



家庭品质生活宝典

百病

百病有因 自测有方

自测自疗秘诀



实用版

健康自疗 一生无忧

李元秀◎主编

家庭版

No. 1

一部家庭健康医学实用通俗易学读本

您想了解更多常见病自测自疗方法、预防保健措施、日常注意事项，请在本书中。



内蒙古人民出版社

◆◆◆◆◆

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

百病自癒 百病自癒 百病自癒

1997年1月—3月



100



Figure 1. The effect of the concentration of the solution on the adsorption of the dye.

家庭品质生活宝典

百病 自测自疗秘诀

家庭版



No. 1

李元秀 主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病自测自疗秘诀 / 张瑞编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 8

(家庭品质生活宝典 / 李元秀主编)

ISBN 978-7-204-10136-8

I. 百… II. 张… III. ①常见病 - 诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146692 号

家庭品质生活宝典

Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian



- 编 著** 张 瑞
责任编辑 张惠钧
封面设计 袁剑锋
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 360
字 数 3000 千
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10136-8 / I · 2155
定 价 596. 00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录

第一章 身体部位异常自我评估

头发异常测你是否健康	1
视力异常测你是否健康	4
舌头异常测你是否健康	7
口腔及牙齿异常测你是否健康	10
皮肤异常测你是否健康	12
指甲异常测你是否健康	15
足部异常测你是否健康	17
粪便异常测你是否健康	20
尿异常测你是否健康	23
女性月经及白带异常测你是否健康	25



第二章 身体是否健康自我评估

你了解自己的健康状况吗	29
测测你的血管年龄	32
测测你的心脏功能	34
测测你的肺功能	38
测测你的衰老程度	41
测测你的疲劳程度	44
测测你的免疫力	47
测测你的体力年龄	50
测测你的睡眠质量	52
测测你的肾脏功能	55
测测你的性福指数	58

第三章 心理健康自我评估

你的心理健康吗	62
测测你的心理年龄	66
测测你的心理疲劳程度	70
测测你的应变能力	72
测测你的人际关系	76
测测你的生活态度是否乐观	79
测测你是否患有抑郁症	82
测测你是否有焦虑情绪	86





第四章 不同人群健康状况自我评估

20~30岁女性健康自测	90
30~40岁女性健康自测	93
40~50岁女性健康自测	96
50岁以上女性健康自测	99
20~30岁男性健康自测	102
30~45岁男性健康自测	104
45~60岁男性健康自测	107
60岁以上男性健康自测	111

第五章 如何对常见慢性病自我预测

测测你是否属于癌症易患人群	114
测测你是否易患肺癌	117
测测你是否易患宫颈癌	120
测测你是否易患乳腺癌	123
测测你是否易患肥胖症	126
测测你是否易患高血压病	129
测测你是否易患糖尿病	131
测测你是否易患脂肪肝	134
测测你的胃功能是否正常	137
测测你离颈椎病有多远	140
测测你是否易患骨质疏松症	143

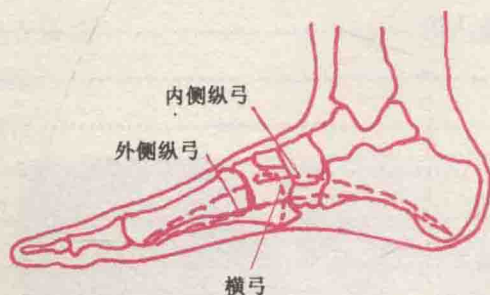
女性更年期综合征自我评测	146
男性更年期综合征自我评测	149

第六章 常见呼吸系统疾病自测疗法

呼吸基础知识	152
慢性支气管炎、肺气肿的运动疗法	172
支气管哮喘的运动疗法	196
支气管扩张症的运动疗法	202
肺结核的运动疗法	203
胸腔手术后的运动疗法	209

