第一图书网, tushu007.com

<<解病>>

图书基本信息

书名：<<解病>>

13位ISBN编号：9789861775746

10位ISBN编号：9861775749

出版时间：晨星出版有限公司

作者：瓊安．利曼史密斯（Joan Leibmann-Smith），

页数：384

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

第一图书网, tushu007.com

前言

前言　　「觀察、記錄、列表。
用你五個感官學著去看，去聽，去聞，去感覺，就會知道只需練習，你就會成為專家。
」　　——威廉．奧斯勒(Sir William Osler，一八四九?一九一九)，加拿大醫師，現代醫學之父　　我們都注意到身體有討厭、怪異、難看或實在讓我們難為情的地方。
我們的指甲也許太黃，乳房下突然出現小肉垂，或者，我們的伴侶可能抱怨我們聞起來像阿摩尼亞的味道。
這些都是身體的徵兆。
我們如果知道這些徵兆的含意，就能知道我們的健康狀況或疾病。
　　幸好很多身體的徵兆都是良性的，我們說良性，意思是這樣的情況是無害的，或在醫學上不很重要。
(這和用在描述腫瘤時，與惡性相反的良性意思不同，不要搞混了。
)良性的身體徵兆我們可以忽略，或用化妝掩飾。
但身體徵兆也可能代表嚴重的問題。
雖然黃色的指甲可能是尼古丁染的，但也可能是肺病或肝病的警訊。
難看的皮膚小肉垂是老化的徵兆，但也可能是糖尿病的警訊。
或者，你散發的阿摩尼亞味道可能只代表你應該請個清潔工，但也可能是因為你吃了太多蛋白質，或者你體內蘊藏有幽門螺旋桿菌，即導致胃潰瘍的細菌。
這些醫學訊息不是隨機發生的，而是身體用來警告我們哪裡出了問題。
　　《解病》討論的，是有關我們的身體如何透過外在徵兆與信號，告訴我們身體內部的健康狀態。
症狀通常和疼痛與不適有關，比較有可能讓你去看醫生或上急診室，身體的徵兆卻比較容易促使你去髮廊、指甲沙龍、美妝店或藥房。
即使你真的去看醫生，也比較可能是去請教整形醫師，而非內科醫師，但內科醫師或許才是你應該要諮詢的對象。
有時，看起來像是美容問題的，可能意涵不只如此。
例如，小而黃，往往很難看的皮膚顆粒，可能出現在你的眼皮，這醫學上稱為黃瘤(Xanthelasmas)，其實是小顆粒的膽固醇堆積，表示你的膽固醇可能太高，有罹患心臟病的危險。
　　身體徵兆和症狀有何不同？
　　症狀，如疼痛、發燒和流血，清楚又明顯，但身體的徵兆比較不明顯，也比較難以解釋。
正如十九世紀蘇格蘭醫師約翰布朗(John Brown)所述，症狀是身體的母語，徵兆則是外國語言。
雖然只有病患能夠描述自己的症狀，但是很多身體的徵兆可以由病患、醫師、伴侶或甚至過路人偵測出來。
身體的徵兆是由我們的五種感官偵測的，可以看、聽、嚐、聞或感覺得到。
　　身體的徵兆能告訴我們什麼？
　　在沒有現代診斷技術之前，醫生必需依賴自己的判斷，以及病人的五種感官來告訴他們病情。
幾世紀以來，醫生必需聆聽病人的心臟、感覺他們的脈搏，看他們的舌頭，檢查他們的眼睛，觀察他們的毛髮、皮膚與指甲，聞他們的氣息，研究他們的大便，聞他們的尿液或甚至品嚐一下。
今天的醫生，雖然通常有精密的診斷器具，還是使用同樣的技巧，只是應該不會去嚐病人的尿液了。
好的醫師，必須是有效率且明察秋毫的偵探。
要診斷一個簡單的疾病，醫生必需收集無數的線索，再把所有線索像拼圖一樣組合起來，形成一張有意義的圖畫。
我們看得見的身體部位，特別是毛髮、眼睛、牙齒、皮膚和指甲，可以成為證據，用來判讀身體內正在演進的病症。
要過濾這些無數的徵兆，須要很多偵探的辦案功夫，往往也超越偵探的能力。
這就是你，以及《解病》可以幫忙的地方了。
　　《解病》的內容　　《解病》一書描述很多徵兆，有些是良性的，有些則只是怪異而已。

