

健康生活 系列



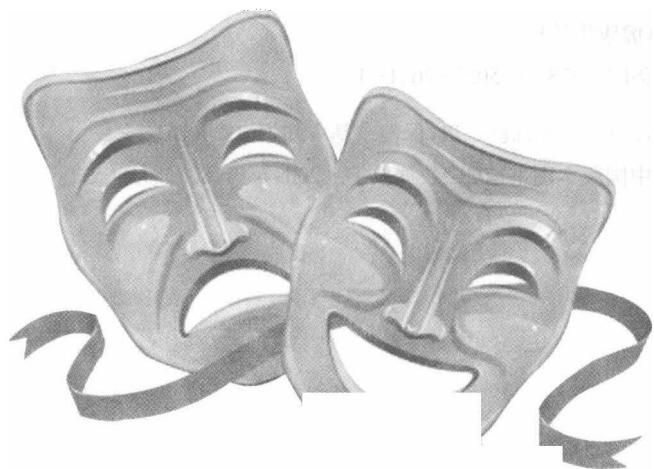
国家高级营养师、健康教育专家熊苗力荐！

察颜观色 知健康

《健康生活》编辑部 编著

中国文联出版社

健康生活 系列



察颜观色 知健康

《健康生活》编辑部 编著

中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

察颜观色知健康 / 《健康生活》编辑部编著. —北京: 中国友谊出版公司, 2009.10

(健康生活)

ISBN 978-7-5057-2631-4

I. 察… II. 健… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第180738号

书名	察颜观色知健康
作者	《健康生活》编辑部
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京建泰印刷有限公司
规格	710×1000毫米 16开 15印张 245千字
版次	2010年1月第1版
印次	2010年1月第1次
书号	ISBN 978-7-5057-2631-4
定价	24.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

细节决定健康（总序）

近年来，我们中国人的物质生活条件得到了很大的改善，人们不只关心自己有多少存款或者要买什么牌子的汽车，自身的健康问题日益受到重视。如今，越来越多的人意识到：健康生活是享受生活的前提。只有拥有健康的体魄，我们才能够面对美食佳肴吃得下，住进宽敞大房子睡得香，才能用精力充沛的体力和脑力去勾画更美好的未来。可以说，再优厚的物质条件也要一副健康的身子骨才能够消受得起。

从健康和疾病的角度来观察人群，可以分为两类：患有疾病的和没有病的；而患病的人又可以分为两类：有小病的和有大利的。如果你现在没有患病，可不要太过掉以轻心哦，因为患病的风险依然很大，所以即使你没有疾病，也要注意这些潜在的健康陷阱。在日常生活中可以自我纠正的健康危险因素主要有两类：不健康的生活方式和危害健康的生活环境。

著名健康畅销书《不生病的智慧》作者马悦凌曾精准地总结出了人们面对健康问题的两种态度：一种是“求”健康，一种是“保”健康。什么是“求”健康呢？就是人们在面对疾病的威胁时，往往很脆弱，这时候的人最容易选择听天由命，认为所有的外在力量都能决定自己的命运，企盼着能接受最先进的治疗或是隐匿于江湖深处的灵验偏方。据世界卫生组织统计，在决定人健康状况的因素中，遗传占 15%；社会条件占 10%；气候、地理条件占 7%；医疗条件占 8%；自我保健占 60%。所以说，“求”健康，即便是在医疗条件极好的情况下，你健康的保障也只有 8%。

懂得“保”健康的人则大不相同，“保”健康的人会以持之以恒的态度去学习“保”健康的知识和技巧，在生活中不断调整和完善自己的身体，最后达到“保”健康的最高境界——活到夭年。

马医师说到了健康这件事的根子上：“求”来的健康永远是被动的，“保”健康则是一种主动的姿态；“求”来的健康是迷茫的，“保”健康则是清醒的；

“求”健康是不可知的，“保”健康则是踏实的。做个会“保”健康的人是健康生活的必须，而告诉大家如何去科学正确地“保”健康便是我们这套“健康生活”书系的最大主旨。

你相信吗？健康生活的真谛其实就隐藏在你生活的角落中，只是尚待你的发掘。比如，你最近总是睡眠惺忪，或是常掉眉毛，很多人会为遇到这样的小毛病需不需要看医生而烦恼，为了这些不值一提的小毛病上医院看病，等了半天，医生往往三五分钟就把你给打发了，但不去看医生又总觉得忐忑不安，对身体放心不下。有很多朋友对一些健康小常识一知半解或是困惑不已，例如：“眼圈发黑是肾虚吗？”“严重脱发是重大疾病的前兆吗？”“大便发黑是由于内出血造成的吗？”等等。的确，许多疾病是有迹可循的。生活之中也许不怎么起眼的小征兆，别忽略了，这很可能就是身体在向你发出警报！察自己的颜观自己的色有时候就能读出很多健康信息，但如何解读这些信息的真实含义，则要靠你自己去充实和了解。（《健康生活·察颜观色知健康》）

