

【中医诊病治病防病有妙招系列丛书】



YIKAN JIU YOU BING

一看就有病

您不可不知的95个疾病信号

良石◎编著



读了这本书才知道，“小病看不出必成大患”

小故事告诉您“望诊”有多神！中医望诊的神奇：是否健康，“看看”就知道！

中医专家教您关注细节，把握健康！

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



YIKAN JIU YOUBING



一看就有病

您不可不知的95个疾病信号

良石◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就有病 / 良石编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5375-5687-3

I. ①一… II. ①良… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第001159号

一看就有病

良石 编著

出版发行: 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

地址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

印张: 16.25

字数: 190 千字

印次: 2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元





读了这本书才知道，“小病看不出必成大患”

有道是“有诸内者，必形于诸外”，不管身体表面哪里发生异常，无论是长了一个小疙瘩，颜色有些变化，还是疼痛难忍都有可能是体内疾病的反映；同样的道理，几乎所有的疾病在发病前都是有预兆的。如果我们能学会给自己和家人“望诊”，能够了解并掌握这些预示疾病到来的信号，就可以做到未雨绸缪，未病先治，避免发生“小病看不出成大患”的恶果。

望诊真的有那么神奇吗？没有中医基础的人，在现实生活中也可以通过“望诊”来发现自己身体存在的问题吗？其实，我们的身体就像是一个反射器，它能真实地反映出身体内在的健康情况。只要仔细观察，你就会发现，我们的脸、手、脚、腰、背、臀，甚至是排泄物都能随时准确地给我们传递疾病信号，这些信号能及时提醒我们，身体的哪些部分出现了问题。

如果你不想“小病变大病”，那就快翻开你眼前的这本书吧！它并不是一本医学专著，只是让你随时可以翻看、随时提醒自己的一本健康手册。我们不是救世主，但至少我们有能力拯救自己的健康。从翻看这本书开始，你将懂得什么是“小病看不出必成大患”，你将学会如何掌握一些疾病信号。



这本书所讲述的，是一个个生动、活泼、真实的小故事。每一个小故事都将给你的健康增加一个保护层，通过阅读这些小故事，你可以学会如何通过“小毛病”，探究出身体里隐藏着怎样的大患，以降低患病的概率，让自己成为健康的“预言家”，守住健康的第一道防线。

这本书告诉我们：健康其实就是这么简单！



Part 1 小故事告诉你“望诊”有多神

如果蔡桓公相信扁鹊，就不会死了 / 002

张仲景看出了王仲宣的“痼疾” / 003

程医生辨别“真假麻风” / 004

蒋晓看出这孩子得了“相思病” / 006

李叔叔在火车上的“望诊”故事 / 007

姑奶奶治好了孙老头的“腰疼病” / 009

周婶“望诊”揭开“看不清”的谜底 / 012

崔默庵看出新郎中了“漆毒” / 014

韩奶奶观“形态”发现了小玉的胃病 / 017

老何的病都写在了“眼”和“手”上 / 019

我一看就知道小姨“脾胃虚寒” / 022

Part 2 从头部开始，一发统领之命

他怎么总在不停地挠头皮 / 026

瞧表妹的那根白发 / 028

小南的头发像枯草一般 / 030

枕头上的这些头发都是谁的 / 033



一大早老板就不停地“敲脑袋” / 036

小浩浩的头发又稀又软 / 039

这姑娘的头皮屑多得有些不对劲 / 041

Part 3 擦亮双眼，将“疾病”缉拿归案

你怎么总在滴眼药水 / 044

他的眼白已经不白了 / 046

看起来，你的眼皮有些肿 / 049

小菲的假“红眼病” / 051

“眨巴眼”让我看出他有病 / 053

孙杰变成了“熊猫眼” / 054

瞧赵静那“青蓝色”的眼圈 / 057

佳佳的黄眼圈让她看上去很没“精神” / 059

Part 4 耳朵就是“风向标”，预报健康几级风

整天掏耳朵的新邻居 / 062

关小姐耳郭上的“小白点” / 064

小凡的耳朵怎么“肿了” / 066

年纪轻轻的她长了一对“老耳朵” / 068

李健耳朵上的小“丘疹” / 070

“耳朵”救了靳莉的“肝” / 072

Part 5 让鼻子感应一下，健康离你有多远

小谢总是喜欢捂着鼻子 / 076

张霞的小丑红鼻头 / 078

这个男生怎么总是流鼻涕 / 080

快看，她鼻子出血了 / 083

“白鼻子”老周 / 085
他鼻梁上长了那么大一颗痘痘 / 087
怪鼻子老张 / 089

Part 6 重新认识嘴巴，它是健康“报警器”

