

台湾／何权峰／著

中国友谊出版公司

当身体有某些现象出现时，很可能是提示健康出现了问题。  
如何辨识这些信息，  
是可以通过日常生活中的训练学会的。

# 察「颜」观「色」

## 知健康

### 从生活中 自测疾病

（增补本）

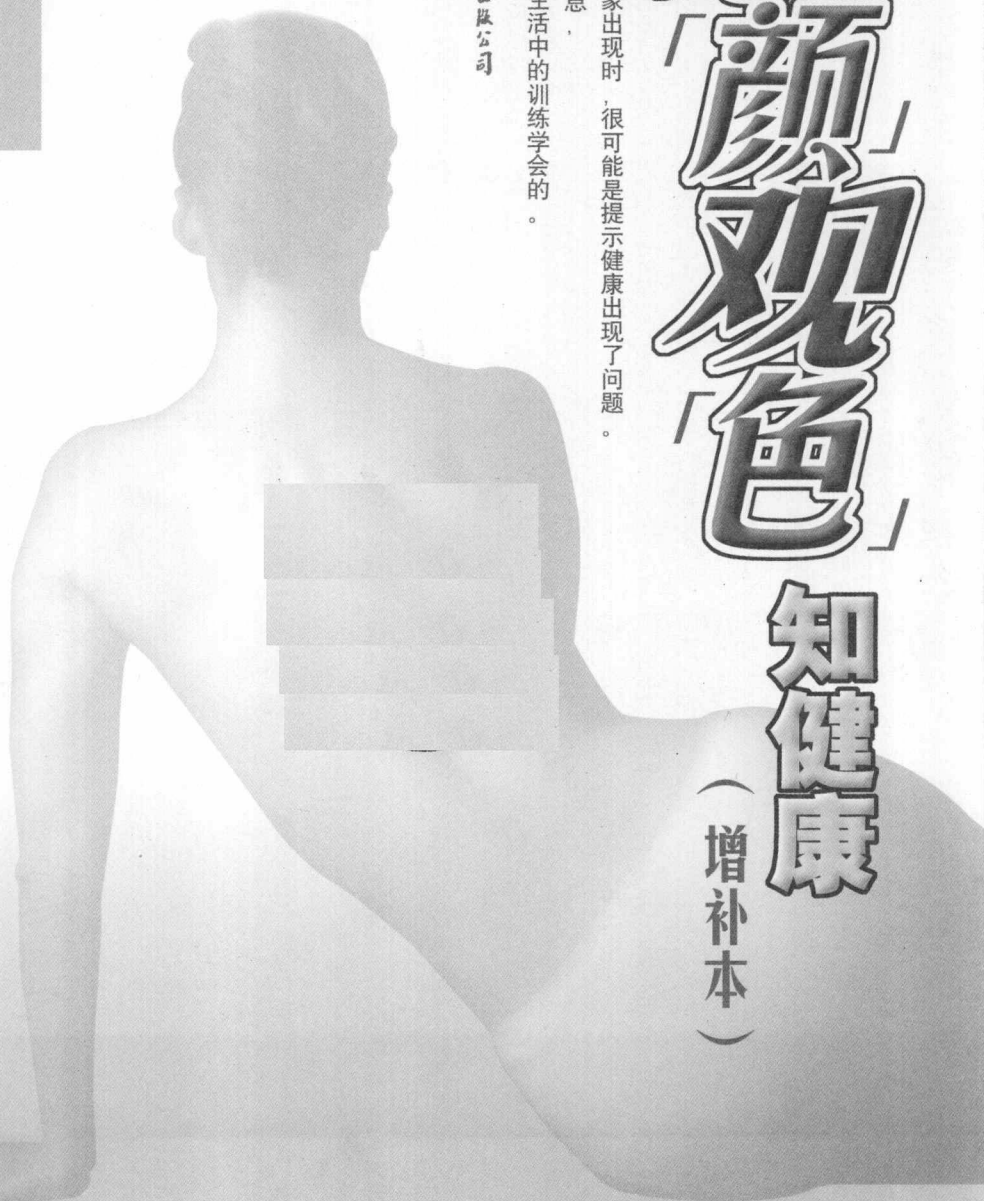
# 察「颜」观「色」

知健康

（增补本）

当身体有某些现象出现时，很可能是提示健康出现了问题。  
如何辨识这些信息，  
是通过日常生活中的训练学会的。

中国友谊出版公司



图书在版编目(CIP)数据

察“颜”观“色”知健康:从生活中自测疾病:增补本/  
何权峰著. -北京:中国友谊出版公司,2003.9

ISBN 7-5057-1918-1

I. 察… II. 何… III. ①常见病-症状-基本知识

②常见病-诊断-基本知识 IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057810 号

本书中文简体字版权由联经出版事业公司授权出版

书名 察“颜”观“色”知健康(增补本)

