

RENTI
YU BAO
SHOU CE

人体 预报 手册

顾 勇 李祥文◎编著

- 病症早发现
- 健康跑不了
- 多预防保健
- 生命质量好

读懂身体给我们的疾病信号

DUDONG SHENTI GEI WOMEN DE JIBING XINHAO

最详细实用的健康速查手册

110种预防保健好方法

最全面细致的疾病预报手册

185种疾病信号早知道

RENTI
YB

人体 预报 手册

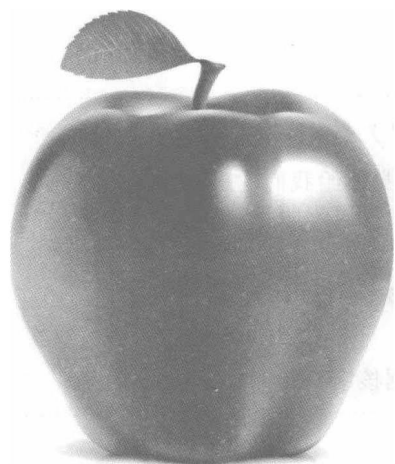
作者：[美] 詹姆斯·M·坎农

詹姆斯·M·坎农
詹姆斯·M·坎农
詹姆斯·M·坎农
詹姆斯·M·坎农
詹姆斯·M·坎农

詹姆斯·M·坎农

RENTI
YB

詹姆斯·M·坎农



人体预报手册

读懂身体给我们的疾病信号

顾 勇 李祥文◎编著

广西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

人体预报手册——读懂身体给我们的疾病信号 / 顾勇,
李祥文编著. —南宁: 广西人民出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-219-06638-6

I. 人… II. ①顾…②李… III. 疾病—防治—手册
IV. R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 096946 号

监 制 江 淳 彭庆国
策划编辑 马妮璐
责任编辑 马妮璐
责任校对 周月华 林晓明

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>
印 刷 广西大一迪美印刷有限公司
开 本 710mm×990mm 1/16
印 张 18.5
字 数 330 千字
版 次 2009 年 8 月 第 1 版
印 次 2009 年 8 月 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-06638-6/R·66
定 价 26.00 元

版权所有 翻印必究

前言

随着现代社会的发展，人们日常生活的节奏不断加快，人犹如一台拼命运转着的机器，不停息地奔忙于人生的各种目标——工作、房子、车子……尽管身体是造物主最精美的杰作，但是，在这样日常高速运转的磨损中，我们的身体也难免会出现一些大的或小的问题。如果我们身体出现或大或小的问题不能及时发现和治疗，就往往会导致“蝼蚁之穴”击溃我们的身体，到时这“千里之堤”则是沉痾已酿，让人后悔莫及。因此，如何做到早发现早治疗，是堵住“蝼蚁之穴”的最佳办法。

其实，每当出现问题时，身体都会向我们发出警示信号。因此，如果平时我们多留意自己的身体，第一时间捕捉疾病的蛛丝马迹，就可以将它扼杀于摇篮之中，这样我们就做到了“上医治未病”，一切防患于未然。因此，一本能让人们迅速了解自己的身体信号，基本无须借助医学仪器的检测，即使没有医学知识的人在家庭中也可自行诊断的书，急需摆在我们面前。

这本《人体预报手册——读懂身体给我们的疾病信号》，就是应这样的要求诞生的。只要阅读本书，就可以迅速方便地通过身体发出的信号来查找疾病，并对各种疾病的早期信号保持足够的警觉，做到早发现、早治疗，防患于未然。

本书是编者根据中外医学最新信息编写而成的，指导人们如何第一时间发现疾病，当发现疾病信号时，如何判断与识别，以及了解医生如何治疗。书中内容共分为“人体外部健康”与“人体内部健康”和“附录”三大部分，每一部分的各个章节又分为“（人体各部位）印象”、“危险信号”、“预防保健”三大类。

