



疾病早发现的奥秘 · 病症细防治的妙招 · 病人巧救护的窍门

国人必知的2300个 家庭医疗常识

家庭医疗常识
一本通

- 精华集萃的**引导页**
- **500**多个条目
- **2300**个家庭医疗知识点
- **400**多幅精美插图

总策划：李 克
主 编：周晓孟 沈 智



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司
WUJUAN PUBLISHING COMPANY

JIATINGYILIAOCHANGSHIYIBENTONG
GUORENBIZHIDEJIATINGYILIAOCHANGSHI

疾病早发现的奥秘 · 病症细防治的妙招 · 病人巧救护的窍门

家庭医疗常识
一本通

国人必知的2300个

家庭医疗常识

总策划：李克
主编：周晓孟 沈智



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 沈智 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

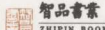
国人必知的2300个家庭医疗常识 / 沈智编著. — 沈阳: 万卷出版公司, 2010.3

(国人必知系列; 33)

ISBN 978-7-5470-0744-0

I. ①国… II. ①沈… III. ①家庭医学—普及读物
IV. ①R4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第034093号

设计制作 /  智品书家
ZHIPIN BOOK

国人必知之三十三

国人必知的2300个家庭医疗常识

-
- 出 版 者** 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司
- 地 址** 沈阳市和平区十一纬路29号
- 邮 编** 110003
- 联系电话** 024-23284090
- 邮购电话** 024-23284627 23284050
- 电子信箱** vpc_tougao@163.com
- 印 刷** 北京天来印务有限公司
- 经 销** 各地新华书店发行
- 成品尺寸** 170mm × 240mm
- 印 张** 28
- 字 数** 560千字
- 版 次** 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷
- 责任编辑** 刘应诚
- 书 号** ISBN 978-7-5470-0744-0
- 定 价** 29.80元
-

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必究法律责任

目 录

你的身体会说话

头部是监测疾病的“哨兵”

观面色探病	2
望面容知病	3
望神情识病	4
面部斑点预示哪些病	4
笑容背后隐藏的疾病	5
面部疼痛当心疾病	5
视口辨病	6
味觉诊病	7
哈欠频繁的疾病征兆	8
语言异常与疾病有关	9
不同类型咳嗽的疾病信号	10
看舌苔测病	10
6种牙齿表象背后隐藏的疾病	11
察眉可以判断疾病	13
视目诊病	14
观鼻识病	15
嗅觉辨病	15
观耳廓察病	16
头发辨病	17
头痛可能是患有心脏病	18

察体知病

体型异常隐藏病症	19
----------------	----

看肚脐知病	20
观乳房识病	20
心悸隐藏的疾病	21
进食后感觉失常与疾病有关	22
步态辨病	22
看手掌颜色辨病	23
看手掌褶皱辨病	24
手掌有异常感觉与疾病有关	25
手指辨病	26
望指甲颜色辨病	27
望指甲形状辨病	28
观脚辨病	28

观排泄物和分泌物辨病

察汗辨病	29
从痰的颜色辨别疾病	30
“屁”带来的疾病信号	31
从大便颜色测病	31
从大便的形状辨病	32
尿量的变化透视隐疾	33
观尿色知疾病	34
从“眼屎”辨病	35
唾液辨病	35
气味辨病	36

健康自测有秘方

测测你的内脏是否超重	37
------------------	----

自测你会不会秃顶	38	心绞痛	59
7个症状自测肾虚	39	心肌梗死	60
你容易得癌症吗	39	慢性结肠炎	61
5个细节自测健康	41	便秘	62
判断你的气血是否充足	41	消化道溃疡	62
自测你有没有致命性心脏病	42	慢性胃炎	63
小测验可预知脑梗死	43	病毒性肝炎	64
测测年迈父母患病的可能性	43	肝硬化	65
测试你是否缺少雌激素	44	胆囊炎	66
自测肝是否有病	45	急性肾小球肾炎	67
人体免疫力自我检测法	45	慢性肾小球肾炎	68
测测你的身体有多少毒	46	肾病综合征	68
测你的身体缺什么	47	尿毒症	69
测测你的“健康余额”	47	膀胱炎	70

