

健康生活馆



人体 记忆地图：

Human body
身体告诉你的200个疾病信号
Remembering Map

袁超/主编



化学工业出版社

·北京·

本书从易观察、易辨别的角度出发，从身体上的毛发、眼睛、耳朵、鼻子、口腔、面色等方面来描述人体常见疾病症状，并分析其中的病因，并列出一些治疗或预防疾病的建议。了解自己的身体，自测自查，自己做医生，既方便又及时知晓身体疾病的信息，从而保证自己和家人朋友的健康。

图书在版编目（CIP）数据

人体记忆地图：身体告诉你的200个疾病信号 / 袁超主编. —北京：化学工业出版社，2008.5

（健康生活馆）

ISBN 978-7-122-02607-1

I. 人… II. 袁… III. 疾病—防治—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第053234号

责任编辑：李娜 熊颢

责任校对：朱玮

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张17½ 字数324千字 2008年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

前言

人体是由各种组织器官有机结合的整体，组织器官又分别由多种不同功能和性质的细胞构成，各组织器官、各细胞之间通过神经、激素、介质、活性成分等物质发生相互联系和相互作用，从而形成一个复杂的整体。任何器官、细胞甚至某种成分的变化，其实都和身体整体有着密切的关系。

而疾病的发展过程，也是一个极其复杂的整体性变化过程。人体生理功能和疾病的病理变化，大都蕴藏于人体之内。但人体内的生理功能变化和病理变化在人体的体表必然有着相对应的表现和联系。疾病的发生和发展，是一定的、相应的外在病形，即表现于外的症状、体征，脏腑受邪发生病理变化必然会表现在外。

我们用“舌”举例来说，正常的舌头舌体柔软，活动自如，颜色淡红光泽，有润泽，舌苔薄白。如果舌色过淡，则预示着患有贫血；如果舌色过于鲜红，则预示患有糖尿病；如果舌头运动不灵，则是脑血管破裂的先兆；如果舌体歪斜，则预示着患有脑血栓……同样，身体其他部位的异常，也预示着身体内部发生了某种病理变化。总之，通过体外的表征，一定可以把握人体内部的变化规律。

在现实生活中，许多人的身体虽然出现了异常情况，但自己并没有觉察到或感知到，或者未能引起足够的重视，一旦病变发展到严重程度，就贻误了最佳的治疗时机。

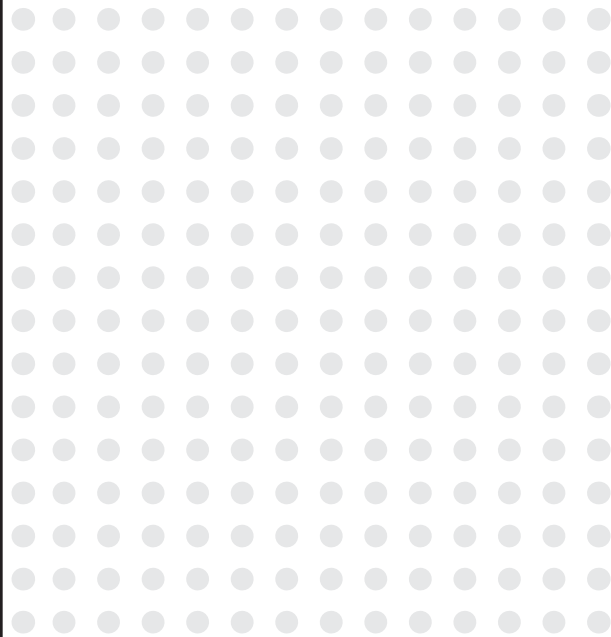
作者查阅、研究了大量古今中外关于“体表征象与体内疾病”的书籍和资料，结合临床实践，经过缜密分析、梳理，根据头部、眼睛、耳朵、鼻子、口腔、唇、舌、颈、面色、胸乳、腰腹、肩背、手、脚、皮肤、毛发等部位表现出来的身体异常状况，揭示这些异常变化与机体内部器官变化的对应关系，并分析其可能发生或易于发生的疾病，同时介绍了日常生活中简单易行的防治措施。

