

多|多|关|心|你|的|身|体|，|小|问|题|也|会|有|健|康|的|大|发|现|！



——拥有此书，家庭医师就是你自己——

人体 健康 地图

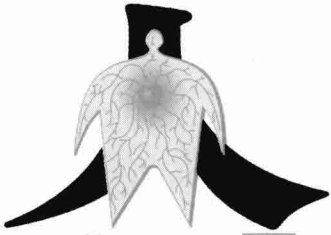
从头到脚话保健

李富玉 * 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

为健康导航



人体 健康 地图

从头到脚话保健

李富玉 * 主编

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

人体健康地图:从头到脚话保健/李富玉主编. —4 版.

青岛:青岛出版社,2009.5

ISBN 978 - 7 - 5436 - 3457 - 2

I. 人… II. 李… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032957 号

书 名 人体健康地图——从头到脚话保健

主 编 李富玉

副 主 编 许彦来

丛 书 名 健康久久

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)80998664 传真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 青岛出版设计中心·张伟伟

插 图 刘 萍

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛润华印务有限公司

出版日期 2009 年 5 月第 4 版第 4 次印刷

开 本 16 开(700mm × 1000mm)

印 张 18.5

字 数 280 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 3457 - 2

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

主 编 简 介

李富玉,男,1952年1月出生,山东沂水人,主任医师,现任济南军区青岛第一疗养院中医科主任。自幼从师修习中医药古典著作,从医30多年来,具有丰富独到的学术经验和专业技术专长,把现代医学思想、医理和先进技术溶入中医,不断总结提高,将自己的实践经验上升到理论,逐渐形成了自成一脉的医理医术。近年来,一直担任部队首长的医疗保健工作。临床以中医调衡治疗老年病、疑难病为特色,在老年心脑血管病、骨关节病、妇科病、消化病、呼吸病、各种癌症等方面疗效显著。

在国际学术会议和国内省以上专业杂志及医学报刊发表医学论文30余篇,2篇在国际研讨会上宣读。主编出版《实用老年保健与诊疗学》、《健康自测有秘诀——早知道早健康》、《人体健康地图》、《中医民间秘方大全》4部,其中《实用老年保健与诊疗学》获中华中医药学会科技进步(著作奖)一等奖。

主研的科研课题“疹妙颗粒治疗湿疹的研究”已获山东省科技进步三等奖、青岛市科技进步二等奖;“天乐胶囊治疗血瘀型偏头痛的研究”获青岛市科技进步三等奖;“神经根型颈椎病——血瘀气滞、脉络闭阻证的研究”获中华中医药学会科技进步一等奖。

在他的领导下,济南军区青岛第一疗养院中医科先后成为青岛驻军中唯一的国医示范门诊、国家中医药管理局老年病重点专科、全军中医老年脑血管病中心、青岛市中医继承工作教学点和军队中医师承研究生教学点。

李富玉主任先后被确定为“军队中医师承制博士研究生导师”、“青岛市中医药名家”、“青岛市中医继承工作指导老师”、“滨州医学院客座教授”。目前担任“中华中医药学会理事”、“全军中医药学会理事长”、“山东省中西医结合学会理事”、“山东针灸学会理事”、“山东中医药学会老年病专业委员会常务委员”、“青岛市中医药学会副理事长”、“青岛市养生保健专业委员会主任委员”等职务。荣立二等功2次,三等功4次,先后被总政表彰为“全军优秀共产党员”,被总后表彰为“全军中医工作先进个人”、“军队中医药工作技术能手”,被济南军区评为“军区级专业技术拔尖人才”,连续5年被青岛市评为“中医工作先进个人”。

本书编委会

主 编 李富玉

副主编 许彦来

编 委 张少林 李军艳 陈美南 张传鹏
林曰增 唐长华 张 倩 陈 燚
毕方衫 高兆佐 隋晓峰 付曙光
张淑英

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,扼要介绍了各个身体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

目 录

第一部分 眼部异常

眼睑(眼皮)异常····· (1)	视物变形····· (9)
巩膜(眼白)颜色异常····· (3)	斜视····· (10)
黑睛(眼珠)颜色异常····· (4)	近视····· (11)
瞳孔颜色异常····· (4)	弱视····· (11)
眼球异常····· (5)	远视····· (12)
眼部疼痛····· (5)	虹视····· (12)
结膜充血····· (6)	黑眼圈····· (13)
眼屎····· (6)	目眩····· (14)
眼皮跳····· (7)	附1 几种目眩食疗方介绍
眨眼过频····· (7)	····· (15)
挤眉弄眼····· (8)	附2 易患眼病的人····· (15)
溢泪····· (8)	附3 如何预防眼疾····· (16)
夜盲····· (9)	

