

# KanXiang ChaBingQuanShu

图文版

# 看相 察病全书

宋 宏 刘邦明 宋霭云 编著

《看相察病全书》集人体各种病相，对症施治，以中草药和饮食同源自然疗法为主，以西医的适合自我修补现代疗法为辅。疗己医人，健康长寿。

《看相察病全书》能及时地给你提醒，你也可以及时地给他人提醒——什么时候可以放心，什么时候应该关心，什么时候该用什么治疗，什么时候该去看医生。

Kan Xiang  
Cha Bing Quan Shu

图文版

# 看相 察病全书

宋 宏 刘邦明 宋霭云 编著

湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

## 鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

看相察病全书 / 宋宏, 刘邦明, 宋霭云编著.  
武汉: 湖北人民出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 216 - 05807 - 0

- I. 看…
- II. ①宋…②刘…③宋…
- III. 疾病—诊断
- IV. R44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185995 号

看相察病全书

宋 宏 刘邦明 宋霭云 编著

出版发行: 湖北长江出版集团  
湖北人民出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号  
邮编: 430070

印刷: 武汉中远印务有限公司  
开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
字数: 427 千字  
版次: 2009 年 3 月第 1 版  
印数: 1 - 7 000  
书号: ISBN 978 - 7 - 216 - 05807 - 0

经销: 湖北省新华书店  
印张: 20.25  
插页: 5  
印次: 2009 年 3 月第 1 次印刷  
定价: 46.00 元

本社网址: <http://www.hbpp.com.cn>

## 编者的话

这是一本全新的实用医学工具书。

我们常常会见到这样的现象：有的人乘公汽时被别人踩了脚，立即就发怒，用眼睛斜视对方，总想还对方一脚，根据相法医学诊断，这是维生素 C 缺乏和大便停滞的表现。补上维生素 C 和解决便秘就可修复好“有的人”这一缺损。

《看相察病全书》就是以古代和现代相结合的医学观，通俗易懂、图文并茂地诠释人体的“病相”，找出人体不适的软肋，以信号的方式提醒读者：及时对人体健康之树的受损部位加以修补，以恢复健康为主要目的。

以中医的望诊（医生运用视觉对病人全身或局部征象包括排出物等进行观察了解疾病情况的诊察方法）为基础，糅进西医的视诊、祖国医学和日本医学的相面术、相手术等医学知识；以中草药和饮食同源的自然疗法为主，西医的适合自我修补的现代疗法为辅。并将二者聚合成为现代医学相书，这是本书的最大特色。

本书带来的健康快乐有二：一是我治我病。能及时有效地发现自身的疾病信号，并采取有效措施，依据病情去医院或自疗；二是看相察病。能依据别人的表象特征观察出别人的病情，从而提出医治的忠告和方法。

美国《身体信号》一书的作者布鲁斯博士讲述了一个真实的“看相”察病故事：一位刚满 50 岁的病人打电话给他，诉说自己的不适和异常感觉。说早上突然打嗝不止，身出大汗，没有力气。根据病人的描述，他判断这位妇女是心脏病发作，并且十分危险。因为打嗝和出汗是 50 岁或年龄更大的妇女心脏病发作的典型症状。于是布鲁斯博士当即建议该妇女去医院。由于发现和治疗及时，挽救了这位妇女的生命。

的确，每个人的身体内部都有一个医生，不停地传递着人体活动的信息，让你知道自己的健康状况；一旦人体内发生异常，就会鸣响警报。这些警报会根据其病变的部位以其特异方式表现出来，使我们能正视，并对这些警报及早发现、及时治疗。

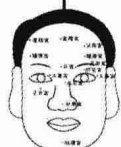
本书介绍如何掌握发现身体警信的医学知识：一是要有一定的医学知识；二是要有敏锐的观察力；三是要有对疾病的所有信号结合年龄、性别等因素的通盘考虑，全面分析，从而得出科学的结论。

本书介绍看相察病知识全面，实用性强，是读者朋友的床头医学宝典。书中的每一章既有对人体疾病信号的捕捉技巧，也有处理这些“信号”的修补方法；既有对常见疾病的信号解释，也有对隐匿疾病的“深挖细找”，更有对这些疾病的医学自疗。



疾病的信号不是佳音,但是宝贵的警示。本书与你相伴,能成为你的忠实朋友,能及时地给你提醒:什么时候可以放心,什么时候应该关心,什么时候该去看医生。我们深知,没有健康,一切就失去了基础,因而维护好人体这棵生命之树长青,是我们生活的重要任务。

