

觀手觀臉

診病治病



北京急救中心
彭建国

内 容 简 介

只要伸出手掌看一看，只要对着镜子照照脸，你就能知道自己得了什么病，而且，你还能对症下药；

只要你看看对方的手，只要你看看对方的脸，你就能知道对方得了什么病，而且，你还能提出治疗的良方——

这绝非神话，而是你读过本书的收获！

本书近40万字、百余幅图，出自北京急救中心主治医师之手。作者以多年的临床实践经验及古人易理医学中八卦测病的基本原理为依据，同时汇集了中西医诊病治病的秘诀良方，从观手、观脸、观舌、观目及痛点测定等几个方面入手，向读者介绍了如何自诊自测疾病，如何对症下药除病的医学科学知识。

作者特别针对常见多发的老年病、儿科病、妇科病、外科病、内科病及令人谈虎色变的性病，以深入浅出的文字，配合一目了然的图谱，向读者详细介绍了自诊测病，对症下药的方法。对上述有碍身体健康长寿的常见多发病，作者除一一列出中西医的诊断结论及对症之中药、西药的配方、用量及服法外，还具体介绍了运用气功、按摩、针灸等方式排病去病的操

作方法。真可谓举一反三，面面俱到，实在是一本易懂好学、内容实用的医书。

一读就懂，一学就会，一试就灵，一拿起就放不下。一书在手，便知病情；对症下药，有病不愁。这就是本书的特点。本书可供具有中等文化水平的各界人士及患者阅读，亦可供全科医生、医学院校师生、急救人员及广大农村医务工作者参阅。

绪 言

一天早上，一位住院病人的家属找到我，让我给他看看有什么病，因为他听说我会“预测疾病”。我微笑着看了看他的手，这位20多岁小伙子的双手气血旺盛，纹路清晰，但是他的环指明显细弱，鼻部投影区泛红。

“你目前身体很好，但是你从小就‘肺虚’，而且有鼻窦的毛病。”

“是的，我从小就有‘气喘’病，尤其爱流鼻血。但是，最近一年多没有流鼻血了。”

“可是，这一、二天内你很可能要犯病，尤其要注意防止流鼻血。”

这个小伙子不太相信地摇了摇头，走了。

当天下午，小伙子一边流着鼻血，一边叫我看病。等我给他用纱条堵塞鼻腔，止住血，开完药后，他说他服了。

听起来，似乎有点“玄”，其实，用易理医学的方法进行分析判断，这是很平常的小事。

有一次，给一位近70岁的老大娘看病。她说，她最近老长疔肿。我问她是否有吃得多，喝得多，尿得多和体重减轻的病史，这位稍有点肥胖的老大娘否定地摇摇头。然后，我看了看她腰后的疔肿，又看了看她的眼睛和手。

“患有糖尿病，需要治疗。”我说。

“我每餐吃得可不多。”她反驳说。

我让她查血糖和尿糖。结果，血糖 280mg/dl，尿糖卅。经服用降糖药和抗生素后，疖肿也很快就好了。

中医的目诊和手诊，的确有许多独特的长处，只要你细心观察，就不难掌握。可是，有些人不相信手诊，正和不相信“手相学”一样。有一次出差，在火车上我遇见一位自称从不相信“手相”的记者让我看看他的手。

我说：“你有左侧偏头痛五年左右，而且现在仍在痛。”他惊呆了，然后急急忙忙地解释他在五前一次爬山时突然发作左侧偏头痛，以后屡犯，上火车后一直在痛。我给这位记者按摩外关穴，止住了偏头痛。他感到迷惑，这手上怎能看出偏头痛呢？又怎么知道在左侧呢？

不仅从手上能看出一般的病，而且从手上还能看出性病。

一次门诊，来了一位年轻妇女，她主诉腰痛一周。作完常规骨科查体之后，我又习惯性地看了看她的眼睛和双手，然后小声对她说，“你得了性病，很可能是淋病。”

