

*Nide Shenti
Huishuohua*

为自己的
健康
保驾护航

你的身体 会说话

——警惕身体的异常信号

冠 诚◎编著



人的五官、气色、四肢可以在一定程度上体现肌体的健康状况。只需要注意聆听身体诉说的声音，捕捉身体发出的细微信号，懂得如何识别和判断身体发出的警告，掌握调养异常现象的方法和手段，就能真正为自己的健康保驾护航。

天津科学技术出版社

你的身体 会说话

——警惕身体的异常信号



冠 诚◎编著

*Nide Shenti
Huishuohua*

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的身体会说话 / 冠诚编著. —天津:天津科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5308-5240-8

I. 你… II. 冠… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 139268 号

责任编辑:范朝辉 陈 雁

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 19 字数 200 000

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.00 元

前 言

我们的身体就像一部构造精细、功能完善的机器，各个组织器官担负着不同的职责功能，相互配合，协调统一，这样，人才能进行各种行为活动。一旦其中的某个“零件”出现问题，势必会影响整个机体的协调工作，从而就会导致一系列异常现象的产生。这些异常现象其实就是身体运用自己的语言提出的健康警告。要知道，你的身体会说话！如果你对身体发出的警告置之不理，无动于衷，任由其发展，最后就有可能发展成为疾病，甚至严重的疾病。

所以，要对自己的身体学会“察言观色”，密切注意其发出的任何不良信号，及时采取有效、合理、科学的防治手段和调控方法，及早将疾病消除在萌芽状态，最大程度地降低其对身体健康的影响与破坏，使身体内外的各种功能机制始终保持协调平衡，才可以全面达到强身健体、益寿延年的保健功效。我国中医理论自古以来一贯提倡的“不治已病治未病”就是这个道理。

人的五官、气色、四肢都是健康的“对外发言人”，可以在一定程度上体现机体的健康状况。只要能注意聆听身体的诉说，捕捉身体发出的细微信号，要了解自己的健康动向就并非难事！懂得如何识别和判断身体发出的警告，掌握调养异常现象的方法和手段，才能真正为自己的健康护航。本书正是基于这种需求，系统详细、全面充分地介绍了一些常见、普遍却往往易为人们所忽略的机体异常现象，对其所体现的疾病信息以及必要的防治手段等进行完整介绍，从而为广大读者提供养生保健的可依之据。

不足之处，还请读者不吝指正。

目 录

从头开始——发统领之命



1

目 录

面 部	3
眉毛也会悄悄掉	3
笑容也会有异常	5
唇色也会有变化	7
睡觉起来脸发麻	9
脸上又开始冒痘痘	11
脸上怎么有“太阳红”	13
什么时候长黑斑了	16
脸色不好要小心	18
 头 部	 21
醒来就头痛，没睡醒	21
起床之后头好晕	23
翻来覆去怎么也睡不着	25
醒来怎么一身汗	28
又被噩梦惊醒了	30
心情一直很低落	32
丢三落四记不住	34
点火就着 脾气就这么暴	37
枕头上的头发都是我掉的	39