我们相信,凡是拥有了本书的读者,一定会有所收获:不懂医道的人,会有入门的感觉;懂医道的,会有深入的体会。



看相察病全书



# 目 录

## 第一篇 身体变化警信、癌症信号及对策

|                    |   |                      |    |
|--------------------|---|----------------------|----|
| 1. 身体变化的警信 .....   | 2 | 昏迷伴偏瘫 .....          | 7  |
| 体重突然减轻 .....       | 2 | 心脏病人夜尿增多 .....       | 7  |
| 头发突然大量脱落 .....     | 2 | 心血管疾病者出现熟睡后突然        |    |
| 出现原因不明的头痛 .....    | 2 | 呼吸困难 .....           | 7  |
| 出现异常的眩晕 .....      | 2 | 严重腹泻、呕吐或高温下大量出       |    |
| 小腿肚子出现痉挛 .....     | 2 | 汗后出现少尿或无尿 .....      | 7  |
| 口臭 .....           | 2 | 无明显原因的贫血 .....       | 7  |
| 出现异常耳鸣 .....       | 2 | 非感染性淋巴结肿大 .....      | 7  |
| 出现皮肤干燥 .....       | 3 | 黑痣上的毛发脱落 .....       | 8  |
| 出现浮肿 .....         | 3 | 感冒后耳痛,听力下降 .....     | 8  |
| 出现奇痒 .....         | 3 | 视力突然下降 .....         | 8  |
| 发热伴头痛、呕吐和嗜睡 .....  | 3 | “将军肚”早现 .....        | 8  |
| 发热伴皮疹 .....        | 3 | 频频去洗手间 .....         | 8  |
| 长期低热伴贫血 .....      | 4 | 性能力下降 .....          | 8  |
| 感冒后出现胸闷、心悸 .....   | 4 | 哈欠频频 .....           | 8  |
| 高热伴急性咽痛 .....      | 4 | 皮肤粗糙或突然出现大量斑点        |    |
| 产妇出现呼吸困难 .....     | 4 | 儿、疹块儿 .....          | 9  |
| 肝病患者吐血 .....       | 4 | 瘙痒 .....             | 9  |
| 无消化道疾病而吐血 .....    | 5 | 定时咳嗽 .....           | 9  |
| 溃疡病疼痛发生改变 .....    | 5 | 时常便秘 .....           | 10 |
| 便血 .....           | 5 | 经常发脾气 .....          | 10 |
| 慢性腹泻伴血性粪便 .....    | 5 | 眼前出双重影像 .....        | 10 |
| 心血管病患者的腹痛 .....    | 5 | 胃痛 .....             | 10 |
| 肝硬化者的腹痛 .....      | 5 | 经常头痛 .....           | 10 |
| 胆道疾病患者的持续性腹痛 ..... | 5 | 顽固的肌肉疼痛 .....        | 10 |
| 顽固性上腹痛伴体重减轻 .....  | 5 | 周期性疱疹和口腔溃疡 .....     | 10 |
| “感冒”患者出现黄疸 .....   | 6 | 胸部闷痛 .....           | 11 |
| 高调金属音的顽固性咳嗽 .....  | 6 | 眼睑浮肿和脱发增多 .....      | 11 |
| 无明显诱因的突发性胸痛 .....  | 6 | 老人呼吸困难 .....         | 11 |
| 青壮年骤发剧烈头痛 .....    | 6 | 2. 癌症的二十四个警告信号 ..... | 11 |
| 慢性进行性加重的头痛 .....   | 6 | 乳癌 .....             | 11 |



录





|                 |    |                         |    |
|-----------------|----|-------------------------|----|
| 皮肤癌·····        | 11 | 易得癌症的职业和人群·····         | 17 |
| 胃癌·····         | 11 | 名医支招·····               | 18 |
| 食道癌·····        | 11 | 红枣祛过敏性湿疹·····           | 18 |
| 鼻咽癌·····        | 11 | 鱼肝油治皮肤皲裂·····           | 18 |
| 子宫癌·····        | 12 | 甘油调醋治皮肤瘙痒·····          | 18 |
| 肺癌·····         | 12 | 轻松应对手脚皲裂·····           | 18 |
| 大肠及直肠癌·····     | 12 | 鸽子汤巧除腿部浮肿·····          | 19 |
| 舌癌·····         | 12 | 食物巧解“职业病”·····          | 19 |
| 膀胱癌·····        | 12 | 巧用泥鳅治肝病和阳痿·····         | 20 |
| 血癌·····         | 12 | 妙用蔬菜巧治病·····            | 20 |
| 前列腺癌·····       | 12 | 不同的人应吃不同的水果·····        | 20 |
| 黏膜白斑发生变化·····   | 12 | 妙用鸡蛋治病·····             | 21 |
| 溃疡久不愈合·····     | 12 | 常见不适自疗妙招·····           | 21 |
| 皮肤角化·····       | 12 | 预防中风有奇招·····            | 23 |
| 不正常阴道流血·····    | 12 | 小细节防心脑血管病·····          | 24 |
| 皮肤瘙痒伴灼热感·····   | 12 | 家居颜色能治病·····            | 24 |
| 绝经后腰痛腹坠·····    | 12 | 怪招妙法巧治病·····            | 25 |
| 反复发作的带状疱疹·····  | 13 | 十四条建议让您远离癌症·····        | 27 |
| 持续流血性鼻涕·····    | 13 | 生姜绿茶可防癌·····            | 27 |
| 肝癌的信号·····      | 13 | 健全免疫系统,启动身体自愈能力·····    | 28 |
| 胰腺癌的信号·····     | 13 | 妙招巧治糖尿病·····            | 29 |
| 肺癌的信号·····      | 13 | 家庭有效防治肺结核·····          | 32 |
| 膀胱癌的信号·····     | 13 | 治高血压糖尿病的“312”经络锻炼法····· | 34 |
| 医家新观察·····      | 14 | 中医调教一日节律钟·····          | 34 |
| 清晨,自我察病好时机····· | 14 | 图解预防糖尿病、治疗失眠的经穴·····    | 36 |
| 从皮肤瘙痒察病·····    | 14 | 时尚病及对策·····             | 37 |
| 从肢体的水肿察病·····   | 15 |                         |    |
| 下肢浮肿查隐患·····    | 15 |                         |    |
| 使小腿苗条的经穴·····   | 16 |                         |    |
| 蔬果保健新发现·····    | 16 |                         |    |

