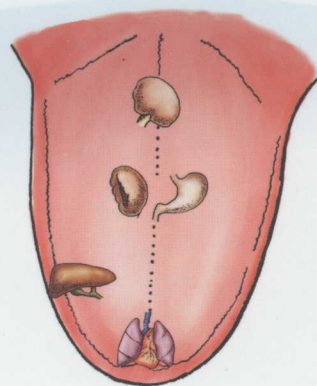
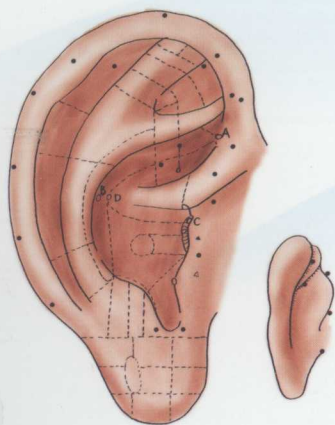


画中说医

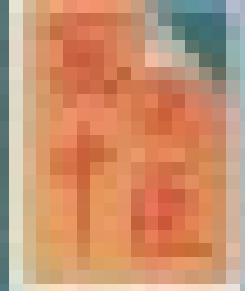
画里话中医，直观明晰；画外说中医，通俗易懂

画说百病自测

主编 王惟恒 强 刚

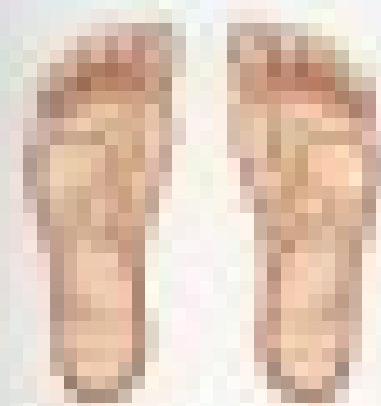
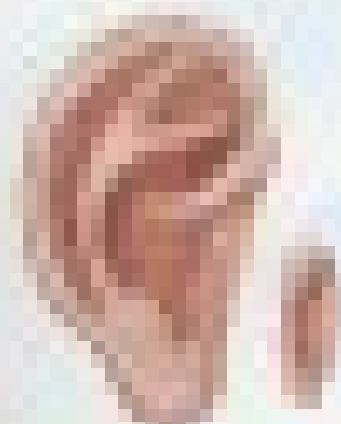
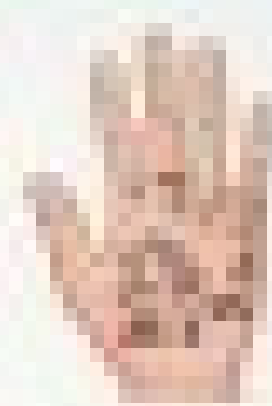


有病早发现，健康尽在掌握
慧眼识百病，中医教你「一望便知」的自测妙法
有病早治疗，中医教你小病自疗良方



画说

百病自测



中国中医药出版社

画中说医

画里话中医 直观明晰 画外说中医 通俗易懂

画说百病自测

插图	编委	副主编	主编
木木树艺术工作室	汪文 王惟恒 王君 王振媛 王晓瑛 陆霞英 胡顺强 胡芳 黄芳	胡顺强 黄芳	王惟恒 强刚



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

画说百病自测/王惟恒, 强刚主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5091-2658-5

I. 画… II. ①王…②强… III. 常见病—诊疗 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第064362号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王玉梅 责任审读: 吴铁双

出 版 人: 齐学讲

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 11.75 字数: 209千字

版、印次: 2009年6月第1版第1次印刷

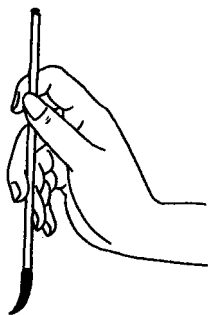
印数: 0001~5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言



有病必须早治，这是人人都明白的道理，然而有病早治的前提是有病早知道，这却是一般人难以掌握的。因此，我们给普通读者编写了这本书，给大家提供认识疾病的一面宝镜，对着这面镜子照一照，帮助大家在一定程度上发现一些健康隐患，及早诊断，及早治疗。

