

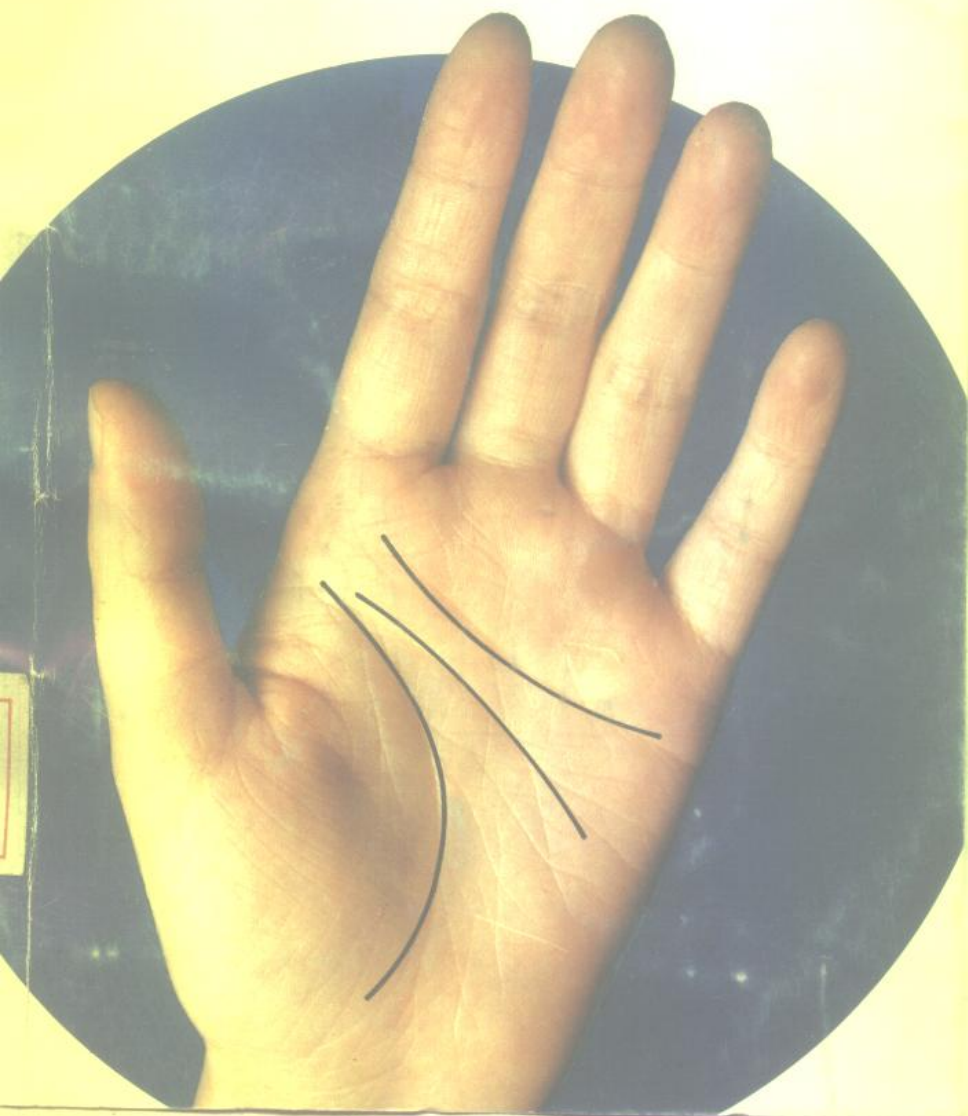
百病自测秘诀

刘宏生

刘宏禧

等编著

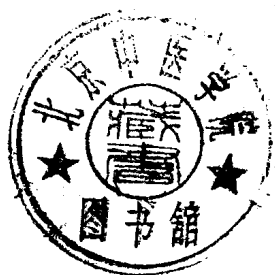
上海科学技术文献出版社





百病自测秘诀

顾问：张长耕 杨忠华
审定：张绪和
主编：刘宏生 刘宏禧
编委：鞠琰莉 张适时 赵宗蔚
张立群 张慧修 唐建华
兆 丰 魏随安 陈蔚兰
谢史良 刘宏禧 刘宏生



上海科学技术文献出版社

1206841

(沪)新登字301号

责任编辑：屈澄清

封面设计：何永平

百病自测秘诀

主编：刘宏生 刘宏清

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海武康路2号 邮政编码200031)