## 第二篇 体型、体质、体态易观察出的疾病与对策

|                 |    |                  |    |
|-----------------|----|------------------|----|
| 1. 从体型特征察病····· | 38 | 脑型·····          | 39 |
| 呼吸型·····        | 38 | 混合型·····         | 39 |
| 消化型·····        | 38 | 2. 从酸碱性体质察病····· | 39 |
| 肌肉型·····        | 39 | 体质与理想体质的辨识·····  | 39 |





|                              |    |                    |    |
|------------------------------|----|--------------------|----|
| 酸性体质的辨识 .....                | 40 | 异常高大 .....         | 47 |
| 酸性体质与碱性体质易患的<br>疾病 .....     | 40 | 异常矮小 .....         | 47 |
| 酸性体质与碱性体质类型特<br>征及易患疾病 ..... | 42 | 8. 从肥胖消瘦察病 .....   | 48 |
| 酸性体质与碱性体质兴奋条<br>件及易患疾病 ..... | 42 | 肥胖察病 .....         | 48 |
| 3. 从脑溢血体质察病 .....            | 43 | 消瘦观察辨病 .....       | 49 |
| 脑溢血型体质有以下两种 .....            | 43 | 医家新观察 .....        | 50 |
| 脑溢血主要症状和体貌特征 .....           | 44 | 突然消瘦须警惕 .....      | 50 |
| 脑溢血前兆症状 .....                | 44 | 该不该减肥的信号 .....     | 51 |
| 4. 观体态知病情 .....              | 44 | 名医支招 .....         | 52 |
| 5. 从弯腰姿势察病 .....             | 45 | 根据体质巧进补 .....      | 52 |
| 站立时弯腰姿势察病 .....              | 45 | 调整体内酸碱食物减少疾病 ..... | 52 |
| 坐位弯腰的姿势查病 .....              | 45 | 在不经意中减肥 .....      | 52 |
| 6. 从坐姿察病 .....               | 46 | 转臂巧去“将军肚” .....    | 53 |
| 7. 从高矮异常察病 .....             | 46 | 长高、减肥最有效的方法 .....  | 53 |
|                              |    | 男人下蹲式排尿可防肠癌 .....  | 54 |
|                              |    | 对症散步巧祛病 .....      | 54 |

### 第三篇 面型、面容、面色、头发易观察出的疾病与对策

|                               |    |                    |    |
|-------------------------------|----|--------------------|----|
| 1. 从面部观察出疾病的技巧 .....          | 56 | 面颊(脸蛋)察病 .....     | 61 |
| 面部三亭观察图解 .....                | 56 | 7. 从头发异常察病 .....   | 62 |
| 面部观察疾病点津 .....                | 56 | 8. 从头皮状况察病 .....   | 63 |
| 2. 从五种相貌特征察病 .....            | 57 | 9. 脸上隐藏的健康警讯 ..... | 63 |
| 结核型 .....                     | 57 | 脸色 .....           | 63 |
| 肾脏型 .....                     | 57 | 前额 .....           | 63 |
| 溃疡型(内脏下垂型) .....              | 57 | 太阳穴 .....          | 63 |
| 恶性贫血型 .....                   | 57 | 眼睛周围 .....         | 64 |
| 胆囊型 .....                     | 58 | 脸颊 .....           | 64 |
| 3. 从面色异常察病 .....              | 58 | 嘴角 .....           | 64 |
| 4. 从脸部了解健康状况 .....            | 59 | 嘴唇 .....           | 64 |
| 5. 从面部皱纹察病变 .....             | 59 | 下颚 .....           | 64 |
| 6. 从额头印堂下巴和脸颊(脸蛋)<br>察病 ..... | 60 | 眼睛下方 .....         | 64 |
| 额头察病 .....                    | 60 | 鼻子两侧 .....         | 65 |
| 印堂察病 .....                    | 61 | 医家新观察 .....        | 65 |
| 下巴察病 .....                    | 61 | 红光满面有假象 .....      | 65 |
|                               |    | 脸上斑点察毛病 .....      | 65 |



|                     |    |                   |    |
|---------------------|----|-------------------|----|
| 身体秘密脸知道 .....       | 66 | 病态面色变粉红色饮食法 ..... | 69 |
| 注意美发会留下的祸根 .....    | 66 | “老年斑”的自然消失法 ..... | 70 |
| 男性易脱发的主要原因 .....    | 67 | 巧治青春痘 .....       | 70 |
| “聪明绝顶”的男性不易生癌 ..... | 67 | 青春永驻小招术 .....     | 70 |
| 头发变白警惕疾病侵袭 .....    | 68 | 妙法巧祛头皮屑 .....     | 71 |
| 头发透露健康表情 .....      | 68 | 生发养发小技巧 .....     | 72 |
| 天寒当心“面瘫” .....      | 69 | 妙法美发秀发 .....      | 72 |
| 名医支招 .....          | 69 |                   |    |