本书是一部微缩的人体健康百科全书，涵盖了人体内外系统的方方面面。本书使用频率性高，只要身体的任何部位不舒服，都可通过翻阅本书找到需要了解的相

关知识。本书内容翔实，语言精练、简洁、通俗易懂，集科学性、实用性、趣味性、可读性于一体，是一本每个人需要的健康保健图书。

谨以此书献给那些爱自己、爱生活、爱健康的人们！

由于我们的水平有限，时间紧迫，书中缺点和错误在所难免，希望各界同人在使用的过程中，不断总结经验，提出宝贵意见，以便我们进一步修订提高。

目 录

上编 人体外部健康

第一章 头发

第一节 头发印象

- 1.头发的结构及基本成分
- 2.头发的生命周期

第二节 危险信号

- 1.头发颜色异常不容忽视
- 2.头发干枯的信号及治疗
- 3.头发脱落的信号及治疗

第三节 预防保健

- 1.营养好,头发才好
- 2.预防头发干枯很简单
- 3.跟头皮屑说“拜拜”
- 4.亮丽秀发靠保健

第二章 眉毛

第一节 眉毛印象

- 1.眉毛的作用
- 2.眉毛的生长周期

第二节 危险信号

- 1.眉毛稀淡疏少的原因及治疗
- 2.眉毛脱落的原因及治疗

第三节 预防保健

- 1.胡乱拔眉损健康
- 2.眉毛保健有妙招
- 3.眉毛少,如何拯救

第三章 睫毛

第一节 睫毛印象

- 1.睫毛的形态和作用
- 2.睫毛的生长周期

第二节 危险信号

- 1.倒睫的信号及治疗
- 2.睫毛脱落的信号及治疗

第三节 预防保健

- 1.呵护睫毛不败之妙招
- 2.乱粘假睫毛,小心结膜炎

第四章 眼睛

第一节 眼睛印象

- 1.人体的照相机——眼睛
- 2.健康离不开眼泪

第二节 危险信号

- 1.眼睑异常的原因
- 2.眼珠异常的原因
- 3.眼屎过多的信号
- 4.黑眼圈的原因及治疗
- 5.近视的信号及治疗
- 6.虹视的信号及治疗
- 7.青光眼的信号及治疗
- 8.白内障的信号及治疗

第三节 预防保健

- 1.吃什么,眼睛才不会生病
- 2.五个方法养出美丽双瞳
- 3.电脑工作者用眼须知
- 4.六个不良习惯会毁了你的眼

第五章 鼻子	30	第三节 预防保健	45
第一节 鼻子印象	30	1. 预防口腔溃疡很简单	45
1. 鼻子的结构	30	2. 小窍门让各种口臭一扫而光	46
2. 鼻子的作用	30	3. 刷牙, 你会吗	47
第二节 危险信号	31		
1. 鼻子呼出臭气须警惕	31	第七章 耳朵	48
2. 鼻涕异常不容忽视	32	第一节 耳朵印象	48
3. 鼻子发红的信号及治疗	33	1. 耳朵是如何听到声音的	48
4. 鼻出血的信号及治疗	33	2. 听力损失的分级和表现	48
5. 鼻窦炎的信号及治疗	34	第二节 危险信号	49
6. 鼻窦肉的信号及治疗	35	1. 耳痛的信号	49
7. 鼻中隔偏曲的信号及治疗	36	2. 耳鸣的原因	49
第三节 预防保健	37	3. 耳内流液的信号	50
1. 日常鼻保健须知	37	4. 耳内奇痒的原因	50
2. 鼻腔清洁才不会生病	38	5. 听力障碍的原因	51
		6. 中耳炎的类型及治疗	51
第六章 口腔	39	7. 美尼尔氏病的信号及治疗	53
第一节 口腔印象	39	第三节 预防保健	53
1. 口腔的主要组织	39	1. 耳朵会衰老, 延缓有妙招	53
2. 牙齿的基本知识	39	2. 掏耳朵, 小动作大危险	54
第二节 危险信号	40	3. 乱穿耳洞使不得	55
1. 口臭的原因	40		
2. 观舌保健康	41	第八章 颈部	56
3. 牙痛的信号	41	第一节 颈部印象	56
4. 牙龈出血必须注意	42	1. 颈部的作用	56
5. 龋齿的信号及治疗	43	2. 颈部的韧带有哪些	56
6. 牙龈炎的信号及治疗	44	第二节 危险信号	57
7. 牙龈癌的信号及治疗	44	1. 颈部疼痛的信号	57
		2. 颈部肿块的原因	57

