

中国最畅销的健康书 超值白金版全新修订
 版本最优，内容最全，百姓养生首选之书
 易懂，养生保健措施权威科学，行之有效。一书在手，经



身体疾病

信号自查



中国人养生保健最佳读本

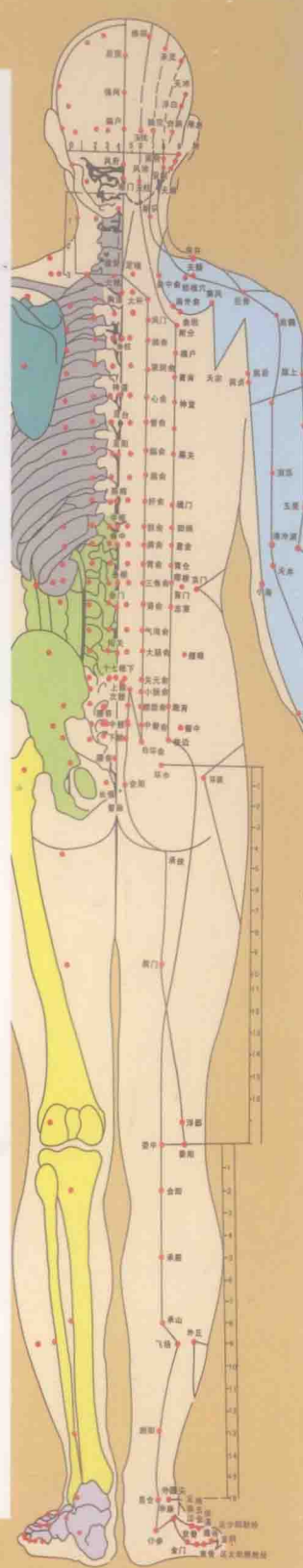
你的身体会说话，察言观色就能知健康。中国人自己的
 读身体健康的密码，告诉你身体发出的3000多个“求救信

疗保健全书，从头到脚
 早发现，大病早治疗。

呵可用，讲解通俗
 的健康密码。

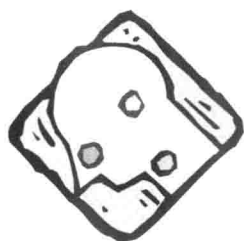


黑龙江出版集团
 黑龙江科学技术出版社



身体疾病信号 自查全书

九 峰 编 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体疾病信号自查全书/九峰编著. --哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5388-7532-4

I. ①身… II. ①九… III. ①疾病—症状—基本知识
IV. ①R441

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第103187号

身体疾病信号自查全书

SHENTI JIBING XINHAO ZICHA QUANSHU

主 编 九 峰

责任编辑 项力福 孙 鹏

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市美达印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 40

字 数 500千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7532-4/R · 2122

定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

中国最古老的《黄帝内经》认为，有诸内必形诸外，意思是说，人体的病理变化，必然会表现在体表上，出现可察知的症状，用现在比较形象的说法就是自己的身体会“说话”。这是因为，人体的经络遍布全身，它是运行周身气血、网络脏腑肢节、沟通内外环境的通路，将人体紧密地连接成一个内外相通、表里相应、相互影响的统一体，使得人体的五脏六腑、四肢百骸、毛发指甲、面容肤色都通过经络建立了紧密的联系，所以局部的变化可以影响全身，内部器官的功能活动、气血盛衰和病变也可以反映到体表。

事实上，我们的身体无时无刻不在传递机体活动的信息，告诉我们自己的健康状况，尤其是当某个器官运行不正常甚至发生病变时，身体就会向我们发出各种各样的求救信号。例如，肝开窍于目，肝血不足，目失所养，就会出现两眼干涩，视力减退或夜盲；肾开窍于耳，得肾病的人常常有耳聋、耳鸣等症状；脾开窍于口，若脾胃功能低下，嘴唇部位的颜色可能会较为苍白等。除了五官，人体内部的病变还可能反映在我们的面色、掌纹、头发、食欲、行为等方面，如帕金森氏病最突出的一个特征便是手足震颤。

