

健康金钥匙丛书

- 一闻便知
- 一看便晓
- 一问就准
- 一按有数
- 200种微小症状的准确预测术
- 300种常见病症的快速诊断法



有病早知道

YOUBINGZAOZHIDAO 主编 漆浩



同心出版社

健康金钥匙丛书

JIAN KANG JIN YAO SHI CONG SHU

YOU BING
ZAO ZHI DAO

有病早知道

主编:漆浩



同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

有病早知道/漆浩主编. —北京:同心出版社,2003
(健康金钥匙丛书)
ISBN 7-80593-754-0

I. 有… II. 漆… III. 常见病—诊断 IV. R44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079948 号

出版发行:同心出版社

地 址:北京市朝阳区和平里西街 21 号

邮 编:100013

电 话:(010)84276223

印 刷:北京市金红发印刷厂

经 销:新华书店

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850 × 1168 1/32

印 张:9.875

字 数:249 千字

印 数:10000 册

书 号:ISBN 7-80593-754-0/R·013

定 价:14.80 元



前言

一位著名的医学家曾经用两句话概括了人类寿夭的基本规律,第一句是:“不知老之将至,此人之寿也。”意思是说,不知道衰老已经到来,这是许多人得以长寿的原因,因为年轻的心态有助于推迟衰老的到来。第二句是:“不知病之将至,此人之夭也。”意思是说,不了解疾病发生的规律,当疾病早期有所表现的时候,不能较早地诊断疾病,这是最后人们死亡的根本原因。确实,构成我们整个生命的各个器官,每时每刻都在运行着、变化着,一旦发生疾病就会通过种种症状向我们示警,如果我们能够及早地掌握这些疾病发生的信号,就能够提早预防和治疗疾病,从而保证我们的健康。相反,对任何疾病产生的症状漠不关心、麻木不仁、熟视无睹,不仅会耽误病情,而且会浪费我们挽救生命的宝贵时间。

如何才能及早地觉察到生活中的危险信号呢?如何才能及早地发现人体潜在的病变表现呢?为了帮助广大读者掌握早期诊断、预防疾病的基本规律,我们编写了这本《有病早知道》,目的是将人体常常出现的那些病变规律,以一种深入浅出、直观易懂的形式告之大家,从而为提高大众健康水平服务。

本书从普通人的养生保健需要出发,提出了“有病早知道”的科学诊病防病概念,特别是根据现代医学“望、闻、问、按”的诊病原则,提出了观察病人神情动态、毛发、皮肤、五官、四肢等常见表现疾病的简易诊断法。阅读本书对于人体常见的三百余



有病 早 知 道

YOU BING ZAO ZHI DAO

健康金钥匙丛书

种疾病可以做到“一闻便知、一看便晓、一问就准、一按有数”，特别是对人体重大疾病的危险表现和某些不易察觉的两百种人体微小症状进行了科学的解释，从而帮助人们提高对疾病早期诊断的警惕性，有助于人们准确地了解疾病，为早日治疗赢得宝贵时间。



健康金钥匙丛书



目 录

第一章 一“望”便知的诊断法 (1)

俗话说:“察颜观色”可测百病。一个人的健康状况会通过生理病理的变化反映到体表,如皮肤、头部、耳部、面部、五官、舌体、口腔、手足、毛发等部位。因此,学会运用中医“望诊”,就能敏锐地抓住各部位的细微变化,准确地判断疾病,做到早发现、早治疗。

第一节	望动态	(1)
第二节	望步态	(4)
第三节	望疾病的发展趋势	(6)
第四节	望皮肤状态	(7)
第五节	望脸色	(13)
第六节	望耳部	(14)
第七节	望眼部	(28)
第八节	望鼻部	(41)
第九节	望人中部位	(46)
第十节	望舌部	(48)
第十一节	望口唇	(61)
第十二节	望手部	(68)
第十三节	望心前区	(86)
第十四节	望足部	(87)





第十五节	望生殖器	(89)
第十六节	望肛门	(96)
第十七节	看状态检查单	(97)
第十八节	看临床影像检查单	(99)
第十九节	看临床医学检验单	(101)

第二章 一“闻”便知的诊断法

(125)

所谓“闻诊”，包括两个方面的含义，一是耳闻的“闻”，即用耳朵来听声音判断疾病；二是鼻闻的“闻”，即通过鼻子嗅气味判断疾病。这两者都属于闻诊诊断疾病的范围。通过耳闻我们可以了解病人的元气是否充足，器官运行状态是否良好，人体气息是否通畅，而通过鼻闻我们可以了解病人体内代谢的状况是否正常，排泄物是否出现了腐败的迹象，病理产物中是否有异常成分出现。从这个角度来说，“闻诊”确实十分重要。

