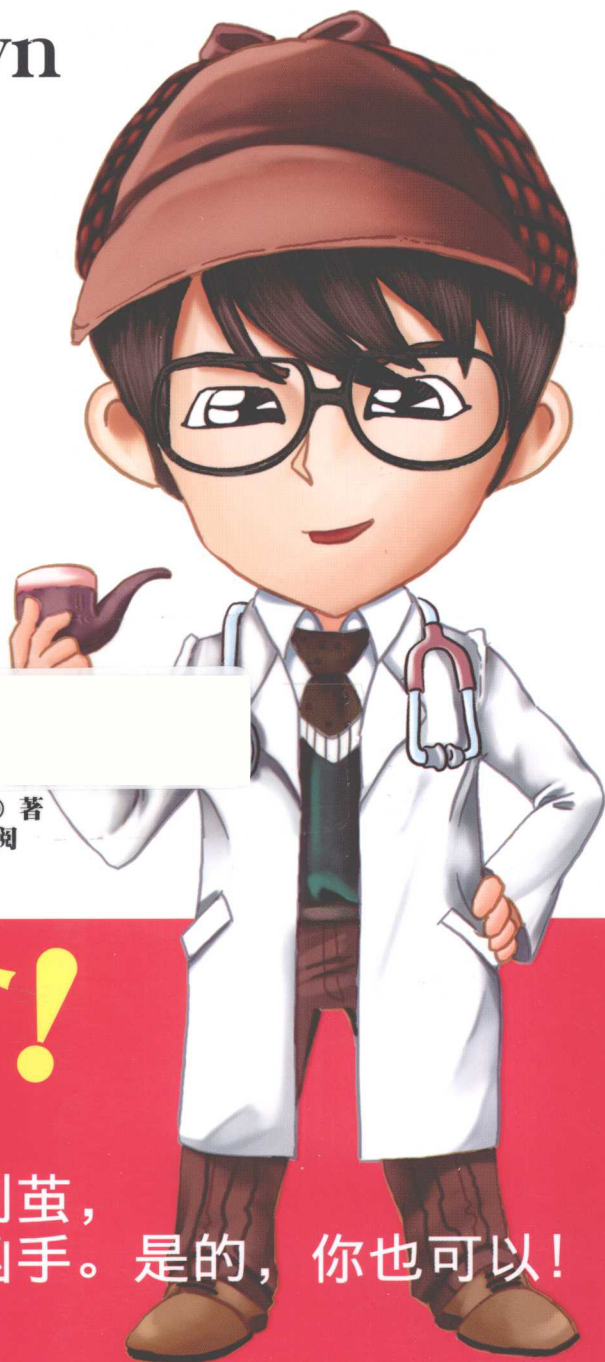


当身体发出**求救信号**， 要像**福尔摩斯**一样思考

If I had known
it earlier...

“如果早点注意，我的病本可以……”
不想这样悔恨的话，
就和福尔摩斯医生学学怎么看病吧！



【韩】南惠荣 【韩】朴宣玟 【韩】曹贤喜 ◎ 著
【韩】李胜南（家庭医学专业医生）◎ 审阅
史方锐 ◎ 编译

真相不止一个！

52种不被重视的小症状
可能隐藏着92种大疾病

从小问题开始抽丝剥茧，
找到危害健康的大凶手。是的，你也可以！



当身体发出求救信号， 要像福尔摩斯一样思考

【韩】南惠荣 【韩】朴宣玟 【韩】曹贤喜 ◎ 著

【韩】李胜南（家庭医学专业医生）◎ 审阅

史方锐 ◎ 编译

图书在版编目 (C I P) 数据

当身体发出求救信号, 要像福尔摩斯一样思考 /
(韩) 南惠荣, (韩) 朴宣玟, (韩) 曹贤喜著; 史方锐编
译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5384-7919-5

I. ①当… II. ①南… ②朴… ③曹… ④史… III.
①疾病—症状—基本知识 IV. ① R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125258 号

내 몸이 보내는 이상 신호를 잡아라

Copyright © 2013, Text by Nam Hyeyoung(南惠荣), Park Sunmin(朴宣玟), Cho Hyunhee(曹贤喜)

All Rights Reserved.

