

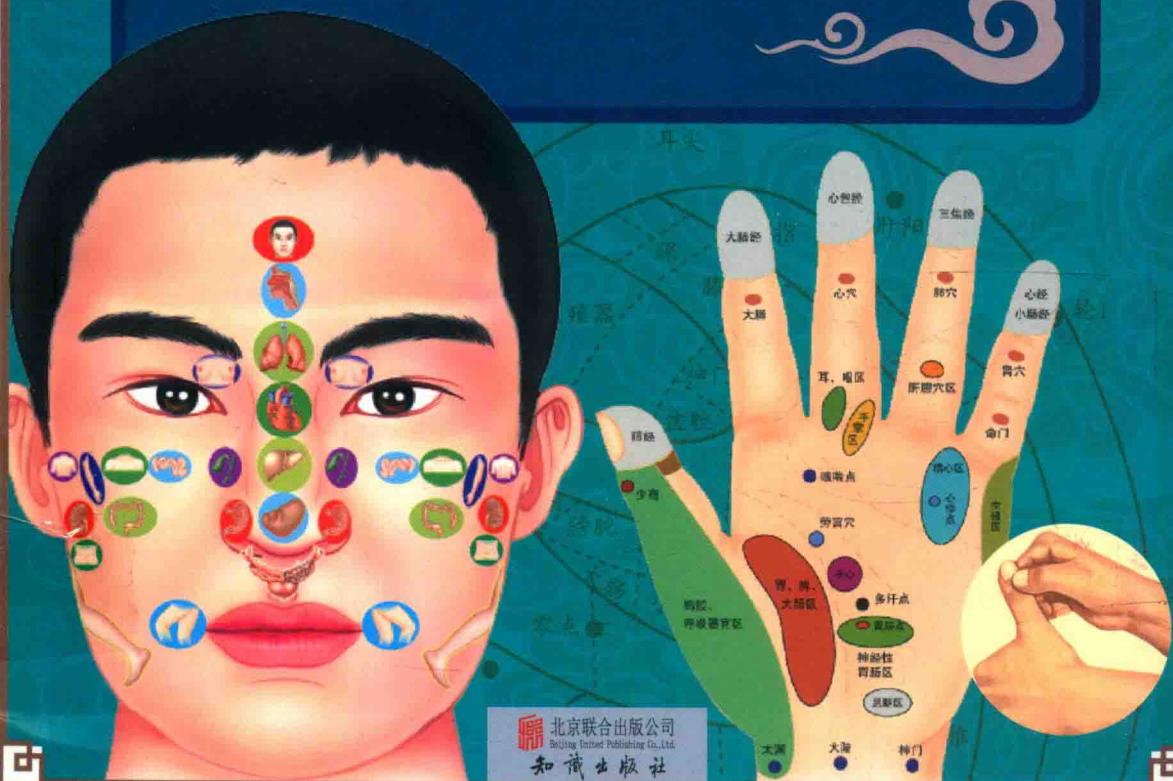
诊病精髓 健康密码 防病养生 科学实用

自己的身体 会说话

熊伟英
编著

内容全面◎简单易学◎体例简明◎随查随用

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。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，做到早诊断、早发现、早治疗。



自己的身体 会说话

熊伟英 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己的身体会说话 / 熊伟英编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.6

ISBN 978-7-5502-3815-2

I. ①自… II. ①熊… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242114 号

自己的身体会说话

编 著: 熊伟英

责任编辑: 崔保华

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

责任校对: 赵宏波

美术编辑: 吴秀侠

北京联合出版公司 出版
知 识 出 版 社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数600千字 720毫米×1020毫米 1/16 33印张

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3815-2

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言

《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，它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，人体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，若肝血不足，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”，密切关注体表的各種变化，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，可能提示体内气血不足、营养不良、贫血、脾胃功能低下等问题；皮肤黄染多为黄疸，要当心肝胆疾病；下肢浮肿和眼皮肿胀，较多的是心肾疾病；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，由于我们缺乏这方面的常识，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。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，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》一书，全面系统地总结出来自人体头部、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患。本书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；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”	1
头痛可能是哪些疾病的信号	3
头痛伴一侧瞳孔改变	5
头痛伴对光敏感、恶心和呕吐	6
头痛伴颈僵硬、发热、恶心和全身痛	8
头颅形态、面色与疾病预测	9
突发的精神异常意味着什么	11
发展缓慢的精神异常意味着什么	13
直立时的头晕和晕厥意味着什么	15
目眩神不迷，哪里有问题	17
头晕伴呕吐、头痛或口周麻木是怎么回事	19
精疲力竭伴缺乏兴趣该怎么办	19
行走困难及手抖的原因有哪些	23
人为什么会出现幻觉	24
人为什么会做噩梦	25
睡眠障碍该如何缓解	27
打鼾只是一个坏习惯而已吗	29
为什么我永远也睡不够	31
翻来覆去怎么也睡不着	33
为什么醒来就头痛，总是睡不醒	35
打鼾、持续疲劳及过易入睡怎么办	36
我很焦虑，但又不清楚在焦虑什么	37
老年人患了抑郁症怎么办	39
“点火”就着，脾气为什么这么暴	40
有自杀倾向该怎么办	41

