



臧俊岐 编著

消除身体 五毒素： 虚、寒、湿、热、瘀

因为现代人
生活方式与
习惯的改变，「虚、
寒、湿、热、瘀」引
发疾病的现象越来
越普遍，许多疾病都
是因这五毒而生。
所以预防疾病，要先
从祛除五毒、调和阴
阳做起。



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

消除身体 五毒素： 虚、寒、湿、热、痰

臧俊岐 编著



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

消除身体五毒素: 虚、寒、湿、热、瘀/臧俊岐编著. —广州:
广东科技出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5359-6729-9

I. ①消… II. ①臧… III. ①毒物—排泄—养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第100062号

消除身体五毒素: 虚、寒、湿、热、瘀

Xiaochu Shenti Wudusu: Xu, Han, Shi, Re, Yu

责任编辑: 严旻 邹荣

封面设计: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任校对: 谭曦 罗美玲

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田大发路29号C栋1楼 邮政编码: 518000)

规 格: 723mm×1 020mm 1/16 印张12 字数280千

版 次: 2017年8月第1版

2017年8月第1次印刷

定 价: 35.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言 *preface*

同样吹空调，有人感到凉快，有人容易感冒；同样吃了火锅，有人吃得畅快，有人隔天脸上却起包。都说人参好，有人吃了就上火，每个人都适合吃人参吗？有人减肥用大黄，有人越用身体越衰弱，胖人都需要减肥吗？生活中，有人急性子，有人慢性子；有人不耐冷，有人不耐热；有人总是面色红润，有人怎么养都是神色晦暗……似乎每个人都和别人不一样。其实这是因为人与人之间存在体质差异。不同的遗传背景和不同的生活环境，培养了每个人不同的体质，也就表现出不同的身体状况。只有选择适合自己的个性化养生保健方法才能将体质调理到最佳状况，“有的放矢”地防病养生。

现代社会体质下降这个问题往往被忽略，很少有人认识到它的重要性。人体疾病的产生不光与个人的体质相关，还与虚、寒、湿、热、瘀这五毒素密切相关。了解了疾病的致病原理，便能有效地进行预防及治疗，从而达到治病养生的目的。

本书开篇分别介绍了影响人体健康的五毒素——虚、寒、湿、热、瘀的致病特点及临床表现，如何远离五毒素，顺应四时养生。再分别以平实详尽的语言介绍五毒素的自我诊断及防治方法，通过精美的配图和简单的文字描绘不同食疗方，并根据各种毒素的特点分别配以不同的穴位按摩、艾灸、刮痧疗法。以精准的穴位图加上清晰的操作图，让您一目了然，快速上手，易学易用。

（注明：书中取穴方法为同身寸法）

本书提供的保健方法，请在医生指导下使用。





目录

第一章 虚、寒、湿、热、瘀是百病之源

- 002 许多疾病是由虚、寒、湿、热、瘀诱发的
- 002 五毒素之虚
- 004 五毒素之寒
- 005 五毒素之湿
- 005 五毒素之热
- 006 五毒素之瘀
- 007 五毒素伤身有警示，读懂你身体的“求救”信号
- 007 警惕体虚的五个疾病征兆
- 008 体寒的身体信号
- 009 湿热伤身有提示，要听懂身体的“声音”
- 010 体瘀之人，要注意身体发出的“警告”
- 011 养生顺应四时，远离五毒侵袭
- 011 “春困”是未病，是体虚的季节性表现
- 012 夏季养生避热（火）邪，别让热气伤了心
- 013 秋季湿邪易入体，保健注重四防
- 014 冬季导致体寒的原因

第二章 虚——体虚是亚健康的表现

- 016 阳虚——诊断阳虚的4种方法
- 017 肾阳不足是主要原因
- 018 未病先防，消除阳虚，从生活点滴开始
- 018 防止身体虚弱，从生活中的小锻炼开始
- 019 常晒晒太阳，补阳气
- 020 “药”在食物中，用饮食治阳虚
- 020 若要滋阴补阳即找——大枣姜糖茶