自测疾病的方法主要是通过五官、皮肤、四肢、体态、排泄物等各方面出现的异常，了解可能患有哪方面的疾病。局部相关性疾病的自测自疗则是将各种疾病所能出现的典型症状告诉读者，使读者对一些能够自行诊断和处理的小病进行家庭自疗与康复保健，并以中医药保健知识为主。

作者结合自己的临床经验，力求通俗易懂地向读者介绍一些早期发现疾病的知识，以及一些小病自诊自疗知识。读起来就像面对一位经验丰富的医生一样。本书的突出特色还在于：以图画与文字互参的形式来表述疾病的征象、自疗的方法。画里寓深意，趣味盎然，一看就明；画外有解说，简明通俗，一读就懂。本书集知识性、实用性、趣味性于一体，内容丰富，适合广大群众和医药爱好者阅读参考。

目 录

第1章 望头面辨病 / 1

一、望诊与观面辨病 / 3

察“颜”观色巧断病 / 4

独具特色的中医“五色诊” / 5

望神与辨病 / 6

望脸型辨病 / 7

面诊反射区与辨病 / 8

望特殊面容辨疾病 / 9

望皱纹辨病 / 10

面部常见病自测自疗 / 11

面色萎黄 11

黄疸 12

面瘫 13

面部疔肿 14

黄褐斑 15

“青春痘” 16

婴儿奶癣 17

二、望头颅、头发辨病 / 18

望小儿囟门辨病 / 18

望头部形状辨病 / 19

望头发辨病 / 20

头颅、头发常见病自测自疗 / 21

小儿囟门迟闭 21

腮腺炎 22

头发长虱子 23

斑秃 24

第2章 望五官辨病 / 25

一、望眉、眼辨病 / 27

望眉毛辨病 / 27

望眼辨病 / 28

望白眼球辨病 / 29

望眼球形态、瞳孔辨病 / 30

眼部常见病自测自疗 / 31

- 红眼病 31 麦粒肿 32
沙眼 33

二、望口腔、咽喉辨病 / 34

- 望口唇辨病 / 34
望口腔、牙龈辨病 / 35
望咽喉辨病 / 36
望舌辨病 / 37

口咽部常见病自测自疗 / 41

- 小儿鹅口疮 41 口唇疱疹 42
龋齿 43 口腔溃疡 44
扁桃体发炎 45 急性咽炎 46

三、望耳辨病 / 47

- 望耳辨病有依据 / 47
望耳廓辨病 / 48
耳廓反应区与疾病 / 49
耳部常见病自测自疗 / 52

- 化脓性中耳炎 52 旋耳疮 53

四、望鼻、人中辨病 / 54

- 望鼻形辨病 / 54
望鼻色、鼻涕辨病 / 55
望人中辨病 / 56
鼻部常见病自测自疗 / 57

- 急性鼻炎 57 慢性鼻窦炎 58
过敏性鼻炎 59 酒渣鼻 60

第3章 望形体辨病 / 61

一、望颈部辨病 / 63

- 脖子与健康 / 63
颈部自我检查法 / 64
颈部肿块与疾病 / 65

颈部常见病自测自疗 / 67	
地方性甲状腺肿 67	颈淋巴结结核 68
小儿“歪脖子” 69	
二、望胸胁辨病 / 70	
望胸廓辨病 / 70	
望乳房辨病 / 71	
乳房肿块自查 / 72	
胸胁部常见病自测自疗 / 74	
肋软骨炎 74	肋间神经痛 75
急性乳腺炎 76	乳腺增生 77
三、望腹部辨病 / 78	
腹部望诊与辨病 / 78	
望肚脐眼辨病 / 80	
腹部常见病自测自疗 / 81	
胃肠胀气 81	胃痛腹胀 82
子宫肌瘤 83	小儿脐疝 84
四、望肩胛、腰背辨病 / 85	
望肩胛辨病 / 85	
望腰背辨病 / 88	
腰背常见病自测自疗 / 89	
腰肌劳损 89	急性腰扭伤 90
腰部带状疱疹 91	颈椎病 92
4种方法锻炼颈椎 93	
五、望四肢观手足辨病 / 94	
望四肢辨病 / 94	
望特殊步态辨病 / 95	
四肢自我检查法 / 96	
望手掌辨病 / 99	
手掌颜色、形态与疾病 / 100	
掌纹是自身的病历卡 / 101	
望手指辨病 / 103	
望小儿指纹辨病 / 104	

指甲是健康指示器 / 105

指甲的色泽变化与疾病 106

指甲的形状变化与疾病 107

指甲其他变化与疾病 108

指甲血气符号与辨病 109

望足辨病 / 111

四肢、手足部常见病自测自疗 / 113

肩周炎 113

类风湿关节炎 114

坐骨神经痛 115

中风偏瘫 116

手足癣 117

灰指甲 118

六、望皮肤辨病 / 119

望皮肤色泽辨病 / 119

常见皮肤病自测自疗 / 120

荨麻疹 120

接触性皮炎 121

急性湿疹 122

慢性湿疹 123

白癜风 124

小儿脓疱疮 125

小儿水痘 126

第4章 望二阴、血、分泌排泄物辨病 / 127

一、望二阴、二便辨病 / 129

望男子外阴辨病 / 129

望女子外阴辨病 / 130

望肛门辨病 / 131

望大便辨病 / 132

异常大便与辨病 133

望小便辨病 / 135

血尿的自我鉴别诊断 136

二阴、二便常见病自测自疗 / 137

阴囊湿疹 137

女性外阴溃疡 138

外阴白斑 139

小儿脱肛 140

肛裂 141

子宫脱垂 142

菌痢腹泻 143

肠炎腹泻 144

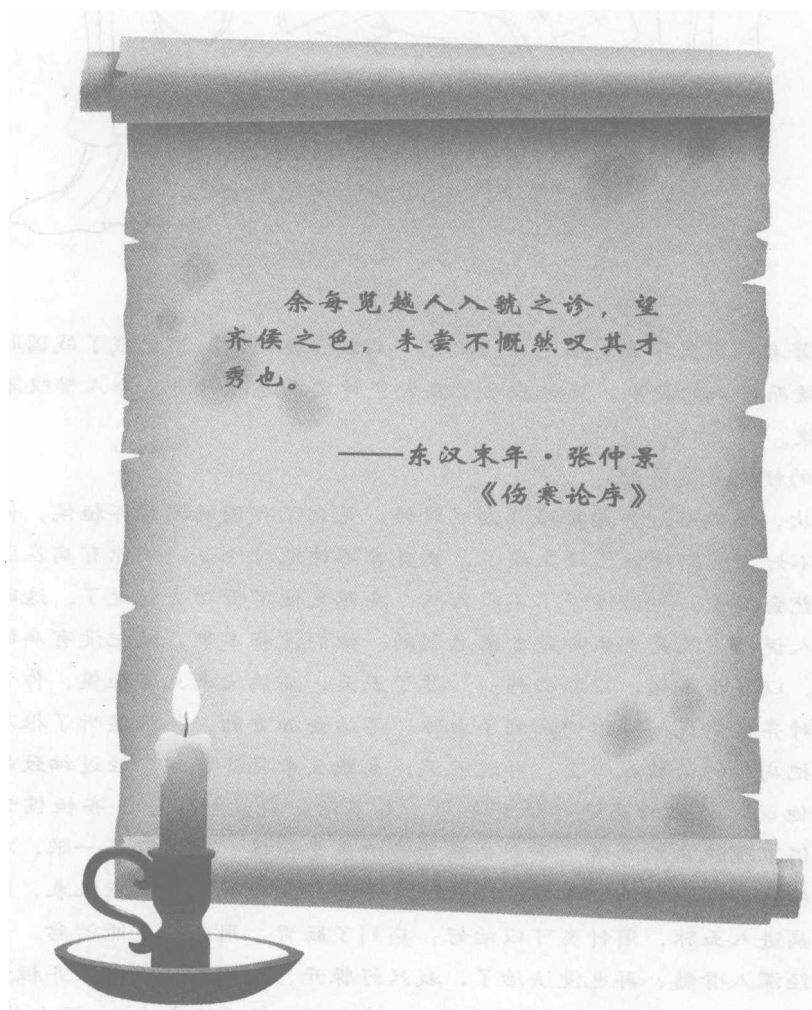
五更泄泻 145

大便干结不通 146

便秘伴腹胀	147	大便燥结难下	148
大便努挣难下	149	小便灼热刺痛	150
尿中挟砂带石	151	尿中带血	152
二、望血、汗、痰辨病 / 153			
望出血辨病 / 153			
咯血辨病	154	呕血辨病	155
鉴别便血	156	鼻血探因	157
望汗辨病 / 158			
望痰辨病 / 159			
血、汗、痰病自测自疗 / 160			
女性经期流鼻血	160	肺结核咯血	161
经常自汗	162	夜间盗汗	163
咳嗽痰白量多	164	咳嗽痰黄	165
干咳痰中带血	166		
三、望月经、白带辨病 / 167			
望月经辨病 / 167			
望白带辨病 / 168			
月经病、带下病自测自疗 / 169			
月经过多	169	月经过少	170
月经提前	171	月经退后	172
白带色黄量多	173	血性白带	174
体虚带下	175		

第1章

望头面辨病



余每览越人入就之诊，望
齐侯之色，未尝不慨然叹其才
秀也。

——东汉末年·张仲景
《伤寒论序》

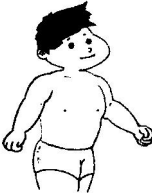
扁鹊望齐桓侯之色



我国著名的历史学家司马迁在《史记·扁鹊仓公列传》里记载了战国时名医扁鹊望齐桓侯而诊病的故事，充分展示了扁鹊望诊之高超、神奇，令人赞叹不已，传为千古美谈。

故事的梗概是这样的：

有一次，扁鹊路过齐国都城临淄的时候，见到了齐国的国君齐桓侯。他看齐桓侯的气色不好，就断定他已经生病了，便直言不讳地对他说：“你有病在肌表，如不快治，就会加重。”桓侯听了不以为然，扁鹊见他不听劝告就走了。这时，桓侯对左右的人说：“凡是医生都是贪图名利的。他们没有本事，就把没有病的人当有病的来治，以显示本领，窃取功利。”过了五天，扁鹊又来见齐桓侯，作了一番观察之后，对齐桓侯说：“你的病到了血脉，不治会加重的。”桓侯听了很不高兴，根本没有把扁鹊的话放在心上。再过五天，扁鹊又来见齐桓侯，经过细致的观察，严肃地对他说：“你的病进入肠胃之间，再不治，就没救了！”齐桓侯听了很生气，当然仍不理睬扁鹊的话。等到扁鹊第四次来见桓侯，他只瞥了一眼，就慌忙跑开了。齐桓侯发觉扁鹊不理睬自己，就派人询问。扁鹊说：“病在肌表，用汤熨可以治好；病进入血脉，用针灸可以治好；病到了肠胃，用酒剂也能治愈。如今齐桓侯的病已经深入骨髓，再也无法治了，我只好躲开。”又过了五天，齐桓侯果然病重，派人请扁鹊来治，扁鹊早已逃离齐国，而齐桓侯因误了治病时机，不久就死了。

健康	病态		健康	病态	
		望诊是用眼睛观察人的神、色、形、态，其内容包括全身望诊和局部望诊			
神志自若	精神萎靡		面色红润饱满	面容憔悴晦暗	
					
结实强壮	消瘦枯槁		行动自如	步履蹒跚	
望神			望色		
望形体			望动态		

早在两千四百多年前，扁鹊就能从齐桓侯的气色看出病之所在和病情的发展，这是很不简单的。所以，汉代著名的医学家张仲景赞赏不绝地说：我每次看到扁鹊为虢太子诊病而起死回生，望齐桓侯面色而断病如神的记载，都对他高明的医术赞叹不已。