对于疾病，与其发现了再去治疗，不如早作防备。正是由于人们有了这种观念，才催生了“自助保健”理念的火热和今天街头巷尾众多的养生保健服务店的诞生。比如，刮痧和拔罐作为古老的保健方式，又重新被人们拾起，作为自助保健的首选项。但是自助保健也要讲求科学有效性，刮痧拔罐要用什么器具？作用什么部位？保健频度怎样才合适？所有这些里面都大有学问，需要自助保健者认真学习与思量，仅凭别人几句口头指点或是自己想当然的感觉是不可能取得良好保健效果的。（《健康生活·刮痧拔罐实用手册》）

再比如，我们中国人最爱说：“民以食为天”，从身体健康来讲，饮食是健康的基础，合理膳食是一句流传了数千年的古老箴言。食物是人们赖以维生的重要物质，除了能满足“吃饱肚子”的需要外，更是构建身体健康的原料。世界医药之父希波克拉底曾经说过：如果你食物吃的不对的话，将不会有医生能救得了你。但是在我们的生活中，我们对食物的挑法和吃法总有很多误解或曲解。于是在无数的“想当然”中，我们买到了不该买的，忽视了你所需要的，吃进了不该吃的，又抛弃了真正该吃的。该吃什么食物？不该吃什么食物？食物怎么吃才美味又健康？食物摆在眼前，但如何让它们对你的健康产生最大益

处则要依靠你科学合理的搭配。（《健康生活·食用营养圣经》）

在书系编辑撰写过程中，北京宇琦工作室的阴惠苹、郑帅、孙丽为本书付出了努力与劳动，在此表示诚挚的感谢。

我们对于健康的关注就是要融在许许多多琐碎的细节中，“保”健康绝不是中老年人或体弱者的专利，它是每个人贯穿一生的努力方向。“无病就是健康”的观念千万要早点丢掉，殊不知“千里之堤，溃于蚁穴”，健康亦如此，细节决定健康才是正道。最后衷心祝愿每位朋友都能活出健康，活出快乐！

| 目 录 |

细节决定健康（总序） /1

第一章 “一眼”见春秋 /1

神奇的察“眼”观色	2
不可忽视的眼睑小毛病	4
你读得懂“眉头”语言吗?	7
“熊猫眼”不只是“面子”问题	10
警惕眼形突变	12
瞳孔是病症的透视镜	14
变色的瞳孔	16
黑眼球中的身体密码	18
观虹膜察内脏	19

第二章 健康“读面术” /21

耳朵可以告诉你很多	22
百试不爽的耳廓视诊法	26
白发除不尽，春风吹又生	31
别让脱发烦住你	34
凭“鼻”也能问诊	36

Contents

鼻出血，搞清原因再问药	38
红鼻头需注意肝区健康	41
看透脸部枢纽——人中	43
看唇形，察病状	45
默读自己的“唇语”	47
应头号注意的口腔色斑	48
效率最高的看舌诊病	50
10 种常见的“疾病脸谱”	62

第三章 欲知病情问皮肤 /65

内脏情况写在皮肤上	66
病魔来袭，花容也失色	68
你的肤色与胃肠有关	70
红光满面别得意	71
皮肤转黄防肝胆病症	72
脸色发青从心找病因	73
有寿斑不等于你长寿	74

第四章 易忽视的健康警示信号 /77

厌食？暴食？	78
多种原因的乳房肿痛	80
“战痘”之余更要观痘	84

视力变化一定特别注意	87
肢体发麻需要探求原因	90
头痛也分三六九等	94
眩晕不是小事情	98
你今天什么味?	101
容易被忽视的流口水	103
你了解发烧吗?	107
咳嗽虽小, 麻烦却大	111
心脏病可能反射为胸痛	114
腹痛不要自己忍	117
关于腹泻的说明书	121
牵扯广泛的腰痛症	123
谨“肾”分析身体水肿原因	129