全国各地新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 8.125 字数 196,000

1992年1月第1版 1992年1月第2次印刷

印数：50,001—100,000

ISBN 7-80513-973-3/R·109

定 价：3.00 元

前 言

自古以来，人们总认为只有医生才能察知疾病。然而，随着社会的进步和医学科学的发展，当代人的观念也在逐步更新。早期发现疾病还得靠病人自己。医学统计资料表明，危害妇女健康最严重的疾病——乳腺癌，通过自查发现的（占95%）比通过常规体格检查和普查发现的（占5%）多了整整18倍。不仅是乳腺癌，其他一般的常见病和多发病，也大多可以通过自检自查，及早发现。如果全国每个家庭中有一人学会自检自查疾病，那么，疾病的早期发现、早期治疗，这一医学上的老大难问题就会迎刃而解。这里面的重要意义是不言而喻的。

正因为如此，我们深感宣传和普及疾病的自检自查知识，提高人民群众的自我保健意识，是我们医务工作者义不容辞的职责。经过几年的努力，我们收集、整理了大量疾病诊断的资料，并结合临床实践，编写了《百病自测秘诀》一书。此书依据中医“有诸内必形诸外”和现代“生物全息现象”的理论，把人体的每一部分、每一动作、每一方面都当成折射健康的一面镜子，由此而归纳、总结出70多种自测疾病的方法。

这些方法就其内容和可靠性来说，大致可分为三种类型。第一类，成熟型。即已得到了医学界的公认，现已为医生临床诊断疾病时广泛采用，如望舌辨病、观尿辨病；第二类，酝酿型。虽然目前还没有完全得到医学界的认同，但已有不少医务人员将它作为诊断疾病的辅助手段，如耳朵辨病、鼻子辨病；第三类，探

索型(目录和正文标题前均加有“*”符号)。由于种种原因尚未引起医学界的重视,只有少数医生在使用验测。其准确性如何?还有待于一段时间的实践,才能作出结论。如手相辨病、血型辨病。在本书中,前两种类型占绝大多数,是读者自测疾病时的主要方法;后一种类型只占极少数,读者在用它来自测疾病时,必须同前两种类型的方法结合起来综合观察,以免判断失误。

我们之所以将还不成熟的、尚处于探索阶段的方法介绍给读者,目的是想和广大读者朋友共同探索科学奥秘。我们期待同读者中的有识之士进行合作,保持联系,共同进行探索、研究……。

读者在用本书所介绍的方法自测疾病时,应注意以下几点:

第一,疾病发生的原因和表现形式都很复杂,同一种疾病有时会因人而异有着不同的表现形式,而不同的疾病,有时却有着某种相同的临床症状。因此,要正确诊断疾病,并非那么容易。单凭一两点要点,或一两次观察是不够的,必须经过一段时间反复观察(最好用几种方法同时进行观察,互相对照),仔细分析,才能作出较为客观的判断。

第二,经过反复观察,疑有疾病时,应及时去医院作进一步检查验证,明确诊断。

第三,早期发现疾病,就要尽早治疗,因为任何疾病的早期治愈率都是较高的,如疾病拖延不治,会使病情加重,甚至发生不可逆转的严重后果。

本书在编写过程中,曾参阅、引用了古今医学文献及报刊的有关资料,因涉及面较广,恕不一一注明出处,谨向被引用资料的原著者深表歉意和谢忱。此外,本书在编写中先后得到张长耕、杨忠华先生的热情指导;著名医学专家张绪和先生在百忙中审阅了本书稿;本书编写时,曾得到上海中医学院、山东中医学

院等有关专家的帮助，上海中医学院教授洪嘉禾先生对本书提出了很中肯的意见，在此一并致以衷心的感谢。

本书涉及的知识面广，编者水平有限，疏漏和错误之处在所难免，祈望专家和读者不吝赐教。

编 者

1991年12月于上海

目 录

第一章 从人的体形外貌自测疾病.....