家庭常见病的防治知识

内科疾病

流行性感胃	50	三叉神经痛	71
细菌性痢疾	51	中风后遗症	72
急性胃肠炎	51	癫痫	72
疟疾	52	老年性痴呆	73
支气管哮喘	53	神经衰弱	74
慢性支气管炎	54	癌症	75
肺结核	54	肺癌	75
儿童肺炎	55	肝癌	76
肺气肿	56	胃癌	77
心力衰竭	57	胰腺癌	77
冠心病	58	膀胱癌	78
高血压	59	恶性淋巴瘤	79
		白血病	80
		糖尿病	81
		高脂血症	81
		类风湿性关节炎	82

睾丸炎	83
前列腺炎	84
男性不育症	84

外科疾病

疔	85
下肢静脉曲张	86
血栓闭塞性脉管炎	86
痔疮	87
丹毒	88
急性蜂窝织炎	89
脑震荡	89
破伤风	90
脱肛	91
肛裂	91
冻疮	92

儿科疾病

麻疹	93
水痘	94
猩红热	95
百日咳	95
手足口病	96
儿童多动综合征	97
小儿腹泻	97
婴儿湿疹	98
尿布疹	99
儿童缺铁性贫血	100
小儿遗尿症	100
小儿厌食	101

妇科疾病

痛经	102
更年期综合征	103
妊娠呕吐	103
产后恶露不绝	104
习惯性流产	105
乳腺增生	106
子宫肌瘤	107
功能性子宫出血	107
乳腺癌	108
宫颈癌	109

骨伤科疾病

骨折	110
足跟骨刺	111
落枕	111
颈椎病	112
肩关节周围炎	113
肌肉拉伤	114
关节脱位	114
关节扭伤	115
腰椎间盘突出症	116
慢性腰肌劳损	117
骨质疏松症	117

五官科疾病

龋齿	118
口臭	119
牙周炎	120
麦粒肿	121
红眼病	121

青光眼	122
白内障	123
急性鼻炎	123
老年性耳聋	124
耳鸣	125
扁桃体炎	125
鼻窦炎	126

皮肤科疾病

脂溢性皮炎	127
银屑病	127
荨麻疹	128
癣	129
痤疮	130
带状疱疹	130
神经性皮炎	131
湿疹	132
黄褐斑	132
脱发	133
痱子	134
白癜风	134
腋臭	135

家庭急救措施

家庭急救须知

拨打急救电话——救助的第一步	138
血压	139
呼吸	140
脉搏	141
体温	141

快速判断病人的危重程度	142
人工呼吸法	143
氧气吸入法	144
胸外心脏按压法	145
指压止血法	145
其他止血方法	146
骨折固定的方法	147
如何正确搬运病人	148
绷带的种类与包扎注意	149
其他包扎法	149
常用急救辅助药品	150
心脏复苏术	151
洗胃法	152
灌肠法	153
热敷	153
急救处理的任务和原则	154
现场急救的几点注意	155

意外事故的紧急救护

触电	156
扭伤	156
冻伤	157
热烧伤	158
化学药品烧伤	158
眼部烧烫伤	159
溺水	160
眼球穿破伤	160
中暑	161
脱位	162
骨折	163
断肢	163

颅脑外伤	164
鼻出血	165
外耳道异物	166
呼吸道异物	167
咽喉和食管异物	167
指甲受伤	168
蜂蜇伤	168
毒虫咬伤	169
毒蛇咬伤	170
水蛭咬伤	171
狂犬咬伤	171

常见急症的家庭救护

心脏骤停	172
急性心肌梗死	172
脑出血	173
心绞痛	173
脑中风	174
休克	175
咳血	176
呕血	176
晕厥	177
高热	178
糖尿病昏迷	178
破伤风	179
急性阑尾炎	180
甲状腺危象	180
支气管哮喘突然发作	181
大叶性肺炎	182
突然分娩	182
急性细菌性痢疾	183

肝性昏迷	184
窒息	184
猝死	185

中毒的急救

急性中毒的救治原则	186
常见中毒急救的宜忌	187
煤气中毒	188
铅及其化合物中毒	189
汞中毒	189
砷中毒	190
苯中毒	191
汽油、煤油中毒	192
强酸中毒	192
有机磷农药中毒	193
有机氯农药中毒	194
巴比妥类药物中毒	194
安定类药物中毒	195
解热镇痛剂中毒	196
氨基甙类药物中毒	196
头孢菌素类中毒	197
磺胺类药物中毒	197
异烟肼中毒	198
洋地黄中毒	199
氨茶碱中毒	200
茛菪木制剂中毒	200
食物中毒家庭急救措施	201
酒精中毒	201
毒蕈中毒	202
马铃薯中毒	202
河豚中毒	203