3.颈部血管异常须注意	58	4.乳腺炎的信号及治疗	70
4.颈部淋巴结核的信号及治疗	58	5.乳腺增生的信号及治疗	71
第三节 预防保健	59	6.乳腺癌的信号及治疗	72
1.按压落枕穴防治落枕	59	第三节 预防保健	73
2.预防颈椎病终极方案	60	1.自我巧检查,预防乳房疾病	73
3.缓解头痛,颈部热敷最有效	61	2.呵护乳房,是女性一生美丽的责任	74
第九章 咽喉	62	3.男人也需要胸部健康	75
第一节 咽喉印象	62	4.六法帮你丰乳	75
1.咽喉的生理功能	62	第十一章 腹部	77
2.人体最繁忙的通道——咽喉	62	第一节 腹部印象	77
第二节 危险信号	63	1.腹部的结构	77
1.咽喉有异物感的原因	63	2.怎样计算腹部肥胖	77
2.咽喉肿痛须警惕	63	第二节 危险信号	77
3.扁桃体炎的信号及治疗	63	1.腹胀的常见病症	77
4.咽喉炎的信号及治疗	64	2.腹痛的信号	78
5.喉癌的信号及治疗	65	3.腹部肿块不容忽视	79
第三节 预防保健	66	4.腹泻的信号及治疗	80
1.润喉片乱用不润喉	66	第三节 预防保健	81
2.保护咽喉的六个金点子	67	1.腹部按揉,养生一诀	81
第十章 胸部	68	2.男人,如何摆脱你的啤酒肚	81
第一节 胸部印象	68	3.上班一族巧减腹部脂肪	82
1.女性胸部的结构	68	第十二章 背部	83
2.男性乳房为何会增大	68	第一节 背部印象	83
第二节 危险信号	69	1.背部健康与人体健康的关系	83
1.胸闷不可小觑	69	2.容易患背痛的几种人	83
2.胸部疼痛的原因	69		
3.乳房肿块出现的原因	70		

第二节 危险信号 84

1. 背部疼痛与哪些疾病有关 84
2. 背部痉挛的信号及治疗 84
3. 背部痤疮的信号及治疗 85
4. 驼背的信号及治疗 85

第三节 预防保健 86

1. 人人都要有的背部护理 86
2. 上班族的腰酸背痛大拯救 87

第十三章 腰部 89

第一节 腰部印象 89

1. 腰围的计算方法 89
2. 腰围——人体健康的风向标 89

第二节 危险信号 90

1. 腰围的预警信号 90
2. 腰痛的疾病信号 91
3. 腰痛必须警惕妇科疾病 92
4. 腰肌劳损的症状及治疗 93
5. 腰椎间盘突出症状及治疗 94

第三节 预防保健 95

1. 防腰痛，八条建议不可不知 95
2. 治疗慢性腰痛，“退着走”有高效 96
3. 突然“闪腰”，这样处理最有效 97
4. 腰部巧按摩，可防多种疾病 97

第十四章 臀部 99

第一节 臀部印象 99

1. 臀部的结构 99

2. 臀部的几种类型 99

第二节 危险信号 100

1. 臀围尺寸与健康的关系 100
2. 臀部疼痛的原因 100
3. 臀肌挫伤的信号及治疗 100
4. 臀肌筋膜炎的信号及治疗 101
5. 臀肌痉挛的信号及治疗 102

第三节 预防保健 102

1. 打造性感臀部 102
2. 上班族女性，当心坐骨神经痛的“偷袭” 104

第十五章 手 106

第一节 手部印象 106

1. 手——人体健康地图 106
2. 为什么人的指纹各不相同 106

第二节 危险信号 107

1. 手部异常是某些疾病发出的信号 107
2. 手抖的原因及治疗 108
3. 手心发热是何病 108
4. 手指麻木的常见疾病 109
5. 手部青筋必须警惕 110
6. 指甲异常是何征兆 110
7. 手部肌腱损伤的信号及治疗 112
8. “鼠标手”的信号及治疗 112

