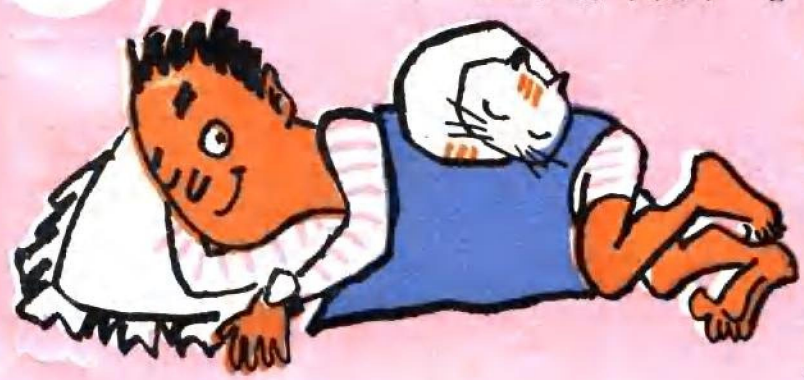


簡便 容易 一生 大有 好處

短時 熟睡法

〔日〕藤本宪幸 著



只需5分鐘
即可熟睡
啊

9
X

簡便 容易 一生 大有 好處

人体健康自测 300 问

李 云 主 编
李 云 马 焰 编 著
徐 卓 丽 杨 晓 英

金 盾 出 版 社

(京)新登字 129 号

内 容 提 要

全书按人体生理系统,由表及里地介绍了各种反常体征可能提示的疾病,提醒人们注意防微杜渐,及时进行疾病防治。本书既可供家庭在日常生活中进行健康自测,也可供基层医护人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

人体健康自测 300 问/李云主编;马焰等编著. —北京:
金盾出版社,1994. 2

ISBN 7-80022-763-4

I. 人… II. ①李… ②马… III. 保健-基本知识-问答
N. R161

金盾出版社出版、总发行

社址:北京太平路 5 号 邮政编码:100036

电话:8214039 8218137 传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:2207 工厂

正文印刷:3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 字数:165 千字

1994 年 2 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷

印数:1-31000 册 定价:3.90 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、消化系统疾病自测

1. 消化系统包括哪些器官？发生病变会有哪些表现？
..... (1)
2. 食管发生病变会有哪些表现？ (1)
3. 胃有哪些特点？人为什么需要一日三餐？ (2)
4. 如何看懂肝功能检查化验单？ (4)
5. 乙型肝炎表面抗原(HBsAg)阳性表示什么？ ... (5)
6. 乙型肝炎表面抗原(HBsAg)阳性会传染吗？ ... (5)
7. 腹部触到肝脏都是肝肿大吗？ (6)
8. 眼睛和皮肤发黄常见于哪些情况？ (6)
9. 什么是蜘蛛痣？出现了蜘蛛痣常提示什么？ ... (7)
10. 胆囊有什么作用？发生病变有哪些表现？ (8)
11. 胰腺有什么功能？发生病变有哪些表现？ (8)
12. 小肠包括几个部分？发生病变常导致什么后果？
..... (9)
13. 大肠有什么功能？发生病变有哪些表现？ ... (10)
14. 阑尾为什么容易发炎？其常见压痛点在何处？
..... (10)
15. 什么是食欲亢进？哪些食欲亢进属于生理现象，
哪些属于病态？ (11)
16. 食欲减退常见于哪些情况？ (12)
17. 什么是异食癖？它常提示什么？ (12)

18. 口臭常提示什么?	(13)
19. 口淡、口苦、口甜、口酸常提示哪些疾病?	(13)
20. 什么是吞咽困难?	(14)
21. 吞咽困难常提示哪些疾病?	(15)
22. 呕吐常见于哪些情况?	(15)
23. 不同特点的呕吐分别提示哪些疾病?	(16)
24. 如何根据腹痛的部位来推断患病的脏器?	(17)
25. 急性上腹痛常见于哪些疾病?	(19)
26. 急性中腹痛的常见病因及特点是什么?	(20)
27. 急性下腹痛常提示哪些疾病?	(20)
28. 急性全腹痛的常见病因及特点是什么?	(21)
29. 慢性上腹痛的常见病因及特点是什么?	(21)
30. 慢性右上腹痛常提示哪些疾病?	(23)
31. 慢性中下腹痛常见于哪些疾病?	(23)
32. 不定位的慢性广泛性腹痛常见于哪些疾病? ...	(24)
33. 腹痛伴有发热、呕吐、腹泻等常提示哪些疾病?	(25)
34. 呕血是怎么回事?	(25)
35. 发生了呕血常提示什么?	(26)
36. 腹胀是怎么回事?	(26)
37. 腹胀时轻时重、时隐时现常见于哪些情况? ...	(27)
38. 腹胀持续顽固且逐渐加重应警惕什么?	(27)
39. 怎样看懂大便常规和潜血检查化验单?	(28)
40. 便血有哪些表现?	(29)
41. 便血常提示哪些疾病?	(29)
42. 便秘是怎么回事?	(30)
43. 哪些情况下会发生便秘?	(31)

