第一图书网, tushu007.com

# <<身體會說話2-千萬不可忽視來自身心健>>

## 图书基本信息

书名：<<身體會說話2-千萬不可忽視來自身心健康警訊104條>>

13位ISBN编号：9789866773648

10位ISBN编号：9866773647

出版时间：2009-1

出版时间：菁品文化事業有限公司

作者：施小六

页数：336

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

## 前言

你關心自己嗎？
你是否曾靜下心來，用心傾聽你的身體深處發出的親切聲音？
那一字一句，講述的都是關於你健康的故事，但聽無妨，十分有益，因為你只有更多地瞭解自己的身體，才能在健康與疾病的大戰中勝券在握。
要是你無心呵護自己，那麼連上天也無暇關愛你，你的生活也只能被疾病的陰霾籠罩，到那時就後悔莫及了。
如果你有心探究自己的身體，你就有機會獲得更多的保護自己的秘訣，有了這些秘訣就足以與疾病相抗衡。
秘訣一：觸摸皮膚。
它是你身體的“前沿陣地”，內外交界處的“防護壁壘”，如果發現皮膚變色、瘙癢、痣、“壽斑”、皺紋，這些都是你疾病的第一線索，千萬不能再讓疾病逍遙法外。
秘訣二：打量體形。
它是你身體的輪廓，認真審視一下你的體形，你的體形如何，你的健康就如何。
秘訣三：觀察臉面。
它是打造第一印象的最得力武器，一旦出現面色難看、“色斑”、“青春痘”、疼痛，就說明你的身體將要遭遇一場疾病的浩劫，就連笑?也會藏病，不信好好看看自己的臉！
秘訣四：捋捋頭髮。
它是你身體狀態的記錄保存者，頭髮的顏色、頭髮脫落，都在向你暗示你身體的健康程度。
秘訣五：感覺大腦。
它是你身體的“中樞”，“中樞”出現了問題，你的整個身體就可能癱瘓。
秘訣六：觀察眼睛。
它是你身體疾病的一面“反射鏡”，有著超敏感的神經，如果出現能造成破壞的外來入侵者，它就會反射到所有的部件上，包括眼球、眼珠、眼白、眼瞼、眼淚.....　　秘訣七：傾聽耳朵。
它是有聲世界與無聲世界的通道，有著複雜的結構，一些麻煩總會騷擾它，其實耳朵是在通過這些麻煩向你通風報信，提醒你謹防疾病侵襲。
秘訣八：聞聞鼻子。
雖然它是你身體?最暴露的器官，但它也是與疾病抗衡中最勇敢的戰士，就算鼻塞、鼻癢、打呼嚕這些工作很累，它也會堅持讓你知曉病情的發展狀態。
秘訣九：舔舔嘴巴。
看看你的唇色，聞聞你的口氣，品品你的味覺，你就會知道哪兒出了毛病。
秘訣十：關注牙齒。
對於你的牙疼、牙齦出血、磨牙症狀一定要當回事，因為在它們背後有著更可怕的“陰謀”。
秘訣十一：伸出舌頭，望舌觀病。
舌苔、舌質、舌體、舌面的一舉一動都透漏著疾病的信號。
秘訣十二：晃晃頸部。
它是你身體中容易“出軌”的一段關節，往往出現疼痛、血管異常、腫塊等現象，這其實是疾病在作怪。
秘訣十三：拍拍胸口。
在它的內部是我們的心臟和肺，心口為什麼會疼，為什麼會心慌，這些都預示著疾病的到來，還有，“一旦你認識到自己有肺，那就已經出問題了”。
秘訣十四：感受乳房。
它是哺育生命的功臣，如果乳房表現出異常，就可能會威脅到你的生命。
秘訣十五：摸摸腹部。
它是你身體的“食品加工廠”，不要以為它會聽你的指揮，如果你沒有做好與疾病戰鬥的準備，那你一不留神就會被疾病所控制。

秘訣十六：看看肚臍。
它是你生命最開始的源地，從它的形狀、顏色、疼痛症狀都可以檢查出潛伏在你身體內的疾病。
秘訣十七：挺挺腰背。
它是你身體上半部的支撐，很容易陷入困境，所以你一定要弄清楚腰痛、腰酸、背痛的根子到底在哪里。
秘訣十八：伸展四肢。
它是你的支撐支架，任何一種疼痛都可能給你造成巨大的麻煩，而在這些疼痛的背後就是疾病在作怪。
秘訣十九：看看手。
無論是從指甲、生命線、感情線、智慧線、健康線，還是手顫、手麻痛等，都可以看出你身體的健康狀況。
秘訣二十：踢踢腳。
“腳一痛，渾身痛”，腳是你的第二心臟，從腳的異常中可以揪出許多疾病，保護好你的腳才能保護好你的健康。
秘訣二十一：讓女性生殖器像花兒一樣悄悄地綻放。
它是女性的忠實伴侶，它的每一部分都毫不例外地向你透漏著疾病與健康的資訊。
秘訣二十二：男性生殖器是男性疾病的報警器。
陰莖異常勃起、早洩、陽痿、精液、睾丸、尿道發紅都是潛藏疾病的先兆。
秘訣二十三：汗液既是你健康體魄的見證，也是你疾病的“晴雨錶”。
秘訣二十四：不要忽視尿液。
尿液對人非常透明，絲毫不會隱藏疾病的線索。
秘訣二十五：不要把大便想得太噁心。
它也是你健康的報警器，從形狀、顏色、氣味以及便秘、便血中都可以檢查出你身體內的疾病。
秘訣二十六：嘔吐、放屁、吐痰是不雅，但它是在向你發出疾病信號。
秘訣二十七：控制情緒。
它是你的化身，不僅可以反映你的喜怒哀樂，還可以影響你的健康，為你的健康築起一道情緒防火牆吧！
秘訣二十八：常見心理疾病是有點討厭，可它也是在拯救你，幫你儘早地脫離疾病的困擾。
掌握秘訣是小事，身體健康是大事，我們絕不能容忍疾病對自己的侵犯，健康才是我們的追求，才是人生的最大的財富，正如德國哲學家叔本華所說：“在一切幸福中，人的健康實甚過任何其他幸福，我們可以說一個身體健康的乞丐比疾病纏身的國王幸福得多。”
最後提醒各位讀者：“智者健時知養生，防微杜漸；愚者病時方悔悟，遺憾終生。”想做智者，就從健康自查自測開始吧！

