

——一分钟系列丛书

Yifenzhong Xilie Congshu

自我诊断



山东科学技术出版社

一分钟系列丛书

自我诊断

〔日〕 石川恭三 著

盛树立 方 人 译

山东科学技术出版社

(鲁)新登字05号

一分钟系列丛书

自我诊断

〔日〕石川恭三 著

盛树立 方人 译

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮政编码250002)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂临沂厂印刷

787×1092毫米32开本 3印张 58千字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数: 1—8000

ISBN7—5331—1031—5/Z·61

定价2.00元

前 言

现代人对自己生活的各个方面都很注意，唯独对自己的身体却有些漫不经心。只是当身体不舒服的时候，才会引起注意，找医生。

没有什么不舒服的感觉，是否意味着身体“没有什么”，而无需引起注意呢？

大家知道，有些疾病初期没有什么感觉，即使有感觉也是轻微的，这就需要用心去注意自己的身体，用心注意自己的身体可以得到一些早期信号。我曾日本的电视台主持过“早晨诊断”节目，这个电视节目是帮家庭主妇成为保健医生的。在这个节目中，我向家庭主妇们介绍了从头到脚进行自我诊断的方法，许多家庭主妇成了出色的家庭保健医生。她们运用了医生的技巧，对自己及家庭成员进行了诊断，及早地发现了一些疾病，使疾病得到了有效的防治。

有的人对自己的身体健康状况不注意，直到病情很重的时候才找医生进行检查，但是已为时过晚，小病酿成大病，大病到了不可收拾的地步。为了杜绝病患，有必要经常地注意自己的身体。

有人会问：“我对医学完全是一个外行，能像医生一样进行诊断吗？”

回答是肯定的。当然，要像医生一样拿起听诊器来听测心肺、进行身体检查，这需要掌握专门技术。但是，一般人

可以用眼睛来观察，用手来触摸，以了解身体的病情。自然，观察、触摸身体，直到发现身体某部位的异常情况，是需要花一定时间的，而且也是比较麻烦的。但是，最忙的人在一天24个小时中，花上几分钟时间，观察一下自己身体的各个部位，对自己的健康进行诊断，也是可以做到的。

当你在洗脸的时候，面对着镜子，用手掰开眼皮，看看自己的眼睛；张开嘴巴，看看自己的舌头；再在洗脸时检查一下手掌，几分钟的时间也就够了。这样的自我检查，如同洗脸、刷牙一样，成了习惯对于保持身体健康有着重要的作用。但愿每个人注意自己的身体，了解自己的身体情况，成为自我保健的专家。

〔日〕 石川恭三

目 录

前言	(1)
一、每天在镜子前的自我诊断	(1)
1. 一分钟健康诊断可以维护你的健康	(1)
2. 检查眼睛	(7)
(1) 检查眼皮里侧的睑结膜	(8)
(2) 观察 巩 膜	(9)
(3) 观察 瞳 孔	(9)
(4) 观 察 眼 皮	(10)
(5) 观 察 眉 毛	(11)
(6) 看眼 睛 有 否 异 常	(11)
3. 检查舌头	(13)
(1) 观察舌头 颜 色	(14)
(2) 观察舌头 内 侧	(17)
(3) 看舌头有 否 异 常	(17)
4. 检查手部	(18)
(1) 观察 手 掌	(19)
(2) 观 察 指 甲 生 长	(19)
(3) 观察指 甲 颜 色	(20)
(4) 观察指 甲 形 状	(21)
(5) 观察指 甲 表 面	(21)
(6) 观察手 腕 脉 搏	(22)
二、有心事时的自我诊断	(26)
1. 检查心脏	(26)

2. 检查腹部	(28)
3. 检查乳房	(30)
4. 检查脚部	(31)
5. 检查尿液	(32)
6. 检查大便	(33)
7. 检查耳朵	(34)
8. 检查颈部静脉	(35)

三、身体不适时的早期健康诊断 (37)

1. 头痛	(37)
2. 偏头痛	(38)
3. 头发急剧脱落	(39)
4. 白发急剧增加	(40)
5. 头屑增多	(40)
6. 鼻子发红	(40)
7. 对气味不敏感	(41)
8. 鼾声大作	(41)
9. 耳鸣	(42)
10. 听力减弱	(43)
11. 牙齿老化	(43)
12. 口臭	(44)
13. 磨牙	(45)
14. 口腔炎	(45)
15. 干渴	(46)
16. 打嗝	(47)
17. 食欲异常	(47)
18. 异物感	(48)
19. 声音嘶哑	(49)
20. 咽喉肿胀	(50)

