

[日] 石川恭三 著 王彦良 王健宜 陈俊杰 译

yi fen zhong
jian kang zhen duan

● 眼、舌、手会告知您的健康状况

一分钟健康诊断



61
津人民出版社

R161
31
2

一分钟健康诊断

[日] 石川恭三 著 王彦良 王健宜 陈俊杰 译



女子学院 0022086

图书资料馆

U563333

天津人民出版社

一分钟健康诊断

〔日〕石川恭三 著 王彦良 王健宜 陈俊杰 译

天津人民出版社出版

（天津市赤峰道130号）

山东肥城印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

787×960毫米 32开本 5印张 2插页 79千字

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数：1—20,000

ISBN7—201—00631—2 / R·6

定 价：2.30元

前 言

人们每天都在费心劳神地生活着，而出乎意外的是对自己身边的事却常常漫不经心。尤其是对自己的身体，如若没什么特殊情况，多数的人都是漠不关心的。

如果有了某种自觉症状，一般人或许会去医院求医。但是，若根本没有什么自觉症状，或症状极其轻微的话，恐怕去看医生的人就会很少很少了。

于是，这里就出现了一个问题：没有自觉症状，究竟能否说是健康？或许您已经有所耳闻，许多病症在初期时几乎是没有什么自觉症状的。即便有也是很轻微的。但是，尽管没有自觉症状，只要您能精心细致地去察看身体，也会在某一部位发现病患的前期征兆。这类例子可以说是不胜枚举的。

此前，我在朝日电视台的“沟口早晨窗口”中，曾担任过一年的“清晨诊室”这一专题节目

的讲授工作。在这个节目中，我以“希望每位主妇成为家庭医生”为宗旨，讲授了如何用医生的眼光来从头到脚观察患者的技巧。换句话说，我披露了医生诊病的秘方。此后，我相继收到了许多封令人欣喜的信件，说按我介绍的方法诊查了自己和家人的身体，果然发现了异常之处，并及时得到了治疗，收到了“防患于未然”的效果。

当时，我深深地痛感到：在那些患了非到我们医生这里来接受检查、治疗不可的疾病的患者中，却有许多人尚不知自己患有如此严重的疾病。而且，有些患者来到医生这里时，病情已经发展到了无可救药的地步。

要想“防患于未然”，就必须经常地关注、诊查自己的身体。有些人可能会说：“我们对医术一窍不通，怎么能像医生那样检查身体呢？”的确，用听诊器听心脏的跳动声和肺的呼吸声，这种高难的医术对一般人来说是很难的。但是，通过手摸、眼看来诊察自己有无病患，就是对医术一窍不通的门外汉也会在某种程度上做到的。该摸哪看哪，如何摸如何看，哪种现象为异常现象，像这种程度的医术，即便不是医生也能轻易学会的。

当然，如若这种方法过于费时麻烦的话，人们肯定会犹豫不决的。所以，我在此书内介绍的

是一种简而易行的方法。为了自身的健康，多么繁忙的人也会从24小时中抽出1分钟时间的。写这本书的目的，就是希望大家能充分利用这一分钟的时间，对自身的健康状况作一下诊断。

洗脸时，对着镜子翻开眼皮，检查一下眼睛和舌头，擦完脸后检查一下手背和手腕，我想有一分钟的时间就绰绰有余了。这种简而易行的检查方法，定会像洗脸刷牙一样成为您的一种习惯。久而久之，您还会习惯地将目光投向家人的身体上，或将注意的目光移向自己身体的其它部位。

简单的医学知识拯救自己或他人的性命，这种例子可以说是不胜枚举的。我希望每个人都能成为“体检专家”，都敢说“自己的身体自己最清楚”。但愿此书能在此方面为您提供微小的帮助。

1986年8月10日

石川恭三

译 者 的 话

我们是几个热心于翻译事业的年轻人，脑海里经常转悠的一个问题是，读者需要什么样的译著。这个问题把我们带向了很深层的思考，不得不认真地审视人的意义。我们发现，对于普遍意义上的人来说，幸福的第一要义就是健康。没有比健康更加宝贵的了。就一般而言，失去了健康就意味着失去了幸福的根本，世界上没有任何人会眼看着自己的健康受到破坏而心甘情愿的。于是，我们决定译几本给普通人、给生活中千千万万个“你、我、他”看的保健书，把幸福的钥匙介绍给大家。事实证明，我们的想法是对的，读者确实需要这些。我们翻译的《生理自我调节》，几千本书一上市即销售一空。我们因此而由衷地感到喜悦，受到了巨大的鼓舞，于是我们一鼓作气又译出了《一分钟健康诊断》一书，把它呈献给大家。我们期待并相信这本书能给您的生活带来许多有益的东西。