第二部分 耳部异常

耳鸣····· (17)	耳内流液····· (21)
耳痛····· (19)	耳内奇痒····· (22)
耳聋····· (20)	

第三部分 鼻咽部异常

鼻内形态异常····· (23)	鼻涕异常····· (25)
鼻内气味异常····· (25)	打喷嚏····· (26)





鼻塞	(27)	幻嗅	(31)
鼻痒	(28)	打呼噜	(32)
鼻出血	(28)	吞咽困难	(33)
咳嗽	(29)	喉咙异物感	(34)
嗅觉异常	(30)	咽喉疼痛	(35)
嗅觉丧失	(31)	口喉不适	(35)

第四部分 口唇部异常

一、口唇异常	(37)	三、舌部异常	(51)
口唇颜色异常	(37)	观舌查恶变	(51)
口内及唇系带异常	(39)	舌部异常	(51)
口干	(39)	舌苔异常	(53)
味觉异常	(40)	舌质异常	(53)
味觉障碍	(41)	舌体异常	(54)
口苦	(41)	沟裂舌和裂缝舌	(55)
口臭	(42)	黑舌	(55)
口腔出血	(43)	光红舌	(56)
口腔疼痛	(43)	地图舌	(56)
口吃	(44)	舌肿胀	(56)
二、牙齿异常	(45)	舌灼痛	(57)
牙痛	(45)	附1 口腔中的三个危险区	(58)
牙齿酸痛	(47)	附2 牙齿护理	(58)
牙龈出血	(48)	附3 幼童牙齿护理	(59)
牙齿畸形	(49)	附4 假牙护理	(59)
牙齿变黄	(49)		
夜间磨牙	(50)		

第五部分 头面及毛发异常

一、头面部异常	(61)	头晕	(64)
头痛	(61)	脸面异常	(64)

脸色异常	(67)
面部麻痹	(68)
异常面容	(69)
异常笑容	(70)
面部出现网状血丝	(71)
脸部疼痛	(72)
红光满面	(72)
面部斑点	(73)
痤疮	(74)

二、毛发异常	(74)
头发的颜色异常	(74)
男性脱发	(75)
女性脱发	(75)
头发骤落	(76)
附 头发护理	(77)
眉毛异常	(79)
睫毛内倒	(80)

第六部分 颈部异常

颈部肿块	(81)
颈部疼痛	(82)
颈部血管异常	(83)

斜颈	(83)
颈部活动受限	(84)

第七部分 胸腹部异常

一、胸部异常	(85)
心口疼	(85)
胸骨压痛	(88)
心慌	(88)
运动后心率增加不明显	(90)
二、乳房异常	(91)
乳房异常	(91)
男性女乳	(95)
乳房肥大	(95)
乳房小	(96)
乳房不对称	(97)
乳房下垂	(98)

乳房肿块	(99)
乳房疼痛	(101)
溢乳	(103)
乳头凹陷	(104)
乳房“酒窝”	(105)
三、腹部异常	(106)
腹胀	(106)
腹痛	(108)
腹部肿块	(109)
腹泻	(110)
便秘腹泻交替出现	(111)
食后异常	(112)
频频“反酸”	(114)



第八部分 腰背部异常

腰部形态与活动异常 ... (116)	腰背痛 (120)
腰痛 (116)	肩痛 (122)
腰酸 (118)	附1 易患背痛的人..... (123)
妇女腰围突然增粗 (118)	附2 背部护理须知..... (123)
妇女腰围突然缩小 (119)	

第九部分 四肢异常

一、四肢异常 (125)	朱砂掌 (134)
四肢异常 (125)	手指麻痛 (134)
四肢疼痛 (125)	指甲异常 (135)
四肢麻木 (127)	三、足部异常 (137)
四肢肿胀 (127)	足部异常 (137)
四肢强直 (128)	踝部肿胀 (138)
关节疼痛 (129)	足跟痛 (138)
步态异常 (130)	嵌甲 (139)
腿痛 (131)	手足发绀 (140)
二、手部异常 (132)	手足皲裂 (140)
手部异常 (132)	附1 手部护理..... (141)
手颤 (133)	附2 足部护理..... (142)
手心发热 (133)	附3 多汗足的护理..... (143)

第十部分 皮肤异常

皮肤的表征异常 (144)	肛门周围瘙痒 (150)
皮肤的颜色异常 (144)	体表黑痣 (150)
皮肤色素斑 (146)	蜘蛛痣 (151)
皮下出血 (147)	痤疮 (152)
皮肤角化 (148)	附 皮肤护理 (153)
皮肤瘙痒 (148)	