反过来，通过对自己“察颜观色”，密切关注体表的各種变化，我们也可以判断身体内部的病变情况，即中医所说的“司外揣内”。这是我国古代医家通过长期临床实践总结出来的行之有效的诊病方法，用现在的话讲就是“以表知里、见微知著”。例如，中医认为舌为心之苗，与心脏相关联，如果舌尖颜色很深，可能是心脏有火；印堂看起来苍白无光，可能是肺虚所致；如果嘴唇苍白，可能提示体内气血不足、营养不良、贫血、脾胃功能低下等问题；皮肤黄染多为黄疸，要当心肝胆疾病；下肢浮肿和眼皮肿胀，较多的是心肾疾病，等等。中医传统的望、闻、问、切四诊法便是以此为基础来诊断患者病情的。望是观察病人的发育情况、面色、舌苔、表情等；闻是听病人的说话声音、咳嗽、喘息，并且嗅出病人的口臭、体臭等气味；问是询问病人

自己所感到的症状，以前所患过的病等；切是用手诊脉或按身体上有没有痞块、肿痛等。这些都是判断一个人健康状况的重要依据。

可是，由于种种原因，人们往往会忽视身体发出的求救信号，对这些“提醒”熟视无睹。而更多情况下，我们由于缺乏这方面的常识，根本读不懂身体发出的信号，任由疾病在体内肆无忌惮地发展壮大，以致小病成大患，追悔莫及。而如果我们掌握了有关这方面的知识，能够读懂身体发出的警报信号、提早预知身体内部的病变，及时采取防治措施，做到早发现、早治疗，便可大病化小、小病化无。那么，如何通过身体的异常现象来判断自身的健康状况呢？

为帮助读者解读身体的求救信号，洞悉自身的健康密码，我们专门编写了《身体疾病信号自查全书》一书，全面系统地总结出来自人体头部、五官、口腔、舌头、头发、四肢、面色、排泄物等方面的异常状况，详细介绍了中医望面色、察手掌、辨舌苔、闻气味等自我诊病的方法，还介绍了现代医学的一些诊断常识，深入分析了诸如疼痛、出血、水肿、抽搐、脱发、眩晕、心悸、咯血、呕吐等身体异常现象所反映出的疾患，可使广大读者快速掌握自诊、自查疾病及为他人诊病的知识和方法，及早察知病情。同时指导读者及时采取合理有效的防治措施，防患于未然。书中还附有直观清晰的症状检查流程图，读者可按图索骥，快速识别常见症状所预示的疾病。

本书所涉及的身体异常症状十分广泛，介绍的自诊方法简单易学、随时可用，讲解通俗易懂、人人可学，养生保健措施操作简便、行之有效，是一部中国人自己的自查、自诊、自疗的保健全书。



目 录



第一章

从头部解读人体的健康密码

头晕不只是“小毛病”	035
头痛可能是哪些疾病的信号	038
头痛伴一侧瞳孔改变	039
头痛伴对光敏感、恶心和呕吐	040
头痛伴颈僵硬、发热、恶心和全身痛	044
头颅形态、面色与疾病预测	046
突发的精神异常意味着什么	047
发展缓慢的精神异常意味着什么	050
直立时的头晕和晕厥意味着什么	052
目眩神不迷，哪里有问题	054
头晕伴呕吐、头痛或口周麻木是怎么回事	056
精疲力竭伴缺乏兴趣该怎么办	056
行走困难及手抖的原因有哪些	060
人为什么会出现幻觉	062
人为什么会做噩梦	063
睡眠障碍该如何缓解	065
打鼾只是一个坏习惯而已吗	067
为什么我永远也睡不够	069
翻来覆去怎么也睡不着	071
为什么醒来就头痛，总是睡不醒	074

打鼾、持续疲劳及过易入睡怎么办.....	075
我很焦虑，但又不清楚在焦虑什么.....	076
点火就着，脾气为什么这么暴.....	078
老年人患了抑郁症怎么办.....	079
有自杀倾向该怎么办.....	080



第二章

观脸知健康

激素与内分泌是痤疮元凶.....	084
面部麻痹：看似小事的顽疾.....	085
脸色是健康状况的晴雨表.....	087
异常笑容是怎么回事.....	089
面部疼痛，无碍大局吗.....	091
面部网状血丝不仅是美观问题.....	092
为什么会有面具脸.....	094
满面通红意味着什么.....	095
面色苍白意味着什么.....	096
面黄虚浮意味着什么.....	097
面色黧黑意味着什么.....	099
面色萎黄意味着什么.....	099
脸上长斑痕意味着什么.....	101
黄褐斑意味着什么.....	102
脸颊上为什么会长出黑斑.....	104