《一分钟健康诊断》的最大特点是，简明实用，通俗易懂。跑医院、看医生是许多人讨厌的事情，而您手中的这本小册子可以在一定程度上帮您做到既不去医院又能了解自己的健康状况，即，在家里用一分钟的时间做自我健康诊断。也许您还不大相信，在医院里等上几个小时得到的诊断结论，和您在家里凭借此书所介绍的方法得出的结论，竟会完全相同。此外，有时也许您根本没有感觉到应该去看医生，而实际上病已上身，《一分钟健康诊断》这时会帮您大忙，使您及时地了解自己的病情，以便得到治疗。

最后我们想说的是：珍惜您的健康吧，它是人生中最宝贵的财富；保护您的健康吧，此书会帮您做到这一点。愿人人都健康，大家都幸福。

译者

1990年5月25日

目 录

前言.....	(1)
译者的话.....	(1)
第一章 每日镜前一分钟健康诊断.....	(1)
第一节 一分钟健康诊断保您安康.....	(1)
1. 查看眼睑可发现身体异常.....	(1)
2. 许多人对自己身体的健康状况知之甚少.....	(2)
3. “健康热”掩盖着对自身健康的漠不关心.....	(4)
4. 不知自身状况难保安康.....	(5)
5. 何谓“家庭一分钟健康诊断”.....	(6)
6. 眼、舌、手会告之您的健康状况.....	(8)
7. “一分钟健康诊断”所需要的条件.....	(9)
8. “一分钟健康诊断”可保您家人安康.....	(10)
第二节 检查眼睛.....	(13)
1. 检查眼睑内侧 (1) ——当眼皮内侧发红时, 应怀疑是因疲劳过度或精神压力引起的多血症.....	(14)
2. 检查眼睑内侧 (2) ——当眼皮内侧过于发白时, 很可能是贫血.....	(16)
3. 检查白眼球——浑浊的黄色是衰老所致.....	(17)
4. 检查黑眼球——是早期发现青光眼和白内障的关键.....	(19)
5. 检查眼睑 (1) ——眼皮或脸部痉挛是由于用眼过度.....	(19)
6. 检查眼睑 (2) ——“惺松睡眠”久不退是肾脏心脏的危险信号.....	(20)

7. 检查眼睑 (3) —— 眼皮和眼四周的黄斑说明胆固醇值过高 (22)

8. 检查眉毛 —— 外侧三分之一眉毛脱落是甲状腺机能紊乱所致 (22)

9. 有否异常? (1) —— 年富力强的男性中常见的中心视网膜炎 (23)

10. 有否异常? (2) —— 眼睛湿润是结膜炎的症状 (25)

11. 有否异常? (3) —— 眼睛疲劳会在全身表现出来 (26)

第三节 检查舌头 —— 舌头是反映身体健康状况的镜子 (27)

1. 检查舌头颜色 (1) —— 褐色苔说明胃功能不良 (28)

2. 检查舌头颜色 (2) —— 消化不良时会出现白地图状的苔 (30)

3. 检查舌头颜色 (3) —— “黑舌”说明抗菌素滥用过量 (32)

4. 检查舌头颜色 (4) —— 光滑赤红的舌头很可能是恶性贫血 (32)

5. 检查舌头底部 —— 静脉曲张是心脏器质性病变的症状 (33)

6. 有否异常? (1) —— 舌头若不能伸平, 很可能有轻度脑血栓 (35)

7. 有否异常? (2) 缺少维生素B, 常会出现舌龟裂 (36)

第四节 检查手 (36)

1. 检查手掌 —— 血色过好也有问题 (38)

2. 检查指甲下的月牙 —— 从月牙大小可知道营养状况 (38)

3. 检查指甲颜色 —— 浅粉红色是健康人的指甲颜色 (39)

4. 检查指甲形状 —— “匙状指甲”因贫血, “鼓槌状指甲”因心脏病或肺病所致 (41)