21. 吐痰	(51)
22. 吐血痰	(51)
23. 胃灼热	(52)
24. 恶心呕吐	(53)
25. 肩膀麻木	(55)
26. 心悸	(55)
27. 胸部疼痛	(56)
28. 腹部疼痛	(57)
29. 胃痛	(58)
30. 多屁	(58)
31. 食物嗜好明显改变	(59)
32. 腹胀	(59)
33. 腹壁静脉曲张	(60)
34. 腰部疲劳	(61)
35. 腰痛	(61)
36. 腿部抽筋	(62)
37. 腿部发麻	(63)
38. 腿部静脉异常	(65)
39. 痢疾	(66)
40. 排尿时间偏长	(67)
41. 排尿时疼痛	(68)
42. 月经周期紊乱	(69)
43. 左、右两侧睾丸大小有异	(69)
44. 易出汗	(70)
45. 手部和脸部出油	(71)
46. 出现老年斑	(72)
47. 容易出现青紫癜	(73)
48. 容易化脓	(74)

49.产生斑疹	(74)
50.身体发热	(75)
51.脸色发紫	(76)
52.眼皮痉挛	(76)
53.皮肤颜色的变化	(77)
54.胸部和面部出现蜘蛛痣	(77)
55.当黑痣的颜色和形状变化时	(78)
56.不能消除疲劳	(79)
57.睡不着又起不来	(80)
58.马上入眠	(81)
59.体重急剧增减	(82)
60.酒醉难醒	(83)
61.性欲减退	(84)
62.关节疼痛	(85)
63.站起时眩晕	(86)
64.淋巴结肿痛	(86)
65.流血不止	(87)

一、每天在镜子前的自我诊断

1. 一分钟健康诊断可以维护你的健康

只要看一下眼皮，
就能了解自己的身体情况。

翻开你的眼皮，观察一下眼皮内睑结膜的颜色是红色的、还是白色的。健康人的眼睑结膜呈现红色。与之相反，若是白色的，可能是贫血。贫血的原因很多，可能是身体某一部分出血，中老年人有可能



图1

能患了癌症，最好请医生诊断。有的女性节食、减肥，血液就变得稀薄。还有痔疮出血，也会引起贫血。应积极找出原因，引起注意（图1）。

不知道身体情况的人很多。

有一位主妇说：她发现了丈夫结膜呈现白色后，说服丈夫到医院做了检查，结果发现丈夫患有直肠癌。初期直肠癌出血量少，大便颜色难以看出改变，实际身体却处于贫血状况。由于及早发现了疾病，直肠癌处于初期，故得到了有效

的治疗。

一般的人只要每天稍微关心一下自己，按照我介绍的方法检查一下眼皮，会有利于自己的身体健康的。

在运动的热潮中，隐藏着对健康的漠不关心。

据某工厂统计资料表明，现代企业职工最关心的是健康，有关健康的杂志种类很多，内容不少，还有一些健康俱乐部等等，盛况空前。看来人人都很关心健康。有的人通过慢跑和打网球锻炼身体，认为自己从事体育运动健康就没有问题了。这些人对自己身体健康不关心，对身体发出的警戒信号也不注意。一般情况下，当身体某个部位发生异常时，肯定会发出信号的。例如刚才讲到的直肠癌，疼痛症状还未出现，就有贫血信号了，错过了时间就会酿成大祸。有些人认为体育运动能维持身体健康，这是一种错觉。现代人整体运动不足，若认为运动能避免一切疾病，也未免过于简单，像有些运动员就由于不了解自己的身体状况而倒下。

不了解自己的身体，也就不会维护自己的健康。

与前面情况相反，稍有一点不舒服，马上觉得很严重，怀疑是否生病了，整天对健康不安，辗转于医院。其实人的身体情况是在一直变化的。炎热、寒冷、环境的变化，吃饭、睡眠等的改变，机体的疲劳情况，精神紧张及由于成长、年龄老化等引起的变化，都会引起自身与之相应的变化。所以身体变化要和各种信号联系起来分析。一味把自己想象成病人，也属于一种不健康。