本书提醒读者关心自己的身体，重视自身的健康，了解疾病信号，掌握常见病防治常识，把握疾病的最佳治疗时机，从而提高生命质量。

在本书编写过程中，虽然作者力求科学、精炼、实用，但由于时间和水平所限，加上医学博大精深，唯恐挂一漏万，如书中出现纰漏和错误之处，敬请广大专家、读者批评指正。

编者

2008年3月



身体部位一

头部

头部活动不畅

身体异常

头部活动不畅主要是指头部不能随意地前后左右运动，以及上下、旋转等某一方面受限。主要因为疼痛、眩晕所致。

头部活动不畅常见于颈椎病。

颈椎病是由于颈椎椎间盘变形、颈椎骨质增生、颈周韧带的退变所致病的总称，它是一种缓慢进行的退行性疾病。临床表现如下：

轻度颈椎病患者为头、颈、肩、臂出现麻木疼痛等症状，肌肉萎缩，重者可出现四肢瘫痪、大小便失禁等。此病发病率高，治疗时间长，治疗后极易复发。

• 致病原因

慢性劳损

患者长期处于不良的劳动姿势，椎间盘受到来自各方面的牵拉、挤压或扭转，如长期从事刺绣、缝纫、绘画以及脑力劳动者。

颈椎退行性改变

颈椎关节在人们的日常生活中活动度很大，具有屈身旋转的功能，由于大量活动劳损的积累，长此以往即形成慢性损害。在颈椎病中，椎间盘出现退行性改变是普遍的原因，也是发病的基础。

外伤因素

在椎间盘退变的基础上，进行不协调的或者剧烈的活动，如急性颈椎外伤或慢性颈椎损伤等。

• 治疗护理

推拿按摩

早期轻度颈椎病患者可以采取这种方法治疗，用两手掌大鱼际肌或大拇指指腹轮流作螺旋形按摩颈部 20~30 次，然后再按压两侧风池穴、阿是穴、天宗穴等，再用双手大拇指第 1 节掌面用力向上、向下按摩 30~60 次，端坐或站立，用大拇指及四指的合力提捏颈后部肌肉，由上向下，反复进行 6~10 次，可以有效缓解颈椎疼痛、僵硬不适。

热敷治疗

颈椎病患者可以用热敷的办法来治疗，如用热毛巾、热水袋，或者是中药

包外敷于颈椎疼痛部位，每天一次，每次 20 分钟，很有疗效。但急性疼痛者不要热敷。

5 颈椎病患者在日常生活中要注意以下几点。

保持正确的睡眠姿势

科学的睡眠姿势应该是枕头垫在颈部下方，头稍微有点向后仰。在睡眠时选择合适的枕头也是很关键的一步，枕头不宜过高或过低，一般枕头以 10 厘米的高度为宜。注意避免颈部的剧烈转动。

注意正确的工作姿势

长期伏案工作者，要注意每工作一小时就要适当的活动颈部，以消除颈部肌肉、韧带的疲劳，防止劳损。可以经常耸肩，头正直，两臂垂于体侧，两肩同时尽量向上耸起，停一秒钟，再将两肩放下，一耸一沉为一次，也可以很好地锻炼颈部。此外，平时还要注意保暖，防止颈部受寒受凉。

