



总顾问 费孝通 总主编 季羨林 副总主编 柳斌
中华万有文库

科普卷

中小学生医学知识

你也能成为医生

—疾病的自我预测与自我诊断技巧



北京科学技术出版社
中国社会科学出版社

中华万有文库

总顾问 费孝通
总主编 季羨林
副总主编 柳 斌

科普卷·中小学生医学知识

你也能成为医生

——疾病的自我预测与自我诊断技巧

《中小学生医学知识》编委会

主 编	曹振国	杨丽萍			
副主编	向 英	邓俊强			
编 委	王建飞	冯 华	齐 飞		
	卢贇鹏	王俊杰	权伍成		
	纪霞生	闫俊杰	刘昭军		
	陈志舜	乔 杰	郑 策		
	杨丽萍	李 方	梁 敏		
	程 军	赵鲲鹏	戴俊东		
	曹振国	赖龙胜	权 虎		
		邓俊强			

北京科学技术出版社
中国 社会 出版 社

中 华 万 有 文 库

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生醫學知識/季羨林總主編.-北京:北京科學
技術出版社,1997.10(中華萬有文庫·科普卷)

ISBN 7-5304-1878-5

I. 中… II. 季… III. 醫藥學-基本知識-
青少年讀物 IV. R-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字(97)第 23751 號

科普卷·中小學生醫學知識

你也能成為醫生

主編 曹振國 楊麗萍

北京科學技術出版社出版
中國社會出版社

解放軍第一二〇二工廠印刷 新華書店經銷

787×1092 1/32 119.25 印張 2231 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印數:1-10000 冊

ISBN 7-5304-1878-5/Z·921

定價:138.00 元(全套 23 冊)單冊定價:6.00 元

中华万有文库

总 顾 问 费孝通

总 主 编 季羨林

副总主编 柳 斌

《中华万有文库》编辑委员会

主 任： 刘国林

秘书长： 魏庆余 和 癸

委 员： （按姓氏笔画为序）

王 斌	王寿彭	王晓东	白建新
任德山	刘国林	刘福源	刘振华
杨学军	李桂福	吴修书	宋士忠
张 丽	张进发	张其友	张荣华
张彦民	张晓秦	张敬德	罗林平
封兆才	和 癸	金瑞英	郑春江
侯 玲	胡建华	袁 钟	贾 斌
章宏伟	常汝吉	彭松建	韩永言
葛 君	鞠建泰	魏庆余	

《中华万有文库》

总序言

本世纪初叶，商务印书馆王云五先生得到胡适之、蔡元培、吴稚晖、杨杏佛、张菊生等 30 余位知名学者、社会贤达鼎力相助，编纂出版了《万有文库》丛书。是书行世，对于开拓知识视野，营造读书风气，影响甚巨，声名斐然，遗响至今不绝。

1000 多年以前，南朝学者钟嵘在《诗品》中以“照烛三才，晖丽万有”来指说天地人间的广博万物。今天，我们全国各地的数十家出版发行单位与数千名作者以高度的历史责任感，联袂推出《中华万有文库》，并向社会各界读者，特别是青少年读者做出承诺：传播万物百科知识，营造益智成功文库。

我们之所以沿用《万有文库》旧名，并非意图掠美。首先，表明一个信念：承继中国出版界重视文化积累、造福社会、传播知识的优秀传统，为前贤旧事翻演新曲，把旧时代里已经非常出色的事情在新时代里再做出个锦上添花。其次，表明我们这套丛书体系与内容的鲜明特点。经过反复论证，我们决定针对中小学生在提倡素质教育的需要和农村、厂矿、部队基层青年在提高基本技能的同时还要提高文化与科学修养的广泛需要，以当代社会科学与自然科学的基础知识为基本立足点，编纂一套相当于基层小型图书馆应该具备的图书品种数量与知识含量的百科知识丛书。万有的本意是万物，百科知识是人类从自然界万物与社会万象之中得到的最重要的收获，而为表示新旧区别，丛书之名冠以中华。这就是我们这套丛书的缘

