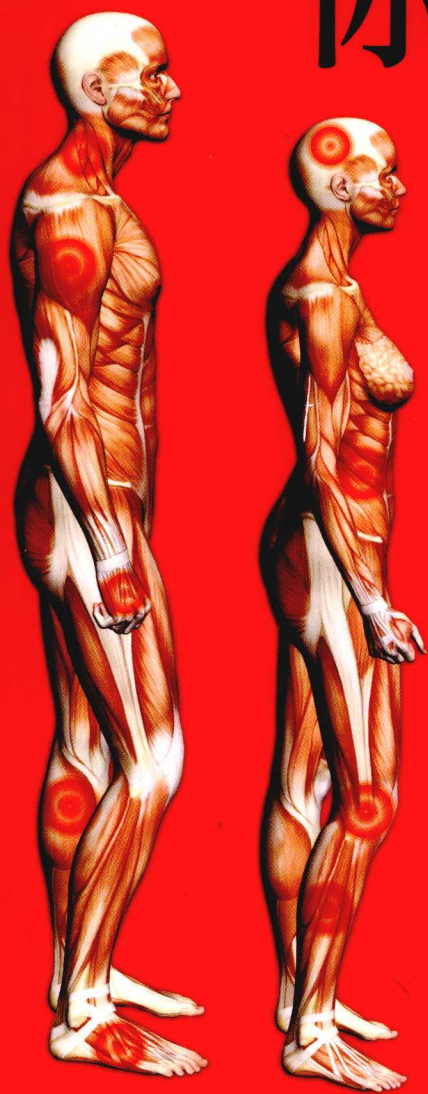


Listen To Your Body's Message

你的身體 會說話

黃冠誠◎著



人的五官、氣色、四肢，都是身體的「對外發言人」，可以在一定程度上體現自己的健康狀況，平時留心身體各部位的變化，就能有效預防小毛病變成大問題！

Illustrations by: Thomas H. Nelson, M.D., M.P.H.

你的身體 會說話

◎ 林德信 譯



Learn to read the signs your body is sending
and how to respond to them before it's too late.
The language of your body is the key to your health.

你的身體會說話

作者

黃冠誠

發行人

林敬彬

主編

楊安瑜

編輯

李彥蓉

美術編排

帛格有限公司

封面設計

劉秋筑

出版

大都會文化事業有限公司 行政院新聞局北市業字第89號

發行

大都會文化事業有限公司

110台北市信義區基隆路一段432號4樓之9

讀者服務專線：(02)27235216

讀者服務傳真：(02)27235220

電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net

網址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥

14050529 大都會文化事業有限公司

出版日期

2010年2月初版一刷

定價

250元

ISBN

978-986-6846-82-3

書號

Health'25

Chinese (complex) copyright © 2010 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.

4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1, Taipei 110, Taiwan

Tel: +886-2-2723-5216 Fax: +886-2-2723-5220

Web-site: www.metrobook.com.tw

E-mail: metro@ms21.hinet.net

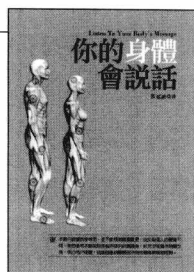
◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

版權所有 翻印必究

Printed in Taiwan. All rights reserved.

大都會文化
METROPOLITAN CULTURE

大都會文化



國家圖書館出版品預行編目資料

你的身體會說話 / 黃冠誠著。

-- 初版. -- 臺北市：大都會文化，2010.02

面；公分. -- (Health'25)

ISBN 978-986-6846-82-3(平裝)