何谓家庭一分钟健康诊断？

不管是对自己身体漠不关心，还是对不适过于敏感，都是由于自己对身体不了解而造成的。只有对自己身体十分了

解，才能保持健康。怎样来了解自己的身体呢？这就是一分钟健康诊断要讲的。在知道自己身体变化的同时，抓住身体发出的危险信号，一分钟健康诊断是能办到的，不需要什么特别器械。不仅自己，丈夫、孩子、老人都可以用这种方法进行诊断。一分钟健康诊断与医院里的健康检查相比，目的是不同的。在医院做检查是为了确诊病情，彻底搞清身体什么部位发生了什么问题，而且要查出疾病的缘由。但一分钟健康诊断却不一定要找出毛病的缘由，而是为了了解自己是是否健康。当发现不健康的信号时，通过健康管理来解决，使自己保持身体健康，每天生活愉快，这是一分钟健康诊断的目的所在。这样就不至于有病自己不知道或者没病认为有病。

通过眼、舌、手三部分来了解自己身体健康状况(图2)。

一分钟健康诊断，就是要通过检查眼睛、舌头和手三部分来了解自己身体情况，抓住身体发出的应该警惕的信号。

为什么一分钟诊断要通过眼、舌、手三部分检查呢？因为这三个部位是疾病信号最容易出现的地方。比如：通过眼睛可以了解血液成分变化及其循环状况，也可以了解某些内脏的情况；舌头是反映消化及循环的器官，尤其是静脉回流的情况；手部可以告诉人们心脏及体



图2

内其他脏器的情况。

通过检查上述三个部位，就可以了解身体是否健康，而且只用一分钟时间就足够了，所以称这种健康检查法为一分钟健康诊断。

在一分钟健康诊断中，除正确了解自己的身体，还要做哪些事？

每天要检查眼、舌、手三部位，同时要注意身体其他部位。身体发出的信号，不局限于上述三部位。稍微检查一下其他部位也可以更好地维护自己的健康。

所采用的眼、舌、手部检查法，基本上同医生诊断病人时采用的方法是相同的。医生在诊断病人时，用眼睛看，用手摸，采用人的感觉和机械的方法。往往人的感觉更能掌握病人的状况。有些医生能通过观察病人面部，确切掌握病情。医生的检查方法同书上介绍的方法是相同的。

从健康管理来看，像医生一样通过观察确诊病情是不必要的。一般人通过观察眼、舌、手，知道身体的状况，这是大家都易掌握的“一分钟健康诊断”。

选择眼、舌、手三部分作健康诊断的理由还有：眼和舌只要有一面镜子就可以进行观察，在众人面前伸出舌头照镜子是有些难为情的，而手在任何场合都可以方便地看到。这三个部位的检查不要脱衣服，也无需躺着和让他人帮忙，简便易行。

给丈夫、孩子、老人等进行眼、舌、手三部分的检查也是简便可行的。孩子上学前，简单看一下上述三部位并不麻烦，这也是作母亲的一份爱心。对身体活动不方便的老年人来说，检查一下上述三部位，也很方便。不仅为了自己，也