本書什麼都提，從頭部、肩膀到膝蓋與腳趾所有的部位。
下面是一些可能或可能不會有麻煩的身體徵兆：　？舌頭多毛　？嘴裡有金屬味　？眼睛出現閃光　？乳頭內陷　？指甲沒有月弧　？大便漂浮　？　《解病》從身體最頂端開始，列舉頭髮的徵兆，如髮質改變、少年白，以及頭髮不正常脫落等。
然後，我們再往下看頭部。
頭部不但裝著我們的大腦，五個感官中有四個也位在這裡：眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴。
我們的自我感覺多是從臉部特徵來的，所以常會過度或甚至痴迷地專注於臉部的徵兆。
看到黃色眼睛、紅鼻子與藍嘴唇可能很嚇人，但我們不應該置之不理，因為這些不好看的問題，可能告訴我們隱藏的嚴重疾病，如肝病或肺病等。
　　頭部裝有大腦，但軀幹裝有身體其他所有重要的器官：心臟、胃、肝臟、腎臟、乳房以及生殖系統等。
這些身體部位可能產生微細而容易忽略的身體徵兆，但有時卻是嚴重病症的表徵。
　　例如，經常打嗝，可能是喝太多酒的徵兆，或是食道長腫瘤的警訊。
排氣過度可能是太愛吃生洋蔥的關係，或者是膽結石的徵兆。
尿液聞起來像是太熟的蘋果，可能是喝太多蘋果汁，或者代謝有問題的徵兆。
你若是對身體功能的尷尬徵兆閉上眼睛，關掉耳朵，把鼻子移開，可能就會錯失我們健康習慣或健康狀態的重要線索。
　　《解病》也談到我們的手臂、腿部、手指和腳趾。
這些四肢與指頭是我們身體最常使用的部位，因此最容易磨損。
難怪老是出現難看或麻煩的徵兆，如彎曲的手指或喀哧作響的膝蓋等。
但彎曲的手指可能是掌肌膜攣縮症(Dupuytren's disease)的徵兆，這是一種罕見，緩慢形成，產生極大障礙的疾病；而喀哧作響的膝蓋則是骨質性關節炎(Osteoarthritis)的早期徵兆，這是另一個可能嚴重影響生活作息的疾病。
手指和腳趾上的指甲也常受到極大的暴力對待。
例如，破裂的指甲，可能是使用清潔劑未戴手套，或者營養不良的徵兆。
　　《解病》最後談到皮膚。
我們的皮膚是身體最大的器官，也是最明顯、最脆弱的器官，可以展示大量的徵兆，如隆起、腫塊、雀斑、痣、老人斑、蜘蛛網狀血管、皺紋與酒窩等。
這些東西的質地與色澤都是無數隱藏疾病重要的線索。
雖然很多皮膚的徵兆只是美妝的問題，但也有些代表營養或荷爾蒙的問題，或最重要的，可能是癌症。
　　《解病》沒提到的　　《解病》是給成人用的，沒提到任何主要與孩童有關的身體徵兆。
而且，大部分都不談有關流血、發燒、暈眩、嘔吐、疼痛或長膿等問題。
《解病》也沒談到極癢或經常發癢、虛弱、無力、頭暈或心理問題的徵兆。
這些徵兆和症狀都應該會讓你馬上去看醫生或掛急診。
此外，本書也不提診斷測試或治療，這完全是你和醫生之間的是，或者你保險公司的事。
　　《解病》的目的　　《解病》目的不在取代醫生。
相反的，本書應該是個催化劑，幫助你和醫生溝通，談論你本來沒想到的，或你感到難為情的事。
《解病》當然也不是要讓你成為自己的醫生，只是要幫助你解讀身體徵兆中有關疾病與健康的語言，並學習判讀哪些可以安全地忽略，哪些又必需尋求醫師的意見等。
　　《解病》將會告訴你，如何成為自己的診斷偵探，把隱藏的疾病線索嗅聞出來，也讓你的醫生知道。
這本書可以讓你主動地照顧自己的健康，成為醫生的工作伙伴。
你若成為一個優秀的診斷偵探，當你生病時，便能幫助醫生辨別哪裡有問題。
診斷真的是個拼圖，要作正確的診斷，醫生須要每一片拼圖。
你做的每一件能加速診斷過程的事，都有幫助，你也應該掌握每一片拼圖。
雖然《解病》目的在讓你產生警惕、甚至把你嚇得去看醫生，另一個目的也是讓你安心。

