



百病自查 完全手册

最好的医生是自己,最好的
医院是自身的免疫系统。
注意观察自己的体征变
化,可避免误诊。



TING SHENTI SHUOHUA

BAIBING ZICHA WANQUAN SHOUCHE

傅治梁 于建萍◎编著

湖北科学技术出版社

TING SHENTI SHUOHUA

听身体说话

了解自己的身体,学会做自己的全科医生,体验健康快乐的人生!

2

听身体说话

TING SHENTI SHUOHUA

百病自查
完全手册

TING SHENTI SHUOHUA

BAIBING ZICHA WANQUAN SHOUCHE

傅治梁 于建萍◎编著

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病自查完全手册/傅治梁,于建萍编著. —武汉:
湖北科学技术出版社,2009.7

(听身体说话)

ISBN 978-7-5352-4356-0

I. 百… II. ①傅… ②于… III. 疾病—诊疗—手册
IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 103731 号

责任编辑:赵襄玲 刘 军

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)
网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

710×960 1/16 12.5 印张
2009 年 7 月第 1 版

印 数:1-4 000

责任校对:蒋 静

封面设计:戴 旻

电话:(027)-87679468

邮 编:430070

邮 编:430071

182 千字
2009 年 7 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



前言

QIAN YAN

俗话说“脸上长斑，缘于肾肝”，人体生病，在人体的体征、感受等方面会有所表现。只要我们注意观察、分析与思考，就不难发现人体的各种异常表征与疾病之间存在内在联系。本书将这方面的知识汇编成册，以求对人们健康有所帮助。

2001年5月11日《北京晚报》报道，中国误诊学会副会长张经建教授介绍说，尽管B超、CT、磁共振、数字显影技术等先进技术广泛运用，但没有使误诊率下降。据统计，我国目前临床误诊率在30%左右，而某些疑难病例误诊率达到40%以上。

有病吃药，但治病的药也可能引发新的疾病。据悉，全世界每年死亡的人当中，有1/3死于不合理用药，在我国某些医疗单位，这一比率可达到34.1%。德国健康杂志《生机》报道，一位医生研究发现，人体自身有能力治愈60%~70%的不适和疾病。这位医生说，科学家目前已经解开了机体自愈的一些秘密。当人有不适或生病时，身体可以从自身的“药铺”中找到30~40种“药”来对症治疗。这种治疗过程是由激素、免疫抗体等因素综合发挥作用的。在这一过程中，保持积极向上的精神状态非常重要。每天坚持以舒适的姿态闭目养神10~20分钟，将思想集中在愉快的事情上，并多做腹

式呼吸，将有助于提高人体的这种自愈能力。

本书选择了生活中最常见的、自己可以测知的体征与健康的相关现象，提示读者运用异常体征与病变之间的关系，进行分析预测，有助于及早发现疾病的初期表现，及早就医治疗，防患于未然。

“最好的医生是自己，最好的医院是自身的免疫系统”。经常注意观察自己和亲友的体征变化，就医时可避免误诊；适时合理地调养身体，减少药物的毒害。充分借助自身免疫系统的功能，克服现代医学的一些局限性，治好自已的疾病，维护自身的健康，健康长寿就靠近您！

本书编写过程中，参阅了互联网上的大量信息、许多书报杂志、文摘中的相关内容，还参阅了一些从事健康保健的企业、团体、个人的保健资料等等，在此，向对本书编写有过帮助的这些机构、人士表示衷心的感谢！

