

北京中医医院 辛海／著

理清疾病来龙去脉

轻松调理常见病

看得懂、学得会的祛病指南

找准病根 治对病

搜狐健康
health.sohu.com

联合推荐

39健康网
www.39.net



化学工业出版社



找准病根 治对病

辛海 / 著



化学工业出版社

• 北京 •



书籍设计：张腾方 张 帆 兰文辉 夏晓燕

摄影：张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰 何宪云 陶 勇

模 特：魏熙铭 孔令媛 孙 莹

图片处理：周昀亮 张秀平 王晓彩 仇春莺 杨正东 吴晓静 朱叶琳 吴 卫

文字整理：魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲 代光聪 汤 伟 蒋雯茜 唐 彬 周 民

彭 媛 陆 铭 赵清刚 王振华 韦 娜 丁伯寅 胡兴涛 王 涵 刘 瑜 莫声玲

赵 琼 龙 蔚 刘文娟 曹 荣 葛星星

图书在版编目 (CIP) 数据

找准病根治对病 / 辛海著. —北京：化学工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-122-17794-0

I. ①找… II. ①辛… III. ①常见病—食物疗法 ②常见病—
中成药—中药疗法 IV. ① R247.1 ② R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 143400 号

责任编辑：杨骏翼 高霞

装帧设计：逗号张文化创意

责任校对：战河红

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

710mmx1000mm 1/16 印张13 字数260千字 2014年1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

第一章

察颜观色说望诊 11

第一节 正常人的面色 11

第二节 面色分析 11

面色青 11

面色红 12

面色黄 13

面色白 13

面色黑 14

第三节 面部分区颜色分析 15

鼻柱——肝胆在面部的投影区 15

两眼之间——心脏在面部的投影区 15

鼻尖和鼻孔外侧——脾胃在面部的

投影区 16

两眉中间（印堂）——肺脏在面部的

投影区 17

耳朵前的颧部——肾脏在面部的投影区 17

第二章

高血压 18

第1步判断：头胀，头重脚轻感在活动后加重 19

第2步判断：无头重脚轻感，头晕在活动后减轻 22

第三章

糖尿病 26

第1步判断：腹胀进食后加重，口黏，大便黏 27

第2步判断：急躁易怒，口干、口苦、口渴 29

第3步判断：咽干口燥，疲倦少气无力，白天出虚汗 31

第四章

高脂血症 33

第1步判断：容易着急生气，腹胀不舒 34

第2步判断：身体沉重懒动，伴痰多 36

第3步判断：少气懒言，不思饮食，劳累后少气无力感加重 38

第五章

痛风 41

痛风的通用食疗 42

痛风的通用按摩方法 43

第1步判断：关节红肿热痛，伴口渴和口泛气味 45

第2步判断：关节针刺样疼痛感，舌下 静脉紫暗	48
第3步判断：腰酸伴夜尿，嗓子干或口干	50
第4步判断：心跳缓慢，手脚发凉	52

第六章 冠心病

第1步判断：性格抑郁易怒或久坐 少动	55
第2步判断：痰多或身体沉重懒动	57
第3步判断： 食欲缺乏伴面色淡黄少血色，气短 懒言	58
劳累后心慌气短出虚汗，面白少 血色	58

第七章 防癌全攻略

癌症的危害	63
癌症病人的相似之处	63
气滞、血瘀、痰阻、毒结和心神失察 导致了癌症的发生	65
远离癌症的三大法宝	65
抗癌五步走	66

第八章 感冒

第1步判断：流清涕，咳白痰，无咽喉 干渴或疼痛	71
第2步判断：流黄涕，或咳黄痰，或 口渴，或咽喉干，无肌肉关节痛	73

第3步判断：口渴，流黄涕或咳黄痰； 有头痛或肌肉关节痛	75
--------------------------------------	----

第九章 失眠

第1步判断：卧床时有腹胀食积感	80
第2步判断：心烦或急躁焦虑	82
第3步判断：腰酸，脚心热	83
腰酸，脚冷尿频	83
第4步判断：面色和指甲色淡无光泽， 劳累后气短出虚汗	87

第十章 慢性咽炎

第1步判断：咽干有异物感，痰黏 色白	90
第2步判断：咽干咽痒夜间加重， 伴干咳，腰酸	92
第3步判断：咽干在受寒后加重，尿频， 腰怕冷	94

第十一章 肥胖

第1步判断：腹部肥胖为主，伴痰多， 身体沉重	97
第2步判断：气短懒言，劳累后气短 加重	99
第3步判断： 肥胖者手足冰凉，心动缓慢	100
肥胖者腰酸，腰怕冷，伴尿频	100