很多令人擔心的身體徵兆，可能都是正常無害的。
而知道你不用擔心這些徵兆，也可以省下看醫生的時間、花費與焦慮。
　　我們也希望能夠教育你、娛樂你。
《解病》內容包含很多有關人體的有趣事實、名言和歷史故事。
　　如何使用本書　　你不須要從第一頁讀到最後一頁，也不必從頭讀到腳 (更準確的來說，是從頭髮讀到腳趾頭。
)當然，如果你願意，就這麼做吧。
大部分人會直接翻到自己最擔心或最感興趣的身體部位與徵兆。
但我們保證，每一章都會有令你驚訝或感到有趣的新鮮事。
這些可能是你從未想過或不認為有醫學上的重要性，或是有關身體功能與病變的資料。
即使你現在沒有特定的徵兆，本書也可以提供資訊，讓你對未來徵兆的出現提高警覺。
　　即使這些徵兆不符合你，但可能對你身邊的人有很大的幫助。
的確，《解病》將幫助你成為你伴侶、父母、已成人的兒女、同事、朋友或甚至敵人的診斷偵探。
例如，如果你一向樂觀的丈夫開始抱怨東西看起來藍藍的，那可不一定是因為他有憂鬱症，而是他服用太多威而剛產生的反應。
　　結語：這一段會出現在每一章節的結尾，說明哪些徵兆沒在這一章提到(如疼痛與流血等)，並列舉專科醫師的名稱，他們都有能力診斷或治療這一章提到的身體部位與徵兆相關的醫學問題。
我們說的醫生，指的是醫學醫師。
有時我們也會列出不是醫師的照護人員，他們也受過專業的訓練。
　　《解病》也包含一些多重要的附錄，包括：　　附錄I：身體徵兆複習：多系統疾病與其徵兆。
　　每一種病症都有很多徵兆，所以我們把一些最常出現的疾病與其最普遍的徵兆列成清單。
　　附錄II：我的身體徵兆檢查表。
　　這些空白表格將幫助你檢查你的身體徵兆：看起來、感覺起來、聞起來、聽起來或嚐起來的狀況，以及徵兆最早出現的時間。
由於很多身體徵兆是對處方藥物與藥房藥物(包括維生素與健康食品)產生的反應，所以還有一個表格你可以記錄正在服用的藥物名稱及其劑量。
這些表格可以是一個有用的診斷工具，你可以拿去給醫生看，好讓他(她)對你的感受有更深的了解。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

它們是疾病的徵兆，還是正常的生理變化？
頭髮有條紋、眼睛出現閃光、乳頭內陷、舌頭有裂紋、白天腳抽筋、經常打嗝、大便漂浮、皮膚出現腫塊、指甲下長出條紋……等各種身體的徵兆。
身體透過外在徵兆與信號，告訴我們內部的健康狀態。
有些看似可怕的徵兆，其實沒甚麼大礙，有些隱微易忽略的信號，卻預示著身體有了嚴重的疾病。
本書將從頭髮到腳趾頭的身體徵兆，詳細告訴你每個器官想要表達的神秘訊息，教你如何解讀身體發出的疾病與健康的信息，把隱藏的疾病線索嗅出來。
你可以當自己身體的偵探，先將身體的小毛病挑出來，再判斷是否該去尋找醫生的協助，或是只要改變一下飲食。
當然，你也可以是家人或朋友的最佳健康導航。
了解身體徵兆，提早發現疾病，健康無煩惱。
本書將從頭到腳告訴你每個器官想要表達的神秘訊息，教你如何解讀身體發出的疾病與健康的信息，把隱藏的疾病線索嗅出來。
本書特色：　1. 本書將從頭到腳告訴你每個器官想要表達的神秘訊息，教你如何解讀身體發出的疾病與健康的信息。
2. 您的身體是否有讓您感到難為情的地方，卻又不知道是怎麼回事，《解病》包羅萬象的身體徵兆可以為您解答。
3. 各節文章搭配圖片解說，使讀者能更清楚身體徵兆的描述。
4. 備載各種不同的小提醒，從歷史見解到科學依據，以及症狀的預防，提供讀者更多元的資訊。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

