

CONG TOU DAO JIAO JIBING ZICHA

从头到脚 疾病自查

“疾”与“病”有着不同的含义。“疾”是指不易觉察的小病，如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。

随时掌握自己的**健康信息**，及时发现身体的**异常信号**，正确跟踪和捕捉各种**疾病**前期的**警示信号**，以积极主动的态度对待疾病，及时请医师诊治和采取其他应对措施，将疾病消灭在萌芽状态，取得事半功倍的效果。

主 编 高山英



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

CONG TOU DAO JIAO JIBING ZICHA

从头到脚 疾病自查

主 编 高山英
副主编 万珍兰 尹细红
杨 惠 胡桂荣
编 者 高永华 周 瑾
王春红 郭丽娟
刘 亮 包春桂



长沙卫生职业学院图书馆



CW0221725



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

126/554

图书在版编目 (CIP) 数据

从头到脚疾病自查 / 高山英主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5091-6244-6

I. ①从… II. ①高… III. ①常见病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第266047号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 薛 彬 刘新瑞 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8201

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 12.75 字数: 260千字

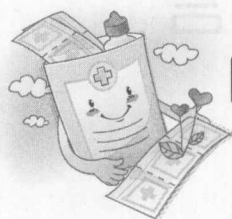
版、印次: 2013年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

“冰冻三尺非一日之寒”，疾病来袭，往往会有一个过渡阶段，即疾病前期。在这一阶段，人体的相关器官会发出报警信号。本书旨在帮助广大读者提高警惕，正确跟踪和捕捉各种疾病前期的蛛丝马迹。全书分为上、中、下三篇，不仅较系统地阐述了从人体各部位异常看疾病信号，细微之处至眉毛，而且专门论述了常见疾病的综合信号，并对常见病症的辨识进行了讲解。本书内容丰富、新颖，实用性强，可以作为广大关心健康的读者朋友的指导用书，帮助读者朋友“快快乐乐度过每一天，健康康活到九十九”。



前言

我们荣幸地将《从头到脚疾病自查》这本书奉献给身体健康和亚健康的读者朋友们。

策划和编写本书源于发生在我们身边的两个典型事例。

最近，我们附近小区有一位96岁高龄老干部（女）去世了。这位老干部身体一向不好，战争年代受过伤，有不少慢性病缠身，可她竟然较好地活到90多岁。而令人难以置信的是另外一个事例：前不久，某著名大学的一位年龄并不大的知名教授去世了。他是一名品学兼优，多才多艺的教授。给人的印象是，他的身体状况一直很好。然而，一次他在讲台上授课，正讲得津津有味时，突然说了声：“对不起，我有点不舒服。”话音刚落，他就倒在讲台边，为心脏病突发，猝死。当时他还不到60岁。为什么有时体弱多病的人能够长寿延年，而有的看起来很健康的人却会突然倒下？人们在惊奇、感叹之余发现：体弱多病的人能经常关注自己的身体状况，及时发现自身的不适哪怕是微小的信号，并适时采取应对措施，进行治疗或调养，以保障自己的身体正常运转。而有些平时身体状况貌似很好的人，却常常忽略了对自己身体状况的细心观察、关注和了解，忽略了自己身体某一部位不时发出的不适信号，或者偶有觉察，却自恃身体强壮而不太在意，以致疾病未能得到及时发现和治疗而导致较为严重的后果。

人类经过亿万年的进化，人体的每个部位、每个器官都是在漫长岁月里为了适应生存环境而不断完善的，它们好像一部复杂的机器上的各种零件，又好像一个庞大工厂中的各个部位，都担负着各自某种职能。俗话说，“冰冻三尺非一日之寒”。疾病来袭，往往会有一个从健康到疾病的过渡阶段，即“疾病前期状态”，在这一阶段，人体的相关器官会因为不能正常完成自己的职能而发出这样那样的报警信号。

人们常说：“最好的医生是自己。”此说的道理在于：自己最了解自己。只要你时刻留心自己的身体，注意观察和体检，你就会掌握自己身体的各种规律，并了解自己身体的正常和异常，及时发现身体相关器官发出的警报信号。世界卫生组织规定，个人的健康和寿命15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响，60%取决于自己。人进入中年后，随着年龄的增长，人体免疫力逐渐下降，难免出现这样那

样的不适。有些人由于没有疾病信号，从而失去了最佳治疗时机。对于人体器官发出的疾病早期报警信号，对身体任何异常的蛛丝马迹以及不适感觉切不可麻痹大意，掉以轻心。必须进行研究分析，追根溯源，从容应对。特别是对那些疑难重症，致命性疾病，急性发作的重病所发出的警示信号，更要严密注意，仔细观察，有时甚至要争分夺秒才能获得最佳治疗时机，从而拯救生命。