面部为什么会有皮屑.....	105
腮肿意味着什么.....	106
眼睑下的黄色扁平新生物.....	107
丘疹意味着什么.....	108
一侧面部痛性丘疹意味着什么.....	109



第三章

从毛发的变化自诊疾病

须发早白多悲哀.....	110
头发枯黄显得很憔悴.....	112
脱发为什么没完没了.....	114
男性秃发怎么办.....	115
发色异常：怎一个“黑”字了得.....	116
斑秃意味着身体该调养了.....	117
绿头发是怎么回事.....	118
头皮痒，在哪里都想挠挠.....	119
我怎么成条纹发了.....	120
先天无毛发也是身体疾病信号.....	121
眉毛或者睫毛脱落.....	122
好害羞，阴毛脱落了.....	123
身上毛发多是怎么回事.....	123

**第四章****双眼是透视内脏病变的窗口**

你读得懂“眉头语言”吗.....	125
有了针眼该怎么办.....	126
眼干燥是怎么回事.....	127
强光下眼痛是怎么回事.....	129
眼有异物感是怎么回事.....	130
眼睛发痒和灼痛是怎么回事.....	131
为什么我的眼睛总是泪汪汪的.....	132
眼疲劳可能有多样起因.....	134
眼痛是敏感部位的信号.....	135
想睁眼，却被粘住了.....	136
“电脑眼”了，该怎么办.....	137
眼前发黑，好害怕.....	138
眼睛酸胀睁不开.....	139
眼皮跳究竟是福还是祸.....	141
眼皮水肿好“沉重”.....	142
眼睛红红的是什么症状.....	143
无眼屎的眼红是重病.....	144
幼儿突现“猫眼”.....	144
婴儿眼珠不断扩大是不良之兆.....	145
近视不单是视力问题.....	146
视力模糊是什么病症引起的.....	148

视觉扭曲是怎么回事.....	149
视力突然改变是怎么回事.....	150
一只眼突然失明是怎么回事.....	152
双眼突然失明是怎么回事.....	152
眼痛伴管状视野是怎么回事.....	153
部分视野丧失是怎么回事.....	155
视力逐渐退化是怎么回事.....	156
老花眼突然消失非良兆.....	157
宝宝看不清东西是为什么.....	158
“夜盲症”究竟是什么.....	159
“飞蚊症”究竟是什么.....	161
眼白为什么不白了.....	162
色觉为什么也会改变.....	164
警惕眼形突变.....	165
眼睛发黄意味着什么.....	166
眼球上的结节和肿块.....	167
眼睛上的斑点意味着什么.....	168
虹膜周围的环意味着什么.....	169
眼睛颜色改变意味着什么.....	170
两只眼睛颜色不同意味着什么.....	171
“熊猫眼”不只是“面子”问题.....	172
瞳孔是病症的透视镜.....	173
眼睛下方的皱褶是什么.....	175
黑眼球中的身体密码.....	177

眼睛下方的小颗粒是什么.....	177
眼前方为什么会有“帘子”	179
一只眼睛突出是怎么回事.....	179
眼睑下垂是怎么回事.....	180
眼睑抽搐是怎么回事.....	182
眨眼不是“挤眉弄眼”那么简单.....	182
小儿下眼睑暗青者脾胃有病.....	183





第五章

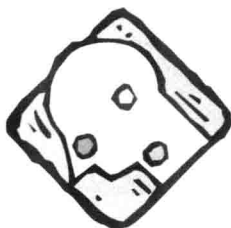
藏在耳朵中的健康警讯

耳朵疼痛，原因多多.....	185
为什么听力会逐渐丧失.....	186
耳朵痒不是小毛病.....	187
听觉发生障碍是怎么回事.....	187
耳缘的丘疹或皮疹不可小视.....	188
耳内的“嗡嗡声”是什么.....	189
耳内的阻塞感是为什么.....	190
孩子耳肿痛，须防腮腺炎.....	190
从耳漏中查疾病.....	191
擤鼻涕、乘飞机时为什么会耳痛.....	192
耳内流液是因为什么.....	193
不要疏忽耳朵后面.....	194
耳朵里的垃圾怎么突然变多了.....	195
看看你的耳朵颜色.....	196
耳垂褶意味着长寿吗.....	198
能听到自己的心跳，这是怎么回事.....	199
对声音敏感也是坏事.....	200
听到别人听不到的声音.....	200
睡觉时听到巨大的爆炸声.....	201