一、头发辨病.....	1	(二) 望耳廓的色泽	20
二、眉毛辨病.....	3	(三) 压耳廓的痛点	21
三、面部辨病.....	4	六、鼻子辨病.....	21
(一) 望神色	5	(一) 望鼻子的形态	21
(二) 望面色	6	(二) 望鼻子的色泽	23
(三) 望面容	8	七、嘴巴辨病.....	24
四、眼睛辨病.....	10	(一) 望口唇的形态	24
(一) 望白眼球的颜色.....	11	(二) 望口唇的颜色	25
(二) 望黑眼珠周围的颜色	11	(三) 望口腔的形态	25
(三) 望瞳孔的形状与颜色	12	(四) 望口腔的颜色	26
(四) 望虹膜的色泽	13	八、舌头辨病.....	27
(五) 望眼球是否突出	14	(一) 望舌的形态	28
(六) 望眼球是否凹陷	15	(二) 望舌质	30
(七) 望眼球的光泽	15	(三) 望舌苔	31
(八) 望眼睛的神采	15	九、脖子辨病.....	34
(九) 望眼睑的变化	15	*十、手相辨病	37
五、耳朵辨病.....	17	(一) 望手的形状、颜色.....	38
(一) 望耳廓的形态	17	(二) 望手纹	42
		(三) 望指甲	56
		*十一、脚掌辨病	64

(一) 望脚的形状	64	(三) 高 矮	73
(二) 压脚掌痛点	65	(四) 胸 廓	74
*十二、肚脐辨病	66	十四、皮肤辨病	75
十三、体型辨病	67	(一) 肤 色	75
(一) 肥 胖	68	(二) 皮 疹	77
(二) 消 瘦	71		

第二章 从人的五官感觉自测疾病..... 79

一、视觉异常辨病	79	(二) 耳 鸣	86
(一) 辨色失误	79	(三) 幻 听	88
(二) 复 视	80	三、嗅觉异常辨病	89
(三) 视力下降	81	(一) 嗅觉减退、丧失	89
(四) 视力“好转”	81	(二) 嗅觉过敏	90
(五) 视物变形	82	(三) 嗅觉倒错	90
(六) 弱 视	82	(四) 幻 嗅	90
(七) 斜 视	82	四、味觉异常辨病	91
(八) 幻 视	83	(一) 口 苦	91
(九) 眼睛发花	83	(二) 口 甜	91
(十) 眼前发黑	83	(三) 口 咸	92
(十一) 眼前出现“飞蚊”	83	(四) 口 酸	92
(十二) 眼前出现雾感	83	(五) 口 辣	92
(十三) 眼睛疲劳	84	(六) 口 淡	92
二、听觉异常辨病	84	(七) 口 涩	93
(一) 耳 聋	84	(八) 口 香	93

第三章 从人体的分泌物、排泄物自测疾病..... 95

一、鼻涕辨病	95	(二) 黄色水样鼻涕	96
(一) 清水样鼻涕	95	(三) 黄脓鼻涕	96

(四) 黄绿色鼻涕或鼻痂	96	(十一) 黄 汗	105
(五) 白色粘液性鼻涕	96	(十二) 臭 汗	105
(六) 白色豆渣样鼻涕	96	(十三) 香 汗	105
(七) 血性鼻涕	97	五、气味辨病	105
(八) 黑色鼻涕	97	六、放屁辨病	107
二、耳垢辨病	98	(一) 无 屁	108
三、痰液辨病	99	(二) 多 屁	108
(一) 望痰的颜色	99	(三) 臭 屁	108
(二) 望痰的性状	100	七、尿液辨病	109
(三) 望痰的数量	101	(一) 观察尿的颜色	109
四、汗液辨病	102	(二) 观察尿的性状	115
(一) 无 汗	102	(三) 观察尿量变化	115
(二) 盗 汗	102	(四) 注意排尿的次数	118
(三) 自 汗	103	(五) 注意排尿的其他异常 变化	119
(四) 多 汗	103	八、大便辨病	124
(五) 大 汗	104	(一) 望大便的颜色	125
(六) 冷 汗	104	(二) 望大便的性状	128
(七) 额 汗	104	(三) 望大便的次数	130
(八) 胸 汗	104	(四) 望大便其他异常变化	132
(九) 手 汗	104		
(十) 偏 汗	104		