合理搭配饮食结构

颈椎病患者在饮食方面要注意均衡饮食，不可单一偏食。要多吃一些清淡、易消化的食物，对油腻以及辛辣食物要合理控制。

营养为主

患者要多摄取一些富含钙、蛋白质、B 族维生素、维生素 C 和维生素 E 的食物。如豆制品、动物肝脏、蛋类与肉类食品，以及新鲜蔬菜与水果等。

• 药膳食疗

1 黄芪桂圆粥

黄芪 120 克，桂圆肉 20 克，粳米 50 克，白糖适量。黄芪切片洗净，加 500 毫升水煎取汁，粳米洗净，取黄芪汁并加水适量煮沸，再放入桂圆肉熬煮，加糖适量即成。每日服用 1 次。具有补气养血的作用，适用于颈椎病气血不足型患者。

2 枸杞猪骨汤

枸杞子 50 克，猪骨 300 克，花生油、葱、姜、盐各适量。枸杞子洗净，猪骨洗净敲成碎块，置锅内加清水 1200 毫升，葱姜适量，慢火炖至 250 毫升汤汁后。加花生油、盐即可。每日服用 1 次。具有补益肝肾的作用。适用于颈椎病肝肾不足型。

头部颤动

身体异常

头部颤动，是指脑袋不自主地摇晃或颤抖。

这种症状多见于帕金森病。

帕金森病又称为震颤麻痹症，主要是脑干色素神经细胞丛的变性，以致于黑质附近脑区的多巴胺能神经细胞出现明显的萎缩，结果导致多巴胺与乙酰胆碱之间的重要神经递质的失衡。由于多巴胺分泌的大幅度减少，导致躯体各部位出现严重的障碍，所以会不由自主地产生肢体的震颤和躯体平衡能力的丧失。

引发帕金森病的原因可能是由于大脑动脉血管硬化，以致黑质神经细胞逐渐坏死所导致的。也可以是由于脑炎、抗精神病药物所致。

• 临床表现

早期症状

帕金森病在早期时会不由自主地出现震颤，以上肢表现最为明显，如头不自主地摇晃、双臂摇晃等，这种症状多在静坐时出现，面部肌肉运动减少，大都是面无表情。

中期症状

帕金森病在中期时会出现震颤症状，而且会由上肢扩展到双手、双脚、延及全身，且出现吞食困难，流口水、上下床都比较费劲等症状。

晚期症状

帕金森病在晚期时属于比较严重的状态，表现在走路时无法迈开脚步，没有辨认的意识，但神志还清醒。到了严重晚期时，患者会出现完全没有行动能力。必须长期卧床，而且还会引起很多并发症，最后导致死亡。

• 治疗护理

针灸治疗

通过一些针灸治疗可以减轻帕金森病患者的肌肉僵硬、疼痛以及不平衡的症状，但是进行针灸治疗时必须请有经验的针灸医师治疗。

手术治疗

1 经核团毁损术

如丘脑、苍白球切开术等。目前国内有一些医院还在开展这种手术，但这种手术有一定的副作用，并发症较多。

2 脑深部电刺激术

又称脑起搏器，是指在脑内特定的神经核团植入电极，释放高频电刺激，抑制了这些因多巴胺神经元减少而过度兴奋的神经元的电冲动，减低了其过度兴奋的状态，从而缓解帕金森病震颤、僵直和运动迟缓等主要症状，尤其对起步和翻身困难等症状有很好的改善。脑起搏器是一套小巧的微电子装置，部件均植入体内。

体疗

肌肉按摩可以伸展僵硬肌肉之间的粘连组织，解除肌肉痉挛，使活动更加自如。按摩也可以改善关节运动，使僵硬的肌肉组织松软，刺激淋巴循环。

除上述治疗方法以外，帕金森病患者在日常生活中还要注意以下几点。

加强锻炼

加强肢体功能锻炼对病情的恢复有很大的帮助：本病早期应坚持一定的体力活动，主动进行肢体功能锻炼，四肢各关节做最大范围的屈伸、旋转等活动，以预防肢体挛缩、关节僵直的发生。晚期病人做被动肢体活动和肌肉、关节的按摩，以促进肢体的血液循环。