#### 第四篇 眼、耳、鼻易观察出的疾病与对策

|                     |    |                     |    |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 1. 从眼睫毛察病 .....     | 74 | 急性副鼻窦炎 .....        | 82 |
| 眼睫毛过长辨病 .....       | 74 | 鼻中隔弯曲症 .....        | 82 |
| 无睫毛辨病 .....         | 74 | 慢性肥厚性鼻炎 .....       | 82 |
| 倒睫毛辨病 .....         | 75 | 慢性萎缩性鼻炎 .....       | 82 |
| 睫反射消失辨病 .....       | 75 | 鼻息肉 .....           | 82 |
| 2. 从眼眸眼神察病 .....    | 75 | 鼻衄 .....            | 82 |
| 3. 从眼的动态察病 .....    | 76 | 鼻茸 .....            | 82 |
| 眼前出现“飞蚊” .....      | 76 | 鼻疳 .....            | 82 |
| 眼前发黑 .....          | 76 | 鼻癌 .....            | 82 |
| 眼睛发花 .....          | 76 | 鼻塞 .....            | 82 |
| 眼前出现雾感 .....        | 76 | 10. 从鼻子异常察病 .....   | 83 |
| 4. 从视野视力察病 .....    | 77 | 11. 从鼻臭察病 .....     | 84 |
| 5. 从眼睑浮肿察病 .....    | 77 | 萎缩性鼻炎 .....         | 84 |
| 6. 从耳垂出现皱纹察病 .....  | 78 | 干酪性鼻炎及鼻窦炎 .....     | 84 |
| 7. 从耳朵功能察病 .....    | 79 | 鼻腔异物 .....          | 84 |
| 听力下降 .....          | 79 | 恶性肿瘤 .....          | 84 |
| 突发性耳聋 .....         | 79 | 恶性肉芽肿 .....         | 84 |
| 幻听 .....            | 79 | 12. 从鼻孔经常出血察病 ..... | 85 |
| 8. 从耳朵感觉察病 .....    | 80 | 医家新观察 .....         | 85 |
| 耳痛 .....            | 80 | 图解消除脚部疲劳的经穴 .....   | 85 |
| 耳鸣 .....            | 80 | 糖尿病眼、高血压眼及预防手       |    |
| 9. 常见鼻病的种类及症状 ..... | 81 | 段 .....             | 86 |
| 过敏性鼻炎 .....         | 81 | 冬季要注意养眼 .....       | 87 |
| 慢性副鼻窦炎 .....        | 81 | 生活中如何预防耳聋发生 .....   | 87 |
| 急性鼻炎 .....          | 81 | 反复鼻出血当心脑出血 .....    | 88 |
| 慢性鼻炎 .....          | 81 | 打喷嚏说明哪些信息? .....    | 88 |



|                   |    |                   |    |
|-------------------|----|-------------------|----|
| 五官不适传递的疾病信号·····  | 89 | 妙法巧法治鼻炎·····      | 93 |
| 名医支招·····         | 89 | 高招速止鼻血·····       | 94 |
| 妙法巧法治眼疾·····      | 89 | 按摩保健操妙治过敏性鼻炎····· | 95 |
| 巧饮食治眼疾·····       | 91 | 鬃刷按摩祛鼻病·····      | 96 |
| 眼保健操可治愈白内障·····   | 92 | 穴位指压祛鼻病·····      | 96 |
| 妙法巧法治耳疾·····      | 92 | 人参汤根治鼻炎·····      | 98 |
| 一日五搓,耳聪目明反应灵····· | 93 |                   |    |

## 第五篇 口腔、人中易观察出的疾病与对策

|                   |     |                   |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 从口唇形态变化察病····· | 99  | 牙龈如经挤压后有脓液溢出····· | 102 |
| 口唇干燥·····         | 99  | 牙龈如出现蓝灰色点线·····   | 102 |
| 口唇肿胀·····         | 99  | 5. 从牙痛察病·····     | 102 |
| 口唇糜烂·····         | 99  | 冠心病·····          | 102 |
| 口唇疱疹·····         | 100 | 心肌梗死·····         | 102 |
| 口唇肥厚增大·····       | 100 | 高血压病·····         | 103 |
| 2. 从口唇颜色异常察病····· | 100 | 三叉神经痛·····        | 103 |
| 唇色淡白·····         | 100 | 流行性感冒·····        | 103 |
| 唇色深红·····         | 100 | 上颌窦炎·····         | 103 |
| 唇色淡红·····         | 100 | 妇女经期前·····        | 103 |
| 唇色青紫·····         | 100 | 神经衰弱·····         | 103 |
| 唇色发绀·····         | 100 | 抑郁症·····          | 103 |
| 3. 从口腔气味察病·····   | 101 | 金属假牙也会引起牙痛·····   | 103 |
| 口苦·····           | 101 | 6. 从人中形态察病·····   | 103 |
| 口辣·····           | 101 | 7. 从人中色泽察病·····   | 105 |
| 口酸·····           | 101 | 医家新观察·····        | 105 |
| 口咸·····           | 101 | 图解腰痛的经穴·····      | 105 |
| 口甜·····           | 101 | 嘴唇太白补点枸杞·····     | 105 |
| 口臭·····           | 101 | 名医支招·····         | 106 |
| 口淡·····           | 101 | 妙法巧治口腔溃疡·····     | 106 |
| 口香·····           | 101 | 口腔溃疡食疗方·····      | 107 |
| 氨水味·····          | 101 | 热姜水治口疾·····       | 107 |
| 大蒜味·····          | 101 | 妙法巧治牙疾·····       | 108 |
| 其他·····           | 101 | 护牙固齿妙招·····       | 108 |
| 4. 从牙龈异常察病·····   | 102 | 牙膏自疗小疾·····       | 109 |
| 牙龈水肿·····         | 102 | 小验方快速祛牙痛·····     | 109 |
| 牙龈边缘出血·····       | 102 |                   |     |