对于医师而言，更应该重在早期治疗。早在2000多年前著名医学典籍《黄帝内经》的开篇语中就有“上工治未病”的说法，意即：一个高明的医师不是等到疾病发生时再去治疗，而是把疾病控制在未发生之前，以防患于未然。在古代，“疾”与“病”有着不同的含义。“疾”是指不易觉察的小病，如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。由此可见，我们的祖先已认识到对疾病应“未雨绸缪、防患未然”。中华医学会基础医学年度研究报告中也明确指出，从疾病后期移至疾病前期的彻底“战略预防”，相当重要。

《从头到脚疾病自查》正是根据这一“战略预防”思想所编撰的。在本书编撰过程中，严格遵循“尊重科学，反对迷信”以及实事求是的理念。旨在帮助广大读者提高警觉，随时掌握自己的健康信息，及时发现身体的异常信号，正确跟踪和捕捉各种疾病前期的警示信号，以积极主动的态度对待疾病，及时请医师诊治和采取其他应对措施，将疾病消灭在萌芽状态，取得事半功倍的效果。

本书内容丰富、新颖，编写过程中参考了大量国内外医学保健方面的文献资料，搜集了各方面的最新信息，因此，阅读本书对正确观察监护自己的健康动态很有实用价值。

发现疾病的早期信号，是以科学的态度对待疾病的第一步，而且是重要的一步，第二步就是治疗和调养。

只要你高度关注自己的身体，精心呵护自己的身体，密切注视身体各个部位在各个不同时期发出的疾病信号，并采取“应对方略”，及时进行调整和诊治，你就会长期拥有一个好身体，就会“快快乐乐度过每一天，健健康康活到九十九”。

编 者

2013年1月1日



目 录

上 篇 从人体各部位表征异常看疾病信号

002 从头部和颈部的异常看疾病

- | | |
|--------------------|---------------|
| 002 头发骤变 | 023 鼻痒 |
| 003 头发颜色异常 | 023 老年人鼻出血 |
| 004 头发易断 | 024 儿童打鼾 |
| 004 过多脱发 | 025 嗅觉不灵 |
| 005 眉毛异常 | 025 唇色异常 |
| 006 视力异常变化 | 026 口唇形态异常 |
| 007 眼痛 | 027 牙龈出血 |
| 007 视疲劳和知觉过敏是近视的先兆 | 028 牙痛 |
| 008 眼白颜色异常 | 029 舌痛 |
| 009 瞳孔的形状及大小异常 | 029 舌苔异常 |
| 009 瞳孔颜色异常 | 030 舌肿胀 |
| 010 黑眼球颜色异常 | 031 舌发热 |
| 010 眼球突出 | 031 舌颜色异常 |
| 011 “眼皮跳” | 032 口干舌燥 |
| 012 眨眼过频 | 033 口腔溃疡 |
| 013 溢泪 | 034 口吃 |
| 013 “老花眼”消失 | 034 味觉异常 |
| 014 眼部充血 | 035 口臭 |
| 014 耳朵嗡嗡作响 | 036 唾液减少 |
| 015 耳痛 | 037 痰中带血 |
| 016 耳聋 | 037 成年人呕吐 |
| 017 耳朵流液 | 037 观面色知疾病 |
| 018 耳郭异常 | 038 异常笑容 |
| 019 从鼻的外观了解疾病的信息 | 039 异常面容 |
| 020 异常鼻涕 | 040 面部皱纹 |
| 021 鼻子呼出臭气 | 041 面部疼痛 |
| 022 鼻塞 | 041 头部形态及活动状况 |

- | | |
|-------------|-----------|
| 042 头痛 | 046 咽喉疼痛 |
| 043 头晕与晕厥 | 046 噎食 |
| 043 颈部疼痛及强直 | 047 慢性咽喉炎 |
| 044 颈部血管异常 | 047 声音嘶哑 |
| 044 颈部肿块 | 048 呼吸困难 |
| 045 颈部活动受限 | 049 咳嗽 |
| 046 喉部紧缩 | |

051 从躯干的异常表征看疾病信号

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 051 肩臂痛 | 057 腰酸 |
| 051 胸痛 | 057 从腰的形态和活动情况观疾病 |
| 052 妇女乳房出现疾病的先兆 | 058 背痛 |
| 053 心悸 | 059 腹痛 |
| 054 心脏早搏 | 059 腹胀 |
| 054 无痛性乳房肿块 | 060 便秘 |
| 055 运动后心率增加不明显 | 061 腹泻 |
| 055 裤带越长疾病隐患越多 | 062 便秘腹泻交替 |
| 056 腰痛 | 063 进食后不舒适 |