瓊安．利曼-史密斯/賈桂林．那迪．伊崗　　瓊安．利曼-史密斯 (Joan Leibmann-Smith, Ph. D.)
醫學作家，紐約市立大學博士學位。
致力於健康推廣以及婦幼疾病預防，曾獲頒「美國醫學協會(American Medical Addociation)」的「醫學報導獎(Medical Reporting Award)」。
文章見於全國性雜誌，包括《American Health》、《Ms.》、《Newsweek》、《Redbook》、《Self》、《Vogue》，以及各大醫學網頁。
目前擔任「斯特朗癌症預防中心(Strang Cancer Prevention Center)」顧問，以及《國家婦女健康委員會》委員，同時也是「科學作家協會（National Association of Science Writers）」、「美國醫學作家協會(American Medical Writers Association)」與「美國社會學協會(American Sociological Association)」成員。
賈桂林．那迪．伊崗 (Jacqueline Nardi Egan)　　醫藥新聞記者，目前擔任「QD Healthcar Group」副主編、康乃狄克州格林威治「專業進修教育聯盟(Continuing Education Alliance)」副主編。
曾任《家庭健康 (Family Health) 》雜誌醫學編輯。
與利曼-史密斯合著另兩本書籍：《The Unofficial Guide to Overcoming Infertility》(1999)和《The Unofficial Guide to Getting Pregnant》(2005)。
李文昭　　李文昭　　美國肯特大學分子生物學博士，曾於加州大學洛杉磯分校醫學院從事研究多年，現任職於長榮大學生物科技學系。
譯作有《寂靜的春天》、《雌性化的自然》等。
Joan Leibmann-Smith, Ph. D./Jacqueline Nardi Egan