第三节 预防保健 113

1. 如何呵护你的第二张脸——手 113

2.电脑族,怎样才能保护你的手 健康	114	信号	126
		5.糖尿病的皮肤发出的信号	127
		6.恶性肿瘤的皮肤发出的信号	128
		7.“桃花癣”的信号及治疗	129
		8.带状疱疹的信号及治疗	129
		9.脂溢性皮炎的信号及治疗	130
		10.皮肤癌的信号及治疗	131
		第三节 预防保健	131
		1.皮肤保养也要分季节	131
		2.哪些维生素让你变美	132
		3.电脑族,如何让皮肤不受 伤害	133
第十六章 脚	115	第十八章 生殖器官	134
第一节 脚部印象	115	第一节 生殖器官印象	134
1.人体的第二心脏——脚	115	1.男性生殖器官的发育特点	134
2.久坐脚为什么会发麻	115	2.女性生殖器官的结构及发育 特点	134
第二节 危险信号	116	第二节 危险信号	135
1.足部异常的常见原因	116	1.观尿知疾病	135
2.足跟痛不容忽视	116	2.不射精的原因	136
3.脚气的原因及治疗	117	3.了解异常月经	136
4.踝关节扭伤的信号及治疗	118	4.前列腺炎的信号及防治	137
5.十字韧带损伤的信号及治疗	118	5.前列腺肥大的信号及治疗	139
6.踝部骨折的信号及治疗	119	6.阳痿的信号及治疗	139
7.膝关节结核的信号及治疗	120	7.了解白带异常	140
第三节 预防保健	120	8.女性不孕不育的七大症状	141
1.常搓脚心,防病又健身	120	第三节 预防保健	142
2.足部保健,最有效的五招	121	1.女性如何呵护私处健康	142
3.为脚寻找一双合适的鞋子	121		
第十七章 皮肤	123		
第一节 皮肤印象	123		
1.皮肤的功能	123		
2.人体为什么会起鸡皮疙瘩	123		
第二节 危险信号	124		
1.皮肤衰老的信号	124		
2.对五颜六色斑点的识别	125		
3.皮肤瘙痒是疾病早期信号	125		
4.维生素缺乏时皮肤发出的			

2.久坐，让你不好做爸爸	143
3.男人必知精子数量减少的五大因素	143
4.四招增进你的床上疯狂	144
5.防治性病，呵护生殖健康	144
6.艾滋不可怕，预防最重要	145
下编 人体内部健康	
第十九章 脑	147
第一节 脑部印象	147
1.脑的结构	147
2.左右大脑的功能	147
第二节 危险信号	148
1.用脑过度的信号	148
2.脑出血的早期信号	148
3.脑中风的信号及治疗	148
4.脑动脉硬化的信号及治疗	149
5.脑血栓发出的信号及治疗	150
6.脑肿瘤的信号及治疗	150
第三节 预防保健	151
1.大脑“酷爱”的食物	151
2.合理多用脑，健康才是宝	152
3.消除大脑疲劳，自我按摩最有效	153
4.如何打造“大脑不老”的神话	153

第二十章 气管	155
第一节 气管印象	155
1.气管的基本知识	155
2.支气管的基本知识	155
第二节 危险信号	156
1.哮喘病的信号及治疗	156
2.支气管哮喘的信号及治疗	157
3.气管炎的信号及治疗	158
4.慢性支气管炎的信号及治疗	159
第三节 预防保健	160
1.异物掉进气管怎么办	160
2.如何预防哮喘急性发作	160
3.家庭自疗咳嗽省钱又有效	161
第二十一章 神经	162
第一节 神经印象	162
1.神经系统的结构	162
2.神经系统的作用	162
第二节 危险信号	162
1.精神异常的早期发现	162
2.抑郁症的信号及治疗	163
3.焦虑症的信号及治疗	164
4.神经衰弱症的信号及治疗	165
5.听神经瘤的信号及治疗	166
6.精神分裂症的信号及治疗	167
7.老年痴呆的信号及治疗	168
第三节 预防保健	169
1.更年期出现不适为哪般	169

