

望诊与自我健康检测

王建仁等 主编



中国中医药出版社

望诊与自我健康诊断

主 编

王建仁 王玉峰 罗红昱 杨建宇

副主编

(以姓氏笔划排列)

刘雁斐 李复生 李俊玲 闫莉莉

杨 梅 张爱萍 胡曙云 秦亚萍

郭武军 常爱兰

编 委

(以姓氏笔划排列)

马青霞 王风平 付秀平 申保国

石仲荣 成 浩 李玉和 李景鹤

罗江华 罗香林 罗委立 张林庆

高 渊 袁志军 原好平 郭秀玲

崔金武 陈京平

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

望诊与自我健康诊断/王建仁等主编. —北京: 中国中医药出版社, 1997. 6

ISBN 7-80089-626-9

I. 望… II. 王… III. 望诊 (中医) IV. R241.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 06715 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 6415. 1553 邮码: 100027)

印刷者: 星月印刷厂印刷

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×1092 毫米 32 开

字 数: 280 千字

印 张: 11.125

版 次: 1997 年 6 月第 1 版

印 次: 1997 年 6 月第 1 次印刷

册 数: 1—4000

书 号: ISBN 7-80089-626-9/R·625

定 价: 18.00 元

前 言

望诊在中西医临床医学中占有很重要的地位，自我健康诊测对广大群众在防病治病中具有很关键的作用，为了帮助广大医学工作者和爱好者更好地防病治病，我们编撰了这本《望诊与自我健康诊测》。

《望诊与自我健康诊测》分为上下两篇。上篇为中西医望诊研究，把中西医望诊精华内容详细地进行了论述，并把中西医望诊灵活地运用到临床各种诊断之中；下篇为自我健康诊测，可指导广大病患人员进行自我健康诊断和预测，通过人的身体变化和生理变化来诊测疾病的发生，同时对妇科疾病自我诊断进行了介绍，最后，通过实例又介绍了一些疾病预测方面的知识。另外，本书精选了一些有一定临床和理论研究参考价值文章，作为附篇，以期对临床有所裨益。

在编写过程中，参考摘编了许多有价值的材料，曾得到鹤壁市公疗医院领导的大力支持，在此谨致谢意。由于编者水平有限，不妥之处，殷切希望同道斧正，以便修正完善。

编者

1996.1.25

目 录

上篇 中西医望诊研究

第一章 望诊概述	(3)
一、望诊总述.....	(3)
二、望诊发展概述.....	(5)
三、民间相术诊法.....	(7)
四、中医望诊与相术诊法的比较	(11)
第二章 面部望诊	(18)
一、概述	(18)
二、望面诊病法	(19)
三、一些常见病的面部特殊表现	(24)
第三章 目部望诊	(28)
一、概述	(28)
二、目诊发展概况	(29)
三、白睛诊病法	(30)
四、瞳神望诊	(35)
五、常见病的目诊特征	(38)
附：1、白睛诊法与癌症预测	(39)
2、看瞳神判断胎儿性别	(40)
3、察目诊伤	(40)
4、眉毛与健康.....	(41)
第四章 口部望诊	(43)

一、人中望诊	(43)
二、口唇望诊	(45)
三、齿龈望诊	(48)
第五章 舌部望诊	(51)
一、概述	(51)
二、望舌诊病方法	(53)
三、舌诊	(54)
四、常见病的舌象	(64)
第六章 鼻部望诊	(66)
一、概述	(66)
二、望鼻诊病	(67)
第七章 耳部望诊	(70)
一、概述	(70)
二、耳廓病理表现规律	(71)
三、耳诊望诊的方法	(74)
四、耳穴的定位及病理变化主病	(76)
五、常见疾病的耳穴望诊	(86)
附：1、望耳诊病中民间相术与医学诊法的比较	(88)
2、耳诊法简介	(89)
3、常用耳穴示意图	(93)
第八章 颈胸部望诊	(94)
一、概述	(94)
二、颈部望诊	(95)
三、胸部望诊	(99)
四、乳房望诊	(101)
第九章 腹部望诊	(105)
一、概述	(105)
二、腹部望诊的方法	(106)