第四章 从人的日常活动自测疾病 135

一、饮食辨病	135	*二、睡梦辨病	139
(一) 食欲异常	135	三、步态辨病	143
(二) 食后感觉异常	137	四、体位辨病	144
(三) 饮食的其他异常变化	138	五、声音辨病	146
		六、笑容辨病	147

1. 苦笑	147	5. 傻笑	148
2. 傻笑	147	6. 狂笑	148
3. 痴笑	147	7. 强笑	148
4. 怪笑	148	8. 阵发性笑	148

第五章 从人的心理、生理变化自测疾病 149

*一、性格辨病	149	*五、血液辨病	161
二、生物钟辨病	153	(一) 望血液的颜色	162
三、脉搏辨病	157	(二) 望血型	162
四、呼吸辨病	159		

第六章 从人的症状、体征自测疾病 165

一、发热辨病	165	(四) 观察呕吐物的数量	172
(一) 观察发热时出现的 症状	166	(五) 观察呕吐物的性质	172
(二) 观察发热热程的长短	166	(六) 观察呕吐时伴随的 症状	172
(三) 注意发热时出现的 危重信号	167	四、眩晕辨病	174
(四) 功能性低热的鉴别	167	五、水肿辨病	176
二、咳嗽辨病	169	(一) 功能性水肿	176
(一) 生理性咳嗽	169	(二) 病理性水肿	178
(二) 病理性咳嗽	170	六、头痛辨病	179
三、呕吐辨病	171	(一) 观察头痛的部位	180
(一) 观察呕吐和恶心的关 系	171	(二) 观察头痛的程度	180
(二) 观察呕吐发生的时间	171	(三) 观察头痛发生的时间	180
(三) 观察呕吐时的状态	172	(四) 观察头痛的性质和伴 随的症状	181
		七、胸痛辨病	183

(一) 观察胸痛的部位	183	病程的长短	189
(二) 观察胸痛发生的时间	184	九、腰痛辨病	190
(三) 观察胸痛的性质	184	十、吞咽困难辨病	192
(四) 观察胸痛伴随的症状	185	十一、其 他	194
八、腹痛辨病	185	(一) 出血与疾病	194
(一) 观察腹痛的部位	185	(二) 疼痛与疾病	196
(二) 观察腹痛的时间	186	(三) 肿块与疾病	198
(三) 观察腹痛者的年龄、 性别	186	(四) 瘙痒与疾病	199
(四) 观察腹痛的性质	187	(五) 呃逆与疾病	199
(五) 观察腹痛伴随的症状	188	(六) 疲劳与疾病	200
(六) 观察腹痛的急缓、		(七) 肢体麻木与疾病	202

第七章 儿童常见病自测 203

一、观头辨病	203	(五) 泡沫便	211
(一) 观察囟门闭合的时间	204	(六) 散乱便	211
(二) 观察囟门的性状	204	(七) 水样便	211
(三) 观察头的形状	205	(八) 干硬便	211
二、观眼辨病	206	(九) 肥皂样便	212
三、观指辨病	207	(十) 脂肪便	212
(一) 观指纹的色泽	208	(十一) 白陶土样便	212
(二) 观指纹的长短	208	(十二) 豆腐渣样便	212
(三) 观指纹的浮沉	209	(十三) 粘液便	212
四、观粪辨病	209	(十四) 血样便	212
(一) 饥饿便	210	五、望睡辨病	214
(二) 颗粒便	210	六、闻哭辨病	216
(三) 糊状便	210	(一) 生理性啼哭	216
(四) 稀 便	210	(二) 病理性啼哭	218
		七、儿童多动症自测	221

(一) 康纳氏评定量表.....222	(三) 呼吸变化与疾病225
(二) 美国精神病学学会出版的 《精神障碍诊断统计 手册》的诊断标准.....223	(四) 体味变化与疾病225
八、其 他 223	(五) 尿液变化与疾病226
(一) 情绪变化与疾病223	(六) 肛门排气的变化与疾 病.....226
(二) 饮食变化与疾病224	(七) 杂 测227