## 第六篇 咽喉、舌头易观察出的疾病与对策

- |                  |     |                    |     |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 从咽部形态察病 ..... | 111 | 5. 望舌苔察病 .....     | 115 |
| 充血 .....         | 111 | 6. 从味觉丧失察病 .....   | 116 |
| 肿大 .....         | 112 | 医家新观察 .....        | 117 |
| 2. 从吞咽困难察病 ..... | 112 | 图解预防性功能衰退的经穴 ..... | 117 |
| 食管炎 .....        | 112 | 喉痛,不可小视的症状 .....   | 117 |
| 食管憩室 .....       | 112 | 慢性咽炎的自我检测 .....    | 117 |
| 食管黏膜下脓肿 .....    | 113 | 老人舌痛要当心 .....      | 118 |
| 食管裂孔疝 .....      | 113 | 孩子的扁桃体不可随便摘除 ..... | 118 |
| 弥漫性食管痉挛 .....    | 113 | 名医支招 .....         | 119 |
| 食管癌 .....        | 113 | 喉干嗓哑降火高招 .....     | 119 |
| 颈椎病 .....        | 113 | 治咽炎食疗方 .....       | 120 |
| 3. 望舌头察病技巧 ..... | 113 | 舌头操防心脑血管病 .....    | 120 |
| 正常舌象 .....       | 113 | 看舌苔调饮食 .....       | 121 |
| 舌诊与脏腑关系 .....    | 113 | 图解肝脏及胆囊位于右掌的       |     |
| 察舌的方法和注意点 .....  | 114 | 反射区 .....          | 121 |
| 4. 望舌质察病 .....   | 114 |                    |     |

## 第七篇 咳嗽、咯痰易观察出的疾病与对策

- |                    |     |                     |     |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 1. 从咳嗽有痰无痰察病 ..... | 122 | 浆液性痰 .....          | 124 |
| 2. 从痰量变化察病 .....   | 123 | 浆液脓性痰 .....         | 124 |
| 3. 从痰的颜色察病 .....   | 123 | 铁锈色痰 .....          | 124 |
| 红色或棕红色痰 .....      | 123 | 血痰 .....            | 124 |
| 黄色或黄绿色痰 .....      | 123 | 6. 从咳嗽出现的时间察病 ..... | 125 |
| 褐色痰 .....          | 123 | 7. 从咳嗽的音色察病 .....   | 125 |
| 黑色痰 .....          | 123 | 8. 从咳嗽伴随的症状察病 ..... | 125 |
| 烂桃样痰 .....         | 123 | 咳嗽伴发热 .....         | 125 |
| 4. 从痰的气味察病 .....   | 124 | 咳嗽伴咯血 .....         | 125 |
| 血腥味 .....          | 124 | 咳嗽伴胸痛 .....         | 125 |
| 恶臭味 .....          | 124 | 咳嗽伴消瘦 .....         | 125 |
| 5. 从痰的性状察病 .....   | 124 | 咳嗽伴喘息 .....         | 125 |
| 脓性痰 .....          | 124 | 咳嗽伴心悸 .....         | 126 |
| 黏液痰 .....          | 124 | 咳嗽伴呼吸困难 .....       | 126 |



|                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 咳嗽伴杵状指 .....    | 126 | 吃水果治咳嗽 .....   | 127 |
| 医家新观察 .....     | 126 | 妙招巧治咳嗽 .....   | 127 |
| 听咳声辨疾病 .....    | 126 | 妙招巧治气管炎 .....  | 128 |
| 久咳不止当心脑栓塞 ..... | 127 | 图解预防动脉硬化 ..... | 130 |
| 名医支招 .....      | 127 | 妙招巧治哮喘 .....   | 130 |

## 第八篇 鼻涕、呕吐物易观察出的疾病与对策

|                      |     |                    |     |
|----------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 从鼻涕异常察病 .....     | 132 | 医家新观察 .....        | 135 |
| 清水鼻涕 .....           | 132 | 图解治疗低血压的经穴 .....   | 135 |
| 黏脓性鼻涕 .....          | 132 | 孩子流白涕需补维生素 .....   | 135 |
| 白色黏液性鼻涕 .....        | 132 | 名医支招 .....         | 136 |
| 黄脓鼻涕 .....           | 132 | 热食早餐护胃气 .....      | 136 |
| 血性鼻涕 .....           | 133 | 不吃药的“排毒法” .....    | 136 |
| 豆渣样鼻涕 .....          | 133 | “敲胆经”巧排体内垃圾 .....  | 137 |
| 黑色鼻涕 .....           | 133 | 解酒小妙方 .....        | 137 |
| 绿色、黏稠、量多的鼻涕 .....    | 133 | 戒烟绝妙四法 .....       | 138 |
| 2. 从呕吐内容察病 .....     | 133 | 图解治疗鼻塞流鼻涕的经穴 ..... | 138 |
| 3. 从呕吐时伴随的症状察病 ..... | 134 |                    |     |