第七章 骨骼与关节系统疾病自测与疗法

骨折的运动疗法	212
脱位的运动疗法	219
跟腱损伤的运动疗法	224
脊柱畸形的运动疗法	231
平足的运动疗法	250
膝关节的运动疗法	254
关节置换术后的运动疗法	260



第一章 身体部位异常自我评估

头发异常测你是否健康

头发健康自测

丽丽以前有一头乌黑亮丽的秀发，令许多人羡慕不已。不知从何时开始，她的头发开始慢慢变黄了，而且没有了往日的光泽，特别容易断。身体也大不如前，容易劳累，到医院一查，原来由于她过度减肥导致了营养不足。

检查一下自己有没有下列情况

- ① 洗发后，你的头发会打结、断发吗？
- ② 爱美的你，会经常烫发、染发和使用发胶吗？
- ③ 最近，你正在节食减肥吗？
- ④ 你常常保持乐观开朗的心境吗？
- ⑤ 头发很有光泽，没有发端分叉的情况吗？
- ⑥ 你一般 2~3 天洗一次头发吗？
- ⑦ 发质很好，不会出太多的油或过于干燥吗？
- ⑧ 头发的颜色比较黑，不会显得枯黄，没有白发吗？
- ⑨ 你使用的是木制梳子吗？
- ⑩ 你的头屑不多吗？



专家解答

衡量一个人的头发是否健康，一般要从头发的清洁、颜色、润泽、质地等几个方面判断：是否清洁、整齐、没有头皮屑；是否发黑柔润、有光泽、富有弹性；是否色泽统一、不夹杂斑白、黄等颜色；是否不粗不硬、不分叉、不打结；是否疏密适中、发长而不枯萎等。头发的性质也显示身体表里的状况，发端显示身体里面的

状况，发根则是身体表面的状况。头发颜色及其他性质的变化，显示身体里各细胞组织、器官、腺体等功能的健康状态。

首先从颜色上看健康，灰白发常属于营养不足，多见于甲状腺功能失调等；枯黄发大多属于肾气不足，精血亏损，常见于肝胆系统疾病；黄褐色或淡黄色头发，常见于甲状腺功能低下，高度营养不良，重度缺铁性贫血和大病初愈等；少女头发黄，可能是缺钙的原因；“少白头”是一种常见的症状，主要是由于血热内蕴、多忧虑、精神紧张所致；而中老年白发，则是由于肝血不足、肾气变虚造成的。

其次是脱发，脱发常是多种疾病的症状。对于女性来说，除个别的与遗传因素有关外，多数发生在产后，从怀孕、产后到哺乳都会引起女性气血不足，导致头发大量脱落；男性脱发是比较常见的现象，多与肾精亏损有关，若过早出现秃顶，多是精神压力过大造成的；老年人脱发大多属正常生理现象，若太严重，就可能是气血亏虚所致，应该补肝肾。

另外，如果头发干枯、分叉、易折断，即是身体内部被过量的阴性食物影响了，导致人体缺少某些微量元素，如钙、铁、锌等，但具体还需到医院做详细检查后再对症下药。



相关链接

头发与健康有着密切的关系，以下为关于头发的常识：

- 主要成分。主要成分是角蛋白，除此还含有微量元素、类脂质、色素和水。
- 颜色。头发中的色素颗粒的数量和大小，决定着头发的色调。
- 数量。一般人约有 10 万根头发，最多 15 万根，平均每天脱落 50~100 根。

应对措施

1 防止伤害头发

染发、电烫、卷曲或拉直头发都要损害头发，发质比较好的才适宜电烫，而且电烫最少要间隔 3 个月，最好在半年以上，以免对发质有损害。频繁烫发会使头发失去光泽和弹性，甚至变得枯黄。

2 加强营养

有益于头发健康的饮食应该是维生素和矿物质含量丰富，而饱和脂肪酸含量低的食物，如绿色蔬菜、水果。头发过早变白，应多吃动物肝脏、蛋黄、黑芝麻、核桃等；头发脱落应补充蛋白质，如黑豆、蛋、奶、黑芝麻等食物。