- 021 肾阳虚引起腰痛——枸杞淮山海参汤
- 022 肾阳虚早泄——锁阳羊肉粥
- 023 中医养生，穴位治阳虚有妙招**
- 023 阳虚找腰阳关穴补，即可暖全身
- 024 手脚冰凉，阳池穴可暖手暖脚
- 025 温灸神阙穴可回阳救逆，补阳虚
- 026 大椎穴助你温补阳气
- 027 要想补阳，让这4种中药来帮忙**
- 027 鹿茸——补肾壮阳，强筋健骨
- 028 杜仲——补中益精，轻身耐老
- 029 蛤蚧——补肾助阳，润肺止咳
- 030 韭菜子——温补肝肾，壮阳固精
- 031 阴虚——自我诊断阴虚的4种方法**
- 032 阴虚就是津液不足**
- 033 未病先防，消除阴虚，从生活点滴开始**
- 035 “药”在食物中，用饮食治阴虚**
- 035 补肝益肾、润燥生津——黑芝麻糊
- 036 养阴润肺的补品——百合绿豆汤
- 037 滋阴润燥的补品——白果炖鸡
- 038 中医养生，穴位治阴虚有妙招**
- 038 按揉少海穴，降火滋阴
- 039 然谷穴专治阴虚火旺
- 040 阴虚体质者常按“太冲穴”可解烦躁
- 041 血海穴有效缓解阴虚瘙痒
- 042 要想补阴，让这4种中药来帮忙**
- 042 麦冬——久服轻身，不老不饥
- 043 女贞子——滋阴补肾，养肝明目
- 044 玉竹——养阴润燥，除烦止渴
- 045 乌梅——生津止渴，涩肠止泻
- 046 气虚——自我诊断气虚的4种方法**
- 047 夏季出汗异常也是病，头汗多属气虚**
- 048 未病先防，消除气虚，从生活点滴开始**
- 048 倒立式瑜伽，防止气虚引起的“内脏下垂”
- 049 久卧伤气，温和运动可健脾利肺
- 050 “药”在食物中，用饮食治气虚**
- 050 补气血、益脾胃的汤——大枣桂圆汤

- 051 一款女性养颜茶——大枣蜂蜜茶
- 052 肺气虚的秘方——银贝雪梨汤
- 053 **中医养生，穴位治气虚有妙招**
- 053 常灸关元穴，可预防反复感冒
- 054 肺气虚，补益肺气找太渊穴
- 055 肺俞穴可治气虚引起咳嗽
- 056 **要想补气，让这4种中药来帮忙**
- 056 党参——补中益气，健脾益肺
- 057 甘草——和中解毒，众药之主
- 058 黄芪——止汗脱毒，补气之最
- 059 山药——补气健脾，药之上品
- 060 **血虚——自我诊断血虚的4种方法**
- 061 **血虚不等于贫血，女性切勿盲目补血**
- 062 **未病先防，消除血虚，从生活点滴开始**
- 062 血虚体质人群的日常保健
- 063 经常头痛眩晕是血虚，常做有氧运动
- 064 **“药”在食物中，用饮食治血虚**
- 064 补血止血，治血虚的良药——蛋黄阿胶酒
- 065 补血养颜，生津润肠——黑豆桑葚粥
- 066 补血美容的千古名方——四物汤
- 067 **中医养生，穴位治血虚有妙招**
- 067 女性血虚常找膻中穴
- 068 血虚引起心悸，找内关穴来帮助
- 069 血虚引起贫血找期门穴，能理气活血
- 070 肝血虚就找足三里穴
- 071 **要想补血，让这4种中药来帮忙**
- 071 白芍——养血柔肝，敛阴收汗
- 072 当归——补血活血，调经止痛
- 073 熟地黄——滋阴补血，明目益精
- 074 龙眼肉——补血安神，养血益颜



第三章 寒——体寒的人身体冷痛

- 076 自我诊断寒的4种方法
- 077 精神压力过大，也是体寒原因之一
- 078 未病先防，散寒从生活点滴开始
- 078 冷暖交替关节疼，冬季5个小方法呵护脆弱关节
- 079 宫寒女性难受孕，好习惯来帮忙
- 080 “药”在食物中，用饮食治寒
- 080 一碗汤，让你身体暖起来——生姜当归羊肉汤
- 081 祛风散寒的佳肴——大麦牛肉粥
- 082 解表散寒，和胃补中——葱白粥
- 083 中医养生，穴位治寒有妙招
- 083 常按手三里穴，可散胃寒
- 084 找肩井穴缓解肩关节冷痛
- 085 体寒四肢怕冷，按按昆仑穴
- 086 止冷痛就找合谷穴来帮忙
- 087 要想祛寒，让这4种中药来帮忙
- 087 八角茴香——温阳散寒，理气止痛
- 088 白芷——温中散寒，驱除积气
- 089 吴茱萸——止痛散寒，止泻助阳
- 090 肉桂——温肾散寒，温补命火