064 从四肢的异常表征看疾病先兆

- | | |
|----------------|---------------|
| 064 手指麻痛 | 070 婴幼儿持续吸吮手指 |
| 064 晨起手指僵硬 | 070 手臂痛 |
| 065 指甲异常 | 071 腿痛 |
| 066 拇指的异常形态 | 071 腿脚抽筋 |
| 067 示指的异常形态 | 072 踝部肿胀 |
| 067 中指的异常形态 | 072 关节疼痛 |
| 068 环指的异常形态 | 073 疾病在步态上的表现 |
| 068 小指的异常形态 | 074 手足发凉 |
| 068 五指的异常形态 | 075 四肢酸软 |
| 069 手掌的异常形态和颜色 | |

076 从皮肤异常看疾病先兆

- | | |
|------------|------------|
| 076 皮肤表面异常 | 078 皮肤瘙痒 |
| 076 皮肤长癣 | 079 体表黑痣恶变 |
| 077 寿斑过多 | 080 皮肤出现斑疹 |
| 077 皮肤颜色异常 | 080 儿童血管痣 |



081 从人体排泄物异常看疾病先兆

- | | |
|-----------------|----------------|
| 081 多汗 | 088 尿液的气味 |
| 082 自汗和盗汗 | 088 多尿 |
| 082 异味汗 | 089 少尿 |
| 083 汗的异常颜色 | 090 无尿 |
| 083 出汗部位异常 | 090 排尿感觉异常 |
| 084 大便色泽异常 | 091 脓尿 |
| 085 从大便的形态观疾病先兆 | 091 血尿 |
| 086 从大便的气味看疾病先兆 | 093 阴道出血 |
| 086 便血 | 094 从痰的颜色观疾病先兆 |
| 087 尿液颜色 | 094 女性白带异常 |

095 从精神、意识异常看疾病先兆

- | | |
|-------------|---------------|
| 095 谵妄、精神异常 | 097 抑郁 |
| 095 性格突变 | 097 焦虑 |
| 096 昏迷 | 098 幻觉是抑郁症的表征 |

099 从其他异常看疾病先兆

- | | |
|------------------|-------------------|
| 099 麻木 | 108 食欲异常 |
| 100 不自主的震颤 | 109 味觉异常 |
| 100 成年人发癫痫 | 109 频繁打哈欠应警惕发生脑卒中 |
| 101 惊厥 | 110 男性不育 |
| 101 水肿 | 111 突然性欲亢进 |
| 102 消瘦 | 111 女性惧寒是体内缺铁的征兆 |
| 103 肥胖 | 112 发热 |
| 104 不明原因的疲劳 | 113 儿童经常性感冒 |
| 105 成年人睡眠中的疾病信号 | 113 婴幼儿哭啼不止 |
| 106 从儿童睡眠中发现疾病先兆 | 115 乏力 |
| 106 失眠 | 115 老年人常摔倒 |
| 107 晨起不适 | 116 气短 |
| 107 食欲亢进 | |

中 篇 常见疾病的综合信号

- | | |
|----------------|----------------------|
| 118 心脏病 | 142 肺癌 |
| 119 慢性肺源性心脏病 | 143 肝癌 |
| 119 冠心病 | 144 鼻咽癌 |
| 120 心绞痛的几种特殊表现 | 145 喉癌 |
| 121 心肌梗死 | 145 牙龈癌 |
| 122 原发性高血压 | 146 口腔恶性肿瘤 |
| 122 糖尿病 | 146 口腔黏膜白斑 |
| 124 甲状腺功能亢进症 | 147 早期胃癌 |
| 124 甲状腺功能减退症 | 148 食管癌 |
| 125 肢端肥大症与巨人症 | 148 结肠癌 |
| 125 慢性肾衰竭 | 149 大肠癌 |
| 126 急性肾小球肾炎 | 150 直肠癌 |
| 126 慢性肾小球肾炎 | 151 胰腺癌 |
| 127 肾结核 | 151 肾肿瘤 |
| 127 前列腺增生 | 152 乳腺癌 |
| 128 麻疹 | 153 颅内肿瘤 |
| 129 风疹 | 154 皮肤癌 |
| 129 流行性腮腺炎 | 154 听神经瘤 |
| 130 流行性乙型脑炎 | 155 子宫肌瘤 |
| 130 肺结核 | 156 白血病 |
| 131 感冒 | 156 艾滋病 |
| 131 流行性感冒 | 157 淋病 |
| 132 肝炎 | 158 白内障 |
| 133 肝硬化前期——脂肪肝 | 158 视疲劳症 |
| 133 胃溃疡恶变 | 159 青光眼 |
| 134 十二指肠溃疡 | 160 中暑 |
| 134 急性阑尾炎 | 160 女性更年期综合征 |
| 135 慢性胃炎 | 161 妊娠高血压综合征 |
| 136 脑卒中 | 161 缺铁性贫血 |
| 136 脑出血 | 162 头部外伤应注意观察颅内出血的先兆 |
| 137 癫痫大发作 | 162 颈椎病 |
| 138 三叉神经痛 | 163 婴幼儿患病前的表征 |
| 139 老年痴呆症 | 164 小儿维生素A缺乏的早期症状 |
| 140 抑郁症 | 164 小儿佝偻病 |
| 141 神经衰弱症 | 165 新生儿呆小病 |
| 141 瘰疬 | 165 儿童侏儒症的预先自测 |