第十二章

头痛 104

第1步判断:

头痛呈紧束感,受寒后加重,得热后减轻 106

头胀痛在生气紧张后出现,与受寒无关 106

头沉重如被包裹,痰多,身体沉重 106

第2步判断:

头痛在劳累后发作,伴腰酸,或脱发,或记忆力减退 112

头痛在劳累后发作,休息则减轻,面少血色,少气懒言 112

第十三章

头晕 115

第1步判断:头晕经平躺不能减轻,伴痰多,身体沉重 116

第2步判断:头晕经平躺不能减轻,头胀伴视物旋转感或颤动感 118

第3步判断:头晕经平躺则减轻,劳累后加重,面白少血色 120

第4步判断:头晕经平躺减轻,伴记忆力减退,腰酸 121

第十四章

颈椎病 123

第1步判断:颈部胀痛僵硬感明显,无乏力气短感 124

第2步判断:

颈部怕冷伴腰酸、腰部怕冷,尿频 126

颈部怕冷伴手脚凉,心跳缓慢 128

第3步判断:颈部僵硬沉重,疲乏

无力感在劳累后加重 130

第十五章

脱发 132

第1步判断:

抑郁易怒,头发油明显 134

头部固定位置痛,经按揉无效 134

口中乏味,身体沉困 134

第2步判断:头顶脱发明显,劳累后

脱发和腰酸加重 138

第3步判断:劳累后乏力和脱发加重,

少气懒言,面色淡白少血色 140

第十六章

食欲缺乏 143

第1步判断:平时没有少气无力感,

活动后能进食 144

第2步判断:平时少气无力,劳累后

更无食欲 149

第十七章

胃痛 151

第1步判断:暴饮暴食后胃痛突发,

伴打嗝或大便不通 152

第2步判断:生气发怒后出现胃部

胀痛 154

第3步判断:胃部灼热疼痛伴口干口渴

或便秘 156

第4步判断:受寒后胃痛发作,进食

喜暖、畏寒凉食物 158

第十八章

腹胀 161

- 第1步判断：腹胀满在排气后减轻，
在生气后加重 162
- 第2步判断：腹胀满伴粪便臭秽和
口泛酸腐气味 164
- 第3步判断：腹胀伴四肢沉重困乏 165
- 第4步判断：腹胀在受寒后加重，腹部
喜温暖喜按揉 167

第十九章

疲乏无力 168

- 第1步判断：身体沉重懒动，不饥也
不想吃饭 169
- 第2步判断：口干口渴，饥饿却不想
吃饭 171
- 第3步判断：说话少气无力，劳累后
疲乏加重 173
- 第4步判断：疲乏想睡觉，手脚冰凉 175

第二十章

便秘 177

- 第1步判断：在生气后发作，平时容易
抑郁愤怒 179
- 第2步判断：伴口渴喜饮凉水，喜进食
凉性食物 181
- 第3步判断：排便艰难，便后疲乏，
平时少气懒言 184
- 第4步判断：伴腰酸怕冷和尿频 185

第二十一章

阳痿 187

- 第1步判断：阴囊潮湿瘙痒伴口苦 188
- 第2步判断：情绪抑郁，胸肋胀满或
小腹胀满 190
- 第3步判断：腰酸怕冷伴精神疲乏或
尿频 191
- 第4步判断：少气懒言，面白少血色
或面黄少血色 193

第二十二章

腰酸腰痛 195

- 第1步判断：外因引起突发腰痛，位置
固定不移 196
- 第2步判断：腰痛伴沉重感，腰喜暖
怕冷，在阴雨天加重，热天减轻，
休息后不能减轻 199
- 第3步判断：腰酸劳累后加重，休息后
减轻 200

第二十三章

健忘 202

- 第1步判断：咳痰多，伴头晕沉，身体
沉重 203
- 第2步判断：身体某处固定刺痛，面色、
指甲或口唇青紫 205
- 第3步判断：腰酸和脱发在劳累后
加重 206
- 第4步判断：少气无力在劳累后加重，
面白少血色，指甲色淡 207