第一节	闻口气	(125)
第二节	闻汗味	(126)
第三节	闻呼吸	(127)
第四节	闻气味	(127)
第五节	闻鼻气	(129)
第六节	闻恶露	(130)
第七节	闻白带	(130)
第八节	闻大小便	(131)
第九节	闻室内气味	(132)
第十节	听心音	(133)
第十一节	听人声	(138)
第十二节	听体声	(146)





第三章 一“问”便知的诊断法 (151)

人体各部位的疾病症候表现都不同,有些可以观察到,而有些是观察不到的。能够观察到的,我们可以及时对症下药。而看不到的,只有在与病人交谈时,通过问话了解病情,从而及时诊治。在本章,你将掌握对常见疾病症候的“问诊”方法。

第一节	问年龄		(150)
第二节	问精神		(158)
第三节	问食欲		(162)
第四节	问心理		(163)
第五节	问性史		(165)
第六节	问出血		(169)
第七节	问寒热		(181)
第八节	问视力		(188)
第九节	问出汗		(191)
第十节	问月经		(196)
第十一节	问白带		(199)
第十二节	问大便		(201)
第十三节	问小便		(204)
第十四节	问疼痛		(209)

第四章 一“按”便知的诊断法 (223)

传统意义上的“切”指诊脉象,其实,通过对人体各部位的触按,诊断疾病的方法,称之为“切”。举例来说:按腹部,你可以按查有无肿块、压痛或和平常感觉不同之处,来诊断是否有癌症等病变。本章列举了翻眼皮、压舌根、按腹部、按脚底……如此种种的“按诊”方法,希望能帮你及时发现这些部位的危险症候。





第一节	触颈部		(223)
第二节	诊脉象		(225)
第三节	叩胸部		(234)
第四节	查乳房		(238)
第五节	按腹部		(240)
第六节	摸淋巴		(246)
第七节	按脚底		(246)

第五章 三类人群的自我诊断法 (253)

疾病是人所害怕的,但又是许多人所不可避免的。本章指出了对于不同的人群来说,由于生理特点的不同,导致病变的表现也不同,例如,儿童疾病发病急变化快,妇女疾病以劳损虚弱为多见,老年病人则病史长兼病症多,治疗效果差,预后不良,这就要求不同人群的病人根据自己的发病表现和病史,掌握自身疾病发生发展规律,及早预防。

第一节	妇女百病自测法		(253)
第二节	小儿百病自测法		(266)
第三节	中老年百病自测法		(277)





第一章 一“望”便知的诊断法

俗话说：“察颜观色”可测百病。一个人的健康状况会通过生理病理的变化反映到体表，如皮肤、头部、耳部、面部、五官、舌体、口腔、手足、毛发等部位。因此，学会运用中医“望诊”，就能敏锐地抓住各部位的细微变化，准确地判断疾病，做到早发现、早治疗。

第一节 望动态

人体的动态千差万别，疾病者的活动由于受到病变的影响而有所不同，可以区别于常人。更由于病变性质的影响，在不同病人之间也可相互区别。

动态的变化不如颜色的变化那样持久，更不如接触人体内部病变部位一样有其形态的基础，而是在有意无意中表现出来，有时仅有细微的区别，因而望人体动态的异常而分辨疾病，是诊断术中的较高阶段，需要有综合的诊病知识方可达到熟能生巧的地步。