为了家庭健康，均可采用。一分钟健康诊断坚持天天做，最好规定一个时间进行。早上洗脸时，在镜子前检查或晚上洗澡时检查一下身体，都是比较好的。

坚持每天进行一分钟健康诊断。可以尽早知道自己的病情，更好地维护身体健康。

通过一分钟健康诊断可以知道：

眼皮：浮肿，可疑为肾脏、心脏疾病及高胆固醇反应。

注意眼皮浮肿

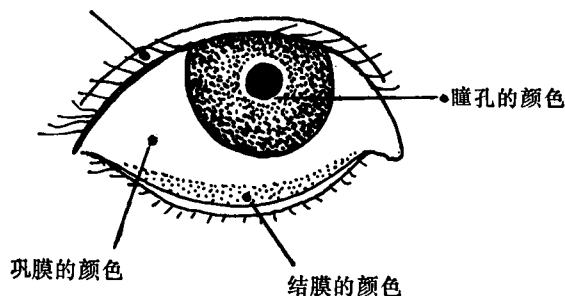


图3

瞳孔的颜色：绿内障、白内障。

眼球巩膜的颜色：老化，肝脏、胆囊、胆道的疾病。

眼睑结膜的颜色：过度疲劳，多血症，贫血，胃肠等消化器官的出血（图3）。

舌背的静脉：心律不齐等心脏疾病。

舌的颜色：身体失调，消化不良，肠胃病，恶性贫血（图4）。

手的静脉：心律不齐。

手指的颜色：营养状况，老化，贫血，心脏病，肺疾病，糖尿病（图5）。

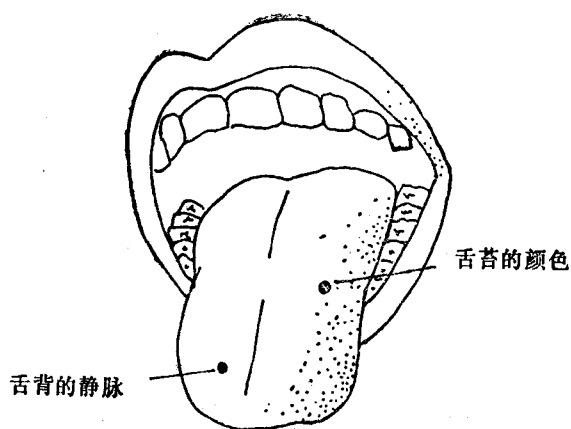


图4

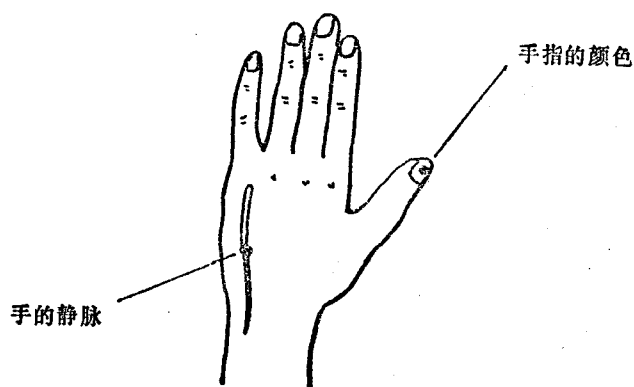


图5

手掌：肝脏疾病。

脉搏：心脏病，贫血，动脉硬化，甲状腺机能亢进症，自律性神经失调症（图6）。

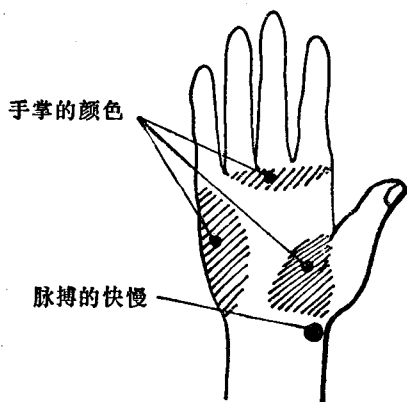


图6

2. 检查眼睛

血管的状况，可用眼睛来确定。

病人来到医院，医生首先观察病人的面色和表情，肌肤的状况，由此大致判断此人是否健康。其中最能反映健康状况的是眼睛。健康人的眼睛灵活有神，甲状腺病人的眼睛忧郁无神。这种判断在一般人中也会无意识地进行，只是难以确定是何病罢了。

了解身体是否健康，眼睛是理想的观察部位。手拿一面镜子，翻开上眼皮，用手指轻轻压着下眼皮，观察眼皮里面，可以看到结膜是红的。仔细看可见许多细血管，这些血管和体内血管相通，可以使人们了解机体的健康情况。当消化器

官、循环器官及身体其他部位异常时，血管状态会发生变化。

眼睛的巩膜是身体各部分中色素最少的部位，最容易发现异常。检查眼睛是医生必须做的，自我诊断也是简便易行的。每日进行眼睛检查应注意：

用手指按一下眼皮，观察眼皮内结膜颜色是红的还是白的；

观察巩膜颜色，是混浊还是红色、黄色；

观察瞳孔；

其他，眼睛是否有异常。

详细介绍：

（1）检查眼皮里侧的脸结膜

在镜子面前，用手指翻开眼皮，每天检查一下结膜颜色变化。身体良好时，结膜是红色。若有糜烂发红，伴有疼痛、发痒、眼屎等可以怀疑是结膜炎。结膜炎中最常见的是细菌性结膜炎，还有病毒性结膜炎、急性出血性结膜炎，也有花粉和刺激物引起的过敏性结膜炎。

完全变红，可怀疑是由于紧张、疲劳引起的多血症。

多血症，多见于40岁开外的男性，是由身体和精神紧张引起的。其症状是结膜赤红，伴有头痛、目眩、血液浓缩，由此易引起脑溢血和心肌梗塞。应尽早接受医生治疗，排除紧张原因。工作比较辛苦的人，要注意观察自己眼睛及身体各部位。

结膜苍白，很可能是贫血。

结膜苍白是由于血液不足即贫血引起的。健康的女性在月经后，因为出血过多，结膜也会变得苍白；患痔疮的人，痔疮出血也会使结膜变白。如不是月经、痔疮的原因，要注