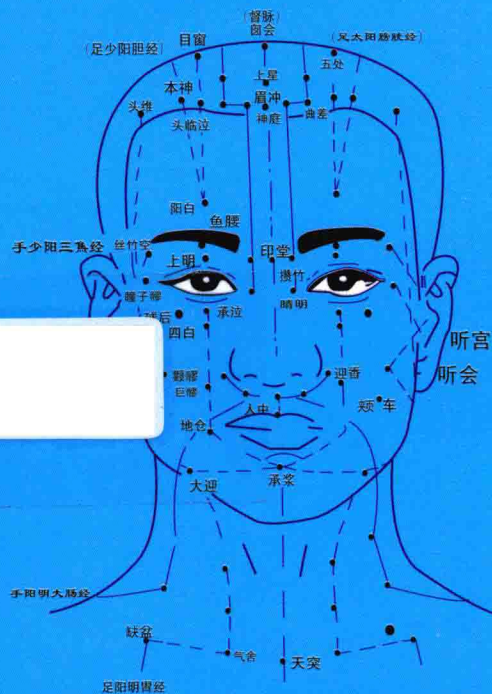
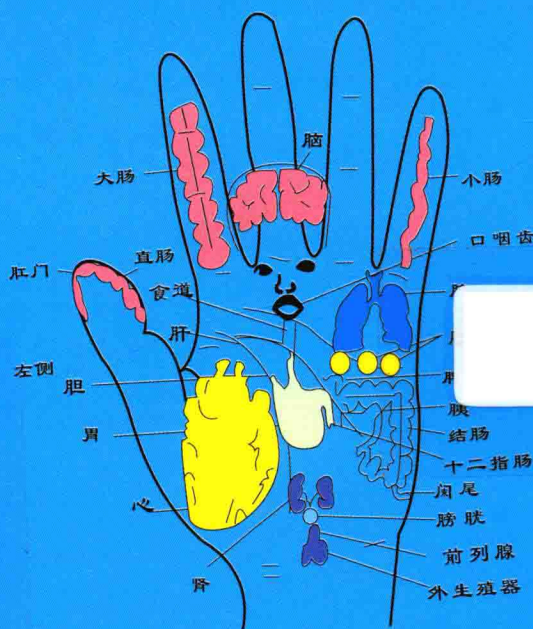


解读身体的求救信号 洞悉身体的健康密码

超值全彩
白金版

自己的身体会说话 察颜观色知健康

张学伟◎主编



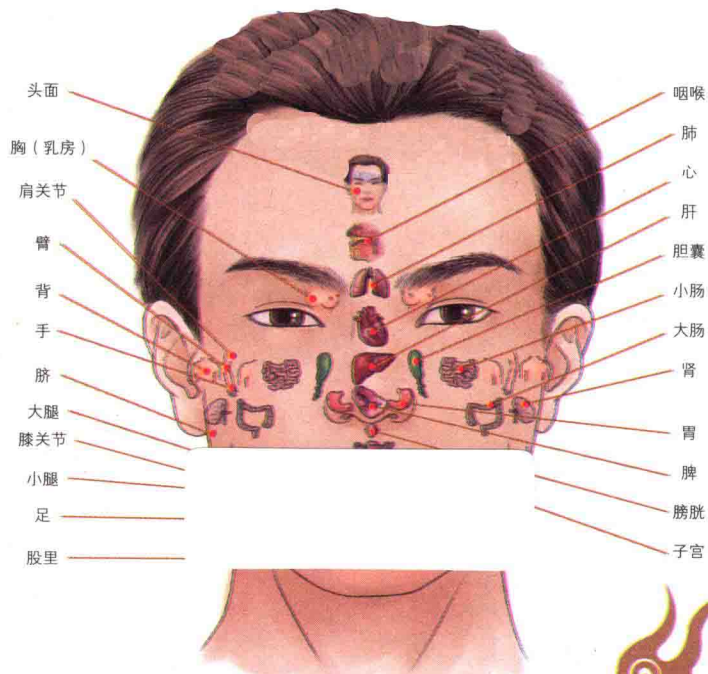
中医古籍出版社

人人学得会 人人用得着的疾病自查宝典

自己的身体会说话

察颜观色知健康

张学伟 / 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己的身体会说话,察颜观色知健康/张学伟主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2015.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0899 - 2