第四章 湿——身体里面“水”过多

- 092 自我诊断湿的4种方法
- 093 运动做操很重要——祛痰湿养生操
- 094 未病先防，除湿从生活点滴开始
- 094 长期居住在湿气大的地方，会使体内湿气加重
- 095 改变不良生活习惯，是改善痰湿体质的关键
- 096 夏季防湿祛邪小妙招
- 097 “药”在食物中，用饮食除湿气
- 097 健脾化湿的良方——薏米红豆粥
- 098 化痰又祛湿的养生茶——桂花陈皮茶

- 099 湿气重就吃——健脾米仁粥
- 100 健脾除湿还清肝——荠菜鲫鱼汤
- 101 祖传的除湿热秘方——龟苓膏
- 102 **中医养生，穴位治湿气重有妙招**
- 102 承山穴是除湿的大穴
- 103 要想祛湿痰，就寻丰隆穴
- 104 夏季除湿要穴——阴陵泉穴
- 105 **要想除湿，让这4种中药来帮忙**
- 105 茯苓——利水渗湿，健脾胃
- 106 砂仁——化湿行气，温中止泻
- 107 薏米——健脾渗湿，除痹止泻
- 108 木瓜——和胃化湿，舒筋活络

第五章 热——体热之人容易上火

- 110 自我诊断热的4种方法
- 111 热性体质：常发热，宜清凉养生
- 112 未病先防，散热从生活点滴开始
- 112 越懒越要动，运动才能祛热
- 113 调摄精神，远离湿热
- 114 **“药”在食物中，用饮食治热**
- 114 茯苓粥——除去大肠湿热，便自通
- 115 银花茶——防治上焦湿热的最好饮品
- 116 **中医养生，穴位治热有妙招**
- 116 按摩内庭穴祛胃火
- 117 眼尿过多内火旺，常点按关冲穴
- 118 夏季燥热心烦，寻少冲穴
- 119 上火引起失眠，常按劳宫穴
- 120 嘴角溃烂点按厉兑穴
- 121 **要想泻热，让这4种中药来帮忙**
- 121 葛根——除烦止渴，清热降压
- 122 金银花——疏散风热，清热解毒
- 123 槐花——清肝泻火，凉血止血
- 124 栀子——泻火除烦，清热利尿



第六章 瘀——体瘀者易患妇科病

- 126 自我诊断瘀的4种方法
- 127 保暖——最简便的防瘀、治瘀法
- 128 未病先防，祛瘀从生活点滴开始
- 130 “药”在食物中，用饮食治瘀
- 130 女性“痛经宝”——桃仁大枣红糖粥
- 131 活血养血，女人养颜的圣品——四物茶
- 132 瘀斑快快消——荔枝粥
- 133 中医养生，穴位治血瘀有妙招
- 133 女性的保健要穴——三阴交穴
- 134 膈俞穴活血行血，补血养血
- 135 要想散瘀，让这4种中药来帮忙
- 135 牛膝——活血通经，引血下行
- 136 鸡血藤——补血活血，疏通经络
- 137 川芎——活血行气，化瘀止痛
- 138 丹参——活血通络，清心除烦

第七章 虚、寒、湿、热、瘀引起的常见疾病

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 140 感冒 | 156 高血脂 | 172 带下病 |
| 142 哮喘 | 158 糖尿病 | 174 乳腺增生 |
| 144 眩晕 | 160 肥胖 | 176 痤疮 |
| 146 失眠 | 162 颈椎病 | 178 湿疹 |
| 148 胃炎 | 164 肩周炎 | 180 牙痛 |
| 150 腹痛 | 166 腰痛 | 182 耳聋、耳鸣 |
| 152 泄泻 | 168 月经不调 | |
| 154 高血压 | 170 痛经 | |

第一章

虚、寒、湿、热、瘀是百病之源

养生有多种方法，可能需要你将五脏六腑养护好，可能需要你将经络疏通好，可能需要你每天进行一些有针对性的运动……而在众多的养生方法之中，除五毒便是养生防病的一种。因为现代人生活方式与习惯的改变，虚、寒、湿、热、瘀引发疾病的现象越来越普遍，许多疾病都是因这五毒而生。所以要预防疾病，要先从祛除五毒、调和阴阳做起。