三、腹部望诊的定性·····	(107)
四、常见病腹部特殊表现·····	(113)
附：望斑疹·····	(115)
第十章 手部望诊 ·····	(116)
一、概述·····	(116)
二、观手形诊病·····	(117)
三、观手色形态诊病·····	(118)
四、观指形诊病·····	(119)
五、观指甲诊病·····	(121)
六、望指掌皮纹诊病·····	(126)
七、望小儿指纹·····	(134)
第十一章 足部望诊 ·····	(137)
一、概述·····	(137)
二、望足诊病·····	(138)
第十二章 各种排泄物与分泌物望诊 ·····	(145)
一、概述·····	(145)
二、望汗·····	(145)
三、望出血·····	(148)
四、望呕吐物·····	(150)
五、望痰·····	(151)
六、望二便·····	(151)
七、望经带·····	(152)

下篇 自我健康诊测

第一章 自我健康的诊断和测验 ·····	(155)
一、人人都应该进行自我健康诊测·····	(155)
二、健康的自我测定·····	(157)
三、怎样测定和改善您的身体素质？·····	(163)

四、您需要心理治疗吗?	(170)
五、几种心理意志的自我测评方法	(172)
六、您的医学年龄是多少?	(174)
第二章 身体变化与疾病	(180)
一、面部的变化与疾病	(180)
二、眼睛的变化与疾病	(187)
三、鼻子的变化与疾病	(193)
四、口腔异常与疾病	(195)
五、咽喉的异常与疾病	(198)
六、淋巴结肿大与疾病	(200)
七、指甲异常与疾病	(201)
八、腹部的变化与疾病	(203)
九、肛门的异常与疾病	(209)
十、步态异常与疾病	(211)
十一、强迫体位与疾病	(211)
十二、体型与疾病	(213)
第三章 生理指标变化与疾病	(215)
一、体温的变化与疾病	(215)
二、脉搏的变化与疾病	(217)
三、头晕呕吐与疾病	(219)
四、身体怪味与遗传病	(222)
五、食欲及饮食嗜好的变化与疾病	(223)
六、性欲的变化与疾病	(229)
七、睡眠的变化与疾病	(233)
八、大便的变化与疾病	(235)
九、尿的变化与疾病	(242)
第四章 妇科疾病的自我诊断	(247)
一、月经的变化与疾病	(247)

二、女性阴道落块与疾病·····	(252)
三、白带与疾病·····	(253)
四、乳房的异常与疾病·····	(256)
第五章 疾病的预测研究·····	(258)
一、梦与疾病预测·····	(258)
二、性生活失调及其疾病预测·····	(262)
三、与避孕有关的疾患的预测·····	(270)

附篇 论文选编

1、天人相应，养身至道 ·····	(281)
2、中药治疗卵巢囊肿 200 例疗效观察 ·····	(291)
3、静脉注射尿激酶治疗不稳定性心绞痛的临床分析 ·····	(295)
4、左室舒张功能衰竭二例治疗体会 ·····	(297)
5、《伤寒论》审小便初探 ·····	(299)
6、浅谈低热的早期鉴别诊断及治疗 ·····	(304)
7、浅谈淋病的中西医防治 ·····	(307)
8、浅谈中医治疗病毒性肝炎 ·····	(313)
9、前列腺增生症防治刍议 ·····	(316)
10、老年性痴呆及其中医药防治方案 ·····	(319)
11、浅谈胆囊炎、胆石症的治疗 ·····	(323)
12、熏洗疗法治疗顽固性足跟痛 23 例临床观察 ·····	(326)
13、手术患者的心理分析及护理 ·····	(327)
14、老年“中风”恢复期的心理护理 ·····	(330)
15、住院老干部心理类型及护理对策 ·····	(332)
16、老年人心脑血管系统疾病与临床用药 ·····	(336)
17、输尿管囊性结石治验及体会 ·····	(340)
18、浅谈晚期癌肿病人的护理 ·····	(341)
19、顽固黑舌症治疗验例 ·····	(342)
20、中成药治疗男性更年期综合征 ·····	(343)