I. ①自… II. ①张… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 113582 号

自己的身体会说话,察颜观色知健康

主 编 张学伟

责任编辑 刘 婷

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 408 千字

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0899 - 2

定 价 68.00 元



中国最古老的《黄帝内经》认为“有诸内必形诸外”意思是说，人体的病理变化，必然会表现在体表上，出现可察知的症状，用现在比较形象的说法就是自己的身体会“说话”。这是因为，人体的经络遍布全身，它是运行周身气血、网络脏腑肢节、沟通内外环境的通路，将人体紧密地连接成一个内外相通、表里相应、相互影响的统一体，使得人体的五脏六腑、四肢百骸、毛发指甲、面容肤色都通过经络建立了紧密的联系，所以局部的变化可以影响全身，内部器官的功能活动、气血盛衰和病变也可以反映到体表。

事实上，我们的身体无时无刻不在传递机体活动的信息，告诉我们自己的健康状况，尤其是当某个器官运行不正常甚至发生病变时，身体就会向我们发出各种各样的求救信号。例如，肝开窍于目，肝血不足，目失所养，就会出现两眼干涩、视力减退或夜盲；肾开窍于耳，得肾病的人常常有耳聋、耳鸣等症状；脾开窍于口，若脾胃功能低下，嘴唇部位的颜色可能会较为苍白等。除了五官，人体内部的病变还可能反映在我们的面色、掌纹、头发、食欲、行为等方面，如帕金森氏病最突出的一个特征便是手足震颤。

反过来，通过对自己“察颜观色”，密切关注体表的各种变化，我们也可以判断身体内部的病变情况，即中医所说的“司外揣内”。这是我国古代医家通过长期临床实践总结出来的行之有效的诊病方法，用现在的话讲就是“以表知里、见微知著”。例如，中医认为舌为心之苗，与心脏相关联，如果舌尖颜色很深，可能是心脏有火；印堂看起来苍白无光，可能是肺虚所致；如果嘴唇苍白，可能提示体内有气血不足、营养不良、贫血、脾胃功能低下等问题；皮肤黄多为黄疸，要当心肝胆疾病；下肢浮肿和眼皮肿胀，常是心肾疾病，等等。中医传统的望、闻、问、切四诊法便是以此为基础来诊断患者病情的。望是观察病人的发育情况、面色、舌苔、表情等；闻是听病人的说话声音、咳嗽、喘息，并且嗅出病人的口臭、体臭等气味；问是询问病人自己所感到的症状，以前所患过的病等；切是用手诊脉或按身体上有没有痞块、肿痛等，这些都是判断一个人健康状况的重要依据。

可是，由于种种原因，人们往往会忽视身体发出的求救信号，对这些“提醒”熟视无睹。而更多情况下，我们由于缺乏这方面的常识，根本读不懂身体发出的信号，任由疾病在体内肆无忌惮地发展壮大，以致小病成大患，追悔莫及。而如果我们掌握了有关这方面的知识，能够读懂身体发出的警报信号，提早预知身体内部的病变，及时采取防治措施，做到早发现、早治疗，便可大病化小、小病化无。那么，如何通过身体的异常现象来判断自身的健康状况呢？

为帮助读者解读身体的求救信号，洞悉自身的健康密码，我们专门编写了《自己的身体会说话，察颜观色知健康》一书，全面系统地总结来自人体头部、五官、口腔、舌头、头发、四肢、面色、排泄物等方面的异常状况，详细介绍了中医望面色、察手掌、辨舌苔、闻气味等自我诊病的方法，还介绍了现代医学的一些诊断常识，深入分析了诸如疼痛、出血、水肿、抽搐、脱发、眩晕、心悸、咯血、呕吐等身体异常现象所反映出的疾病，可使广大读者快速掌握自诊、自查疾病及为他人诊病的知识和方法，及早察知病情。同时指导读者及时采取合理有效的防治措施，防患于未然。

本书所涉及的身体异常症状十分广泛，介绍的自诊方法简单易学、随时可用，讲解通俗易懂、人人可学，养生保健措施操作简便、行之有效，是一部中国人自己的自查、自诊、自疗的保健全书。