饮食调节

患者要注意膳食和营养，要根据自身的年龄、活动量给予足够的总热量，膳食中注意满足糖、蛋白质的供应，以植物油为主，少进食动物脂肪。适量进食海鲜类，能够提供优质蛋白质和不饱和脂肪酸。多摄取一些新鲜蔬菜和水果，能够提供多种维生素，并能促进肠蠕动，防治大便秘结。患者出汗多，应注意补充水分。

积极预防

患者要积极预防并发症，注意居室的温度、湿度、通风及采光等。根据不同季节、气候、天气等情况增减衣服，决定室外活动的方式、强度，这样可以有效地预防感冒。对于晚期的卧床患者，家属要为其按时翻身，做好皮肤护理，防止尿便浸渍和褥疮的发生。加强肌肉、关节按摩，对防止和延缓骨关节并发症的发生有积极意义。

头偏向一侧，扭转困难

身体异常

当头偏向一侧，并且扭转困难时，这种症状多属扭伤，亦偶尔见于瘰疬、疔或疽。

• 临床表现

扭伤

由于扭伤引起的头偏向一侧，一般不需做特殊处理，经过自行调整可自愈。

瘰疬

瘰疬是生在皮肤、肌肉、筋骨等处的肿块，多生于颈部，按之较软，始终不溃；瘤遍体可生，肿块界限比较分明，按之较硬，有可能溃破。

根据引发瘰疬的不同原因，瘰疬可分为五瘰，即筋瘰、血瘰、肉瘰、气瘰、石瘰。六瘤即筋瘤、血瘤、肉瘤、气瘤、骨瘤、脂瘤等。

• 治疗护理

1 火针疗法

患者要请比较有经验的针灸医师来操作，主穴是阿是穴，要以中粗火针速刺局部，散刺法，点刺不留针。进针达肿物的 2/3。通过这种治疗方法，可以起到理气化痰，疏肝解郁，滋阴清热的功效。对病情恢复有很大的帮助。

2 中药治疗

可选取党参 15 克，白术 15 克，首乌 15 克，千斤拔 18 克，昆布 15 克，海藻 15 克，黄药子 18 克，重楼 18 克，夏枯草 12 克，桔梗 6 克，山豆根 12 克，白花 18 克，蛇舌草 18 克。用水煎服。对治疗瘰疬有很好的疗效。

5瘰疬患者除以上治疗方法以外，在日常生活中也也要注意以下几点。

1 饮食调理

饮食要多以清淡为主，不宜吃辛辣、油腻等食物，可以多摄取一些新鲜蔬菜与水果。在这里特别提醒瘰疬患者，可以多吃一些柿子，因为它对治疗瘰疬有极大的帮助，生吃柿子有润肺去痰、健脾、止咳、止血、解毒的作用。用鲜柿捣烂取汁，每日温水冲服 15~30 毫升，连饮数周，可有效治疗瘰疬。

2 调节情绪

中医上讲忿郁恼怒或忧愁思虑日久，使肝气失于条达，气机郁滞，则津液不得正常输布，易于凝聚成痰，气滞痰凝，壅结颈前，则形成瘰病。因此瘰瘤患者要特别注意情绪的调节，尽量避免情绪偏激，肝火旺盛也是引起这种疾病的主要原因之一。保持平和的心态，可以有效避免瘰瘤的产生。

痈

痈是由于感染毒邪，气血壅塞不通而致的局部化脓性疾病。发病迅速，易脓，易溃，易敛。痈发于肌肉，红肿高大，多属于阳症。

主要症状为初起时局部光软无头，很快结块，表皮发红肿胀、疼痛，逐渐扩大高肿而硬，触之灼热。

如果属于这种情况，患者可以采用以下的治疗方法：

炎症初期患者以服用清热解毒，和营消肿的药物为主。可服清血解毒丸、解毒消炎丸、梅花点舌丹等，当出现溃脓时，患者应服用清血内消丸、痈疽消毒丸等。外用二宝丹、金黄膏。对溃脓会有所控制，当患部即将痊愈时，可以停止内服药物，用些外敷药物即可，如白玉膏掺生肌散等。