由于作者搜集的资料有限，本书编写挂一漏万，缺点、问题在所难免，敬请读者批评指正。

傅治梁

2009年4月于湖北经济学院武昌龙尾山

第1章 人体异常体征预示的病变

■ 一、五官部分	002
1. 口感异常预示什么病变?	002
2. 口味变化预示什么病变?	003
3. 怎样透过食欲变化、餐后感觉看健康?	004
4. 进食后感觉异常是什么病?	005
5. 口腔干燥、流口水等异常变化预示什么病变?	006
6. 口腔颜色、色斑异常预示什么病变?	006
7. 口腔溃疡等表征异常可能是什么病变?	007
8. 牙齿异常征兆预示什么病变?	007
9. 舌质异常征兆预示什么病变?	009
10. 舌苔异常征兆预示什么病变?	010
11. 舌痛、舌形异常征兆等预示什么病变?	011
12. 嘴唇异常征兆预示什么病变?	011
13. 淋巴结肿大预示什么病变?	012
14. 视力变化预示什么病变?	013
15. 视物异常预示什么病变?	014
16. 巩膜(眼白)异常预示什么病变?	015
17. 从黑眼球能看出什么健康问题?	016
18. 虹膜变异预示什么病变?	017

19. 瞳孔异常预示什么病变?	018
20. 有色眼睛预示什么病变?	018
21. 眼袋明显预示什么病变?	019
22. 眼皮表征异常预示什么病变?	019
23. 眼圈发黑预示什么病变?	020
24. 眉毛表征异常预示什么病变?	021
25. 两眼间的距离长短预示什么病变?	021
26. 耳朵表征异常预示什么病变?	022
27. 自发性鼻出血是什么病变?	023
28. 鼻子表征异常可以看出什么健康问题?	024
29. 嗅觉变异预示什么病变?	024
30. 鼻子形状异常预示什么性格、病变?	025
■ ■ 二、面部、皮肤、毛发部分	026
31. 红光满面预示什么病变?	026
32. 脸色苍白、皮肤白色预示什么病变?	027
33. 面容异常预示什么病变?	027
34. 面部斑点、痤疮预示什么病变?	028
35. 面部各部分异常表征预示什么病变?	029
36. 疾病脸谱有哪些?	030
37. 笑里藏着什么病?	031
38. 人中的表征预示身体什么病变?	033

39. 怎么观察青筋诊断疾病?	033
40. 脖子、手背青筋凸起预示有心脏病吗?	034
41. 痣、疣、瘢痕、紫癜预示什么病变?	034
42. 皮肤变黑预示什么病变?	035
43. 皮肤发黄预示什么病变?	036
44. 皮肤瘙痒预示什么病变?	037
45. 皮肤异常预示什么病变?	037
46. 糖尿病病人的皮肤上有哪些异常征兆?	039
47. 身体水肿预示什么病变?	039
48. 蜘蛛痣预示什么病?	040
49. 汗水流露出多少疾病?	041
50. 局部出汗预示什么病变?	042
51. 五颜六色汗、香汗、臭汗预示什么病变?	043
52. 无汗、自汗、战汗、盗汗等预示什么病变?	043
53. 白发预示什么病变?	044
54. 掉头发预示什么病变?	045
55. 老人皮肤色斑预示什么病变?	046
三、骨骼、四肢部分	048
56. 肩腰背腿痛预示什么病变?	048
57. 骨关节老响是怎么回事?	049
58. 关节疼痛预示什么病变?	049

59. 手色异常预示什么病变?	051
60. 手形异常预示什么病变?	052
61. 指形异常预示什么病变?	053
62. 手指表征异常预示什么病变?	054
63. 手颤预示什么病变?	055
64. 手指的半月痕与健康有什么关系?	055
65. 指甲表征变异预示什么病变?	056
66. 手脚冰凉可能预示什么病变?	057
67. 坐姿与健康有什么关系?	059
■ 四、胸、肺、心、血管部分	060
68. 胸痛预示什么病变?	060
69. 乳房疼痛预示什么病变?	061
70. 气短是心脏有病吗?	061
71. 老人气短预示什么病变?	063
72. 咳嗽预示什么病变?	063
73. 痰液性状异常预示什么病变?	064
74. 痰液颜色异常预示什么病变?	065
75. 血液颜色异常预示什么病变?	065
76. 不同血型与疾病有什么关系?	066
77. 脉搏透视哪些健康信息?	067
78. 心脏房颤预示什么病变?	068

