

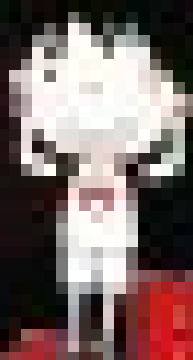


疾病写在脸上

——不可不知的46个疾病信号

日本最著名的健康养生专家、
前首相羽田孜保健医师石原结实最新作品

(日)石原结实 著
乐 馨 译



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



石原结实说健康

疾病写在脸上

——不可不知的46个疾病信号

(日) 石原结实 著
乐 馨 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [「前兆」に気づけば病氣は自分で治せる]

BY: [石原 結實]

Copyright © Yumi Ishihara 2005

Original Japanese language edition published by Mikasa-Shobo Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Mikasa-Shobo Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本三笠出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第258号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病写在脸上: 不可不知的46个疾病信号 / (日) 石原结实
著; 乐馨译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5381-6683-5

I. ①疾… II. ①石…②乐… III. ①疾病—诊疗—基本知识
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第191371号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 张 羿

设计制作: 郭 宁

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印 张: 12

字 数: 69千字

出版时间: 2010年12月第1版

印刷时间: 2010年12月第1次印刷

责任编辑: 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6683-5

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6683



前言

疾病征兆的表现

在我的诊所里，总是有无数的预约患者在苦苦地等待。这并非自负之辞，实为无奈之举。因为对于每一位新患者，我都要花费半小时以上的时间来进行全面的诊断，这无疑会将许多患者拒之门外。

在这半小时里，我首先进行问诊，同时还需不断地观察患者面部、身体所表现出来的“异常信号”，并了然于心。

►患者本人不可能对自身的所有异常状况都有所察觉。它们表现在诸如脸色、耳口症状、腹部体温等全身的各个部位。

我除了对患者的食欲、尿便情况、手脚温度、睡眠状况进行基本了解外，还会配合随时出现的“异常信号”提出一些问题。比如我曾经问某位女性患者：“您是不是特别喜欢喝茶、吃水果呀？”她感到非常惊异，问我从何而知。事实上，对于每个人来说，上至身体的异样，下至平时的饮食和生活状况，都会通过身体表现出来。综合这些表现，便能够探寻到身体不适的真正原因，找到根治的方法。

►那么，如何判断疾病的征兆，怎样着手治疗呢？本书将为您一一揭晓。

无论您现在是否感到不适，都不妨对照本书，看看自己的身体是否发出了异样的信号，并努力将疾病的危机化解在萌芽阶段。

►疾病发现得愈早，治起来愈容易。

这是一个众人皆知的道理。“治未病”强于“治已病”，如何在未病阶段不用药物根治疾病？本书后半部分将为您做详细的讲解，希望您能够根据自己的实际情况来实践这些健康的生活饮食方法。

充满活力地生活，免受疾病的困扰，本书将助您一臂之力。

目 录

第一章 身体发出的“异常信号”

没有无征兆的疾病	12
“颜”知疾病	17
1 脸色——面色赤红是血液污染的外在表现	17
2 面部——腮腺肿大者应警惕糖尿病	20
3 表情——僵硬的表情后面所隐藏的	23
4 头痛——严重程度视伴随症状而定	24
“目”知疾病	25
1 眼球——“眼疲劳”等于“肝脏疲劳”	25
2 睑腺炎——仅仅是因为细菌感染吗？	27
3 眼白——“眼白发黄”暗示肝脏、胆囊、胰脏的异常	28
4 角膜——白色“老人环”是动脉硬化的证据	29

5 瞳孔——警惕单侧瞳孔放大	31
6 眼睑——早晨眼睑浮肿是肾脏功能低下的表现	31
7 黑眼圈——肾脏虚弱导致血液中的毒素、老化废物增加	34
8 眉毛——外侧1/3处是否正在变稀?	34
“耳” 知疾病	35
1 耳瘤——痛风的开始	35
2 耳垂褶皱——心脏疾患的前兆	36
“鼻” 知疾病	38
1 鼻翼微微颤动——呼吸器官虚弱	38
2 鼻尖赤红——血行不畅的表现	39
3 鼻血——疑似肝病或重大血液病	39
4 鼻涕——“清鼻涕”是体内水分过多的佐证	40
“口” 知疾病	41
1 口臭——血液污染和肺部疾病	41
2 唇部——从嘴唇看肠胃健康状况	43
3 唾液——当口眼同时出现干燥症状时	45
4 舌形——体内水分量的镜子	45
5 舌色——血液状态的风向标	47
6 舌态——小心“脑部病变”!	48
7 舌苔——体内老化废物的缩影	49
8 牙龈——“牙龈发紫”反映血液污染	50