3 避免暴晒

过度的暴晒会使头发干枯、变黄，所以太阳光充足的时候，最好戴帽或打伞。如到海边游泳，应该在头发上涂适量的发油，以保护头发：还应戴不透水的游泳帽，游泳后要将头发冲洗干净。因为如果头发中含有盐分，更能吸收阳光中的紫外线，使头发受损伤程度增加。

4 保持心情舒畅

精神压抑、状态不稳定、焦虑不安会导致脱发，压抑的程度越深，脱发的速度也越快。因此，经常进行深呼吸、散步、做松弛体操等，可消除精神疲劳。此外，还要保证充足的睡眠。



温馨提示

头发巧梳理

梳理头发不仅仅是使头发整齐美观，同时也是一种最简便的头部按摩。那么，怎么做才是科学的梳理方法呢？

◆垂直梳理法。顶部头发向上梳，两侧头发向两边梳，后面头发拉起向后梳，使每个毛孔周围受力均匀，又不会伤害到毛根，这种梳法可以保护毛囊组织不受损害。

◆前后反复梳理法。梳头时各处头发梳通后，低头将头发甩到前面，从后颈发际向发梢顺序梳通，然后将全部头发托起，甩向后面，再从前额发际向后梳到发尾。这种梳理方法顺应了毛囊的自然生长度，有利于促进头部血液循环。

测试结果揭晓

在本节开始的测试中，1~3题回答“是”不记分，回答“否”记1分；4~10题回答“是”记1分，回答“否”不记分，然后计算总分。总分在8分以上，说明你的头发很好，身体健康状况也比较好；总分在4~6分之间，说明你的头发健康状况只能算及格，应注意加强保养；总分在3分以下，有必要到医院做一下检查。



视力异常测你是否健康

视力健康自测

闵红是一名电脑爱好者，每天泡在网上的时间都在8个小时以上，长时间的用眼，使她最近总感觉眼睛发酸，干干的，不舒服，有时看物体的时候，都很模糊。医生说，她这种情况是由于用眼疲劳造成的，很容易引发眼部疾病。

检查一下自己有没有下列情况

① 喜欢在何种环境下看书？

- A. 一盏小灯最有情调
- B. 光亮的环境才舒服
- C. 关灯看最清楚

② 对电视的迷恋程度：

- A. 只看自己喜欢的连续剧
- B. 除广告以外都无所谓
- C. 不敢想象没有电视看的夜晚

③ 看各种屏幕时，你的视线角度会是：

- A. 稍稍俯视
- B. 平视
- C. 仰视

④ 哪一处是你看书的理想位置？

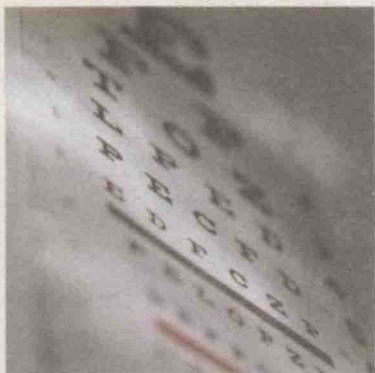
- A. 书桌
- B. 沙发
- C. 睡床

⑤ 每天会有多长的睡眠时间呢？

- A. 8小时是最低的要求
- B. 拿破仑每天都睡不了8小时，我学他
- C. 长夜漫漫，无心睡眠，半夜3点睡早晨8点起都习惯了

⑥ 每天和电脑打交道的时间：

- A. 不超过2小时
- B. 3~6小时
- C. 6小时以上



7 使用电脑时会有休息的习惯吗?

- A. 每小时固定休息一次
- B. 看累了就休息
- C. 工作太多了, 休息是一种奢侈

8 用眼时间长了, 眼睛会出现什么症状呢?

