

小病症大隐患

中国医药科技出版社

身体会说话

SHEN TI HUI SHUO HUA

小病症 大隐患

韦云 著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

《黄帝内经》中有一句话:“有诸内必形诸外。”就是说,我们身体内部的疾病必然会在身体外部表现出来。本书通过对乏力、指甲、面色、尿液、走路的观察,帮助读者找出潜藏在身体内部的影响健康的“炸弹”。书中不仅包括中西医聚焦、就诊线路图、应对策略等,还收录了大量真实生动的病例,教会读者阅读体表这面“镜子”,注意倾听身体的语言。本书可供各界人士阅读,以便认清存在“大隐患”的“小病症”,及时进行检查和就医。

图书在版编目(CIP)数据

身体会说话:小病症 大隐患/韦云著. —北京:中国医药科技出版社,2015. 1
ISBN 978 - 7 - 5067 - 6319 - 6

I. ①身… II. ①韦… III. 常见病 - 防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 195776 号



美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 17

字数 238 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6319 - 6

定价 39.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

自序

一个医者的心路历程

三十年弹指一挥间！一晃白发已爬上鬓角，积淀却留在心间。脑海中浮现出初学中医阴阳五行的心情纠结，解读医古文艰涩，交叉于中医古代各家学说的时空穿越，临床实习面对患者时的战战兢兢，第一次抢救患者时的紧张场面……一幕幕景象仿佛就在昨天。

艰难时日，从未想过放弃从医！我们这一代人，生在新社会、长在红旗下，习惯于按部就班生活，循规蹈矩工作，老老实实做人，认认真真做事，心无旁念的习性已融入血液，深入骨髓、刻入细胞；喜爱学习的天性和对疾病的认识过程由浅入深、由泛而专，由被动而主动，深刻地感受到知识、学问和体会的日益提高带给心灵的满足；医生这个职业，涉猎面较广，知识面几乎包罗万象，自然科学、社会科学、心理学、哲学……学以

致用，用以益人，不断有新的问题，不断寻找解决疑难疾病的新方法，探索学习，永无止境，这是人生最难于比拟的收获。还有，从患者那儿得到的理解、认可、尊重等等。还记得，四天一次的夜班，疲惫不堪的身体，夜班时被危急情况的敲门声惊醒，带着一颗砰砰乱跳的心脏，应对患者的抢救；还记得，急诊轮转时一夜同时抢救五个患者：肝硬化消化道出血、急性心律失常、脑血管意外，癲君子发作、肾绞痛，医生护士紧密



配合，整夜一路小跑，穿梭于各个抢救室。一次次地看到患者治愈好转道别时喜悦的笑容，一次次地感受到病逝患者家属的悲伤，一次次地面对临危患者的绝望和无助。作为医者，有过满足，有过喜悦，有过同情，有时也很无奈：医生不是万能的，不能挽救所有患者的生命！行医过程中，心灵不断受到冲击、洗涤、激励和升华，逐渐铸就一颗临危不乱之心、仁爱之心、包容之心，这就是成长，虽已年过半百，仍不敢说已成熟！

日益积累，更加感受到中医学的博大精深。中医是中国文化的传承和浓缩，中医理论蕴含了丰富的中国古代哲学思想。“天人相应”、“天人合一”的思想，强调了人与自然的和谐统一；“整体观念”是把人作为一个整体，认为脏腑气血经络是互相联系、互相影响的；阴阳理论是讲究平衡的，等等。中医学是中国文化的重要组成部分。浩瀚宇宙，地球是惟一的生命所在，芸芸众生，生老病死是自然规律。大而化之，疾病不是孤立存在的，与自然、环境、社会相关；小而化之，疾病不是静止的，诊治疾病要望、闻、问、切四诊合参，治疗疾病需要审因辨证施治，考虑阴阳、气血、津液、寒热、虚实、经络，遣方用药要兼顾君臣佐使、升降浮沉、寒热温凉、气味归经。日积月累，逐渐养成了一种思维方式：逻辑推理、进退自如、兼顾八方、讲究平衡。更加理解我们这个世界中人与社会、人与自然、人体与心理、人体内部脏腑、气血、经络之间充满着相互依存、相互对立、能量转化的各种复杂的平衡关系。养成一种积极的生活态度、平和的心态、自然的处事方式等等。

前路漫漫，感恩与悲悯之心常在。走上中医之路已过三十年，老师，给予知识、教导做人。患者，给你信任，给予配合，内心永存一份感恩之情，积淀与感悟与日渐增。看到过很多病患，从轻病拖延到重病，从小病拖延到大病，从可治变为不治。看到过很多人，健康知识几乎为空白，日常生活每天在做着掏空身体、损害健康、缩短生命的事而不自知！其实，很多疾病，在发病前、初发时或在疾病的变化过程中，都有一些迹象、症状或身体表现，《黄帝内经》中有一句话：“有诸内必形诸外。”就是说，我们的身体内部的病变必然会在身体外部表现出来。事实上，我们身体外部有着很多面小镜子，可以照见身体内部的问题，比如面色、舌头、五

官、手指、走路、尿液、粪便等等，我们还有自己的感觉器官，如痛觉、触觉、麻木感等，如果能了解镜子中影像的意义，通过对这些体表的镜子或感觉的观察，可以使很多疾病做到早期发现、早期诊断、早期治疗。这也是我写这本书的目的。书中的内容会让读者更了解身体，教给读者阅读体表镜子的知识，注意倾听身体的语言，丰富读者的健康养生保健知识。

感谢我的好朋友权燕子，开会时宾馆房间的卧谈，让她起了怂恿我写科普书的念头，在她的督促操办下终于使我动了笔。感谢我的学生高捷音，是她的勤劳付出使本书语言更加通俗易懂。感谢赵岩为本书画了生动逼真的画图。并以本书献给我的家人，是他们的支持、包容、付出、理解使我有更多精力放在工作上，也更加热爱我的职业。

编 者

2014 年 10 月

目 录

第一篇 和“懒懒的您”谈谈心——浅谈乏力

第一章 “懒病”的大名叫“乏力”	(2)
第一节 带您认识“懒”	(2)
第二节 教您给“懒”分分类	(3)
第二章 中西医聚焦,找到“懒”根	(5)
第一节 用中医视角来探“懒”	(5)
第二节 从西医视角来探“懒”	(7)
第三章 “懒病”就诊线路图	(18)
第一节 “懒病”自诊路线图	(18)
第二节 医院看“懒”路线图	(19)
第四章 重视预防,防“懒”要务	(30)
第一节 睡眠锻炼两手抓,一动一静总相宜	(30)
第二节 劳逸结合	(32)
第三节 饮食调摄	(32)
第四节 调情志	(32)
第五章 治疗“懒病”	(34)
第一节 治“懒”小验方	(34)
第二节 治“懒”运动、健身操	(34)
第三节 “懒病”饮食疗法	(36)
第四节 治“懒病”的各般武艺	(42)

第六章	“懒病” 随感	(44)
-----	---------------	------

第二篇 与您聊聊和“指甲”有关的故事

第一章	了如指掌——指甲：我们人体的随身“化验单”	(46)
第二章	揭开指甲的真面容	(47)
第一节	从西医角度看指甲	(47)
第二节	从中医角度看指甲	(50)
第三章	带您给自己的“随身化验单”评评分	(53)
第一节	正常的指甲应该是什么样	(53)
第二节	正常人指甲生长速度是多少	(53)
第三节	给您的指甲评评分	(54)
第四章	中西医聚焦，为指甲“会诊”	(55)
第一节	指甲的颜色——人体健康状况的“信号灯”	(55)
第二节	指甲的形状——人体健康状况的“指示牌”	(61)
第三节	质地改变	(65)
第四节	月牙——人体健康状况的“晴雨表”	(66)
第五章	中西医聚焦，手指面面观	(72)
第一节	手指的形状	(72)
第二节	手指的颜色	(74)
第六章	指甲疾病大汇集	(76)
第一节	真菌感染	(76)
第二节	甲沟炎	(76)
第三节	冻疮	(77)
第四节	甲癣（灰指甲）	(77)
第五节	手癣、足癣	(78)
第七章	探查隐藏在手指背后的定时炸弹	(79)
第一节	“周围”病变	(79)
第二节	“中央”病变	(81)
第八章	指甲诊病“案例”集	(86)
第一节	指甲出现问题，该去哪儿就诊	(86)

第二节 指甲诊病“案例”集——教会您指甲的“自我诊断”	(86)
第九章 “善待”双手，做您自己的“手指美容保健师”	(90)
第十章 小结	(92)

第三篇 和您谈谈与“面子”有关的事——面色异常

第一章 “相由心生”——面诊，我们身体最直接的“诊断书”	(94)
第二章 从中医角度来相“面”	(95)
第一节 “面子”的重要性	(95)
第二节 给您的“面子”问题来定位	(97)
第三章 面色——人体健康状况的“反光镜”	(100)
第一节 面色的重要性	(100)
第二节 面色的意义	(100)
第三节 面色看什么——抓住“色”与“泽”	(101)
第四节 到底什么才是最健康的面色	(102)
第五节 怎么看面色	(102)
第六节 中西医聚焦，为面色“会诊”	(103)
第四章 面部形态	(110)
第一节 浮肿	(110)
第二节 面部青春痘	(113)
第三节 色斑	(122)
第四节 变形	(123)
第五节 特殊面容	(125)
第五章 眉毛——我们身体的气血“指示灯”	(126)
第一节 正常眉毛	(126)
第二节 眉毛稀疏或脱落	(126)
第三节 眉毛颜色、形态改变	(128)
第六章 眼睛——探查疾病的另一扇窗	(129)
第一节 中医视角看眼睛	(129)
第二节 眼睛告诉我们的秘密	(130)

第七章 嘴唇	(137)
第一节 中医观点来看“唇”	(137)
第二节 带您给自己的“嘴唇”来会诊	(137)
第八章 构筑自己的面子工程	(139)
第一节 日常保健	(139)
第二节 防痘指南	(140)
第三节 脸部保健方	(141)

第四篇 小小尿液大玄机

第一章 小小尿液，大玄机	(148)
第二章 揭开尿液的真面容	(150)
第一节 从西医角度看尿液	(150)
第二节 从中医角度看尿液	(153)
第三章 带您给自己的尿液评评分	(154)
第一节 尿量	(154)
第二节 尿色	(154)
第三节 排尿次数	(155)
第四章 尿量改变	(158)
第一节 尿量减少	(158)
第二节 尿量增多	(159)
第三节 应对小策略	(159)
第五章 排尿异常	(161)
第一节 尿频	(161)
第二节 尿急	(162)
第三节 尿痛	(162)
第四节 尿失禁	(168)
第五节 遗尿	(171)
第六节 排尿困难	(173)
第六章 尿色改变	(177)
第一节 橙色尿	(177)

第二节	黄褐色尿·····	(178)
第三节	红色尿·····	(179)
第四节	白色尿——乳糜尿·····	(185)
第五节	蓝色尿·····	(186)
第六节	绿色尿·····	(186)
第七节	黑色尿·····	(186)
第八节	通过尿液颜色看体质·····	(187)
第七章	尿味异常 ·····	(188)
第一节	臭味·····	(188)
第二节	氨味·····	(188)
第三节	硫黄味·····	(188)
第四节	甜水果味·····	(189)
第五节	焦糖味·····	(189)
第八章	尿液形态改变 ·····	(190)
第一节	混浊尿·····	(190)
第二节	泡沫尿·····	(191)
第九章	做您自己的“尿液保健师” ·····	(194)
第一节	保护肾脏·····	(194)
第二节	预防感染·····	(199)

第五篇 步态异常——走路的大学问

第一章	“举足轻重”——步态的重要性 ·····	(202)
第二章	和您聊聊正确的步态 ·····	(203)
第三章	常人步态——和您聊聊平常人的走路“百态” ·····	(205)
第一节	步态正确的重要性·····	(205)
第二节	如何发现生活中的错误步态·····	(206)
第三节	常见的错误步态·····	(207)
第四节	7种走路步态，提供健康预警信号·····	(209)
第四章	异常步态 ·····	(211)
第一节	什么是异常步态·····	(211)

第二节	异常步态的危害	(211)
第三节	异常步态来判断	(212)
第四节	引起步态障碍的常见原因	(213)
第五章	异常步态分别谈	(217)
第一节	慌张步态	(217)
第二节	醉酒步态	(218)
第三节	共济失调步态	(218)
第四节	鸭子步态	(219)
第五节	划圈步态	(219)
第六节	剪刀式步态	(219)
第七节	舞蹈步态	(220)
第八节	间歇性跛行	(220)
第九节	其他可见的步态异常	(221)
第六章	特殊警报——儿童步态异常	(222)
第一节	佝偻病	(222)
第二节	小脑病变	(223)
第三节	脑性瘫痪	(223)
第四节	脊髓前角灰质炎	(224)
第五节	急性化脓性骨髓炎	(224)
第六节	肌肉损害	(224)
第七节	先天性髋关节脱位	(225)
第七章	认识步态背后的疾病	(227)
第一节	中枢系统疾病	(227)
第二节	脊髓疾病——脊髓亚急性联合变性	(231)
第三节	肌肉系统疾病——进行性肌营养不良	(233)
第四节	血管性因素——间歇性跛行	(234)
第五节	骨关节性疾病	(240)
第八章	如何保持正确步态	(245)
第一节	正确步态 12 字诀	(245)
第二节	步态美小训练	(245)
第三节	奇特的走法能治病	(246)
第四节	预防下肢周围血管病保健操	(246)

第五节	膝关节炎四部治疗法	(248)
第六节	步行操——五禽戏，保健康	(249)
第七节	保健食疗方	(254)

第一篇



和“懒懒的您”谈谈心

——浅谈乏力

“懒病”的大名叫“乏力”

第一节 带您认识“懒”

“太累了！为什么怎么睡都缓不过精神呢？”

“我这酸酸的懒懒的，连个手指头都懒得抬，坐在沙发上就往下出溜，地也懒得扫，饭也懒得做，碗都懒得洗。”

“我也想锻炼，可我连锻炼的力气都没有。”

“回家就想躺着，饭都不想吃，浑身没劲。”

“为什么我最近干什么都心有余而力不足？”

“人家怎么总那么有劲有精神头，我咋总也比不上人家？”

这些话大家听着都很耳熟吧？是不是您身边总会有这么一些人，甚至是自己都患上了这种奇怪的病——“懒病”呢？

对于“懒病”的“患者”，也许您并不在意，觉得懒病不是病，熬熬也能过日子；也许您特在意，却想不明白该怎么对待这个病，就算到医院，我该看什么科？挂什么号？找什么样的大夫呢？

今天，就让我们好好聊聊您的“懒病”吧。

得了“懒病”的人，他们或和以前比，或和周围人比，总有“力不从心”、“力不如人”、“好汉不比当年”的表现。其实，以上种种，不一而足，他们都有一个共同的大名——乏力，这也是临床上非常常见的一种症状。

第二节 教您给“懒”分分类

乏力，即缺少力气、缺少力量，体力、耐力不够。简单地说，就是身体的能量不足了，精力、气力、体力下降了。乏力常常表现为无力感、容易疲劳或持续疲劳感、休息后不能缓解。

有人说：乏力不是病。也有人说：乏力是大病。实际上，说得都有道理，但并不全面。因为，乏力分生理性乏力和病理性乏力，前者的确不是“病”，但也可能是一种功能性疾病，也就是我们的身体走在由健康向疾病转化的路上，后者确实就是病，是疾病的临床表现。

一、身体健康的“指示灯”——生理性乏力

生理性乏力。这种乏力基本上我们每个人都曾经有过体验，但它的程度相对较轻，持续的时间比较短，有明确的发生原因，除乏力外一般也不伴随其他症状。比如：

- (1) 运动、爬山、重体力劳动后、大量出汗过后；
- (2) 睡眠不足、紧张的工作、激烈的情绪波动、不良的工作环境的影响；
- (3) 体力劳动者因长期饮食过淡、缺钠而导致神经肌肉兴奋性降低而出现乏力；
- (4) 饥饿的人因缺乏蛋白质和钾也会感觉乏力。

以上情况一般经过一段时间的休息或补充盐分、营养等方式就可以得到缓解。

这种乏力对日常生活也不会造成太大影响，只要积极调整，很快就能雨过天晴。

二、身体健康的“报警器”——病理性乏力

乏力总体上来说是一种主观感受的症状，如果这种乏力经过检查、诊断有明确的病因，由一些明确的原发性疾病所致的话，那么它就属于病理性乏力。而病理性乏力是疾病的临床表现之一，它可能是疾病的前驱症状，也可能伴有其他症状，这种乏力一般呈阵发性或持续性，或渐进性加重，程度相对比较严重，经休息后不能完全缓解，严重地影响了工作生活，是一种异常的疲劳感。比如乏力的同时伴随身体其他部位的不适；比如原来能胜任的工

作现在觉得“力不从心”；或原来可以一口气上五层楼，现在上一层楼就必须停下来歇一歇，或者恨不得总躺着，不愿意干活，不想动，这就提示我们可能是身体出问题了。

特别需要说明的是，生理性乏力和病理性乏力并没有很明确的界限，在健康和疾病之间常常是一个由量变到质变的过程。“蚂蚁搬山”的乏力渐渐地也会侵蚀您的健康，使您慢慢罹患各种讨厌的疾病。

现在，您对乏力有个大概的了解了吧？那么，接着我们来看看，“懒”是怎么来的？