家庭必备的医疗用品

家庭用药知多少

- 家庭常用药物配备原则..... 206
- 家庭小药箱的装备..... 207
- 家庭药品的贮存..... 207
- 通过外观识别假劣药品的技巧..... 208
- 处方药与非处方药的区别..... 209
- 区别三种药名与选药技巧..... 210
- 药名相似的药物鉴别..... 211
- 服药的注意事项..... 211
- 孕妇的用药注意事项..... 212
- 常见服药误区..... 213
- 不要滥用抗生素..... 214
- 使用头孢类药物的注意事项..... 215
- 千万不要吃药后喝酒..... 216
- 眼药水不宜长期使用..... 216
- 药物过敏的认识误区..... 217
- 服用中药要忌口..... 218
- 中药的毒副作用..... 219
- 患者心态对于药物治疗很重要..... 219

家庭必备的常用西药

- 镇静催眠药..... 221
- 解热抗炎止痛药..... 222
- 常用降压药..... 222
- 抗心律失常药..... 223
- 抗动脉粥样硬化药..... 224
- 抗贫血药..... 224
- 助消化药..... 225
- 治疗消化性溃疡药..... 225

- 祛痰止咳药..... 226
- 降血糖药..... 227
- 青霉素类药物..... 227
- 一代头孢类药物..... 228
- 二代头孢类药物..... 229
- 三代头孢类药物..... 230
- 磺胺类抗生素..... 231
- 喹诺酮类抗生素..... 232
- 其他类型抗菌药..... 232
- 抗病毒药..... 233
- 保护肝脏药物..... 234
- 营养补充药..... 235
- 皮肤科用药..... 235
- 耳鼻喉及口腔用药..... 236
- 妇科用药..... 237

家庭必备的常用中药

- 看好症状选择中药..... 238
- 明目药..... 239
- 清热药..... 239
- 清喉利咽药..... 240
- 祛痰药..... 241
- 止咳平喘药..... 242
- 祛湿药..... 242
- 宣窍通鼻药..... 243
- 解表药..... 244
- 消暑药..... 244
- 助消化药..... 245
- 泻下药..... 246
- 固涩药..... 246
- 调经止带药..... 247

补气药	248
补血药	248
补阳药	249
补阴药	250
理血药	250
理气药	251
开窍药	252
息风药	252
安神药	253
孕妇禁用的常见中药	254

急救用品和急救药物

心肺脑复苏药品	255
强心药	256
抗休克药	257
抗心绞痛药	258
紧急降压药	259
血管扩张药	259
止血药	260
激素类药	261
中枢兴奋药	262
电解质平衡药	262
抗过敏药	263
平喘药	264
利尿药	265

家庭护理知识

家庭护理技术与技巧

静脉输液法	268
家庭热疗法	269

家庭蜡疗法	269
点眼药的方法	270
简易换药法	271
床上擦浴	272
鼻饲法	272
通便的方法	273
病人的卧位	274
护理病人卫生法	275
家庭常用消毒法	276

疾病护理

褥疮的护理	276
癌症的护理	277
晚期癌痛的护理	278
脑出血护理	279
冠心病的护理	279
帕金森氏病的护理	280
肝病的护理	281
放疗后对患者的护理	282
水痘的护理	283
糖尿病的家庭护理	283

饮食护理

饮食护理的基本要求	284
饮食护理的一般措施	285
发烧孩子的饮食护理	286
胃溃疡的饮食护理	287
扁桃腺炎的饮食护理	288
喉癌饮食护理	289
肺癌的饮食护理	290
低血压病的饮食护理	291

高血压病的饮食护理	292
冠心病患者的饮食护理	293
更年期综合征食疗方	294
慢性肾炎食疗方	295
急性肾炎食疗方	296
脂肪肝的饮食治疗	297
哮喘患者的饮食护理	298
痛经的饮食调理	299
妊娠恶阻的饮食护理	300
糖尿病药粥方	301
糖尿病饮食禁忌	302
腹泻饮食禁忌	302
便秘饮食禁忌	303
心脑血管病饮食禁忌	304
呼吸道疾病饮食禁忌	305
肠胃病饮食禁忌	306
感冒饮食禁忌	307
神经衰弱饮食禁忌	308
关节炎饮食禁忌	308
骨折饮食禁忌	309