<<解病>>

书籍目录

序言 第一章　毛髮■髮質改變 ■髮色改變 ■點狀或塊狀頭髮脫落 ■男性禿頭 ■女性掉髮 ■掉髮 ■出生無毛 ■眉毛或睫毛脫落 ■胸毛和體毛脫落 ■私處的毛髮掉落 ■不該有毛髮的地方也有 ■多毛的男人第二章　眼睛■黑眼圈 ■眼袋 ■眼下的縐摺 ■眼皮下垂 ■眼睛突出 ■眼皮外翻 ■眼皮長東西 ■眼球長東西 ■眼睛帶血絲 ■黃眼睛 ■眼睛有斑點 ■虹膜周圍有光圈 ■瞳孔大小不同 ■眼睛的顏色 ■眼淚 ■眼睛抽動 ■眼睛快速移動 ■浮影 ■閃光 ■幻影 ■畏光 ■夜盲症 ■色彩視力的轉變第三章　耳朵■紅耳朵 ■耳垂的摺痕 ■耳朵變形 ■耳屎太多 ■耳朵流出水狀分泌物 ■耳朵發癢 ■耳朵塞住 ■耳鳴 ■聽到心跳 ■對聲音敏感 ■睡覺時聽到響亮的爆炸聲 ■聽到別人聽不見的聲音 ■漸漸失去聽覺 ■突然聽力喪失第四章　鼻子■紅鼻子 ■酒糟鼻 ■鼻樑上有縐摺 ■太陽下打噴嚏 ■無法打噴嚏 ■打呼 ■鼻涕流個不停 ■鼻子太乾 ■鼻子有臭味 ■嗅覺的問題第五章　嘴和唇 ■嘴唇腫脹 ■噘起的嘴唇 ■乾裂的嘴唇 ■藍色的嘴唇 ■灼熱、刺痛的嘴和唇 ■嘴唇或嘴裡有雀斑 ■嘴裡有白色或灰色的斑塊 ■嘴裡有白色條紋 ■牙齦紅腫 ■口腔上顎有隆起或孔洞 ■嘴部乾燥或極度口渴 ■嘴裡很多口水 ■黑色多毛的舌頭 ■白色多毛的舌頭 ■鮮紅的舌頭 ■有裂紋的舌頭 ■平滑的舌頭 ■四處遊走的舌斑 ■顫抖的舌頭 ■味覺減退或扭曲 ■口中有金屬味或怪味 ■超級敏感的味覺 ■口氣甜而有水果芳香 ■口氣有大蒜味 ■口氣有尿或阿摩尼亞味 ■口氣有魚腥味 ■口氣有大便味 ■黃褐色的牙齒 ■綠色或金屬色澤的牙齒 ■藍灰色的牙齒 ■有斑點的牙齒 ■黑色的牙齒 ■有凹陷或刻痕的牙齒 ■平滑、玻璃狀的牙齒 ■牙齒裂開第六章　喉嚨、聲音、脖子和下巴■脖子前面隆起 ■脖子其他地方隆起 ■喉嚨有異物感 ■下巴有腫塊 ■下巴發出喀嚓聲響 ■下巴僵硬 ■下巴退縮或前伸 ■經常打呵欠 ■過度打嗝 ■慢性咳嗽 ■有色的痰 ■聲音粗而沙啞 ■聲音偶爾沙啞 ■經常清喉嚨 ■顫抖的聲音 ■口詞不清 ■說話突然帶有外國腔調 ■說話聲音太大或太小第七章　身軀和四肢■乳房不對稱 ■乳房有腫塊 ■乳房有很多腫塊 ■腫脹、變色的乳房 ■男人有大乳房 ■好幾個乳房 ■三個乳頭 ■乳頭內縮 ■堅硬的乳頭 ■乳頭有分泌物 ■蘋果形的身體 ■體重突然或莫名原因改變 ■變矮 ■背彎曲 ■駝背 ■步伐不穩 ■步伐僵硬 ■身軀柔軟 ■關節僵硬 ■膝蓋吱嘎作響 ■左撇子 ■球狀的指關節 ■粗大的手指 ■扭曲的手指 ■手腕或手上有腫塊■腳趾扭曲 ■腳跟有腫塊 ■身體感到酥麻 ■四肢酥麻 ■手肘酸麻刺痛 ■手指酥麻 ■腳感到酥麻 ■半夜驚醒 ■不安分的腳 ■晚上腳抽筋 ■白天腳抽筋 ■顫抖 ■感覺到心跳 ■手腳冰冷 ■全身冰冷 ■天氣不熱卻感到熱第八章　私處、放屁，以及身體的廢物■彎曲的陰莖 ■勃起持久 ■陰莖有色塊 ■陰囊腫脹 ■龜頭腫脹 ■睪丸有腫塊 ■精液帶紅色 ■陰莖有分泌物 ■陰道放屁 ■陰道有分泌物 ■呼嚕作響的胃 ■嗳氣過度 ■經常放屁 ■覺得脹氣 ■綠色的大便 ■橘色的大便 ■紅色或暗紅色的大便 ■柏油狀的大便 ■灰白的大便 ■浮起的大便 ■多脂而有臭味的大便 ■覆有黏液的大便 ■細長的大便 ■有色的尿液 ■發臭的尿液 ■甜甜的尿液 ■起泡的尿液 ■混濁的尿 ■經常排尿 ■漏尿 ■很會流汗 ■夜晚流汗 ■不流汗 ■有臭味的汗水第九章　皮膚和指甲■指甲顏色改變 ■奇怪的標記 ■變形的指甲 ■指甲質地改變 ■不尋常的膚色 ■臉部的標記 ■身體的斑塊與型態 ■斑點和靜脈 ■看得見的靜脈 ■隆起和凹陷 ■皮膚質地改變【附錄Ⅰ】身體的徵兆：多重系統的疾病與徵兆【附錄Ⅱ】我的身體徵兆檢查表