## 内容概要

症狀是推斷疾病的信號，重視身體疾病才能遠離疾病的威脅。
你知道身體發熱不見得是感冒發燒嗎？
如果細心體察其他伴隨症狀，你可能提早發現許多像是腦炎、肺炎、猩紅熱…等等棘手的疾病。
你能區別頭痛和頸部疼痛的差異嗎？
你知道頸部酸痛提醒你的，不光只是坐姿不正確和疲勞過度而已，頸部裡面綿密的淋巴以及中樞神經，都可能藉此透漏出一些嚴重疾病的訊息。
別把過度疲勞全都賴給最近過量的工作了吧，心悸、口渴…這些症狀可不見得是工作減量之後就會和你說再見的。
你知道微不足道的排泄物，像是汗液、尿液、糞便…等等，也可以透過簡單的自我觀察，早期發現身體異常，進一步尋求治療和改善嗎？
認識你的身體最完美的狀況，當你的身體有異常時，在沒有惡化成疾病之前先一步就飲食及生活做好改善，拒絕日後為疾病付出更大的代價。
身體就像我們的孩子，你關心她，她就更體貼你，從今天起改變對身體忽視的態度，讓本書成為你身體健康最好的朋友。

## 作者简介

施小六　醫科大學消化內科博士，遺傳學國家重點實驗室客座副研究員。已在國內外專業學術期刊發表論文20餘篇，出版專業著作多部。
王本俊　臨床醫學內科學專業碩士研究生。
張勁強　公共衛生專業碩士研究生。
李陳婕　臨床醫學內科學專業碩士。

## 书籍目录

Chapter1頸部人類的頸部可以說是一串能「出軌」的關節，如果頸部反復受傷，頸部肌肉經常扭傷，容易加速加重頸椎間盤的退變，加速加重骨刺的形成，容易誘發頸椎病，因此，平常應注意保護頸部，防止其受傷。
(1)頸部疼痛，疾病「晴雨表」疾病信號早知道1.頸椎綜合征2.頸韌帶鈣化3.斜方肌綜合征4.頸肩肌筋膜症5.頸部軟組織損傷6.落枕健康小鏈結(2)頸部血管異常要當心疾病信號早知道1.頸部血管的跳動2.頸部出現青筋現象健康小鏈結(3)頸部腫塊隱藏著什麼疾病信號早知道1.頸部毛細血管瘤和海綿狀血管瘤2.缺碘引起的甲狀腺腫3.頸部淋巴結核4.淋巴瘤5.甲狀腺良性腫塊6.甲狀腺癌7.結核性淋巴結炎8.傳染性單細胞增多症9.鼻咽癌10.腮腺混合瘤健康小鏈結Chapter2胸部在胸腔，心臟要將血液送到肺臟，送到全身，它就像一個善於奔跑的神行太保。
心臟一般只在過度緊張或情緒激動時才發出痛的信號，其實，它是在告訴你，它得到的營養不足以承擔你給它的工作負荷。
除此之外，胸腔中還有一個呼吸的製造車間，如果它停止了工作，你就會因此憋氣，甚至斷氣，它就是肺。
有一個古老的醫生格言：「一旦你認識到自己有肺，那就已經出問題了。
(4)解開心口疼的死結疾病信號早知道心口疼常見疾病如下：1.急性心肌梗死2.胸膜炎3.心絞痛4.自發性氣胸5.食管疾病6.頸—心綜合症7.過度換氣綜合症8.膽—心綜合症9.肝膿腫10.急性蜂窩組織炎11.肋間神經炎健康小鏈結(5)心慌，不要慌疾病信號早知道1.甲狀腺功能亢進2.心率加快3.心臟神經官能症4.心律失常5.過早搏動6.竇性心律不齊7.竇性心動過緩8.陣發性心動過速9.心室顫動、心房顫動、房室傳導阻滯等。
10.竇性心動過速健康小鏈結(6)關於胸骨壓痛的病症解說疾病信號早知道健康小鏈結(7)怎樣以咳嗽判斷疾病疾病信號早知道健康小鏈結(8)哈欠的自我檢測疾病信號早知道健康小鏈結Chapter3乳房乳房不僅是情愛中不可或缺的角色，還是哺育生命的功臣。
此外，乳房還是身體疾病的感應器，人體若有不適，它會做出及時反應。
比如月經來時的腫脹、疼痛，有時是一種生理現象，但是如果時間較長，或者不在月經期它也發作，那就要小心疾病的魔爪了。
(9)是誰吞噬著我們的乳房疾病信號早知道1.乳房過早發育2.乳房過小3.巨乳症4.多乳房乳頭5.乳房腫塊6.乳房脹痛7.乳頭癟8.乳頭內陷9.乳頭溢液10.乳頭皸裂糜爛11.男性乳房肥大健康小鏈結(10)乳房腫塊，美好生活的殺手疾病信號早知道1.乳腺癌2.病理性乳腺增生3.生理性乳腺增生4.乳房炎症性疾病5.乳腺纖維瘤健康小鏈結1.乳房異常2.體形特殊3.飲食偏嗜4.經常飲酒(11)乳房疼痛不一定是乳腺癌疾病信號早知道1.青春期乳房脹痛2.經前期乳房脹痛3.孕期乳房脹痛4.產後乳房脹痛5.人工流產後乳房脹痛6.性生活後乳房脹痛健康小鏈結(12)乳房為何下垂疾病信號早知道1.長期的慢性疾病2.節食減肥3.哺乳因素4.遺傳因素健康小鏈結(13)顛倒是非的男性女乳疾病信號早知道1.腫瘤所致2.某些性腺發育異常3.慢性肝臟疾病4.藥物所致健康小鏈結(14)「酒窩」長在乳房上疾病信號早知道健康小鏈結Chapter4腹部腹部主要有胃和腸。
胃幫你處理吃下的所有東西，然後腸子把食物變成便於接受的東西，變成血液中的正常成分——幾萬億細胞的食品和肌肉的能源。
我們的腹內有時會咕嚕作響，有時發生痙攣性疼痛，所有這些活動都不是沒有理由的，可能是某種疾病在騷擾你。
(15)腹脹腹痛不能總是「在所難免」疾病信號早知道1.急性胃腸炎2.慢性胃炎3.消化性潰瘍病4.細菌性痢疾5.過敏性紫癜6.泌尿系結石7.急性病毒性肝炎8.慢性肝炎9.肝硬化10.慢性膽囊炎、膽結石11.慢性胰腺炎12.闌尾炎13.胃下垂14.慢性非特異性結腸炎15.小兒腸道寄生蟲病健康小鏈結(16)腹部腫塊的痛苦「故事」疾病信號早知道1.根據腫塊的部位來識別2.根據腫塊的生長過程來識別3.根據腫塊的形態來識別4.根據伴隨症狀來識別健康小鏈結(17)腹瀉意味著什麼疾病信號早知道腹瀉並不是一個簡單的症狀，要想從它身上看出其他病的徵象還得具體來分析。
1.從年齡來分析2.從性別分析3.從職業分析4.從起病與病程分析5.從具體疾病上分析健康小鏈結(18)你的