许多疾病是由 虚、寒、湿、热、瘀诱发的

五毒素之虚

中医虚证分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型，结合心、肝、脾、肺、肾五脏，则每一脏又有气、血、阴、阳虚弱的类型，如肺气虚、脾阳虚。

气虚



气虚之体的主要表现为：少气懒言，全身疲倦乏力，声音低沉，动则气短，头晕心悸，面色萎黄，食欲不振，妇女子宫下垂，舌淡而胖，舌边有齿痕，脉弱等。气虚者需补气，补气的药物可选用人参、黄芪、党参等。

补气虚食品：牛肉、鸡肉、猪肉、糯米、大枣、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、黄鳝、虾、蘑菇等，可经常交替食用。



血虚



血虚之体的主要表现为：面色萎黄苍白，唇爪淡白，头晕乏力，眼花心悸，失眠多梦，大便干燥，妇女经水愆期、量少色淡，舌质淡，苔滑少津，脉细弱等。进补宜采用补血、养血、生血之法，补血的药物可选用当归、阿胶、熟地黄、桑葚等。

补血虚食品：乌骨鸡、黑芝麻、胡桃肉、龙眼肉、鸡肉、猪血、猪肝、红糖、赤豆等，可经常交替食用。



阴虚



阴虚之体的主要表现为：怕热，易怒，面颊发红，口干咽痛，大便干燥，小便短赤或黄，舌少津液，五心（两手心、两脚心与头顶）烦热，盗汗，腰酸背痛，男性梦遗滑精，舌质红，苔薄或光剥，脉细数等。进补宜采用补阴、滋阴、养阴等法，补阴虚的药物可选用生地、麦冬、玉竹、珍珠粉、银耳、冬虫夏草、龟板等。

补阴虚食品：甲鱼、燕窝、百合、鸭肉、黑鱼、海蜇、藕、金针菇、枸杞、荸荠、梨等，可经常交替选用。

阳虚



又称阳虚火衰，是气虚的进一步发展。阳虚之体的主要表现为：除有气虚的表现外，平时怕冷，四肢不温，喜热饮，体温常偏低，腰酸腿软，男性阳痿早泄，小腹冷痛，乏力，小便不利，舌淡，苔白，脉沉细等。进补宜补阳、益阳、温阳，补阳虚的药物可选用红参、鹿茸、杜仲、虫草、肉桂、海马等。

补阳虚食品：黄牛肉、狗肉、羊肉、牛鞭、海参、淡菜、胡桃肉、桂圆、鹌鹑、鳗鱼、虾、韭菜、桂皮、茴香等，可经常交替选用。

阴阳两虚



体虚者亦常出现两虚之体，两虚之体有以下3种。

气阴两虚，既有气虚又有阴虚。既有头晕、乏力、腿软等气虚表现，又有颧红、咽干、舌红等阴虚表现，这种体质称气阴两虚体质，进补时宜采用益气养阴之补法，即在进补时应同时考虑补气 and 补阴。

阴阳两虚，既有阴虚又有阳虚。其主要表现为：既怕冷又怕热，冬天特别怕冷，夏天又特别怕热，这是阴阳失调或阴阳两虚之体质。进补时宜采用阴阳并补、养阴温阳和滋阴壮阳等补法。

气血两虚，既有气虚的表现，又有血虚的表现。进补宜采用益气生血、培补气血、气血并补等补法。

对两虚之体的食补可分别选用上述补气、补血、补阴、补阳的食品及药膳进行辨证辨体施补，更应根据虚弱的轻重交替选用，通过进补待虚弱的表现消失，恢复健康后应停服进补食品及进补药膳，食用正常的平衡膳食即可，真正做到“虚则补之，实则泻之”，无虚不须补，避免不虚而补，补之过度或进补不当而引起的不良反应。

五毒素之寒

寒邪致病多在冬季。有内寒与外寒的区别。外寒是外界的寒气侵犯人体而发生疾病的病邪，伤于肌表，称为伤寒，直中脏腑的则称中寒。内寒则是人体机能衰退，阳气不足而致的病证。