“牙齿如白骨”的“晶晶” / 094
“肥肥”美了，牙却裂了 / 096
“水不离口”的主编 / 098
毛毛怎么总是捂着嘴巴 / 100
哎哟！你看马姐怎么长胡子了 / 102
一直揪咽喉部的推销员 / 104

Part 7 知道吗？胸腹其实是健康“预言家”

这个年轻司机一直捂着胸口 / 108
他这反应像是“高原反应” / 109
孙大叔怎么不停地打嗝 / 111
表妹长期保持固定的睡姿 / 112
莉莉双手一直接在胃部 / 115
她为何吃得这么少 / 117
不停吃冰激凌的小胖墩 / 119
看小史的样子是想吐 / 121
老邱跑了一天的厕所 / 123
鹿杰在饭后会突然肚子疼得打滚 / 125

Part 8 别忽视腰背臀，因为它们是“照妖镜”

小丽一直手扶着小蛮腰 / 130
露露的腰突然变细了 / 132





- 张师傅腰上的“游泳圈” / 134
- 孟大姐总是捶按后背 / 136
- 露背装出卖了她背上的“青春痘” / 138
- 她怎么成了“单峰驼” / 140
- 他为何总是捂着腰间 / 143

Part 9 解放手脚，让它们抓住“疾病”的影子

- 邱编辑经常扇动双手 / 146
- 看看生命线 / 148
- 瞧瞧智慧线 / 150
- 林先生藏在手上的难言之隐 / 151
- 看她手掌颜色就知道有病 / 152
- 徐总的手掌看上去像套了铠甲 / 154
- 形状怪异的指甲 / 156
- 从她的中指，我看到了疾病 / 158
- 看看自己的无名指 / 160
- 朋友的小手指看上去有些怪 / 161
- 通过指甲颜色看健康 / 163
- 王奶奶把膝盖捂得真严实 / 164
- 通过夏爷爷的步态看健康 / 166
- 抬着脚跟走路的新同事 / 168
- 漂亮女孩的肿脚踝 / 169
- 人字拖透露了他的脚起皮 / 171
- 老同学的脚上长了鸡眼 / 173

Part 10 排泄物绝不是“废物”，它能为健康打分

- “超经理”解手越来越频繁 / 176

逛街同伴的怪异举动	/ 178
表叔突如其来的血尿	/ 180
姑妈的便便像柏油	/ 182
火师傅的血便	/ 183
胡太太家的马桶总是堵	/ 186

Part 11 女人们，别忽视了自己的“那些事”

为何张倩总是扯胸前的衣服	/ 190
明明身上定期来访的疹子	/ 192
结伴去公厕，她为何羞答答	/ 193
她的双腿在不停磨蹭	/ 196
眼看着她汗流浹背	/ 198
娟娟大得离谱的肚子	/ 200
宁馨总是戴着哺乳专用文胸	/ 202
她怎么在不特别的日子也出血	/ 204

Part 12 男人们，记得留意自己的“小毛病”

白经理不分场合的勃起	/ 208
表哥一晚都在反复起夜	/ 210
聚会时，葛先生看上去坐立不安	/ 211
从尿液发现他有病	/ 213
刘总走路像挂着石头	/ 215
扬扬尿中的“粉红泡泡”	/ 217

Part 13 抓住“隐形妖”，留住悄悄溜走的健康

胖妹突然瘦了两大圈，绝不是好事	/ 220
“排骨姐”突然增肥，绝不是好事	/ 222





琳琳为什么总在长出气	/ 224
25℃她却捂得特别厚	/ 226
总是迟到并“睡眠惺忪”的娜娜	/ 227
薛凯总是看上去莫名的恐惧不安	/ 229
瞧她丢三落四的马虎样	/ 231

附录 注意生活中的66个健康细节 / 233

Part ①

小故事告诉你“望诊”有多神

如果蔡桓公相信扁鹊，就不会死了

张仲景看出了王仲宣的“痼疾”

程医生辨别“真假麻风”

蒋晓看出这孩子得了“相思病”

李叔叔在火车上的“望诊”故事

姑奶奶治好了孙老头的“腰疼病”

周婶“望诊”揭开“看不清”的谜底

崔默庵看出新郎中了“漆毒”

韩奶奶观“形态”发现了小玉的胃病

老何的病都写在了“眼”和“手”上

我一看就知道小姨“脾胃虚寒”



