



家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

JIATING SHENGHUO
BIBEICONGSHU

疾病 自查与 预防治疗

JIBINGZICHAYU
YUFANGZHILIAO

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。

焦养平/编著



现代家庭
生活实用指南
掌握要领 幸福在握
轻松享受
快乐生活

大众文艺出版社





家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

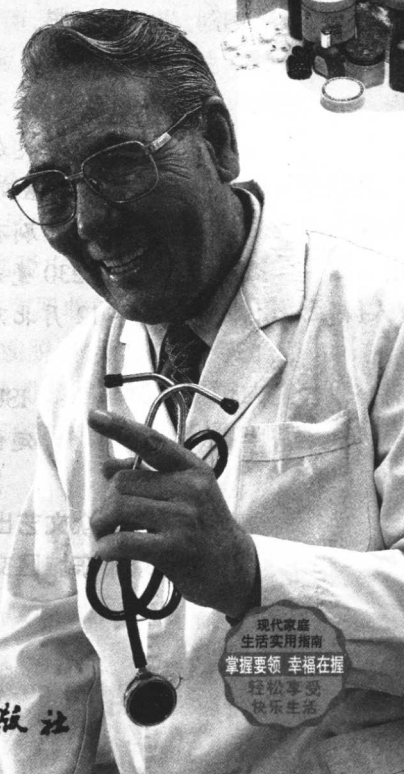
JIATINGSHENGHUO
BIBEICONGSHU

疾病自查与 预防治疗

JIBINGZICHAYU
YUFANGZHILIAO

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。

焦养平/编著



现代家庭
生活实用指南
掌握要领 幸福在握
轻松享受
快乐生活

大众文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

疾病自查与预防治疗/焦养平编著. —北京:大众文艺出版社, 2006. 12

(家庭生活必备丛书)

ISBN 7—80171—911—5

I. 疾... II. 焦... III. 疾病—防治 IV. R4
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第139768号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009)

三河市华润印刷有限公司印刷厂印刷 新华书店经销
开本 880×1230 毫米 1/32 印张 98 字数 2800 千字
2006年12月北京第1版 2006年12月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7—80171—911—5

定价:196.00元(全七册)

版权所有,翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009

前 言

从人体的体形外貌自测疾病,这是祖国传统医学的结晶。从现代生理学来说,每个人都是一个完整的组合体,不管是人体外部的容貌体形性状,人的种种表现行为,甚至各种感觉心理,还是人内部的五脏六腑,都有着密切的关联,可谓内因外表息息相关,牵一发而动全身。大凡疾病都有一个由体内到体外,从隐性到显性的演变过程,在人体的某处隐藏着疾患,通过头、面、手、足等处就会有异常表现。

本书汇集了中、西医学专家的多年临床和实践经验,详细介绍了对人的外形观测、行为观察、感觉心理分析等等各个方面,科学预知疾病的种种知识和方法,以及专家对各种疾病信号的警示,来预测自己或他人体内所隐藏的疾病。让人们在家里就能够做到早期发现、早期治疗及预防各种疾病,治疗疾病于其初起时,不仅效果好、费用低,更重要的是让某些严重疾病从初期就得到控制和化解。

关爱自己和他人的健康,提高每个人的生命质量,延长寿命,是我们共同的目标。

目 录

第一篇 体外望诊辨疾病	1
引言“望面看手知百病”	1
观察面部辨别疾病的方法	1
望神色	2
望面色	8
望笑容	15
观察眼睛辨病的方法	18
关于瞳孔	20
关于虹膜	21
关于眼睑	24
关于斜视	29
关于黑眼圈	30
观察耳朵辨病的方法	34
望耳廓的形态预测疾病	34
观察毛发辨疾病的方法	36
关于头发	36
关于脱发	38
观察眉毛辨疾病	42

观察口腔辨别疾病的方法	44
关于口腔	44
关于舌苔	53
舌的形态和感觉异常	54
观察脖子辨别疾病的方法	60
关于颈部肿块	61
观察体形辨别疾病的方法	67
关于体形	67
观察皮肤辨别疾病的方法	82
关于皮肤	82
关于痣	87
专家谈	91
观察手、足部辨别疾病的方法	93
关于手	93
关于足	100
观察人的行为异态辨别疾病的方法	102
站、坐、行异常形态	102
观察儿童各类异常辨别疾病的方法	106
关于儿童疾病征兆观察	106
观察尿液辨病	115
观察大便形态辨病	116
中医观察大便辨病症方法	119
多种疾病与便秘有关	119
观察痰辨病	122
痰液异常征象	122
观察白带辨病	126
观察人排出汗液辨病	129