起与名称的由来。

《中华万有文库》基本按照学科划分卷次,各卷之下按照内容分为若干辑,每一辑大体相当于学科的2级分支,各卷辑次不等;各辑子目以类相从,每辑10至100种不等,每种约10数万字,全书总计300余辑3000余种。《中华万有文库》不仅有传统学科的基本知识,而且注意吸收与介绍相关交叉学科、新兴学科知识;不仅强调学科知识的基础性与系统性,而且注重针对读者的年龄特点、知识结构与阅读兴趣而保持通俗性和趣味性;不仅着眼于帮助读者提高文化素质与科学修养,而且还注重帮助读者提高劳动技能和社会生存能力。

每个时代中的最大图书读者群是10至20岁左右的青少年。每个时代深远影响的图书,是那些满足社会需要,具有时代特点,在最大读者群中启蒙混沌、传播知识、陶冶情操、树立信念的优秀图书。我们相信,只要我们扎扎实实地做下去,经过几个以至更多的暑寒更迭,将会有数以百万计的青少年读者通过《中华万有文库》获取知识,开阔眼界,《中华万有文库》将在他们成长的道路上留下明显的痕迹,伴随他们一同走向未来,抵达成功的彼岸。

海阔凭鱼跃,天空任鸟飞,凭借知识力量,竞取成功,争得自由。在现代社会中,没有人拒绝为获取知识而读书,这是《中华万有文库》编纂者送给每位读者的忠告。追求完美固然是我们的愿望,但世间只有相对完善,《中华万有文库》卷帙庞大,子目繁多,难免萧兰并擷,珉玉杂陈。这些不如人意之处,尚盼大家幸以教之。我们虚心以待。是为序。

《中华万有文库》编委会

目 录

第一章 病从身体状况测知	(1)
第一节 健康人状况自测法	(1)
第二节 体质诊病	(6)
第三节 性格与疾病	(9)
第四节 血型与疾病	(13)
第二章 病从日常活动测知	(16)
第一节 病从步态测知	(16)
第二节 病从体位测知	(18)
第三节 病从声音测知	(20)
第四节 病从笑容测知	(21)
第五节 病从饮食测知	(23)
第六节 病从梦测知	(28)
第三章 病从常见症状测知	(32)
第一节 发热知病	(32)
第二节 咳嗽知病	(36)
第三节 呕吐知病	(38)
第四节 眩晕知病	(41)
第五节 水肿知病	(43)
第六节 疼痛知病	(47)
第四章 病从头面部测知	(62)
第一节 病从头测知	(62)

第二节	病从面部测知	(64)
第三节	病从眼测知	(68)
第四节	病从鼻测知	(72)
第五节	病从口唇测知	(75)
第六节	病从舌测知	(80)
第七节	病从耳测知	(83)
第五章	病从手上测知	(86)
第一节	概说	(86)
第二节	手形与疾病	(91)
第三节	望掌色知疾病	(103)
第四节	望掌纹知疾病	(110)
第五节	望手丘知疾病	(124)
第六章	病从脚上测知	(128)
第一节	概述	(128)
第二节	足反射诊法	(133)
第三节	足形态望诊	(136)
第七章	病从指甲测知	(139)
第一节	概述	(139)
第二节	病从指甲颜色测知	(144)
第三节	病从指甲形态测知	(151)
附录		(165)
1.	第二掌骨侧速诊法	(165)
2.	华佗夹脊穴诊断颈椎病	(168)
3.	天突穴触诊判断妊娠	(170)

第一章 病从身体状况测知

第一节 健康人状况自测法

一、健康人寿命自测法

以寿命 72 岁为基准,然后回答下列问题,进行加减寿命。

- (1) 如果你是男性减 3 岁。
- (2) 如果你是女性加 1 岁。
- (3) 如果你居住在人口超过 200 万人的市区减 2 岁。
- (4) 如果你住在人口少于 1 万人的小镇或农村,加 2 岁。
- (5) 如果你祖父、祖母或外祖父、外祖母之一活到 85 岁加 2 岁。
- (6) 如果你祖父母、外祖父母皆活到 80 岁,加 6 岁。
- (7) 如果父母之一在 50 岁以前死于中风或心脏病,减 4 岁。
- (8) 如果父、母、兄、弟、姐、妹中任何一位 50 岁以前得癌症或心脏不正常,或自幼就有糖尿病,减 3 岁。
- (9) 如果你的经济收入相当宽裕,减 2 岁。
- (10) 如果你是大学毕业生,加 1 岁。

