

C O N G S H U

最新家庭健康
生活丛书

周 荣 胡玉玲 编著

最灵验的 疾病

诊病有绝招

百病早知道

从舌象测病,
从脉象诊病
从指甲测病,
从掌纹诊病
从皮肤测病,从体质诊病



自测法

学苑出版社

周 荣 胡

最新家庭健康
生活丛书

最灵验的 疾病 自测法

从舌象测病,
从脉象诊病
从指甲测病,
从掌纹诊病
从皮肤测病,从体质诊病



學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

最灵验的疾病自测法/胡玉玲 周荣 主编. —北京:学苑出版社, 2005.1重印(最新家庭健康生活丛书)

ISBN 7-5077-2218-X

I. 最… II. ①胡… ②周… III. 疾病 - 诊断 - 普及读物
IV. R44-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096239 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:贾臻臻 李 戎

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100078

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67665512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:787×960 1/16

印 张:18.75

字 数:363千字

版 次:2004年4月北京第1版

印 次:2005年1月北京第2次印刷

印 数:3001—5000册

定 价:35.00元

前

言

随着现代医疗技术的不断进步,人们被检查出来的疾病也越来越多,几乎每个人都能从大夫那里得到一大把的化验单和检查单,疾病似乎就是从这些检查单中被筛选出来的,事实上果真如此吗?你是否有过这样的经验,当你感到全身不适、低烧、疲倦时,却被医院告知没有检查出疾病?当你敏感地感觉到身体某个方面确实存在问题时,大夫却固执地相信化验单而拒绝给你出具疾病证明?事实上,这种现象的存在恰恰表现了现代医学诊断技术有缺陷的一面,而被称为古老医学的中医学,却能够以一种朴素而智慧的方式告诉你疾病的存在、治疗的方法,这就是中医脏象诊病法的精妙之处,而揭示这种传统诊病学的精妙之处正是我们编写这本《最灵验的疾病自测法》的初衷所在。

不可否认,在诊病方面,中医诊病学与现代医学的诊断技术确实具有各自不同的特点,现代临床医学诊断看重的是借助于物理与化学以及现代电子及放射手段所直接观察到的客观依据,并以此来诊断疾病,例如听诊器所听到的呼吸音的强弱以及心脏搏动声音的异常可以帮助诊断肺部及心脏疾病,而现代血液生化指标可以用来诊断血液病和免疫病,放射线和CT检查的结果可以诊察癌症和器质性病变,这都是现代临床诊断的优点。那么,传统的中医诊病学有哪些优点呢?我们知道,中医诊病包括望、闻、问、切四大方面,以及象数医易推理法、体质诊病法等辅助诊病方法。这种诊断的特点就是通过外在的人体表现来诊察内在脏器的变化,也就是所谓的脏象诊病术。

什么叫脏象诊病?就是有形于外,必见诸于内。这其中有着古人们数千年临床医学经验的总结和他们丰富而敏锐的天才智慧。例如,中医学最常见的诊舌看病和诊脉看病,完全凭着肉眼的观察就能够了解到体内五脏

六腑疾病的生理病理疾病的变化。在这方面,早在公元前五世纪,著名的医学家扁鹊就发明了诊脉测病的方法,能够根据人体常见的三十六种脉象来诊断疾病。而随后被广泛采用的望、闻、问、切的中医诊法使得许多医生能够通过病人表面的病象来诊断内在的疾病。相传汉代名医淳于意,能以生死色泽判断人之预后生死,推测病变的向愈,屡诊屡验;郭玉已能凭脉象判断男女之别,洞悉百病;华佗能够辨孕妇之胎形,预测数十年痼疾的发作日期及发作时的症状;张仲景能从人面色推知麻风病,都说明中医学的诊象测病技术已达到了很高的水平。即使是在今天,中医药学体系中那些由人体阴阳五行理论所指导的中医宏观诊断方法仍然令人们叹为观止。有一些权威的医学家甚至认为,现代医学诊断长于局部和精细病灶的观察,而中医诊断学长于整体和宏观的人体状态的观察,这也就是为什么中医学对于那些西医看起来没有疾病的病人能够得出气虚、血虚等宏观诊断的原因所在。可见中医学诊断考虑的是疾病的整体演变,而现代医学考虑的是局部的固有的病变。而从家庭保健的角度来看,前者更具有积极意义。