食慾正常嗎疾病信號早知道1.經常食慾呆鈍，見食生厭，2.突然不知饑餓，不思飲食，3.食慾正常，而進食油膩食物後，右上腹疼痛。
4.酒宴、佳節之後，出現吞酸、噯氣、胸悶、腹脹或腹痛等症狀5.暴飲暴食後，突然上腹部劇烈疼痛，6.食後腹脹加重，平臥減輕，7.食慾旺盛，容易饑渴，8.中老年人，進食後上腹飽脹，食慾減退9.若在吞咽幹食時，於胸骨後有哽噎感，10.食慾亢進，體重明顯減輕11.小孩容易饑餓，但體瘦面黃，12.如吃了某種食物，全身長出很多紅疙瘩。
健康小鏈結(19)饕餮大餐的悲劇疾病信號早知道有人認為食慾旺盛是身體健康的表現，其實並非完全如此，食慾的突然旺盛有可能是某些疾病的早期信號。
1.糖尿病2.皮質醇增多症3.甲狀腺機能亢進健康小鏈結(20)食慾不振是誰在「搗鬼」疾病信號早知道什麼導致了食慾不振呢？
1.情緒緊張，過度疲勞2.過度的體力勞動或腦力勞動3.酗酒吸煙4.生冷食物5.睡前飽食6.飽食後運動7.饑飽不均8.暴飲暴食使胃過度擴張9.藥物因素健康小鏈結Chapter5肚臍當我們還在娘胎裏的時候，肚臍便起著重要作用，它主管著一個生命的成長。
小兒容易在肚臍處得疝氣。
老人容易在肚臍處發生細菌感染，要是不及時清理，髒物就會在這裏積聚，異味就會從此產生。
為了您的健康還是多關注肚臍吧，查查您肚臍的形狀、色澤便可知道您身體的狀態了。
(21)奇妙的肚臍形狀疾病信號早知道1.肚臍偏右2.肚臍凸出3.肚臍凹陷4.肚臍淺小5.向上形6.向下形7.圓形8.海蛇形9.滿月形10.肚臍偏左健康小鏈結(22)怎樣從肚臍疼痛查出疾病疾病信號早知道1.臍周圍痛2.臍部壓痛3.肚臍微痛微腫4.臍癰潰後膿汁稠厚5.臍水平線與腹直肌外緣的交點處壓痛6.臍上部正中線稍外側可聽到強弱不等的吹風樣雜音7.兒童臍周圍疼痛健康小鏈結(23)肚臍色澤自查疾病信號早知道1.臍周發藍色2.臍風3.肚臍顏色紅赤4.肚臍色黑5.肚臍發黃6.肚臍色發青或呈青藍色7.肚臍色紫8.肚臍顏色淡白無光澤健康小鏈結Chapter6腰背腰背是人上半身的支撐，隨著年齡的增長，椎骨間的襯墊會不如以前那樣結實了。
實際上，人在20歲左右時，腰背的作用就開始走下坡路，一般人們背痛的毛病根子就在於腰背那精巧的支撐結構軟弱或被拉長了。
(24)腰痛病症探究疾病信號早知道中醫學認為，腰為腎之府，所以平時我們要保護好我們的腰。
如果出現腰痛，它可能預示著你身體裏出現了某種疾病。
1.骨質疏鬆症2.風濕性關節炎和白血病3.腰椎間盤突出4.腰肌勞損5.根性坐骨神經痛6.尿路感染和尿路結石7.膽囊疾病8.結核病9.腎臟疾病10.生殖器官腫瘤及炎症11.感冒健康小鏈結(25)腰酸的根子在哪兒疾病信號早知道健康小鏈結(26)背痛千萬別硬撐著疾病信號早知道腰背痛背後潛藏著哪些疾病呢？
1.外傷病2.炎症3.退行性變4.先天性疾患5.腫瘤性疾患6.消化系統疾病7.呼吸系統疾病健康小鏈結(27)請注意肩關節疼痛疾病信號早知道肩痛伴隨的疾病有如下四種：1.肺癌2.頸椎病3.膽囊炎、膽石症4.心絞痛、心肌梗塞健康小鏈結Chapter7四肢四肢是身體器官中最容易受傷害的部位。
四肢不僅在生活上是我們的好幫手，而且還是一個疾病的觀測站，你可以通過某一部位的異常，比如疼痛、麻木，甚至從步態上也可以發現疾病。
(28)有病嗎？
看四肢異常便知曉疾病信號早知道1.小腿腫脹2.足關節腫大3.腋部皮下有小硬塊4.膝蓋下脛骨腫大5.突發性跛行和小腿肚軟弱無力6.肩部彎曲7.肘部有小硬塊8.手經常潮濕9.髖關節突然劇烈疼痛10.單側腿痛11.手臂突然軟弱無力、沒有知覺或不聽使喚健康小鏈結(29)四肢麻木的幕後黑手疾病信號早知道四肢麻木可能會有哪些疾病呢？
1.中風後遺症2.骨質增生3.糖尿病4.末梢神經炎5.頸椎病6.血栓閉塞性脈管炎7.短暫性腦缺血發作健康小鏈結(30)四肢疼痛暗藏隱情疾病信號早知道四肢疼痛潛藏哪幾種疾病？
1.缺乏維生素D2.骨質疏鬆症3.類骨質骨瘤4.風濕性關節炎5.血栓閉塞性脈管炎6.坐骨神經痛7.中風後遺症8.骨質增生9.糖尿病10.感冒健康小鏈結(31)從活力四射到四肢強直疾病信號早知道下面的五種情況可能就是四肢強直伴隨的疾病：1.「羊癲瘋」又稱癲癇2.小兒腦癱3.新生兒驚厥4.強直性脊柱炎5.藥物或其他中毒健康小鏈結(32)關節疼痛非小事疾病信號早知道關節疼痛預示11種疾病。
1.自身免疫與變態反應性關節炎2.急性感染性關節炎3.月經性膝關節疼痛4.代謝障礙性關節炎5.慢性感