- (11) 如果你是 65 岁或已超过仍在工作, 加 3 岁。
- (12) 如果你同配偶同住加 5 岁, 如果没有, 从 25 岁以后独居 10 年, 减 1 岁。
- (13) 如果你从事桌上工作, 减 3 岁。
- (14) 如果你的工作经常需要很大体力, 加 3 岁。
- (15) 如果每星期好好运动 5 次(球类、跑步、游泳)等, 每次至少半小时, 加 4 岁。每星期 2~3 次, 加 2 岁。
- (16) 如果你每晚睡眠超过 10 小时, 减 4 岁。
- (17) 如果你紧张、易怒、性急, 减 3 岁。
- (18) 如果你感到随和轻松, 加 3 岁。
- (19) 如果你感到快乐加 1 岁, 如果感到不快乐减 1 岁。
- (20) 如果你去年因事故被处罚一次, 减 1 岁。
- (21) 你一天抽 2 包香烟, 减 8 岁; 1~2 包减 6 岁; 0~1 包烟, 减 3 岁。
- (22) 你一天喝 50~100 克白酒, 减 1 岁。
- (23) 你体重超过标准体重 25 千克以上, 减 8 岁, 超过 15~25 千克, 减 4 岁; 超过 5~15 千克, 减 2 岁。
- (24) 如果你是 40 岁以上的男人, 每年检查一次身体, 加 2 岁。
- (25) 如果你是女人, 每年看妇科一次, 加 2 岁。
- (26) 如果你是 30~40 岁, 加 3 岁。
- (27) 如果你是 40~50 岁, 加 4 岁。
- (28) 如果你是 50~70 岁, 加 5 岁。
- (29) 如果你是超过 70 岁, 加 6 岁。