作者 台湾 何权峰

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京忠信诚胶印厂

规格 850×1168 毫米 32 开本

12 印张 211000 字

版次 2004 年 1 月第 1 版

印次 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1—5000 册

书号 ISBN 7-5057-1918-1/R·41

定价 24.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 电话 (010)64668676

合同登记号:图字 01-2003-4855



### 作者简介

何权峰，台湾地区国防医学院毕业，曾赴美国加州大学进修，耶鲁大学医学研究所做博士研究。著述散见于《联合报》、《拾穗》等专栏、时有学术论文发表于岛内外。现为职业医师，并致力于中西合璧之医学研究。著有《穴道保健新纪元》、《肠胃溃疡中西医疗保健》、《免吃药健康法》、《实用中药自疗法》、《家庭保健急救手册》、《听身体说话》、《自然饮食疗法》等书。

责任编辑：吴昌荣



## 会写文章的好医师

这一阵子,许多报纸都开辟了医药保健方面的版面,在这些版面上除了一般的医药新闻外,也有许多由医师执笔撰写的文章,何权峰医师就是其中之一。

首先,和其他专攻某一科别的医师不同,何医师所写的保健知识是中西合璧的。譬如,在他告诉你如何从肤色看健康时,所介绍的并不只是皮肤科的知识,而是把一般内科、肠胃、肾脏、血液、心脏等等的专科知识都包括在里面,还不只是西医的那一套,中医的理论也融入其中了。

这就是为什么他会在许多医师来稿中很快被《联合报》“家庭妇女”版选用,而且刊出后立刻受到许多读者喜爱的最主要原因。我和何医师素昧平生,但和他通过电话确认身份无误后,“生活医学”很快地便成为“家庭妇女”版上一个固定的专栏。

与何医师第二次联络,是因为许多读者来电希望当面向他请教。令我大感意外的是,何医师告诉我,他目前没有看诊,但如果读者愿意以书面形式叙述有关问题,他

一定会亲自答复。从后来读者的反应,何医师确实做到了这一点。

可以写、愿意写文章的医师,其实不多。许多医师虽颇有文采,但他们多半忙着“本业”,要让他们拿笔爬格子,一定要有某些特定的诱因。

有的医师说,给病人看病时没时间多说话,即使说了,还不如“报上登的”有说服力,不如找时间写出来,让更多的人可以看得得到。

这一类医师,很努力地在扮演一个好医师的角色,他们不仅替你治好身体的疾病,还要教你如何去预防它,让你活得更健康。何医师,当然是这种典型。

林静静

1996年9月9日

## 自序

有病求医自是当然,如腹痛、发高烧等确知是生病的症状,只要就医治疗便可解决。

然而若像皮肤变色、眼睑水肿、舌苔异常等不明确或不自觉是生病的征兆,就常会犹豫不决,以致延误就医时机。尤其让人担心的是,这些不起眼的小毛病,往往还是癌症、脑中风、尿毒症等严重疾病的警讯。

有鉴于此,笔者近年来,常借写作、演讲来提倡自我保健的观念,从民众反应的问题,更使我觉得以浅显文字来传递医学知识是多么迫切。因此,如何让大家从日常生活之中学会解读自己的“身体语言”,进而自测疾病,远离病痛,正是写作本书最大的心愿。

蒙联经出版公司盛意,希望将这些观点汇集成单行本,经过一番整理,终得以出版。为了让本书能更有条理及更具参考性,笔者除将原刊载于《联合报》“生活医学”专栏的文章,以从头部、五官说起重新编列,并补充了一些发表于杂志专栏的内容。

最要感谢《联合报》“家庭与妇女”版主编林静静小

姐,给予我这么宝贵的园地,并为本书写序,还要感谢对这个专栏热烈反应的读者,使我受到莫大鼓励,希盼本书对大众有益,以为回报。

何权峰

1996年8月1日

## 目 录

会写文章的好医师/i

自 序/iii

自己做医生/1

从脸看病/5

头发的告白——老年一定白了头？/7

你有掉发的烦恼吗？/11

健康写在眉头上/15

眼睑小毛病，身体大疾病/19

眼睑水肿须谨“肾”/23

你的眼圈发黑吗？/27

眼形变知病情/31

谈情说病看瞳孔/35

有色的眼睛/39

从黑眼球看健康/43

虹膜是内脏疾病的观测站/45

察眼观色看健康/47

- 观耳诊病大学问/51
- 小小耳朵大有乾坤——耳廓视诊法/57
- 鼻事春秋/77
- 鼻出血,免紧张?/83
- 鼻头红,有“肝”系!/89
- 相理、医理看人中/93
- 唇形依病而变/97
- 观唇色,解唇语/101
- 口腔色斑癌变多/105
- 花容失色生病痛/109
- 皮肤变黑?有所“胃”!/113
- 红光满面别得意/117
- 皮肤发黄,肝胆失调/121
- 脸色青紫多“肺”、“心”/125
- 寿斑不长寿?/127
- 笑里藏病?/131
- 疾病脸谱/135
- 生病了吗?看舌便知晓/139
- 从分泌物、排泄物自测疾病/155
- 汗水流露出多少病兆?/157
- 尿液透视隐疾/171
- 从排便做自我诊断/181