第二章 脸上的信号勿轻视

激素与内分泌是痤疮元凶	45
面部麻痹：看似小事的顽疾	46
脸色是健康状况的晴雨表	47
异常笑容是怎么回事	49
面部疼痛，无碍大局吗	51
面部网状血丝不仅是美观问题	52
为什么会有面具脸	53
满面通红意味着什么	55
面色苍白意味着什么	56
面色萎黄意味着什么	57
面黄虚浮意味着什么	58
面色黧黑意味着什么	59
脸上长斑意味着什么	60
黄褐斑意味着什么	61
脸颊上为什么会长出黑斑	63
腮肿意味着什么	64
面部为什么会有皮屑	65
眼睑下的黄色扁平新生物	66
丘疹意味着什么	67
一侧面部痛性丘疹意味着什么	68

第三章 从毛发的变化自诊疾病

须发早白多悲哀	69
头发枯黄显得很憔悴	70
脱发为什么没完没了	72
男性秃发怎么办	74
发色异常：怎一个“黑”字了得	75
斑秃意味着身体该调养了	76
头皮痒，在哪里都想挠挠	77
绿头发是怎么回事	78
我怎么成条纹发了	79
先天无毛发也是身体疾病信号	79

眉毛或者睫毛脱落	80
好害羞，阴毛脱落了	81
身上毛发多是怎么回事	81

第四章 双眼是透视内脏病变的窗口

你读得懂“眉头语言”吗	83
有了“针眼”该怎么办	84
眼干燥是怎么回事	85
强光下眼痛是怎么回事	86
眼有异物感是怎么回事	87
眼睛发痒和灼痛是怎么回事	88
为什么我的眼睛总是泪汪汪的	89
造成眼疲劳可能有多种原因	91
眼痛是敏感部位的信号	92
想睁眼，眼睛却被“粘”住了	93
眼前发黑，好害怕	94
得了“电脑眼”，该怎么办	95
眼睛酸胀睁不开	96
眼皮跳究竟是福还是祸	97
眼皮水肿好“沉重”	98
眼睛红红的是什么症状	100
无眼屎的眼红是重病	100
幼儿突现“猫眼”	101
婴儿眼珠不断扩大是不良之兆	101
近视不单是视力问题	102
视力模糊是什么病症引起的	105
视觉扭曲是怎么回事	106
视力突然改变是怎么回事	106
一只眼突然失明是怎么回事	108
双眼突然失明是怎么回事	109
部分视野丧失是怎么回事	110
眼痛伴管状视野是怎么回事	110
宝宝看不清东西是什么原因	112
视力逐渐退化是怎么回事	113

老花眼突然消失非良兆	114
“飞蚊症”究竟是什么	115
“夜盲症”究竟是什么	116
色觉为什么也会改变	118
眼白为什么不白了	119
警惕眼形突变	120
眼睛发黄意味着什么	121
眼球上的结节和肿块	122
眼睛上的斑点意味着什么	123
虹膜周围的环境意味着什么	124
眼睛颜色改变意味着什么	125
两只眼睛颜色不同意味着什么	125
“熊猫眼”不只是“面子”问题	126
瞳孔是病症的透视镜	128
黑眼球中的身体密码	130
眼睛下方的皱褶是什么	130
眼睛下方的小颗粒是什么	131
一只眼睛突出是怎么回事	132
眼前方为什么会有“帘子”	133
眼睑下垂是怎么回事	134
眼睑抽搐是怎么回事	135
小儿下眼睑暗青者脾胃有病	135
眨眼不是“挤眉弄眼”那么简单	136

第五章 藏在耳朵中的健康警讯

耳朵痒不是小毛病	138
耳朵疼痛，原因多多	138
为什么听力会逐渐丧失	139
听觉发生障碍是怎么回事	140
耳缘的丘疹或皮疹不可小视	141
耳内的“嗡嗡声”是什么	141
耳内的阻塞感是什么	142
孩子耳肿痛，须防腮腺炎	143
从耳漏中查疾病	144