- A. 没有感觉
- B. 看物体短暂模糊, 眼睛酸涩
- C. 注意力不集中, 头晕肩酸, 严重时头痛恶心

9 手机短信对你重要吗?

- A. 太麻烦, 偶尔才用
- B. 是一种有趣的沟通方式, 我喜欢
- C. 为了减少电话费, 我通常只发短信

10 你爱玩手机游戏或电脑游戏吗?

- A. 从来不玩
- B. 闲着无聊就玩一会
- C. 电子游戏是陪伴我长大的好朋友

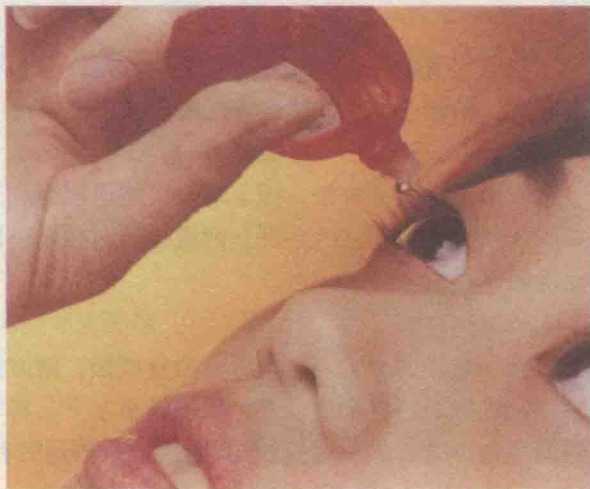
专家解答

眼睛不仅是人类心灵的“窗户”, 而且也是疾病的“窗户”, 人体的许多疾病信号都可从眼睛中透露出来, 反映眼睛健康的重要指标就是视力。

视力突然下降是一种疾病的信号, 可见于维生素 B₂ 缺乏者。如果中年人视力突然下降, 要警惕是否患了糖尿病; 老年人视力下降还要想到是否得了白内障, 白内障是透明的晶状体发生浑浊, 老年人得这种眼病机会较多; 也可能由脑肿瘤引起, 患者早期可为一时性黑朦, 并有短暂的视觉丧失, 随病情的加重, 最后可导致完全失明。

视力“好转”也并非是一种好现象, 一些老年性白内障病人有时会自觉视力好转, 不戴老花镜也可以看清近距离的细小东西。这通常是白内障从初发期发展进入膨胀期的表现, 有病情加重的危险。

视物变形也是一种常见现



象,即看到的東西比原物大或小,直線變彎曲。這種症狀多見於中心性漿液性視網膜脈絡膜病變,這種病多見於成年男性,常為單眼發病,也偶有雙眼發病,有自愈傾向,但容易復發,如反復發作,往往會留有後遺症。

近視眼是一種最為常見的視力問題,體質、營養和健康狀況在一定程度上可以影響近視眼的發生。此外,近視眼還與糖、蛋白質、鈣質攝入量以及體內缺乏某種微量元素或與體內微量元素失去平衡有關。所以飲食對預防近視有一定的幫助,多吃富含維生素A、維生素B₁、維生素B₂、維生素C的食物,對保護視力有好处。維生素A有利於增大眼角膜的光潔度;維生素B₁、維生素B₂有保護眼瞼結膜、球結膜和角膜的作用;維生素C是眼球晶狀體的主要營養成分。

相關鏈接

在正常的生理情況下,人的視力會隨年齡的變化而變化:

- 新生兒時期。新生兒的眼睛已有光感,遇到強光刺激時,會立刻出現閉眼動作。
- 成年時期。隨著年齡的增長,嬰幼兒視力逐漸增加,在10~22歲時視力達1.2以上。
- 30歲以後。視力開始下降。

