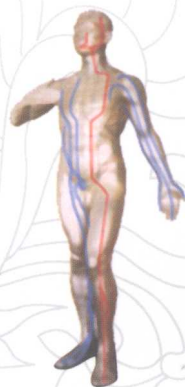


健康速查自疗手册

小病不求医

田洪江 / 编著



做自己的健康顾问，自己就是最好的医生

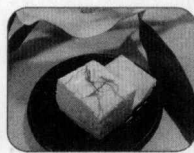
本书着眼于家庭，重点在于实用。作为家庭必备的保健用书，运用了传统中医的方法，遵循了方便、实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

九州出版社
JIUZHOU PRESS

健康速查自疗手册

小病不求医

田洪江 / 编著



做自己的健康顾问，自己就是最好的医生

本书着眼于家庭，重点在于实用。作为家庭必备的保健用书，运用了传统中医的方法，遵循了方便、实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗常识，以便更好地维护自己和家人的健康。

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

小病不求医/田洪江编著. —北京:九州出版社,2008.4

ISBN 978-7-80195-792-4

I.小… II.田… III.常见病-防治 IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第039490号

小病不求医

作 者 田洪江 编著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京晨旭印刷厂
开 本 787×1092毫米 16开
印 张 24.75
字 数 410千字
版 次 2008年5月第1版
印 次 2008年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80195-792-4/R·61
定 价 39.80元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前 言

FOREWORD

健康不仅是个人成功的必要前提，也是社会发展的重要因素，拥有健康的身体，是人人都追求的目标。但是，人的一生，大病小病终究是不可避免的。

保持健康的身体，是一个人追求和创造幸福的本钱。如果没有这一点，人生也就永远不会得到美满的结局。

因此，关心和珍视自己的身体是维系和保证人生幸福的基本前提之一，谁忽略了这一点，某种疾病就可能会在你不知不觉中侵入你的身体，给你带来无尽的烦恼。

在现实生活中，有些人因为缺少必要的医疗常识，在患病之时，显得无所适从，徒增许多不必要的麻烦，不仅造成大量时间、金钱的无谓浪费，更有甚者因此而耽搁了最佳的治疗时间，给自己及家人带来了说不尽的痛苦。所以，掌握一些医疗常识是非常有必要的。

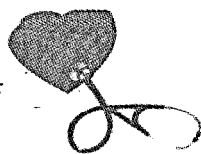
本书上篇广泛收集古今中外有关征兆与疾病的相关资料，结合临床实践，经科学整理、分析、研究，对发、眼、鼻、人中、唇、舌、耳、脸、头、胸、腹、脐、四肢、手、足、甲、皮肤、皮纹、血液、大便、小便、汗液、痰液、呕吐物、月经及带下的异常征兆进行全面、系统的论述，详细地列出可能患上的各种疾病，让您很容易地从身体的征兆来诊断自己是否已患上某种疾病，以便达到早发现、早治疗、早康复的目的。

下篇不仅从理论和临床上介绍了呼吸系统、心脑血管系统、血液系统、消化系统等多种常见的疾病，而且从中医的角度说明了治疗的原则，介绍了适合家庭使用、行之有效的治疗方法，尽量做到取之有据、施之有法、行之有效、感切实用，适合家庭使用。

本书着眼于家庭，重点在于实用。运用传统中医方法，遵循方便、实用、浅显的原则，使广大读者能从中获得必要的医疗常识，以便更好地维护自己和家人

的健康。

作为家庭必备的保健用书，本书具有诊疗结合、医药并举、科学实用、通俗易懂的特点。既是广大读者可靠的家庭保健顾问，又是读者就医问药的指南，希望能帮助每个家庭通过早日预防、自我保健、自我诊断和及时就医，达到提高健康水平的目的。