下面分若干方面对望人体动态诊断疾病的方法进行介绍。

1. 正常健康人身体各部能活动自如。可以自己选择各种体位，称为“自动体位”。
2. 一些极度衰弱或昏迷病人不能自己调整自己的体位或





有病

早知道

YOU BING ZAO ZHI DAO

健康金钥匙丛书



2

变换不同的体位,称为“被动体位”。

3. 一些病人为了减轻疾病的痛苦,往往不得不采取某种体位,称为强迫体位。

4. 卧位是病人常采用的一种姿势,因其可以有利于病人节省体力及更好的休息,但卧位在不同病人身上也有所不同。

5. 卧而多睡者为脾虚症。

6. 卧而无睡意者为胃部实证,胃中有不化之实邪壅塞所致。

7. 卧而想睡但总睡不着者为少阴肾病,由肾阳虚所导致。

8. 卧而烦躁失眠者为阳明实热症。

9. 卧而转辗不能,转则疼痛者为风湿病症。

10. 病人俯卧者,可见于脊柱疾病的患者,因为俯卧位可减轻脊背肌肉的紧张度。

11. 患者侧卧位者多见于一侧渗出性胸膜炎病人及支气管扩张病人,因为这侧可以减轻疼痛并有利于健侧代偿性呼吸,可减轻咳嗽。

12. 患者欲伏而眠者,多见于腹中痛而肝气虚。

13. 患者睡而仰并且愿意伸直腿而睡者,多见于小肠病人。

14. 患者仰卧而蜷足者,见于肾脏虚寒。

15. 患者侧卧而向内者属阴,是热已去而正虚的表现。

16. 患者侧卧而向外者属阳,是热未去而邪实的表现。

17. 腰痛病人左侧卧位,蜷缩左腿而自觉疼痛减轻者,病在左肾。

18. 腰痛病人右侧卧位,蜷缩右腿而自觉疼痛减轻者,病在右肾。

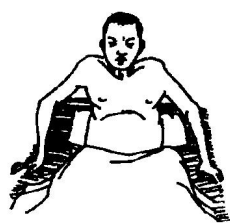
19. 患者不愿意右侧卧床者,右侧卧位则痛甚,病在脾。因为脾气升降在于右。

20. 患者不愿意左侧卧床者,左侧卧位则痛甚,为病在肝,因为肝气升于左。



21. 病者欲左卧者,肺左有病。
22. 病者欲右卧者,肺右有病。
23. 肺病生于左侧者,右侧卧床则痛甚。
24. 肺病生于右侧者,左侧卧床则痛甚。
25. 水肿病人左半侧卧位,说明左半侧病愈。
26. 水肿病人右半侧卧位,说明右半侧病愈。

27. 病人常维持坐位或半卧位,或坐于床沿上,以两手置于膝盖上或扶持床边者,称为端坐呼吸。这样可使胸廓辅助呼吸肌易于运动,同时可使膈肌下降,肺换气量增加,下肢回心血量减少,心脏负担减轻,见于心肺功能不全的病人、心包积液及哮喘发作病人(见下图)。



端坐呼吸
(见于心脏功能不全)
图1-1



端坐呼吸
(见于心包积液)
图1-2



端坐呼吸
(见于哮喘发作)
图1-3

28. 坐而仰者,肺实。
29. 坐而伏者,肺虚。
30. 坐而叉手冒汗者,汗后血虚。
31. 坐而以手护腹者,心痛。
32. 坐而伸直一脚者,腰痛。
33. 坐而动两手者,烦躁。
34. 坐而气逆者,咳嗽肺胀。



35. 坐而昏沉者,血脱气虚。

36. 坐而不能起者,阴经之症,因为三阴经走于足下。

37. 坐而不能坐者,阳经之病,因为足阳经循行于腰背部。

38. 坐而转侧不能者,痿痺之病。

39. 坐卧不定者,烦躁的表现。

40. 病人在有明显腹痛发作时,弯腰呈肘膝位而辗转反侧、坐卧不安,常见于胆绞痛、肠绞痛、肾绞痛等绞痛发作病人。

41. 病人头部向后仰,颈及脊背肌肉强直,挺胸屈背呈角弓反张者,见于脑膜炎及破伤风病人。

42. 病人项背强直,形态象短羽之鸟,欲飞不能飞者,是太阳经膀胱病症。

43. 病人身体振振而体动,好像受了惊吓,欲定而不能者,是元气虚弱的表现。

44. 病人身体动摇打战者,是身体内虚而又外感病邪,两者混合所致。

45. 病人身体自心内发于外的战栗,幅度较打战为小,是病情将愈的好兆头。

第二节 望步态

步态是人走路时所表现的姿势,人体正常姿势主要靠骨骼和各部分肌肉的紧张度来保持,而中枢神经系统的作用,从中医的角度来看步态是四肢及腰背部的综合结果,可以反映十二经脉及奇经八脉的经气经络变化,更可以反映脏腑功能的强弱。

1. 行走速度快者,其病属阳。

2. 行走速度迟缓者,其病属阴,并有经络不通的病症。

3. 行走时身体动摇不稳者是骨气将坏的表现。

4. 行走时背弯而肩随之而倾,是胸中之气败坏的表现。



5. 行走时不能转摇身体,是肾气虚弱的表现。

6. 行走时脚不能支撑身体,需要借助于其他物体方能移动者是筋气有病。

7. 行走时两膝相碰,两小腿交叉呈剪刀状,步幅小,常作足尖踏地而行者,为剪式步态,是由于大脑及椎体系神经病变时,两下肢肌张力增高,尤其以伸肌及内收肌受累较明显所导致(见图1-4)。