挠啊挠，头皮好痒痒	41
啊！居然有白发	43
头发枯黄黯淡像杂草	45
头发缺了一块，只好戴帽子	47

眼 睛

50

想睁眼，却被粘住了	50
-----------------	----

眼前发黑，好害怕	52
----------------	----

眼睛好干，要补水	54
----------------	----

眼睛酸胀睁不开	56
---------------	----

眼白已经不白了	58
---------------	----

留心瞳孔异常	61
--------------	----

眼皮浮肿好“沉重”	63
-----------------	----

眼皮“跳舞”，是灾是福	65
-------------------	----

眼睛眨来眨去	67
--------------	----

眼睑也会有异常	69
---------------	----

眼睑周围有“小颗粒”	71
------------------	----

目眩神不迷，哪里有问题	73
-------------------	----

灯的周围为什么有红圈圈	75
-------------------	----

总是泪眼朦胧	77
--------------	----

在黑暗中要摸索着前进	80
------------------	----

鼻 子

82

鼻子发痒老想打喷嚏	82
-----------------	----

鼻头红肿好像小丑	84
----------------	----

鼻子下面又挂小溪	86
----------------	----

挖一挖，竟然出血了	89
-----------------	----

鼻子失灵了？炖肉都闻不到香味儿	92
-----------------------	----

鼻子又不通气了	94
---------------	----



晚上鼾声震天响 95

耳 朵 98

耳朵经常嗡嗡响 98

耳朵痒痒，浑身难受 100

耳朵里的垃圾突然变多了 102

耳朵疼！让人受不了 104

看看你的耳朵颜色 106

不要疏忽耳朵后面 108

口腔咽喉 111

睡觉咯吱咯吱老磨牙 111

刷牙发现流血了 113

黄板牙，真难看 116

舌头肿胀，好难受 118

观察舌头的颜色 120

舌苔好像变厚了 122

嘴里总是干干的 124

牙痛起来要人命 127

牙齿有个大窟窿 129

年纪轻轻却不敢咬硬物 132

有口气，遭嫌弃 134

嘴里发苦，吃到嘴里不对劲 137

嘴里又起小白 138

食之无味，味觉退化 140

喉咙好像有异物 142

咽食物时好困难 144

无故突然变哑巴 146

嗓子疼痛难忍 148

躯干——承全身之重

肩颈腰	153
起来发现落枕了	153
脖子肩膀都好酸	155
脖子有肿块！怎么回事	158
腰疼，整个人都摇晃	160
腰好累，警惕腰肌劳损	163
 胸 腹	 167
胃又开始痛了	167
少吃点，肚子还是胀	170
胃里烧得好难受	172
没吃饭就想吐	174
拉肚子！又要跑厕所	176
偷偷放个屁，真是难为情	178
胸口好闷，喘不过气来	181
打嗝止不住，真讨厌	183
呵欠打不停，困死了	185
连续几天没大便，肚子都胀大了	186
大便竟然有血丝	189
便便好臭，颜色也不对	192
乳房长湿疹，好害羞	193
乳房似乎有硬块	195
一动就出汗，真烦人	198
不爱出汗好清爽	201





生殖器官	203
滴滴答答尿不净	203
下面痒痛，女人的尴尬	205
男人也有难言之隐	207
每次都好疼，真恐怖	209
没兴趣，不想要	212
是大姨妈来了吗	215
白带又出异常了	218
到了日子还不来	220
喷薄而出，可是好疼	223
早泄，泄掉男人的自尊	225
为什么总是这么冲动，好羞耻	226
男人居然也会流血	228
弟弟低下头，男人抬不起头	229
不分场合，好尴尬	232
反复起夜，睡都睡不好	234
 皮 肤	 237
浑身发痒，简直坐如针毡	237
经常莫名其妙有淤青	240
皮肤颜色似乎不对劲	242

四肢——行身体之动

手 部	247
手心发烫，就像有个小火炉	247
观察你的生命线	249



注意你的智慧线	251
手掌温度看疾病	253
你的手掌颜色健康吗	254
手掌也有软硬之分	256
指甲的形状也能透露健康问题	258
中指也能预示疾病	259
观察你的无名指	261
别忽略小指异常	262
你的指甲根有没有“健康圈”	264
透过指甲颜色看健康	266
手心经常汗涔涔	268
小心鼠标手	270
手麻僵硬 不听使唤	272
膝盖腿脚	275
膝盖透风又疼痛	275
透过步态看健康	277
脚总是冰冰凉	280
脚跟总是很疼痛	282
脚踝又肿了，是因为穿高跟鞋吗	285
脚趾缝发痒还起皮	287
脚丫子“香味四溢”怎么办	289
长鸡眼 走路好痛苦	291

从头开始

发统领之命





眉毛也会悄悄掉

人们常说，眼睛是心灵的窗户，那么就可以把眉毛看成是窗帘；如果说眼睛是一幅画，那眉毛就是画框。眉毛对于眼睛有着重要的保护和修饰作用。许多人对眼睛呵护备至，却未发现，眉毛也会悄悄掉落……

探索眉毛脱落根源

眉毛与健康有着密切的关系。中医学说认为，眉毛属于足太阳膀胱经，它依靠足太阳经的血气而盛衰。眉毛浓密，说明肾气充沛，身强力壮。而眉毛稀淡，则说明肾气虚亏，体弱多病。需要知道的是，眉毛的生长和替换具有一定的规律，并非连续不断，而是呈周期性生长和脱落。眉毛的生长期约为2个月，休止期长达3~9个月，之后便自然脱落。一般来说，眉毛的多寡因人而异，与遗传有一定的关系。浓眉者可达一千多根，稀疏者仅有数百根，这都属于正常现象。然而，有些人的眉毛却经常在不期然间悄悄掉落，这就属于异常现象了，有可能是某些疾病的信号。



甲状腺功能减退症、垂体前叶功能减退症。患有这类疾病的患者，眉毛往往易脱落，并以眉的外侧最为明显。

神经麻痹症。神经麻痹症会导致人体面部的肌肉麻痹，以至于两侧眉毛高低不等，单侧上睑下垂时，病变一侧的眉毛显得较高，并且会有脱落现象。

麻风病。麻风病患者早期可出现眉毛脱落现象，不过这种疾病现在较为少见。

斑秃。斑秃多发于头部，以集中一片面积的头发脱落为主要症状，但少数情况下，也会引发眉毛脱落症状。

远离眉毛脱落困扰

防患于未然

通常在不良精神状态的影响下人们会出现精神性眉毛脱落现象，有的也可能是体内雄性激素旺盛所致。如果不是特殊病症的话，平时注意放松心情，合理膳食营养，远离射线干扰区域，即能防止眉毛脱落。