目录



第一章



从头部解读人体的健康密码

头晕不只是“小毛病”	002
头痛可能是哪些疾病的信号	004
偏头痛的症状与治疗手法	006
头痛伴颈僵硬、发热、恶心和全身痛	009
头颅形态、面色与疾病预测	011
突发的精神异常意味着什么	013
发展缓慢的精神异常意味着什么	015
直立时的头晕和晕厥意味着什么	018
目眩神不迷，哪里有问题	020
精疲力竭伴缺乏兴趣该怎么办	022
行走困难及手抖的原因有哪些	026
人为什么会做噩梦	027
睡眠障碍该如何缓解	029
打鼾只是一个坏习惯而已吗	032
为什么我永远也睡不够	034
翻来覆去怎么也睡不着	037
为什么醒来就头痛，总是睡不醒	039
我很焦虑，但又不清楚在焦虑什么	040

第二章



观脸知健康

激素与内分泌是痤疮元凶	044
面部麻痹：看似小事的顽疾	045

脸色是健康状况的晴雨表	047
异常笑容是怎么回事	049
面部疼痛，无碍大局吗	050
面色苍白意味着什么	052
丘疹意味着什么	054
面色萎黄意味着什么	055
黄褐斑意味着什么	056
腮肿意味着什么	058
面部为什么会有皮屑	059
满面通红意味着什么	061
面色黧黑意味着什么	062

第三章

从毛发的变化自诊疾病

须发早白多悲哀	064
头发枯黄显得很憔悴	066
脱发为什么没完没了	068
男性秃发怎么办	070
发色异常：怎一个“黑”字了得	071
斑秃意味着身体该调养了	072
头皮痒，在哪里都想挠挠	073
眉毛或者睫毛脱落	074
好害羞，阴毛脱落了.....	075
身上毛发多是怎么回事	076

第四章

双眼是透视内脏病变的窗口

你读得懂“眉头语言”吗	078
有了针眼该怎么办	079
眼干燥是怎么回事	081
眼睛发痒和灼痛是怎么回事	083

为什么我的眼睛总是泪汪汪的	083
眼痛是敏感部位的信号	085
眼前发黑，好害怕	086
“电脑眼”了，该怎么办	088
眼睛酸胀睁不开	089
眼皮跳究竟是福还是祸	091
眼皮水肿好“沉重”	092
眼睛红红的是什么症状	093
婴儿眼珠不断扩大是不良征兆	094
近视不单是视力问题	095
视力模糊是什么病症引起的	098
视力突然改变是怎么回事	099
双眼突然失明是怎么回事	101
眼痛伴管状视野是怎么回事	102
宝宝看不清东西是为什么	104
视力逐渐退化是怎么回事	105
老花眼突然消失非良兆	106
“飞蚊症”究竟是什么	108
“夜盲症”究竟是什么	109
眼白为什么不白了	110
眼睛发黄意味着什么	112
眼球上的结节和肿块	112
眼睛颜色改变意味着什么	114
两只眼睛颜色不同意味着什么	114
“熊猫眼”不只是“面子”问题	115
瞳孔是病症的透视镜	118
眨眼不是“挤眉弄眼”那么简单	119

第五章

藏在耳朵中的健康警讯

耳朵痒不是小毛病	122
耳朵疼痛，原因多多	122

为什么听力会逐渐丧失	124
听觉发生障碍是怎么回事	125
耳内的“嗡嗡声”是什么	126
耳内有阻塞感是为什么	127
孩子耳肿痛，须防腮腺炎	128
从耳漏中查疾病	129
擤鼻涕、乘飞机时为什么会耳痛	129
耳朵里的垃圾怎么突然变多了	131
不要疏忽耳朵后面	132
看看你的耳朵颜色	133
耳垂褶意味着长寿吗	134
能听到自己的心跳，这是怎么回事	135
对声音敏感也是坏事	136

第六章

鼻子小毛病，预示大问题

鼻头红肿好像小丑	138
鼻子发红的信号及治疗	139
鼻出血的信号及治疗	141
鼻腔突起肿块意味着什么症状	142
我的鼻中隔为什么位置不正	143
鼻涕较多	145
鼻涕异常不容忽视	147
鼻窦炎的信号及治疗	149
呼吸困难怎么办	150
鼻子发痒老想打喷嚏	152
嗅觉减退的原因是什么	153
嗅觉过敏也不是好事情	154
打不出喷嚏也压抑	155
鼻子干干的，总起皮	156

