

2011年中医诊断学：看脚判断身体疾病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_654387.htm 你的脚健康吗？恐怕很少有人会考虑这个问题。人的脚部大概是最不受“照顾”的一个身体部位，不仅仅是因为它处于人体的最底部，还因为它出汗就臭，脚底皮肤粗糙坚硬，事实上，拥有一双健康的脚，是一件幸福的事情。其实观察脚部也可以看出自身出现的问题，下面中医教你看看脚判断身体健康，让你十几秒钟内找出身体健康隐患！

一、无法治愈的脚掌疼痛 问题症结：这是糖尿病的主要表现。升高的血糖浓度会导致脚部神经的破坏，表现为由压力或不小心的摩擦而引起的刮伤、切伤或刺激。糖尿病的其他表现还有经常口渴、尿频、易疲劳、视力模糊、易饥饿或体重减轻。 解决办法：马上治疗溃疡，并做个糖尿病的检查。

二、脚频繁痉挛 问题症结：脚突然抽筋，或是肌肉的猛然收缩，可能是由锻炼或脱水引发的短暂情况。有时候，在躺着的时候，一块肌肉或周围一片肌肉会突然痉挛，之后会伴随有酸痛。如果这种情况经常发生，那么你的饮食应该增加钙、钾和镁的摄入。孕妇在晚期妊娠一定要小心，要增加血流量，防止这种情况发生。 解决办法：试着弯曲脚，按摩疼痛的部位。也可以用冷毛巾或消毒酒精来使肌肉放松。为了避免脚抽筋，睡觉之前伸展脚，然后喝杯热牛奶来补充钙。

三、脚趾稍微下陷，有勺子形状的压痕 问题症结：这是贫血的表现。因为没有足够的血红蛋白（一种存在于运送氧的血细胞中的富含铁的蛋白质）引起的。内部出血（如溃疡）或严重的月经不正常也可以引发贫血。贫血时，指

甲也会出现相同的状况：颜色和甲床都会呈现苍白。而且指甲易碎，脚总是感到寒冷。疲劳是贫血的首要症状，其他症状包括站立时呼吸短促、头晕或头痛。 解决办法：通过全血细胞计数检查可以诊断贫血。

四、脚和脚趾无毛 问题症结：循环不畅通，通常是由血管病引起的。由于动脉硬化，心脏无法把足够的血供到脚，就会出现这种现象。供血不足还会导致人们无法感受到脚的脉搏。站立的时候，脚可能是鲜红的或微黑的；上升的时候，脚马上会变得苍白。

五、寒脚 问题症结：这种情况多发生在女性身上。女性的核心身体温度会比男性低，所以即使她们很健康，对寒冷也会很敏感。40岁以上的女性如果有寒腿的现象，那可能是甲状腺功能不足，因为甲状腺会调节身体温度和新陈代谢。此外，循环不畅也是原因之一。 解决办法：绝缘的天然材料保暖最管用。如果你有除了寒脚之外的健康问题，建议你去看医生。

六、脚指甲厚重、发黄 问题症结：这是由指甲下面的霉菌感染而引起的。甲癣患者通常毫无知觉，所以会持续好几年都不会发觉。但是这种感染很快会波及到全部脚趾甲甚至手指甲，导致指甲发出难闻的味道，颜色变深。糖尿病患者、有循环问题和免疫系统问题的人容易感染该疾病。如果老年人走路有问题，有时候也可能是这个问题，但是不易被人们发觉。 解决办法：看专业的治脚的医生或经常去医生那里做治疗。

小编推荐：#0000ff>2011年中医诊断学：闻“咳嗽声”辨病 #0000ff>诊断学：中医诊断的三个基本原则 #0000ff>2011年中医诊断学考点：咳嗽辨证论治 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com