Simplified Chinese edition © 2014, JiLin Science & Technology Publishing House LLC.

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with KPI Publishing Group
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

当身体发出求救信号, 要像福尔摩斯一样思考

Dang shenti Fachu Qiujiu xinhao Yaoxiang Fuermosi Yiyang Sikao

著	(韩) 南惠荣 (韩) 朴宣玟 (韩) 曹贤喜
审 阅	(韩) 李胜南
编 译	史方锐
出 版 人	李 梁
策划责任编辑	隋云平
执行责任编辑	练闯琼
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	长春市一行平面设计有限公司
开 本	720mm×990mm 1/16
字 数	180千字
印 张	13.5
印 数	1—8000册
版 次	2014年12月第1版
印 次	2014年12月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

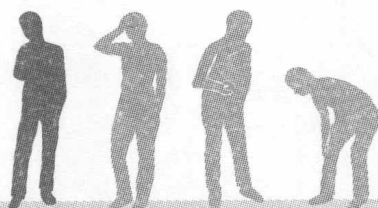
书 号 ISBN 978-7-5384-7919-5

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498





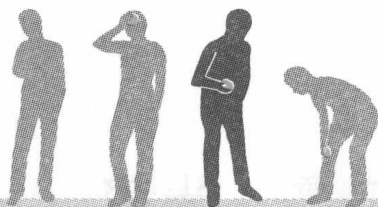
第一章 全身

荨麻疹 10	血管水肿 · 11 过敏性休克 · 12
斑块、斑点 14	皮肤癌 · 15 神经纤维瘤 · 17
皮下出血 18	过敏性紫癜 · 19 骨髓增生异常综合征 · 20
疲 劳 22	慢性阻塞性肺疾病 · 23 甲状腺癌 · 24
体重变化 26	糖尿病 · 27
淋巴结肿大 29	恙虫病 · 30
冷 汗 31	急性心肌梗死 · 32
肌肉紧张异常 34	脑损伤 · 35 抽动秽语综合征 · 36
麻 痹 38	多发性硬化症 · 39 神经根疾病 · 40
恶 寒 42	急性肾盂肾炎 · 43 心包炎 · 44
感觉障碍 46	脊髓空洞症 · 47
手足冰冷 48	雷诺病 · 49 血栓闭塞性脉管炎 · 50
呼吸困难 52	败血症 · 53 高山病 · 54
关节疼痛、变形 56	类风湿性关节炎 · 57
水 疱 59	带状疱疹 · 60
皮肤瘙痒 61	脂溢性皮炎 · 62 银屑病 · 63 足 癣 · 64
痫性发作 66	恐惧症 · 67 癲 癇 · 68

第二章 头部

头 痛 72	颞下颌关节功能紊乱综合征 · 73 颈椎间盘突出症 · 75
	脑肿瘤（脑癌） · 77
眩 晕 79	前庭神经元炎 · 81 耳石症 · 82 突发性耳聋 · 83
	脑卒中（中风） · 85
视力低下 87	中心性浆液性脉络膜视网膜膜病变 · 88 白内障 · 90
	青光眼 · 92
黄 疸 94	病毒性肝炎 · 95 肝 癌 · 97
结膜充血 99	眼球干燥症 · 100 结膜炎 · 102 流行性角膜炎 · 103
眼皮跳 104	面肌抽搐 · 105
嗅觉障碍 106	慢性鼻炎 · 107
咳 嗽 109	肺 癌 · 110 支气管哮喘 · 112
口腔炎症 114	阿弗他口炎 · 115 疱疹性口炎 · 116
口腔异味 118	肝硬化 · 119 化脓性鼻窦炎 · 121 胃 癌 · 122
咯 血 124	支气管扩张 · 125 肺 炎 · 126
耳 痛 128	中耳炎 · 128
耳 鸣 130	代谢综合征 · 131 美尼尔综合征 · 132
黑眼圈 134	黑眼圈 · 134
记忆力减退 136	阿尔茨海默病 · 137
颈部肌肉痛 139	纤维肌痛综合征 · 140