此外，在日常生活中可采取以下护理方法。

1 清淡饮食

患者饮食要以素净清淡、易于消化为主。可以多吃一些绿豆芽、西瓜皮、菊花脑、陈小麦粉等清凉食物。疮口破溃宜食蛋花汤、猪肝汤、藕粉、绿豆粥等，以增加营养。高热时应多饮开水和药茶。忌食鱼腥、辛辣刺激性食物以及甜腻食物、烟酒等。

2 卫生护理

患者要特别注意卫生，保持皮肤清洁，特别是疮口皮肤更应保持清洁，可用淡盐水洗涤。同时切忌挤压。痈患在上肢者宜以三角巾悬吊；在下肢者宜抬高，并减少行动。唇痈患者应少讲话。高热时应卧床休息。注意防止摔倒，以免碰伤患部。

疽

疽是毒邪阻滞而致的化脓性疾病。疽发于骨之上，平塌色暗多属于阴症。疽初起时如粟，不发热胀痛，易向四周扩大。溃烂之后，状如蜂窝，发于肌肉之间，凡皮肤厚而坚韧的地方都可发生，但多发于颈后及背部。

患者在日常生活中可以采取以下治疗方法。

1 中药治疗

取生甘草3克，黄连6克，竹叶心6克，牡丹皮9克，黄芩9克，生栀子9克，玄参9克，赤芍9克，麦冬12克，金银花15克，连翘15克，鲜生地黄30克，紫花地丁30克。

用水煎服，每日早晚各一剂。

2 中成药治疗

患者可选用牛黄清心丸与新雪丹等中成药治疗，早晚各一次，牛黄清心丸每次2丸，新雪丹每次1.5~3克，每日温开水送服。

痘患者注意事项如下。

1 注意休息

患者应卧床休息，要特别注意不要让胸腹部受凉，如果出现头昏烦躁可以用冰袋敷头颈部，尽量避免下床走动。

2 饮食调节

患者要以清淡为主，不要吃太硬或者难以消化的食物，忌食荤腥发物及甜腻之物。在口渴时，大多数患者喜欢喝冷饮，可以适当给予西瓜汁或者菊花叶汁加凉开水冲饮。

大头

身体异常

8

大头是指头颅均匀增大，颅缝开裂，头皮静脉变粗，多见于先天性脑积水。多由于炎症、脑发育畸形、颅内肿瘤等原因所致。

• 临床表现

脑积水是因脑脊液循环障碍，分泌过多或吸收不良所致脑脊液容量增加，颅内压增高的一种疾病。

脑积水临床上分为梗阻性脑积水和交通性脑积水两大类。

梗阻性脑积水见于脑脊液通路受阻，在受阻以上脑室系统扩大而无蛛网膜下腔的扩张。多见于先天性畸形，有的婴儿出生后数周或数月后头颅快速、进行性增大。正常的婴儿在最初六个月头围增加每月1.2~1.3厘米，本症则为其2~3倍，头颅呈圆形，额部前突，头穹窿部异常增大，前囟扩大隆起，颅缝分离，颅骨变薄，甚至透明，叩诊可出现“破壶声”的特征。