- 44. 腹泻是怎样发生的? (31)
- 45. 急性腹泻常提示什么? (32)
- 46. 慢性腹泻常提示什么? (32)
- 47. 什么是功能性腹泻? (33)
- 48. 怎样根据粪便的颜色和性状初步判断疾病? ... (33)

二、呼吸系统疾病自测

- 49. 呼吸系统有哪些器官? 主要功能是什么? (34)
- 50. 气管和支气管有什么区别? 为什么婴幼儿易患
呼吸道感染? (35)
- 51. 左肺与右肺有什么区别? 肺功能正常的标志是
什么? (36)
- 52. 正常人的呼吸频率是多少? 呼吸频率过快或过
慢提示什么? (37)
- 53. 哪些疾病会引起胸痛? (37)
- 54. 突发胸痛、气急、憋气、咳嗽、痰少常提示什么疾
病? (38)
- 55. 高热、胸痛、咳嗽和血痰常提示什么疾病? (39)
- 56. 呼吸困难有哪些表现? 常提示哪些疾病? (39)
- 57. 咳嗽常由哪些原因引起? (40)
- 58. 不同特点的咳嗽分别提示哪些疾病? (41)
- 59. 咳痰是怎么回事? 咳粘痰、脓痰、血性痰等分别
提示什么疾病? (41)
- 60. 咯血是怎么回事? 怎样区别咯血与口、咽、鼻出
血以及呕血? (42)
- 61. 咯血可由哪些原因引起? 不同特点的咯血分别
提示什么疾病? (43)
- 62. 维持正常的发音需要哪些条件? (44)

- 63. 声音嘶哑和失声常提示哪些疾病? (45)
- 64. 打呼噜是怎么回事? (46)
- 65. 哪些情况下会出现打呼噜? (46)
- 66. 鼻塞常提示哪些疾病? (47)
- 67. 流鼻涕是怎么回事? (48)
- 68. 流水样鼻涕、粘脓鼻涕、奇臭鼻涕和血性鼻涕分
别提示哪些疾病? (48)
- 69. 哪些原因可以引起鼻出血? (49)
- 70. 嗅觉失灵常提示什么? (50)
- 71. 扁桃体为什么容易发炎? (51)
- 72. 切除扁桃体对人体有不良影响吗? (51)

三、心血管疾病自测

- 73. 心脏的正常生理功能是什么? (53)
- 74. 心脏功能不正常时有哪些表现? (54)
- 75. 什么是血压? 正常人的血压是多少? 生理状态
下哪些因素可引起血压波动? (55)
- 76. 如何正确测量血压? (56)
- 77. 什么是高血压? (57)
- 78. 原发性和继发性高血压常提示什么? (58)
- 79. 什么是低血压? 血压降低了会出现哪些征象?
..... (59)
- 80. 低血压常见于哪些情况? (59)
- 81. 蹲位或卧位突然站立时出现眼前发黑、眩晕甚至
晕倒多提示什么? (59)
- 82. 心绞痛是怎么回事? (60)
- 83. 出现了心绞痛常提示什么? (60)
- 84. 左侧胸痛都是由冠心病引起的吗? (61)

85. 哪些表现应警惕可能得了急性心肌梗塞? (62)
86. 怎样知道自己可能患了冠心病? 患了冠心病有什么表现? (63)
87. 怎样看懂血脂化验单? (64)
88. 心慌是怎么回事? (65)
89. 哪些情况下会出现心慌? 常提示哪些疾病? ... (65)
90. 心慌伴有其它异常情况提示什么? (66)
91. 怎样正确测脉率? (67)
92. 出现心律不齐都需要治疗吗? (67)
93. 心脏性猝死是怎么回事? (68)
94. 如何判断心脏性猝死? 遇到这种病人应采取哪些紧急抢救措施? (68)
95. 什么是紫绀? (69)
96. 出现紫绀常提示哪些疾病? (69)