找准病根 治对病

辛海 / 著



化学工业出版社

• 北京 •

书籍设计：张腾方 张 帆 兰文辉 夏晓燕

摄影：张仕敏 张志海 刘菊华 岳林幽 张 冰 何宪云 陶 勇

模 特：魏熙铭 孔令媛 孙 莹

图片处理：周昀亮 张秀平 王晓彩 仇春莺 杨正东 吴晓静 朱叶琳 吴 卫

文字整理：魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲 代光聪 汤 伟 蒋雯茜 唐 彬 周 民

彭 媛 陆 铭 赵清刚 王振华 韦 娜 丁伯寅 胡兴涛 王 涵 刘 瑜 莫声玲

赵 琼 龙 蔚 刘文娟 曹 荣 葛星星

图书在版编目 (CIP) 数据

找准病根治对病 / 辛海著. —北京：化学工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-122-17794-0

I. ①找… II. ①辛… III. ①常见病—食物疗法 ②常见病—
中成药—中药疗法 IV. ① R247.1 ② R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 143400 号

责任编辑：杨骏翼 高霞

装帧设计：逗号张文化创意

责任校对：战河红

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

710mmx1000mm 1/16 印张13 字数260千字 2014年1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

这几年，中医养生文化在全民中快速普及，养生观念深入人心，面对琳琅满目的养生文献资料，我们到底该选择什么样的养生书呢？我们自己的健康问题该怎么解决呢？

本人经过 20 多年中医看病实践和潜心学习，尤其在深入学习《黄帝内经》和《伤寒论》以后，认为中医的思维规律和科学研究的规律是很相似的，都讲究条理化，最重要的是认清问题的要害和主要矛盾，从哪里入手，先解决哪个问题，后调理哪里，如既有湿热又有气滞血瘀，是应该先清湿热，还是先理气活血？如果顺序搞错了，不仅无法治好病，还会出现副作用。

比如某个人既有痰湿，又有湿热，还有阴虚，也有阳虚，治疗痰湿需要温热法，清除湿热需要寒凉法，解决阴虚需要清凉滋阴法，处理阳虚还要温热上火的办法，用温阳法就会伤阴加重湿热，用寒凉清湿热的办法就会伤阳气，反而使痰湿越积越多，针对这些问题的解决办法全是相互矛盾的，那请问：我该怎么办？

也许有人会说这样的人不多吧？我们从临床调查几千人的数据，发现绝大多数人都是兼而有之的，单纯阴虚或单纯阳虚的人极少，一般人都是既有阳虚又有湿热的，或既有阴虚又有痰湿的。

本书就是专为解决这些问题而写的，其为常见病提供了调理的先后顺序，希望读者朋友都能够学会中医的思维方法。书中还提供了食疗养生、经络穴位自我按摩、常用中成药的自我遴选方法。

这几年给近万人做过养生治病的系列培训，很多人坚持用本书的方法以后收获很大，无论是症状的改善，还是高血压、高血糖、高血脂相关指标的下降，有了这些实实在在的数据，就更加坚定了我的信心，愿意把自己的经验与大家一起分享。

如何阅读本书

帮助读者更好地阅读本书，找到自己生病的根源，辨证自疗。

以形象的图解引导读者找对病根，揭示疾病的发生原理、治病原理。

详解症状及其对应的调理方法。

从诊治流程图上，如确认属于第1步的症状，遵循以下流程加以自疗：进一步加以辨证分析—寻找解决办法—穴位辅助治疗—食物辅助治疗。

第三章

糖尿病



解释

正常的血糖，正如一杯正常浓度的糖水。糖的浓度增加的途径有三种：一是加入了过多的糖，正如人体长期摄入过多的糖分或肥胖等；二是将水加热后，水分蒸发，糖的浓度增加，正如人体阳气亢盛或人体过热而导致血糖升高；三是加入的糖量不变，加入的水量少，正如人体长期劳累、紧张等对津液和气的消耗，津液又没能得到及时补充。