染性關節炎6.血液病所致的關節炎7.外傷性關節炎8.其他原因或原因未明的關節炎9.滑膜腫瘤10.神經系統疾病11.退行性關節炎(肥大性關節炎)健康小鏈結(33)腿疼有明確的「引爆」因素疾病信號早知道其實，腿疼的出現也是其他疾病的徵象。
1.血栓性靜脈炎2.深靜脈血栓形成3.下肢靜脈曲張4.生長痛健康小鏈結(34)不要忘記看看你的步態疾病信號早知道1.鴨行步態2.東倒西歪步態3.前傾步態4.X型步態5.震顫麻痹步態6.偏癱步態7.腳步重、雙目落地步態8.走路高抬腿步態9.外八字步健康小鏈結(35)慢性疲勞正在消耗你的生命疾病信號早知道1.心悸、胸痛、呼吸短促2.莫名的哭泣和自信心的喪失或減弱3.疲乏4.止不住的口渴5.頭痛、頭暈、愛吃甜食6.體重上升，臉、手、腳發腫7.體重下降，易激動8.鼾聲過大，做夢時呼吸急促健康小鏈結(36)身體發熱病症分析疾病信號早知道下面是身體發熱可能出現的幾種疾病：1.上呼吸道感染2.大葉性肺炎3.腦炎4.敗血症5.細菌性食物中毒6.病毒性肺炎7.腸結核8.關節炎9.水痘10.猩紅熱11.急性細菌性痢疾12.風疹13.麻疹14.急性粟粒性肺結核健康小鏈結(37)怕冷因何種病而起疾病信號早知道到底是什麼疾病導致了你身體怕冷？
1.甲狀腺素水準低2.鐵元素缺乏健康小鏈結(38)寒戰，小心潛伏的疾病疾病信號早知道「不寒而慄」可能會出現的疾病有：1.大葉性肺炎2.支氣管肺炎3.亞急性細菌性心內膜炎4.急性細菌性感染5.手術寒戰健康小鏈結(39)讓不自主的震顫給你個信號疾病信號早知道哪些疾病會出現不自主的震顫？
1.動脈硬化症2.帕金森氏症健康小鏈結Chapter8手手是身體中最複雜的部件，在身體的各個器官當中，沒有一樣部件能像手這樣在這麼小的空間裏裝下這樣多的東西。
它用各種複雜的韌帶以及筋膜作為捆綁材料，幫助人們幹許多事，因此手也很容易受真菌感染或受到意外傷害，引來很多疾病。
(40)從指甲知疾病疾病信號早知道1.杵狀膨大2.藍新月3.匙狀甲4.琳賽氏指甲5.博氏線6.泰利氏指甲7.黃甲徵候群8.出血9.不規則凹點10.成行的凹點11.褐斑或黑斑健康小鏈結(41)你了解手顫嗎疾病信號早知道經試驗證實，手顫確實是疾病的表現。
1.動脈硬化症2.中腦病變3.小腦病變4.書寫性震顫健康小鏈結(42)手心發熱給你的提醒疾病信號早知道下面是手心發熱可能出現的四種疾病症狀介紹：1.肝病2.肺結核3.結締組織疾病4.慢性腎盂腎炎健康小鏈結(43)手指麻痛是健康的大敵疾病信號早知道手背麻痛意味著哪些疾病？
1.正中神經損害2.橈神經損害3.臂叢神經損害4.頸椎病5.末梢神經炎6.尺神經損害健康小鏈結Chapter9腳從某種意義上說，腳比手更加重要，人要是沒有腳，就只能原地不動地固步自封，有一句俗語說的好，「腳一痛，渾身痛」。
確實，腳能引發很多部位的症狀，如背痛、頭痛、小腿抽筋等。
(44)警惕足部異常出現疾病信號早知道1.畸形足2.足部腐爛3.一側腳腫4.足背浮腫5.足背腫脹6.足腫7.凍瘡8.兩足浮腫9.平板腳10.左右腳尖方向11.腳尖形態健康小鏈結(45)怎樣以足掌辨疾病疾病信號早知道1.腳掌紋路十分明顯2.足部濕氣3.足底疔4.雞眼5.腳後跟部的鞋底磨損明顯減少的人6.皸裂瘡7.鞋底腳後跟外側明顯磨損的人8.兩足脛腫大9.乾腳氣健康小鏈結(46)怎樣以足紋形態辨疾病疾病信號早知道1.足拇趾端花紋2.足底拇趾區呈現弓形紋3.足拇球區可見大的鬥形紋和大的遠側箕紋4.女性病人的足拇球區遠側箕形紋明顯高於健康的人5.足底花紋明顯減少6.足底花紋強度降低7.一側上肢或雙側上肢麻木8.女性腳拇趾腹側皮膚有網狀粗紋健康小鏈結(47)怎樣以足踝辨疾病疾病信號早知道1.踝部水腫，2.脛骨和腓骨間隔過寬的一側3.腳腕粗大多見於腎病健康小鏈結(48)怎樣以腳趾辨疾病疾病信號早知道1.腳趾開始腫脹，然後逐漸向膝上延伸，2.腳趾從側面看，第二趾、第三趾的關節曲起3.腳趾腹側呈現不自然的凹凸4.小趾側鞋底磨損明顯的人心臟有病5.錘狀趾(鷲趾或爪趾)6.足小趾細小皮薄健康小鏈結(49)怎樣以趾甲識疾病疾病信號早知道1.爪甲乾枯脫落2.脫疽3.趾甲有縱行條紋健康小鏈結Chapter10女性生殖器女性生殖器的外形像一朵含苞的花蕾。
花蕾上首先是陰毛，也是花兒四周的葉子，是房子四周的草地，濃密的葉子上，是圓鼓鼓的「陰阜」。
「大陰唇」是靠近大腿內側的兩片隆起的花瓣，起自陰阜，止於會陰，分開它，裏面是兩片更纖細的花瓣——小陰唇，然後是柔軟的球球——陰蒂，接著是尿道外口、陰道口和會陰。
陰道炎、瘙癢、尿道炎、痛經等等都是由於它帶來的疾病，但同時也可以通過它的異常現象發現其他疾病的存在。