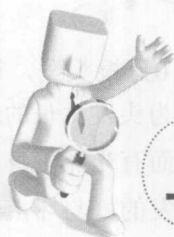


下 篇 常见病症的辨识

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 167 澳抗阳性是肝病吗 | 178 牙病 |
| 167 不是胃病的“胃病” | 179 “亚健康”——通往疾病的桥梁 |
| 167 如何辨识夜间易发作的疾病 | 180 哪些人易患肿瘤性疾病 |
| 168 无腹泻的痢疾 | 180 死亡高峰与寒冷相伴 |
| 169 老年性健忘和老年性痴呆的区分与辨识 | 181 老年人应警惕“脑危时刻” |
| 169 与感冒症状相似的心肌炎 | 182 猝死——防不胜防的疾病 |
| 170 类似感冒的疾病 | 182 酷似冠心病的嗜食性猝死 |
| 170 形似“冻疮”的寒冷性多形性红斑 | 183 鉴别假性心绞痛信号特征 |
| 171 风团与风疹的辨识 | 183 “一胖添百病” |
| 171 甲状腺功能亢进症的鉴别疾病 | 184 失眠——人类健康的大敌 |
| 172 早期识别小儿孤独症 | 185 警惕老年人无症状疾病 |
| 172 儿童频繁眨眼是病吗 | 186 警惕与骨折有关的病症 |
| 172 儿童好动不等于患有多动症 | 186 嗜糖是多种疾病的隐患 |
| 173 急性心肌梗死的几种特殊并发症 | 187 感冒易引发多种疾病 |
| 174 血压不高为何也会发生脑卒中 | 188 疑病症的症状辨识 |
| 174 鲜为人知的腹部卒中 | 188 哪些人该去看心理医师 |
| 174 颈椎病为何要查咽喉 | 189 不良心理——疾病的重要根源 |
| 175 不能将“老寒腿”误认为关节炎 | 190 抑郁症：现代人的心理隐患 |
| 175 正确识别“高正常血压” | 191 心理疲劳：潜伏的隐患 |
| 176 牵涉痛或反射痛 | 192 急脾气会诱发溃疡病 |
| 176 小儿淋巴结增大是不是病态 | 192 生闷气和赌气是疾病之源 |
| 177 急性视力下降是眼病还是脑病 | 193 沮丧症——现代生活中不可忽视的疾病 |
| 177 暗藏的健康杀手：隐匿性冠心病 | 193 自卑——有害而痛苦的心理 |
| 178 骨质疏松症 | 194 与心理因素密切相关的疾病 |

从人体各部位表征异常看疾病信号

变通文关



上

篇

从人体各部位表征异常看疾病信号

人体各部位表征异常，是疾病发生的前兆。通过观察人体各部位的异常变化，可以及时发现疾病的信号，从而采取相应的措施，防止疾病的发生和发展。

一、面部表征异常

面部是人体最显眼的部位，也是疾病发生的重要信号。通过观察面部的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 面色异常：面色苍白、萎黄、潮红、青紫等，都是疾病发生的信号。面色苍白多见于贫血、低血压等；面色萎黄多见于营养不良、肝病等；面色潮红多见于高血压、甲状腺功能亢进等；面色青紫多见于心脏病、肺气肿等。

2. 面部表情异常：面部表情僵硬、口眼歪斜、流涎等，都是疾病发生的信号。面部表情僵硬多见于脑卒中；口眼歪斜多见于面神经炎；流涎多见于痴呆、帕金森病等。

3. 面部皮肤异常：面部皮肤干燥、脱屑、瘙痒、起疱等，都是疾病发生的信号。面部皮肤干燥多见于干燥综合征；面部皮肤脱屑多见于银屑病；面部皮肤瘙痒多见于荨麻疹；面部皮肤起疱多见于带状疱疹。