对于第一种原因，治疗起来非常简单，就是减少甜甘厚味的摄入；对于第二种原因，需要去火；对于第三种原因，需要在减少消耗的同时补充津液和能量，即滋阴和益气。

诊治流程图



第1步判断

是否有	分析	解决办法	穴位	食物
腹胀进食后加重、口渴、大便结	湿热困脾	清热化湿 健脾	阴陵泉、中脘、阴谷	芹菜、苦瓜、糙米、较酸量

如果糖尿病患者平时有腹胀感，在进食后加重，同时还有口内黏腻不爽甚至口内泛酸，大便黏腻不爽等感觉，就是湿热困脾型糖尿病。

湿热困脾型在早中期糖尿病患者和血糖很难降低的糖尿病患者中最多见。

这种类型的糖尿病患者还经常有头重和四肢酸软的感觉，大便黏、解不净，经常粘在便池上，而且很难用水冲干净。

湿热困脾型糖尿病的调理方法是清热化湿、健脾理气。

◆ 穴位疗法

主穴：阴陵泉、中脘（胃脘下俞）

阴陵泉

取穴：位于小腿内侧，胫骨内侧缘后下方的凹陷处。取穴时，正坐屈膝，用拇指沿着小腿内侧骨的内缘由下往上推按，拇指推按到腓骨头下的胫骨向上有凹陷处，即为此穴。

按摩方法：拇指按法。

按摩力度：重度。

按摩时间：3~5分钟。

配穴：脾经丰隆穴或配足三里。

中脘（胃脘下俞）

取穴：第8胸椎棘突下旁开1.5寸，肩胛骨下角平第7胸椎棘突（肩胛上凸起的骨节），从第7胸椎棘突向下数一个骨节，再取肩胛骨内侧和脊柱之间的中点，就是中脘穴。

中脘穴是胃腑下俞穴的对应，是腹壁表面常有的反应点，刺激该穴能提高胰腺分泌胰岛素的效能。

按摩方法：拇指按法。

按摩力度：中度。

按摩时间：3~5分钟。

配穴：腹中脘穴。



用一张图分步自我对照，对号入座，帮助读者轻松找到解决办法。读者可顺序阅读，判断自己的症状。符合第1步判断的症状，请依路线图分析和得出解决办法。如果没有第1步症状，可忽视，进入第2步判断，以下同。如果兼有其中的两项或两项以上的症状，请遵循第1步判断—第2步判断—第3步判断的阅读顺序。

用最通俗而生活化的语言说明病理，点明对症治疗思路。

疾病的辅助食疗
食物推荐。

辨证后的辅助穴位
治疗方案。

◆ 食疗

食材：荞麦、苦瓜、薏米、脱脂奶、马齿苋

荞麦

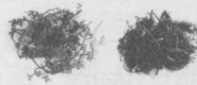
糖尿病 糖尿病患者食用荞麦（特别是苦荞）后，血糖、尿酸都会有不同程度的下降，很多轻度患者单靠食用苦荞即可控制病情。

注意事项 荞麦性凉，脾胃虚寒者忌用，荞麦不易消化，一次不可吃太多，过敏体质者应慎用。另外，荞麦不可与猪肉同食。

苦瓜

糖尿病 苦瓜被誉为“植物胰岛素”，苦瓜含有类胰岛素物质，能使血液中的葡萄糖转化为热量，降低血糖。长期服用可以减轻人体胰岛的负担，有利于胰岛B细胞分泌胰岛素功能的恢复，起到保护胰岛B细胞的作用。

注意事项 苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用。苦瓜中所含的草酸可阻碍食物中钙的吸收，因此，在炒苦瓜之前，应先焯水将草酸焯一下，待去酸草酸后再炒菜。