擤鼻涕、乘飞机时为什么会耳痛	144
耳内流液是因为什么	145
耳朵里的垃圾怎么突然变多了	146
不要疏忽耳朵后面	147
看看你的耳朵颜色	148
耳垂褶意味着长寿吗	150
能听到自己的心跳，这是怎么回事	151
对声音敏感也是坏事	152
睡觉时听到巨大的爆炸声	152
听到别人听不到的声音	153

第六章 鼻子小毛病，预示大问题

鼻头红肿好像小丑	154
鼻子发红的信号及治疗	155
鼻出血的信号及治疗	156
鼻腔突起肿块意味着什么症状	158
我的鼻中隔为什么位置不正	159
鼻涕较多	160
挖鼻子竟然出血了	162
鼻子呼出臭气须警惕	164
鼻涕异常不容忽视	165
鼻窦炎的信号及治疗	167
呼吸困难怎么办	168
鼻子发痒老想打喷嚏	170
鼻子又不通气了	171
嗅觉减退的原因是什么	172
嗅觉过敏也不是好事情	173
打不出喷嚏也压抑	174
鼻子干干的，总起皮	175

第七章 口部病症从来无小事

口糜与口疮意味着什么	176
口唇青紫意味着什么	177
口唇色淡意味着什么	177

唇色红赤意味着什么	179
咽喉有异物感的原因	179
从老年人的腭部发现早期疾病	181
咽喉肿痛应警惕	181
为什么声音无缘无故变得嘶哑	183
肿痛的嘴唇不是性感	184
撅嘴唇意味着什么	185
干裂的嘴唇	186
蓝色的嘴唇	187
灼热、刺痛的嘴唇或嘴巴	188
嘴唇或口腔上的雀斑	188
口腔中的白色或灰白色斑块	189
口腔顶部的肿块或凹陷	190
口干或过度口渴	191
口水太多意味着什么	191
孩子流口水	192
睡觉时流口水怎么办	193
老年人流口水	194
总感觉嘴里有不好的味道	194
甜甜的、带水果味的呼吸	195
有大蒜气味的呼吸	196
有尿味的呼吸	197
有鱼腥味的呼吸	198
有粪便气味的呼吸	199

第八章 望舌识病保健康

苍老舌与娇嫩舌	200
裂纹舌	201
点刺舌	201
裙边舌	202
淤积舌	202
有齿痕印记的舌头	203
淡白色的舌	203
血红色的舌	204

青紫色的舌	206
舌苔肥厚	206
舌苔润、燥、糙、滑	207
舌苔泛白	208
舌苔泛黄	210
舌苔泛灰和泛黑	211
舌脉曲张	212
肥宽胖大的舌	213
瘦薄舌	214
重舌	215
舌衄	215
舌痈	216
舌疔	216
舌疮	216
舌菌	217
舌头肿胀，好难受	217
黑毛舌意味着什么	218
白毛舌意味着什么	219
萎软舌	219
强硬舌	220
颤动舌	220
短缩舌	221
吐舌和弄舌	221
有神舌	221
无神舌	222
过于光滑的舌头	222
舌下络脉异常	223
舌歪斜意味着什么	223
剥苔意味着什么	224
从人的舌下部发现疾病	225
舌头味觉障碍	225

第九章 看牙齿窥知体内疾病

棕黄色的牙齿	227
绿色或者其他色的牙齿	228

斑驳的牙齿	229
锯齿状的牙齿或有凹痕的牙齿	229
像玻璃般质地的牙齿	230
破碎不整的牙齿	231
牙齿上的黑洞预示着什么	232
牙龈出血必须注意了	233
牙齿酸痛, 病况各异	234
从乳牙过早过迟萌出中查疾病	235
睡觉“咯吱咯吱”老磨牙	236
儿童夜间磨牙五因	238
牙疼起来要人命	238
年纪轻轻却不敢咬硬物	240

第十章 读懂四肢的疾病信号

从人的脖子上早期发现疾病	242
从人的肩臂部发现疾病	242
从人的脐部早期发现疾病	243
手足震颤中的健康危机	244
手腕或手上有肿块	246
膝部肿大要特别当心	247
膝盖透风又疼痛	247
关节僵硬意味着什么	249
隆起的指节	251
苹果形身材危机四伏	251
身材怎么缩小了	252
弯背与驼背	254
颈部疼痛是怎么回事	255
不可忽视的颈部淋巴结核	256
颈部血管的异常意味着什么	257
甲状腺肿大是缺碘吗	258
手心发烫, 就像有个小火炉	259
观察你的生命线	260
注意你的智慧线	261