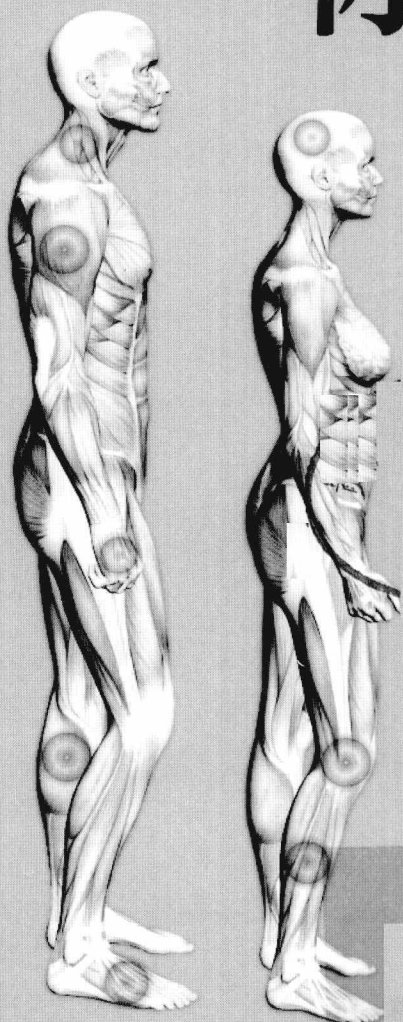
1. 症候學 2. 疾病防制

415.208

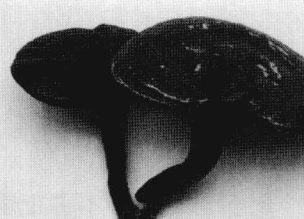
98019731

Listen To Your Body's Message

你的身體 會說話



※ 本書內容僅供參考用，並不能視為醫療意見。由於每個人的體質不同，若您參考本書採取作者所提供的建議後，狀況沒有獲得明顯改善，或仍有所疑慮，建議您應到醫療院所向相關專業醫師諮詢。



前言

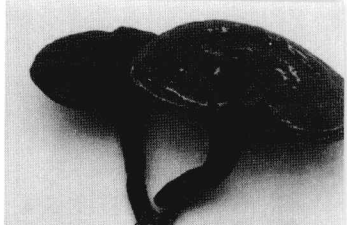
我們的身體就像一部構造精細、功能完善的機器，各個組織器官擔負著不同的職責功能，相互配合，協調統一，這樣，人才會進行各種行為活動。一旦其中的某個「零件」出現問題，勢必會影響整個機體的協調工作，從而導致一系列異常現象的產生。這些異常現象其實就是身體運用自己的語言提出的健康警告。要知道，你的身體會說話！如果你對身體發出的警告置之不理，無動於衷，任由其發展，最後就有可能發展成為疾病，甚至產生嚴重的後果。

所以，要對自己的身體學會「察言觀色」，密切注意其發出的任何不良信號，及時採取有效、合理、科學的防治手段和調理方法，及早將疾病消除在萌芽狀態，最大程度地降低其對身體健康的影響與破壞，使身體內外的各種功能機制始終保持協調平衡，才可以全面達到強身健體、益壽延年的保健功效。中醫理論自古以來一貫提倡的「不治已病治未病」就是這個道理。

人的五官、氣色、四肢都是健康的「對外發言人」，可以在一定程度上體現身體的健康狀況。只要能注意聆聽身體的訴說，捕捉身體發出的細微信號，要瞭解自己的健康動向並非難事！懂得如何識別和判斷身體發出的警告，掌握調養異常現象的方法和手段，才能真正為自己的健康護航。

本書正是基於這種需求，系統詳細、全面充分地介紹了一些常見、普遍卻往往易為人們所忽略的身體異常現象，對其所體現的疾病資訊以及必要的預防等進行完整介紹，從而為廣大讀者提供養生保健的可依之據。

不足之處，還請讀者不吝指正。



目錄

從頭開始 發統領之命

面部

- 眉毛也會悄悄掉 010
- 笑容也會有異常 012
- 唇色也會有變化 014
- 睡覺起來臉發麻 016
- 臉上又開始冒痘痘 019
- 怎麼會有「蘋果臉」 021
- 什麼時候長黑斑了 024
- 面色不好要小心 026

頭部

- 睡醒就頭痛 030
- 起床之後頭好暈 032
- 翻來覆去睡不著 034
- 醒來怎麼一身汗 037
- 心情一直很低落 040
- 丟三落四記不住 042
- 易怒不能自制 045

- 掉髮嚴重怎麼辦 047
- 為什麼會頭皮發癢 049
- 啊！居然有白髮 050
- 頭髮枯黃黯淡像雜草 053
- 頭髮缺了一塊 055

眼睛

- 睡醒發現眼屎過多 058
- 眼前突然發黑 060
- 眼睛乾澀不舒服 062
- 眼睛痠脹睜不開 065
- 眼白異常要小心 067
- 留心瞳孔變化 070
- 眼皮浮腫好「沉重」 073
- 眼皮跳動，是災是福 075
- 眨眼過於頻繁 077
- 眼瞼也會有異常 079
- 眼瞼周圍有「小顆粒」 082
- 目眩，哪裡有問題 083
- 燈的周圍為什麼有紅圈圈 086