薏米

糖尿病 薏米含有薏苡素，三类化合物，有利尿和降糖功效，适宜于尿多、肥胖的糖尿病患者。

注意事项 本品力凉，宜多服久服，但脾胃虚寒、大便稀结及孕妇忌服。

脱脂奶

糖尿病 脱脂奶有清热化湿解毒的功效，其中的低脂高糖有降血糖的功效，对糖尿病患者是非常有用的食物，平时用脱脂奶代替奶茶泡水喝就可以。

注意事项 脱脂奶性凉，脾胃虚寒怕冷的人应少食用。

马齿苋

糖尿病 有清热化湿和活血的功效，现代研究发现马齿苋有能促进胰岛素分泌的作用，对患有糖尿病的糖尿病患者服用。

注意事项 马齿苋对于宫有兴奋作用，所以孕妇应尽量不吃，另外，马齿苋性寒凉，脾胃虚寒者也不宜食用。



食疗方

玉米红小豆粥

材料 鲜玉米粒40克，红小豆25克，黑芝麻4克。

做法与用法 将玉米粒和红小豆洗净，加适量水，炖煮5分钟，改小火煮烂，加入黑芝麻即可。

量水，炖煮5分钟，改小火煮烂，加入黑芝麻即可。

功效 补中健脾、润肠利尿。糖尿病患者有水肿的患者食用最佳。

第2步判断

是否有	分析	解决办法	穴位	食物
急躁易怒、口干、口渴、口苦	肝火旺盛	清肝火、高钙奶	足三里、上巨虚	蒲公英、玉米、薏苡、玉米须

肝胃郁热型糖尿病患者没有明显的湿浊表现，但不是没有湿浊，而是因为体内热象明显，把湿浊给蒸发掉了，因此，不会有口黏或大便黏的感觉。

这种糖尿病患者平时爱着急发怒，肝火较旺，肝火传到胃里以后胃火过盛，肝和胃郁积的火热消耗了人体的水液，出现口干口渴，肝火使胆汁顺胆经上逆于口腔，出现口苦，血中的水液被火消耗，使血糖浓缩引起血糖升高。

这种糖尿病患者一般还会有腹胀和胸胁胀满感，或有口臭、便秘或打嗝等表现，调理方法是清肝火、泻胃热。

◆ 穴位疗法

（取穴：足三里、上巨虚）

足三里

取穴：站立，弯腰，一手握膝，虎口握住一侧膝盖骨上缘，其余四指并拢，中指尖所指即为足三里穴。

按摩方法：拇指按法。
按摩力度：重度。
按摩时间：3-5分钟。



上巨虚

取穴：足三里下3寸。
按摩方法：拇指按法。
按摩力度：重度。
按摩时间：3-5分钟。



真人图解，轻松找
对穴位。

疾病的辅助食疗方推荐。

第一章

察颜观色说望诊 11

第一节 正常人的面色 11

第二节 面色分析 11

面色青 11

面色红 12

面色黄 13

面色白 13

面色黑 14

第三节 面部分区颜色分析 15

鼻柱——肝胆在面部的投影区 15

两眼之间——心脏在面部的投影区 15

鼻尖和鼻孔外侧——脾胃在面部的
投影区 16

两眉中间（印堂）——肺脏在面部的
投影区 17

耳朵前的颧部——肾脏在面部的投影区 17

第二章

高血压 18

第1步判断：头胀，头重脚轻感在活动后
加重 19

第2步判断：无头重脚轻感，头晕在活动
后减轻 22

第三章

糖尿病 26

第1步判断：腹胀进食后加重，口黏，
大便黏 27

第2步判断：急躁易怒，口干、口苦、
口渴 29

第3步判断：咽干口燥，疲倦少气无力，
白天出虚汗 31

第四章

高脂血症 33

第1步判断：容易着急生气，腹胀
不舒 34

第2步判断：身体沉重懒动，伴痰多 36

第3步判断：少气懒言，不思饮食，劳累
后少气无力感加重 38

第五章

痛风 41

痛风的通用食疗 42

痛风的通用按摩方法 43

第1步判断：关节红肿热痛，伴口渴和
口泛气味 45

第2步判断：关节针刺样疼痛感，舌下 静脉紫暗	48
第3步判断：腰酸伴夜尿，嗓子干或口干	50
第4步判断：心跳缓慢，手脚发凉	52

第六章 冠心病

第1步判断：性格抑郁易怒或久坐 少动	55
第2步判断：痰多或身体沉重懒动	57
第3步判断： 食欲缺乏伴面色淡黄少血色，气短 懒言	58
劳累后心慌气短出虚汗，面白少 血色	58

第七章 防癌全攻略

癌症的危害	63
癌症病人的相似之处	63
气滞、血瘀、痰阻、毒结和心神失察 导致了癌症的发生	65
远离癌症的三大法宝	65
抗癌五步走	66

第八章 感冒

第1步判断：流清涕，咳白痰，无咽喉 干渴或疼痛	71
第2步判断：流黄涕，或咳黄痰，或 口渴，或咽喉干，无肌肉关节痛	73

第3步判断：口渴，流黄涕或咳黄痰； 有头痛或肌肉关节痛	75
--------------------------------------	----

第九章 失眠

第1步判断：卧床时有腹胀食积感	80
第2步判断：心烦或急躁焦虑	82
第3步判断：腰酸，脚心热	83
腰酸，脚冷尿频	83
第4步判断：面色和指甲色淡无光泽， 劳累后气短出虚汗	87