寒邪的致病特点



1.寒易伤阳：寒为阴气的表现，其性属阴，故寒为阴邪。阳气本可以制阴，但阴寒偏盛，则阳气不仅不足以驱除寒邪，反为阴寒所侮，故云“阴盛则寒”，“阴盛则阳病”。所以寒邪最易损伤人体阳气。阳气受损，失于温煦之功，故全身或局部可出现明显的寒象。如寒邪束表，卫阳郁遏，则现恶寒、发热、无汗等，称之为“伤寒”。若寒邪直中于里，损伤脏腑阳气者，谓之“中寒”。如伤及脾胃，则纳运升降失常，以致吐泻清稀，脘腹冷痛；肺脾受寒，则宣肃运化失职，表现为咳嗽喘促，痰液清稀或水肿；寒伤脾肾，则温运气化失职，表现为畏寒肢冷、腰脊冷痛、尿清便溏、水肿腹水等；若心肾阳虚，寒邪直中少阴，则可见恶寒蜷卧、手足厥冷、下利清谷、精神萎靡、脉微细等。

2.寒性凝滞：凝滞，即凝结阻滞之谓。人体气血津液的运行，赖阳气的温煦推动，才能畅通无阻。寒邪侵入人体，经脉气血失于阳气温煦，易使气血凝结阻滞，涩滞不通，不通则痛，故疼痛是寒邪致病的重要特征。因寒而痛，其痛得温则减，逢寒增剧，得温则气升

血散，气血运行无阻，故疼痛缓解或减轻。寒胜必痛，但痛非必寒。由于寒邪侵犯的部位不同，所以病状各异。若寒客肌表，凝滞经脉，则头身肢节剧痛；若寒邪直中于里，气机阻滞，则胸、腹冷痛或绞痛。

3.寒性收引：收引，即收缩牵引之意。寒性收引是指寒邪具有收引拘急之特性，“寒则气收”。寒邪侵袭人体，可使气机收敛，腠理闭塞，经络筋脉收缩而挛急；若寒客经络关节，则筋脉收缩拘急，以致拘挛作痛、屈伸不利或冷厥不仁；若寒邪侵袭肌表，则毛窍收缩，卫阳闭郁，故发热恶寒而无汗。



五毒素之湿

湿属阴邪，性质重浊而黏腻，它能阻滞气的疾动，妨碍脾的运化。如果是外感湿邪，常见恶寒发热、虽出汗但热不退、四肢困倦、关节肌肉疼痛等症状。如果是湿浊内阻肠胃，常见胸闷不舒、大便溏泄等症状。

湿邪的致病特点



1.湿性重浊：湿邪犯表，则令人头重身困，四肢酸楚，其身不扬；若湿滞经络，流注关节，则关节酸痛、沉重、活动不利，痛处不移。

2.湿性黏滞：这一特性主要表现在两方面，一湿病症状多黏腻不爽，如患者表现为大便黏滞不爽等；二反映在病程上，迁延时日，缠绵难愈，如风湿病、湿温病。

3.湿为阴邪，阻遏气机，损伤阳气：湿邪黏滞，留滞于脏腑经络，常常阻遏气机，使气机升降无能，出现胸脘痞闷等症状。

4.湿性趋下，易袭阴位：湿性类水，水性就下，且其质重浊，故湿邪有下趋之势，易于伤及人体的下部。其病多见下部的症状，如水肿多以下肢较为明显。

五毒素之热

热（火）邪具有燔灼、炎上、耗气伤津、生风动血等特性。外火，一是感受温热邪气而来；二是风寒暑湿燥等外邪转化而来。内火，多因脏腑功能紊乱，阴阳气血失调所致。情志过极亦可久郁化火。

热（火）邪的致病特点



1.火热为阳邪，易伤津耗气：火热伤人，机体阳气亢盛，临床上表现出高热、恶热、面赤、脉洪数等明显现象。火邪既可以迫津液外泄而多汗，又可以直接消灼津液，出现口渴喜饮，咽干舌燥，小便短赤，大便秘结等伤津的症状。

状；由于“壮火食气”和气随津耗，临床上还可出现体倦、乏力、少气等气虚症状。

2.火热之邪炎上：火热具有向上燔烧的特性，故临床上病症多见于上部，如头痛、面红、咽喉红肿等。

五毒素之瘀

血瘀是指中医辨证中的一种证型。血瘀即血液运行不畅，有瘀血。血瘀证可见于很多种疾病。一般而论，凡离开经脉之血不能及时消散而瘀滞于某一处，或运行受阻，郁积于经脉或器官之内呈凝滞状态，都叫血瘀。