第十一部分 人体排泄物异常

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 一、汗液异常 (155) | 三、尿液及相关异常 (165) |
| 无汗 (155) | 排尿异常 (165) |
| 多汗 (156) | 排尿量异常 (166) |
| 冷汗 (157) | 尿色异常 (167) |
| 自汗和盗汗 (157) | 尿流异常 (168) |
| 异味汗 (158) | 尿的气味异常 (169) |
| 汗的颜色异常 (158) | 尿中有气泡 (169) |
| 出汗的部位异常 (159) | 尿血 (170) |
| 头汗 (159) | 经期尿血或便血 (171) |
| 手足出汗 (160) | 尿后滴白 (171) |
| 腋下多汗 (160) | 夜尿频繁 (171) |
| 二、大便异常 (161) | 尿不净 (173) |
| 大便色泽异常 (161) | 四、其他排泄物异常 (174) |
| 大便形态异常 (162) | 呕吐物气味异常 (174) |
| 大便气味异常 (163) | 从痰的特征判断疾病 ... (175) |
| 便秘 (163) | 排气异常 (176) |
| 便血 (164) | |

第十二部分 精神、意识异常

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 精神异常的早期信号 ... (177) | 不自主的震颤 (183) |
| 烦躁 (178) | 精神混乱 (184) |
| 健忘 (180) | 精神偏执 (184) |
| 脾气突然变坏 (181) | 抑郁 (185) |
| 老年人的火气下降 (182) | |

第十三部分 生殖器及相关异常

- | | |
|--------------|------------------|
| 一、男性生殖器及相关异常 | 精液带血 (186) |
| (186) | 不射精 (188) |



遗精	(188)	白带异常	(204)
阴茎异常勃起	(189)	白带增多	(205)
男子性欲低下	(190)	白带少	(206)
阳痿	(192)	阴道出血	(207)
早泄	(193)	绝经后出血	(208)
睾丸小	(194)	外阴变白	(209)
附睾丸增大	(195)	外阴发红	(210)
尿道口发红	(195)	外阴瘙痒	(210)
二、女性生殖器及相关异常	(196)	阴道排液	(212)
月经异常面面观	(196)	外阴溃疡	(213)
痛经	(199)	外阴肿物	(214)
闭经	(200)	女性低热	(215)
月经过少	(201)	性交困难	(215)
月经过多	(202)	性厌恶	(216)
月经过频	(203)	性欲亢进	(217)
经期延后	(203)	性衰老的信号	(218)

第十四部分 其他异常

肥胖	(220)	放射痛	(230)
消瘦	(221)	怕冷	(231)
疲劳	(223)	打冷战	(232)
哈欠频频	(224)	长出气	(233)
睡眠中的疾病信息	(224)	血压高	(233)
嗜睡	(225)	血压低	(235)
失眠	(226)	夜啼	(235)
食欲亢进	(227)	抽筋	(236)
食欲不振	(228)	水肿	(237)
发热	(229)		

第十五部分 人体衰老自测法

衰老测试的基础知识 … (238)	人体寿命类型计算法 … (247)
生物学年龄测试法 …… (242)	衰老综合测试法 …… (251)

第十六部分 养生保健法简介

精神养生 …… (253)	腰部保健操 …… (270)
饮食养生 …… (254)	养心操 …… (271)
运动养生 …… (256)	健肺操 …… (271)
起居养生 …… (257)	护肝操 …… (272)
睡眠养生 …… (257)	强肾操 …… (272)
按摩养生 …… (258)	益寿操 …… (273)
沐浴养生 …… (260)	伏案工作者保健操 …… (274)
劳逸养生 …… (262)	解除压力运动操 …… (275)
口腔保健 …… (263)	快速消除疲劳操 …… (275)
手足保健 …… (264)	睡前放松操 …… (276)
面、发、脑保健 …… (266)	晨起床上操 …… (276)
眼、耳、鼻保健 …… (268)	

第一部分 眼部异常



眼睑(眼皮)异常

眼睑(俗称“眼皮”)是在眼球前面的软组织,它就像两扇能自动开合的大门一样,对眼球起保护作用。正常情况下,每2~8秒眼睑就要开闭一次,称为眨眼。通过眼睑的开闭,可以使眼球保持湿润和角膜的光泽,清除结膜囊灰尘及细菌。如果没有眼睑的遮挡,眼球就会暴露在外,易于遭受异物的侵袭,眼球也会干燥不舒。如果眼睑灰暗、浮肿、红肿、下垂、暗紫充血、倒睫与内翻外翻及合不拢等都属失常现象,应引起重视并积极治疗。