第六章 | 鼻子小毛病，预示大问题

鼻头红肿好像小丑.....	202
鼻子发红的信号及治疗.....	203
鼻出血的信号及治疗.....	205
鼻腔突起肿块意味着什么症状.....	206
我的鼻中隔为什么位置不正.....	207
鼻涕较多.....	208
挖鼻子竟然出血了.....	211
鼻子呼出臭气须警惕.....	212
鼻涕异常不容忽视.....	214
鼻窦炎的信号及治疗.....	215
呼吸困难怎么办.....	217
鼻子发痒老想打喷嚏.....	219
鼻子又不通气了.....	220
嗅觉减退的原因是什么.....	221
嗅觉过敏也不是好事情.....	222
鼻子干干的，总起皮.....	223
打不出喷嚏也压抑.....	224





第七章 | 听懂口腔说的话

口糜与口疮意味着什么.....	225
口唇青紫意味着什么.....	226
口唇色淡意味着什么.....	227
唇色红赤意味着什么.....	228
咽喉有异物感的原因.....	229
从老年人的腭部发现早期疾病.....	230
为什么声音无缘无故变得嘶哑.....	231
咽喉肿痛须警惕.....	232
肿痛的嘴唇不是性感.....	233
撅嘴唇意味着什么.....	234
干裂的嘴唇.....	235
蓝色的嘴唇.....	236
灼热、刺痛的嘴唇或嘴巴.....	237
嘴唇或口腔上的雀斑.....	238
口腔中的白色或灰白色斑块.....	239
口腔顶部的肿块或凹陷.....	240
口干或过度口渴.....	240
口水太多意味着什么.....	241
孩子流口水.....	242
老年人流口水.....	243
睡觉时流口水怎么办.....	244

总感觉嘴里有不好的味道.....	245
甜甜的、带水果味的呼吸.....	245
有大蒜气味的呼吸.....	247
有尿味的呼吸.....	247
有鱼腥味的呼吸.....	248
有粪便气味的呼吸.....	249



第八章 | 舌头泄露的身体秘密

苍老舌与娇嫩舌.....	251
裂纹舌.....	252
点刺舌.....	253
淤积舌.....	253
裙边舌.....	254
淡白色的舌.....	254
有齿痕印记的舌头.....	255
血红色的舌.....	256
青紫色的舌.....	257
舌苔肥厚.....	258
舌苔润、燥、糙、滑.....	260
舌苔泛白.....	261
舌苔泛黄.....	262
舌苔泛灰和泛黑.....	264

肥宽胖大的舌.....	265
舌脉曲张.....	266
瘦薄舌.....	267
重舌.....	268
舌衄.....	269
舌痈.....	269
舌疔.....	269
舌疮.....	270
舌菌.....	270
舌头肿胀，好难受.....	271
黑毛舌意味着什么.....	272
白毛舌意味着什么.....	273
萎软舌.....	273
强硬舌.....	274
颤动舌.....	274
短缩舌.....	275
吐舌和弄舌.....	275
有神舌.....	276
无神舌.....	276



过于光滑的舌头.....	276
舌下络脉异常.....	277
舌歪斜意味着什么.....	278
剥苔意味着什么.....	279
从人的舌下部发现疾病.....	279
舌头味觉障碍.....	280



第九章

看牙齿窥知体内疾病

棕黄色的牙齿.....	281
绿色或者金属色的牙齿.....	283
斑驳的牙齿.....	283
锯齿状的牙齿或有凹痕的牙齿.....	284
像玻璃般质地的牙齿.....	284
破碎不整的牙齿.....	285
牙齿上的黑洞预示着什么.....	286
牙龈出血必须注意了.....	288
牙齿酸痛，病况各异.....	289
从乳牙过早过迟萌出中查疾病.....	289
睡觉咯吱咯吱老磨牙.....	291
儿童夜间磨牙五因.....	293
牙疼起来要人命.....	293
年纪轻轻却不敢咬硬物.....	295