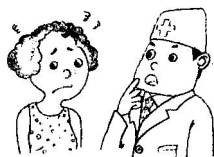
无论是西医的“视、触、叩、听”，还是中医的“望、闻、问、切”，都将用眼睛观察疾病放在首位。这就是通常所说的“望诊”。所谓望诊，就是医生用视觉对病人全身和局部的神、色、形、态以及排出物等，进行有目的的观察，从而了解病情，测知内脏病变的一种观察方法。传统医学已认识到人体的整体性，机体外部特别是面部、舌质、舌苔等与脏腑的关系非常密切。局部的病变可影响到全身，内脏的病变也必然反映到体表，故通过病人外部的异常变化，就可测知内在病变。

自古有“望而知之谓之神”^{*}之说，望诊在中医诊法中极为重要，被列为“四诊”之首。这是因为人的视觉观察在认识客观事物中具有重要的作用，获取的信息量最大。而现代的X线、CT、B超等影像技术及各种内镜探查等实际上都是望诊的延伸，只是方法现代化了。

^{*}语出《难经·六十一难》：“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切而知之谓之巧。”

察“颜”观色巧断病

望色，重点是观察面部皮肤的色泽变化



			
	常 色	善 色	恶 色
特 点	我国正常人面色为红黄隐隐，荣润光泽	善色为病色的一种，面色光明润泽	恶色是不仅主色外露，且面部晦暗没有光泽，如臌胀病人面色黄黑晦暗
意 义	常色表示气血平和，精气内含，荣光焕发	多见于新病、轻病、阳证，其病易治，预后较好	多见于久病、重病、阴证，其病多难治，预后也较差

望色，又称“色诊”，是通过观察人全身皮肤的色泽变化来诊察病情的方法。中医认为，面部是脏腑气血的外荣，面部的颜色可反映脏腑气血的盛衰及其运行情况，并在一定程度上反映疾病的不同性质和不同脏腑的病证；而面部的光泽则是判断神的衰旺的重要依据，故亦可反映精气的盛衰，对判断疾病的轻重和预后有着重要的意义。

面部潮红：是一种急性热病的面色；而两面颧部呈红色，特别是多午后发热时加重，应注意是否有结核病；两面颊部潮红是心脏病的特征。

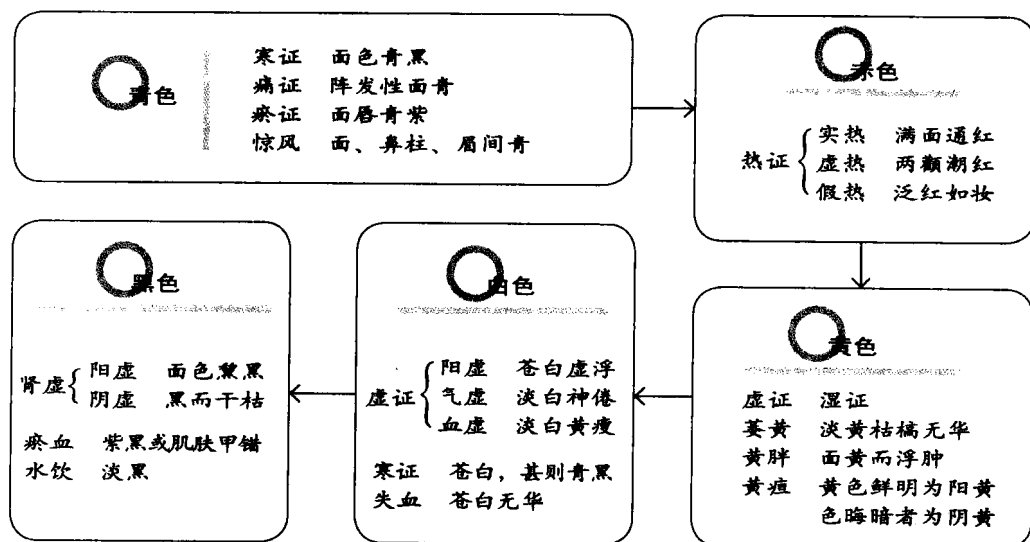
面色变黄：常常是营养不良，贫血症的表现；突然加重性面色变黄，表明肝、胆有病。

面色变黑灰暗，而无光泽：可能是药物的毒性作用引起的，或慢性疾病的征兆。

面部失去血色的白：应考虑身体某个部位血液丢失过多，使面部血管的血液减少而变得苍白，如失血性休克等；也有因剧烈的疼痛而造成的休克而出现面部色白，有时出现冷汗、神志不清等症状。