章节摘录

前言　　「觀察、記錄、列表。
用你五個感官學著去看，去聽，去聞，去感覺，就會知道只需練習，你就會成為專家。
」　　——威廉．奧斯勒(Sir William Osler，一八四九～一九一九)，加拿大醫師，現代醫學之父
我們都注意到身體有討厭、怪異、難看或實在讓我們難為情的地方。
我們的指甲也許太黃，乳房下突然出現小肉垂，或者，我們的伴侶可能抱怨我們聞起來像阿摩尼亞的味道。
這些都是身體的徵兆。
我們如果知道這些徵兆的含意，就能知道我們的健康狀況或疾病。
　　幸好很多身體的徵兆都是良性的，我們說良性，意思是這樣的情況是無害的，或在醫學上不很重要。
(這和用在描述腫瘤時，與惡性相反的良性意思不同，不要搞混了。
)良性的身體徵兆我們可以忽略，或用化妝掩飾。
但身體徵兆也可能代表嚴重的問題。
雖然黃色的指甲可能是尼古丁染的，但也可能是肺病或肝病的警訊。
難看的皮膚小肉垂是老化的徵兆，但也可能是糖尿病的警訊。
或者，你散發的阿摩尼亞味道可能只代表你應該請個清潔工，但也可能是因為你吃了太多蛋白質，或者你體內蘊藏有幽門螺旋桿菌，即導致胃潰瘍的細菌。
這些醫學訊息不是隨機發生的，而是身體用來警告我們哪裡出了問題。
　　《解病》討論的，是有關我們的身體如何透過外在徵兆與信號，告訴我們身體內部的健康狀態。
症狀通常和疼痛與不適有關，比較有可能讓你去看醫生或上急診室，身體的徵兆卻比較容易促使你去髮廊、指甲沙龍、美妝店或藥房。
即使你真的去看醫生，也比較可能是去請教整形醫師，而非內科醫師，但內科醫師或許才是你應該要諮詢的對象。
有時，看起來像是美容問題的，可能意涵不只如此。
例如，小而黃，往往很難看的皮膚顆粒，可能出現在你的眼皮，這醫學上稱為黃瘤(Xanthelasmas)，其實是小顆粒的膽固醇堆積，表示你的膽固醇可能太高，有罹患心臟病的危險。
　　身體徵兆和症狀有何不同？
　　症狀，如疼痛、發燒和流血，清楚又明顯，但身體的徵兆比較不明顯，也比較難以解釋。
正如十九世紀蘇格蘭醫師約翰布朗(John Brown)所述，症狀是身體的母語，徵兆則是外國語言。
雖然只有病患能夠描述自己的症狀，但是很多身體的徵兆可以由病患、醫師、伴侶或甚至過路人偵測出來。
身體的徵兆是由我們的五種感官偵測的，可以看、聽、嚐、聞或感覺得到。
　　身體的徵兆能告訴我們什麼？
　　在沒有現代診斷技術之前，醫生必需依賴自己的判斷，以及病人的五種感官來告訴他們病情。
幾世紀以來，醫生必需聆聽病人的心臟、感覺他們的脈搏，看他們的舌頭，檢查他們的眼睛，觀察他們的毛髮、皮膚與指甲，聞他們的氣息，研究他們的大便，聞他們的尿液或甚至品嚐一下。
今天的醫生，雖然通常有精密的診斷器具，還是使用同樣的技巧，只是應該不會去嚐病人的尿液了。
好的醫師，必須是有效率且明察秋毫的偵探。
要診斷一個簡單的疾病，醫生必需收集無數的線索，再把所有線索像拼圖一樣組合起來，形成一張有意義的圖畫。
我們看得見的身體部位，特別是毛髮、眼睛、牙齒、皮膚和指甲，可以成為證據，用來判讀身體內正在演進的病症。
要過濾這些無數的徵兆，須要很多偵探的辦案功夫，往往也超越偵探的能力。
這就是你，以及《解病》可以幫忙的地方了。
　　《解病》的內容　　《解病》一書描述很多徵兆，有些是良性的，有些則只是怪異而已。