上 篇

中西医望诊研究

第一章 望诊概述

一、望诊总述

古代名医医和、医缓、扁鹊、张机、华佗等，在望诊方面卓越的成就曾被传为佳话。如今怎样用现代中西医诊断学原理，将这些奇特望诊技术加以全面系统整理，是研究中西医望诊奇术的重要内容。

所谓望诊，是指通过对病人神、色、形、态、五官、四肢、躯体以及分泌物、排泄物等进行有目的地观察，以了解病情，测知脏腑病变的方法，也包括有特异功能者对人体经络脏腑的直接透视观察。人体外部和五脏六腑有着密切的关系，特别是面、舌、目、耳、手、足等和脏腑的关系更为密切，因此通过对这些人体外部的观察，可以了解整体的病变。

望诊，是医学诊断疾病的最常用的技术之一。无论西医、中医，还是其他民族的传统医学，甚至民间巫医，都把望诊视为首要的诊疗技术。数千年来，在历代医家的不断实践中，望诊技术从理论到实践得到了充实、发展和提高，有些独到技术达到了日臻完善、奇妙无比的地步。

望诊，在西医学中叫视诊（inspection），是西医检体诊断中五种基本检查方法（即视诊、触诊、叩诊、听诊、嗅诊）之首要方法。

视诊是医生用视觉来观察病人全身或局部表现的诊断方法。

视诊能观察到全身一般状态和许多全身或局部内在的体征，如年龄、发育、营养、意识状态、面容、体位、步态、姿势等。局部视诊可了解病人身体各部分的改变，如皮肤、粘膜、舌苔、头颈、胸廓、腹形、四肢、肌肉、骨骼关节外形等。但对特殊部位（如鼓膜、眼底、胃肠、粘膜）则需用某些特殊的仪器（如耳镜、眼底镜、内窥镜等）帮助检查。

还值得讨论的是，不少不太了解中医的西医学专家崇尚现代医学借助现代科技制造的诊断仪器，而对中医的诊断技术存在某些偏见，总认为中医望诊是些“骗人的成份，太神乎其神”，其实不然。其一，西医中有许多视诊，同样神乎其神，特别是一些特异性疾病，西医视诊同样可以达到诊断准确率99%以上。如甲亢面容、二尖瓣面容（mitral face）、肢端肥大症面容（acromegaly face）、苦笑面容（sardonic feature）等。其二，人体是一个有机联系的整体，体内有病变，反映到体表，这也是客观规律，不过病人本身没有认识到而已。目前临床上，仪器在诊断中起有重要作用，如X光机、B超仪、CT、心电图机、脑电图机、胃镜、支气管镜等许多仪器，都在帮助医生提高视诊技术，但由于其仪器的复杂性及特殊性，均单列学科，不再列入视诊范畴。也就是说，西医视诊与中医望诊，基本是大同小异，这也是本书把“中医望诊”、“西医望诊”统称“中西医望诊”的原因。在你没有认识这个规律之前，不可一味地否定，而应该深入去了解、去学习、去认识、去掌握，并利用之为人类造福。况且这些“视诊”、“望诊”的理论根据，已逐渐被认识、发现、利用。因此，不论中医人员还是西医人员，对望诊妙术，都不可轻视，而应该认真研讨。

中医“望而知之”的独特诊病方法，是医生运用视觉，对人体一些特殊部位进行观察，从而了解健康或疾病情况，其方法简便、无痛苦，为四诊之首要，素有“望而知之谓之神”之誉称。通过对外部的观察，可以了解整体的病变。《灵枢·本脏篇》说：