• 治疗护理

手术治疗

1 解除脑室梗阻病因手术。如大脑导水管形成术或扩张术，正中孔切开术及颅内占位病变摘除术等。

2 脑脊液分流手术。手术目的是建立脑脊液循环通路，解除脑脊液的积蓄，兼用于交通性或非交通脑积水。

针灸治疗

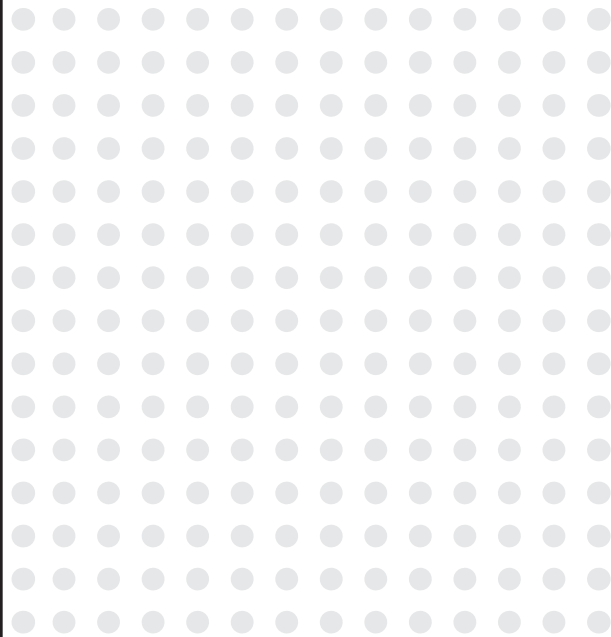
患者可以请经验丰富的针灸医师进行治疗，针灸、敷贴疗法对治疗脑积水都有一定的疗效，对恢复健康有明显的效果。

中医治疗

中医学认为，脑积水是由于先天不足，气血亏损，或外感时邪、郁阻经络等原因造成的。此外，头部外伤瘀血亦可导致本病。因此在临床上应根据标本缓急，进行辨证施治，其治疗原则是急则治其标，多祛湿利水；缓则治其本，温补脾肾是其关键。

脑积水患者注意事项：脑积水患者在日常饮食中要以流食为主，因为舌肌运动麻痹致使搅拌失灵，因此，不能将食物送至上、下齿之间，也不能将食物向咽部推动，但患者吞咽反射尚在，可将食物送到其舌根部，引起吞咽反射将食物吞下。因此，尽量让患者吃一些松软易消化的食物。饭后要喂水冲洗口腔的残渣，或用棉球擦洗口腔，特别要注意洗净瘫痪侧颊部以防口腔炎症，减轻口臭，增强食欲，促进消化功能。

此外，还要为患者树立战胜疾病的自信心，对于正在恢复期的患者要以鼓励为主，这样可以使患者有一个好的精神面貌去面对疾病，对恢复病情也有很大的帮助。



身体部位二

眼睛

眼睑内翻

身体异常

眼睑内翻是指由于种种原因导致睑缘后卷，睫毛部分或全部倒向眼球。本病属中医“倒睫”。正常人的眼睑有前缘和后缘，前缘成钝角并有睫毛生长，正常的睫毛应斜向外而不接触眼球的角膜；后缘成锐角贴着眼球表面，协助泪液起清洁和润滑作用。打个比方说，眼睑像汽车前挡风玻璃上的雨刷器，泪液像雨水，人的角膜就像挡风玻璃。人的每次眨眼活动就像下雨时雨刷器在玻璃上扫一次，目的在于清洁和润滑角膜而能看清物体。如果同时合并睫毛角度的改变而刺到眼球，就叫倒睫。

• 临床表现

由于年龄不同，眼睑内翻形成的原因也各不相同。

老年人眼睑内翻

老年人的睑内翻是由于年纪大，皮肤及眼眶部的肌肉（使眼睑紧贴眼球的眼轮匝肌）松弛所致，临床上称老年性睑内翻，应进行加强相应皮肤和肌肉张力的手术。还有瘢痕性睑内翻，是睑板变形造成的，而睑板变形往往是眼化学伤、热烧伤或长期反复的结膜炎（尤其是沙眼）的结果。对这类睑内翻的治疗是手术矫正变形的睑板。