四、泌尿系统疾病自测

97. 泌尿系统包括哪些器官? 有什么功能? (70)
98. 肾脏有什么特点? (71)
99. 肾脏的功能是什么? 发生病变会有哪些表现?
..... (72)
100. 怎样看懂尿常规化验单? (72)
101. 什么是输尿管? 发生病变会有哪些表现? ... (73)
102. 膀胱的功能是什么? 发生病变会有哪些表现?
..... (73)
103. 男、女尿道有什么不同? 为何女性易患泌尿系感染? (74)
104. 什么是前列腺? 它有哪些功能? 前列腺肥大有何表现? (75)

105. 正常人每天尿量是多少? 什么是多尿和少尿?
..... (75)
106. 哪些多尿属于生理性多尿,哪些属于病理性多
尿? (76)
107. 夜尿增多常提示什么? (77)
108. 为什么每人每天的尿量不能少于 500 毫升?
..... (78)
109. 哪些疾病会引起少尿或无尿? (78)
110. 什么是血尿? 血尿提示什么? (79)
111. 得了哪些疾病会排出血尿? (79)
112. 尿呈深黄色常提示什么? (80)
113. 尿呈红棕色或酱油色常提示什么? (81)
114. 有人吃青蚕豆后排出红棕色或酱油色尿提示什
么? (82)
115. 有人睡眠起床后排出红棕色或酱油色尿是怎么
回事? (82)
116. 乳白色尿常见于哪些情况? (82)
117. 脓尿常提示什么疾病? (83)
118. 尿道口有脓性或白色粘液分泌物常提示什么?
..... (84)
119. 蛋白尿常见于哪些情况? (84)
120. 什么情况下会出现生理性尿频? (85)
121. 尿频伴尿急、尿痛常提示哪些疾病? (85)
122. 尿失禁是怎样发生的? (86)
123. 哪些疾病会引起尿失禁? (87)
124. 发生了排尿困难和尿潴留会有哪些表现? ... (87)
125. 得了哪些疾病会出现排尿困难和尿潴留? ... (88)

126. 遗尿可见于哪些情况? (88)

五、血液系统疾病自测

127. 如何看懂血常规化验单? (89)

128. 腹部能摸到脾脏吗? 外伤为何易发生脾破裂?
..... (90)

129. 脾脏有哪些功能? 能切除吗? (90)

130. 血液中含有哪些物质? (91)

131. 为什么没有血液生命就不存在? (92)

132. 得了血液病为什么要抽骨髓检查? (92)

133. 红细胞有什么功能? 严重贫血会导致哪些结果?
..... (93)

134. 正常人的血红蛋白和红细胞是多少? (94)

135. 出现了哪些情况应想到贫血? (94)

136. 贫血的常见原因有哪些? (95)

137. 缺铁性贫血是怎么回事? 它有哪些表现? ... (96)

138. 哪些人应警惕缺铁性贫血的发生? (96)

139. 红细胞增多见于哪些情况? (97)

140. 白细胞有哪些功能? 发生病变会造成哪些疾病?
..... (98)

141. 哪些情况下白细胞增多属于正常现象? (99)

142. 得了哪些病会出现白细胞增多? (99)

143. 白细胞减少会有哪些表现? (100)

144. 白细胞减少的常见原因有哪些? (101)

145. 血小板有什么作用? 减少了会有什么现象?
..... (101)

146. 血小板减少的常见原因有哪些? (102)

147. 血小板增多常见于哪些疾病? (103)

- 148. 皮肤有出血点或瘀斑常提示哪些疾病? (103)
- 149. 哪些现象提示可能患有血液病? (104)
- 150. 正常情况下体表能摸到淋巴结吗? (105)
- 151. 淋巴结肿大的常见原因是什么? (105)
- 152. 由感染引起的淋巴结肿大常有哪些特点?
..... (106)
- 153. 不同部位的淋巴结肿大常提示哪些恶性肿瘤
转移? (106)
- 154. 全身浅表淋巴结肿大常由哪些疾病引起? ... (107)

六、内分泌系统疾病自测

- 155. 什么是内分泌系统? 它有什么功能? (108)
- 156. 什么是脑垂体? 它有哪些作用? (109)
- 157. 脑垂体发生病变常会引起哪些疾病? (110)
- 158. 什么是甲状腺? 它有什么功能? 功能亢进或低
下时有什么表现? (111)
- 159. 脖子变粗都是甲状腺肿大吗? (112)
- 160. 甲状腺肿大常见于哪些情况? (113)
- 161. 什么是肾上腺? 它有哪些作用? (114)
- 162. 肾上腺发生病变会有哪些表现? (114)
- 163. 什么是胸腺? 它有哪些功能? (115)
- 164. 免疫性疾病、肿瘤和衰老与胸腺有何关系? ... (115)
- 165. 什么是胰岛? 它有哪些作用? (116)
- 166. 血糖化验的正常值是多少? (117)
- 167. 什么是糖尿病? 血糖升高一定是糖尿病吗?
..... (117)
- 168. 糖尿病是由吃糖多引起的吗? 糖尿病患者能
不能多吃糖? (118)