(50)白帶見證了女人的健康疾病信號早知道白帶是婦科疾病的警示器:1.炎症感染2.慢性宮頸炎或宮頸糜爛3.腫瘤4.異物健康小鏈結(51)痛經掩蓋的毛病疾病信號早知道導致痛經的疾病有哪些？
1.婦科疾病2.內分泌因素3.子宮頸管狹窄4.子宮發育不良5.子宮位置異常6.精神、神經因素7.遺傳因素健康小鏈結(52)小心閉經攜帶疾病疾病信號早知道閉經可能出現以下疾病：1.卵巢性閉經2.子宮性閉經3.下丘腦性閉經4.腦垂體性閉經健康小鏈結(53)月經量過少給你的提醒疾病信號早知道月經少常為閉經的前驅表現，不僅如此，還是其他病症的先兆。
1.子宮內膜結核2.宮腔積膿3.卵巢發育不全4.先天性子宮發育不良5.已婚婦女可發生于刮宮術後6.節食減肥影響月經健康小鏈結(54)為月經量過多分憂疾病信號早知道月經量多預示的疾病如下：1.全身性疾病2.婦科疾病3.子宮損傷4.使用藥物不當而引起月經過多健康小鏈結(55)可怕的陰道出血疾病信號早知道檢查陰道出血測疾病應從具體的情況著手：1.婦女不規則的陰道出血2.長期持續陰道出血3.月經週期不規則的陰道出血4.月經量增多，經期延長但週期正常5.陰道出血伴白帶6.同房後出血7.行經期間出血8.陣發性陰道出血9.經前經後點滴出血健康小鏈結(56)外陰變白有病變疾病信號早知道外陰變白會有哪些病變呢？
1.繼發性外陰過度角化2.硬化性苔蘚3.外陰白瘢4.外陰白斑5.外陰局部性白化病健康小鏈結(57)別讓外陰瘙癢騷擾你疾病信號早知道外陰瘙癢體現的病症如下：1.外陰局部病變2.感染性疾病3.全身性疾病4.糞便、尿液刺激5.敏感物刺激6.月經因素7.妊娠期外陰部充血8.頑固性外陰瘙癢9.精神因素健康小鏈結(58)小心外陰潰瘍毀了你的「性福」生活疾病信號早知道下面的5種疾病可能就是外陰潰瘍背後隱藏的疾病：1.惡性腫瘤2.急性白血病3.自身免疫性疾病4.皮膚病5.性傳播性疾病健康小鏈結(59)陰道有液體排出的神秘始作俑者疾病信號早知道陰道有液體排出可能會出現如下7種疾病：1.子宮內膜癌2.嚴重的陰道感染3.宮頸潰瘍4.宮腔積膿5.宮頸癌6.輸卵管癌7.幼女出現陰道排液健康小鏈結(60)尷尬的秘密——性交疼痛疾病信號早知道性交疼痛可能是下面4種疾病在作怪：1.陰道痙攣2.處女膜閉鎖和先天性無陰道3.器質性原因4.心理性原因健康小鏈結Chapter11男性生殖器男性生殖器不僅反映男人的情感狀態，而且還反映著男人身體的狀況。
對於許多男人來說，問題的關鍵並不僅僅在於陰莖無法勃起，更在於過早射精，或不射精，這會嚴重地影響人的性生活。
(61)陰莖異常勃起不是性衝動疾病信號早知道陰莖為什麼會異常勃起？
它背後是不是存在什麼病情？
1.血液病2.神經系統疾病3.局部刺激或疾病4.腫瘤5.炎症和變態反應6.藥物7.澱粉樣變、糖尿病、慢性腎衰、全身麻醉等健康小鏈結(62)早洩，男人的天敵疾病信號早知道早洩其實是身體疾病的先兆：1.中樞神經紊亂2.引起交感神經器質性損傷的疾病3.生殖器官的疾病健康小鏈結(63)拒絕陽痿，我要做真男人疾病信號早知道如果出現陽痿，那證實疾病已經纏上了你。
1.泌尿生殖器畸形2.泌尿生殖器疾病3.內分泌疾病4.神經精神疾病5.心血管疾病和藥物影響6.心理性(精神性)健康小鏈結(64)不射精暗藏殺機疾病信號早知道不射精是指在正常性交過程中不能射精，或性交後的尿液檢查沒有精子和果糖。
按其發病原因可分為功能性和器質性兩類。
1.器質性不射精2.功能性不射精健康小鏈結(65)怎樣以男人的精液測疾病疾病信號早知道但如果出現異常現象就要謹防下面幾種疾病：1.性傳播性疾病引起精液異常2.腮腺炎3.睾丸本身的問題4.泌尿系統疾病5.其他疾病健康小鏈結(66)血精的露面疾病信號早知道男子生殖道有炎症時，精液可呈黃色，顯微鏡下可見大量膿球。
健康小鏈結(67)男人的羞澀——睾丸小疾病信號早知道睾丸小也有生理性和病理性的區別健康小鏈結(68)附睾丸增大是什麼病疾病信號早知道如果附睾丸增大那是什麼疾病的信號呢？
1.附睾結核2.附睾炎3.附睾囊腫4.附睾腫瘤5.附睾絲蟲性肉芽腫健康小鏈結(69)尿道口發紅不可忽視疾病信號早知道那麼，尿道口為什麼會發紅？
尿道口發紅到底是有什麼病？
1.包皮過長或包莖的刺激2.淋病、非淋菌性尿道炎等性傳播疾病3.局部和環境因素健康小鏈結Chapter12汗液汗液是由遍佈全身的三百余萬汗腺滲出來的，汗中有99%的成分是水，另外含有一些氯化鈉。
除此之外，通過出汗的時間、部位、顏色、味道，還可以查出其他疾病。