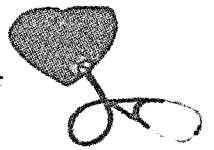
上篇 利用身体征兆推断疾病

| | | |
|------------------|-----------------------|----|
| 第一章 发诊百病 | 六、口腔粘膜诊病 | 41 |
| 一、头发色泽诊病 | 第六章 舌诊百病 | |
| 二、头发形态诊病 | 一、舌苔诊病 | 44 |
| 三、头发生长障碍诊病 | 二、舌面诊病 | 48 |
| 第二章 眼诊百病 | 三、舌体诊病 | 49 |
| 一、眼神诊病 | 四、舌质诊病 | 51 |
| 二、胞睑诊病 | 五、舌体动态诊病 | 52 |
| 三、两眦诊病 | 六、味觉诊病 | 54 |
| 四、白睛诊病 | 第七章 耳诊百病 | |
| 五、黑睛诊病 | 一、耳廓色泽诊病 | 57 |
| 六、瞳神诊病 | 二、耳廓形态诊病 | 58 |
| 七、眼球诊病 | 三、耳廓阳性反应物诊病 | 59 |
| 八、眼泪诊病 | 四、耳道内部诊病 | 62 |
| 九、视觉诊病 | 五、听觉诊病 | 63 |
| 十、眼眉诊病 | 第八章 脸诊百病 | |
| 十一、虹膜诊病 | 一、面部色泽诊病 | 67 |
| 第三章 鼻诊百病 | 二、面部形态诊病 | 69 |
| 一、鼻色诊病 | 三、望面分部诊病 | 70 |
| 二、鼻形诊病 | 四、特殊面容诊病 | 71 |
| 三、鼻涕诊病 | 五、笑容诊病 | 75 |
| 四、呼吸诊病 | 第九章 头诊百病 | |
| 五、嗅觉诊病 | 一、凶门闭合时间诊病 | 77 |
| 第四章 人中诊百病 | 二、凶门形状诊病 | 78 |
| 一、人中形态诊病 | 三、头形诊病 | 78 |
| 二、人中色泽诊病 | 四、头部感觉诊病 | 80 |
| 第五章 唇诊百病 | 第十章 胸诊百病 | |
| 一、唇色诊病 | 一、胸廓诊病 | 81 |
| 二、润燥诊病 | 二、乳房诊病 | 83 |
| 三、形态诊病 | 三、胸部感觉诊病 | 85 |
| 四、唇系带诊病 | 第十一章 腹诊百病 | |
| 五、口形诊病 | 一、色泽变化诊病 | 88 |

| | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 二、形态变化诊病 | 89 | 二、形态诊病 | 114 |
| 三、腹部感觉诊病 | 92 | 第十六章 甲诊百病 | |
| 第十二章 脐诊百病 | | 一、指甲色泽诊病 | 118 |
| 一、色泽诊病 | 97 | 二、指甲形态诊病 | 122 |
| 二、形态诊病 | 97 | 第十七章 肤诊百病 | |
| 第十三章 四肢诊百病 | | 一、皮肤色泽诊病 | 130 |
| 一、形态诊病 | 100 | 二、皮损形态诊病 | 132 |
| 二、性状诊病 | 105 | 三、感觉异常诊病 | 133 |
| 第十四章 手诊百病 | | 第十八章 皮纹诊百病 | |
| 一、手掌诊病 | 107 | 一、指纹形态诊病 | 139 |
| 二、指型诊病 | 108 | 二、掌纹形态诊病 | 139 |
| 三、手型诊病 | 109 | 三、鱼际横曲纹诊病 | 141 |
| 四、手掌颜色诊病 | 110 | 四、近心横曲纹诊病 | 143 |
| 五、常见异常纹诊病 | 111 | 五、远心横曲纹异常诊病 | 145 |
| 第十五章 足诊百病 | | 六、健康线诊病 | 147 |
| 一、肿胀诊病 | 114 | 七、其他纹理色泽诊病 | 149 |

下篇 常见疾病防治

| | | | |
|---------------------|-----|----------------------|-----|
| 第一章 呼吸系统疾病 | | 第三章 血液系统疾病 | |
| 一、肺结核 | 159 | 一、白血病 | 183 |
| 二、流行性感冒 | 160 | 二、缺铁性贫血 | 184 |
| 三、支气管哮喘 | 162 | 三、再生障碍性贫血 | 186 |
| 四、急性支气管炎 | 164 | 四、阵发性睡眠性血红蛋白尿 | 187 |
| 五、慢性支气管炎 | 165 | 五、特发性血小板减少性紫癜 | 188 |
| 六、支气管扩张症 | 167 | 六、白细胞减少和粒细胞缺乏症 | 189 |
| 七、急性扁桃体炎 | 169 | | |
| 八、慢性扁桃体炎 | 170 | 第四章 消化系统疾病 | |
| 第二章 心脑血管系统疾病 | | 一、痔 | 191 |
| 一、心绞痛 | 172 | 二、胃下垂 | 193 |
| 二、高血压病 | 174 | 三、肝硬化 | 195 |
| 三、心肌梗死 | 177 | 四、胆石症 | 197 |
| 四、风湿性心脏病 | 179 | 五、肠梗阻 | 198 |
| 五、脑动脉硬化症 | 181 | 六、慢性胃炎 | 200 |



| | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 七、急性肠炎 | 202 | 十一、精神分裂症 | 251 |
| 八、直肠脱垂 | 204 | 十二、老年性痴呆 | 252 |
| 九、急性阑尾炎 | 205 | 第八章 皮肤病 | |
| 十、急性胆囊炎 | 207 | 一、疖 | 255 |
| 十一、慢性胆囊炎 | 208 | 二、痈 | 256 |
| 十二、急性胰腺炎 | 209 | 三、丹毒 | 257 |
| 十三、病毒性肝炎 | 211 | 四、痤疮 | 259 |
| 十四、消化性溃疡 | 213 | 五、疥疮 | 260 |
| 十五、反流性食管炎 | 216 | 六、湿疹 | 262 |
| 十六、溃疡性结肠炎 | 217 | 七、黄褐斑 | 263 |
| 第五章 泌尿系统疾病 | | 八、白癜风 | 265 |
| 一、尿石症 | 220 | 九、脓疱疮 | 266 |
| 二、肾盂肾炎 | 221 | 十、手足癣 | 267 |
| 三、下泌尿道感染 | 223 | 十一、牛皮癣 | 269 |
| 四、急性肾小球肾炎 | 224 | 十二、荨麻疹 | 271 |
| 五、慢性肾小球肾炎 | 225 | 十三、带状疱疹 | 272 |
| 第六章 内分泌、代谢系统疾病 | | 十四、药物性皮炎 | 274 |
| 一、痛风 | 228 | 十五、接触性皮炎 | 275 |
| 二、肥胖症 | 229 | 十六、神经性皮炎 | 276 |
| 三、糖尿病 | 230 | 第九章 肌肉、骨骼及关节疾病 | |
| 四、甲状腺功能亢进症 | 233 | 一、落枕 | 279 |
| 五、甲状腺机能减退症 | 234 | 二、颈椎病 | 280 |
| 第七章 神经、精神系统疾病 | | 三、肩周炎 | 281 |
| 一、癔症 | 236 | 四、急性腰扭伤 | 283 |
| 二、癫痫 | 237 | 五、肩关节脱位 | 284 |
| 三、抑郁症 | 240 | 六、肘关节脱位 | 286 |
| 四、偏头痛 | 241 | 七、腰椎间盘突出症 | 287 |
| 五、脑出血 | 243 | 八、类风湿性关节炎 | 288 |
| 六、脑血栓 | 244 | 第十章 五官科疾病 | |
| 七、神经衰弱 | 245 | 一、口疮 | 291 |
| 八、坐骨神经痛 | 247 | 二、龋齿 | 292 |
| 九、三叉神经痛 | 248 | 三、沙眼 | 294 |
| 十、重症肌无力 | 250 | 四、牙周炎 | 295 |