如果蔡桓公相信扁鹊，就不会死了



中医学界历来将扁鹊尊为我国古代医学的奠基者。在历史记载和民间传说中，扁鹊堪称神医，无论什么疑难杂症他都能手到病除，最神奇的就是他有“特异功能”，能从人的面貌形体等透视人的五脏六腑。那么，扁鹊到底有多神呢？

扁鹊（前407—前310），姬姓，秦氏，名越人，又号卢医，春秋战国时期名医。由于他的医术高超，被认为是神医，所以当时的人们借用了上古神话黄帝时神医“扁鹊”的名号来称呼他。

一次，扁鹊到了齐国，他到朝廷拜见蔡桓公，说：“您有小病在皮肤和肌肉之间，不治将会深入体内。”

蔡桓公不屑地说：“我没有病。”扁鹊走出宫门后，蔡桓公对身边的人说：“医生喜爱功利，想把没病的人说成是自己治疗的功绩。”

过了五天，扁鹊再去见蔡桓公，又说：“您的病已在血脉里，不治恐怕会深入体内。”

蔡桓公生气地说：“我没有病。”扁鹊出去后，蔡桓公非常不高兴。

又过了五天，扁鹊再去见蔡桓公，对他说：“您的病已在肠胃间，不治将更深侵入体内。”蔡桓公这次不肯再答话。扁鹊出去后，蔡桓公很是愤怒。

再过五天，扁鹊又去，看见蔡桓公就向后退跑走了。蔡桓公见状立刻派人问他为什么要跑。扁鹊说：“疾病在皮肉之间，汤剂、药熨的效力就能达到治病的目的；疾病在血脉中，靠针刺和砭石的效力就能达到治病的



目的；疾病在肠胃中，药酒的效力就能达到治病的目的；疾病进入骨髓，就是掌管生命的神也无可奈何。现在疾病已进入骨髓，我已不再要求为他治病。”果然，又过了五天，蔡桓公身患重病，他立刻派人去召请扁鹊，扁鹊却已逃离齐国。就这样，蔡桓公最终因没有听从扁鹊的劝告而病死了。

这个故事或许有些让人不可思议，但是这个故事很好地诠释了中医四诊中“望诊”的最高水平。

张仲景看出了王仲宣的“痲疾”



张仲景是中医界的另一位名医，他名机，字仲景，东汉南阳人，中国古代伟大的医学家、世界医史的伟人，被人称为“医中之圣，方中之祖”。张仲景生于公元150年正月十八，于公元219年溘然长逝，享年69岁。

张仲景出身在一个没落的官僚家庭，他的父亲叫张宗汉，曾经在朝为官。由于家庭环境的熏陶，张仲景从小就接触了很多的典籍。他从史书上看到了扁鹊望诊蔡桓公的故事之后，就对扁鹊产生了敬佩之情，这也为他日后成为一代名医奠定了坚实的基础。汉灵帝时，张仲景曾举孝廉，官至长沙太守。他一生都勤求古训，博采众长，集前人之大成，揽四代之精华，后来编著了一部不朽的医学名著——《伤寒杂病论》。这部医书将理、法、方、药熔于一炉，开辨证论治之先河，形成了非常独特的中医学思想体系，对于推动后世医学的发展起了非常重大的作用。

建安年间，有一位非常著名的诗人，在朝廷做过侍中，叫做王仲宣，他与张仲景有着非常深厚的交情。一天，张仲景相约与王仲宣见面，发现了王仲宣的身上潜伏着一种名叫“痲疾”的病原，其实就是我们现在所说的“痲风病”。

张仲景对王仲宣说：“仲宣，我看出你身上潜藏着一种病，叫做‘痲’



疾’，如果你不早点进行医治的话，到40岁的时候，你就会出现脱眉毛的现象，脱眉毛半年后，就会有生命危险了。你听我的劝告，赶快先服用几剂五石汤吧。”

当时王仲宣刚二十出头，患有“痹疾”在那个时代又是非常危险的事情，如果被别人传他有这种病，是非常丢脸的。王仲宣以为张仲景是在吓唬自己，小题大做，又不好驳了老朋友的面子，就哼哈的答应了，却并没有听劝按时服药。

不久，两人再次相见，张仲景看了看王仲宣的气色和体态，疑惑地问：“你有没有服过五石汤？”王仲宣显得有些反感，敷衍着说：“是的，我服过了。”张仲景仔细观察了一下，说：“不对吧，看你的气色，肯定没有服过。你为什么不能听从我的劝告呢？为什么要如此轻视自己的生命呢？从现在开始，你一定要听我的劝说，赶快服些药吧，不然真的就麻烦啦！”尽管张仲景费尽口舌，可王仲宣就是不愿意相信，依然没有按照张仲景说的去服药。果然，在王仲宣40岁的时候开始出现严重的脱眉毛现象，脱眉毛到第187天的时候，终因不治而身亡。可惜了这位极有才华的文学家，这么早就离开了人世。