第八章 妇女疾病自测 230

一、月经辨病 230	6. 黄色水样白带235
(一) 观察月经的周期230	7. 黄色粘液性白带235
(二) 观察月经的颜色231	8. 白色粘液性白带235
(三) 观察月经量的多少 ...231	三、乳房辨病 235
(四) 观察月经的性状231	(一) 生理性乳房胀痛或 肿块.....235
(五) 观察月经期伴随的 症状.....231	(二) 病理性乳房胀痛或 肿块.....236
二、白带辨病 232	四、孕妇的自我监护 240
1. 无色透明粘性白带234	(一) 胎动计数240
2. 泡沫性白带234	(二) 宫底高度240
3. 豆渣样白带234	(三) 自觉症状241
4. 脓性白带234	五、其 他 243
5. 血性白带234	

第一章 从人的体形外貌自测疾病

“望面看手可知百病”，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，不管是外部的容貌体形，还是内部的五脏六腑，都息息相关，可谓牵一发动全身。只要人体某处隐藏着疾患，头面、手足等处就会有异常表现。本章详尽地介绍了如何通过观察头、面、眼、鼻、口、舌、手、足、肚脐、胖瘦等察知疾病的种种方法。读者可以很方便地学会使用肉眼观察的方法，来预测自己或他人体内所隐藏的疾病，做到早期发现，早期治疗。

一、头发辨病

头发不仅能保护头皮，而且秀美的发丝还能够装饰头部，使明晰艳丽的脸妆更显得神采奕奕。更重要的，头发还能反映人的健康状况，通过观察头发的细微变化可以察知疾病。

头发主要由角蛋白构成。在头发中含有 20 多种氨基酸，还含有锌、铜、铁等 10 多种微量元素。据报道，测定头发中微量元素的含量，就可对多种疾病进行诊断。头发和人体其他器官一样，在不断进行新陈代谢。一个人的头发约 10 万根左右。一根头发的寿命大约 3—4 年，每天每根头发生长的速度为 0.3—0.4 毫米。在正常的情况下，所有头发并不都是同步生长，大约有

90%以上的头发在生长，10%以下的头发在自然脱落。成年人一天约有60根左右头发脱落。因为头发脱落与生长保持相对平衡，所以不显出有脱发现象。但如果头发脱落多于生长，就会形成头发稀疏，甚至形成脱发。现在已经知道，脱发的原因很多，既有生理性的，如妊娠、分娩后脱发；也有病理性的，主要由各种疾病引起，如伤寒、肺炎、头癣、贫血、癌肿等。此外，还有遗传因素等等。

其实，我们古人早就认识到，头发的生长、脱落与健康息息相关。祖国医学认为，肾气的盛衰可以从头发上体现出来，即所谓“其华在发”。肾气是促进发育、成长和生育繁殖等机能活动的一种动力。肾气充足时人体精力充沛，毛发生长旺盛。相反，肾气过早衰退就会使人未老先衰、毛发脱落、须发早白。

《医述》云：“察其毛色枯润，可以观脏腑之病”。观发识病，主要是通过看头发的质、色变化来探视体内存在的疾病及其发展变化。经验证明，凡有下列情况，则提示头部或身体其他部位可能有病灶存在，应引起警惕。

头发过早发白。如青年白发，要检查是遗传、精神因素引起的，还是因为疾病引起的。象结核病、胃肠病、贫血、动脉粥样硬化等都能引起头发早白。

头发过黑或逐渐加黑。国外科学家发现，黑头发是黄种人特有的颜色。但是头发过分黑，或向来不太黑而突然逐渐变为漆黑者，有患癌症的倾向。

头发不正常脱落，提示体内可能缺锌；头发脆弱易断，提示甲状腺可能有毛病。祖国医学认为，成人头发稀疏、色泽干枯，多属肾亏气血虚衰所致。

男性前额发际脱发者，提示有患肾脏病的可能；女性全头散发性脱落提示有患肾炎的可能；颅顶部脱发常提示可能为结

肠炎、胆囊炎所引起。

脱发并伴随全身性毛发稀少，则往往是一些内分泌疾病的表现。

每天脱发数在百根以上，甚至一把把头发脱下，这是患秃发病的预兆，必须引起警惕，寻找病因，及早防治。

男性在发育后，如果发际明显后退，头发油腻、头屑多、头皮痒，要提防脂溢性脱发。

不论男女在梳头、洗头时，发现头发容易断裂脱落，头皮内找到不痛不痒，似黄豆大的脱发斑，要提防斑秃，俗称“鬼剃头”。

“观发识病”主要适用于青少年和中年人。至于老年人，由于皮脂腺萎缩，皮脂分泌减少，不足以滋润头发，所以头发也就变得干燥而失去光泽了。这是一种自然的衰老现象，不属于病态，老年人可不必多虑。