| | | | | | |
|--------------------|-----|----------------------|-----|------------------|-----|
| 五、睑缘炎 | 296 | 五、佝偻病 | 336 | | |
| 六、睑腺炎 | 297 | 六、小儿肺炎 | 337 | | |
| 七、青光眼 | 298 | 七、小儿惊厥 | 339 | | |
| 八、鼻窦炎 | 299 | 八、小儿遗尿症 | 341 | | |
| 九、急性咽炎 | 301 | 九、小儿厌食症 | 343 | | |
| 十、慢性咽炎 | 302 | 十、婴幼儿腹泻 | 344 | | |
| 十一、急性牙髓炎 | 303 | 十一、儿童多动症 | 345 | | |
| 十二、急性化脓性中耳炎 | 305 | 十二、新生儿硬肿症 | 347 | | |
| 十三、慢性化脓性中耳炎 | 306 | 十三、小儿支气管炎 | 348 | | |
| 第十一章 妇产科疾病 | | | | 十四、小儿支气管哮喘 | 350 |
| 一、痛经 | 308 | 十五、小儿泌尿道感染 | 351 | | |
| 二、闭经 | 310 | 第十三章 男科疾病 | | | |
| 三、流产 | 312 | 一、遗精 | 353 | | |
| 四、子宫脱垂 | 315 | 二、阳痿 | 354 | | |
| 五、妊娠呕吐 | 316 | 三、早泄 | 355 | | |
| 六、宫外孕 | 318 | 四、男性不育症 | 357 | | |
| 七、急性乳房炎 | 319 | 五、精索静脉曲张 | 358 | | |
| 八、急性盆腔炎 | 321 | 六、前列腺增生症 | 359 | | |
| 九、霉菌性阴道炎 | 322 | 七、急、慢性前列腺炎 | 361 | | |
| 十、滴虫性阴道炎 | 323 | 第十四章 传染病与寄生虫病 | | | |
| 十一、慢性子宫颈炎 | 324 | 一、伤寒 | 363 | | |
| 十二、更年期综合征 | 325 | 二、霍乱 | 364 | | |
| 十三、功能失调性子宫出血 | 327 | 三、疟疾 | 365 | | |
| 第十二章 儿科疾病 | | | | 四、破伤风 | 366 |
| 一、麻疹 | 331 | 五、蛔虫病 | 367 | | |
| 二、风疹 | 332 | 六、蛲虫病 | 368 | | |
| 三、水痘 | 333 | 七、细菌性痢疾 | 369 | | |
| 四、百日咳 | 334 | 八、流行性腮腺炎 | 370 | | |

附录

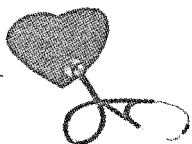
| | |
|-----------------|-----|
| 人体临床检验正常值 | 373 |
|-----------------|-----|

上 篇

利用身体征兆推断疾病



当你身上出现某些特殊症状或不适时，可以通过这些征兆推断自己是否患上了某种疾病，以便及时就医，以免造成遗憾。



第一章 发诊百病



头发为血之余，肾之华，头发的生长与精血的盛衰有密切关系。《诸病源候论》说：“肾主骨髓，其华在发。若血气盛，则肾气强，肾气强则骨髓充满，故发润而黑；若血气虚，则肾气弱，肾气弱则骨髓枯竭，故发变白也。”另外，肝为藏血之脏，主疏泄；脾为后天之本，脾胃为气血生化之源，主统血，头发的生长需要血液的滋养，所以头发的生长与肾、肝、脾胃等脏腑的关系密切，头发的色泽、生长、荣枯可以反映体内脏腑的功能状况。

一、头发色泽诊病

头发黑而润泽，表现人体肾气充盈；中老年人头发斑白或顶部白发，虽是肾亏血衰的表现，但仍属生理上的正常衰老现象，不属于病态；老年人头发变黑，属于先天禀赋所致，也不作疾病论。

【异常征兆】青少年白发。

【疾病先兆】是肾气亏乏的病态，若伴有心虚症状的，为劳心耗伤阴血所致。

【异常征兆】短期内头发大量变白，烦躁易怒，面红口苦。

【疾病先兆】为肝郁化热，劫伤营阴，头发失荣。

【异常征兆】幼儿出生时即有白发。

【疾病先兆】可见于白化病、斑白病及某些遗传性综合征；如果出生时或出生后不久，头发间断变白，黑白交替，称为环状发，乃先天禀赋不足所致。

青年人头发过早发白，要检查是遗传、精神因素引起的，还是因为疾病引起的，如结核病、胃肠病、贫血、动脉粥样硬化等都能引起头发早白。另外，白发还可见于白癜风、斑秃、斑秃、Vogt - 小柳氏综合征等疾病。

【异常征兆】头发过分黑，或向来不太黑而突然变为漆黑者。

【疾病先兆】多是患癌症的倾向。

【异常征兆】头发颜色枯黄，形似柴草。

【疾病先兆】多为肾气不足、精血亏损或久病失养所致；发直色黄且干枯的，系气竭液涸所致。

【异常征兆】头色呈灰黄或灰白色，常见于颞部出现成片灰色发，而后逐日增多，医学上称为灰发病。

【疾病先兆】多因先天不足或后天失养，精血不能上华于发所致。此外，灰发还可能为甲状腺功能失调、早老、老年性白斑、结节性硬化症、白癜风、斑秃以及 Chediak - Higashi's 综合征等疾病。