二、眼部表征异常

眼部是人体重要的感觉器官，也是疾病发生的重要信号。通过观察眼部的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 视力异常：视力下降、视物模糊、视野缺损等，都是疾病发生的信号。视力下降多见于近视、远视、老花眼等；视物模糊多见于糖尿病、白内障等；视野缺损多见于青光眼、脑卒中。

2. 眼部症状异常：眼红、眼痛、眼痒、流泪等，都是疾病发生的信号。眼红多见于结膜炎；眼痛多见于角膜炎、虹膜炎；眼痒多见于过敏性结膜炎；流泪多见于泪管炎。

3. 眼部体征异常：眼睑下垂、眼球突出、瞳孔异常等，都是疾病发生的信号。眼睑下垂多见于重症肌无力；眼球突出多见于甲状腺功能亢进；瞳孔异常多见于脑卒中、青光眼。

三、耳部表征异常

耳部是人体重要的感觉器官，也是疾病发生的重要信号。通过观察耳部的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 听力异常：听力下降、耳鸣、耳闷等，都是疾病发生的信号。听力下降多见于老年性耳聋、噪声性耳聋等；耳鸣多见于高血压、糖尿病等；耳闷多见于中耳炎。

2. 耳部症状异常：耳痛、耳痒、耳流脓等，都是疾病发生的信号。耳痛多见于外耳道炎、中耳炎；耳痒多见于外耳道湿疹；耳流脓多见于中耳炎、外耳道炎。

3. 耳部体征异常：耳廓畸形、耳内异物等，都是疾病发生的信号。耳廓畸形多见于先天性耳廓畸形；耳内异物多见于耵聍栓塞。

四、鼻部表征异常

鼻部是人体重要的呼吸器官，也是疾病发生的重要信号。通过观察鼻部的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 鼻塞：鼻塞是鼻部疾病的常见症状，多见于鼻炎、鼻窦炎等。

2. 鼻涕异常：鼻涕增多、鼻涕带血、鼻涕带脓等，都是疾病发生的信号。鼻涕增多多见于鼻炎；鼻涕带血多见于鼻息肉、鼻咽癌；鼻涕带脓多见于鼻窦炎。

3. 鼻出血：鼻出血是鼻部疾病的常见症状，多见于鼻黏膜干燥、鼻中隔偏曲、鼻血管瘤等。

五、口腔表征异常

口腔是人体重要的消化器官，也是疾病发生的重要信号。通过观察口腔的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 口腔黏膜异常：口腔黏膜干燥、脱屑、起疱、溃疡等，都是疾病发生的信号。口腔黏膜干燥多见于干燥综合征；口腔黏膜脱屑多见于银屑病；口腔黏膜起疱多见于带状疱疹；口腔黏膜溃疡多见于复发性口腔溃疡。

2. 口腔异味：口腔异味是口腔疾病的常见症状，多见于牙周炎、牙龈炎、龋齿等。

3. 口腔肿块：口腔肿块是口腔疾病的常见症状，多见于口腔癌、牙龈瘤、舌乳头瘤等。

六、咽喉部表征异常

咽喉部是人体重要的呼吸器官，也是疾病发生的重要信号。通过观察咽喉部的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 咽喉疼痛：咽喉疼痛是咽喉部疾病的常见症状，多见于急性咽炎、慢性咽炎、扁桃体炎等。

2. 咽喉异物感：咽喉异物感是咽喉部疾病的常见症状，多见于慢性咽炎、喉癌等。

3. 声音嘶哑：声音嘶哑是咽喉部疾病的常见症状，多见于急性喉炎、慢性喉炎、声带息肉等。

七、颈部表征异常

颈部是人体重要的交通枢纽，也是疾病发生的重要信号。通过观察颈部的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 颈部肿块：颈部肿块是颈部疾病的常见症状，多见于甲状腺结节、淋巴瘤、转移癌等。

2. 颈部疼痛：颈部疼痛是颈部疾病的常见症状，多见于颈椎病、落枕、颈部肌肉劳损等。

3. 颈部活动受限：颈部活动受限是颈部疾病的常见症状，多见于颈椎病、颈部肌肉痉挛等。

八、胸部表征异常

胸部是人体重要的呼吸器官，也是疾病发生的重要信号。通过观察胸部的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 胸痛：胸痛是胸部疾病的常见症状，多见于心绞痛、心肌梗死、肺炎、胸膜炎等。

2. 咳嗽：咳嗽是胸部疾病的常见症状，多见于感冒、支气管炎、肺炎、肺结核等。

3. 咯血：咯血是胸部疾病的常见症状，多见于肺结核、支气管扩张、肺癌等。

九、腹部表征异常

腹部是人体重要的消化器官，也是疾病发生的重要信号。通过观察腹部的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 腹痛：腹痛是腹部疾病的常见症状，多见于胃炎、胃溃疡、肠炎、阑尾炎等。