有的女性为求细眉弯弯，常会拔去许多“不称心”的眉毛；更有甚者将整个眉毛拔得精光，再煞费苦心地纹眉绣眉。这些都十分有害健康。若眼睛没有眉毛遮挡，汗水和雨水就会直流入眼内，刺激角膜和结膜，引起角膜炎和结膜炎，严重时可导致角膜溃疡。此外，拔眉毛还会妨碍眉毛的正常生长。由于眉毛周围神经血管比较丰富，若常拔眉毛，易对神经血管产生不良刺激，还有引发皮炎、毛囊炎的可能。因此不可贪图美观经常拔眉，保持自然的眉形和正常的眉毛生长状态最好。

食物调理眉毛脱落

吃富含碘的食物。微量元素碘可以刺激甲状腺分泌甲状腺素，使甲状腺功能恢复正常。由于甲状腺功能低下而造成的脱眉者，可多吃些富含碘的食物，如海带、紫菜、海参等。

吃富含锌的食物。当体内缺锌时，毛囊减少，皮下胶原组织密度降

原书缺页



不显示了人们丰富的内心活动。然而，在人的笑容中，有可能隐藏着严重疾病的征兆，这一类与疾病相关的异常笑容被称为病理性笑，因此，在一定程度上可以通过观察笑容来判断疾病的种类和发展程度。

苦笑。可见于破伤风患者。张嘴困难、咀嚼肌抽搐、牙关紧闭、面部肌肉痉挛、表情牵强等，这是典型的苦笑面容，需要引起注意。

怪笑。可见于面部神经麻痹或面瘫患者。由于这类人群的神经支配功能有所减弱或丧失，无法调控面部肌肉，造成一侧面部肌肉松弛，鼻唇沟变浅，笑时仅有健康一侧的嘴角向外牵拉，以至于面部口歪眼斜，看起来表情怪异。

假笑。隐形忧郁症患者会出现假笑的情形。由于精神忧郁，内心情感压抑，笑容并非发自内心，故往往显得不够自然，面部表情较为僵硬，常常能看到嘴角咧开在“笑”，眼睛和面容中却没有任何笑意。

傻笑。可见于大脑发育不健全或神经系统相关疾病。这种笑容憨态可掬，观之可亲，但显得呆滞木然，面部表情给人以呆傻木讷感。

阵发性笑。属于发笑型癫痫的典型表现。即不由自主地发笑，多则每天发作几次到十几次，少则几天或几周发作一次，每次时间不等，笑过后即恢复正常。

远离笑容异常困扰

治疗方法

由各种疾病引起的异常发笑，虽然形态各异，但具有共同的异常特征，即受情绪刺激较为明显，一旦发作，便成为情不自禁、无法控制的笑。异常发笑与正常发笑的区别关键在于能否自我控制和是否出自自然感情反应。一旦发现笑容有异常，则应马上引起警惕，防范疾病萌芽，不可对此掉以轻心。

加强面部肌肉的运动，平日多做咧嘴、抿嘴、撅嘴等动作，以锻炼面部神经的灵敏度和肌肉的灵活度，防治异常笑容。如可作如下所述一

套动作来活跃面部：先用力睁大双眼，用力闭上，再睁开；接着紧缩两腮肌肉，紧闭双眼；然后张大嘴巴，眼睛往上看，使面部肌肉呈紧张状态，合拢嘴巴；再将双唇向内扣进，紧闭，两腮交替鼓气。

· 身体健康小贴士 ·

实际上，说话闲聊能使面部肌肉得到充分运动，并可令发声器官、呼吸器官、听觉、视觉神经都得到协调锻炼。因此，经常说话也能增强面部肌肉的神经功能，对于预防和改善异常笑容大有益处。

唇色也会有变化

如果说眼睛是心灵的窗口，那么嘴唇可以看做是健康的窗口。嘴唇的颜色、光泽等无一不反映人体的健康状况。许多人可能不知道，唇色也会发生变化，并且和身体健康息息相关。

探索唇色变化根源

正常健康的嘴唇一般肤色红润而有光泽，干湿适度而有弹性。一旦身体有问题，嘴唇往往也会随之出现改变。所以，清早起床，不妨照照镜子，仔细观察一下自己的嘴唇，看是否有下面的情况。

口唇青紫。如果嘴唇长期出现青紫，现代医学将其称之为“紫绀”，预示着心脏可能存在问题，长期如此应当及时去医院检查。某些呼吸系统的疾病也可出现口唇缺少光泽、不够红润的变化。

口唇红赤。正常唇色多为粉红色，如果红的颜色过于艳丽或者呈深紫红色，则可能是由俗称的“火大”引起的。如伴口臭、呃逆，说明脾胃湿热；伴两胁胀痛、厌食，说明肝火太旺。