最实用的疗法与保健秘诀

针灸疗法

针灸的概念与作用	312
针灸针法及刺法分类	313
常见针刺手法	314
子午流注	315
灸法分类	316
针灸的注意事项	317
针法的宜忌	318

火罐疗法

拔罐的功效	319
拔罐的来源	320
罐的种类	320
拔火罐的方法	321
拔罐法的运用	321
拔罐禁忌	322
拔罐注意事项	323
拔罐的适应证及主要穴位	323
拔罐治疗感冒二法	324
拔罐治疗哮喘	325
拔罐治疗糖尿病	326

推拿疗法

推拿的作用及特点	327
推拿常用手法	328
助长寿按摩法	329
久坐伤腰按摩有方	330
自我按摩治疗便秘	331
手臂酸麻的足部按摩法	332
耳朵按摩法	332
精油按摩法	333
胸部按摩法	334
腹部保健按摩法	335
足部按摩法	335
胃胀恶心的穴位按摩	336
降低血压按摩法	337
按摩治疗小儿腹泻	338

刮痧疗法

刮痧来历	339
------	-----

刮痧疗效	339
刮痧手法	340
刮痧器具与注意事项	341
身体局部刮痧操作技巧	341
常见病的刮痧疗法	342

沐浴疗法

冷水浴	343
热水浴	345
蒸汽浴	345
矿泉浴	346
药浴	347
泥浆浴	348
空气浴	349
日光浴	350
海水浴	350
沙浴	351
森林浴	352
干浴	353
精油浴	354

茶酒疗法

补益气血的药酒	355
健脾和胃的药酒	356
强壮筋骨的药酒	356
温肾壮阳的药酒	357
止咳化痰的药酒	358
补血顺气药酒	358
祛风散寒的药酒	359
治疗感冒、头痛的茶疗方剂	360
治疗哮喘与支气管炎的茶疗方剂	361

治疗便秘与腹泻的茶疗方剂	362
治疗眼病的茶疗方剂	362
治疗中暑茶疗方剂	363
治疗高血压、高血脂茶疗方剂	364
治疗呃逆、呕吐茶疗方剂	364
治疗妇科疾病的茶疗方剂	365
养生茶疗方剂	366

医学问题与就医技巧

生理与化验知识

心率	370
血糖	370
眼压	372
免疫	372
肾上腺	373
荷尔蒙	374
血脂化验单	375
血常规化验单	376
大便化验单	378
肝功能化验单	378
白带化验单	380
尿检报告	380

走出医疗保健误区

没病就等于健康	381
吃药无需按时	382
得了甲状腺病就补碘	383
病刚好就停药	384
药是新药、贵药好	384

发烧就服退烧药.....	385
有外伤就用“创可贴”.....	386
伤筋动骨都需一百天.....	386
跌打损伤后立即按摩.....	387
老年保健的七个误区.....	388

就医技巧

选择医院有要诀.....	389
患者要主动与医生交流.....	390
怎样看病最省钱.....	391
怎样识别“现代庸医”.....	392

CT检查的注意事项.....	392
X射线检查的注意事项.....	393
B超检查的注意事项.....	394
磁共振检查的准备.....	395
病人住院时应做的准备.....	396
转科或转院手续的办理.....	397
病人手术前应做哪些准备.....	398

索引

索引.....	399
---------	-----

你的身体会说话

你知道吗？我们的身体会说话，它总是通过各种“管道”给我们传递健康信息。其实，任何疾病的发生、发展都有一个过程，且都有其外在的表现。人体的各种异常表征与疾病之间存在着非常密切的联系，正如俗语所说“脸上长斑，缘于肝肾”。因此，只要我们平时稍加留心，注意观察我们的外貌外形、五官感受、分泌物和排泄物等，就可以发现疾病的苗头，从而真正实现疾病及早发现、及早治疗，使小病很快化无、大病转危为安。让我们去解读身体各器官向我们显示的疾病信号——自己的“身体语言”吧！