2. 腹胀：腹胀是腹部疾病的常见症状，多见于消化不良、肠梗阻、腹水等。

3. 腹部肿块：腹部肿块是腹部疾病的常见症状，多见于肝癌、胃癌、胰腺癌、卵巢癌等。

十、四肢表征异常

四肢是人体重要的运动器官，也是疾病发生的重要信号。通过观察四肢的异常变化，可以及时发现疾病的信号。

1. 肢体麻木：肢体麻木是四肢疾病的常见症状，多见于颈椎病、腰椎间盘突出、糖尿病周围神经病变等。

2. 肢体疼痛：肢体疼痛是四肢疾病的常见症状，多见于骨关节炎、类风湿关节炎、痛风等。

3. 肢体活动受限：肢体活动受限是四肢疾病的常见症状，多见于骨折、脱臼、肌肉萎缩等。

从头部和颈部的异常看疾病

头发骤变



 **正常状态：**在正常情况下，每个人约有10万根头发，每根头发寿命为2~6年。头发的生长速度与人的年龄和季节有关，15—30岁为头发生长的旺盛期，并且夏季比冬季长得快些。身体强壮者的头发一般较为茂密、粗硬而有光泽，身体虚弱或年纪较大者，头发一般较为细软、稀疏，且暗淡、干燥和松脆。头发的好坏，所含成分的优劣，除与人体新陈代谢状况有关外，还与外界环境有关。如城市居民头发含铅量一般较农村居民高些，沿海渔民头发含汞量一般较内陆居民高。

 **异常现象：**随着人年龄的增长，会出现脱发及头发变白、变黄、变脆等现象，这些现象是缓慢的，渐进的。但如发现头发有明显的异常变化，例如突然间脱发增多，头发在较短时间里迅速变白、变黄、变脆，那都是因体内缺少蛋白质和维生素A所致，应视为病变的前期信号。有可能患急性传染病，如伤寒、流行性脑炎等；也可能是内分泌失调，如脑垂体或甲状腺功能减退；还可能是因精神忧郁、焦虑或服用氨蝶呤钠（白血宁）、甲氨蝶呤一类药物所致。

 **应对方略：**发现这种异常应及时去医院检查，确诊后有针对性地进行治疗。拥有一头秀发是健康的重要标志，因此我们应随时观察头发的变化，时时细心呵护它。

 **茶水护发。**洗完头发后，用茶水冲洗，可使头发乌黑柔软，有光泽。

 **啤酒护发。**将头发洗净，擦干，后将啤酒均匀涂搽在头发上，进行揉搓按摩。10分钟后用清水洗净，能防止头发干枯脱落。

 **醋蛋护发。**先在洗发液中加入少许蛋白，调匀后洗发，并轻轻按摩头皮。然后洗净，用新鲜蛋黄调入少量醋，使其充分混合，顺发丝慢慢涂抹，用湿毛巾包1小时，再用清水洗净。此法最适宜于干性和发质较硬的头发。

 **蜜蛋油护发。**用一匙蜂蜜，一个生鸡蛋蛋黄、一匙植物油、两匙洗发液和适量洋葱汁放在一起，充分搅匀，涂抹在头皮上。戴上塑料薄膜帽，并在帽外不断用湿毛巾热敷。1~2个小时后，将头发洗净。如果坚持每天1次，一段时间后，可以缓解头发稀疏症状。

 **陈醋护发。**取陈醋150毫升，加温水1千克（公斤），搅匀。用此液每天洗头1次，

能去屑去痒，防止脱发，还能有效减少头发分叉。

头发颜色异常

正常状态：中国人的头发在正常情况下一般为黑色或黑褐色。头发中存在一种物质叫做黑色素，它是一种黑褐色的色素，由一种特殊的细胞即黑色素细胞生成并且储存在其中。头发中的黑色素越多，头发就越黑。一个人的头发黑而有光泽，是其肾气充盛、精血充足的表现，也是人体健康的象征。

异常现象：头发颜色异常变化与某些疾病、情绪以及遗传因素有关。从头发的异常颜色可查看人体疾病的蛛丝马迹。对于黄肤色、生黑发的人种来说，以下的发色变化是异常现象，预示着身体的健康出现了或将要出现某些障碍。