从手掌温度感知疾病	262
你的手掌颜色健康吗	263
手掌也有软硬之分	264
中指也能预示疾病	265
观察你的无名指	266
别忽略小指异常	267
手心经常汗涔涔	268
手麻僵硬不听使唤	269
透过步态看健康	270
脚总是冰凉的	272
脚跟总是很疼痛	274
脚踝又肿了，是因为穿高跟鞋吗	275
脚趾缝发痒还起皮	277
脚丫子汗多且味重怎么办	278
脚后跟上的肿块	279
身体刺痛和麻木	280
“麻筋儿”了	281
足部刺痛、麻木	281
夜间为什么痉挛而醒	282
紧张不安的腿	283
不可小视的腿抽筋	284

第十一章 指端末节的健康信息

你的指甲根有没有“健康圈”	286
透过指甲颜色看健康	287
指甲形态改变应小心	288
指甲脆裂可以看出什么健康问题	291
指甲的形状也能透露健康问题	292
指甲剥离可以看出什么健康问题	294
白甲可以看出什么健康问题	294
黄甲可以看出什么健康问题	295
黑甲可以看出什么健康问题	296
从紫红甲早期发现疾病	297

从青紫甲早期发现疾病	297
从发绀甲早期发现疾病	298
蓝甲可以看出什么健康问题	298
当甲质改变	299

第十二章 从代谢之物看身体异常

痰液中的健康密码	301
喉管发痒咳清白痰意味着什么	302
黄痰意味着什么	303
燥痰意味着什么	305
耳垢藏着什么秘密	305
“鼻中之物”的疾病预兆	306
清涕意味着什么	308
天啊，我怎么不停地放屁	309
大便竟然有血丝	310
连续几天没大便，肚子都胀大了	312
绿色的大便	314
橙色的大便	315
红色或茶色的大便	315
黑色、柏油样的大便	317
苍白的大便	318
漂浮的大便	318
油腻、难闻的大便	319
细细软软的大便	320
彩色的尿一定有问题	321
气味让人受不了的尿	322
“甜甜”的尿是怎么回事	323
我的尿为什么有泡沫	324
尿质很混浊是怎么回事	325
为什么总是想尿尿	326
很容易就大汗淋漓	328
夜晚睡觉一身汗	329
不出汗也是个事儿	331
难闻的汗反映了什么	331

第十三章 男人和女人特有的身体语言

胸闷不可小觑	333
乳房肿块出现的原因	334
乳房又红又痒	335
大小不一样的乳房	336
凹凸不平的乳房	337
乳房肿胀、变色	337
怎么会有额外的乳房	338
乳头内陷	338
起硬皮的乳头	339
乳汁性溢液	340
下面痒痛，女人的尴尬	340
阴道为什么会“排气”	342
每一次性生活都很疼	342
不是月经期也出血	344
白带又出异常了	345
到了日子还不来	347
闭经需要全身健康细查	349
为什么总是“不想要”	350
滴滴答答尿不净	353
早泄，泄掉男人的自尊	354
龟头红肿是怎么回事	355
该举不能举，面子都丢尽了	356
男人居然也会“流血”	357
不分场合“起立”，好尴尬	359
哪些原因会导致睾丸疼痛	360
睾丸肿胀预示着哪些疾病	361
阴茎疼痛是怎么了	362
阴囊瘙痒是怎么回事	363
阴囊总是潮湿的	364
阴囊肿大是正常现象吗	364
不射精是怎么回事	365
精液异常是什么原因导致的	366

为什么性欲总是很亢进	367
男性不育好苦恼	368

第十四章 注意身体其他部位的健康警讯

解读身体上的斑块与图案	370
看得见的静脉	373
身体上的结节与肿块	374
过敏性紫癜意味着什么	377
湿疹意味着什么	378
从人的说话声音中发现早期疾病	380
从饮食习惯中发现疾病	383
从人的睡梦里早期发现疾病	385
观痘痘的位置测疾病	386
肢体发麻需要探求原因	387
根据头痛的部位和时间判断疾病	389
由各种疾病引发的头痛	390
你了解发烧吗	392
咳嗽虽小，麻烦却大	393
胸痛的原因	395
不热的时候感觉热	397
腹泻是由什么原因导致的	398
腰痛预示着什么	399
分析身体水肿的原因	401
短期变瘦绝非福音	403

第十五章 全面养护身体，防患于未然

是什么决定了你头发的好与坏	405
辨清发质——护理头发的第一步	406
保养头发六步走	406
藏在生活中的护发方法	408
治疗早秃的独家秘方	410
生发乌发的刮痧调治法	410
脑为髓之海——中医对脑的认识	411