头部是监测疾病的“哨兵”

头部包括五官、头发、牙齿等人体的重要器官。这些器官与人体的五脏是息息相关、唇齿相依的。它们就好比是哨兵，将很多外界的信息如温度、热辐射等，传递到中枢神经系统，人们认识世界就是靠这些“哨兵”。当这些“哨兵”感到不适时，就会切断或是歪曲人们同外部世界的联系，此时就预示着人体某个部分或某一内脏器官正潜伏着疾患。

◆ 观面色探病

观看人的面色能有效判别疾病。如面色微黄且红润富有光泽，表明此人身体比较健康；如果面色为苍白、潮红、青紫、黑色等，则表明身体已经患有某些疾病。

一般情况下，面色苍白多是因脸部毛细血管充盈不足而引起的，是体质差的表现。面色苍白者可能有贫血、甲状腺机能减退、慢性肾炎等疾病，因为这些疾病会引起毛细血管强烈收缩，从而导致面色苍白。

通常情况下，饮酒、日晒、剧烈运动或情绪激动时，人的面色会有潮红现象。但如果在正常情况下面色仍很红，



面部特写

“红光满面”未必表示身体好

“红光满面”未必就代表身体好，特别是对于老人来说，除了高血压、肺结核、心脏病等有面部潮红的症状，类癌综合征也常常致使皮肤发红。类癌是发生在消化道等部位的肿瘤，介于良性与恶性之间，但有恶变的倾向，在临床上不是很常见，因此被称为“类癌”，又被称为“嗜铬细胞瘤”，这种病一般多发于中老年人。出现这些病理性脸红时，要及时请医生诊治，切不可马虎大意。

就该提防疾病了，可能是高热性疾病，如伤寒、疟疾、肺炎等。如果面部某一部局发红，也能反映某些疾病，如面颊部位呈红色，尤其是在午后红色加重，应考虑有患结核病的可能，面颊部位发红则可能是心脏病的征兆。

面色青紫多是因缺氧性疾病引起的，如先天性心脏病（紫绀型）、心力衰竭等。此外，药物中毒、一氧化碳中毒等，面色也会变成青紫色。如面色严重到呈铁青色，则表明肺部、心脏疾病加重，如肺结核晚期、重度心力衰竭等。

面色发黄，常是营养不良、贫血症的表现，如再生障碍性贫血、缺铁性贫血等。突然加重性面色变黄，表明肝、胆有病，胆汁代谢可能出现异常，也许患有急性传染性肝炎、肝硬化、急性胆

囊炎、胆结石等病。如果黄色晦暗，并逐渐加重，多见于肝胆病晚期或是晚期肝、胆、胰癌等疾病患者。值得提醒的是，老年人皮肤发黄，除了可能是肝病外，还有可能是胆管癌。特别是患有肝胆先天性疾病者，如先天性胆管囊肿，先天性肝、胰、肾囊肿等，须定期到医院进行检查，以全面排查是否患有胆管癌。

面色变黑，且无光泽，应考虑这也许是药物的毒性作用引起的，也有可能是某些慢性病的征兆。前者在停药之后能很快恢复，但是后者多是晚期重症肝、肾疾病的表现，如肾上腺皮质功能衰竭、慢性肾功能不全、慢性心肺功能不全、尿毒症、肝硬化、肝癌等。因此，当发现面色逐渐变黑时，应到医院进行全面检查。

◆ 望面容知病

健康人的面容应是眉清目朗，两眼炯炯有神，如果以鼻梁为正中垂直线，整个脸部长度的中点随年龄而异，刚出生时，这个中点位于眉间，两眼水平线应位于中点之下，随着年龄的增长，面骨以及鼻骨也随之增长，中点逐渐向下移，成年时中点应与两眼水平重合。但有很多人面容突然发生了改变，通过异常的面容可探视出某些疾病。



端详面容

异常面容可分为以下几种：

浮肿面容：这是许多疾病的征候，首先是两侧眼睑浮肿，随着病情加重，上眼睑下垂，眼裂变小，用手指按压前额部皮肤，或用手指捏挤眼睑部皮肤，均可形成暂时性凹陷痕迹，证明有浮肿存在。面部浮肿一般常见于急、慢性肾炎，心脏病，糖尿病以及重度神经衰弱等疾病患者。