异常白发。中老年出现白发是由于中老年人肾虚精亏血衰的表现，但这一般应视为正常的衰老现象。青年人呈现白发则多系血热内蕴，忧愁思急，情绪紧张造成的。如青少年出现白发，而兼有肾虚症状，是肾气亏乏的病态，如伴有心虚症状，为劳伤耗伤心血所致。人在短时间里头发大量变白，且烦躁易怒，面红口苦，是肝病的信号。年轻人头发过早发白，也有可能是由结核病、胃肠病、贫血、动脉粥样硬化等疾病引起的。白发还可能是白癜风、斑秃等疾病的信号。白发与冠心病也有相当密切的关系。美国医学科学家研究一组心肌梗死患者发现，其中有24%的人在30岁以前就出现了白发。

异常黑发。黑发是黄种人特有的发色。如头发过分发黑，或向来不太黑，而突然变为漆黑，则可能是某种癌症发出的信号。

红色或红褐色。头发呈红色或红褐色称红发。少数黄种人头发略带棕红色属正常现象。但头发如突然变为红色或红褐色，可能是砷中毒和铅中毒症状。

头发发黄。头发发黄、稀疏干枯，多是精血不足的表现。如久病体虚或营养不良都会出现头发发黄、稀疏干枯。头发色泽变浅、变淡是维生素B₁₂偏低的信号。缺乏维生素B₁₂者体内红细胞的生产和神经系统都会受到影响。平时可多吃乳类食品、动物肝脏、鱼类和豆类，补充B族维生素。

据美国纽约大学研究人员对200名患者所作的调查显示，头发金色或红色者患恶性肿瘤者的比例比其他入高出3倍之多。

应对方略：如发现头发颜色异常，应注意观察身体的其他征象，并结合这些征象进行必要的相关检查，从而进一步获得自己所患疾病信息，采取合理的治疗措施。



防治白发简易方法

★煲汤时，放入适量山茱萸、何首乌、熟地黄、核桃、灵芝、枸杞子、女贞子、覆盆子、天冬、黄精、当归。

★用黑芝麻或何首乌泡水喝，何首乌每天可用20~30克。

★定期洗头。宜用含矿物质不多、对毛发无刺激的软水，水温应接近体温。洗头后，不要湿着头发睡觉，易受风寒，导致早生白发。

★多食用蛋白质、维生素含量丰富的食物。如奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆类、海产类、新鲜蔬菜、水果。可作为食疗的药材与食物有黑芝麻、桑椹、何首乌、女贞子、枸杞子、山药、大枣、黑豆、菊花、猪瘦肉、胡萝卜、动物肝脏等，都是对毛发很好的营养药和食品。



头发易断

正常状态：正常头发（中性头发）是有自然光泽、柔顺、发质健康，既不油腻也不干燥，软硬适度，不易折断，适合做各种发型，这是最理想的发质。

异常现象：头发易断是异常现象。一般来说，这是头发干枯，失去水分和油脂的滋润，就会导致头发易折断，发尾出现分叉现象。如没有烫发而发质突然变得脆弱易断，则有可能是甲状腺功能亢进症的早期征象。患者开始时颈部的甲状腺部位会有突起，同时饭量增大，继而迅速消瘦，发质也随之改变。

应对方略：如发现头发易断现象，应去医院让外科医师检查甲状腺是否正常，并通过血液检查甲状腺素的变化。长期睡眠不足和疲劳过度，吸烟过多，会造成头发干枯而易断。应注意休息，保持充足的睡眠，并戒烟。多食用菠菜、鲜虾仁、羊肾等含优质蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂的食物，有补血、润肤、护发作用。



过多脱发

正常状态：一般来说，人的头发有85%在正常生长，而15%在不断脱落更替。人体每天脱落30~100根头发属正常现象。

异常现象：脱发超过一定数量，就是人体亚健康的表现，头发是靠精血营养，血气不旺盛，头发就不茂密，容易脱落，就像土壤不肥，庄稼长得不茂盛一样。若没有其他

原因,每天脱落头发100根以上,就有可能是某种疾病的信号。

 **甲状腺分泌不足或甲状腺功能亢进症。**这两种倾向都会引起不正常脱发。如甲状腺分泌不足,则会出现发丝干枯、粗糙及皮肤干燥、体重骤减。而甲状腺功能亢进症,则会造成夜间盗汗、心跳加速、失眠等。上述因素对头发均有不良影响,严重的会造成大量脱发。

 **内分泌失调。**50岁以上女性大量脱发,最常见的原因是其体内雄性激素和雌性激素分泌失调。与此同时,会出现面部和足(脚)部汗毛增多,体重增加和月经失调。

 **激素分泌失衡。**如头发大量脱落,或头上出现秃块,很可能是激素分泌发生障碍。若是年轻女性,如不及时治疗,有可能引起不孕症、子宫癌、乳腺癌等症。40岁以上的中老年女性,出现不明原因的脱发,也有可能是激素分泌失衡的信号。

 **缺铁性贫血。**缺铁性贫血会使人疲倦不堪,心跳加快,食欲缺乏,面色苍白。这些现象可造成大量脱发。

另外,受强烈刺激,会引起精神性脱发;过量的X线照射会导致脱发;长期缺乏维生素A、维生素B₁、维生素B₆以及某些微量元素都可导致脱发;患有脂溢性皮炎、神经性皮炎均可导致脱发;伤寒等发热性疾病或产后营养不良会造成大量脱发;梅毒、丹毒、脑出血等疾病会造成头发异常脱落。