第五章 身体诊病法 /135

手掌中有大乾坤	136
流汗中泄密你的病灶	148
尿液自我诊断法	155
血液决定生老病死	163
痰液之中的“潜信息”	168
排便透视疾病隐患	172
充分解读脉搏内幕	180
“人生之气”自有道理	184

| Contents |

男看精液，女看白带 186

小指甲中的大预言 192

第六章 疾病预兆自查 /197

测测你的生理老化度 198

体重反映健康的 N 个细节 204

拯救乳房从自查开始 210

藏在“睡病”中的隐患 212

让女人头疼的“老朋友驾到症” 218

你的“脑龄”有几何 222

胖哪里都不要胖肚子 225

被疾病沾染的笑容 227

短期变瘦绝非福音 228

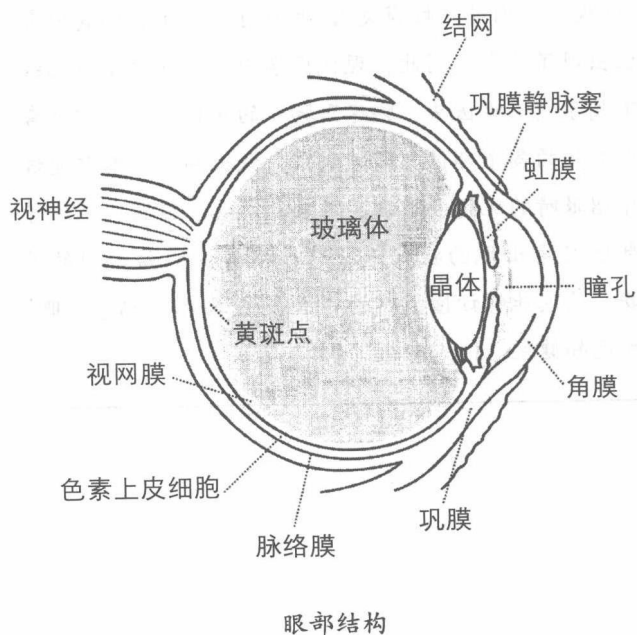
第一章 “一眼”见春秋

我们身体各项器脏，一旦患有病症，会在相应部位出现瘙痒、疼痛、肿痛等反应，但是，并非所有的疾病都是“头病疼头，脚病疼脚”。例如我们的眼部，一旦出现不适的症状，有可能是眼部的独立性疾病（近视、白内障、虹膜炎），也有可能提示我们其他部位出现了隐患。因此，现代医学中，诊病的手段已经不属于“头疼医头，脚疼医脚”的年代，需要综合考虑身体的各个部位之间的联系，做出判断。本章通过介绍眼睛的巩膜、眼睑、眼袋、眉毛、瞳孔、眼球等部位经常出现的症状以及与人体其他脏器之间的关联，使您能够读懂眼睛的“语言”，轻松做到察“眼”观色知健康。

神奇的察“眼”观色

眼睛是我们的视觉器官，我们能够通过眼睛读书认字、看图赏画、看人识物、欣赏美景。古代相学认为，眼睛占七分，其他部位占三分，眼睛的重要性可见一斑。又如《孟子》曰：“存乎人者，莫良于眸子。眸子不能掩其恶。胸中正则眸子了焉；胸中不正则眸子眊焉。听其言也，观其眸子，人焉廋哉？”也就是只要看一个人的眼睛，捕捉人的眼神中流露出的神态，即能掌握他的内心世界。眼睛除了可以帮助我们洞悉他人外，其颜色的变化，对于诊断疾病也有重要的参考价值。

健康的人，巩膜（眼白）部应当是洁白光彩的。而很多时候，我们会发现身边朋友的眼睛有各种异样。



小张有一份令人羡慕的工作——电脑程序编程师。大家都知道他薪水丰厚，却不知道他流的汗水同样很多。由于工作的特殊性，小张动不动就几天几夜在电脑前加班，眼睛不离电脑屏幕，长时间高强度连轴转的工作后，小张如同变了个人，眼睛出现了许多红血丝，整个人明显憔悴了许多。

☞ “眼疾之一”——红血丝

小张眼睛出现红血丝，其实是眼睛内出血，是由于眼睛过度疲劳引起的。白眼球充血发红，还有可能是由于细菌、病毒感染，或过敏等引起。除了两眼发红，还会出现眼痛、发痒、流泪、异物感和黏稠分泌物等症状。要避免红血丝的出现，我们应当保持睡眠充足，同时要注意清洁眼睑，以免因残屑、油脂、细菌、化妆品等尘屑导致眼睛发炎而布满血丝。