169. 饥饿时心慌、出冷汗、手发抖等常提示什么？低
血糖常见于哪些情况？ (119)
170. 什么是卵巢？它与生育有什么关系？ (120)
171. 月经是怎样发生的？ (120)
172. 月经过多常提示哪些疾病？ (120)
173. 闭经是怎么回事？ (121)
174. 医学上对人的体型是怎样分类的？ (122)
175. 哪些因素可以影响人的身高？ (123)
176. 身材过高常由哪些原因引起？ (123)
177. 身材过矮可见于哪些情况？ (124)
178. 什么是性早熟？儿童出现哪些情况提示性早
熟？ (125)
179. 性早熟的常见原因有哪些？ (126)
180. 如何判断自己是否肥胖？ (127)
181. 单纯性肥胖有哪些特点？ (127)
182. 哪些肥胖提示由疾病引起？ (128)
183. 什么是多毛症？ (129)
184. 多毛症常见于哪些情况？ (129)
185. 少白头常由哪些原因引起？ (130)
186. 秃发是怎么回事？常见的原因有哪些？ (131)

七、神经系统疾病自测

187. 什么是神经系统？主要包括哪些部分？ (132)
188. 什么是神经病？神经病和精神病是一回事吗？
..... (134)
189. 精神病会遗传吗？ (135)
190. 大脑是怎样分工的？ (136)
191. 小脑有什么功能？小脑发生病变会有哪些表

现?	(138)
192. 左脑和右脑的功能有哪些不同?	(138)
193. 什么是头痛? 人为什么会头痛?	(139)
194. 头痛的常见病因是什么?	(139)
195. 什么是功能性头痛? 如何看待功能性头痛?	(140)
196. 急起头痛伴发热常提示什么?	(141)
197. 突然头痛伴意识不清常提示什么?	(141)
198. 头痛日渐加重伴呕吐并于晨间加剧常提示什 么?	(142)
199. 偏侧头痛伴呕吐,吐后头痛减轻常提示什么?	(143)
200. 脑外伤后长期慢性头痛常提示什么?	(144)
201. 什么是晕厥? 哪些原因可引起晕厥?	(145)
202. 为什么有的人于卧位或下蹲突然站起时会发生 晕倒?	(145)
203. 什么是颈动脉窦晕厥? 常见于哪些情况?	(146)
204. 晕厥于空腹时发生常提示什么?	(147)
205. 眩晕是怎样发生的? 有哪些常见的原因? ...	(147)
206. 为什么乘坐车船飞机时会发生眩晕?	(148)
207. 突然转动颈部时出现眩晕常提示什么?	(148)
208. 眩晕伴有耳鸣耳聋常提示什么?	(149)
209. 老年人出现眩晕常见于哪些情况?	(150)
210. 发生了意识障碍会有哪些表现?	(151)
211. 什么是昏迷? 哪些原因可引起昏迷?	(151)
212. 什么是惊厥? 常提示哪些疾病?	(152)

- 213. 为什么小儿易患抽风? (153)
- 214. 小儿抽风常见于哪些疾病? (154)
- 215. 精神刺激后出现抽搐常提示什么? (154)
- 216. 什么是失眠症? 常见于哪些情况? (155)
- 217. 头和手不自主地抖动常提示什么? (156)

八、五官科疾病自测

- 218. 人的耳朵听到声音需要哪些条件? (157)
- 219. 感冒后耳闷、耳痛、听力下降应警惕什么? ... (157)
- 220. 耳鸣是怎么回事? 常提示哪些疾病? (158)
- 221. 为什么说人的眼睛好比一架照相机? (159)
- 222. 夜盲症是怎样发生的? (161)
- 223. 得了夜盲症常提示什么? (161)
- 224. 色盲是怎么回事? (162)
- 225. 色盲是怎样遗传的? (163)
- 226. 得了近视眼会有哪些表现? 近视的程度是怎样划分的? (163)
- 227. 近视眼的发生与哪些因素有关? (164)
- 228. 什么是假性近视? (165)
- 229. 什么是老花眼? 有哪些表现? (165)
- 230. 远视眼是怎么回事? (166)
- 231. 老花眼与远视眼有什么不同? (166)
- 232. 什么是散光? 它有哪些表现? (167)
- 233. 儿童出现哪些情况应警惕斜视或弱视? (168)
- 234. 眼屎太多提示什么? (168)
- 235. 迎风流泪和溢泪常提示什么? (169)
- 236. 眼疲劳会有哪些表现? (170)
- 237. 哪些疾病会出现眼疲劳? (170)