本書什麼都提，從頭部、肩膀到膝蓋與腳趾所有的部位。
下面是一些可能或可能不會有麻煩的身體徵兆：　？舌頭多毛　？嘴裡有金屬味　？眼睛出現閃光　？乳頭內陷　？指甲沒有月弧　？大便漂浮　《解病》從身體最頂端開始，列舉頭髮的徵兆，如髮質改變、少年白，以及頭髮不正常脫落等。
然後，我們再往下看頭部。
頭部不但裝著我們的大腦，五個感官中有四個也位在這裡：眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴。
我們的自我感覺多是從臉部特徵來的，所以常會過度或甚至痴迷地專注於臉部的徵兆。
看到黃色眼睛、紅鼻子與藍嘴唇可能很嚇人，但我們不應該置之不理，因為這些不好看的問題，可能告訴我們隱藏的嚴重疾病，如肝病或肺病等。
　頭部裝有大腦，但軀幹裝有身體其他所有重要的器官：心臟、胃、肝臟、腎臟、乳房以及生殖系統等。
這些身體部位可能產生微細而容易忽略的身體徵兆，但有時卻是嚴重病症的表徵。
　例如，經常打嗝，可能是喝太多酒的徵兆，或是食道長腫瘤的警訊。
排氣過度可能是太愛吃生洋蔥的關係，或者是膽結石的徵兆。
尿液聞起來像是太熟的蘋果，可能是喝太多蘋果汁，或者代謝有問題的徵兆。
你若是對身體功能的尷尬徵兆閉上眼睛，關掉耳朵，把鼻子移開，可能就會錯失我們健康習慣或健康狀態的重要線索。
　《解病》也談到我們的手臂、腿部、手指和腳趾。
這些四肢與指頭是我們身體最常使用的部位，因此最容易磨損。
難怪老是出現難看或麻煩的徵兆，如彎曲的手指或喀哧作響的膝蓋等。
但彎曲的手指可能是掌肌膜攣縮症(Dupuytren's disease)的徵兆，這是一種罕見，緩慢形成，產生極大障礙的疾病；而喀哧作響的膝蓋則是骨質性關節炎(Osteoarthritis)的早期徵兆，這是另一個可能嚴重影響生活作息的疾病。
手指和腳趾上的指甲也常受到極大的暴力對待。
例如，破裂的指甲，可能是使用清潔劑未戴手套，或者營養不良的徵兆。
　《解病》最後談到皮膚。
我們的皮膚是身體最大的器官，也是最明顯、最脆弱的器官，可以展示大量的徵兆，如隆起、腫塊、雀斑、痣、老人斑、蜘蛛網狀血管、皺紋與酒窩等。
這些東西的質地與色澤都是無數隱藏疾病重要的線索。
雖然很多皮膚的徵兆只是美妝的問題，但也有些代表營養或荷爾蒙的問題，或最重要的，可能是癌症。
　《解病》沒提到的　《解病》是給成人用的，沒提到任何主要與孩童有關的身體徵兆。
而且，大部分都不談有關流血、發燒、暈眩、嘔吐、疼痛或長膿等問題。
《解病》也沒談到極癢或經常發癢、虛弱、無力、頭暈或心理問題的徵兆。
這些徵兆和症狀都應該會讓你馬上去看醫生或掛急診。
此外，本書也不提診斷測試或治療，這完全是你和醫生之間的是，或者你保險公司的事。
　《解病》的目的　《解病》目的不在取代醫生。
相反的，本書應該是個催化劑，幫助你和醫生溝通，談論你本來沒想到的，或你感到難為情的事。
《解病》當然也不是要讓你成為自己的醫生，只是要幫助你解讀身體徵兆中有關疾病與健康的語言，並學習判讀哪些可以安全地忽略，哪些又必需尋求醫師的意見等。
　《解病》將會告訴你，如何成為自己的診斷偵探，把隱藏的疾病線索嗅聞出來，也讓你的醫生知道。
這本書可以讓你主動地照顧自己的健康，成為醫生的工作伙伴。
你若成為一個優秀的診斷偵探，當你生病時，便能幫助醫生辨別哪裡有問題。
診斷真的是個拼圖，要作正確的診斷，醫生須要每一片拼圖。
你做的每一件能加速診斷過程的事，都有幫助，你也應該掌握每一片拼圖。
雖然《解病》目的在讓你產生警惕、甚至把你嚇得去看醫生，另一個目的也是讓你安心。