第十章 慢性咽炎

第1步判断：咽干有异物感，痰黏 色白	90
第2步判断：咽干咽痒夜间加重， 伴干咳，腰酸	92
第3步判断：咽干在受寒后加重，尿频， 腰怕冷	94

第十一章 肥胖

第1步判断：腹部肥胖为主，伴痰多， 身体沉重	97
第2步判断：气短懒言，劳累后气短 加重	99
第3步判断： 肥胖者手足冰凉，心动缓慢	100
肥胖者腰酸，腰怕冷，伴尿频	100

第十二章

头痛 104

第1步判断:

头痛呈紧束感,受寒后加重,得热后减轻 106

头胀痛在生气紧张后出现,与受寒无关 106

头沉重如被包裹,痰多,身体沉重 106

第2步判断:

头痛在劳累后发作,伴腰酸,或脱发,或记忆力减退 112

头痛在劳累后发作,休息则减轻,面少血色,少气懒言 112

第十三章

头晕 115

第1步判断:头晕经平躺不能减轻,伴痰多,身体沉重 116

第2步判断:头晕经平躺不能减轻,头胀伴视物旋转感或颤动感 118

第3步判断:头晕经平躺则减轻,劳累后加重,面白少血色 120

第4步判断:头晕经平躺减轻,伴记忆力减退,腰酸 121

第十四章

颈椎病 123

第1步判断:颈部胀痛僵硬感明显,无乏力气短感 124

第2步判断:

颈部怕冷伴腰酸、腰部怕冷,尿频 126

颈部怕冷伴手脚凉,心跳缓慢 128

第3步判断:颈部僵硬沉重,疲乏

无力感在劳累后加重 130

第十五章

脱发 132

第1步判断:

抑郁易怒,头发油明显 134

头部固定位置痛,经按揉无效 134

口中乏味,身体沉困 134

第2步判断:头顶脱发明显,劳累后

脱发和腰酸加重 138

第3步判断:劳累后乏力和脱发加重,

少气懒言,面色淡白少血色 140

第十六章

食欲缺乏 143

第1步判断:平时没有少气无力感,

活动后能进食 144

第2步判断:平时少气无力,劳累后

更无食欲 149

第十七章

胃痛 151

第1步判断:暴饮暴食后胃痛突发,

伴打嗝或大便不通 152

第2步判断:生气发怒后出现胃部

胀痛 154

第3步判断:胃部灼热疼痛伴口干口渴

或便秘 156

第4步判断:受寒后胃痛发作,进食

喜暖、畏寒凉食物 158

第十八章

腹胀 161

- 第1步判断：腹胀满在排气后减轻，
在生气后加重 162
- 第2步判断：腹胀满伴粪便臭秽和
口泛酸腐气味 164
- 第3步判断：腹胀伴四肢沉重困乏 165
- 第4步判断：腹胀在受寒后加重，腹部
喜温暖喜按揉 167

第十九章

疲乏无力 168

- 第1步判断：身体沉重懒动，不饥也
不想吃饭 169
- 第2步判断：口干口渴，饥饿却不想
吃饭 171
- 第3步判断：说话少气无力，劳累后
疲乏加重 173
- 第4步判断：疲乏想睡觉，手脚冰凉 175

第二十章

便秘 177

- 第1步判断：在生气后发作，平时容易
抑郁愤怒 179
- 第2步判断：伴口渴喜饮凉水，喜进食
凉性食物 181
- 第3步判断：排便艰难，便后疲乏，
平时少气懒言 184
- 第4步判断：伴腰酸怕冷和尿频 185

第二十一章

阳痿 187

- 第1步判断：阴囊潮湿瘙痒伴口苦 188
- 第2步判断：情绪抑郁，胸肋胀满或
小腹胀满 190
- 第3步判断：腰酸怕冷伴精神疲乏或
尿频 191
- 第4步判断：少气懒言，面白少血色
或面黄少血色 193

第二十二章

腰酸腰痛 195

- 第1步判断：外因引起突发腰痛，位置
固定不移 196
- 第2步判断：腰痛伴沉重感，腰喜暖
怕冷，在阴雨天加重，热天减轻，
休息后不能减轻 199
- 第3步判断：腰酸劳累后加重，休息后
减轻 200

第二十三章

健忘 202

- 第1步判断：咳痰多，伴头晕沉，身体
沉重 203
- 第2步判断：身体某处固定刺痛，面色、
指甲或口唇青紫 205
- 第3步判断：腰酸和脱发在劳累后
加重 206
- 第4步判断：少气无力在劳累后加重，
面少血色，指甲色淡 207