(70)為什麼會驚而無汗疾病信號早知道皮膚表面的少許或完全無汗可由汗腺本身的異常或神經通路的某一水準的不正常造成，其病因主要有以下幾個方面：1.先天性汗腺發育不良或汗腺缺乏2.某些內臟疾患3.某些皮膚病4.神經損傷健康小鏈結(71)多汗謹防六種病疾病信號早知道多汗謹防以下六種病：1.糖尿病2.甲狀腺機能亢進3.嗜鉻細胞瘤4.更年期綜合症5.低血糖症6.危重病健康小鏈結(72)從出汗時間找出疾病的小秘密疾病信號早知道健康小鏈結(73)疾病藏在不同的出汗部位疾病信號早知道1.鼻汗2.額汗3.半邊身汗4.勞心汗5.會陰汗6.腋臭汗7.半邊頭汗8.手足心汗健康小鏈結(74)汗色詮釋疾病疾病信號早知道1.黃汗2.綠汗3.白汗4.紅汗健康小鏈結(75)藏不住疾病的汗味疾病信號早知道1.香味2.焦腥味3.臭味4.酸味健康小鏈結Chapter13尿液檢查尿液可看出人們身體其他部位發生的大量情況，尿液檢查也是醫學檢查方法中最有用的，如果你發現尿的顏色、味道、頻率等出現異常，最好是去找醫生。
(76)排尿量少的擔憂疾病信號早知道如果每日尿量少於400～500毫升，在醫學上稱之為少尿。
少尿是一種嚴重疾病的徵兆。
1.腎臟本身可能已患上了嚴重疾病2.進入腎臟的血液量減少3.尿路梗阻健康小鏈結(77)排尿量多的煩惱疾病信號早知道尿多會有什麼病呢？
1.慢性腎炎2.糖尿病3.神經衰弱健康小鏈結(78)尿色透漏出多少疾病徵兆疾病信號早知道1.小便黃如濃茶2.小便色藍3.小便色綠4.小便淡綠色5.小便色黑6.小便無色7.小便色白8.小便色紅9.膿性尿10.乳糜尿11.在運動後排出棕黑色尿12.吃青蠶豆後尿液呈棕褐色13.睡眠起床後尿呈棕褐色14.嬰兒尿液呈白色15.嬰兒尿液呈紅色16.嬰兒尿液呈棕色。
17.中老年人出現無痛性血尿健康小鏈結(79)從尿流異常透視隱疾疾病信號早知道1.尿流分叉2.尿流中斷3.尿流重複4.尿流無力5.尿流變細健康小鏈結(80)尿味自我診斷疾病信號早知道1.惡臭味2.腐敗腥臭味3.芳香味4.氨味5.糞臭味健康小鏈結(81)排尿困難，難言之隱疾病信號早知道這些病狀是幾種病共有的表現，其中最常見的就是老年性前列腺增生症，其他如膀胱頸部纖維化、前列腺腫瘤等均可產生排尿困難症狀。
1.前列腺腫瘤2.前列腺增生症3.膀胱頸纖維化健康小鏈結(82)尿後滴白，疾病現身疾病信號早知道健康小鏈結(83)尿不淨小心前列腺疾病信號早知道尿不淨預示的疾病如下：1.外陰炎2.前列腺炎3.前列腺增生(肥大)4.尿道炎症5.前庭大腺炎健康小鏈結(84)從尿頻中揭示疾病玄機疾病信號早知道尿頻謹防5種疾病：1.糖尿病2.尿道感染3.腎虛4.老年前列腺結石症5.前列腺增生、肥大健康小鏈結(85)尿血有多嚴重疾病信號早知道尿血到底會出現什麼疾病呢？
1.全身性疾病2.泌尿系統疾病3.尿路鄰近器官疾病4.劇烈運動5.藥物與化學因素健康小鏈結(86)解析尿中奇怪的氣泡疾病信號早知道尿中有氣泡會出現以下5種疾病：1.因腎臟、膀胱、前列腺等疾病進行膀胱鏡檢查、逆行性腎盂造影、上導尿管2.尿路與腸道或陰道等含氣器官或組織相通3.尿路有產氣菌感染4.尿路梗阻5.糖尿病未被控制健康小鏈結Chapter14大便正常的大便通常會成形，有一定長及粗度、軟綿綿。
如大便硬，或呈粒狀、爛如糊狀都屬不正常情況。
至於大便的顏色方面，其既與所吃的食物有關，也與疾病有關，如果出現異常就要小心疾病了。
(87)你在意過你的大便顏色嗎疾病信號早知道1.大便帶鮮紅血滴2.大便暗紅似果醬3.大便紅白帶膿4.大便鮮紅帶糊狀5.大便白色泡沫狀6.大便灰白似陶土7.大便漆黑似柏油健康小鏈結(88)大便氣味隱藏健康危機疾病信號早知道健康小鏈結(89)形形色色大便形態報疾病疾病信號早知道1.羊屎便2.食糜樣或稀汁樣便3.柏油樣便4.黏液便5.白陶土樣便6.細條狀便7.黏液膿血便健康小鏈結(90)如何擺脫便秘的折磨疾病信號早知道便秘背後隱藏9種疾病：1.膽結石2.腸癌3.乳癌4.高血壓5.痔瘡6.痤瘡7.頭痛8.心律不齊9.糖尿病健康小鏈結(91)恐懼便血只會雪上加霜疾病信號早知道什麼病症會出現便血呢？
1.痔的便血2.肛裂的便血3.息肉的便血4.大腸癌的便血健康小鏈結Chapter15其他廢泄物嘔吐、放屁、吐痰是人體新陳代謝產生的廢泄物，在它們的變化中也可以發現疾病的蹤跡。
(92)怎樣從嘔吐辨病疾病信號早知道嘔吐究竟會預示什麼病呢？
根據什麼才能看出來呢？
1.看嘔吐時間2.看嘔吐前是否噁心3.看嘔吐狀態4.看嘔吐伴隨症狀5.看嘔吐物性狀健康小鏈結(93)怎樣從放屁辨病疾病信號早知道1.沒有屁放2.放屁增多3.放屁很臭健康小鏈結(94)怎樣從吐痰辨病疾病信號早知道1.乳白色痰。