半侧瘫痪面容：一侧面部没有表情，前额皱纹消失，口角下坠，鼻唇沟变浅或消失，且不能闭口吹气等，如有这些征象，应及时去医院检查，看看是否有脑血管疾病，如脑溢血或脑栓塞。

痉挛面容：表现为面部一侧肌肉经常性抽搐，有的人的口角也常常痉挛，从而导致整个面部变形。此种面容多为三叉神经痛、面部神经障碍、面肌痉挛症等疾病的征候。

二尖瓣面容：表现为双颊紫红，面色晦暗，口唇轻度紫绀（是指血液中还原血红蛋白增多使皮肤呈青紫色的一种表现），见于风湿性心脏病二尖瓣狭窄患者。

满月面容：面如满月，皮肤发红，常伴有痤疮，多见于皮质醇增多症患者以及长期服用肾上腺皮质激素者。

关公脸面容：这是一种好似“关公脸”的醉酒样面容，由长期慢性缺氧引起的血液中红血球异常增多所致。有这种面容的人多患有高原病、肺源性心脏病。

甲状腺面容：眼球凸出，眼裂增宽，好似眼球比一般人增大很多，有的病人颈部粗肿。有这种面容的人有可能患有甲状腺机能亢进症。

消瘦面容：面部肌肉非常消瘦，面色萎黄，两眼无神，眼窝下陷，多见于恶性肿瘤晚期、糖尿病、结核病等患者。

◆望神情识病

面部神情不仅能表达人的情感，还能传递某些疾病的信号。面部神情是身体精神气血的综合反映，《灵枢·邪气脏腑病形篇》中指出“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上冲于面”，所以说，一个人的精神状态和面部气色往往显示着整个人体质的强弱，以及患病程度的轻重。

健康人神情自若，反应敏捷，有精气神。当你有异常神情出现时应引起重视。

神情反常，多是危重症病情的一种反映，多见于久病、重病、癌症晚期的病人。如患者原来声音低微、沉默寡言，突然变得言语不休、声音响亮；原来神志不清，却突然清醒；原来久卧不起，突然能下地行走；原来面色晦暗，忽见两颧发红好似涂了油彩，等等。这些反常现象不是好兆头，被俗称为“回光返照”，临床上又称为“残灯复明”，中医称为“假神”，是一种败象，表明病情将会迅速恶化。

失神又称为“无神”，这样的人面色晦暗，精神萎靡，眼失光采，六神无主，反应迟钝，答非所问。还有可能进一步出现语言错乱、神志不清等危重征象，临床上视为“逆证”。这种神情表示此人病情较重，急需医治。还有些人表情呆板，好似戴上了一副面具，多见于脑炎、震颤性麻痹症患者。

值得注意的是，有的病人虽然病情较重，但其两眼仍然灵活富有光采，神志清晰，面色红润，表情活泼，反应灵敏，表示其脏腑功能未伤，中医称此为“得神”、“有神”，病人很快便能康复。

◆面部斑点预示哪些病

很多爱美的女性发现脸上长了斑点，便忙着买化妆品试图遮盖，其实这



面部斑点

些斑点有可能是某些妇科疾病的征兆。

鼻子下面长斑，常见于卵巢疾病患者；眼睛周围有斑点，多见于子宫疾病、多次流产以及激素不平衡引起的情绪不稳定者；太阳穴、眼尾部出现斑点，多与甲状腺功能减弱、妊娠、更年期、神经质及心理受到强烈打击等原因有关；两颊部位长有斑点，表明肝脏患有某些疾病；嘴巴周围出现色斑，多表明进食量过多；下颏如果出现斑点，有可能患有血液酸化、白带过多等妇科疾病；如果额头长斑点，多是说明性激

皱纹突然增多与病有关

面部长斑可能与疾病有关，同样，面部皱纹突然增多也预示着某种疾病。研究人员曾对149名中年烟民展开调查研究，其中68人已经患有慢性阻塞性肺病，如支气管炎和肺气肿等。在这些被调查的中年烟民中，脸部皱纹明显较多的烟民患上慢性阻塞性肺病的概率是那些脸上皱纹不明显烟民的5倍。因此，一旦发现皱纹突然增多，特别是对于中年烟民来说，很可能患有慢性阻塞性肺病。