汗液异常征象	129
第二篇 异常感觉查疾病	133
头部感觉异常征象辨病	133
鼻翼感觉异常征象辨病	134
胸部感觉异常征象辨病	134
胸痛的就诊原则	135
感觉声音异常辨病	137
清晨异常症状感觉辨病	139
食欲异常辨病	141
舌尝五味辨病	143
各类疼痛感觉辨病	146
各类发热感觉辨病	151
关于发热	151
发热的危重信号	154
发热伴随症状预兆疾病	155
常见发热的疾病原因	157
发热并伴有其他症状的疾病预示	158
感觉皮肤瘙痒辨病	160
关于皮肤瘙痒	160
闻“咳嗽声”辨病	163
关于咳嗽	163
不同类型咳嗽与疾病	164
小儿咳嗽与疾病	164
查失眠原因辨病	166
查异常性疲乏原因辨病	167
引起异常性疲乏的疾病种类	167
疲乏症状的区别	169



各种麻木感觉辨病	170
关于麻木	170
第三篇 各类疾病综合预警信号	173
呼吸系统疾病警示信号	173
急性慢性支气管炎的早期信号	173
消化系统	179
心、脑、血管、循环系统	193
关于心肌梗塞	204
泌尿、生殖系统	226
内分泌	233
妇、产科	239
儿科	253
五官、口腔科	274
神经科	284
肌肉骨骼系统	300
感染性疾病	317
肿瘤与癌症	334
中毒	358
亚健康状态是身体自我保护的一个警讯	367
亚健康的表现类型	375
应激性心理障碍	397
应激性生理障碍	400
第四篇 健康自我综合评估和小知识	406
给自己的健康做个评估	406
辨健康小窍门 “五快和三点”	406
涌泉穴测病	407
健康测试题	407

生活方式病自测	409
心脏和呼吸功能的自测	410
肌肉的力量和关节灵活度自测	410
健康标准的自我监测	412
给自己的“体质”打分	413
你的肌肤超龄了吗?	414
大脑老化程度的自测	417
亚健康状态自测	420
食后感觉测病	422
男子小便精力检查小窍门	424
疾病征兆新理论和小知识	425
注意身体的细小变化	425
注意肚脐出现的异常分泌物	427
不可忽视吞咽困难	428
不可忽视的几种头痛	429
警惕引起血尿的常见疾病	431
不要忽视眩晕	431
不要忽视青少年脊柱侧弯	433
不要忽视骨折	434
不要忽视身体疲劳综合症	434
千万别犯疑病症	436
不要忽视长期低热	437
警惕容易癌变的疾病	438
不要忽视痔疮的早期征兆	439

第一篇 体外望诊辨疾病

引言“望面看手知百病”

“望面看手可知百病”——从人体的体形外貌预测疾病,这不仅是祖国传统中医学“望、闻、问、切”四诊法的第一个重要前提,现代医学和生理学也充分证实了它的科学性和实用性。

本篇介绍了普通人如何通过观察自身人体的外表形态,行为以及排出物等,来判断自己的健康状况和疾病。

观察面部辨别疾病的方法

察面,是古老医学流传至今的“望诊”内容之一。望面察病不仅要仔细观察病人面部的神态,还要端详其面色、面容。

望神色

神色总括精神与气色两个方面,而面部神色是全身精神气血的综合反映。一个人的精神状态和面部气色往往显示着整个人体体质的强与弱,以及疾病程度的轻与重、病邪侵袭的浅与深。

病人的神色大致可分为三种:

得神(正常神色)

人的两眼灵活而有光彩、神志清晰、反应灵敏、动作矫健,表示脏腑功能未伤。即使有着其他较重疾病,预后亦良好,视为“顺证”。

失神(异常神色)

病人面色晦暗、精神萎靡、反应迟钝、目无光彩、语言无力、答非所问者,称为“失神”或“无神”。表示正气已伤,病情较重,预后不良。失神可进一步出现语言错乱,神志昏迷等危重征象。临床上视为“逆证”。

假神(貌似有神实际无神)