☞ “眼疾之二”——眼白异色

眼白因不明原因而出现的异色或斑点，可能是内脏疾病的讯号，如眼白常出现血片，就是动脉硬化的征兆，特别是脑动脉硬化。

有些患者常因血液循环不良视网膜受损，而产生视觉上的障碍，其症状为眼前有阴影或闪烁不定，偶尔眼前会有黑点或部分视野昏暗等。

若有严重失眠、心脏功能不全、癫痫发作或高血压时，则会出现眼结膜充血的现象。至于糖尿病患者，由于毛细血管末梢扩张，也常于眼白部位出现小红点，有些罹患肠梗阻的病人，眼白甚至出现绿点，不容忽视。

☞ “眼疾之三”——眼白黄浊

仔细观察成年人的眼睛，不难发现一个共同的特点，那就是比起儿童乌黑明亮的眼睛来，略显混浊。原来是由于随着年龄的增加，眼部的脂肪沉淀所致，也算是正常老化现象之一。但是，有的人一眼看上去，眼白明显呈现黄色，这时，就要怀疑是否患有黄疸。黄疸是血液中的胆红素增多造成，常见于肝病及胆道疾病，而其他像怀孕时期的妊娠中毒及溶血性疾病，也会出现黄疸。

◎ “眼疾之四”——眼白发蓝

许多有经验的大夫通过眼白的颜色可以大致判断病人是否贫血以及贫血的严重程度。人的巩膜由胶原组织组成，而体内的铁元素又是合成胶原的重要辅助因子。如果体内缺铁，胶原合成不足，巩膜就变薄，无法有效遮掩眼球内棕黑色的脉络膜，在自然光下看去，就呈浅蓝色了。眼白发蓝在儿童及孕妇中最容易出现，这时需要尽速补血。

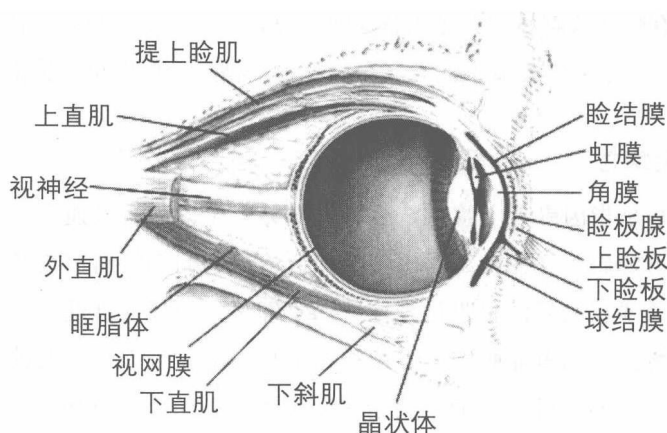
自助健康小贴士

贫血了应该吃什么

- 1、注意饮食，避免偏食，要均衡摄取红肉、肝脏、蛋黄、谷类等富含铁的食物。如果饮食中摄取的铁质不足或是缺铁严重，则必须补充铁剂。
- 2、含铁较多的食物有：猪肝、猪血、瘦肉、蛋黄及全谷类、荚豆类、葡萄干、桃、李子、桂圆、黄豆、黑豆、菠菜、绿色蔬菜等。
- 3、饮食方面，除须避免偏食，应常吃富含维生素C的食物和醋，因为维生素C和食用醋均能促进食物中铁的吸收。含维生素C较多的食物则有：柑橘类、杨桃、番茄、奇异果以及新鲜蔬菜等。
- 4、忌喝浓茶，因为茶叶中所含的鞣酸，会使铁变成不溶性的铁。

不可忽视的眼睑小毛病

眼睑，占人体肌肤的比例微乎其微，然而，可能出现的小毛病却多种多样，例如眼睑下垂、水肿、出现小颗粒等。不要小瞧这些小毛病，眼睑上出现的蛛丝马迹的变化，都可以成为我们的身体诊断的依据。



眼睑结构图

眼睑位于眼球前面，分为上下眼睑。眼睑的主要生理功能是保护眼球。上下睑的闭合，可避免外界的微生物、灰尘等的侵袭，眨眼可使腺体的分泌物均匀分布于眼球表面，滑润眼球，使角膜有正常的光泽。

☞ “眼睑小毛病之一”——睑黄瘤

如果你仔细看过达·芬奇所画的“蒙娜丽莎的微笑”，就能发现在她左眼内侧偏上眼睑处，有两颗对称的黄褐色脂肪结节，这是一种良性皮肤病，是眼睑真皮上的黄色沉积，医学上称之为睑黄瘤。其主要发生在胆固醇过高或脂肪代谢障碍的人身上，出现此症的人，易患心脏血管疾病。40岁以后的中年人，特别是女性朋友，如果眼睑发现类似情形，应尽早到医院检查，对症治疗。