## 第九篇 出汗、出血易观察出的疾病与对策

|                  |     |                    |     |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| 1. 从异常排汗察病 ..... | 139 | 2. 从汗液气味异常察病 ..... | 141 |
| 自汗 .....         | 139 | 狐臭味 .....          | 141 |
| 盗汗 .....         | 139 | 尿臭味 .....          | 141 |
| 黄汗 .....         | 139 | 腥膻味 .....          | 141 |
| 红汗 .....         | 139 | 芳香味 .....          | 141 |
| 头汗 .....         | 140 | 3. 从便血颜色察病 .....   | 141 |
| 鼻汗 .....         | 140 | 暗红色或柏油便 .....      | 141 |
| 半边头汗 .....       | 140 | 暗红或鲜红色血便 .....     | 142 |
| 半身多汗 .....       | 140 | 4. 从便血的季节察病 .....  | 142 |
| 劳心汗 .....        | 140 | 夏秋便血 .....         | 142 |
| 手足汗 .....        | 140 | 秋末春初便血 .....       | 142 |
| 白汗 .....         | 140 | 5. 从便血年龄察病 .....   | 142 |
| 冷汗 .....         | 140 | 少儿便血 .....         | 142 |
| 虚汗 .....         | 141 | 青壮年便血 .....        | 142 |





|                    |     |                     |     |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 中老年便血 .....        | 142 | 伴皮肤黏膜出血 .....       | 144 |
| 6. 从便血伴随症状察病 ..... | 142 | 伴发热、关节肿痛、皮肤损害 ..... | 144 |
| 伴发热 .....          | 142 | 伴排尿不畅、小便滴沥不尽 .....  | 145 |
| 伴急性腹痛 .....        | 142 | 剧烈运动或强体力劳动后血        |     |
| 伴皮肤粘膜出血 .....      | 143 | 尿 .....             | 145 |
| 便后滴血 .....         | 143 | 无痛性血尿 .....         | 145 |
| 伴慢性腹痛 .....        | 143 | 医家新观察 .....         | 145 |
| 伴里急后重 .....        | 143 | 图解有效防止怯场 .....      | 145 |
| 7. 从尿血察病 .....     | 143 | 中医角度看出汗 .....       | 146 |
| 出血的先后辨病 .....      | 143 | 短暂的血尿别忽视 .....      | 146 |
| 血尿颜色察病 .....       | 143 | 名医支招 .....          | 147 |
| 据血尿血块形状察病 .....    | 144 | 辣椒液除狐臭 .....        | 147 |
| 据血尿年龄辨病 .....      | 144 | 蕃茄汁治腋臭 .....        | 147 |
| 8. 从尿血伴随症状察病 ..... | 144 | 杏仁可除男性体臭 .....      | 147 |
| 伴腰部胀痛或一侧腹部绞痛 ..... | 144 | 左手空抓预防脑溢血 .....     | 147 |
| 伴尿频、尿急、尿痛 .....    | 144 | 图解治疗不同部位头痛的经        |     |
| 伴高血压 .....         | 144 | 穴 .....             | 148 |

## 第十篇 血型、遗传易发现的疾病与对策

|                       |     |                     |     |
|-----------------------|-----|---------------------|-----|
| 1. 从血型察病 .....        | 149 | 糖尿病与遗传 .....        | 153 |
| O 型血 .....            | 149 | 癌症与遗传 .....         | 153 |
| A 型血 .....            | 149 | 环境与遗传 .....         | 153 |
| B 型血 .....            | 149 | 精明父母与傻孩子 .....      | 153 |
| AB 型血 .....           | 149 | 遗传病与母传子,父传女 .....   | 153 |
| 2. 子女承继父母血型遗传解密 ..... | 150 | 麻风病与遗传 .....        | 153 |
| 3. 解密遗传和能遗传的病 .....   | 151 | 4. 母亲遗传的疾病及预防 ..... | 154 |
| 精子卵子与遗传 .....         | 151 | 肺癌 .....            | 154 |
| 染色体与遗传 .....          | 151 | 心脏病 .....           | 154 |
| 基因与遗传 .....           | 152 | 超重 .....            | 154 |
| 子女父母与遗传 .....         | 152 | II 型糖尿病 .....       | 154 |
| 身高体重与遗传 .....         | 152 | 妊娠时有困难 .....        | 154 |
| 寿命与遗传 .....           | 152 | 绝经早 .....           | 154 |
| 智力与遗传 .....           | 152 | 骨质疏松 .....          | 155 |
| 近视与遗传 .....           | 152 | 抑郁症 .....           | 155 |
| 精神病与遗传 .....          | 152 | 医家新观察 .....         | 155 |
| 心血管疾病与遗传 .....        | 153 | 图解能消除全身疲劳的经穴 .....  | 155 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 工作搭档要讲究血型搭配 ..... | 155 |
| 名医支招 .....        | 156 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 图解治疗风湿症的经穴 ..... | 156 |
|------------------|-----|

## 第十一篇 大便、小便易观察出的疾病与对策

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1. 从大便性状和颜色察病 .....           | 158 |
| 2. 从腹泻伴随症状察病 .....            | 159 |
| 3. 从小便颜色察病 .....              | 160 |
| 4. 从尿液的泡沫察病 .....             | 161 |
| 5. 从尿急察病 .....                | 161 |
| 6. 从尿频察病 .....                | 161 |
| 7. 从尿痛察病 .....                | 162 |
| 小便时出现热而痛的感觉,称为烧灼<br>样疼痛 ..... | 162 |
| 刀割样疼痛 .....                   | 162 |
| 8. 从尿失禁察病 .....               | 163 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 睡眠中的尿失禁 .....      | 163 |
| 行动中的尿失禁 .....      | 163 |
| 随时发生的尿失禁 .....     | 163 |
| 9. 从排尿困难察病 .....   | 163 |
| 医家新观察 .....        | 164 |
| 图解治疗贫血的经穴 .....    | 164 |
| 解读大便,选择健康 .....    | 164 |
| 慢性腹泻预示哪些病 .....    | 165 |
| 名医支招 .....         | 166 |
| 尿频尿不净巧除法 .....     | 166 |
| 发生排尿性晕厥的处理方法 ..... | 167 |