多见于久病、重病、精神极度衰弱的病人。如原来沉默寡言、语言低微、时断时续,突然变得言语不休、声音响亮;原来神志模糊,突然清醒;原来不能饮食,突然出现饥饿般的大口进食;原来久卧不起,突然坐起来,下地行走;原来面色晦暗,突见两颧发红如涂油彩等,这些一反常态的现象是阴阳将离别前的一种假象,俗称

“回光返照”，临床上称为“残灯复明”的征象。预示病情会迅速恶化。这种病人，如不及时抢救则有生命危险。

望面容

关于面容

俗话说“健不健康，看容面”。人的面容，不但是七情表演的“舞台”，而且是反映体内诸病的“窗口”。人的面部表面，肌肉丰富，血运充足，又是颅神经支配集中的部位，因此，不少疾病相应地表现出典型的面容，察颜观色不失为早期发现疾病的一种重要而简便的方法。

健康人的面容眉目清秀，两眼有神，皮肤富于光泽，若以鼻梁为正中垂直线，其长度中点（即头长中点）随着年龄而异：出生时中点在眉间，两眼水平在中点之下，以后随着年龄的增加、面骨和鼻骨的增长，中点逐渐向下移动，到成年时中点与两眼水平相合。

面对紧张的工作，当你感到不适时，不妨观察一下自己的脸，也许透过你的脸，会发现你身体健康状况的秘密。

面容异常一般可分为以下一些：

急性病面容

表现为面色潮红，呼吸急促，鼻翼扇动，表情痛苦，烦躁不安等。中医认为常见于大叶性肺炎、疟疾等。

慢性病面容

表现为面容憔悴，面色灰暗或苍白，目光暗淡，神疲力乏等。

中医认为属正气衰弱之虚症；西医认为多见于慢性消耗性疾病。如恶性肿瘤、慢性肝炎、肝硬化、结核病等。

浮肿面容

表现为面部浮肿，以手指按压其前额皮肤，可形成暂时性凹陷痕迹，皮肤紧而干燥，眼睑浮肿尤以晨起最为显著，且额部多有指压凹征。此面容除见于各种肾病外，还可见于心力衰竭、营养不良、面部血管神经性水肿、严重哮喘、百日咳等，也见于糖尿病患者。

假面具面容

面部表情呆板，好似戴上了一副面具，多见于脑炎、震颤性麻痹症患者。

恐怖状面容

眼球突出，目光闪亮，有惊惧的表情，常见于突眼性甲状腺功能亢进患者。

狮子状面容

又称瘤型麻风面容，表现为面部布满高低不平的结与斑块，眉毛、睫毛、汗毛、胡须部分或全部脱落，形似“狮面”。此面容见于瘤型麻风病人。骨性狮面则见于骨纤维性发育异常、颅骨区骨膜炎、畸形性骨炎或外伤。也见于淋巴细胞性白血病患者。

肌病面容

表现为眼不能开也不能闭，处于半张的状态，或不能皱额，嘴唇肥厚突出，下唇下挂，不能闭口。此面容见于肌营养不良症或重

症肌无力患者。

二尖瓣面容

又称风湿性心脏病面容,表现为面色暗红,口唇青紫,舌色晦暗,心慌气短等。中医认为属心血瘀阻,乃心气虚和阳虚所致;西医则认为多见于风湿性心脏病,是二尖瓣狭窄的重要特征之一,也可见于肺心病或某些先天性心脏病患者。

满月面容

表现为脸面红胖,圆似满月,甚至从正面看不见双耳,从侧面看不见鼻子。由于两颊脂肪堆积下坠,鼻翼被挤下拉,口裂变小,口角与颊部间出现深沟,面色红嫩,毳毛增多,常生痤疮,唇上可见小胡须。西医认为是柯兴氏综合症或因长期使用促肾上腺皮质激素所引起的皮质类固醇过多者的特征性面容。