【异常征兆】头发呈现红色或红褐色的，称为红发。少数正常的黄种人，其头发可略带棕红色。

【疾病先兆】砷、铅中毒时，头发常呈红色或红褐色。

二、头发形态诊病

【异常征兆】头发枯萎无泽，易于折断分叉，形似乱草蓬蒿，医学上称为枯萎发。

【疾病先兆】常因先天禀赋不足，或久病失养、阴虚血燥所致。

【异常征兆】小儿头发扭结如谷穗，枯黄不泽，称为穗状发，常伴有面黄肌瘦、脘腹胀满、大便溏薄干结等。

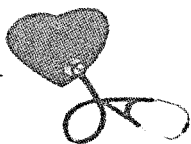
【疾病先兆】多见于脾胃失调的疳积病。

【异常征兆】头发紧缩成束，排列形似毛笔，发根头发处堆有银白色或污黄色鳞屑。

【疾病先兆】常见于银屑病、脂溢性湿疹及黄癣等疾病。

【异常征兆】头发干燥变脆，易于断裂，特别是长发末端，容易纵裂成丝，状如羽毛。

【疾病先兆】多见于脆发病和毛发纵裂症，除因天气干燥、洗发过勤外，常由阴



虚血燥而成。另外,头癣、脂溢性皮炎、甲状腺功能低下、糖尿病、结核病、维生素 A 缺乏症以及某些肿瘤患者,都可出现脆裂发。

【异常征兆】头发干枯,发梢变细,分裂成丝,弯曲如钩,发干打结,扭曲成环状,称为打结发;如果发干出现不全横断的小结节,其间为似断非断的细丝,梳理时易折,称为结节性脆发病。

【疾病先兆】此二者常常同时发生,多由脾胃不和后天失养而成。

【异常征兆】发干粗细不匀,扭曲稀少,状如佛珠,易于折断;头发干燥扭曲,发硬变脆,易于折断。

【疾病先兆】此二者均因先天禀赋不足、精血亏虚所致。

【异常征兆】头发易于折断而参差不齐,或出皮即断,医学上称为断发。

【疾病先兆】除以上所述各种伴有断发的疾病外,还可见于黄癣、白癣、黑点癣等疾病。

【异常征兆】头发从根部开始变白、变黄、焦枯而无断现象,并且多从头顶或两鬓部发生。

【疾病先兆】多为肝肾阴虚,精血亏少;如果从头发末梢部开始焦枯、分裂、易折断、生长变慢,则多为气血虚弱。

【异常征兆】头发直立而干枯。

【疾病先兆】多为正气衰败所致。

三、头发生长障碍诊病

头发生长障碍的原因很多,既可由全身气血虚损,或头皮局部病变所致,也可由外邪侵袭引起。观察头发的生长情况须注意脱发的数量、分布和局部感觉。头发的生长与脱落有其自身的规律,正常人平均每天脱落头发 20 ~ 100 根左右,如果脱发量多,则需观察脱发是否均匀。