## 第十二篇 妇女月经、白带易观察出的疾病与对策

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 判断月经是否正常的方法 ..... | 169 |
| 月经周期 .....           | 169 |
| 月经期(也称行经期) .....     | 169 |
| 经血量 .....            | 169 |
| 经血颜色 .....           | 169 |
| 2. 从月经过多过少察病 .....   | 170 |
| 3. 从晚发月经、闭经察病 .....  | 170 |
| 4. 从经期不适察病 .....     | 171 |
| 痛经 .....             | 171 |
| 行经泄泻 .....           | 171 |
| 经期偏头痛 .....          | 171 |
| 经期乳房胀痛 .....         | 171 |
| 经期鼻出血 .....          | 171 |
| 经前期紧张综合征 .....       | 171 |
| 5. 从阴道异常出血察病 .....   | 172 |
| 幼女阴道流血 .....         | 172 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 青春期阴道流血 .....      | 172 |
| 育龄妇女阴道出血 .....     | 172 |
| 更年期妇女阴道出血 .....    | 172 |
| 绝经期妇女阴道流血 .....    | 172 |
| 6. 从白带异常察病 .....   | 173 |
| 不必担心的白带 .....      | 173 |
| 常见疾病导致的异常白带 .....  | 173 |
| 医家新观察 .....        | 174 |
| 图解治疗面疮、粉刺的经穴 ..... | 174 |
| 随生理期改变的阴道分泌物 ..... | 174 |
| 白带过少也是病 .....      | 174 |
| 名医支招 .....         | 175 |
| 生姜红糖巧治痛经 .....     | 175 |
| 巧按摩治痛经 .....       | 175 |
| 一粥一汤治贫血 .....      | 175 |



### 第十三篇 生殖器、肛门易观察出的疾病与对策

1. 从男性生殖器感觉异常察病 ..... 176
    - 阴茎瘙痒疼痛 ..... 176
    - 阴囊瘙痒 ..... 176
    - 阴囊肿痛 ..... 176
    - 会阴、睾丸胀痛 ..... 177
  2. 从女性生殖器感觉异常察病 ..... 177
    - 外阴瘙痒 ..... 177
    - 阴阜奇痒 ..... 177
    - 阴蒂疼痛 ..... 177
    - 阴道排气 ..... 178
  3. 从男性性功能障碍察病 ..... 178
    - 早泄 ..... 178
    - 阳痿 ..... 178
    - 不能射精 ..... 178
    - 阴茎异常勃起 ..... 179
    - 遗精 ..... 179
  4. 从女性性功能障碍察病 ..... 179
    - 性欲低下 ..... 179
    - 性交困难 ..... 179
    - 性交高潮缺失 ..... 180
  5. 从男性睾丸剧烈疼痛察病 ..... 180
    - 一侧睾丸无故突然剧痛 ..... 180
    - 睾丸的炎症也是很常见的 ..... 180
    - 性传播疾病 ..... 180
    - 睾丸癌 ..... 180
  6. 从中年女性性欲亢进察病 ..... 181
  7. 性病患者常见症状及传播途径 ..... 181
    - 常见症状察病 ..... 181
    - 性病的传播途径 ..... 182
  8. 从肛门瘙痒察病 ..... 182
    - 微生物寄居 ..... 182
    - 粪便污染 ..... 183
    - 皮肤潮湿 ..... 183
    - 肛门直肠疾病 ..... 183
    - 精神因素 ..... 183
    - 尖锐湿疣 ..... 183
    - 全身性疾病 ..... 183
  9. 从肛门形态察病 ..... 183
    - 痔疮 ..... 183
    - 肛裂 ..... 184
    - 脱肛 ..... 185
    - 肛周脓肿 ..... 185
    - 肛痿 ..... 185
    - 肛门赘生物 ..... 185
- 医家新观察 ..... 185
- 中年男子谨防“色厥”(性生  
活休克) ..... 185
- 女阴瘙痒的病因 ..... 186
- 妇女病有哪些主要症状 ..... 187
- 容易癌变的妇女病 ..... 187
- 名医支招 ..... 188
- 聪明女人巧施小计防大病 ..... 188
- 妇女常见病自助疗法 ..... 189
- 碘酒巧治疗宫颈糜烂 ..... 189
- 女性的助“性”饮食 ..... 190
- 餐桌上的“伟哥” ..... 191
- 男性最好多吃的食物 ..... 192
- 前列腺保健小秘方 ..... 194
- 中药外敷治静脉曲张 ..... 194
- 自我判断是否得了艾滋病 ..... 195
- “缩肛法”巧治痔疮 ..... 195
- 图解治疗腰痛的经穴和运动 ..... 196