2.神经不再衰弱的四个有效方法	170	5.高血压的信号及治疗	186
第二十二章 心脏	171	第三节 预防保健	187
第一节 心脏印象	171	1.吃黑巧克力,呵护您的血管	187
1.心脏的基本结构	171	2.三招轻松保护心血管	187
2.心脏的作用	171	3.生活好习惯避免心血管老化	188
第二节 危险信号	172	4.清理血管的三位“清淤工程师”	188
1.心口疼必须警惕	172	第二十四章 血液	190
2.心绞痛的信号及治疗	172	第一节 血液印象	190
3.心力衰竭的信号及治疗	173	1.血液的组成	190
4.心脏病的信号及治疗	174	2.血液的功能	190
5.冠心病的信号及治疗	175	第二节 危险信号	191
6.心肌梗死的信号及治疗	176	1.败血症的信号及治疗	191
第三节 预防保健	177	2.贫血的信号及治疗	192
1.护心食物大盘点	177	3.白血病的信号及治疗	193
2.护心运动有讲究	178	4.艾滋病的信号及治疗	194
3.简单有效的护心按摩法	179	第三节 预防保健	194
4.六招有效心脏保健的妙方	180	1.如何防止血液变酸	194
第二十三章 血管	181	2.怎样使血液不受污染	195
第一节 血管印象	181	3.如何防止血液过“黏”	196
1.血管的结构和功能	181	4.对血液有益的八种食物	196
2.测测动脉血管的“年龄”	181	第二十五章 肝	198
第二节 危险信号	182	第一节 肝脏印象	198
1.脑血管病的早期信号	182	1.肝的位置和形态	198
2.心血管病的早期信号	183	2.肝的生理功能	198
3.动脉硬化的信号及治疗	183	第二节 危险信号	199
4.高血脂的信号及治疗	185	1.肝功能不好时的症状	199

2. 肝炎的信号及治疗	199	2. 肺活量的测试	213
3. 肝硬化的信号及治疗	200	第二节 危险信号	214
4. 脂肪肝的信号及治疗	201	1. 弥漫性肺间质纤维化症的信号及治疗	214
5. 肝囊肿的信号及治疗	202	2. 肺炎的信号及治疗	214
6. 肝癌的信号及治疗	203	3. 肺气肿的信号及治疗	215
第三节 预防保健	204	4. 肺结核的信号及治疗	216
1. 春季养肝正当时	204	5. 肺癌的信号及治疗	216
2. 四大重要的伤肝因素	205	第三节 预防保健	218
3. 肝病患者千万不能做的十件事	205	1. 经常散步有益于心肺	218
第二十六章 脾	207	2. 腹式呼吸, 保健又治病	218
第一节 脾脏印象	207	3. 深呼吸+咳嗽=洗肺	218
1. 脾的功能	207	第二十八章 肾	220
2. 脾脏受伤有什么后果	207	第一节 肾脏印象	220
第二节 危险信号	208	1. 肾的结构和功能	220
1. 脾破裂的信号及治疗	208	2. 肾的一生是如何度过的	220
2. 脾功能亢进的信号及治疗	208	第二节 危险信号	221
3. 脾肿大的信号及治疗	209	1. 肾虚的信号及治疗	221
4. 脾囊肿的信号及治疗	210	2. 肾结石的信号及治疗	222
第三节 预防保健	210	3. 肾囊肿的信号及治疗	223
1. 养脾四法	210	4. 肾功能不全的信号及治疗	224
2. 健肾补脾吃板栗	211	5. 肾下垂的信号及治疗	225
3. 夏季养生宜养脾	211	6. 肾炎的信号及治疗	226
4. 脾不好者的保健良方	212	7. 肾结核的信号及治疗	226
第二十七章 肺	213	8. 肾癌的信号及治疗	227
第一节 肺脏印象	213	第三节 预防保健	228
1. 结构巧妙的换气站——肺	213	1. 肾脏病患者的饮食调养	228
		2. 男人“保肾”秘诀	228