幼儿眼睑内翻

一部分小孩因鼻根部发育不良和双眼内侧眼角皮肤的垂直张力过强而造成先天性睑内翻，这一类睑内翻一般会随年龄的增长而得到改善，但如果发现眼睛异物感、眼刺痛时则可能需要进行手术矫正睑内翻。临床还有称痉挛性睑内翻的，是因为眼睛的急性炎症，眼周围的肌肉（眼轮匝肌）不自主地收缩使眼睑朝眼球方向翻转。此类睑内翻的治疗是控制眼睛的炎症，一旦炎症消退，睑内翻也自然会消失。

• 治疗护理

饮食合理

眼睑内翻患者要注意多摄取一些蛋白质与维生素，还可以多吃一些新鲜水果和蔬菜，饮食要以清淡为主，可以摄取一些动物的肝脏，要避免油腻与辛辣刺激食物使眼睛“上火”。

加强锻炼

眼睑内翻患者要注意身体的锻炼，可以每天早晚各做一次眼保健操，对缓解眼部疲劳有很好的效果。在眼睛干涩时还可以用热毛巾敷一下或者滴一点润眼液，这样会让眼睛湿润一些。眼睛可以多看一下绿色植物，对保护眼睛有好处。

用眼卫生

眼睛是全身最柔弱的地方，用眼卫生却往往被人们所忽略，在眼睛痒时切不可用手去揉搓，要用干净的手帕或湿纸巾轻轻的擦拭。看书或者工作时，要隔一个小时，闭眼休息一会，这样有利于放松眼部紧张的肌肉。

睡眠充足

保持充足的睡眠对眼睛很重要，尽量克服熬夜的不良习惯，经常熬夜会让眼睛处于干涩无神的状态，而且还会出现黑眼圈。只有按时睡觉，保持正常的生活规律，才可以保证眼睛的明亮有神。

以上这些都是对眼睑内翻提出的治疗以及护理方法，如果患有眼睑内翻，一定不要忽视，及时到医院进行诊治，积极配合医生治疗，切不可麻痹大意，耽误治疗。

上眼睑下垂

身体异常

上眼睑下垂是指提上睑肌的功能不全或丧失，以致上睑呈现部分或者全部下垂、睑裂变窄的异常状态，可以单侧或者双侧发病，中医称为“上胞下垂”。

上眼睑下垂虽然不是多么严重的疾病，却让人看似睡眠惺忪。上眼睑下垂一般是眼睛直望时上眼睑眼线边缘位置不正常地往下掉。

上眼睑下垂是一个独立的症候，很多人容易被混淆，例如年长者上眼睑比较松弛，或者因为其他原因另外一只眼睛眼睑过大地向上拉，就错觉认为原先那只眼睛好像有上睑下垂迹象。

• 临床表现

上睑下垂既可以是先天形成的，也可以是后天形成的。先天上睑下垂包括肌源性、睑裂狭小和格恩氏综合征等；后天上睑下垂包括神经源性、肌源性、腱膜及机械性等。

先天性上睑下垂

主要病因是动眼神经核或提睑肌发育不全所致。多为双侧，有遗传性。可伴上直肌发育不全及小睑裂等先天异常。先天的上睑下垂于婴儿刚出世时便可察觉到，但未必一定都是遗传的。先天性的肌原性上睑下垂是指婴儿出生时已被发觉一边或双眼都出现上睑下垂，原因大都与上睑提肌纤维化有关，而使得上睑提肌将上眼睑提起，使眼睛张开的的能力大大降低，导致眼睛无法正常张大；睑裂狭小是一个遗传的症候，一般在怀孕三个月时眼球发育不理想，令睑裂不正常地变小，而且两边的上睑提肌发展不成熟导致双眼上睑下垂。另外一种先天性的上睑下垂是格恩氏综合征，患者会有单侧的上睑下垂，但当咀嚼时，受影响的眼睑会向上提起，当患者进食时便让人觉得进食时眼睛在闪动。上眼睑下垂比较严重的病人常需借助额肌之牵引而睁眼视物，日久则额部皱褶，眉毛高耸，严重影响美容。

