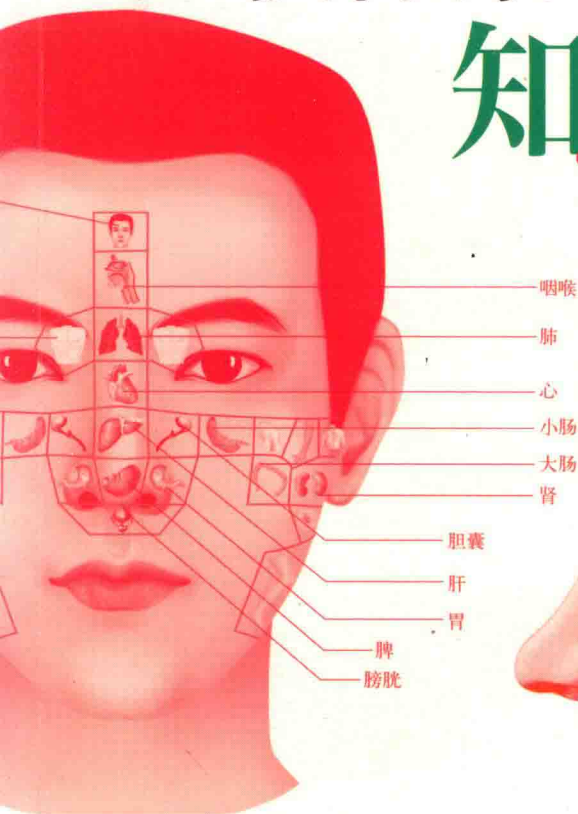




老中医 教你察言观色 知健康

储真真 主编



望、闻、问、切自诊自查
面诊耳诊知健康
读懂掌纹健康信号
足诊自疗长寿命
面耳手足自诊自查百病消



教你读懂身体的求救信号

自己的身体会说话，从头到脚看健康

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



老中医 教你察言观色 知健康

储真真 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医教你察言观色知健康/储真真主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.8重印)

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4862-9

I. ①老… II. ①储… III. ①望诊(中医) — 基本知识
IV. ①R241.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124238号



老中医教你察言观色知健康

主 编 储真真

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

文图编辑 徐艳硕

美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团:山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编:030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话:0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张:8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年8月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4862-9

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

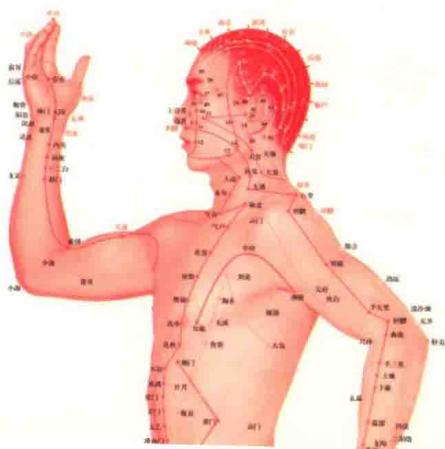
主编简介



储真真

- 医学博士、教授、主任医师
- 中华中医药学会肿瘤分会委员

中华中医药学会科普委员会委员，中华中医药学会李时珍分会委员，北京市健康科普专家，北京市亚健康协会理事。现在北京中医药大学东直门医院肿瘤血液科工作。从医 30 年，擅长中医药治疗各种中晚期恶性肿瘤、血液病及内科疑难杂症，提出辨证与辨病相结合的治疗理论，在放化疗、手术后及抑制肿瘤转移和发展等方面有丰富的治疗经验，临床疗效好。主持和参加省部级课题，出版专著 8 部，发表学术论文 50 余篇。



前言

现代生活压力大、节奏快，越来越多的人处于亚健康状态。很多人在事业达到顶峰的时候，健康却不尽如人意。因此，每个人都急需一种能够及时通过自我检测达到健康的方法，从而抓住治疗疾病的最好时机，使身体得以康复。

面诊，是通过观察人的精神、气色和全身各部分情况来确定人是否患病以及患病的轻重，通过人在生病的时候，脸色、眼睛、鼻子、口唇、头发会发生变化，而观察人面部最易反映的精神气色。这种判断对于任何人都是能够进行的。

观耳辨病，是通过观察耳郭的位置、厚薄、大小、形态、色泽、血管等改变，或用手指触摸其形态，或用探棒、探笔等按压耳郭上的穴位以查痛点，或采用耳部信息探测仪来探测耳穴敏感点等，以预测所患疾病、判断预后。

现代掌纹医学是一门科学，掌纹时刻在传递着健康信息，只要读懂掌纹的语言，是否有病，病在哪里，伸手便知！这样便可在疾病稍露苗头时加强防范和治疗，把疾病扼杀在萌芽状态！

足部各个穴位的位置通过图片的形式展示出来，让你可以轻松地找到需要按摩的足部穴位，同时对照反射区就可以轻松判断出病证的所在。只要掌握穴位，在家就可以自己保健治疗。



不管是面部、耳朵，还是掌纹、足部，都会透露出人体健康的蛛丝马迹。正确解读这些密码，能够让你在第一时间掌握自身健康变化，这不失为一种防患于未然的重要而简便的方法。快速读懂身体异常信号，只要能做到勤看肤色、面色，注意异常声音、气味就可以及时发现身体哪里出现了异常，以便及时调理或争取最佳的治疗时机，为您的健康打下坚实的基础！

第一章

望、闻、问、切自诊自查

1

辨证论治使人体远离疾病 / 2

- 中医诊法学的主要内容 / 2
- 中医诊法的原则 / 2
- 症、证、病的不同含义 / 3
- 先辨证后论治——找到病根，标本兼治 / 3
- 辨证论治的秘诀 / 4

自我诊断入门 / 5

- 自诊的主要方法——望诊 / 5
- 依据望、闻、问、切自我诊断 / 5

第二章

面诊耳诊知健康

7

望神 / 8

- 得神 / 8
- 失神 / 8
- 假神 / 8
- 神气不足 / 9
- 神志异常 / 9

望面色 / 10

- 看常色 / 10

■ 察病色 / 11

■ 望面痣、斑 / 13

- 蜘蛛痣 / 13
- 黑痣 / 14
- 白斑 / 15
- 雀斑 / 17
- 黄褐斑 / 18
- 青紫斑 / 18

■ 红斑 / 19

■ 老年斑 / 20

■ 望头面部 / 22

■ 望头发诊病 / 22

■ 望头颅诊病 / 28

■ 望凶门诊病 / 29

■ 望眼 / 31

■ 眼球诊病 / 31

■ 白睛诊病 / 32

■ 黑睛诊病 / 32

■ 眼部黏膜诊病 / 33

■ 望耳 / 34

■ 了解你的耳朵 / 34

■ 耳穴望诊 / 37

■ 耳郭阳性反应物 / 38

■ 耳穴变色是什么征兆 / 39

■ 常见疾病在耳穴的阳性反应 / 40

■ 耳郭的大小、厚薄 / 42

■ 耳郭异常 / 43

■ 耳朵色泽 / 44

■ 耳穴变色 / 47

■ 耳穴变形 / 47

■ 耳折痕 / 50

■ 丘疹 / 50

■ 耳朵脱屑 / 51

■ 耳上的血管改变 / 51

■ 望鼻 / 53

■ 望鼻色诊病 / 53

■ 望鼻形诊病 / 55

■ 望鼻分泌物及动态变化
诊病 / 56

■ 望人中 / 57

■ 什么是正常人中 / 57

■ 望人中形态 / 58

■ 望人中色泽 / 60

■ 望口唇 / 61

■ 望唇色诊病 / 61

■ 望口唇形态诊病 / 65

■ 望舌 / 67

■ 望舌色 / 67

■ 望舌质 / 71

■ 望舌态 / 73

■ 望舌苔 / 76

■ 望齿 / 79

■ 望牙齿的颜色诊病 / 79

■ 望牙齿的形态诊病 / 81

■ 望齿龈诊病 / 82

第三章

读懂掌纹健康信号

83

手掌中的健康警示 / 84

- 观察掌纹色泽的变化 / 84
- 观察掌纹纹理的变化 / 85
- 左右手掌纹的对比 / 85
- 手部反射区全知道 / 85
- 手部反射区使用方法 / 90