總是淚眼朦朧 088

夜盲症真困擾 091

鼻子

鼻子發癢老想打噴嚏 094

鼻頭紅腫好像小丑 096

鼻涕流不停 099

鼻孔經常出血 101

聞不到味道了 104

鼻子又不通氣了 106

晚上鼾聲震天響 108

耳朵

耳朵經常嗡嗡響 112

耳朵老發癢 114

耳屎增多了 116

耳朵疼！讓人受不了 119

看看你的耳朵顏色 121

不要疏忽耳朵後面 123

口腔咽喉

睡覺會磨牙 126

刷牙發現流血了 129

黃板牙，真難看 131

舌頭腫脹，好難受 134

觀察舌頭的顏色 135

舌苔好像變厚了 138

嘴裡總是乾乾的 140

牙痛起來要人命 143

牙齒有個大窟窿 146

年紀輕輕卻不敢咬硬物 148

有口氣，遭嫌棄 151

嘴裡發苦，哪裡不對勁 153

嘴裡又長小白點 155

食之無味，味覺退化 157

喉嚨好像有異物 159

吞嚥食物好困難 161

無故突然變啞巴 164

嗓子疼痛難忍 166

軀幹 承全身之重

肩頸腰

起來發現落枕了 170

脖子肩膀都好痠 172

脖子居然有腫塊 175

令人困擾的腰疼 177

小心腰肌勞損 181

胸腹

胃又開始痛了 185

肚子老是脹脹的 188

胃裡燒得好難受 190

沒吃飯就想吐 192

不停拉肚子 194

放屁真是難為情 197

胸口好悶，喘不過氣來 199

打嗝止不住 201

哈欠打不停 204

- 連續幾天沒大便 206
- 大便竟然有血絲 209
- 便便好臭，顏色也不對 212
- 乳房長濕疹 213
- 乳房似乎有硬塊 215
- 一動就出汗 219
- 不出汗也困擾 221

生殖器官

- 排尿困難 224
- 外陰部搔癢 226
- 男人也有難言之隱 228
- 性行為造成的疼痛 230
- 沒興趣，不想要 233
- 是月經來了嗎 237
- 白帶又出異常了 240
- 到了日子還不來 243
- 噴薄而出，可是好疼 245
- 性功能障礙—早洩 247
- 為什麼總是這麼「衝動」 249
- 男人居然也會流血 251
- 性功能障礙—陽痿 253
- 不分場合，好尷尬 256
- 夜尿，睡都睡不好 257

皮膚

- 渾身發癢，坐如針氈 261
- 經常莫名其妙有瘀青 263
- 皮膚顏色不對勁 266

四肢 行身體之動

手部

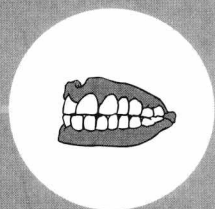
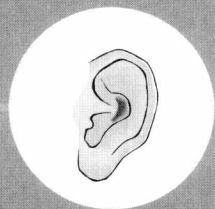
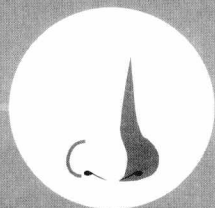
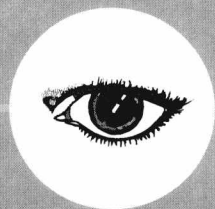
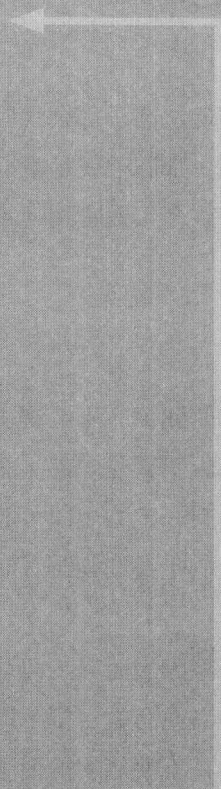
- 手心發燙 270
- 觀察你的生命線 272
- 注意你的智慧線 274
- 手掌溫度看疾病 276
- 你的手掌顏色健康嗎 277
- 手掌也有軟硬之分 279
- 指甲的形狀透露健康問題 280
- 中指也能預示疾病 282
- 觀察你的無名指 283
- 別忽略小指異常 285
- 你的指甲根有沒有「健康圈」 287
- 透過指甲顏色看健康 289
- 手心容易出汗 292
- 小心滑鼠手 294
- 手麻僵硬 不聽使喚 296