面色青紫：是缺氧和发绀的表现，一般是由于氧的摄入不足，如心力衰竭、肺气肿、肺心病、先天性心脏病等都可以出现面部青紫；如严重呈铁青色，表示肺部、心脏疾病严重，如肺结核晚期、肺心病合并肺内感染、重度心力衰竭等。

独具特色的中医“五色诊”



中医把病色分为青、赤、黄、白、黑五色。五色不仅对应于五脏（青、赤、黄、白、黑五色分别对应于肝、心、脾、肺、肾五脏），还可反映疾病的不同性质，大体为“青黑为痛，黄赤为热，色白为寒”。因而，可根据五色的变化来诊察疾病的不同病位和邪气的不同性质，即五色主病，或称“五色诊”。

赤色：即红色，多主热证。实热证表现为满面通红；虚热证表现为两颧潮红；久病重病原来面色苍白，突然出现面色时而泛红如妆，游移不定，为假神的表现，又称戴阳证。

白色：多主虚证、寒证。气虚、血虚者面色淡白；阳虚者面色苍白，伴形寒肢冷；而面色苍白，多为阳气极度衰弱或大出血。

黄色：多主脾虚和湿证。面色淡黄而无光泽者，多属脾胃气虚所致；面色黄而浮肿者，多为脾虚湿蕴，泛溢肌肤所致。此外，面、目、身俱黄者，称为黄疸，其中黄色鲜明如橘皮色者，称为阳黄；黄色晦暗如烟熏者，为阴黄，乃寒湿内蕴，胆汁外溢所致。

青色：多主寒证、气滞、血瘀、痛证、惊风。如面色淡黑或青黑者，为寒盛或痛剧所致；突然面色青灰，口唇青紫，多为心阳暴脱，心血瘀阻所致；小儿眉间、鼻柱、唇周发青者，多为惊风，可见于高热抽搐患儿。

黑色：主肾虚、寒证、水饮、血瘀、剧痛。如面黑暗淡或黧黑者，多属肾阳虚；面黑而干焦者，多属肾阴虚；眼眶周围发黑者，多见于肾虚或寒湿下注的带下证；面色黧黑，肌肤甲错（皮肤暗黑，纹理粗糙）者，多为瘀血日久所致。

望神与辨病

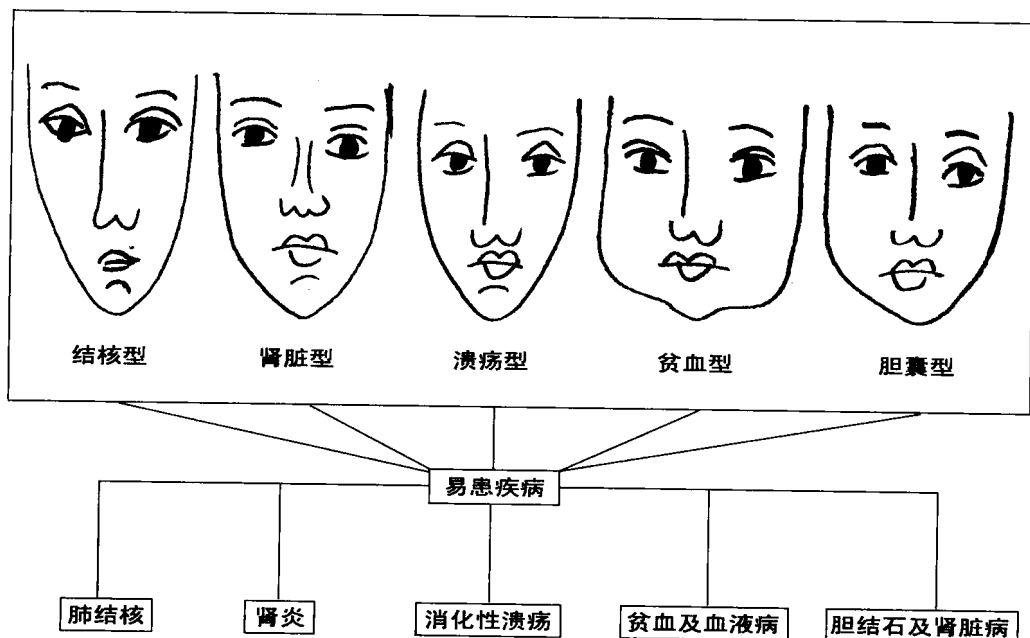
望神要点与判断	得神	少神	失神	假神
神志	神志清楚，语言清晰	精神不振，懒得说话	神志不清，语言错乱	突然转清，语言不休，想见亲人
眼神	精彩内含	反应迟钝	目暗睛迷	突然转亮
呼吸	调匀	少气	气微或喘促	突然感觉呼吸平静
形色	正常，自然	面色少华，倦怠乏力	面色无华，形体羸瘦	面色无华，颧红如妆
饮食	如常	食欲不振	饮食难进	突然能食
临床意义	精气充足，病轻，预后良好	正气已伤，多为虚证	正气大伤，病情严重，预后不良	正气将脱，病情危重，多是濒临死亡的预兆