2.巧克力色痰3.爛魚肝樣痰4.漿液膿性痰5.白色黏液性痰6.黏液膿性痰7.黃膿性痰8.血性痰。
9.黑色痰。
10.黃綠色痰。
11.腥臭痰。
健康小鏈結Chapter16情緒與疾病情緒分為積極情緒和消極情緒兩大類。
當人們的情緒變化時，往往伴隨著生理變化。
情緒消極、低落或過於緊張的人，往往容易患各種疾病。
因此，只有保持樂觀的情緒，才有利於身體健康。
(95)情緒化的疾病疾病信號早知道下面這些疾病皆可由不良的情緒所致。
1.情緒性頭痛2.情緒性胃病3.情緒性腹痛4.情緒性哮喘5.情緒性疲勞6.情緒性癌症健康小鏈結(96)性格決定健康疾病信號早知道健康小鏈結(97)長了脾氣，丟了健康疾病信號早知道脾氣突然變壞透露哪些疾病呢？
1.老年性癡呆與老年神經症2.更年期綜合症和更年期憂鬱症3.精神分裂症4.某些慢性病5.長期應用一些藥物健康小鏈結Chapter17常見心理疾病現代生活的快節奏和激烈的競爭氛圍，使我們面臨的心理障礙和人格異常的問題日趨嚴重。
因此，心理健康已成為人們關心的熱門話題。
那麼，在日常生活中，常見的異常心理疾病有哪些呢(98)杞人憂天有原因疾病信號早知道健康小鏈結(99)誰繃起了你的緊張之弦疾病信號早知道健康小鏈結(100)抑鬱症的真實寫照疾病信號早知道抑鬱的三大主要症狀是情緒低落、思維遲緩和運動抑制。
健康小鏈結(101)強制的力量來自哪裡？
疾病信號早知道強迫症屬於神經症的一種，是一類以自我強迫為突出症狀的神經症。
強迫症的具體表現有強迫觀念、強迫表像、強迫意向、強迫行為、強迫情緒等類型。
1.強迫觀念2.強迫表像3.強迫意向4.強迫行為5.強迫情緒健康小鏈結(102)歇斯底里的心理真相疾病信號早知道1.癔病性精神障礙，又稱分離型障礙2.癔病性軀體障礙，又稱轉換型病症健康小鏈結(103)遠離你心中的羅刹疾病信號早知道健康小鏈結(104)神經衰弱給你的警告疾病信號早知道神經衰弱的症狀繁多，幾乎涉及人身的所有器官和系統。
主要有以下臨床表現：1.精神疲勞2.神經過敏3.頭部不適4.睡眠障礙5.自疑有病健康小鏈結