9 口腔内部——“声音嘶哑”和“肺部病变”的关系	51
“颈背”知疾病	53
1 淋巴结——肿块尚有压痛感则没有大问题	53
2 甲状腺——“良性”与“恶性”的区别	54
3 后颈、背部——“颈部无法弯曲”暗示某种疾病的发生.....	56
“胸”知疾病	57
1 胸部疼痛——各种痛感所预示的疾病	57
2 肋骨附近疼痛——您感到单侧身体疼痛吗?	59
3 咳嗽、咳痰——发热、盗汗……您伴有哪些症状呢?	60
4 呼吸困难、头部充血——当横卧变得痛苦时 须警惕心脏异常	62
5 胸部隆起——男性肝脏病变的特殊症状	63
“腹”知疾病	64
1 腹部膨胀——注意发生部位的差异	64
2 腹部疼痛——关键是看具体部位和发生范围	65
3 腹鸣——哪种人腹鸣频繁且声大?	68
4 粪便——黑便、红便对异常状况的反映	68
5 尿液——排尿量、尿色、排尿方式所告诉我们的	69
“手脚”知疾病	77
1 皮肤粗糙——不能简单地用“皮肤干燥”来解释	77

2 手部异常——可透露健康状况	78
3 指甲——告诉您身体缺什么	81
4 手臂浮肿——血液循环不畅的表现	83
5 关节——疼痛处有发热现象	84
6 腿部——双侧及单侧腿部浮肿	85

第二章 从根本上防治疾病

1 瘀血是百病之源	88
2 “头热脚寒”有损健康	89
3 疾病自愈的两大关键	92
4 根治疾病的“少食法”	94
5 根治疾病的“温体法”	97

第三章 各种症状、疾病的无药自我疗法

炎症的治疗	110
1 感冒、咳嗽、支气管炎	111
2 皮肤炎症、发疹	114
3 膀胱炎、肾盂肾炎	116
4 肝炎	117
5 齿槽脓漏（边缘性牙周炎）	119
6 白带异常、子宫内膜炎	120

血液、体液循环不畅的治疗	122
1 高血压	123
2 浮肿	126
3 眩晕、耳鸣	129
4 心悸、心搏过速、心律不齐	131
5 动脉硬化	132
6 低血压	134
7 痔疮	135
免疫异常的治疗	137
1 过敏性疾患、过敏性皮炎	138
2 哮喘	139
沉积性、固化性疾患的治疗	142
1 肥胖	143
2 脂肪肝	145
3 胆结石	147
4 尿路结石	148
5 痛风	149
6 糖尿病	151
下半身相关疾病的治疗	153
1 便秘	154

2 骨质疏松	156
3 肾脏疾病	157
4 精力衰退	158
5 前列腺疾病	160
6 痛经、月经不调、更年期综合征	161
7 不孕不育	163
肿瘤及其他疾病的治疗.....	165
1 癌症	167
2 胃、十二指肠溃疡	172
3 头痛	174
4 腹痛	176
5 腹泻	177
6 腰痛	178
7 肩酸、五十肩	179
8 贫血	180
9 失眠	182
10 疲劳、倦乏、苦夏	184
11 宿醉	186
12 认知症（痴呆症）	188
13 抑郁症、精神病、植物神经失调症	190

插图 松本 觉

第一章 身体发出的 “异常信号”





没有无征兆的疾病

对于初诊患者，“问诊”是最重要的一环。

为什么这么说呢？因为在中医的诊断中，九成靠“问诊”，一成靠“触诊”，至于药方也是当场开出来的，这就是所谓的“随证治之”。其中的“证”泛指患者的自觉症状、他觉症状，以及医生的观察结果。

通常我会对患者提出以下几个问题：

- (1) 是否有食欲；
- (2) 大便情况如何（是否便秘或腹泻，大便的粗细等）；
- (3) 小便的频率和颜色，夜间是否有尿频现象；
- (4) 是否常感到口渴；
- (5) 出汗的多少；
- (6) 身体是否有疼痛感（如肩痛、头痛等）；
- (7) 是否有晕眩、耳鸣、晕车晕船的症状；
- (8) 是否心悸、气喘；
- (9) 是否有手足寒凉或面部赤热的现象；

(10) 是否有月经不调或痛经的症状;

(11) 下肢是否有痉挛现象;

(12) 睡眠状况如何;

(13) 眼睛是否疲劳。

那么, 这些问题都能说明什么呢?