“神”有广义和狭义之分，广义的神，是指整个人体生命活动的外在表现，也就是说神就是生命；狭义的神，是指人体的精神、意识和思维活动，可以认为就是精神。“望神”就是通过观察人体生命活动的整体表现来判断病情的方法。以观察目光、神情、气色、体态的变化为重点，其中尤以望眼神为重要。《素问·移精变气论》所说的“得神者昌，失神者亡”，就是说明望病人神的变化可以了解精气的盛衰，判断病情的轻重和预后。

神的衰旺，临床可分为“得神”“少神”“失神”“假神”四类，此外尚有单纯精神、意识、思维活动失常者，称为“神乱”。总的来说，神是以脏腑精气及其所化生的气血津液为物质基础的，同时也是脏腑精气的外在表现。脏腑精气充盛，则神旺有余，身体健康或病轻，抗病能力强，表现为“得神”；脏腑精气不足或衰弱，则神衰不足，体弱多病或病情较重，表现为“少神”“失神”，甚至“假神”，其中失神为少神的进一步发展，到了“假神”阶段，病多不治。可见，通过望神，可以了解脏腑精气的盛衰，疾病的轻重及其预后转归。

一般来说，病人面色晦暗，精神萎靡，眼失光彩，神情不定，有的形容为“六神无主”，表示病情较重，急需医治。如病人原来病重语微、少言寡语，而有时却出现语言增多，音高，与其病情相比，出现异常，这种反常现象，不是好征兆，表明其预后不良。

望脸形辨病



脸形就是人的相貌。颜面丰满，气血明润，是健康长寿之貌。借助脸形的变化可以预测疾病。人的相貌可以分以下五种：

结核型：此型人以脸细长，下巴瘦而窄，两眼瞳孔间距小为特征。这种人易受结核菌的侵袭，特别是呼吸型体型（特征是胸廓部突出，胸廓薄，脊柱细长，躯体呈倒梯形），同时具有结核型面容的人易患肺结核。

肾脏型：此型人以脸长而窄，瞳孔间隔宽为特征。此型人易患肾炎。

溃疡型：此型人的面容介于前两型之间，瞳孔间隔不宽不窄，只是眼窝下陷明显。此型又称内脏下垂型，是脾胃功能低下的象征，而且消化性溃疡（胃、十二指肠溃疡）的发病率高。

贫血型：此型人整个脸大而宽，脸下部更宽，下巴呈锐角，两瞳孔间隔异常宽，鼻根部和上唇之间距离短，面色发青或为苍白色，多数面色不好。

胆囊型：此型人脸宽而圆，下巴稍圆，瞳孔间隔窄。当面色红润，红中带黑紫色倾向时，易患胆结石；面色苍白时，为肾脏系统有病的表现。

此外，面形的动态变化也可以帮助我们认识疾病。如睑、面、唇不时地颤动、抽动，在外感病高热时常提示有惊厥发生的可能；在内伤杂病中，多是血虚阴亏，经脉失养。脑卒中后遗症患者，还可见口眼歪斜，瘫痪的面部肌肤麻木。