程医生辨别“真假麻风”



很久之前，在广东的一个小镇里，住着一户姓吕的人家，家里有一个正值妙龄的女儿。女孩心灵手巧，貌美如花。一天，女孩突然感到非常不舒服，全身出现浮肿的症状，皮肤上还长出密密麻麻的红色丘疹，奇痒无比，以至于终日寝食不安。看到女儿如此痛苦，父亲非常心疼，便四处寻医问药，可是都无济于事，女儿的病不但没有好转还更加恶化，部分丘疹已经开始出现溃烂流水，很多医生都认为女孩是得了麻风病。在当时，麻



风病具有很强的传染性，患病者必须要隔离起来，孤独痛苦地等待死亡。所以，女孩的母亲提出，要把女儿送到柴房关起来，但是，父亲不忍心就这样断送女儿的一生。于是，他不远万里，踏遍山川，请来了一位“程医生”。

程医生来到吕家，反复地观察了女孩的病变部位，仔细查看了这些密密麻麻的红色丘疹，他发现，这些红疹的形状与麻风病那种连接成环状的斑片并不相同，再看看女孩的面部，光洁无损，与麻风病人面部结节斑疹、坑坑洼洼、毛发脱落的症状也完全不一样。他又发现姑娘在不停地抓挠身上，程医生断定，女孩得的不是麻风病，而应该是女孩的衣服上带有有毒物质。于是，程医生让女孩脱下内衣，将衣服放入清水中漂洗，发现在盆底有黑黄色的粉末，还散发出了非常刺鼻的樟木味。程医生恍然大悟，对女孩的父亲说：“这是樟木粉，能伤害人体肌肤，您的女儿就是因为衣服上沾染了樟木粉，只要把衣服脱下来洗干净，就会痊愈了。”

父亲百思不得其解，到底是哪里来的樟木粉呢？于是，叫来女孩的母亲一问究竟。原来，女孩的母亲并非生母，一向把女孩视为眼中钉，时常对她进行虐待。近来，她见女孩出落得越发亮丽俊俏，便起了嫉妒之心，趁洗衣服的时候将樟木粉揉洗进了衣服中，企图毁掉女孩的一生。没想到程医生识破了自己的阴谋诡计，女孩的父亲了解事情的真相，非常气愤，将恶毒的继母赶出了家门。

通过这个故事，你一定很痛恨继母，然而程医生的高超医术应该更值得我们敬佩，他认真精细地运用了“观同”和“察异”的望诊法，准确地辨别出了女孩所患疾病与麻风病的不同之处，从而救了女孩一命。



蒋晓看出这孩子得了“相思病”



你一定听过梁山伯与祝英台的故事，梁祝二人同窗三年，情深义重。当梁山伯听说祝英台要许配给马家的时候，便一病不起，梁山伯得的就是相思病。但是，你知道吗？相思病不只成年人会得，小孩子也是会得相思病的。

明代有一位医家叫蒋晓，他治疗小儿怪病很拿手。一天，一位妇女带着自己刚满1周岁的儿子来找蒋晓。妇女紧张地对蒋晓说：“我的儿子近日子里不太吃东西，而且身体日渐瘦弱，找很多医生瞧过后都说是消化不好，可是吃了很多药就是不见好。”

蒋晓听了妇女的叙述后，仔细看了看孩子的面色、舌苔，心里疑惑：“看样子，这孩子应该不是消化不好。”就在他仔细“望诊”的时候，突然发现，孩子的目光在不停地移送，似乎在寻找什么东西。蒋晓顿时笑了起来，起身到隔壁屋拿来了小铃铛、小老虎、小木鱼。小孩见到蒋晓手中的玩具，立刻显出了惊喜的神色，用他那双笨拙的小手抓起了小木鱼，还紧紧地抱在怀里。

蒋晓见状，对妇女说：“你的孩子痊愈了。”妇女有些不解，蒋晓继续说，“你的孩子因为思念他心爱的玩具而得了病，这就叫做小儿相思病。”此时，妇女恍然大悟，她想起了儿子经常玩耍的小木鱼不见了，从找不到小木鱼开始儿子就这样了。

蒋晓解释说：“孩子幼小的心灵已经孕育了七情六欲，也会有自己的真爱，一旦失去了这种爱就会产生思念之情。因为他的年纪太小，还无法