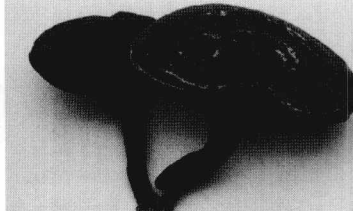
膝蓋腿腳

- 膝蓋透風又疼痛 298
- 透過步態看健康 301
- 雙腳冰涼 303
- 腳跟疼痛 306
- 腳踝紅腫發疼 308
- 惱人的香港腳 311
- 腳丫子「香味四溢」怎麼辦 313
- 長雞眼 走路好痛苦 315

從頭開始

發統領之命





面部

眉毛也會悄悄掉

人們常說，眼睛是靈魂之窗，那麼我們可以把眉毛看成是窗簾；如果說眼睛是一幅畫，那眉毛就是畫框。眉毛對於眼睛有著重要的保護和修飾作用。許多人對眼睛呵護備至，卻沒發現，眉毛也會悄悄掉落……

探索眉毛脫落根源

眉毛與健康有著密切的關係。眉毛濃密，說明腎氣充沛，身強力壯。而眉毛稀淡，則說明腎氣虛虧，體弱多病。需要知道的是，眉毛的生長和替換具有一定的規律，並非連續不斷，而是呈週期性生長和脫落。眉毛的生長期約為 2 個月，休止期長達 3 ～ 9 個月，之後便自然脫落。

一般來說，眉毛的多寡因人而異，與遺傳有一定的關係。濃眉者可達一千多根，稀疏者僅有數百根，這都屬於正常現象。然而，有些人的眉毛卻經常在不期然間悄悄掉落，這就屬於異常現象了，有可能是某些疾病的信號。

1. 甲狀腺功能減退症、垂體前葉功能減退症。患有這類疾病的患者，眉毛往往易脫落，並以眉的外側最為明顯。

2. 神經麻痺症。神經麻痺症會導致人體面部的肌肉麻痺，以至於兩側眉毛高低不等，單側上瞼下垂時，病變一側的眉毛顯得較高，並且會有脫落現象。

3. 麻風病。麻風病患者早期會出現眉毛脫落現象，不過這種疾病現在較為少見。

4. 斑禿。斑禿多發於頭部，以集中一片面積的頭髮脫落為主要症狀，但少數情況下，也會引發眉毛脫落症狀。

遠離眉毛脫落困擾

防患於未然

通常在不良精神狀態的影響下，人們會出現精神性眉毛脫落現象。如果不是特殊病症的話，平時注意放鬆心情，合理膳食營養，遠離射線干擾區域，即能防止眉毛脫落。

有的女性為求細眉彎彎，常會拔去許多「不稱心」的眉毛；更有甚者將整個眉毛拔得精光，再煞費苦心地紋眉繡眉。這些都十分有害健康。若眼睛沒有眉毛遮擋，汗水和雨水就會直流入眼內，刺激角膜和結膜，引起角膜炎和結膜炎，嚴重時可導致角膜潰瘍。

此外，拔眉毛還會妨礙眉毛的正常生長。由於眉毛周圍神經血管比較豐富，若常拔眉毛，易對神經血管產生不良刺激，還有引發皮炎、毛囊炎的可能。因此不可貪圖美觀經常拔眉，保持自然的眉形和正常的眉毛生長狀態最好。

食物調理眉毛脫落

1. 吃富含碘的食物。微量元素碘可以刺激甲狀腺分泌甲狀腺素，使甲狀腺功能恢復正常。由於甲狀腺功能低下而造成的脫眉

者，可多吃些富含碘的食物，如海帶、紫菜、海參等。

2. 吃富含鋅的食物。當體內缺鋅時，毛囊減少，皮下膠原組織密度降低，即會出現脫眉現象，因此應多吃富含鋅的食物，如堅果、動物肝臟、瘦肉、牛奶、蛋類等。

身體健康小叮嚀

如果女性想要修飾眉形，最好使用修眉刀刮剃，而不要用眉鑷捏拔。拔眉會破壞毛囊，嚴重的還會引起毛囊炎，影響美觀。另外要準備一把修眉剪和一支眉筆。眉筆的顏色要考慮與髮色相配，原則是不要比頭髮深。可先用眉筆畫好理想的眉形，再用修眉刀進行修飾，剃去多餘的部分即可。注意，用修眉刀刮剃眉毛的時候應順著眉毛的生長方向剷除。

.....