百 / 病 / 自 / 查 / 完 / 全 / 手 / 册

CONTENTS 目录

79. 心慌、早搏预示什么病变?	069
■ ■ 五、腰、腹、内脏、消化部分	070
80. 饭后感觉异常预示什么病变?	070
81. 呕吐、打嗝、反酸等可能预示什么病变?	071
82. 肥胖会带来什么疾病?	072
83. 腹痛可以看出身体什么病变?	074
84. 急性腹泻可能是什么病?	076
85. 慢性腹泻预示什么病变?	077
86. 老年人突然消瘦预示什么病变?	078
87. 大便形状异常预示什么病变?	079
88. 大便颜色异常预示什么病变?	080
89. 放屁异常预示什么病变?	081
90. 脐表征异常预示什么病变?	082
■ ■ 六、生殖、泌尿部分	083
91 尿急、尿频、尿痛预示什么病变?	083
92. 夜尿增多预示什么病变?	084
93. 少尿是什么病变信号?	084
94. 尿液颜色透视什么疾病?	085
95. 经期过长预示什么病变?	086
96. 月经量过多、过少预示什么病变?	087
97. 白带异常预示什么病变?	088



■ ■ 七、神经、感觉部分	090
98. 引起头痛的常见疾病有哪些?	090
99. 头痛部位、程度不同预示什么病变?	091
100. 头痛不同的出现方式预示什么病变?	092
101. 头痛的危险信号有哪些?	093
102. 头晕预示什么病变?	094
103. 眩晕预示什么病变?	095
104. 病理性疲劳有哪些?	096
105. 生理性疲劳有哪些表现?	097
106. 过劳死有哪些信号?	098
107. 脑疲劳的症状有哪些?	098
108. 肢体麻木预示什么病变?	099
109. 睡眠异常与健康有何关系?	101
110. 睡梦可预测健康状况吗?	102
■ ■ 八、其他	103
111. 过度怕冷预示什么病变?	103
112. 老年人记忆力衰退预示什么病变?	103
113. 心理、性格异常可能预示什么病变?	104
114. 重症可能有哪些异常先兆?	104
115. 长期低热预示什么病变?	106
116. 发热伴随症状不同预示什么病变?	107

117. 老人体温升高提示什么?	108
118. 哪些发热是病重信号?	108
119. 老人低体温有什么危险?	109
120. 人体异常声音预示什么病变?	110
121. 人体颜色变异预示什么病变?	111
122. 行为姿势异常预示什么病?	112
123. 男孩、女孩的健康问题有哪些不同?	112

第2章 时间与健康的关系

124. 一日之内的时间与健康疾病有什么关系?	116
125. 春季有哪些流行病?	117
126. 春季头痛是什么原因?	119
127. 夏季要防治哪些常见病?	120
128. 秋季有哪些常见疾病?	120
129. 冬季常见病有哪些?	121
130. 不同年龄阶段易患哪些疾病?	122
131. 不同年龄鼻出血的原因是什么?	123
132. 中年应主动进行哪些健康监测?	124
133. 更年期女性有哪些生理变化和疾病?	125

134. 中老年常见哪些疾病?	127
135. 哪些返老还童现象要警惕?	128
136. 老年人患病有哪些常见征兆?	129
137. 老年患病有哪些特点?	129
138. 老人体重变化预示什么病变?	130
139. 生命中有哪些魔鬼时刻?	131

第3章 几种常见病的症状、病因

140. 高血压有哪些异常症状?	134
141. 高血脂的症状与信号有哪些?	135
142. 动脉硬化有哪些征兆?	136
143. 心力衰竭的症状有哪些?	137
144. 心脏病的症状与信号有哪些?	139
145. 老年性心绞痛的症状有哪些?	141
146. 脑血管病的症状、信号有哪些?	142
147. 老年性痴呆有哪些症状、信号与影响因素?	143
148. 癌症的症状有哪些?	144
149. 肝癌的症状、病因有哪些?	145
150. 白血病的症状、病因有哪些?	146

