体生老病死的全过程都可以通过皮肤表现出来。一个健康的人，其皮肤光滑、丰盈，并富有弹性和光泽；而一个体弱多病的人，其皮肤也会苍白无光，容易生出色斑、暗疮及皱纹。这一章将告诉你，如何观察自己的皮肤，并从其变化上了解自己的健康状态。





成年人莫名其妙长痘痘

你的脸上有恼人的小痘痘吗？当白皙的脸庞长出一颗颗微微发红的小痘痘时，是不是总觉得它很讨厌，影响了自己的心情？其实，不仅青少年的脸上会有痘痘，一些成年人也不例外。很多人认为皮肤不够清洁才会起痘痘，实际上没那么简单。看了下面的内容你就会恍然大悟，痘痘的出现和身体内部的健康有着密切的关系。

痘痘到底是什么呢？

人们经常将脸上的痘痘称为“青春痘”，因为它们常常出现在青春期男女的脸部，这属于常见的生理现象。当然，其他年龄阶段的人群也会长这种“青春痘”。尽管它没有明显地影响到人体健康，但它却表明了体内存在的健康隐疾。我国中医认为，长痘是人体受情志困扰以至于肝气郁结，湿浊内阻，不能宣泄，蕴结化热熏蒸皮肤，而在颜面出现的小硬结。痘痘通常表面为红色，有小白头，并使人感到灼热、刺痛。尽管长痘痘的人很多，但每个人的痘痘出现的部位却不尽相同。实际上，从痘痘出现的部位就可以判断身体内部哪些器官组织存在异常问题。

额头长痘

额头长痘痘的人通常脾气起伏不定、易怒。这类人往往存在血液循环问题，心火较旺，很可能是劳心伤神所致。因此，要避免痘痘的出现，应养成良好的作息习惯，早睡早起，保证充足的睡眠，同时注意多饮水。

鼻子长痘

鼻子上的痘痘通常会分布在鼻头、鼻翼和鼻梁三个不同的部位。如果出现在鼻头，表明消化系统存在问题，胃火较大；如果出现在鼻翼，很可能是卵巢机能或生殖系统存在问题；如果出现在鼻梁，很可能是脊椎的问题。

太阳穴长痘

一些女性如果月经不调或是白带异常，其太阳穴部位往往会出现痘痘。另外，一些人如果睡眠不好，精神压力过大也会在此部位长出痘痘。

双眉间长痘

双眉间长痘痘的人往往会伴有心悸、心律不齐和胸闷的症状，这类人要忌烟酒和辛辣食物，同时要避免进行剧烈运动；如果痘痘出现在眉头，



很可能是肝脏机能有问题，应当尽量养成良好的生活习惯，避免熬夜，忌烟酒；如果痘痘出现在眉骨，则可能是肝脏的问题，要注重保养。

脸颊长痘

如果痘痘出现在左边脸颊，很可能是肝功能存在问题，譬如肝脏的分泌、解毒和造血等功能不良；如果痘痘出现在右边脸颊，往往是肺部功能不良，可能是呼吸系统存在不同程度的隐患。

下巴长痘

女性通常比男性更容易出现下巴长痘的情况，下巴出现痘痘说明肾功能受损或是内分泌失调。女性很可能由于月经不调导致下巴周围出现痘痘，在月经过后便会逐渐消退；如果痘痘长在唇或下颌处，则表明肠胃功能不好，或是体内雌性激素失调。

发际线长痘

如果在发际线处出现痘痘，女性朋友要特别注意了，这很可能是子宫炎症或妇科疾病等的外在表现。

远离痘痘困扰小贴士

痘痘是诸多爱美人士的心头病，想要甩掉痘痘的追随其实并不难，在这里向大家介绍一些预防痘痘出现的小常识，只要平日多加注意，痘痘一定会远离你。

注重皮肤的清洁

日常洗脸应当用温水，使用的洗面奶最好也是性质较为温和，具有深层清洁效用的。需坚持每天早晚各洗一次脸，减少皮肤的油垢。皮肤的油垢减少后，灰尘等污垢也就不会大量黏着在皮肤上了，从而有效地防止皮脂腺口的堵塞和细菌的继发性感染。值得一提的是，一些朋友在皮肤清洁问题上存在误区，他们认为洗脸次数越多就越干净，就能够有效降低长痘痘的概率。实际上，这是错误的。一天洗两次脸已经足够了，常常洗脸反而会影响皮脂腺的分泌功能，因为一旦皮肤表面的油脂被洗净，皮脂腺就必须“加班”工作来实现它的天然保护功能。这样一来，皮脂腺会变得越来越“活泼”，油脂分泌得越多，就越容易堆积形成痘痘。所以，想远离痘痘的你，一定不要每天多次洗脸。

合理饮食

俗话说：药补不如食补。其实，我们的皮肤也是这样，很多时候，合理饮食和食用一些特殊的食物，能够帮助我们更好地解决皮肤问题。想要远离痘痘，就要尽量少吃糖类和脂肪类的食物。对于油炸食品和具有刺激





性的葱、蒜、辣椒也要少吃。平时多吃水果和蔬菜，能有效防止消化不良以及便秘。如果你注意这些了，那么痘痘就不会轻易“现身”。

在这里，还要给大家介绍两种食疗祛痘的好方法。如果你正为痘痘烦恼或是想要预防痘痘的出现，不妨一试。

(1) 胡萝卜芹菜汁。胡萝卜1个，芹菜150克，洋葱1个。洗净后放入榨汁机榨成蔬菜汁，每日饮用一次。这一蔬菜汁具有清热解毒、去火的功效，能够有效预防痘痘出现。

(2) 雪梨芹菜汁。雪梨150克，西红柿1个，柠檬半个，芹菜100克。洗净后榨成汁，每日饮用一次。这一果蔬汁具有清热润肤的功效，可以有效预防痘痘出现。

看到上面的这些介绍，你是不是对远离痘痘和战“痘”更有信心了？

我不想要“太阳红”

在遭遇阳光暴晒或寒风吹过之后，一些人的脸颊两侧会出现红红的痕迹，人们将其称为“太阳红”或“农村红”，这令很多爱美人士感到非常苦恼。其实，我们仔细观察就不难发现，脸颊的两片红印是由一些明显而又细密的红血丝组成的。为了能够掩盖这些红血丝，人们可谓使尽浑身解数。需要说明的是，你千万不要以为“太阳红”仅仅影响美观，它的背后隐藏的可是人体内部的健康隐患。

那么，这些红血丝到底是从哪里来的呢？

面部的红血丝通常是由于皮肤中的毛细血管持续性扩张而形成的，也称为局部毛细血管扩张，这就使脸上出现红血丝，使肤色看上去红于正常肤色。红血丝的出现有多方面原因，最主要的是遗传型和诱发型两种。遗传型红血丝多是遗传而得的，常有家族性；诱发型红血丝则是指当遇到一定外界刺激或人体内部异常时出现的血丝明显现象，具体来讲有以下几方面。

代谢功能紊乱

当人体内的代谢功能无法有序发挥作用时，红血丝就可能出现。譬如常见的慢性便秘，它会造成毛细血管扩张；患有慢性肝脏疾病的人，肝脏功能减退，会导致体内雌激素降解不足，进而出现血管痣、蜘蛛痣。此外，如果肝脏的解毒功能减弱，一些毒性物质未经解毒，则会在血液中不断刺激血管，使血管扩张，从而导致面部出现红血丝。