☞ “眼睑小毛病之二”——眼睑炎

我们常听到的眼睑炎，俗称针眼，是由于细菌侵犯眼睑皮脂腺而引起化脓的一种炎症，因主要是麦氏腺发炎，外观呈粒状肿胀，因此又称为麦粒肿。

有几种情形，因会消减腺体对细菌的抵抗力，特别容易发病，例如近视、远视、乱视、眼镜不适等；在饮食方面如营养不良，贪吃巧克力、花生等油脂及糖分过高的食物。如果您属于上述人群，应当引起注意。

此外，有蛀牙或副鼻腔炎等化脓症状的患者，发生率也很高。特别提醒的是，如果您是属于经常性复发的人，很可能即是糖尿病所发出的警讯。

☞ “眼睑小毛病之三”——眼睑下垂

眼睑下垂是指因患者上睑无法上举，部分或全部瞳孔被遮盖，会引起不同程度的视力障碍，在视物时常出现头仰起或提起眉毛等特有姿势。若属先天性疾病，只要长大后做“眼科悬挂”手术即可，而后天性的眼睑下垂，通常是由疾病所致，如重症肌无力、精神抑郁症、脑血管病变以及缺乏维生素B₁等。因此，当有上睑下垂时，应请医师先鉴别诊断，切莫当作一般眼科手术治疗。

☞ “眼睑小毛病之四”——眼睑水肿

一般人早晨起床时，眼睛常会有些浮肿，这是因为睡眠时，眼睑活动减少，血液流动缓慢，使得局部毛细血管压力增加，液体流出血管进入疏松的眼睑组织，因而引起水肿。这种现象，只要起床后一两小时自然会消失，但若到了上班、上课后，仍是眼皮肿胀，一脸睡意，可能即是疾病的征兆。

眼睑水肿的原因，首先应当考虑到是否是生理因素，如流泪过后、睡眠不足、睡前饮水过多或睡眠时枕头过低等情形所造成。如果排除了上述的可能，则需引起重视。

在病理方面，如一侧眼睑出现红肿现象，并有发痒或疼痛的感觉，大半是患了眼睑炎。眼睑炎很少两侧同时发病，若为两眼同时水肿，则起因较为复杂，最常见的要算是急、慢性肾炎与肾病变症候群，因毛细血管与血浆胶体渗透压平衡失调，很容易使水分过分滞留于组织间隙，特别是像眼皮这样脂肪与肌肉较薄的部位。这就是为什么肾病患者在晨间起来，老觉得眼睑或颜面水肿的原因。严重的病人，甚至向下发展成为全身性水肿，并伴有血尿、管型尿等症状。

心脏机能异常引起心力衰竭，也会呈现眼皮肿胀，水肿顺序是先从脚部开始，之后再逐渐向上延伸至脸部，严重者可出现全身水肿，病人常不能平卧，

并伴有心悸、呼吸急促、肝脾肿大及胸腹腔积水等症状。

临床上还有一种叫黏液性水肿，是因甲状腺功能低下所致，与其他水肿不同的是，按压水肿处不会出现凹陷，多见于颜面及下肢，严重时亦可累及全身，并同时伴发贫血、怕冷、便秘、无力、毛发脱落、月经紊乱及反应迟钝等症状。

自助健康小贴士

如何对待眼睑水肿

- 1、若是生理因素引起的眼睑水肿，应当保持轻松的心情，保证充足的睡眠，数日即可恢复。
- 2、注意睡前不要喝太多水或使用较低的枕头睡觉。
- 3、若是疾病因素引起眼睑浮肿，应当及早就医，必要时在医生的指导下使用利尿剂。
- 4、眼睑水肿病人应适当减少和控制盐分的摄取量。

你读得懂“眉头”语言吗？

人们经常用“喜上眉梢”，来形容一个人的喜悦心情从眉眼就能够表现出来。长在眼睛上方的眉毛，在面部占有重要的位置，它能丰富人的面部表情，双眉的舒展、收拢、扬起、下垂，可反映出人的喜、怒、哀、乐等复杂的内心活动。通过眉毛的形态不但可以看出一个人的内在情绪，还可反映其健康状况。

眉毛是眼睛的“卫士”，是保护眼睛的一道天然屏障。当脸上出汗或被雨淋之后，它能把汗水和雨水挡住，防止流入眼内刺激眼睛，也能防止眼睛上方落下来的尘土和异物。它能挡住飞扬的尘土，并使眼睛不受雨水或汗水的侵