8. 病人行走时提起患腿特别费力气,提起来后又再来回摇动者,多见于偏瘫后遗症病人,故又称为“偏瘫步态”(见图1-5)。

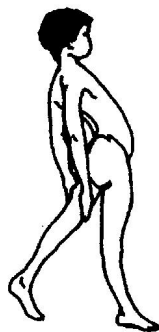
9. 病人走路时身体左右摇摆,好像鸭子行走一般,又称为“鸭步”,见于佝偻病、软骨病、大骨节病、进行性肌营养不良或先天性双侧髋关节脱位病人(见图1-6)。



剪式步态
图1-4



偏瘫步态
图1-5



鸭步
图1-6

10. 病人行走时躯干前倾,全身肌张力增高,步行时躯干前倾,跨步小心,起步动作慢,但行走时越走越快,难以立即止步者,可见于椎体外系病变如帕金森氏病即震颤性麻痹病人(见



图1-7)。

11. 病人步行时将髋关节、膝关节提得过高,跨步小,并使足尖擦地而行者,称为“跨阈步态”,见于腓总神经麻痹、多发性神经炎病人(见图1-8)。

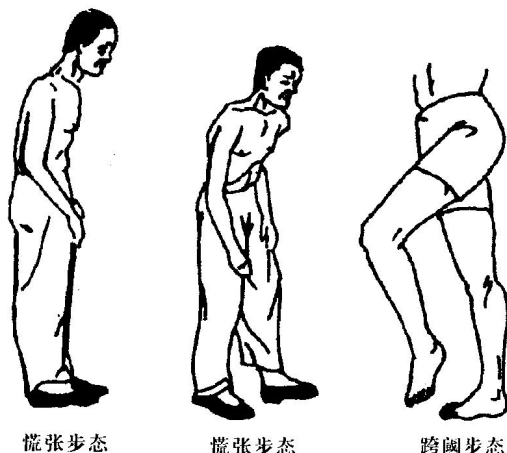


图1-7

图1-8

12. 病人行走时,有如踩棉花的感觉,起步时一脚高抬,骤然垂落,且双目向下注视,而脚间距很宽,以防身体倾斜;闭目时则不能保持平衡,此称为感觉性共济失调步态,是由于脊髓后索病变(如脊髓痨)时,肌肉、肌腱及关节本体感觉冲动不能传入大脑,引起感觉共济失调所致。

13. 病人行走时,躯干中心不稳,步伐紊乱如醉酒状,借视力也不能保持平衡者,为运动性共济失调,多由小脑病变引起。

第三节 望疾病的发展趋势

一般来说,疾病的发展是千变万化的。当病人病情发生变



化时,他的神志活动也随之产生相应的改变,所以病人如果安静可能说明病情较为稳定;病人烦躁不安说明病情生变;而病人如果先安静后烦躁说明病变的节奏加快;病人如果先烦躁后安静说明病情发展的势头有所缓减。下面我们就从中医的角度对疾病发展的趋势作一归纳:

1. 病变昼则增剧,夜则安静者,是阳病有余,气病而血不病。
2. 病变夜则增剧,昼则安静,是阴病有余,血病而气不病。
3. 病变昼则发热,夜则安静,是阳气自盛于阳分。
4. 病变昼则安静,夜则发热烦躁,是阳气下陷入阴中。
5. 病变昼则发热烦躁,夜也发热烦躁,是重阳无阴。
6. 夜则恶寒,昼则安静,是阴气自盛于阴分也。
7. 夜则安静,昼则恶寒,是阴气上冒于阳中也。
8. 病变夜则恶寒,昼也恶寒是重阴无阳。
9. 病变夜则烦躁,昼则恶寒,饮食不入,是阴阳交错的死候。

第四节 望皮肤状态

中医有句行话叫做:病在里必形之于表。什么是表呢?对人体来说皮肤就是内脏之表。作为人体的护卫屏障,皮肤代替内脏承受了太多的危险和伤害,因而皮肤病也就成为人体的一类重要病症为人们所重视。

我国正常人的皮肤微黄,体力劳动者略黑,而小儿则以白里透红、润而有光为正常肤色。但病人的皮肤却与之不同,呈现种种不同的色泽,甚至出现色斑及各种肿物。这些异常的表现恰恰是体内病变的标志,识别它们则要靠自己去掌握各种有关的医学知识。

1. 皮肤突然发红,色泽鲜明者,为外感热病之表现。
2. 皮肤突然发红,如染脂涂丹,有大片红肿,为丹毒的表现。