5. 检查指甲表面 (1) —— 指甲断裂是由于贫血或洗 漆剂所致	(41)
6. 检查指甲表面 (2) —— 从指甲的纵褶可发现动脉 硬化	(41)
7. 诊脉 (1) —— 脉搏次数少比多更危险	(44)
8. 诊脉 (2) —— 左、右手脉不同可能患有无脉病 或动脉硬化	(45)
9. 诊脉 (3) —— 手臂高举过肩后, 手背静脉曲张仍 不消失时, 应怀疑是心脏器质性病变	(47)
10. 诊脉 (4) —— 若有脉不匀现象, 应尽早作心电图	(49)
第二章 怀疑患病时的自我健康诊断	(50)
1. 检查心脏 (1) —— 心脏肥大的诊断法	(50)
2. 检查心脏 (2) —— 用手指作听诊器, 自诊心脏健 康状况	(51)
3. 检查腹部 —— 按压腹部, 早期发现内脏的异常	(53)
4. 检查乳房 (1) —— 乳腺癌的关键是早期发现	(56)
5. 检查乳房 (2) —— 关键是镜前自我检查	(57)
6. 检查足部 —— 踝下的窝儿久不消失时要格外注 意	(59)
7. 检查尿液 —— 厕所是身边的诊室	(60)
8. 检查大便 —— 便色会因病而有所不同	(61)
9. 检查耳朵 (1) —— 耳朵的筋疙瘩是痛风的 前兆	(63)
10. 检查耳朵 (2) —— 注意观察耳垂颜色	(64)
11. 检查耳朵 (3) —— 耳朵的皱纹是动脉硬化的症 状	(64)
12. 检查颈静脉 (1) —— 颈静脉曲张原因在心脏 或肺部疾病	(66)
13. 检查颈静脉 (2) —— 杂音是动脉硬化的危险信 号	(67)
第三章 感到不适时的早期健康诊断	(69)
1. 头痛	(69)

2. 偏头痛.....	(70)
3. 突然大量脱发.....	(72)
4. 白发骤然增多.....	(73)
5. 头皮增多.....	(73)
6. 鼻子发红.....	(74)
7. 嗅觉迟钝.....	(75)
8. 鼾声如雷.....	(75)
9. 耳鸣.....	(77)
10. 听力减退.....	(77)
11. 牙龈疼痛.....	(78)
12. 口臭.....	(79)
13. 睡觉咬牙.....	(80)
14. 口腔炎.....	(81)
15. 时常口渴.....	(82)
16. 经常打嗝.....	(83)
17. 食欲异常旺盛.....	(83)
18. 吞咽食物困难.....	(84)
19. 声音嘶哑.....	(86)
20. 喉核肿大.....	(87)
21. 痰多.....	(88)
22. 血痰.....	(90)
23. 烧心.....	(91)
24. 恶心.....	(92)
25. 肩膀酸痛.....	(94)
26. 心跳.....	(95)
27. 吸气时胸部隐痛.....	(96)
28. 打嗝儿不止.....	(97)
29. 腹痛.....	(98)
30. 胃痛.....	(99)
31. 放屁.....	(100)
32. 饮食习惯突变.....	(101)
33. 饭后腹胀.....	(103)
34. 腹部静脉曲张.....	(104)

35. 无法保持某种姿势·····	(105)
36. 腰痛·····	(106)
37. 腿抽筋儿·····	(108)
38. 腿发麻·····	(109)
39. 腿部静脉曲张·····	(111)
40. 腹泻·····	(112)
41. 排尿时间过长·····	(114)
42. 排尿时有痛感·····	(115)
43. 月经紊乱·····	(116)
44. 左右睾丸大小不同·····	(117)
45. 盗汗·····	(118)
46. 手脸出油·····	(119)
47. 长雀斑·····	(121)
48. 长痣·····	(123)
49. 皮肤易化脓·····	(123)
50. 长斑疹·····	(124)
51. 脸或身体发热·····	(125)
52. 面颊发紫·····	(127)
53. 眼睑或脸部痉挛·····	(128)
54. 皮肤色泽发暗·····	(129)
55. 胸部或脸部长云状斑点·····	(129)
56. 黑痣的颜色或形状发生变化·····	(131)
57. 疲劳不易消除·····	(132)
58. 入睡难和起不来·····	(133)
59. 总爱发困·····	(134)
60. 体重急剧增减·····	(135)
61. 久醉不醒·····	(137)
62. 性欲减退·····	(138)
63. 关节痛·····	(140)
64. 站起时头晕·····	(141)
65. 淋巴节痛、出现肿块·····	(143)
66. 身体倦懒·····	(144)
67. 流血不止·····	(145)

第一章 每日镜前一分钟 健康诊断

第一节 一分钟健康诊 断保您安康

1. 查看眼睑可发现身体异常

在电视讲座中，我曾说过这样一句话：“您的眼皮是粉红色的还是发白色的？”意思是请您翻开眼皮，检查一下眼皮的颜色。身体健康的人，眼皮应是粉红色的，相反，如果您觉得眼皮有些发白的話，很可能是患了贫血症。