笑容也會有異常

發自內心的笑容是人們心情愉悅的表現，甜美的笑容能讓人神采飛揚。愛笑的人，多數身體健康。然而，笑容雖是一種自然表情，卻也有異樣的表現，從中同樣能窺察身體內部的健康狀況。

探索笑容異常根源

笑有多種，開懷大笑、蹙眉苦笑、皮笑肉不笑、笑裡藏刀等，無一不顯示了人們豐富的內心活動。然而，在人的笑容中，有可能隱藏著嚴重疾病的徵兆，這一類與疾病相關的異常笑容被

稱為病理性笑，因此在一定程度上，可以通過觀察笑容來判斷疾病的種類和發展程度。

1. 苦笑。像是破傷風患者。張嘴困難、咀嚼肌抽搐、牙關緊閉、面部肌肉痙攣、表情牽強等，這是典型的苦笑面容，需要多加注意。

2. 怪笑。可見於面部神經麻痺或面癱患者。因其神經支配功能有所減弱或喪失，無法調控面部肌肉，造成一側面部肌肉鬆弛，鼻唇溝變淺，笑時僅有健康一側的嘴角向外牽拉，以至於面部口歪眼斜，看起來表情怪異。

3. 假笑。有憂鬱傾向的人會出現假笑的情形。由於精神憂鬱，內心情感壓抑，笑容並非發自內心，故往往顯得不夠自然，面部表情較為僵硬，常常能看到嘴角咧開在「笑」，眼睛和面容中卻沒有任何笑意。

4. 傻笑。可見於大腦發育不健全或神經系統相關疾病。這種笑容憨態可掬，觀之可親，但顯得呆滯木然，面部表情給人以呆傻木訥感。

5. 陣發性笑。屬於發笑型癲癇的典型表現。即不由自主地發笑，多則每天發作幾次到十幾次，少則幾天或幾周發作一次，每次時間不等，笑過後即恢復正常。

遠離笑容異常困擾

防患於未然

由各種疾病引起的異常發笑，雖然形態各異，但具有共同的異常特徵，即受情緒刺激較為明顯，一旦發作，便成為情不自禁、無法控制的笑。異常發笑與正常發笑的區別關鍵在於——能

否自我控制和是否出自自然感情反應。一旦發現笑容有異常，應馬上引起警惕，防範疾病萌芽，不可對此掉以輕心。

平時應加強面部肌肉的運動，多做咧嘴、抿嘴、撅嘴等動作，以鍛煉面部神經的靈敏度和肌肉的靈活度，防治異常笑容。可做如下所述一套動作來活躍面部：先用力睜大雙眼，用力閉上，再睜開；接著緊縮兩腮肌肉，緊閉雙眼；然後張大嘴巴，眼睛往上看，使面部肌肉呈緊張狀態，合攏嘴巴；再將雙唇向內扣進，緊閉，兩腮交替鼓氣。

身體健康小叮嚀

說話閒聊能使面部肌肉得到充分運動，並可令發聲器官、呼吸器官、聽覺、視覺神經都得到協調鍛煉。因此，經常說話也能增強面部肌肉的神經功能，對於預防和改善異常笑容大有益處。

唇色也會有變化

如果說眼睛是心靈之窗，那麼嘴唇可以看做是健康的視窗。嘴唇的顏色、光澤等無一不反映人體的健康狀況。許多人可能不知道，唇色也會發生變化，並且和身體健康息息相關。

探索唇色變化根源

正常健康的嘴唇一般顏色紅潤而有光澤，乾濕適度而有彈性。一旦身體有問題，嘴唇往往也會隨之出現改變。所以，清早起床，不妨照照鏡子，仔細觀察一下自己的嘴唇，看是否有下面