很多令人擔心的身體徵兆，可能都是正常無害的。
而知道你不用擔心這些徵兆，也可以省下看醫生的時間、花費與焦慮。
　　我們也希望能夠教育你、娛樂你。
《解病》內容包含很多有關人體的有趣事實、名言和歷史故事。
　　如何使用本書　　你不須要從第一頁讀到最後一頁，也不必從頭讀到腳 (更準確的來說，是從頭髮讀到腳趾頭。
)當然，如果你願意，就這麼做吧。
大部分人會直接翻到自己最擔心或最感興趣的身體部位與徵兆。
但我們保證，每一章都會有令你驚訝或感到有趣的新鮮事。
這些可能是你從未想過或不認為有醫學上的重要性，或是有關身體功能與病變的資料。
即使你現在沒有特定的徵兆，本書也可以提供資訊，讓你對未來徵兆的出現提高警覺。
　　即使這些徵兆不符合你，但可能對你身邊的人有很大的幫助。
的確，《解病》將幫助你成為你伴侶、父母、已成人的兒女、同事、朋友或甚至敵人的診斷偵探。
例如，如果你一向樂觀的丈夫開始抱怨東西看起來藍藍的，那可不一定是因為他有憂鬱症，而是他服用太多威而剛產生的反應。
　　結語：這一段會出現在每一章節的結尾，說明哪些徵兆沒在這一章提到(如疼痛與流血等)，並列舉專科醫師的名稱，他們都有能力診斷或治療這一章提到的身體部位與徵兆相關的醫學問題。
我們說的醫生，指的是醫學醫師。
有時我們也會列出不是醫師的照護人員，他們也受過專業的訓練。
　　《解病》也包含一些多重要的附錄，包括：　　附錄I：身體徵兆複習：多系統疾病與其徵兆。
　　每一種病症都有很多徵兆，所以我們把一些最常出現的疾病與其最普遍的徵兆列成清單。
　　附錄II：我的身體徵兆檢查表。
　　這些空白表格將幫助你檢查你的身體徵兆：看起來、感覺起來、聞起來、聽起來或嚐起來的狀況，以及徵兆最早出現的時間。
由於很多身體徵兆是對處方藥物與藥房藥物(包括維生素與健康食品)產生的反應，所以還有一個表格你可以記錄正在服用的藥物名稱及其劑量。
這些表格可以是一個有用的診斷工具，你可以拿去給醫生看，好讓他(她)對你的感受有更深的了解。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

1. 本書將從頭到腳告訴你每個器官想要表達的神秘訊息，教你如何解讀身體發出的疾病與健康的信息。
2. 您的身體是否有讓您感到難為情的地方，卻又不知道是怎麼回事，《解病》包羅萬象的身體徵兆可以為您解答。
3. 各節文章搭配圖片解說，使讀者能更清楚身體徵兆的描述。
4. 備載各種不同的小提醒，從歷史見解到科學依據，以及症狀的預防，提供讀者更多元的資訊。

作者簡介　　瓊安．利曼-史密斯 (Joan Leibmann-Smith, Ph. D.)　　醫學作家，紐約市立大學博士學位。
致力於健康推廣以及婦幼疾病預防，曾獲頒「美國醫學協會(American Medical Addociation)」的「醫學報導獎(Medical Reporting Award)」。

文章見於全國性雜誌，包括《American Health》、《Ms.》、《Newsweek》、《Redbook》、《Self》、《Vogue》，以及各大醫學網頁。

目前擔任「斯特朗癌症預防中心(Strang Cancer Prevention Center)」顧問，以及《國家婦女健康委員會》委員，同時也是「科學作家協會（National Association of Science Writers）」、「美國醫學作家協會(American Medical Writers Association)」與「美國社會學協會(American Sociological Association)」成員。

賈桂林．那迪．伊崗 (Jacqueline Nardi Egan)　　醫藥新聞記者，目前擔任「QD Healthcar Group」副主編、康乃狄克州格林威治「專業進修教育聯盟(Continuing Education Alliance)」副主編。
曾任《家庭健康 (Family Health) 》雜誌醫學編輯。
與利曼-史密斯合著另兩本書籍：《The Unofficial Guide to Overcoming Infertility》(1999)和《The Unofficial Guide to Getting Pregnant》(2005)。

譯者簡介　　李文昭　　美國肯特大學分子生物學博士，曾於加州大學洛杉磯分校醫學院從事研究多年，現任職於長榮大學生物科技學系。
譯作有《寂靜的春天》、《雌性化的自然》等。

第一图书网, tushu007.com

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