## 章节摘录

你關心自己嗎？
你是否曾靜下心來，用心傾聽你的身體深處發出的親切聲音？
那一字一句，講述的都是關於你健康的故事，但聽無妨，十分有益，因為你只有更多地瞭解自己的身體，才能在健康與疾病的大戰中勝券在握。
要是你無心呵護自己，那麼連上天也無暇關愛你，你的生活也只能被疾病的陰霾籠罩，到那時就後悔莫及了。
如果你有心探究自己的身體，你就有機會獲得更多的保護自己的秘訣，有了這些秘訣就足以與疾病相抗衡。
秘訣一：觸摸皮膚。
它是你身體的“前沿陣地”，內外交界處的“防護壁壘”，如果發現皮膚變色、瘙癢、痣、“壽斑”、皺紋，這些都是你疾病的第一線索，千萬不能再讓疾病逍遙法外。
秘訣二：打量體形。
它是你身體的輪廓，認真審視一下你的體形，你的體形如何，你的健康就如何。
秘訣三：觀察臉面。
它是打造第一印象的最得力武器，一旦出現面色難看、“色斑”、“青春痘”、疼痛，就說明你的身體將要遭遇一場疾病的浩劫，就連笑裏也會藏病，不信好好看看自己的臉！
秘訣四：捋捋頭髮。
它是你身體狀態的記錄保存者，頭髮的顏色、頭髮脫落，都在向你暗示你身體的健康程度。
秘訣五：感覺大腦。
它是你身體的“中樞”，“中樞”出現了問題，你的整個身體就可能癱瘓。
秘訣六：觀察眼睛。
它是你身體疾病的一面“反射鏡”，有著超敏感的神經，如果出現能造成破壞的外來入侵者，它就會反射到所有的部件上，包括眼球、眼珠、眼白、眼瞼、眼淚……　　秘訣七：傾聽耳朵。
它是有聲世界與無聲世界的通道，有著複雜的結構，一些麻煩總會騷擾它，其實耳朵是在通過這些麻煩向你通風報信，提醒你謹防疾病侵襲。
秘訣八：聞聞鼻子。
雖然它是你身體裏最暴露的器官，但它也是與疾病抗衡中最勇敢的戰士，就算鼻塞、鼻癢、打呼嚕這些工作很累，它也會堅持讓你知曉病情的發展狀態。
秘訣九：舔舔嘴巴。
看看你的唇色，聞聞你的口氣，品品你的味覺，你就會知道哪兒出了毛病。
秘訣十：關注牙齒。
對於你的牙疼、牙齦出血、磨牙症狀一定要當回事，因為在它們背後有著更可怕的“陰謀”。
秘訣十一：伸出舌頭，望舌觀病。
舌苔、舌質、舌體、舌面的一舉一動都透漏著疾病的信號。
秘訣十二：晃晃頸部。
它是你身體中容易“出軌”的一段關節，往往出現疼痛、血管異常、腫塊等現象，這其實是疾病在作怪。
秘訣十三：拍拍胸口。
在它的內部是我們的心臟和肺，心口為什麼會疼，為什麼會心慌，這些都預示著疾病的到來，還有，“一旦你認識到自己有肺，那就已經出問題了”。
秘訣十四：感受乳房。
它是哺育生命的功臣，如果乳房表現出異常，就可能會威脅到你的生命。
秘訣十五：摸摸腹部。
它是你身體的“食品加工廠”，不要以為它會聽你的指揮，如果你沒有做好與疾病戰鬥的準備，那你一不留神就會被疾病所控制。

秘訣十六：看看肚臍。
它是你生命最開始的源地，從它的形狀、顏色、疼痛症狀都可以檢查出潛伏在你身體內的疾病。
秘訣十七：挺挺腰背。
它是你身體上半部的支撐，很容易陷入困境，所以你一定要弄清楚腰痛、腰酸、背痛的根子到底在哪里。
秘訣十八：伸展四肢。
它是你的支撐支架，任何一種疼痛都可能給你造成巨大的麻煩，而在這些疼痛的背後就是疾病在作怪。
秘訣十九：看看手。
無論是從指甲、生命線、感情線、智慧線、健康線，還是手顫、手麻痛等，都可以看出你身體的健康狀況。
秘訣二十：踢踢腳。
“腳一痛，渾身痛”，腳是你的第二心臟，從腳的異常中可以揪出許多疾病，保護好你的腳才能保護好你的健康。
秘訣二十一：讓女性生殖器像花兒一樣悄悄地綻放。
它是女性的忠實伴侶，它的每一部分都毫不例外地向你透漏著疾病與健康的資訊。
秘訣二十二：男性生殖器是男性疾病的報警器。
陰莖異常勃起、早洩、陽痿、精液、睾丸、尿道發紅都是潛藏疾病的先兆。
秘訣二十三：汗液既是你健康體魄的見證，也是你疾病的“晴雨錶”。
秘訣二十四：不要忽視尿液。
尿液對人非常透明，絲毫不會隱藏疾病的線索。
秘訣二十五：不要把大便想得太噁心。
它也是你健康的報警器，從形狀、顏色、氣味以及便秘、便血中都可以檢查出你身體內的疾病。
秘訣二十六：嘔吐、放屁、吐痰是不雅，但它是在向你發出疾病信號。
秘訣二十七：控制情緒。
它是你的化身，不僅可以反映你的喜怒哀樂，還可以影響你的健康，為你的健康築起一道情緒防火牆吧！
秘訣二十八：常見心理疾病是有點討厭，可它也是在拯救你，幫你儘早地脫離疾病的困擾。
掌握秘訣是小事，身體健康是大事，我們絕不能容忍疾病對自己的侵犯，健康才是我們的追求，才是人生的最大的財富，正如德國哲學家叔本華所說：“在一切幸福中，人的健康實甚過任何其他幸福，我們可以說一個身體健康的乞丐比疾病纏身的國王幸福得多。”
最後提醒各位讀者：“智者健時知養生，防微杜漸；愚者病時方悔悟，遺憾終生。”想做智者，就從健康自查自測開始吧！

## 编辑推荐

本書特色　　症狀是推斷疾病的信號，重視身體疾病才能遠離疾病的威脅。
你知道身體發熱不見得是感冒發燒嗎？
如果細心體察其他伴隨症狀，你可能提早發現許多像是腦炎、肺炎、猩紅熱…等等棘手的疾病。
你能區別頭痛和頸部疼痛的差異嗎？
你知道頸部酸痛提醒你的，不光只是坐姿不正確和疲勞過度而已，頸部裡面綿密的淋巴以及中樞神經，都可能藉此透漏出一些嚴重疾病的訊息。
別把過度疲勞全都賴給最近過量的工作了吧，心悸、口渴…這些症狀可不見得是工作減量之後就會和你說再見的。
你知道微不足道的排泄物，像是汗液、尿液、糞便…等等，也可以透過簡單的自我觀察，早期發現身體異常，進一步尋求治療和改善嗎？
認識你的身體最完美的狀況，當你的身體有異常時，在沒有惡化成疾病之前先一步就飲食及生活做好改善，拒絕日後為疾病付出更大的代價。
身體就像我們的孩子，你關心她，她就更體貼你，從今天起改變對身體忽視的態度，讓本書成為你身體健康最好的朋友。

第一图书网, tushu007.com
<<身體會說話2-千萬不可忽視來自身心健>>

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com