“视其外应，以知其内脏，则知所病矣。”近年来，国内外学者，致力于望诊研究，进展很快。

望诊的适用范围十分广泛，一般情况下，单用望诊获得的诊断性资料，比任何其它检查方法所得到的都要多。但要真正掌握中西医学上望诊的妙术，并非想象的那么容易，这需要丰富的医学知识和临床经验。临床上出现视而不见的现象是屡见不鲜的。况且，疾病的临床征象繁多复杂，只有通过深入、敏锐地观察，才能发现对确定诊断有主要意义的临床资料。

因此，本书上篇的理论简释和下篇实践应用介绍，对于系统掌握望诊妙术会有很大帮助，对健康早预测，疾病早知道、早诊断、早治疗会有裨益。特别是本书着重介绍的面诊、目诊、耳诊、鼻诊、口诊、舌诊、甲诊、手纹诊、腹诊、足诊等法，临床中有其特殊的实用价值。我们对这些奇特的望诊技术进行分析、研究，奉献给大家，非常适合广大医务工作者、医学生和研究人员使用。这些奇特的望诊技术，在实际生活中，还可以被广大群众所掌握，对于广大群众和患者，也可以起到自我诊断、早期预测的积极防病治病作用。

二、望诊发展概述

中西医望诊的理论与方法肇始奠基是很早的。传说新石器时代的伏羲已能运用望诊技术诊断疾病，至于文字记载则可以追溯到西周时代。《周礼》就有“医师究人之血脉……表面……以探百病，决死生之分”、“以……五色，胝其死生”、“两之以九窍之变，参之以九脏之动”的记载，说明当时已通过望色以及观察体表某些器官的变化，可以推测内脏和了解疾病的预后。至于最早以精湛的望诊技术名扬于世的医家则是春秋战国时代的秦越人，他创造性地运用“望色”方法，判断齐桓公的病由皮肤→血脉→肠胃

→骨髓的由表及里的传变，其神奇的望诊技术被后人传为佳话。（有人认为秦越人是具有特异功能的医家，他是直接透视齐桓公的疾病传变的。）

约成书于公元前三世纪的《黄帝内经》，为中医望诊的形成和发展奠定了坚实的基础，该书不仅记载了丰富的望诊方法，而且精辟地论述了望诊理论。公元前二世纪，西汉名医淳于意在《诊籍》一书中专门提到了望诊法。他还专门教他的徒弟学习望诊技术，如教宋邑学色诊、唐安学五色诊等。公元三世纪，东汉伟大医学家张仲景在总结前人望诊经验基础上，进一步强调了相色、相形等诊法，同时代的华佗、涪翁等在望诊上的杰出贡献，可在《中藏经》等书中窥探到其丰富而又神奇的望诊端倪。

晋代葛洪在《肘后备急方》中对一些传染病的望诊和颅脑损伤的危重病象及其预后的望诊辨别进行了精辟的论述。隋代著名的医学家巢元方等人编著的《诸病源候论》涉及到对许多疾病望诊法的具体运用，如描述妇女阴道中生有息肉为“状如鼠乳”等，可见在当时就有了妇科方面的望诊检查。唐代孙思邈主张望本察源，不要被外部现象所迷惑，要透过现象看清本质。

公元前五六世纪希腊的文化与科学都发展到了很高水平，医学也不例外，此时代杰出的医学家希波克拉底（Hippocrates）著的《希波克拉底全集》即是其代表。其中对诊断方面的贡献就是注重主诉和既往病史，并强调认真细致地检查病人。尤其是望诊方面，其所描述的恶液质病容被称为希波克拉底氏面容，至今仍被沿用。

公元二世纪罗马著名医生盖伦（Galen）创造性地使用了直肠与阴道窥镜，这对望诊的发展也起到了很大的推动作用。

三、民间相术诊法

在我国通过观察人的面貌、五官、骨骼、体态、气色、手纹等，来推算其体质、智力状况及预测、诊断疾病的发生时间、病变部位、病程长短、预后等方法，已有数千年的历史，它是人们长期同疾病作斗争的经验总结，是诊断学的组成部分。