气虚血瘀证



气虚血瘀证，是气虚运血无力，血行瘀滞而表现的证候。常由病久气虚，渐致瘀血内停而引起。临床表现：面色淡白或晦滞，身倦乏力，气少懒言，疼痛如刺，常见于胸胁，痛处不移，拒按，舌淡暗或有紫斑，脉沉涩。

寒凝血瘀证



血得温则行，得寒则凝。感受外寒，或阴寒内盛，使血液凝涩，运行不畅，则成瘀血，发为寒凝血瘀证。临床表现：肢端青紫、发凉、肿痛、结节，怕冷，遇冷即发病，冬季为重，舌黯紫，苔薄白，脉沉细或沉滑。

热结血瘀证



热结血瘀证，为热邪聚结于血液，则气血运行不畅，血行瘀滞而表现出的证候。以发热，口渴喜饮，舌红苔黄，皮肤干瘪，眼眶凹陷，小便短黄，大便干结为主要临床表现。

阴虚血瘀证



阴液耗伤，血脉充盈不足，血行不畅而致血瘀；瘀血内阻，新血不生，化燥生风，更耗伤阴液，出现阴虚血瘀证。临床表现：午后潮热，五心烦热，口燥咽干，局部刺痛，或出血夹块，色紫暗，或舌有斑点，脉细涩。

气滞血瘀



气滞血瘀，是指气滞和血瘀同时存在的病理状态。其病变机理是：一般多先由气的运行不畅，然后引起血液的运行瘀滞，是先有气滞，由气滞而导致血瘀，也可由离经之血等瘀血阻滞，影响气的运行，这就先有瘀血，由瘀血导致气滞，也可因闪挫等损伤而气滞与血

瘀同时形成。气滞血瘀证，是气机郁滞而致血行瘀阻所出现的证候，多由情志不舒，或外邪侵袭引起肝气久郁不解所致。主要临床表现：胸胁胀闷，走窜疼痛，急躁易怒，胁下痞块，刺痛拒按，妇女可见月经闭止，或痛经，经色紫暗有块，舌质紫暗或见瘀斑，脉涩。

五毒素伤身有警示， 读懂你身体的“求救”信号

警惕体虚的五个疾病征兆

我们每个人都生过病，生病的时候打针、吃药都是很痛苦的事。如果你长期处于某种疾病的状态，那么你知道这样将会对你产生多大的危害么？

① 感冒老不好，小心鼻咽癌

专家指出鼻咽癌初期症状不明显，很难早期发现。如果出现流鼻血和一些感冒症状，如流鼻涕、咳痰等，却一直没好，或平时不常感冒的人，持续感冒，就要有所警觉，尽快去医院检查。因为淋巴肿大而导致鼻塞或影响视力时，大多已经发展到中、后期了。

② 腰老疼，有肿块，提示肾癌

肾位于后腹腔，空间很大，与此相关的疾病早期不容易发现。专家提醒，如果发现血尿、腰部疼痛、腹部有肿块，就要小心是肾癌，应尽快做进一步检查。此外，常吃止痛药或常染头发的人，可能是肾癌的高危人群，建议定期接受尿液检查及超声波检查。还有常染头发除了与肾癌有关，也与膀胱癌有关，因为染剂会通过泌尿系统代谢，如果长期堆积在肾、膀胱，就可能刺激癌细胞病变。

③ 久咳不愈警惕肺癌

许多人发现咳痰带血，或者因胸痛、吞咽困难等症状而去医院检查时，多半已经是肺癌晚期了。有吸烟史且久咳不愈的人，应到医院做检查。

④ 体重突然下降，可能是胰腺癌

如果出现上腹闷胀，或持续有不明原因的腹痛甚至是背痛，做了胃镜或肝胆超声都没问题，特别是在没有刻意节食的情况下体重莫名减轻，就要警惕胰腺癌了。

⑤ 尿频当心卵巢癌

美国癌症学会指出，女性有下腹胀、闷痛、骨盆或腹部疼痛、很快就有饱足感、尿频与尿急，几乎每天出现其中一种症状时，应快速就医。另外，肿瘤有时可能会压迫大肠，因此若排便习惯有改变，也是警讯之一。