應對措施

1 洗眼法

將臉盆消毒後,倒入溫水,把臉放入水里,在水中睜開眼睛,使眼球上下左右各移動10次,然後再順時針、逆時針旋轉10次。刚开始,眼睛难受无比,但慢慢会觉得很舒服。此种方法能洗去眼中的有害物质和灰尘,还对轻度白内障有效,并能改善散光、远视、近视等。

2 凝神法

選空氣清新處,坐立均可,全身放鬆,雙目平視前方,慢慢將氣吸足,眼睛隨之睜大,稍停一會兒,然後將氣慢慢呼出,眼睛也隨之慢慢微閉,連續做10次。

3 熨眼法

取坐位,全身放鬆,閉上雙眼,然後快速相互摩擦雙手使之發熱,用雙手捂住雙眼,熱散後兩手猛然拿開,兩眼也同時用勁一睜,如此反復做5次,能促進眼睛血液循環,加速新陳代謝。

4 轉眼法

選一安靜場所,坐立均可,全身放鬆,清除雜念,雙目睜開,頭頸不動,獨轉眼球。先將眼睛凝視正下方,緩慢轉至左方,再轉至凝視正上方,至右方,最後回到凝視正下方,先順時針轉10圈。然後再逆時針轉,同樣轉10圈,這樣反復做4

次。这种方法可以锻炼眼肌，改善营养，使眼睛灵活自如。

温馨提示

眼睛最爱吃的食物

保护视力，就应从改善饮食做起：

◆白内障人。要多吃粮食、绿色蔬菜和生菜、胡萝卜、番茄，多吃水果，特别要吃柑橘类水果、葡萄、柠檬、香蕉和杏子，还要定期地吃些含钙食物，避免喝酒、抽烟。

◆青光眼。青光眼是眼压过高导致的，为了减轻眼压，应多吃大蒜和洋葱。此外，要少吃油腻的东西，不要喝茶、咖啡、酒，并要戒烟。

◆近视眼。就应多吃鱼、粮食、柑橘类水果与红色果实，不得多吃糖果、甜食、肉和全脂奶酪。



测试结果揭晓

在本节开始的测试中，选择A得3分，选择B得1分，选择C得0分。总分在24分以上，表明你的视力情况不错；总分在18~23分之间，表明你的视力情况一般；总分在17分以下，表明你的视力情况不容乐观，应该改变不良的生活习惯了。

舌头异常测你是否健康

舌头健康自测

郁湘这两天感冒了，吃什么都没有味道，真是非常不舒服呀，仔细一看，发现舌头上长了一层厚厚的白色的东西，不容易刮掉。询问医生才知道，这是因感冒引起的，如能适当补充营养，症状就会消失。

检查一下自己是否有舌下情况

- ① 舌头无疼痛感。
- ② 舌头伸缩活动自如。
- ③ 舌头的苔色是薄白色的，无特殊的颜色。
- ④ 不会觉得舌头有干燥感。
- ⑤ 舌头上无裂纹。



- ⑥习惯把食物放凉一些再食用。
- ⑦照镜子的时候，可以看到舌头很红润。
- ⑧每次吃东西的时候，都能准确地品尝出食物的味道。
- ⑨不喜欢吃过重口味的食物。

专家解答

舌头是口腔内的重要器官，人体的很多疾病可以通过舌头表现出来。从舌头看健康，方法多种多样，包括：检查舌形、舌态、舌质、舌脉、舌苔、舌底小血管及淤斑、淤点等项目。

从舌苔颜色上看健康是比较常用的方法，舌苔厚的人可能是患有消化系统和呼吸系统疾病；舌苔黄而厚，表明体内可能有湿热，或者消化道和呼吸道有炎症，黄色越深热越重；舌苔过白多为外感风寒；舌色太红时，此时身体较热，也易有口气，且脾气暴躁，表明甲状腺功能有问题或糖尿病的可能。