民间相术不全是糟粕，也有科学的精华。相术中的诊法部分在许多方面与中医望诊有一致性。如相术“人中之广狭，可断男女之多少”，经专家研究得到某种证实。可见，我们有必要对民间相术诊法进行研究，正确认识评价它，吸取其精华，抛弃其糟粕，以便丰富、充实、完善望诊法。

在古代，医、相是同源的。人的颜色、神情、呼吸、动态是人体内脏的反映，人体内部有了异常的变化，必然反映到体表上来。民间相术即是通过视觉来观察人的体质、形态、神色、口舌、肌肤、行动等异常现象，来判断人的各种心理状态。实际上，民间相术是从医学中吸取了本身所需要的东西，成为相术中的相面、相神、相气、相色。同时，传统医学也从相术中吸收了所需要的东西，成为医学望诊中的观形态、审神色、察动静。传统医学与民间相术在古代彼此间是有密切关系的。

民间相术诊法中医的理论吸收了许多，中医学认为“有诸内，必形诸外”，“视其外应，以知其内脏，则知所病”，即通过外部表现可以测知内在病变，相术则从其中吸取了自己所需要的东西，将人的面部当作其健康状况、性别、年龄、性格、精神状况、疾病性质、经历等的记录本和显示屏。有一些明显特征的短寿命的征象在运用中有的较高的参考价值，如“鼻上和眼水平交叉点凹陷带有黑斑点；耳朵软薄，不成形，无外耳窝，外耳平偏，并且低于正常位置；鼻槽短、浅或者变曲；眼球突出、无神、不闪烁”等，

其认识方法和思维程序与中医望诊理论不谋而合。正是基于这种认识，通过观察外貌、神态来判断、分析、预测人的生理、心理和病理。

头颅相法：头颅陷，骨不露，不偏倚，有辅弼，有枕骨，骨丰顶，山林起，以及头角峥嵘等为健康之相；山颅陷，头偏，倾欹，头尖，头削，骨露，缺陷以及无主骨星辰，无辅弼，无天仓和天庭不起、山林不起等为不吉之相。

面部整体相法：面部以三停相配，骨肉均匀，额、颧、鼻、颊丰满，五官相配，面部红润鲜明，面粗身细，眉高至额，过命门，命门丰富，龙宫、地库丰满为健康之相；三停不配，骨肉不匀，额、颧、颊以及五官不相配，面无肉，面色暗滞，面细身粗，本骨肉横生，兔面，眼陷，眼醉，眼荡，额皱，鼻窍微，耳低，耳堵，耳暗，耳如张扇为不健康之相。

额部相术：额部以天庭满，有泽，无纹痕，无凹陷，无筋缠，色黄明，印堂直平圆为健康之相；以额低，凹陷，突出，有纹冲，筋冲骨粗，色暗，以及中正青筋，印堂白气，印堂凹陷多纹等为身体较差之相。额头的皱纹相不规则，既细又短成波状，则显示此人精力不集中，健康状况欠佳。若皱纹粗糙，明显不规则，散布于额上，则显示其郁郁寡欢，情绪欠佳。

颧部相法：颧部以颧肉厚，骨肉均匀，无暗晦色等表示身体健康；以颧高凸，肉薄，肿胀，色黑，凹下，横缠，破尖，以及颧部位置低下，两边高低不一等为身体较差之相。

头发相法：头发以黑而润泽，发软，发香，发薄，发际高，年老头发仍然乌黑光泽、润滑等为健康之相；以发黄干枯，稀少顶秃，以及少白头，发际低，卷发难于梳理为不健康之相。另外，青年人如前额脱发，发断，发乱，发散，发毛入耳等也为素体较差之相。

胡须相法：胡须以疏、润、软、索、秀、黑为健康之相；以