二、眉毛辨病

眉毛是眼睛的忠实伴侣，它有着保护眼睛不受损伤的功能。当汗流满面时，眉毛可以把汗挡住，不使其流入眼睛里。当尘土飞扬时，眉毛能把飘落下来的灰尘挡住。眉毛在一定程度上，还可以反映出人类的健康情况。正常的眉毛应是粗长，浓密、润泽，乌黑光亮，而异常的眉毛则稀疏、短秃、细淡、枯脱、萎黄。

据研究发现，眉毛与人体的健康情况有密切联系，察眉可以判断疾病。例如：

眉毛浓密粗长，说明肾气充沛，身强力壮。

眉毛稀淡恶少，说明肾气虚弱，体弱多病。

眉毛过于稀疏或脱落，常见于粘液性水肿、脑垂体前叶功能

和甲状腺功能减退病人。

眉毛稍直而干燥者，如果是女性可有月经不正常，是男性则多患神经系统疾病。

女性眉毛特别浓黑，可能与肾上腺皮质功能亢进有关。

眉部皮肤肥厚，眉毛特别稀疏和脱落，则要检查是否患有麻风病，以便及早就医。

两眉颜色发青是一种无病的正常色泽，若见红色，多是烦热证候。

老人眉毛脱落稀淡，则由气血不足引起，大多不是病。

这里需要强调的是，既然眉毛与健康有如此密切的联系，就不宜提倡拔眉。

有的女性为了漂亮，经常人为地拔眉，这样会导致毛囊炎、蜂窝组织炎等皮肤感染。常拔眉毛，对眉毛周围的血管神经是一种刺激，也会使眼轮匝肌的运动失调，从而发生视物模糊和复视现象，这对健康是很不利的。另外，由于眉毛连根拔掉就不会再生，这样既失去了“察眉识病”的机会，又使人到年老后就变得很难看。

三、面部辨病

察面，是古老医学流传至今的“望诊”内容之一。这里先说一个故事，据《史记》记载，战国时期的名医扁鹊，路过齐国，见到齐桓侯，一看齐桓侯的面部神色有患病的征象，就对他说：“您有病在肌肤，不治就将深入。”桓侯说：“我没有病”。扁鹊出去后，桓侯对左右说：“医生为了挣钱，竟想诳治没有病的人。”过了五天，扁鹊又见了桓侯，告诉他病已进入血脉。又过了五天，说病已进入肠胃。可齐桓侯仍讳疾忌医，不予理会。又过了五天，扁

鹄一望桓侯的气色，便知他已经病入膏肓，不可救药了，便回头就跑。桓侯派人追问，扁鹊说：“病在肌肤时，可用汤洗和药熨的办法治愈；病入血脉，尚可针灸；病在肠胃，也能用酒醪治愈；现在病已进入骨髓，连阎王爷也没有办法了，所以我也没有任何请求了。”又过了五天，桓侯终于病重而死。

从这个故事中不难看出，扁鹊确实精于望诊，达到了“望而知之”的境地。这也许带有艺术夸张的色彩，但却说明“察颜观色”对于了解病情，判断预后，有着十分重要的意义。

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。其方法有：

（一）望神色

面部神色是全身精神气血的综合反映。《灵枢·邪气脏腑病形篇》中指出：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上注于面。”如气血充盈，则神采奕奕；气血衰少，则精神萎靡。

病人的神色大致可分为三种：

1. 得神（正常神色） 病人两眼灵活而有光采、神志清晰、反应灵敏、动作矫健，表示脏腑功能未伤。即使病情较重，预后亦良好，视为“顺证”。

2. 失神（异常神色） 病人面色晦暗、精神萎靡、反应迟钝、目无光采、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”。

3. 假神（貌似有神实际无神） 多见于久病、重病、精神极为衰弱的病人。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，忽见两颧发红如涂油彩等，这些一反常