健康必知的掌纹线 / 92

- 1线——感情线 / 92
- 2线——智慧线 / 93
- 3线——生命线 / 95

- 4线——健康线 / 96
- 5线——玉柱线 / 97
- 6线——干扰线 / 98
- 7线——太阳线 / 100
- 8线——远航线 / 101
- 9线——过敏线 / 102
- 10线——土星线 / 103
- 11线——性线 / 105
- 12线——酒线 / 106
- 13线——悉尼线 / 108
- 14线——通贯线 / 109

第四章

足诊自疗延年益寿

111

望足诊病知健康 / 112

- 望足诊病的顺序 / 112
- 全足望诊要点 / 112
- 望足趾部诊病 / 113
- 足弓部望诊 / 114
- 足皮肤望诊 / 114

触足诊病疗效高 / 115

- 有痛诊断 / 115
- 无痛诊断 / 116

日常保健从足部开始 / 118

- 什么是足部反射区 / 118
- 如何选取反射区 / 119
- 足底反射区 / 120
- 足内侧反射区 / 125

- 足外侧反射区 / 127
- 足背反射区 / 129
- 常见病证在各反射区的手感 / 133

第五章

面耳手足自诊自查百病消

135

观耳辨病巧养生 / 136

- 神经衰弱 / 136
- 胃肠功能紊乱 / 139
- 头痛 / 141
- 胆囊炎 / 144
- 胆石症 / 146
- 原发性高血压 / 149
- 流行性感冒 / 152
- 颈椎病 / 155
- 肩关节周围炎 / 158
- 近视 / 161
- 慢性鼻炎 / 164
- 痛经 / 167
- 乳腺囊性增生症 / 169
- 寻常性痤疮 / 172
- 黄褐斑 / 175

“掌”握健康病自消 / 178

- 老花眼 / 178
- 哮喘 / 178

■ 腹泻 / 178

■ 腰痛 / 179

■ 高血压 / 179

对证足疗治百病 / 180

■ 感冒 / 180

■ 牙痛 / 185

■ 胃痛 / 191

■ 心脏病 / 198

■ 高血压 / 203

■ 低血压 / 208

■ 糖尿病 / 213

■ 失眠 / 218

■ 盗汗 / 222

■ 贫血 / 227

保健足疗养全身 / 233

■ 补益肺气 / 233

■ 补心安神 / 236

■ 补益气血 / 239

■ 养肾延年 / 243

望、闻、问、切自诊自查

第一章



辨证论治使人体远离疾病



证论治就是从疾病过程中，观察症状、分析病因，找出疾病的客观规律，商讨治法，然后处方用药。



中医诊法学的主要内容

诊法，指诊察病证的方法，它包括望诊、闻诊、问诊、切诊，简称为“四诊”，这是中医诊病的主要手段。



中医诊法的原则

● 整体审察

整体诊察是指诊察疾病，既要把患者各种局部的症状看作是全身性的反应，又要把患者置于自然环境的统一体中来考虑，重视从整体上把握疾病、把握病人。

● 动态观察

“究其萌芽，察其传变，明其预后”是中医诊法学的原则之一。“究其萌芽”，即是要判明病因，详细了解发病时的情况。“察其传变”，因为疾病的过程是一个正邪相搏、彼此消长、不断变化的动态过程，因此，一要预见疾病的传变，二要预见疾病的并发症。“明其预后”，即医者要特别重视观察患者神之存亡，以判断其预后。