151. 乳腺癌的症状、病因有哪些?	147
152. 食道癌信号、症状、病因有哪些?	148
153. 胃癌的症状、病因有哪些?	149
154. 营养缺乏会造成哪些病症?	150
155. 营养过剩会导致哪些疾病?	151
156. 胃肠病有哪些症状?	152
157. 骨质增生的症状有哪些?	154
158. 关节炎的种类、症状有哪些?	154
159. 类风湿性关节炎有哪些特点?	155
160. 类风湿关节炎的手指识别方法是怎样的?	156
161. 各种过敏性疾病的症状、因素有哪些?	157
162. 肾脏疾病的症状、病因有哪些?	159
163. 肾功能衰竭的病因、症状有哪些?	160
164. 糖尿病的症状有哪些?	161
165. 低血糖有哪些症状、病因?	162
166. 痛风的症状有哪些?	163
167. 肝硬化的症状有哪些?	164
168. 甲状腺机能亢进的症状有哪些?	165



第4章 健康状况自查自测的方法

169. 健康人的定义是什么?	168
170. 身体健康的标准是什么?	168
171. 心理健康标准是什么?	169
172. 自我监测健康体质的方法有哪些?	171
173. 从哪些方面自我观察体征变化?	172
174. 如何自测酸性体质?	175
175. 怎样判断自己是不是亚健康?	176
176. 自测心脏功能的方法有哪些?	177
177. 如何自测骨质疏松?	178
178. 腰椎间盘突出有哪些自查方法?	178
179. 测定肥胖的方法有哪些?	179
180. 怎样自测肾脏健康状况?	180
181. 自查早期糖尿病及糖尿病轻重的方法有哪些?	181
182. 老人身体健康有哪些标志?	182
183. 老人心理健康标准有哪些?	183
184. 中、老年人怎样用慢跑自测体质健康状况?	184
185. 中年怎样自测衰老?	185
参考文献	186

Renti Yichang
Tizheng
Yushi De BingBian

第 1 章

人体异常体征预示的病变

“脸上长斑，缘于肾肝”，人体生病，在人体的体征、感受等方面会有所表现。只要我们注意观察、分析与思考，就不难发现人体的各种异常表征与疾病之间存在内在联系。

一、五官部分

1. 口感异常预示什么病变?

答: (1) 口酸。多见于胃炎和消化性溃疡,与胃酸过多密切相关。口酸者的唾液中的乳酸、磷酸酶等比正常人高, pH 值偏于酸性。

(2) 口甜。多见于消化功能紊乱患者和糖尿病患者。消化系统功能紊乱可致各种酶分泌异常,唾液中淀粉酶含量增加,可把淀粉分解成葡萄糖,刺激舌上味蕾而感觉口甜。而糖尿病患者出现口甜的感觉,多表示血糖增高。

(3) 口苦。人体内唯一能产生苦味的器官就是胆,口苦多为急性炎症,以肝胆疾病表现最为多见,与胆汁排泄异常有关。早晨起来如口苦尿黄,可能是肝热。若同时伴有右腹部饱胀,吃油腻食物或饱食后加重,可能是胆石症。另外癌症病人丧失了对甜味食物的味觉,但对食物的发苦感觉与日俱增。

(4) 口辣。多见于肺炎、支气管炎、高血压、更年期综合征、长期发热患者。因为辣味是咸味、热觉及痛觉的综合感觉,所以自觉口辣的病人舌温可能偏高。

(5) 口香。多见于糖尿病的重症病人,由于胰岛素分泌功能受阻,药物又控制不住人体血糖的升高,造成机体酮体蓄积,常致肝昏迷,致使唾液内糖量升高,似觉口中有清香甜味。

(6) 口臭。牙周炎、龋齿、口腔溃疡以及鼻咽部炎症、胃肠功能紊乱、消化不良者可发生口臭。如果呼吸时有丙酮气味或者闻到腐烂的苹果味及尿后闻到尿甜味,则有可能是患了糖尿病;口臭似尿味,可能是得了肾脏疾病;如果有黏土味的口臭,则有可能是患有肝硬化或肝炎等疾病;如果是腐烂气味,则是牙周炎或牙龈发炎。

(7) 口咸。多见于慢性咽炎、神经官能症、癌症患者,大量吸烟的人、口腔