“你怎么知道呢？”她面色发红，有点愠怒，不过，她看到诊察室其他人没有注意，就接着小声地回答：“一周前，我丈夫从南边出差回来后，我就感到腰部酸痛，而且小便后带有脓样分泌物。”

我建议她作分泌物涂片检查。确诊为淋病后，又让她们夫妇同时治疗。淋病治愈后，她的腰痛也随之而愈。

我是西医，在大学就是学习西医，从毕业起就一直干西医。我的专业是骨科和 ICU，目前在北京急救中心从事创伤急救工作。可是，我一直酷爱中医，我相信经络的存在，喜欢中医的辨证论治，更偏爱祖国医学的神奇疗效。

记得很小的时候，大约是六、七岁，我爷爷常牵着我走在老家的山沟、小溪边散步、转悠。

“这是鱼腥草，清火的；这是车前草，利湿的；那是野菊花，败火的；那是野烟，治病的……”我爷爷边走边说，不时地采集几束草呀花呀，让我看一看，闻一闻。从小我就知道这些花草都能治病。

上小学四年级时，我的一个小伙伴游泳时不慎将小腿划了一个大口子，露出了骨头，鲜血直流。情急之下，我扯了一大把青蒿和鱼腥草，嚼碎后敷在伤口上并用破布包扎起来。当时，这个小伙伴家境贫穷，也没钱去医院看病。值得庆幸的是，伤口在一周后完全长好，没有发炎。

尽管儿时的这些事，以现代的眼光来看，有点冒险：为什么不打破伤风预防针？为什么不清创缝合？为什么……是的，这就是为什么我酷爱中医的缘由。

我一直喜欢学习和研究中医，无论是“易经”、“内经”、“伤寒”、“本草”等书本理论，还是针灸、推拿、气功、方药等实际知识，我都广泛学习，认真实践、仔细体会。我经常把中医的理论和治疗方法运用于日常的临床实践中。

一位朋友对我说，“你写出你的经验和体会吧，让大家都来学习和实践”。于是，我就仓促地写了这本书，自然会有不少疏漏、不足、缺点甚至错误，我期望得到斧正和帮助。

本书的上篇主要介绍有关各种观手观脸自诊的方法和自身保健的秘方；下篇主要介绍常见病的中西医防治和某些病症（包括性病）的自我诊断，以及有关心肺复苏的急救知识。本书一些观点和知识是比较新颖的，例如经络的实质是呈串

联或并联状网络的真毛细血管；第二肩关节的解剖结构；国际通用的从 A 到 I 的心肺脑复苏程序；几十种机械通气方式等等。如果读者留意，自可各取所需。

谨把此书奉献给每一位关心自己和其他人健康长寿的朋友！

并献给我可爱的小女儿——媛媛！

愿天下人，人人健康、长寿！

作者

1994 年 8 月于北京

目 录

绪 言	(1)
上篇：观手观脸自诊法	(1)
第一章 自诊法简介	(3)
第一节 易理医学测病法	(4)
第二节 面诊	(29)
第三节 目诊	(50)
第四节 舌诊	(81)
第五节 手诊	(100)
第六节 痛点测病法	(196)
下篇：常见病症的诊治	(239)
第二章 常见老年病的自诊与长寿保健	(241)
第一节 高血压病	(241)
第二节 心绞痛	(251)
第三节 脑出血	(258)
第四节 慢性支气管炎	(267)
第五节 失眠	(273)
第三章 常见儿科病的自诊与治疗	(280)

第一节	猩红热	(280)
第二节	急性扁桃体炎	(284)
第三节	风湿热	(287)
第四节	急性肾炎	(294)
第五节	胆道蛔虫症	(301)
第四章	常见妇科病的自诊与保健	(306)
第一节	痛经	(306)
第二节	闭经	(311)
第三节	功能性子宫出血	(327)
第四节	宫外孕	(337)
第五节	子宫肌瘤	(343)
第五章	常见外科病的自诊与保健	(349)
第一节	颈椎病	(349)
第二节	肩周炎	(360)
第三节	腰腿痛	(365)
第四节	急性阑尾炎	(378)
第五节	血栓闭塞性脉管炎	(386)
第六节	化脓性骨髓炎	(393)
第六章	常见内科病的自诊与保健	(403)
第一节	流行性感冒	(403)
第二节	偏头痛	(408)
第三节	糖尿病	(415)
第四节	肝硬化	(429)
第五节	充血性心力衰竭	(436)
第六节	急性肾功能衰竭	(447)
第七章	常见性病的自诊与性病的预防	(454)

第一节	淋病.....	(459)
第二节	梅毒.....	(466)
第三节	软下疳.....	(474)
第四节	腹股沟肉芽肿.....	(476)
第五节	艾滋病.....	(479)
第八章	心跳骤停与急救.....	(491)
〔附录〕	十四经常用经穴.....	(518)

上 篇

观手观脸自诊法



第一章 自诊法简介

首先，请你作一个简单的屏气试验。先作九次深呼吸，不要快，慢慢地深呼吸，然后，你尽量地深吸气，随即屏住气（不使气呼出）。同时计算时间，直到你无法忍受而开始呼气时为止。一般正常人在深吸气后的停止呼气期时间应大于40秒。如果你不到40秒就忍不住要呼气，则说明你的肺经不畅通，可能有吸气功能不全；如果你超过60秒，仍可忍受，则说明你的肺经相当好。此刻，屏气试验的余波可能还在影响你，使你心跳加快，气喘嘘嘘。不过，你的大脑已经放松了，已经暂时中止各种紧张因素对你的刺激。然后，请你端坐，松静自如，两足着地踏实，两膝左右分开与肩同宽，双手自然放于膝上，下颌微收，舌抵上腭，松肩含胸，面带微笑，自然呼吸……逐渐，你就进入一种自然调息的气功态，这就是自诊法需要的第一步：宁静、气感、悟性。

自诊法是通过观察事物外在的表象和结合人体感觉器官所获得的信息，进行分析、逻辑推理并对疾病的发生，发展和转归作出判断的一种方法。早在西周时代，就有“医师究人之血脉、经络、骨髓、阴阳、表里、察天五运，并时六气，眠人五声、九窍，九藏之功，以探百病，决死生之分”（见《周礼》）的记载。追溯上去，从《易经》开始，“伏羲画八卦，所以六气、六腑、五脏、五行、阴阳、四时、水火、升降，所得有象，百病之理，得以类推”。说明古人运用八卦。就可推

演预测人体健康、病灾、寿夭。《黄帝内经》更是详细地记载面部望诊、运气、时辰、气质、体质、释梦等等诊法。以后历代中医学者都继承和发展了许多无创伤性的诊断和预测疾病的方法。其中，有些方法不仅医生能掌握，而且普通人也能掌握，这就是自诊法。

第一节 易理医学测病法

一、易理概况

易是易经的简称。相传古代有三易，一是夏朝的《连山》，二是商朝的《归藏》，三是周朝的《周易》。前二易均已失传，现在见到的只有《周易》。《周易》是由《易经》和《易传》两部分组成的。《易经》部由卦，爻和说明卦的卦辞、说明爻的爻辞构成，分上下二经卷，共六十四卦。《易传》部也称《十翼》，它由《彖》上下、《象》上下、《系辞》上下、《文言》、《说卦》，《序卦》、《杂卦》十篇论文组成。

《系辞》说：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”太极就是大到极点，阴阳未分，天地浑沌时分。物极必反，太极了就会出现分化，就出现阴阳分离，阴阳就是两仪。两仪象征天和地。阴阳是以（一）阳爻——称九的符号和（一一）阴爻——称六的符号来代表。四象是象征东南西北四方，象征春夏秋冬四季。八卦是阴阳相重，阴阳相合而成。

八卦的名称是：乾三连（☰）、坤六断（☷）、震仰盂（☳）、艮覆碗（☶）、离中虚（☲）、坎中满（☵）、兑上缺（☱）、巽下断（☴）。

(三)、巽下断(三)。这八个卦，每卦都由三划组成，称为单卦，或称经卦，它是合成六十四卦的基本单位。六十四卦，就是由这八个单卦两两重叠而成的卦形。如后图所示。

这种由两个单卦重合成的卦，叫重卦。重卦由六划组成。卦中每划称爻。重卦六爻，每爻所处的位置，叫位。位不同，名称也不同。六爻的称谓如下：

——……上九	——……上六
——……九五	——……六五
——……九四	——……六四
——……六三	——……九三
——……六二	——……九二
——……初六	——……初九
(否卦)	(泰卦)

爻位的顺序是自下向上数，第一位称初位，依次为二、三、四、五位，第六位称上位。一卦六爻中，五爻、六爻为天位，三爻、四爻为人位，初爻、二爻为地位。初、三、五爻为天人地之正位。一卦之上爻，为上位，上卦之中爻和下卦之中爻为中位，初爻为下位。初、三、五爻为阳位，二、四、上爻为阴位。阴阳变化于六爻之中可表现出得位、失位、同位、错位、顺从位、欺侮位、相应位、不应位、贵位、贱位等等相应的变化。爻的位置对解释卦意有着重要的意义。《周易》系辞下中说，“初难知，上易知，二多誉，四多惧，三多凶，五多功。”意思是初爻最难判断；到上爻时事情已经明朗化而容易知道了。第二爻爻辞多誉，第四爻爻辞多惧，因其位有远近之分。二爻居内卦之中，在远处，故常常受到赞誉。四爻居外卦远处，故多处于忧虑之中。三爻辞多凶，是居下卦

上 下	三 (乾)	三 (兑)	三 (离)	三 (震)	三 (巽)	三 (坎)	三 (艮)	三 (坤)
(乾)	三	三	三	三	三	三	三	三
(兑)	三	三	三	三	三	三	三	三
(离)	三	三	三	三	三	三	三	三
(震)	三	三	三	三	三	三	三	三
(巽)	三	三	三	三	三	三	三	三
(坎)	三	三	三	三	三	三	三	三
(艮)	三	三	三	三	三	三	三	三
(坤)	三	三	三	三	三	三	三	三

之极，处卑贱之位，故多凶。五爻辞多功，是居上卦之中位，处尊贵之位。

卦位，就是两经卦相重之位。卦位共有七种：一、两卦相重有上下之位，亦称上卦下卦；二、两卦相重有内外之位，亦称内卦外卦；三、相同卦相重有前后之位，即上卦为前，下卦为后；四、异卦相重有阴位阳位，也叫阴卦阳卦，如泰卦，称外阴内阳；五、两卦相重有刚位柔位，如否卦，称外刚内柔；六、同卦相重有平行之位，或重复之位；七、两卦相重，有远位近位，外卦为远，内卦为近。

《系辞》说：“易者，象也；象也者，像也。”表明易卦是通过卦象反映客观事物的。易卦是先有爻象，然后有卦象。《系辞》说，“观变于阴阳而立卦”，故爻象者，阴阳也。（一）阳爻象一条连续的线，象天，象阳，象君，象君子，象大人，象父，象男人，象奇数，象阳性之物，象刚，象健，象动，象人的机能……等等；（一一）阴爻象两段间断的点，象地，象阴，象臣，象民，象小人，象母，象女人，象偶数，象阴之物，象柔，象软，象静，象人的形体……等等。

卦象，为事物之象。如《说卦》中对八卦之象描叙为：乾为天，为圆，为君，为父，为玉，为金，为寒，为冰，为大赤，为良马，为老马，为瘠马，为驳马，为木果。坤为地，为母，为布，为釜，为吝啬，为均，为子母牛，为大舆，为文，为众，为柄，其于地也为黑。震为雷，为龙，为玄黄，为旉，为大涂，为长子，为决躁，为苍筤竹，为萑苇，其于马也，为善鸣，为馵足，为作足，为的颡，其于稼也，为反生，其究为健，为藩鲜。巽为木，为风，为长女，为绳直，为工，为白，为长，为高，为进退，为不果，为臭，其于人也，为寡发，为广颡，为多白眼，为近