从舌头的形态来看健康，如镜面舌，即舌面无苔，轻者提示营养不良，或体内缺乏铁或维生素 B₂；重者则表示病情较重，若是老年人的舌头像镜子那样光滑，舌底两根静脉增粗、延长，则表示有肺源性心脏病；穿心舌，即舌苔中间有一小块空白，舌苔剥脱，常表示体内营养缺乏，体质较差；牛肉舌，即舌质暗红，舌苔光剥像牛肉一样，常见于恶性贫血患者；腐苔舌，舌头上有一种比较厚的、颗粒大而疏松的苔，如豆腐渣样，提示人的阳气有余，是疾病好转的征兆。

另外，点刺舌也是比较复杂的疾病表现，是指舌上有很多红刺群凸出于舌面。若点刺出现于舌尖或舌边，可见于各种发热、感染性疾病或大面积烧伤病人；如果点刺出现于舌中，容易发生休克、神志昏迷；此外，失眠、便秘或夜间工作紧张的人，以及维生素缺乏、营养不良造成的，也可出现舌面上的红色点刺，或伴有疼痛感，经休息，调整营养结构和排便通畅后，点刺会较快消失。

相关链接

每一种食物味道都各不相同，这些不同的味道是如何被舌头品尝出来的呢？

●在舌头表面，密集着许多小的突起，医学上称为“舌乳头”。在每个舌乳头上，有长得像花蕾一样的东西，即味蕾。

●舌尖主要品尝甜味，酸味则通过舌两侧，咸味由舌尖的侧缘来完成，感受我们最不喜欢的苦味在舌根部。

应对措施

1 保护舌头的味觉

要获得美味的食物，就要注意保护舌头味觉的功能不受到损害。不吃过冷过热

的食物，少吃过于粗糙的食物，以免损害味蕾。过酸、过甜和辣味也容易造成味蕾的损伤，使舌体产生麻木感。

2 根据舌苔调节饮食

如舌苔薄白，可选择性质偏温的饮食，如红枣糯米粥等，以软食、羹食为宜，少吃性味偏寒凉的食物，并要忌吃冷饮；如舌苔白腻，应选用温胃健脾、散寒化湿的食物，少用甜腻厚味的食物，否则会导致腹胀；如舌苔微黄，为脾胃湿热或肠胃积滞所致，饮食上应选用清热利湿的食物，如番茄、丝瓜、藕粉、绿豆粥；舌苔薄少或光滑无苔、或舌苔部分剥落，多见于寄生虫病或慢



性消耗性疾病，可选用百合汤、西瓜等有滋阴降火功效的膳食。

3 多吃含锌的食物

感冒发热时会暂时失去味觉；营养不良和患系统疾病时，则易患舌炎。味觉迟钝时，可多选择含锌元素丰富的食物，因为锌能提高味觉的敏感性。含锌多的食物有：牡蛎、牛肉、羊肉、奶、蛋、鱼类及坚果类，如核桃、榛子、芝麻等。

温馨提示

做舌头操延缓衰老

“舌头操”是一套很好的自我保健操，操练方法如下：

◆对着镜子，舌头伸出与缩进，反复做 10 次，然后舌头在嘴巴外面左右各摆动 5 次。

◆两手十指张开，放在膝盖上，上半身稍微前倾。先由鼻孔吸气，接着嘴巴张开，舌头伸出且呼气，反复操练 4 次。

◆嘴巴张开，舌头伸出并缩进，用右手食指、中指、无名指指尖在舌下边至咽喉处，上下搓擦 30 次，然后换另一只手再做 30 次。

◆对着镜子，嘴巴张开，舌头伸出，停留 3 秒钟，反复 5 次。然后头部上仰，下巴伸展，嘴巴张开，伸出舌头，停留 3 秒钟，反复 5 次。

测试结果揭晓

在本节开始的测试中，符合自身情况的记 1 分。总分在 7 分以上，说明你的味觉与身体健康状况很好；总分在 5~6 分之间，说明你的健康状况一般，有可能是不良生活习惯导致的；总分在 4 分以下，说明你也许正在受某种疾病的威胁了。