- 238. 复视可由哪些原因引起? (171)
- 239. 眼睛有异物感常提示哪些疾病? (172)
- 240. 视力骤降应警惕什么? (173)
- 241. 眼前有黑点飘动是怎么回事? (173)
- 242. “飞蚊症”常提示哪些疾病? (174)
- 243. 视物变形扭曲应警惕什么? (174)
- 244. 什么是虹视? 它常是哪些眼病的先兆? (175)
- 245. 倒睫对眼睛有什么害处? (176)
- 246. 哪些原因会引起倒睫? (177)
- 247. 眼皮跳动是怎么回事? (177)
- 248. 眼红是怎么回事? (178)
- 249. 哪些疾病会引起眼睛发红? (178)

九、常见恶性肿瘤自测

- 250. 什么是癌症? (179)
- 251. 目前癌症防治的关键是什么? (180)
- 252. 哪些环境因素与癌症有关? (181)
- 253. 人体内在致癌因素有哪些? (181)
- 254. 食管癌的一般发病情况和预后如何? (182)
- 255. 食管癌在早期会发出哪些信号? (183)
- 256. 胃癌的一般发病情况和疗效如何? (184)
- 257. 怎样才能早期发现胃癌? (184)
- 258. 肝癌的一般发病情况和预后是怎样的? (185)
- 259. 怎样才能早期发现肝癌? (186)
- 260. 如何早期发现胰腺癌? (187)
- 261. 什么是大肠癌? (187)
- 262. 怎样才能早期发现大肠癌? (188)
- 263. 鼻咽癌的一般发病情况和预后是怎样的?

.....	(189)
264. 怎样才能早期发现鼻咽癌?	(190)
265. 肺癌的一般发病情况和预后如何?	(191)
266. 怎样早期发现肺癌?	(191)
267. 如何早期发现膀胱癌?	(192)
268. 肾癌初发症状有哪些?	(193)
269. 乳腺癌的一般发病情况和预后是怎样的?	(194)
270. 乳腺癌有哪些表现?	(195)
271. 怎样早期发现乳腺癌? 哪些人容易得乳腺癌?	(195)
272. 怎样自我检查乳房?	(196)
273. 恶性淋巴瘤的初发症状有哪些?	(197)
274. 怎样早期发现宫颈癌?	(198)
275. 癌症在早期会发出哪些信号?	(199)
276. 常见的癌前病变有哪些?	(200)

十、其它

277. 正常人的体温是多少? 影响正常体温的因素 有哪些?	(201)
278. 发热是怎么回事? 高、中、低热是怎样划分的?	(202)
279. 怎样正确测量体温?	(202)
280. 哪些病因可引起发热?	(203)
281. 什么是急性发热? 常提示哪些疾病?	(204)
282. 导致长期低热的常见疾病有哪些?	(204)
283. 与月经有关的低热常提示什么?	(205)
284. 白带呈脓性、豆渣样、血性等分别提示哪些疾	

病?	(205)
285. 阴道出血常提示哪些疾病?	(206)
286. 哪些发热常由植物神经功能紊乱造成?	(207)
287. 水肿是怎样发生的,有哪些表现?	(208)
288. 女性水肿时隐时现,与体位、月经有关常见于哪 些情况?	(208)
289. 哪些水肿常提示心、肝、肾等疾病?	(208)
290. 酒渣鼻是怎么回事?	(209)
291. 什么是腮腺? 腮腺肿大常提示什么?	(210)
292. 皮肤瘙痒可由哪些原因引起?	(211)
293. 皮肤瘙痒可以是哪些内脏疾患的信号?	(211)
294. 腋臭是怎样产生的? 有腋臭应怎么办? ...	(212)
295. 老年人皮肤上出现褐色斑提示什么?	(213)
296. 中老年人皮肤点状白斑常提示什么?	(214)
297. 什么叫骨刺? 它有什么特点?	(214)
298. 什么情况下会出现腰痛?	(215)
299. 急性腰扭伤是怎么一回事?	(216)
300. 女性腰痛应该注意什么?	(217)

附录:健康衰老自测简法参考资料

老年人营养状况自我检测法	(218)
衰老自测 10 题.....	(219)
衰老综合自测法	(219)
老化程度自测简法	(220)
自我听力测验	(220)