后天性上睑下垂

后天性上眼睑下垂可分为以下几类。

- 1 动眼神经麻痹性上睑下垂：由动眼神经麻痹所引起，多为单侧常伴发受动眼神经支配的其他眼外肌麻痹，可出现复视。
- 2 交感神经麻痹性上睑下垂：为苗勒肌的功能障碍或因颈交感神经受损所致。通常为单侧。如伴患侧下睑较健侧高，瞳孔缩小，眼球内陷，患皮肤潮红、侧面部无汗、温度升高等症状，称为霍纳综合征。
- 3 AIL 源性上睑下垂：多见于重症肌无力患者，常伴全身随意肌易疲劳的现象。具有上睑下垂的程度随疲劳加重，休息后好转；连续瞬目加重；下午较好早晨较重等特点。
- 4 机械性上睑下垂：由于眼睑重量加重所致。见于重症沙眼、肿瘤、外伤等。
- 5 其他：如癔症性、老年肌病性上睑下垂等。多见于女性，且为双侧发病。

祖国传统医学又认为，先天性眼睑下垂多由于先天禀赋不足，脾肾两虚所致；后天性眼睑下垂，每因脾虚气弱，气血不和，脉络失养，血不荣筋而致眼肌松弛下垂；或因脾失健运，聚湿成痰，外夹风邪，风痰阻塞经络以致筋脉失养而成。治疗以疏通经络、调和气血为原则，先天不足者补肾健脾；后天失调者宜益气升阳。

• 治疗护理

正容汤

羌活 10 克，防风 10 克，胆南星 6 克，半夏 12 克，秦艽 10 克，白附子 10 克，僵蚕 10 克，木瓜 10 克，松节 10 克，生姜 6 克，甘草 6 克。每日一剂。

羌活、防风祛风逐邪，通畅目络；胆南星、半夏助祛风邪；木瓜、松节舒筋通络；生姜、甘草缓急和中。整个药方具有驱风通络化痰的功效。适用于上下垂睑属于风痰阻络者，症见单眼骤然起病，上睑垂闭，或伴眼球偏斜，转动失灵，视一为二，苔厚腻，脉弦滑。

补中益气汤

黄芪 30 克，党参 15 克，白术 15 克，炙甘草 10 克，陈皮 10 克，当归 10 克，升麻 6 克，柴胡 6 克。每日一剂。黄芪补中益气，党参、白术、炙甘草益气健脾；陈皮理气和胃；当归养血；升麻、柴胡升阳举陷。各种药物合用，使脾胃强健，中气充足而病自愈。适用于上睑下垂属于脾虚气陷者，症见眼睑提取无力或晨轻暮重，或伴眼球转动不灵，视一为二；兼见疲倦乏力，吞咽困难，舌淡，苔薄白，脉搏虚弱无力。

眼疲劳

身体异常

眼睛疲劳称为视力疲劳，是因为眼睛持续看远处，睫状肌长期紧张的结果。

• 临床表现

眼疲劳在临床上表现如下：眼球和眼眶周围胀痛、视觉模糊、有时看东西有双重影子、怕光、怕热等，有些则表现为眼睛干涩，严重者可出现恶心，呕吐等症状。

引起眼疲劳的原因有以下几种。

- 1 有近视、远视、散光，而未配戴或者戴的眼镜不合适引起的屈光性眼疲劳。
- 2 外隐斜视、轻度外斜或者垂直隐斜视的肌性眼疲劳。
- 3 隐斜、斜视、眼外肌麻痹等引起的眼肌性疲劳。
- 4 随着年龄的增长、视力的下降而出现的老花眼或“眼花”。与工作和环境有关系，从事精细产品的工作、长期使用电脑的工作者以及在照明不足的环境下更容易发生眼疲劳。
- 5 全身病：如身体虚弱、贫血、内分泌紊乱、更年期综合征等都会引起眼疲劳。