【异常征兆】出生或生后不久头发即脱落。

【疾病先兆】可见于先天性秃发、先天性少毛症、早老综合征、结节性裂毛综合

征等。常因于先天不足,或过早结婚,精血亏虚所致。

【异常征兆】枕部至颞侧头发呈半环状稀疏脱落。

【疾病先兆】常见于小儿,多因枕部摩擦所致;如果伴有头大额方,鸡胸龟背者,系脾肾不足。

【异常征兆】青壮年男子出现秃发始于前额两侧,渐渐向头顶延伸,头发纤细,萎软不泽。

【疾病先兆】乃血热生风,风动发落而成。

【异常征兆】头发油腻,如涂膏脂,或头皮多屑,痒如虫行,久则前额及巅顶部头发稀疏变细,成片脱落,皮红光亮(脂溢性脱发),常见于青壮年男子。

【疾病先兆】由血虚生风,发失所养而成。

【异常征兆】头发突然成片脱落而且头皮平滑光亮,患处头皮松动,发干上粗下细,易于拔除,甚至全发脱尽,须眉俱落。

【疾病先兆】医学上称为斑秃,俗称“鬼剃头”。多因血虚生风所致,也可因忧虑、紧张等精神刺激;致气滞头郁,血热生风而成。

【异常征兆】头生白痂,小者如豆,大者如铜钱,俗称钱癣,又称肥疮,瘙痒不痛,日久蔓延成片,发焦脱落。

【疾病先兆】医学上称为秃疮,又称癞头疮。多由胃经热生负而致,亦可由疥虫所引起。

【异常征兆】头皮瘙痒而且散发性脱发,以致头发稀疏,渐渐全脱。

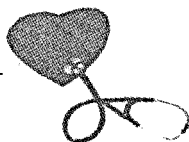
【疾病先兆】医学上称为蛀发癣,又称发蛀脱发。由湿热内蕴或血虚风燥所致。

【异常征兆】头皮有近圆形的秃发斑,日久头皮菲薄光滑,皮塌内陷。

【疾病先兆】医学上称为假性脱发,可见于扁平苔藓、局限性硬皮病、盘状红斑狼疮、秃发性毛囊炎等病。常由气血凝滞,头皮失养所致。

【异常征兆】头发枯萎色黄,干燥易折,梳理时大片脱落。

【疾病先兆】医学上称为症状性脱发。常因久病失养,产后失血过多,以及某



些急性热病(如猩红热、伤寒、麻疹等),伤阴耗血,发失所养而得。

【异常征兆】头发不正常脱落。

【疾病先兆】提示体内可能缺锌;男性前额发际脱发者,提示有患肾脏病的可能;女性全发散发性脱落,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。

第二章 眼诊百病



眼诊是通过观察眼睛来诊断全身疾病的一种方法。它可以通过人的眼睛来判断整体及各部位的健康状况,从而诊断或预测疾病的发生和发展,为之提供治疗和预防的依据。

眼睛不仅是人类心灵的窗户,而且是人体内脏的外境。西方“医学之父”的希波革拉底氏曾经说过:“眼睛如何,身体也如何。”故眼睛又被称为健康之窗。眼虽为人体的一个小部分,却与整体五脏六腑有着千丝万缕的联系。早在 2000 多年前,中医学就认识到眼睛是五脏六腑的缩影,眼睛的特定部位与特定的脏腑有着密切的联系,并以此分属于脏腑。后来在此理论的基础上创立了五轮八廓学说。

五轮学说认为:眼睛的胞睑(眼睑)属脾;内、外两眦部(包括两眦部的皮肤、肌肉、泪点、泪阜等)属心;白睛(包括球结膜和前部巩膜)属肺;黑睛(包括角膜、前房、虹膜)属肝;瞳神(包括瞳孔、晶状体、玻璃体、视神经、视网膜、脉络膜等)属肾。中医学认为,人有五脏,眼有五轮,脏有病,必现于轮,因此,应用“轮脏相应”的原理,可以较早地显示内脏病变的信息。

八廓学说是将眼分为八个部位分别与脏腑相照应的学说。八廓主要分属于六腑及心包、命门。如水廓为瞳仁,配属膀胱;风廓为黑珠,配属胆;天廓为白珠,配属大肠;地廓为上下眼胞,配属胃;火廓为内眦,配属小肠;雷廓为内眦,配属命门;泽廓为外眦,配属三焦;山廓为外眦,配属包络(图 2-1)。

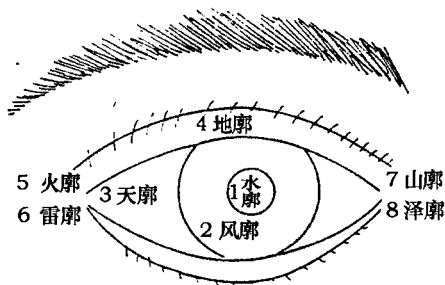


图 2-1

根据五轮八廓学说及中医学认为“五脏六腑之精气皆上注于目,则目能视万物、辨五色”,如果五脏六腑发生病变,就会影响眼睛的正常功能。现代医学研究也证实,许多全身性疾病都可在眼睛部位反映出来。临床上有经验的老中医,只要观察眼睛及其目光,就能诊断一个人的健康状况,甚至能诊断出体内患了什么病症。望眼诊病的具体方法分述如下: