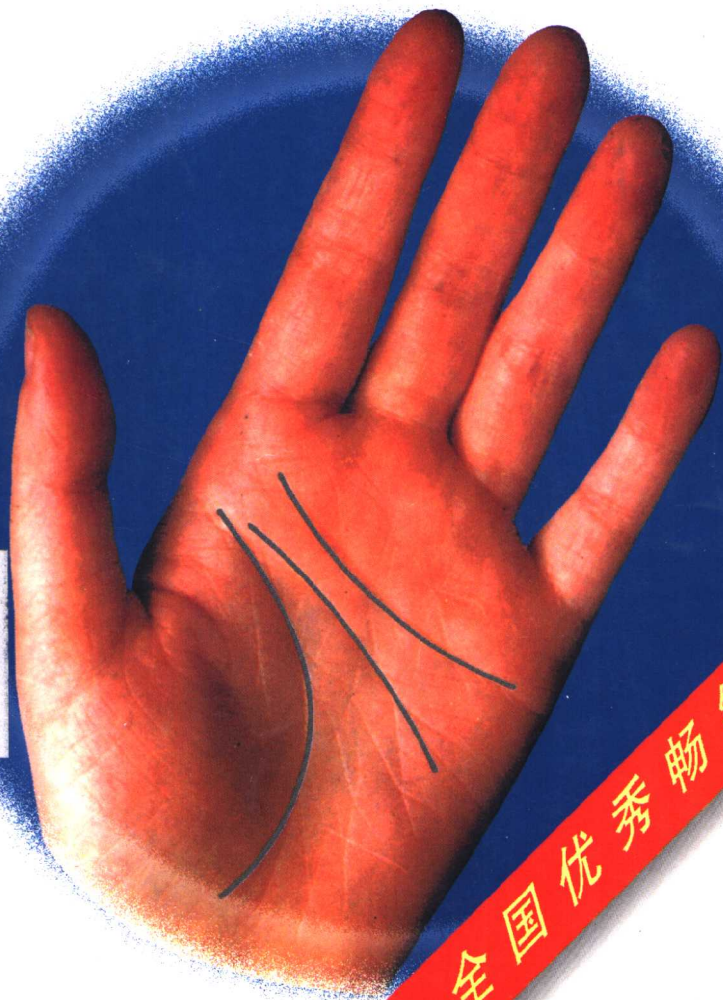


修订本

上海科学技术文献出版社

百病自测秘诀



全国优秀畅销书

百病自测秘诀

(修订本)

《百病防治丛书》编写组

上海科学技术文献出版社

责任编辑：屈澄清

封面设计：何永平

全国优秀畅销书
百病自测秘诀

（修订本）

《百病防治丛书》编写组

*

上海科学技术文献出版社出版发行

（上海市武康路2号 邮政编码 200031）

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 9.25 字数 217 000

1992年1月第1版第1~7次 1997年4月第2版 2000年10月第7次印刷

印数：550 001—555 100

ISBN 7-5439-1070-5/R·301

定价：9.80元

内 容 简 介

你知道吗？人的外貌体形、一举一动都包含着成百上千条生命信息。它们可以自测人的健康，预知人的疾病的发生、发展和预后。人体自测的奥秘像磁石一样吸引着千千万万海内外读者。

本书依据古今中外大量有关人体预测和疾病诊断的资料，并经过临床实践分析整理，筛选出人体健康信息 3000 余条，按人体外貌体型、五官感觉、日常活动、分泌物和排泄物、心理和生理、体征和症状、化验报告等顺序分类编排成册，详细地向读者介绍如何通过看、听、闻、摸来预测自己或他人的健康，从而真正实现疾病及早发现、及时治疗，使小病化无、大病转危为安，永葆青春健康之目的。

本书内容丰富，通俗易懂、图文并茂，十分适合普通家庭的自我保健之用，也可作为广大基层医务人员诊断疾病时的参考。

前 言

自古以来,人们总认为只有医生才能察知疾病。然而,随着社会的进步和医学科学的发展,当代人的观念也在逐步更新。早期发现疾病还得靠病人自己。医学统计资料表明,危害妇女健康最严重的疾病——乳腺癌,通过自查发现的(占 95%)比通过常规体格检查和普查发现的(占 5%)多了整整 18 倍。不仅是乳腺癌,其他一般的常见病和多发病,也大多可以通过自检自查,及早发现。如果全国每个家庭中有一人学会自检自查疾病,那么,疾病的早期发现、早期治疗,这一医学上的老大难问题就会迎刃而解。这里面的重要意义是不言而喻的。

正因为如此,我们深感宣传和普及疾病的自检自查知识,提高人民群众的自我保健意识,是我们医务工作者义不容辞的职责。经过几年的努力,我们收集、整理了大量疾病诊断的资料,并结合临床实践,编写了《百病自测秘诀》一书。此书依据中医“有诸内必形诸外”和现代“生物全息现象”的理论,把人体的每一部分、每一动作、每一方面都当成折射健康的一面镜子,由此而归纳、总结出 70 多种自测疾病的方法。

这些方法就其内容和可靠性来说,大致可分为三种类型。第一类,成熟型。即已得到了医学界的公认,现已为医生临床诊断疾病时广泛采用,如望舌辨病、观尿辨病;第二类,酝酿型。虽然目前还没有完全得到医学界的认同,但已有不少医务人员将它作为诊断疾病的辅助手段,如耳朵辨病、鼻子辨病;第三类,探索

型(目录和正文标题前均加有“*”符号)。由于种种原因尚未引起医学界的重视,只有少数医生在使用验测。其准确性如何?还有待于一段时间的实践,才能作出结论。如手相辨病、血型辨病。在本书中,前两种类型占绝大多数,是读者自测疾病时的主要方法;后一种类型只占极少数,读者在它来自测疾病时,必须同前两种类型的方法结合起来综合观察,以免判断失误。

我们之所以将还不成熟的、尚处于探索阶段的方法介绍给读者,目的是想和广大读者朋友共同探索科学奥秘。我们期待同读者中的有识之士进行合作,保持联系,共同进行探索、研究……。

读者在用本书所介绍的方法自测疾病时,应注意以下几点:

第一,疾病发生的原因和表现形式都很复杂,同一种疾病有时会因人而异有着不同的表现形式,而不同的疾病,有时却有着某种相同的临床症状。因此,要正确诊断疾病,并非那么容易。单凭一两点要点,或一两次观察是不够的,必须经过一段时间反复观察(最好用几种方法同时进行观察,互相对照),仔细分析,才能作出较为客观的判断。

第二,经过反复观察,疑有疾病时,应及时去医院作进一步检查验证,明确诊断。

第三,早期发现疾病,就要尽早治疗,因为任何疾病的早期治愈率都是较高的,如疾病拖延不治,会使病情加重,甚至发生不可逆转的严重后果。

本书在编写过程中,曾参阅、引用了古今医学文献及报刊的有关资料,因涉及面较广,恕不一一注明出处,谨向被引用资料的原著者深表歉意和谢忱。此外,本书在编写中先后得到张长耕、杨忠华先生的热情指导;著名医学专家张绪和先生在百忙中审阅了本书稿;本书编写时,曾得到上海中医药大学、山东中医学院等有关专家的帮助,上海中医药大学教授洪嘉禾先生对本书提出了很中肯的意见,在此一并致以衷心的感谢。

本书涉及的知识面广,编者水平有限,疏漏和错误之处在所难免,祈望专家和读者不吝赐教。

编 者

1991 年 12 月于上海

《百病防治丛书》再版序言

我是一个部队医务工作者,长期来一直从事人体健康工程的研究和开发工作。也许是出于职业习惯,我对健康信息和保健图书颇感兴趣。现在,市场上保健图书林林总总,不计其数,其中内容好的自然不少,但最突出、最引人注目的,还要数上海科学技术文献出版社的《百病防治丛书》。该丛书一套共四本:《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》。她已连创保健书总销量、日销量、初版印数、海外版印数与印次四个全国第一。《醋蛋治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》先后被评为全国优秀畅销书,《茶酒治百病》也被选为读者最喜爱的十本书之一。今年五月,《百病防治丛书》又荣获全国首届图书擂台赛唯一金奖,邮电部门还专门为此发行了全国第一枚保健图书获奖纪念封。在海外,她也日益走俏,深受外国友人和侨胞的青睐,一版再版,仍供不应求。

据市场调查,自进入 90 年代以来,初版逾万册的保健书已属罕见,而《百病防治丛书》却一枝独秀,销量超百万,风靡海内外,并做到了盛销不衰。这在图书市场竞争十分激烈、图书销售疲软的情况下,确实难能可贵,堪称奇迹。

为什么会出这样的奇迹?奇迹是怎样产生的?这引起了人们的深思。

我认为,首先,我国改革开放的不断深化,社会经济飞速发展和国民健康意识的提高,为保健图书和各类保健产品提供了一个广阔的市场;其二,这套丛书质量上乘,内容新颖,信息密集,方法简便、准确,针对性强,实在、实用、实惠,能适应各层次读者的需求;其三,出版和发行部门的精心策划、精心组织,为优

秀图书营造了一个良好的销售氛围,以及管理部门对优秀图书的推广在政策上给予的大力扶持。

现在,《百病防治丛书》各类版本已重印 40 余次,总销量已突破 200 万册。这虽是一个不小的数字,但她面对日益扩大的海内外保健市场,其市场占有率和覆盖面又显得那么微不足道。特别是随着劳保制度的改革和国民自我保健意识的不断增强,可以预见,其内在含金量和她的实用价值将被越来越多的人所认识和接受,其市场销售潜力难以估量。

为了报答读者的厚爱,上海科技文献出版社组织作者对《百病防治丛书》进行了一次全面的修订。修订后的《百病防治丛书》有如下特点:

第一、充实了许多新的内容,她集预防、自测、治疗、康复、养生于一体,给人耳目一新之感。

第二、针对性更强,实用价值更大。为了适合自我科学保健的需要,删除了一些做法繁琐,效果不明显的部分,增加了一些更简便、更安全、更有效的自测和自疗疾病的方法。

第三、融贯古今中西,既汲取了前人和民间的宝贵经验,又集中了现代医学研究的新成果。大凡适合自我科学保健的各种方法都作了简明扼要的介绍。

当今是一个高速度、快节奏的时代。为了开发人体健康工程,消除慢性疲劳综合征这一顽敌,塑造人类健康和美的金字塔,培养新一代的跨世纪人才,我们在军内率先推出了集预防、治疗、康复、养生、美容、减肥、心理调适、休闲娱乐为一体的“全息保健工程”。《百病防治丛书》就是该工程龙头保健图书。我们希望通过《百病防治丛书》的读者,进一步了解海内外广大民众健康方面的需求,结交更多的朋友,以便更好地利用我们集团在医学、医药方面的技术优势、人才优势和科研成果,更好地为人民群众服务,让健康和美神与您永相伴。

我衷心祝愿《百病防治丛书》的再版发行,为千千万万的海内外读者带来健康的福音。

李彩娥

一九九五年冬

[本序作者系我国著名人体健康工程专家,现任第二军医大学 CTF 科研集团总经理]

目 录

第一章 从人的体形外貌自测疾病	(1)
一、头发辨病	(1)
二、眉毛辨病	(3)
三、面部辨病	(4)
(一) 望神色	(5)
(二) 望面色	(6)
(三) 望面容	(8)
四、眼睛辨病	(11)
(一) 望白眼球的颜色	(11)
(二) 望黑眼珠周围的颜色	(12)
(三) 望瞳孔的形状与颜色	(12)
(四) 望虹膜的色泽	(14)
(五) 望眼球是否突出	(15)
(六) 望眼球是否凹陷	(15)
(七) 望眼球的光泽	(16)
(八) 望眼睛的神采	(16)
(九) 望眼睑的变化	(16)

五、耳朵辨病	(18)
(一) 望耳郭的形态	(18)
(二) 望耳郭的色泽	(21)
(三) 压耳郭的痛点	(22)
六、鼻子辨病	(22)
(一) 望鼻子的形态	(22)
(二) 望鼻子的色泽	(24)
七、嘴巴辨病	(25)
(一) 望口唇的形态	(25)
(二) 望口唇的颜色	(26)
(三) 望口腔的形态	(26)
(四) 望口腔的颜色	(27)
八、舌头辨病	(28)
(一) 望舌的形态	(30)
(二) 望舌质	(31)
(三) 望舌苔	(33)
九、脖子辨病	(36)
*十、手相辨病	(39)
(一) 望手的形状、颜色	(40)
(二) 望手纹	(44)
(三) 望指甲	(58)
*十一、脚掌辨病	(66)
(一) 望脚的形状	(66)
(二) 压脚掌痛点	(67)
*十二、肚脐辨病	(68)
十三、体型辨病	(69)
(一) 肥 胖	(70)

(二) 消 瘦	(73)
(三) 高 矮	(75)
(四) 胸 廓	(76)
十四、皮肤辨病	(77)
(一) 肤 色	(77)
(二) 皮 疹	(79)

第二章 从人的五官感觉自测疾病 (81)

一、视觉异常辨病	(81)
(一) 辨色失误	(81)
(二) 复 视	(82)
(三) 视力下降	(83)
(四) 视力“好转”	(83)
(五) 视物变形	(84)
(六) 弱 视	(84)
(七) 斜 视	(84)
(八) 幻 视	(85)
(九) 眼睛发花	(85)
(十) 眼前发黑	(85)
(十一) 眼前出现“飞蚊”	(85)
(十二) 眼前出现雾感	(86)
(十三) 眼睛疲劳	(86)
二、听觉异常辨病	(86)
(一) 耳 聾	(86)
(二) 耳 鸣	(88)
(三) 幻 听	(90)

三、嗅觉异常辨病	(91)
(一) 嗅觉减退、丧失	(91)
(二) 嗅觉过敏	(92)
(三) 嗅觉倒错	(92)
(四) 幻 嗅	(92)
四、味觉异常辨病	(93)
(一) 口 苦	(93)
(二) 口 甜	(93)
(三) 口 咸	(94)
(四) 口 酸	(94)
(五) 口 辣	(94)
(六) 口 淡	(94)
(七) 口 涩	(95)
(八) 口 香	(95)

第三章 从人体的分泌物、排泄物自测疾病 (97)

一、鼻涕辨病	(97)
(一) 清水样鼻涕	(97)
(二) 黄色水样鼻涕	(98)
(三) 黄脓鼻涕	(98)
(四) 黄绿色鼻涕或鼻痂	(98)
(五) 白色粘液性鼻涕	(98)
(六) 白色豆渣样鼻涕	(98)
(七) 血性鼻涕	(98)
(八) 黑色鼻涕	(99)
二、耳垢辨病	(100)

三、痰液辨病	(101)
(一) 望痰的颜色	(101)
(二) 望痰的性状	(102)
(三) 望痰的数量	(103)
四、汗液辨病	(104)
(一) 无 汗	(104)
(二) 盗 汗	(104)
(三) 自 汗	(105)
(四) 多 汗	(105)
(五) 大 汗	(106)
(六) 冷 汗	(106)
(七) 额 汗	(106)
(八) 胸 汗	(106)
(九) 手 汗	(106)
(十) 偏 汗	(107)
(十一) 黄 汗	(107)
(十二) 臭 汗	(107)
(十三) 香 汗	(107)
五、气味辨病	(107)
六、放屁辨病	(109)
(一) 无 屁	(110)
(二) 多 屁	(110)
(三) 臭 屁	(110)
七、尿液辨病	(111)
(一) 观察尿的颜色	(111)
(二) 观察尿的性状	(117)
(三) 观察尿量变化	(117)

(四) 注意排尿的次数	(120)
(五) 注意排尿的其他异常变化	(121)
八、大便辨病	(126)
(一) 望大便的颜色	(127)
(二) 望大便的性状	(130)
(三) 望大便的次数	(131)
(四) 望大便其他异常变化	(134)

第四章 从人的日常活动自测疾病 (136)

一、饮食辨病	(136)
(一) 食欲异常	(136)
(二) 食后感觉异常	(138)
(三) 饮食的其他异常变化	(139)
*二、睡梦辨病	(140)
三、步态辨病	(144)
四、体位辨病	(145)
五、声音辨病	(147)
六、笑容辨病	(148)
(一) 苦 笑	(148)
(二) 傻 笑	(148)
(三) 痴 笑	(148)
(四) 怪 笑	(149)
(五) 假 笑	(149)
(六) 狂 笑	(149)
(七) 强 笑	(149)
(八) 阵发性笑	(149)

第五章 从人的心理、生理变化自测疾病…………… (150)

- *一、性格辨病…………… (150)
- 二、生物钟辨病…………… (154)
- 三、脉搏辨病…………… (158)
- 四、呼吸辨病…………… (160)
- *五、血液辨病…………… (162)
 - (一) 望血液的颜色…………… (162)
 - (二) 血型辨病…………… (163)

第六章 从人的症状、体征自测疾病…………… (166)

- 一、发热辨病…………… (166)
 - (一) 观察发热时出现的症状…………… (167)
 - (二) 观察发热热程的长短…………… (167)
 - (三) 观察发热的体温曲线变化…………… (168)
 - (四) 注意发热时出现的危重信号…………… (168)
 - (五) 功能性低热的鉴别…………… (169)
- 二、咳嗽辨病…………… (170)
 - (一) 生理性咳嗽…………… (171)
 - (二) 病理性咳嗽…………… (171)
- 三、呕吐辨病…………… (172)
 - (一) 观察呕吐和恶心的关系…………… (173)
 - (二) 观察呕吐发生的时间…………… (173)
 - (三) 观察呕吐时的状态…………… (173)
 - (四) 观察呕吐物的数量…………… (174)