第七章



听懂口腔说的话

口糜与口疮意味着什么	158
口唇色淡意味着什么	159
唇色红赤意味着什么	160
咽喉有异物感的原因	161
从老年人的腭部早期发现疾病	162
咽喉肿痛须警惕	163
为什么声音无缘无故变得嘶哑	164
撅嘴唇意味着什么	165
干裂的嘴唇	166
灼热、刺痛的嘴唇或嘴巴	167
口干或过度口渴	168
口水太多意味着什么	169
孩子流口水	170
睡觉时流口水怎么办	171
总感觉嘴里有不好的味道	172
甜甜的、带水果味的呼吸	173
有大蒜气味的呼吸	175
有尿味的呼吸	176

第八章



舌头泄露的身体秘密

苍老舌与娇嫩舌	178
裂纹舌	179
点刺舌	180
淤积舌	180
淡白色的舌	181
血红色的舌	182
舌苔肥厚	184

舌苔润、燥、糙、滑	185
舌苔泛白	186
舌苔泛黄	188
舌脉曲张	189
肥宽胖大的舌	190
瘦薄舌	191
舌头肿胀，好难受	192
过于光滑的舌头	193
舌歪斜意味着什么	193
舌头味觉障碍	194

第九章

看牙齿窥知体内疾病

棕黄色的牙齿	196
斑驳的牙齿	198
锯齿状的牙齿或有凹痕的牙齿	198
像玻璃般质地的牙齿	199
破碎不整的牙齿	200
牙齿上的黑洞预示着什么	201
牙龈出血必须注意了	203
牙齿酸痛，病况各异	204
从乳牙过早过迟萌出中查疾病	205
睡觉咯吱咯吱老磨牙	206
牙疼起来要人命	208
年纪轻轻却不敢咬硬物	209

第十章

读懂四肢的疾病信号

从人的脖子上早期发现疾病	212
从人的肩臂部早期发现疾病	212

从人的脐部早期发现疾病	213
手足震颤中的健康危机	214
手腕或手上有肿块	216
膝部肿大要特别当心	217
膝盖透风又疼痛	218
关节僵硬意味着什么	220
隆起的指节	222
弯背与驼背	222
颈部疼痛是怎么回事	224
甲状腺肿大是缺碘吗	225
你的手掌颜色健康吗	226
手掌也有软硬之分	228
中指也能预示疾病	229
观察你的无名指	230
别忽略小指异常	231
手心经常汗涔涔	232
手麻僵硬不听使唤	234
透过步态看健康	235
脚总是冰凉的	237
脚跟总是很疼痛	238
脚踝又肿了，是因为穿高跟鞋吗	239
脚丫子汗多且味重怎么办	241
不可小视的腿抽筋	242

第十一章



指甲要告诉你的健康信息

你的指甲根有没有“健康圈”	244
透过指甲颜色看健康	245
指甲形态改变应小心	247
指甲的形状也能透露健康问题	249
白甲可以看出什么健康问题	251

第十二章

从代谢之物看身体异常

痰液中的健康密码	254
喉管发痒咳清白痰意味着什么	255
黄痰意味着什么	256
耳垢藏着什么秘密	258
“鼻中之物”的疾病预兆	259
清涕意味着什么	260
天啊，我怎么不停地放屁	261
大便竟然有血	263
连续几天没大便，肚子都胀大了	264
黑色、柏油样的大便	267
彩色的尿一定有问题	268
气味让人受不了的尿	270
“甜甜”的尿是怎么回事	271
我的尿为什么有泡沫	272
为什么总是想尿尿	273
很容易就大汗淋漓	275
夜晚睡觉一身汗	276

第十三章

男人和女人特有的身体语言

胸闷不可小觑	280
乳房肿块出现的原因	281
乳房又红又痒	283
乳房肿胀、变色	284
下面痒痛，女人的尴尬	284
每一次性生活都很疼	286
不是月经期也出血	288

白带又出现异常了	289
到了日子还不来	291
为什么总是“不想要”	293
早泄，泄掉男人的自尊	295
该举不能举，面子都丢尽了	296
男人居然也会“流血”	298
哪些原因会导致睾丸疼痛	299
睾丸肿胀预示着哪些疾病	300
阴茎疼痛是怎么了	301
阴囊瘙痒是怎么回事	302
男性不育好苦恼	303