● 四诊合参

四诊合参指望、闻、问、切诊法综合运用与全面分析，且各有其特定适用范围，所搜集到的病情资料互有补充。

症、证、病的不同含义

● 症

又称症状，是疾病的外表现象，如头痛、发热、咳嗽、恶心、呕吐等。能被觉察到的客观表现则称为体征，如舌苔、脉象等。

● 证

又称症候，是中医学的特有概念，是中医学认识和治疗疾病的核心。

证，反映了疾病某个阶段的本质变化，它将症状与疾病联系起来，从而揭示了症与病之间的内在联系，如肾阴虚证。

● 病

病则反映了疾病的病理变化全部过程。

先辨证后论治——找到病根，标本兼治

● 辨证

将四诊（望、闻、问、切）所收集的资料、症状和体征，通过分析、综合，辨清疾病的原因、性质、部位，以及邪正之间的关系，概括、判断为某种性质的症候。

辨证的关键是“辨”，辨证的过程是对疾病的病理变化做出正确、全面判断的过程，即从感性认识上升为理性认识，分析并找出病变的主要矛盾。

● 论治

又称施治，就是根据辨证的结果，确定相应的治疗原则和方法，也是研究和实施治疗的过程。

● 辨证论治

在中医学理论的指导下，对四诊所获得的资料进行分析，概括判断出症候，并以证为据确立治疗原则和方法，付诸实施的过程。辨证和论治，是诊治疾病过程中相互联系又不可分割的两个方面，是理论和实践相结合的体现，在临床上的具体运用，是指导中医临床工作的基本原则。

辨证论治的秘诀

中医治病的要点不仅是着眼于“病”的异同，更主要的是着眼于“证”的区别。相同的证，用基本相同的治法；不同的证，用基本不同的治法。即所谓“证同治亦同，证异治亦异”。

这种针对疾病发展过程中不同质的矛盾，用不同方法去解决的原则，就是辨证论治的精神实质。

同病可以异证：如同为黄疸病，有的表现为湿热证，治当清热利湿；有的表现为寒湿证，又宜温化寒湿，这就是所谓同病异治。

异病可以同证：不同的疾病，在其发展过程中，由于出现了性质相同的证，因而可采用同一方法治疗，这就是异病同治。如久痢、脱肛、子宫下垂等，是不同的病，但如果均表现为中气下陷证，就都可以用升提中气的方法治疗。

自我诊断入门

自 诊主要运用自我望诊和自我感觉诊断的方法，客观分析，细心观察身体的变化，结合本章的诊断知识，知道当自己出现某一系列症状时，自己的疾病是属于什么证型。这是对症用药的基础。

自诊的主要方法——望诊

运用视觉，对人体全身和局部的一切可见征象以及排出物等进行有目的的观察，以了解健康或疾病状态，称为望诊。

● 望诊的内容

观人的神、色、形、态、舌象、络脉、皮肤、五官九窍等情况，以及排泄物、分泌物，分泌物的形、色、质量等。

● 望诊的方法

整体望诊：通过观察全身的神、色、形、态变化来了解疾病情况。

局部望诊：在整体望诊的基础上，根据病情或诊断的需要，对身体某些局部进行重点、细致的观察。因为整体的病变可以反映在局部，所以望局部有助于了解整体的病变情况。望神、望色、望舌、望排出物、望小儿指纹等叙述中，舌象和面色反映内脏病变较为准确。实用价值较高。

依据望、闻、问、切自我诊断

自诊不能只凭一个症状就下诊断，必须把所有的症状

结合起来看，要求客观地分析，不能以主观臆测或疑似模糊诊断。例如，自己或家人发烧了，只就发烧这一个症状，不能得出诊断的结果。因为有感冒引起的发烧，也有内科疾病引起的发烧。需要进一步看看有没有怕冷、头痛的症状，如果发烧、怕冷、头痛、病是刚刚起的，那么就是感冒引起的发烧。还要进一步看看是风热还是风寒，风热是怕冷轻，口渴，嗓子疼；风寒是怕冷重，口不渴，嗓子不疼。

按照中医的理论和经验，像抽丝剥茧一样逐层深入，以达到辨证求因，给治疗指出正确的方向。



第二章

面诊耳诊知健康