(1) 问中, 食欲正常者体力充沛, 而食欲不振者则处在体力低下的“虚证”状态。

(2) 问中, 大便粗是体力强的表现, 腹泻、便秘但大便细则是体力弱或肠胃不好的表现。

(3) 问中, 1天的正常排尿频率为7~8次(约1500ml), 排尿量少者易胖, 多而色淡者缺乏体力。体力充足的人尿液色浓且排尿频率低。

(4)~(8) 问中, 摄入过量水分(成人每天正常需摄入1500~2500ml的水分, 如长期饮水超过这个标准, 则属于“过量”)、汗多、局部疼痛、晕眩、耳鸣、晕车晕船、心悸、气喘, 这8种症状中兼具2种以上者体内一定蓄积了多余的水分, 是典型的“水湿内盛症(P104)”患者。

其中(7)问中的耳鸣是肾虚的表现(P35), 是身体衰老前的信号。

(9) 问中, 手足寒凉者是寒性体质, 面部赤热是体内的热量逃逸至体外的表现, 这样的人同样是寒性体质, 而且属于“虚证”, 表现为体力不足。

(10) 问中, 月经不调、痛经都是“瘀血(P18)”的典型症





状，说明患者下半身过寒，血液循环不畅。

（11）问中的下肢痉挛，再加上夜间尿频、腰膝酸痛、眼睛疲劳，也是“肾虚”、衰老的表现。

（12）问中，“难以入睡，夜间多梦，常常醒来”将会是精神疲惫者的回答。

（13）问中，眼睛疲劳、发痒、视物模糊，则多半是源于脑部和肝脏疲劳。

“问诊”之后，接着进行“望诊”（对患者进行整体观察），判断患者是否有瘀血。然后是“腹诊”（触摸患者腹部），检查患者是否存在胸胁苦满（P74）、心下痞硬（鸠尾处是否紧张、发硬）、脐上动悸（P76）、振水音（P75）、脐下不仁（以脐为界，用手掌按压脐上与脐下，反复比较上下两部分的腹力。若脐下腹力远弱于脐上，则为“脐下不仁”）等症状。最后才能够确诊。以上就是我的诊断方法。

●患者本人才能发现的“异常信号”

在西医中，肝癌、脑肿瘤、胃癌、大肠癌等肿瘤都可以通过CT（电子计算机X射线断层扫描）或MRI（磁共振成像）间接地反映出来，或用胃镜、大肠镜直接观察到。

对于是否患有肝炎、胰腺炎等炎症，则一般根据肝细胞、胰腺细胞，以及GOT（谷—草转氨酶）、GPT（谷—丙转氨酶）、AMYLASE（淀粉酶）等酶的血液含量的上升程度来进行诊断。

同样，一种不存在于正常血液中的蛋白质CRP（肺炎球菌细胞壁c



多糖蛋白)和所谓的“肿瘤标记物”成为了肺炎、胆囊炎、关节炎等炎症以及各种癌症的参考依据。激素分泌的多少则被公认为是帕金森氏病和库欣综合征等内分泌疾病的判断标准。

一旦尿素氮、肌酐酸(creatinine)、尿酸等老化废物的血液含量增多,西医就会马上得出“肾脏功能低下=罹患肾脏疾病”的结论。

乍一看,西医的诊断标准真实可见、定量统一,具有相当的科学性。

可仔细思虑,您就会发现西医其实只是注重“疾病”这个结果而已。

这也是在过去的30年中,虽然全日本的医师人数由13万激增至27万,每年的医疗费用高达30兆日元,而疾病数和病人数却只增不减的根本原因。

与其待火势蔓延时再去灭火,不如将肇事的火苗在小范围内扑灭。而若能在失火前防患于未然,也就不会有那么多的麻烦和损失了。

中医认为,血液污染是万病之源。

这种说法不无道理,因为血液中若充满了胆固醇、脂肪、糖类等老化废物,就会变得黏稠而瘀阻。当它们无法为身体中的60兆个细胞运送充分的营养和氧气时,疾病便开始抬头。

这里所说的“血液污染”和“血流不畅”都可以用“瘀血”来形容,“瘀”就是“滞塞”之意。

相扑解说员常说“某某选手,今天肌肤充满光泽,看起来颇具实力呀”。我们在日常生活中也同样常会听到“您看起来气色不错”或