第十四章



从小儿体表的异常察知疾病

小儿鼻出血是什么原因	306
小儿鼻塞要警惕	307
小儿低热不能掉以轻心	308
导致小儿盗汗的原因有哪些	309
小儿哭啼有原因	311
小儿烂嘴是怎么了	312
小儿磨牙要注意	312
小儿胎记对孩子有害吗	313
小儿头痛是什么疾病引起的	314
小儿胃痛是怎么回事	315
小儿哮喘真可怕	316
小儿厌食有原因	317
小儿呕吐是怎么回事	318
小儿尿频	319
小儿粪便异常	320

第十五章



注意身体其他部位的健康警讯

解读身体上的斑块与图案	322
看得见的静脉	325
身体上的结节与肿块	327
湿疹意味着什么	330
从人的说话声音中早期发现疾病	332
从饮食习惯中发现疾病	335
从人的睡梦里早期发现疾病	337
观痘痘的位置测疾病	338
肢体发麻需要探求原因	340
根据头痛的部位和时间判断疾病	342
你了解发烧吗	345
咳嗽虽小，麻烦却大	346
胸痛的原因	349
腹泻是由什么原因导致的	351
腰痛预示着什么	352
分析身体水肿的原因	355
短期变瘦绝非福音	357

第十六章



全面养护身体，防患于未然

是什么决定了你头发的好与坏	360
辨清发质，是护理头发的第一步	361
保养头发七步走	362
治疗早秃的独家秘方	364
生发乌发的刮痧调治法	365
警惕损伤大脑的“杀手”	365
脑血管疾病并不可怕	366
头痛了就刮刮痧	368

耳压疗法，将失眠抗击到底	369
刮痧疗法，让失眠远离你	370
颈椎很脆弱，要好好保护它	371
刮痧可以抹平颈部皱纹	372
拔罐治疗咽喉炎疗效显著	372
保护眼睛的小窍门	373
常见的眼睛疾病及日常保健	374
拔罐治疗近视	377
如何保养鼻子	378
打喷嚏是人体的自我保护	379
鼻窦炎的刮痧疗法	380
鼻炎的拔罐疗法	381
口臭的中医拔罐疗法	381
牙痛的中医拔罐疗法	382
如何防治耳鸣	383
应对耳聋，走出无声的世界	383
养生先养心，心好则命长	384
肝为将军之官	385
如此疗养最养肝	387
对付脂肪肝，三分治七分养	388
思虑伤脾——压力过大造成消化系统疾病	389
糖尿病是威胁脾健康的元凶	391
肺是人体大宰相，脏腑情况它全知	392
好肺好健康，日常生活中的护肺良方	392
克服忧悲情绪，减少对肺的伤害	394
藏精纳气都靠肾，给生命提供源源动力	395
五步辨别肾气的强弱	396
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	397
肾病综合征，降“三高”升“一低”	398
胆，保护人体阳气生发的起点和动力	400
胆囊炎的拔罐疗法	401
胆绞痛，要人命——胆结石的食疗方法	402
吃好早餐养护胃气	403

饭前先喝汤，养胃的良药方	405
加强胃肠功能的小方法	406
胃溃疡患者的自我保健和治疗	407
胃炎的拔罐疗法	408
如何祛除百病之源——便秘	408
利用小肠经治疗颈肩综合征	409
呵护膀胱，驱除体内毒素	410
腹部是脏腑的宫城	411
女人一定要保护好肚脐眼	411
按揉腹部可以延年益寿	412
腰为肾之府，力气的主要来源	413
腰部保健五部曲	414
点穴健腰法	415
对症下药，5种治疗腰痛的方法	417
腰椎间盘突出食疗方	419
按捏腋窝延缓衰老	420
捏捏手指也可预防疾病	420
“春捂”的关键就是腿和脚	421
足部疗法的要领和技巧	422
治好脚臭，不再做臭男人	424
每天按摩脚心是祛除百病的好方法	425
肌肉的日常保养方法	426
骨骼，人体血液的制造厂	427
骨骼、关节容易出现的问题	427
养护骨骼关节的“四大基石”	428