我当时的这些话，概括起来就是这个意思：如果没有什么原因却患有贫血症，那很可能是他（她）身体的某一部位在不知不觉之间出血了。特别是中老年人，应该怀疑是否与癌症这类恶性疾病有关，最好的办法是请医生给检查一下。

提到贫血，不少人会认为这种病多发于年轻女子之中。其实，贫血决非仅仅限于年轻女子。当然，为减肥健美而过分节食，有时会引起血液变稀。但是，因出血而造成血液流失，最后导致

贫血的现象也是很多的。比如，因痔疮而多次出血，自然会导致贫血。

在与患者诊病时，我常说“让我看看你的眼睛”，然后稍微检查一下其眼睛后就问他：“您大概有痔疮吧？”这时，许多患者会惊讶地问我：“您是怎么知道的？”其实，这既不是什么魔术也不是什么戏法。只要眼皮内侧发白，就说明患者处于贫血状态。而贫血的原因完全可以与日本人中最常见的这种病结合起来。

当然，导致贫血的原因是多种多样的，最好的办法是尽快查明原因。

2. 许多人对自己身体的健康状况知之甚少

当我在电视中说出“您的眼皮的脸色是粉红色的还是发白色的”这句话时，令我惊异的是视听者们的反应。我的这段话刚刚讲完没多一会儿，询问电话就纷纷打到电视台来。大多数的人都是问：“我的眼皮（内侧）发白，该怎么办好呢？”我的工作单位——大学医院同时也接连不断地接到询问电话。尔后的好长一段时间里，这些询问电话几乎搞得我应接不暇。

几个月后的一天，我收到一封来信。是一位家庭主妇写来的。她说看了我那天的讲课之后，总是放心不下，于是就检查了丈夫的眼皮内侧，结果发现是发白的。这时想起我当时的一句话：“中老年人最好去医院检查一下，”劝丈夫去医

院让大夫检查检查，可丈夫却说“没有任何不舒服的感觉”。最后，经再三劝说，他去医院作了检查。结果查出患了直肠癌。常有这样的情况，癌变部位虽然出血，但由于出血量较少，所以仅从大便的颜色上是很难察觉出来的。但是，虽然出血量较少但总在不停地出。所以，最终肯定会形成血液的大量流失。这位丈夫就属于这种情况，是一点点慢慢地渗血，在不知不觉中出现了贫血。

值得庆幸的是，这位丈夫的癌症尚处于早期阶段，还未到达不可救药的地步。据说手术之后，这位丈夫已经恢复健康。医生当时说：“直肠癌如没恶化到严重地步，一般是很难出现自觉症状的。待到有所察觉时，往往已为时过迟，病入膏肓了。在早期阶段就能有所发觉，全是夫人的功劳。”她丈夫本人也非常感谢地说：“是你救了我的命。”这位家庭主妇特意写来感谢信，说多亏了我的那次电视讲座。

我在讲座的一次讲课中说的话，竟然起到如此之大的作用，使我感到非常欣慰。同时，也使我想到了许多问题。

当时，我每星期为电视台的“清晨诊室”这一专栏节目讲一次课，介绍妇孺皆可、老少咸宜的简而易行的自我健康诊断法。“是粉红色的还是发白色的”仅是其中的一次课。不仅限于这次，

几乎每次电视讲课播映之后，都有很多视听者向我询问。

我正是出于希望人们多多关注自己身体的健康这种心理，才接受了在电视台主讲这一专栏节目的邀请。但是，通过电视台我深深地感觉到，有许许多多的人对自己的身体知之甚少。

3. “健康热”掩盖着对自身健康的漠不关心

据调查统计表明，现代领薪者最为关心的一个题目就是“健康”。每月有多种健康杂志出版，一般的报刊杂志上也充满了有关健康的信息。而且，频频成立的体育俱乐部和健美俱乐部均告满员，盛况空前……看到这些，应该说现代人对健康的关心是空前高的。然而，对于这种健康热，我却持有难以消除的疑虑。

利用跑步、网球之类的体育运动出汗确实是件好事，无可厚非。然而，很多人觉得自己在进行体育锻炼，健康没问题，因而对自身的健康“高枕无忧”。与此相反，另有一些人本来没有什么病，却对自身健康放心不下，顾虑重重，不辞辛苦地去多家医院反复检查，或依赖于什么民间秘方。

从表面上看，这些人似乎对自家健康格外关心，其实让我说，这些人忘掉了根本的东西——了解自己的身体。

在我看来，大部分的现代人对自己的身体知