二、日常预兆测病法

1. 反复发作的支气管哮喘病人在天气变化剧烈及冬季寒冷时将会发作。

2. 患有风湿性关节炎的病人，在天气即将变潮变湿时将发作或疼痛。

3. 定时发作的抽搐症，瘧病、癫痫及隔日疟疾、三日疟疾者，将定时发作。

4. 凡各种虚弱的慢性病患者，在冬季时期均有加重及复发的可能。

5. 手指拇指发麻、疼痛者，可能是冠心病病人即将发病的先兆。

6. 中老年人突然出现舌根发硬，言语含糊不清时，应高度警惕为脑血管病发作之先兆。

7. 凡久病或危重症好转后，过度兴奋，过度疲劳者，可能要复发及加剧。

8. 凡突然出现的形体消瘦或形体肥胖都暗示人体有较严重的病变出现。

9. 凡父母及上溯三代以上均有某类疾病史者，其后代患该类疾病的可能性很大。

10. 凡周围环境中有多人患有某种疾病者，该类人患这类病的可能性很大。

11. 凡在血吸虫地区、癌症某高发区，以及核放射物区和污染区生活较长时间者，患以上类型疾病的可能性很大。

12. 凡长期从事矿业、纺织业、化工业、放射专业等特殊职业者，其患该专业的职业病的可能性很大。

13. 凡以往对某类物质及药物有过敏史者，突然发病应考虑过敏的可能性。

14. 凡长期服用某一化学药物者，其所出现的不适及肝脏病变及副作用可能与此药物有关。

15. 凡身体任何部位出现无明显外伤等原因的出血、色素痣或胎块的颜色、大小改变应考虑是否恶性肿瘤的出现。

16. 凡面部鼻唇之间的皮肤出现红肿疖肿，化脓者，切忌用手挤压，如挤压者三天之内必将变化成为严重的病症。

17. 凡新生儿脐部出现小疹疖、小斑块者，切忌挤压，如挤压，两天之内将出现严重的凶险病症。

三、自测寿命法

以下十种人容易早逝，读者可以自测一下，看自己是否具有其中的缺点，如果相符点很多，就必须引起注意，以待改进，增进健康。

1. 嗜烟如命。
2. 心胸极度狭窄，嫉妒成性，动不动就大发脾气的人。
3. 经常酗酒之人。
4. 生活无常，不讲养身之道的人。
5. 有一点不舒服就吃药的人。
6. 有毛病硬熬，不去诊病，听之任之的人。
7. 性生活过度的人。
8. 心情忧郁、闷闷不乐或悲喜过度以及对任何事都不感兴趣的人。
9. 一个朋友都没有的人。
10. 从来不参加任何体力劳动的人。

四、生理年龄简测法

(一) 闭目单脚站立法：受查的人双手自然下垂，紧收大腿两侧，闭双目，用一只脚站立，另一个人看秒表，根据其单脚独立稳定不移的时间来判断生理年龄。测定标准是，男性 9.9 秒的为 30 岁至 39 岁；8.4 秒的为 40 至 49 岁；7.4 秒的为 50 至 55 岁，5.8 秒的为 60 至 65 岁。女性比男性推迟计算。未达到标准者老化度偏快，超过标准者正常。

(二) 加减法：假如有以下因素应在年序上加岁。血压读数收缩压（高压）在 21.3kPa（160 毫米汞柱）或更高者应在实际年龄上加 2 年；如果有习惯性的症状者加 1 年；体重超过正常 5 千克或更多者加 1 年；有严重烟瘾者（每日吸烟超过 10 支）加 2 年；每日饮烈性酒超过 200 克者加半年；抗病能力差并经常伤风感冒或眼耳鼻喉常患感染性疾病等加 1 年；经常便秘或腹泻者加 1 年；经常出现短时期健忘或有近视、远视者加半年；性欲不振或能力差者加半年；有慢性疾病，如过敏、哮喘、溃疡病及糖尿病等加 1 年；血压收缩压（高压）在 18.7kPa（140 毫米汞柱），舒张压（低压）在 12kPa（90 毫米汞柱）以下者减 2 年；无慢性疾病者减 2 年；无失眠或呼吸系统疾病者减 1 年；视力良好者减 1 年。

五、自测身高法与体重计算法

据捷克学者研究，子女与父母之间身高之间存在着某种相应关系，一般子女的身高分别可根据如下公式来计算。

$$\text{儿子身高} = \frac{(\text{父身高} + \text{母身高}) \times 1.08}{2}$$

$$\text{女儿身高} = \frac{\text{父身高} \times 0.923 + \text{母身高}}{2}$$

男性 标准体重(千克) = 身高(厘米) - 105

女性 标准体重(千克) = 身高(厘米) - 102

六、新文明病自测法

1. 牛仔裤腿痛症: 过于紧身的牛仔裤使人感到大腿内部有麻木及疼痛感, 这是由于牛仔裤压迫大腿神经所致。

2. 太阳镜综合征: 发生在太阳镜流行之时, 迄今已有十几年, 但直到近年才引起重视。主要为两颊和两个眼之间感到麻木, 若此时再戴太阳镜数周则会延及鼻和牙齿。

3. 胸罩综合征: 诱发头痛的因素很多, 如噪音、冰淇淋、咖啡等。但胸罩太紧也可诱发头痛, 患此症的多是一些年龄较大、肥胖的妇女。

4. 电视机前综合征: 连续看电视 20 小时以上, 很容易出现神经衰弱、失眠、头痛、鼻炎、泪道堵塞、眼球干燥、夜盲, 甚至诱发肝炎等。这主要是从电视机排出的有毒物质二苯呋喃(PBDF)引起的。所以在看电视时要保持室内空气流通, 而且连续观看时间不宜太久。