## 第十四篇 颈、肩、肢体易观察出的疾病与对策

1. 从颈痛察病 ..... 198
  - 颈痛部位 ..... 198
  - 颈痛的伴随症状 ..... 199
  - 常见颈痛疾病 ..... 199
2. 从颈部肿块察病 ..... 200
3. 从颈部感觉察病 ..... 201
  - 颈部酸麻 ..... 201
  - 颈部疼痛 ..... 201
4. 从肩和肩甲骨来判断疾病 ..... 202
  - 看肩的高低 ..... 202
  - 看肩甲骨的位置 ..... 202
5. 从肩痛察病 ..... 203
6. 捏指自测疾病 ..... 204
  - 小指痛的人 ..... 204
  - 无名指疼痛 ..... 204
  - 中指疼痛 ..... 204
  - 食指疼痛 ..... 204
  - 拇指疼痛 ..... 205
7. 从肢体麻木察病 ..... 205
  - 中毒引起的神经麻木 ..... 205
  - 营养缺乏和代谢性障碍性肢  
体麻木 ..... 205
  - 感染引起的神经炎性麻木 ..... 205
  - 急性多发性神经根炎性麻木 ..... 205
  - 脊椎骨质增生性麻木 ..... 205
  - 脊髓病性麻木 ..... 206
- 动脉硬化性麻木 ..... 206
- 自主神经功能紊乱性麻木 ..... 206
8. 从关节痛察病 ..... 206
  - 肺性肥大性关节综合征 ..... 207
  - 急性白血病 ..... 207
  - 结核性过敏性关节炎 ..... 207
  - 慢性病毒性肝炎 ..... 207
- 医家新观察 ..... 207
  - 颈椎病也会引起中风 ..... 207
  - 腿肢麻肿,当心“旅行血栓  
症” ..... 207
  - 什么是“旅行者血栓症” ..... 207
  - 哪些人容易发生“旅行者血栓  
症” ..... 208
  - 有哪些预防措施 ..... 208
  - 血栓的肢体痛与普通肢体痛  
的区别 ..... 208
- 名医支招 ..... 209
  - 防痛风妙法 ..... 209
  - 减轻疼痛的小技法 ..... 209
  - 常练关节操令你人轻体健 ..... 210
  - 清血管减轻四肢麻木 ..... 211
  - 蹭腿巧治腿抽筋 ..... 211
  - 不正肩胛骨的纠正法 ..... 211
  - 自疗颈椎的秘方 ..... 211
  - “黄豆枕”治颈椎病 ..... 212

## 第十五篇 腰、背、胸、腹易察出的疾病与对策

1. 从腰酸察病 ..... 213
2. 从腰痛察病 ..... 214
  - 伴有腹痛的腰痛 ..... 214
  - 伴有排便异常的腰痛 ..... 214
  - 伴有血尿异常的腰痛 ..... 214
  - 伴有阴道不正常出血的腰痛 ..... 214
- 伴有头痛的腰痛 ..... 214
- 伴有头昏眼花、心跳快、倦怠  
的腰痛 ..... 214
- 伴有头晕的腰痛 ..... 214
- 伴有行走困难的腰痛 ..... 214
3. 从妇女腰痛察病 ..... 214





- 子宫位置异常 ..... 214
- 盆腔炎 ..... 214
- 盆腔肿瘤 ..... 215
- 骶棘韧带松弛 ..... 215
- 腰肌劳损 ..... 215
- 内伤因素 ..... 215
- 外感因素 ..... 215
4. 从腰背活动受限察病 ..... 215
- 闪腰 ..... 215
- 腰无力 ..... 215
5. 从胸部疼痛察病 ..... 215
- 呼吸系统疾病引起的胸痛 ..... 215
- 心血管系统疾病引起的胸痛 ..... 216
- 消化系统疾病引起的胸痛 ..... 216
- 胸壁疾病引起的胸痛 ..... 216
- 神经性胸痛 ..... 216
6. 从心前区疼痛察病 ..... 216
7. 从腹痛的部位察病 ..... 217
- 中上腹痛 ..... 217
- 左上腹痛 ..... 217
- 右上腹痛 ..... 217
- 脐部疼痛 ..... 217
- 左或右腰部痛 ..... 217
- 下腹部痛 ..... 217
- 左下腹痛 ..... 217
- 右下腹痛 ..... 217
- 广泛性腹痛或腹痛难以定位 ..... 218
8. 腹痛是由哪些病引起的 ..... 218
- 从时间来区分 ..... 218
- 从性质来区分 ..... 218
- 从体位上区分 ..... 219
- 从年龄和性别来区分 ..... 219
- 从伴随症状来区分 ..... 219
9. 从腹胀察病 ..... 219
- 急性胃扩张 ..... 220
- 胃下垂 ..... 220
- 胃肠神经官能症 ..... 220
- 肠梗阻 ..... 220
- 心衰 ..... 220
- 肾炎 ..... 220
- 肝硬化 ..... 220
- 原发性肝癌 ..... 220
- 消化不良 ..... 220
10. 急性阑尾炎早期自我诊断法 ..... 221
- 医家新观察 ..... 222
- 如何鉴别腰痛与心绞痛 ..... 222
- 名医支招 ..... 222
- 按压腹部察疾病 ..... 222
- 每天吃三个苹果可防心脏病 ..... 224
- 妙法巧治肩周炎 ..... 224
- 妙法巧治腰痛 ..... 225
- 十一招快速祛腰痛颈椎痛 ..... 225
- 五个措施防老年腹胀 ..... 226
- 腹痛的自我处理 ..... 227
- 九招帮你摆脱便秘之苦 ..... 227
- 腰椎间盘突出坐骨神经痛  
        的运动疗法 ..... 229

## 第十六篇 肚脐、乳房、脊椎易察出的疾病与对策

1. 从肚脐形态异常察病 ..... 231
- 脐窝过深 ..... 231
- 肚脐凸突 ..... 231
- 脐部肿块 ..... 231
- 凹陷形肚脐 ..... 231
- 蓝色肚脐 ..... 231
- 红色肚脐 ..... 231
2. 从肚脐分泌物察病 ..... 232
3. 乳房常见病辨识 ..... 232
- 乳腺增生病 ..... 232