## 附录

人脑为什么会衰老? /193

算算你的老化程度/201

从体征自测疾病/209

流什么血,生什么病/211

血型能预测疾病/215

脉搏透露健康信息/219

食欲改变莫轻忽/227

首相一屁惊天下/233

乳癌检测靠自己/237

乳房肿块与疼痛/241

十女九带话白带/245

孩子不说也知道/249

视力改变是诊病线索/251

肢体发麻知多少/255

从症状自测疾病/259

头痛病因五花八门/261

眩晕可能是脑瘤前兆/269

发烧怎么办? /275

咳嗽最恼人/283

从痰液透视隐疾/287

胸痛当心心脏病/293

腹痛小心耽误病情/299

腹泻自我诊断/307

病人腰痛,医生头痛/311

身体水肿须谨“肾”/321

从外观自测疾病/329

胖肚子比肥臀更危险/331

短期变瘦是癌症警讯/335

皮肤是内脏的一面镜子/339

观手掌握健康情报——

手掌尺寸小天地,岐黄保健大乾坤/343

后记/371

## 自己做医生

一般人在自己没有感觉生病时,不会想到上医院看病,也因此常有许多慢性疾病潜伏体内而不自知。直到感觉严重时,再去找医师,往往已病入膏肓,药石罔效。

那么是否定期检查身体就好呢?固然,定期体检对疾病的预防具有其重要意义,但是不少人常有的经验就是,上大医院检查,花钱又费时不说,一个星期下来,结果检验报告“正常”,可是身体的不适、失眠、疲倦、腹泻、腰酸背痛等种种问题却依然如故,这是很多病人常有的疑虑和苦恼。更重要的是,就算每年都检查好了,真的就能确保时刻会产生变化的身体健康无恙吗?答案是否定的。

身体上不可忽视的小毛病

那么,我们又该如何是好?简单地说,在平时就要多留意从身体表现的征兆和症状,观察身体捎来的讯息,进而学会解读自己的身体语言。

在我演讲或上节目时,就常有观众或听众问:“老是睡眠惺忪,一脸睡意,要不要看医生?”“小便很黄是火气

大吗？那么尿液白浊又代表什么？”“最近常掉眉毛，也是一种病吗？”……

也有读者写信询问：“我的小孩身体很虚弱，但舌苔很黄，不知能不能进补？”“听说眼圈发黑是肾虚，真是这样吗？”“严重脱发是重大疾病的前兆吗？”

就上述的问题，是否您也会遇到过却不知道，抑或是知道却不了解。

的确，许多疾病早就有迹可循。生活之中也许不怎么起眼的小征兆，别忽略了，这可能就是身体在向你发出警报。

为了帮助读者居家也能轻松进行疾病的自我检测，早期发现，早期治疗。本书特别针对大家每天看得到，也能做到的疾病自测，从头部五官说起，包含耳诊、舌诊，到汗液、大便、小便等，区分为从脸看病及从分泌物、排泄物自测疾病等两单元说明。

人“病”之不同，各如其面

为什么强调从脸看病呢？我们知人、识人主要就是看脸，其实脸部的表情不但可传达人的心理状态，脸部更能忠实反映人的生理与病理状态。所以，脸部可说是身体的病例表。依据生物全息律对应与人体器官反射的原理，人体各部都与内脏息息相关，穴道、皮肤除外，脸部更是内脏健康的一面镜子。

就连中医也对望面诊病极为重视。中医认为，面部

是脏腑气血的外荣,又为经脉所聚。《灵枢·邪气脏腑病形》即曰:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍。”面部脉络丰富,气血充盛,加之面部皮肤薄嫩,故色泽变化易显露于外。《望诊遵经·五色相应提纲》云:“当考内经望法,以为五色形于外,五脏应于内,犹根本之与枝叶也。色脉形肉,不得相失也,故有病必有色,内外相袭,如影随形,如鼓应桴。”故脏腑气血的盛衰,邪气对气血的扰乱,都会在面部有所反映。

历代医家在有关望诊的著述中,也特别注重望面色。清陈士铎在《石室秘录》即说:“看病必察色,察色必观面,而各有部位,不可不知。”可见望面诊病的重要性。

从分泌物排泄物自断疾病

其次,古人云:“凡病必察其下”,也就是说,诊断疾病必须观察病人的大、小便。《医述》引柯韵伯论亦曰:“医者欲知病人脏腑寒热虚实,必要问其以内走出者,故凡病当验二便。”古人这个经验,不但获得现代医学的肯定,如今大、小便更是成为医师眼中窥知人体健康的一扇窗户,事实上不仅大、小便,包括汗液也是内脏健康的重要指标。因此,如何利用人体的分泌物和排泄物自测疾病,在临床上尤其具有重要的参考价值。

身体只有一个,健康无法重来。然而大半的人,却不了解身体给我们的警告信号,诸如脸部外观改变、皮肤颜色异常、大小便不正常等等,以致错失治疗时机,而让“小

借由本书的阅读,你将惊奇地发现“原来身体会说话”、“原来自己也能做医生”。