第三章 上身



胸痛 144

纤维肌痛综合征 · 145 | 反流性食管炎 · 147 | 心绞痛 · 149

腹痛 151

慢性胰腺炎 · 152 | 肠套叠 · 154 | 胆囊结石 · 155

胃炎 · 157 | 溃疡性结肠炎 · 159

后背、肋部疼痛 160

肾结石 · 161

腰痛 162

椎管狭窄 · 163

消化不良 165

胃食管反流病 · 166

腹部胀满 168

脾大 · 169 | 肠易激综合征 · 170

胃痉挛 172

胆石病 · 173 | 子宫痉挛 · 174

伤食 176

急性胃肠炎 · 177 | 胆囊炎 · 178

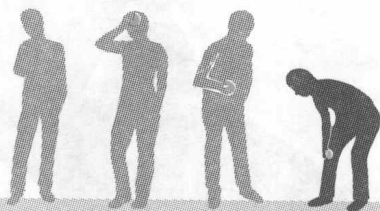
手颤 180

帕金森病 · 181 | 甲状腺疾病 · 182

乳房肿瘤 185

乳腺癌 · 186

第四章 下身



尿 频 190

尿崩症 · 191

血 尿 193

膀胱结核 · 194

尿失禁 195

过敏性膀胱炎 · 196

夜 尿 198

前列腺肥大 · 199

排便障碍 201

子宫内膜炎 · 202 | 克罗恩病 · 204 | 大肠癌 · 205

腿 麻 208

腰椎间盘突出症 · 209 | 脊柱侧弯症 · 211

不安腿综合征 · 213

脚趾甲周围炎症 215

嵌 甲 · 215



当身体发出求救信号， 要像福尔摩斯一样思考

【韩】南惠荣 【韩】朴宣玟 【韩】曹贤喜 ◎ 著

【韩】李胜南（家庭医学专业医生）◎ 审阅

史方锐 ◎ 编译

图书在版编目 (C I P) 数据

当身体发出求救信号, 要像福尔摩斯一样思考 /
(韩) 南惠荣, (韩) 朴宣玟, (韩) 曹贤喜著; 史方锐编
译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5384-7919-5

I. ①当… II. ①南… ②朴… ③曹… ④史… III.
①疾病—症状—基本知识 IV. ①R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125258 号

내 몸이 보내는 이상 신호를 잡아라

Copyright © 2013, Text by Nam Hyeyoung(南惠荣), Park Sunmin(朴宣玟), Cho Hyunhee(曹贤喜)
All Rights Reserved.

Simplified Chinese edition © 2014, JiLin Science & Technology Publishing House LLC.

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with KPI Publishing Group
through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

当身体发出求救信号, 要像福尔摩斯一样思考

Dang shenti Fachu Qiujiu xinhao Yaoxiang Fuermosi Yiyang Sikao

著 (韩) 南惠荣 (韩) 朴宣玟 (韩) 曹贤喜
审 阅 (韩) 李胜南
编 译 史方锐
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 练闽琼
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 180千字
印 张 13.5
印 数 1—8000册
版 次 2014年12月第1版
印 次 2014年12月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7919-5
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



如果能早点知道我身体发出的异常信号的话……

“健康贵在保持。”这句话我们已经听了无数次了。为了健康，我们需要一个好帮手，但是对于对医学一窍不通的人来说，这并不是一件容易的事。

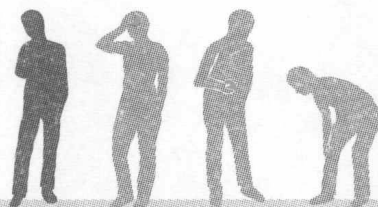
在做有关健康的节目和医学纪录片的过程中，我们接触了很多患者，对于他们的痛苦我们感同身受。比如，对身体出现的小斑点不在意，最终导致皮肤癌的奶奶；忽略了身体上的青肿（皮下出血），最终被诊断为白血病，不得不终生接受抗癌治疗的小孩；每天都感觉疲劳，最后得肝癌去世的中年父亲……他们是不是因为忽略了身体发出的某些信号，而导致失去健康呢？如果人们能够及早知道身体发出的异常信号和警告，那结果会是怎样的呢？本书就是从这些惋惜中开始的。

医学技术的发展正在帮助失去健康的人们找回健康的生活。虽然有很多人因忽略疾病的早期症状最终使病情恶化，甚至患上绝症，但还是有很多患者通过早期诊断和治疗，又重新过上了健康的生活。现在的时代不是“知道病”的时代而是“知道药”的时代。能够自己治愈疾病不是什么“奇迹”，治好疾病也不一定需要什么名医，而是靠“对于自己身体坚持不懈的关心和健康常识的积累”。现在，不是生病才去治疗的时代，而是能够预防疾病的时代。

我们努力让这本书看起来不晦涩难懂。我们要让不会电脑的老年人、对生涩的医学用语望而却步的普通人、我们的爷爷奶奶、我们的父母都能很容易地理解书中的内容。

本书以作者在录制电台节目过程中亲眼所见的一些患者的经历为依据，阐述了一定不要轻易忽略的早期症状，以及忽略这些症状可能导致的重大疾病。

希望本书能够让广大读者了解关于保持健康和预防疾病的基本知识，让大家能够享受健康幸福的生活。



第一章 全身

荨麻疹 10	血管水肿 · 11	过敏性休克 · 12
斑块、斑点 14	皮肤癌 · 15	神经纤维瘤 · 17
皮下出血 18	过敏性紫癜 · 19	骨髓增生异常综合征 · 20
疲 劳 22	慢性阻塞性肺疾病 · 23	甲状腺癌 · 24
体重变化 26	糖尿病 · 27	
淋巴结肿大 29	恙虫病 · 30	
冷 汗 31	急性心肌梗死 · 32	
肌肉紧张异常 34	脑损伤 · 35	抽动秽语综合征 · 36
麻 痹 38	多发性硬化症 · 39	神经根疾病 · 40
恶 寒 42	急性肾盂肾炎 · 43	心包炎 · 44
感觉障碍 46	脊髓空洞症 · 47	
手足冰冷 48	雷诺病 · 49	血栓闭塞性脉管炎 · 50
呼吸困难 52	败血症 · 53	高山病 · 54
关节疼痛、变形 56	类风湿性关节炎 · 57	
水 疱 59	带状疱疹 · 60	
皮肤瘙痒 61	脂溢性皮炎 · 62	银屑病 · 63
痫性发作 66	恐惧症 · 67	癲 痫 · 68

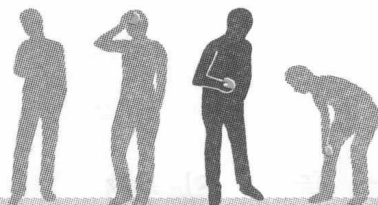
第二章 头部

头 痛 72	颞下颌关节功能紊乱综合征 · 73 颈椎间盘突出症 · 75 脑肿瘤（脑癌） · 77
眩 晕 79	前庭神经元炎 · 81 耳石症 · 82 突发性耳聋 · 83 脑卒中（中风） · 85
视力低下 87	中心性浆液性脉络膜视网膜病变 · 88 白内障 · 90 青光眼 · 92
黄 疸 94	病毒性肝炎 · 95 肝 癌 · 97
结膜充血 99	眼球干燥症 · 100 结膜炎 · 102 流行性角膜炎 · 103
眼皮跳 104	面肌抽搐 · 105
嗅觉障碍 106	慢性鼻炎 · 107
咳 嗽 109	肺 癌 · 110 支气管哮喘 · 112
口腔炎症 114	阿弗他口炎 · 115 疱疹性口炎 · 116
口腔异味 118	肝硬化 · 119 化脓性鼻窦炎 · 121 胃 癌 · 122
咯 血 124	支气管扩张 · 125 肺 炎 · 126
耳 痛 128	中耳炎 · 128
耳 鸣 130	代谢综合征 · 131 美尼尔综合征 · 132
黑眼圈 134	黑眼圈 · 134
记忆力减退 136	阿尔茨海默病 · 137
颈部肌肉痛 139	纤维肌痛综合征 · 140



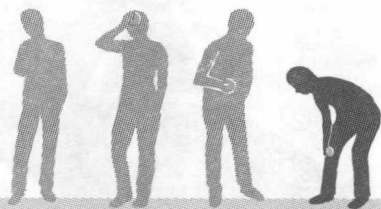
目录 MULU

第三章 上身



胸痛 144	纤维肌痛综合征 · 145 反流性食管炎 · 147 心绞痛 · 149
腹痛 151	慢性胰腺炎 · 152 肠套叠 · 154 胆囊结石 · 155
	胃炎 · 157 溃疡性结肠炎 · 159
后背、肋部疼痛 160	肾结石 · 161
腰痛 162	椎管狭窄 · 163
消化不良 165	胃食管反流病 · 166
腹部胀满 168	脾大 · 169 肠易激综合征 · 170
胃痉挛 172	胆石病 · 173 子宫痉挛 · 174
伤食 176	急性胃肠炎 · 177 胆囊炎 · 178
手颤 180	帕金森病 · 181 甲状腺疾病 · 182
乳房肿瘤 185	乳腺癌 · 186

第四章 下身



尿 频 190

尿崩症 · 191

血 尿 193

膀胱结核 · 194

尿失禁 195

过敏性膀胱炎 · 196

夜 尿 198

前列腺肥大 · 199

排便障碍 201

子宫内膜炎 · 202 | 克罗恩病 · 204 | 大肠癌 · 205

腿 麻 208

腰椎间盘突出症 · 209 | 脊柱侧弯症 · 211
不安腿综合征 · 213

脚趾甲周围炎症 215

嵌 甲 · 215



荨麻疹.....10

斑块、斑点.....14

皮下出血.....18

疲 劳.....22

体重变化.....26

淋巴结肿大.....29

冷 汗.....31

肌肉紧张异常.....34

麻 痹.....38

恶 寒.....42

感觉障碍.....46

手足冰冷.....48

呼吸困难.....52

关节疼痛、变形...56

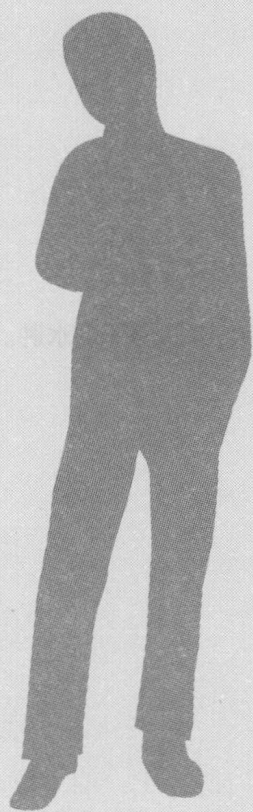
水 疱.....59

皮肤瘙痒.....61

痫性发作.....66

第一章

全身





荨麻疹



症状说明

荨麻疹是一种皮肤肿胀成红色或白色，并伴有严重痒症的皮肤疾病。按照发作时间分为急性和慢性两种。急性荨麻疹主要由于食物、药物、化妆品使用不当引起，大部分6周以内就会好转。但是持续6周以上就要注意可能是慢性荨麻疹或其他疾病。

✓ 推测疾病（请在相符的项前画✓）.....

血管水肿

- ☐ 荨麻疹持续6周以上。
- ☐ 皮肤及黏膜、眼皮、嘴唇、口腔内、舌头、喉头部位严重水肿。
- ☐ 腹痛。
- ☐ 伴有鼻炎或哮喘。

过敏性休克

- ☐ 经历过特定过敏原引起的全身荨麻疹。
- ☐ 呼吸困难、腹痛、昏迷。