3.不花钱的日常护肾法	229	第三节 预防保健	246
4.肾病患者的自我保健	230	1.十种人要定期做糖尿病检查	246
第二十九章 胃	232	2.胰腺炎的家庭防治措施	247
第一节 胃脏印象	232	3.日常生活轻松防治高血糖	247
1.胃的结构	232	第三十一章 胆囊	249
2.胃为什么没把自己消化掉	232	第一节 胆囊印象	249
第二节 危险信号	233	1.胆囊的结构	249
1.胃溃疡的信号及治疗	233	2.胆囊的生理功能	249
2.慢性胃炎的信号及治疗	234	第二节 危险信号	250
3.胃下垂的信号及治疗	235	1.胆囊炎的信号及治疗	250
4.急性胃扩张的信号及治疗	235	2.胆囊结石的信号及治疗	251
5.胃黏膜脱垂症的信号及治疗	236	3.胆囊息肉的信号及治疗	252
6.胃癌的信号及治疗	237	4.胆囊癌的信号及治疗	252
第三节 预防保健	238	第三节 预防保健	253
1.胃痛真要命, 自疗有效用	238	1.预防胆结石五件事	253
2.患了胃下垂, 饮食调理最重要	239	2.胆囊炎的克星——橙子	254
3.预防胃病的九大铁律	240	3.火锅好吃, 但要防胆囊炎	254
第三十章 胰	242	第三十二章 阑尾	255
第一节 胰脏印象	242	第一节 阑尾印象	255
1.胰的结构	242	1.阑尾的结构	255
2.人体重要的消化液——胰液	242	2.阑尾是否有用	255
第二节 危险信号	243	第二节 危险信号	256
1.急性胰腺炎的信号及治疗	243	1.阑尾寄生虫的信号及原因	256
2.胰腺囊肿的信号及治疗	244	2.阑尾炎的信号及治疗	256
3.胰腺癌的信号及治疗	244	3.如何知道孩子患了阑尾炎	257
4.糖尿病的信号及治疗	245	第三节 预防保健	258
		1.阑尾炎也有假冒的	258

2.少女患阑尾炎不可轻视	258	第三节 预防保健	274
3.阑尾炎术后如何保健	259	1.日常生活中的骨骼强健法	274
		2.骨折后如何处理	274
第三十三章 肠	260		
第一节 肠部印象	260	第三十五章 颈椎	276
1.肠的结构	260	第一节 颈椎印象	276
2.肠的几大功能	260	1.颈椎的结构	276
第二节 危险信号	261	2.颈椎的生理曲度	276
1.大便异常的信号	261	第二节 危险信号	277
2.从肠鸣音判断健康状况	262	1.颈椎病的信号及治疗	277
3.消化不良的信号及治疗	262	2.颈椎骨质增生的信号及治疗	278
4.便秘的信号及治疗	263	3.颈椎间盘突出的信号及治疗	279
5.十二指肠溃疡的信号及治疗	264	第三节 预防保健	280
6.结肠炎的信号及治疗	265	1.保护颈椎挑啥枕头,选啥床	280
7.结肠癌的信号及治疗	266	2.六个误区导致颈椎越来越痛	281
8.直肠癌的信号及治疗	267	3.办公室一族颈椎防病法则	282
第三节 预防保健	268		
1.安全度夏须护肠	268		
2.预防肠早衰,仅用四招	269		
3.八种食物帮助肠排毒	270		
第三十四章 骨骼	271		
第一节 骨骼印象	271		
1.人体的支架——骨骼	271		
2.钙对人体骨骼的重要性	271		
第二节 危险信号	271		
1.骨质疏松的信号及治疗	271		
2.自我判断伤后有无骨折	272		
3.骨肿瘤的信号及治疗	273		

上编 人体外部健康

人体外部包括头发、眉毛、睫毛、眼睛、鼻子、口腔、耳朵、颈部、咽喉、胸部、腹部等。科学研究发现，人们通过身体的外部表现可以对自己的健康有一定的了解。在身体内部的自然平衡被打破的情况下，人体内的病变就会通过人体的外部表现出来，身体的各个部位出现的异常表现就成了健康状态的“晴雨表”。