 **应对方略:**如发现有明显的异常脱发现象,应查明是生理性脱发,还是病理性脱发。对正常生理性脱发应泰然处之。如是病理性脱发则可采取相应的治疗措施和消除导致脱发的原因。预防脱发应注意饮食的平衡和调节,不吸烟,少饮酒和咖啡,节制食用动物脂肪,多食鱼类、豆类、黑芝麻等有利于头发生长的食物。可做一些头部按摩和有选择地选用生发药物。注意劳逸结合,保持心情舒畅,注意日常锻炼,还应加强头发的外在护理,如用营养发膜、修复的洗发水。最好2~3天洗发一次,并让头发自然晾干。

眉毛异常

 **正常状态:**正常的眉毛粗长、浓密、润泽、黑亮,表明人体肾气旺盛,新陈代谢良好,身体强壮。眉毛的多少因人而异,且与遗传因素密切相关。据统计:在正常情况下,浓眉者的眉毛约1 000余根,稀眉毛者也有数百根。

 **异常现象:**异常的眉毛表现为稀疏、短秃、细淡,甚至枯脱。中医学称这种眉为恶眉。有少数人的眉毛只有数十根,甚至有的人眉毛全部脱落,这都是不正常的现象,往往是某些疾病的蛛丝马迹。

 **眉毛稀淡。**一般由气血不足引起,大多不是病。而过于稀疏或脱落,常见于黏液性水肿、腺垂体功能和甲状腺功能减退患者。



视力异常变化

✿ **眉毛脱落。**短期内眉毛、头发、腋毛、阴毛和全身汗毛脱落，伴有全身消瘦、精神萎靡、表情淡漠、困倦和食欲大减，可能是麻风病的信号。短期内眉毛、头发、腋毛、阴毛和全身汗毛成片脱落，毛发折断，呈虫食状或羊食草状，这是梅毒对毛发损害的信号。

✿ **眉毛稍直而干燥。**女性可能为月经失调的信号，男性则多为患神经系统疾病的信号。

✿ **女性眉毛特别浓黑。**可能与肾上腺皮质功能亢进有关。

✿ **两眉颜色发红。**多是烦热症候。

✿ **男性眉毛稍直而干燥。**多是患神经性疾病的表征。

✿ **眉毛冲竖而起。**则是危急病症的征兆。

✿ **眉毛不时紧蹙。**是疼痛疾病的表现。

🔍 **应对方略：**如发现眉毛异常，尤其是眉毛稀淡、脱落等不正常现象，应注意观察相关症状，及时进行多方面的检查，找出原因，对症治疗。老年人眉毛有稀疏和脱落的现象，是由于气血不足所致，一般不是疾病引起，不必过多地担心，但需加强营养，注意生活的调理。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，使面部肌肉运动失调，从而出现疼痛、视物模糊或多视等症状，还有引发皮炎、毛囊炎的可能。

视力异常变化

🔍 **正常状态：**正常情况下，视物清晰，眼不易疲倦。正常视力为1.0~1.5。现行推广使用的对数视力表采用5分记录法，其正常值为5.0~5.2。

异常现象

✿ **视力骤降。**视力骤降要警惕脑瘤作祟。脑瘤患者会出现进行性视力下降，还伴有视野缺损，常需歪头斜视才能看清某物。

✿ **视物模糊。**眼睛经常模糊不清，且眼角干涩，如按一按肝的四周，会有发胀的感觉，则为肝功能衰弱的先兆。

✿ **虹视。**虹视是多种眼疾的预兆。看灯光时，在灯光周围可看到彩色光晕，这种现象就是“虹视”。“虹视”是眼疾中常见的症状，常是青光眼、结膜炎、角膜炎、葡萄膜炎和白内障等眼病的早期信号。

✿ **复视。**眼睛复视应警惕是鼻咽癌的早期信号。

🔍 **应对方略：**凡有视力下降并伴有上述表现者，应引起高度重视，力争做到早期确诊与及时手术，争取视力恢复正常。这时除了及时就医外，还要注意用眼卫生，不能太疲劳。