肢端肥大症面容

头颅增大,脸部变长,下颌大而前突,颧部突出,眉弓隆起,耳鼻增大,唇舌肥厚,牙齿稀而错位等。此面容多见于肢端肥大症患者。

半侧瘫痪面容

一侧面部表情动作完全丧失,前额无皱纹、眼裂扩大、鼻唇沟平坦、口角下垂,见于面神经麻痹;如有上述征象,而无眼裂增宽,则可见于脑血管中枢性面瘫。

半侧痉挛面容

半侧面部肌肉阵发性不规则抽搐,有时仅表现为眼睑性痉挛

或口角抽搐,可见于面神经瘫痪后遗症及三叉神经痛、中枢神经障碍的患者。

先天愚型面容

表现为目外眦过高,眼裂向外上方倾斜,眼球突出,或斜视或震颤;鼻根部低平,鼻孔朝上。

毁坏性面容

毁坏性面容是指因患某种疾病而使正常面容毁坏。有的只是面容毁坏,有的则五官等也受累,或毁坏愈合后形成不规则的收缩性疤痕。一般可见于梅毒、寻常狼疮、麻风、恶性皮肤肿瘤、深面真菌病、雅司病等患者。

增殖体面容

如果见到小孩有一种特殊的面容——鼻梁宽平、硬腭高拱、切牙外突、牙齿排列不齐、嘴唇厚、上嘴唇上翘、面部表情呆滞,就想到有增殖体肥大的可能,这种面容也就称为“增殖体面容”。

“关公脸”面容

在患有高原病、肺源性心脏病或潜水病的时候,可以见到被称为“关公脸”的醉酒样面容。这是由于长期慢性缺氧引起的血液中红血球异常增多所致。这时候,血液中的红血球可比正常人的高1-2倍,叫做真性红血球增多症。

恶病质面容

面容极度消瘦,表情痛苦,面色萎黄,颧骨高耸,眼窝深凹,皮肤弹性差,常见于各种慢性消耗性疾病患者,如严重的结核病,或

晚期癌肿。

甲状腺功能亢进面容

表现为眼球凸出,眼裂开大,双目圆瞪,目光惊恐,面黄肌瘦,兴奋不安,烦躁易怒等。中医认为是肝气郁结,日久化火,肝阴不足,肝阳上亢;西医则看作是甲状腺功能亢进症的典型面容。

甲状腺功能减退面容

也称粘液性水肿面容,表现为面色苍白或枯黄,目光呆滞,颜面浮肿,唇厚舌大,眼睑变厚,皮肤干燥无弹性,皱纹虽少但深,头发稀疏干枯,眉毛脱落最为明显。中医认为属脾气虚与肾阳虚证;西医认为多见于甲状腺功能减退症。去睾症和垂体功能减退症也可见此类面容。

伤寒病面容

表情淡漠、反应迟钝、少气懒言,有时出现意识不清,多见于伤寒、脑脊髓膜炎、脑炎等高热衰弱性疾病患者,中医认为是气阴两虚,属温病范畴。

贫血面容

表现为面色苍白,唇舌色淡,神疲乏力,心慌气短等。中医认为属气血不足之虚症;西医认为多见于贫血患者。

结核病面容

表现为面色苍白,颊红如胭脂,消瘦。此面容多见于肺结核活动期。

病危面容

表现为面容枯槁，面色苍白或铅灰，表情淡漠，目态失神，眼眶凹陷，鼻尖高耸，四肢厥冷等。中医认为属亡阴或亡阳范畴；西医认为多见于大出血、严重休克、脱水等急危重症。

望面色

关于面色

祖国医学认为，“有诸内，必形于外。”体内发生的病变，必然会反映到体表，面色就是这种体表反映之一。中医认为五色主病，即“色青多为肝病，色赤多为心病，色黄多为脾病，色白多为肺病，色黑多为肾病。”这种说法，揭示了面色和健康的一些内在联系。

望面色要注意“色”和“泽”两个方面。一般来讲，不论什么颜色，如鲜明、荣润的，表示病变轻浅，气血未衰；如晦暗、枯槁的，表示病情深重，精气大伤。

望面色要区别常色中的客色与病色。客色是指健康人的面部随着季节、气候变化，或由饮酒、劳动、情绪变化、日晒等引起的临时性面色改变，不属病色，望面色尤当鉴别。例如，剧烈运动、饮酒、日晒、情绪激动（害羞或愤怒）时，都能引起短暂的面部潮红；寒冷、惊恐等刺激引起的毛细血管强烈收缩，则可使面色变得苍白。老年人的面部，可见许多脂褐色斑点，称为“老年性色素斑”。妇女在妊娠期间面部出现棕褐色对称斑块，称为“妊娠斑”，这些都属于正常生理现象。