第二节 体质诊病

体质诊病法是综合全身各种特征来诊测人们的性情、气质、易患疾病及寿命特征的方法。体质诊病法多以阴阳八卦、五行学说对人的各类趋势进行分析, 并结合临床经验加以总结而成。体质诊法由来已久, 早在《周易》时代就有了八卦人的原始模型, 其后又出现了《内经》时期的“阴阳二十五人”、“五态人”体质诊法等多种, 它体现了古人密切注意人

的健康疾病状态与人的社会环境、因素的关系。下面就简要介绍几种体质诊法。

一、八卦人体质诊法

1. 离卦人

离象心，秉天之火气，面赤体实，脉数或洪。热情激动，上进奋发，勇敢无畏，思维迅速。擅长发明，有创见，属高度外向型。多有野心，骄傲好斗。耐寒恶热，易罹患心系疾患、寿命低。

2. 巽卦人

巽象风，秉天之内气，面黄体瘦，脉弦。性急，好动。敏捷能干，属于外向型。善变不稳定，敏感多疑，见风使舵，易罹肝系疾患，寿命中。

3. 坤卦人

坤属土。秉天之土性，面黄体胖，个矮头大，脉缓。柔顺厚道，勤恳实干稳定持久，属内向型。思维较慢，反应迟缓，易罹脾系疾患、寿高。

4. 乾卦人

乾象金，秉天之金气，面白，高额方脸，大骨体魁，脉大。胸怀宽广，具有远见，富于精力，有组织才能，稳重自持。易虚伪、虚荣自尊等，易罹患肺系疾患，寿中。

5. 坎卦人

坎象水，秉天之水气，面黑体瘦细长，脉沉。城府较深。高度内向。善谋，长于心计，易阴险，诡秘，或消沉抑郁。易罹肾系疾患，寿长。

二、阴阳二十五人

1. 木形

地区像东方地区的人，肤色为苍色，体形为小头，长面、大肩背、直身，小手足。禀性为有才、劳心，少力，多忧，劳于事。耐春夏，不耐秋冬。

2. 火形

地区像南方地区的人。肤色为赤色，齿根宽广，颜面瘦小，小头，好肩脊骀腹，小手足行安地，疾心行摇，肩背肉满。禀性有气，轻财，少信，多虑，见事明，好颜，急心。时令耐春夏，不耐秋冬。

3. 土形

地区像中央地区的人，肤色为黄色，体形圆面，大头，美肩背，大腹，美股胫，小手足，多肉，上下相称，行安地，举足浮。禀性安心，好利人，不喜权势，善附人也。耐秋冬，不耐春夏。

4. 金形

地区像西方地区的人，肤色为白色，体形方面，小头，小肩背，小腹，小手足，如骨发踵外，骨轻。禀性身清廉，急心，静悍，善为吏。耐秋冬，不耐春夏。

5. 水形

地区像北方地区的人，肤色为黑色，体形面不平，大头，廉颐，小肩，大腹。动手足，发行摇身，下尻长，背延延然。禀性不敬畏，善欺给人，戳死。耐秋冬，不耐春夏。

三、五态之人

1. 太阳之人

多阳少阴，居处于于。好言大事，无能而虚说，志发于四野，举措不顾是非，为事好常自用。事虽败而常无悔。

2. 少阳之人

多阳少阴，谄谄好自贵。有小小官，则高自宜。好为外交，而不内附。

3. 太阴之人

多阴少阳，贪而不仁，下齐湛湛，好内而恶出。心和而不发，不务于时、动而后之。

4. 阴阳和平之人

阴阳均等、居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物，或与不争，与时变化，尊则谦谦，谭而不治，是谓至治。

5. 少阴之人

多阴少阳，小贪而贼心，见人有亡，常若有得，好伤好害，见人有荣，乃反愠怒，心疾而无思。

第三节 性格与疾病

人体较稳定的心理特征为性格。从 70 年代开始，许多医学心理学家开展了性格与疾病的研究，并通过性格测量与疾病对照，获得了许多有意义的数据。例如：好胜心强、性格急躁的人易患冠心病、高血压。一味自怜、性格内向的人易患癌症，等等。

科学家为了便于对性格进行分类和研究，把性格分为五种类型：

A 型 具有这种性格的人，雄心很大，有进取心，但易