(1)黑眼圈 眼睑呈灰暗色,常因过度疲劳、睡眠不足或房事过度引起。一般来说,偶然的眼圈发黑,只要注意调整生活,避免劳累,同时用手轻轻按摩眼眶周围的皮肤,就会变浅消失。如果长期眼圈发黑,则是一种病态,需要到医院就诊。

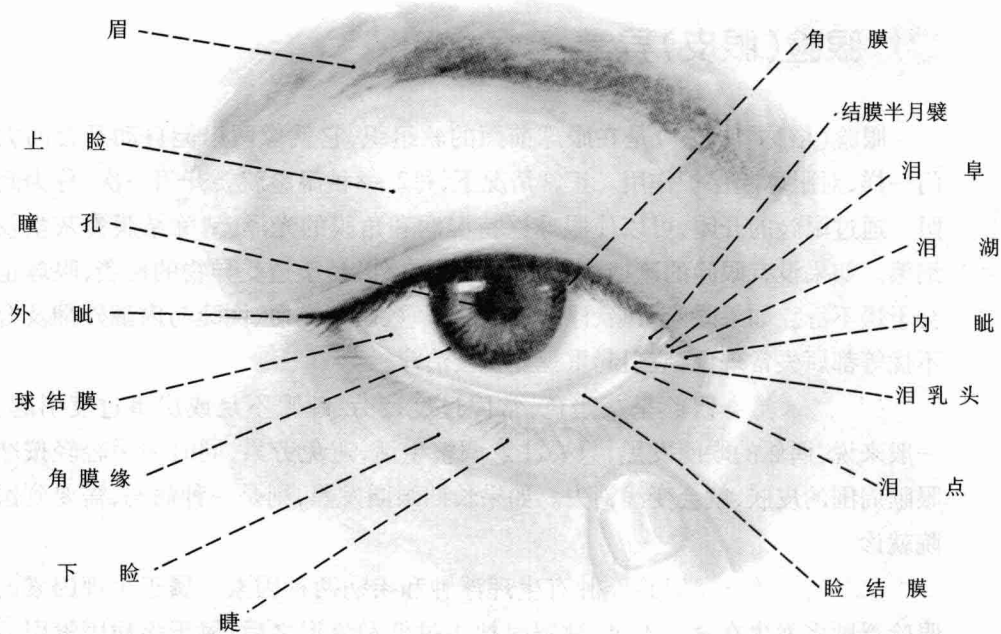
(2)眼睑浮肿 眼睑浮肿有生理浮肿和疾病两种因素。属于生理因素的眼睑浮肿多发生在睡眠不足、睡眠时枕头过低和流泪之后;属于疾病因素引起的眼睑浮肿有眼睑结膜发炎、心脏病、肾小球肾炎等。

(3)眼睑红肿 多为睑腺炎,俗称麦粒肿。红肿部位有疼痛感,初期可摸到硬块,以后化脓溃破,轻者可自行消退。若久不溃破而遗留肿核,不红不痛者称霰粒肿。

(4)眼睑暗紫充血 这种情况多为泪板腺囊肿,俗称霰粒肿。在眼皮下可摸到圆形物,不与皮肤粘连,无红肿现象。

(5)眼睑暗青 小儿下眼睑出现暗青色,其特点是中央颜色较深,周围的颜色较浅并可伴有腹胀或食后呕吐等,多系饮食不当损伤了肠胃功能之故。如果小儿下眼睑内侧(鼻侧)出现上述暗青色斑,伴有面色萎黄,体质较差,表示有偏食挑食的习惯,若在夏季出现这种情况,多半是过多食用冷食及食用绿叶蔬菜较少所致。此外,常患感冒(每年10余次)的小儿,也会出现下眼睑青斑,需





眼部前面观

调整好饮食。

(6) 睑内、外翻 倒睫睫毛向后倒向角膜称睑内翻。眼睑向外翻转而使结膜暴露于外的称为外翻。内翻的倒睫摩擦角膜,可引起刺痛、流泪、结膜充血,久之则可造成角膜混浊与溃疡,常见原因为沙眼、睑缘炎、眼睑痉挛等。外翻多见于脸部瘢痕、面神经麻痹或少数老年人皮肤松弛等。

(7) 眼睑下垂 有先天和后天之分。先天性眼睑下垂与生俱来,需要长大后做“眼科悬挂”手术即可。后天性眼睑下垂往往由疾病所引起,如重症肌无力、抑郁症、某些脑血管病变及维生素 B₁ 缺乏症等。

(8) 眼睑松弛 其形成机制是神经控制之部位及脸部表情控制之肌肉长期疲乏甚至老化,最终形成眼袋。眼袋的形成,常常合并眼轮匝肌的肥厚,使原本之“笑囊”更为明显,也就加剧了眼袋外观上的明显,而影响外形,临床上通常用整形的方法,到专业医院请专业医生用手术矫正。



巩膜(眼白)颜色异常

巩膜(眼白)正常情况呈洁白色,没有异色和斑点。如出现异色和斑点均为异常表现。

(1) 巩膜发白 则表明分布在白眼球部分的血液减少,说明人体贫血,该症状多发于儿童、老人和孕妇。

(2) 巩膜发蓝 医学上称为蓝色巩膜,多是慢性缺铁的征象。而慢性缺铁又必然会导致缺铁性贫血。如呈蓝色则可能患中度或重度贫血症。其形成的机理是:铁是巩膜表层胶原组织中一种十分重要的物质,缺铁后可使巩膜变蓝,掩盖不了巩膜下黑蓝色的脉络膜时,巩膜就呈现出蓝色。

(3) 巩膜发红 如巩膜发红充血,呈血丝样,常是由于细菌、病毒感染引起的。严重失眠、心功能不全患者也可出现这种症状。如发生鲜红片状出血,多为外伤所致。如巩膜上经常出现小红点,则为糖尿病的特征。

(4) 巩膜发黄 常见于急性黄疸性肝炎、胆囊、胆道炎症、肿瘤、蛔虫病、结石等。

(5) 巩膜出现圆形、三角形或半月形双色、蓝色或黑色斑点 是蛔虫症的常见症状。

(6) 巩膜出现血片 是动脉硬化,特别是脑动脉硬化的征象。

(7) 巩膜出现绿点 一般情况下是肠梗阻的早期征象。

如果巩膜有异常颜色出现,就应及时作相关检查,以便尽早诊治。



黑睛(眼珠)颜色异常

黑睛(眼珠)在正常情况下表面是无色透明的角膜。

(1)黑睛发雾、发灰,或者不平,并伴有眼睛红痛,常是角膜炎或角膜溃疡所致。如只是黑睛发灰,表面平滑光亮,眼睛不红也不痛,则多为角膜瘢痕。

(2)黑睛表面呈灰暗色,并有增厚、水肿等改变,视力减退,并疼痛、怕光、常流泪等症状,这就可能是梅毒侵犯角膜所致,也可能是风湿病、结核病和病毒性感染。

(3)黑睛周围出现带状的绿色圆环,则可能是人体内积累的铜过多,即铜代谢失常。

(4)黑睛发黄,若皮肤亦黄则多为黄疸。但要注意,当老年人眼球巩膜上有脂肪沉积时,也可呈黄色,这种现象在内眼角处最为明显,医学上叫睑裂斑。其特征是位置局限,全身皮肤没有黄染,颜色不匀不鲜明,而黄疸则与此相反。另外,吃了富含胡萝卜素丰富的瓜果和蔬菜,皮肤也可发黄,但多见于前额、鼻子、手掌、足底,而黑睛则不发黄。如发现黑睛和皮肤发黄应及时去医院诊治。



瞳孔颜色异常

瞳孔颜色异常大致有以下几种:

(1)瞳孔发白 为老年性白内障的信号。老年人患有糖尿病或有眼外伤,都会出现瞳孔发白现象。高度近视、青光眼、虹膜睫状体炎等也都可导致瞳孔发白。如发现瞳孔发白,应及时检查。

(2)瞳孔红染 可能是眼球外伤眼内出血的表现。

(3)瞳孔发黄 多为眼内肿瘤的表征,有时也可能是眼内化脓所致。

(4)婴幼儿瞳孔呈黄白色 婴幼儿出现斜视,眼球变大,瞳孔内呈黄白色,很可能是视网膜母细胞瘤的表征。如果瞳孔内有白色反光,说明肿瘤相当大。视网膜母细胞瘤在眼内会引起剧烈疼痛,这是由眼内出血及眼球膨大所致。肿瘤可沿视神经向颅内蔓延至脑,或者通过血液转至全身,最后导致死亡。及时发现并治疗,治愈率很高。据报道,17000个新生儿中有一例是该病患者。由于患者是不会说话的婴儿,早期不易发现。所以家长要特别注意观察婴儿,如发现婴幼儿不明原因地哭啼并且瞳孔呈黄白色,就应引起高度重视。