当然,中医学的诊断理论也是经过长期的实践发展而来的,我们知道,公元前三世纪的《黄帝内经》中已系统地提出了望、闻、问、切的中医诊法,并指出应该联系四时气候、地方水土、性别、职业等方面进行综合分析,才能作出正确的诊断。中医学的《黄帝内经》还提出了“阴阳二十五人”体质现象的诊断方法,确立了以九宫八风、五行阴阳学说为主干的医易象数诊法,并创立了五运六气诊病说,这些精奥的诊病理论有些已经得到了现代医学的证实,有的仍然需要今天的人们不断探索,但不管如何,都不能否认一个事实,那就是中医学的传统诊法具有强大的生命力和不可辩驳的科学性。

为了使广大读者了解科学的测病知识,客观地了解中医诊法全貌,以便科学地介绍各种古代测病方法及中医诊病方法,达到增长知识,开阔眼界,提高自我防病能力的目的,我们编写了这本《最灵验的疾病自测法》。本书详细介绍了中医学望面色、察手掌、辨舌苔、分脉象、自我检测病的方法,与此同时,也有重点地介绍了现代医学的一些诊断常识,目的是帮助广大读者学习掌握以中医为主,中西医结合的诊病常识,最终使具有初中以上文化程度的读者在读完本书后,能够通晓自我测病和为他人测病的一般知识与方法,及早发现疾病,从而更好的为家庭自我保健服务。



上篇 传统诊象自测法	(1)
第一章 察头面部诊病法	(3)
一、头部	(3)
二、面部	(4)
三、鼻部	(10)
四、口唇部	(12)
五、眼部	(15)
六、人中部	(20)
七、耳部	(21)
八、颈部	(24)
第二章 察手形诊病法	(26)
一、手的形态诊察法	(26)
二、掌纹诊法	(29)
三、指象测病法	(33)
四、指甲象	(39)
第三章 察气象诊病法	(42)
一、日象诊病术	(42)
二、月象诊病术	(43)
三、二十八星宿诊法	(44)
四、五行诊法	(47)

第四章 察生殖器诊病法	(49)
一、男性生殖器	(49)
二、女性生殖器	(49)
三、男子生殖器病	(50)
四、女性生殖器病	(52)
第五章 察脉象诊病法	(55)
第六章 察舌象诊病法	(62)
一、看舌象应该注意的内容	(62)
二、如何看舌质	(62)
三、舌体的活动情况	(63)
四、观察舌苔的颜色	(64)
五、观察舌苔的厚薄	(64)
六、从舌质与舌苔的变化上观病	(65)
七、观舌时必须注意排除其他因素影响	(67)
第七章 察腹象诊病法	(72)
一、正常腹象	(72)
二、诊腹象法则	(72)
三、腹部特殊病证	(74)
四、腹部的诊察方法	(77)
第八章 传统综合观象诊法	(78)
一、观胆略法	(78)
二、察情绪法	(79)
三、望形态法	(79)
四、观形气法	(80)
五、察声音法	(81)
六、视肥瘦法	(83)
七、察寿夭生死法	(83)
八、占梦法	(85)
第九章 全息测象法	(88)
一、第二掌骨自诊法	(88)
二、腹部全息自诊法	(89)

三、舌部全息自诊法	(89)
四、全身全息自诊法	(90)
五、脚部全息自诊法	(91)
第十章 察体质诊病法	(94)
一、八卦人体质诊法	(94)
二、阴阳二十五人	(95)
三、五态之人	(96)
四、五型之人	(96)
第十一章 察时间诊病法	(97)
一、十二时辰诊病法	(97)
二、十二关窍定时法	(98)
三、时间与生理规律相应法	(99)
四、人体生物节律测病法	(100)
第十二章 全身诊病部位名称图示	(105)
一、解剖部位图示	(105)
二、耳廓诊病部位术语	(111)
中篇 因人而异的自测法	(113)
第一章 健康人状况自测法	(115)
一、健康人寿命自测法	(115)
二、日常预兆测病法	(116)
三、自测寿命法	(117)
四、生理年龄简测法	(117)
五、自测身高法与体重计算法	(118)
六、新文明病自测法	(118)
七、自测应激反应度如何	(118)
第二章 妇女百病自测法	(122)
一、妇女自测体温诊病法	(122)
二、妇女月经异常的自我诊断	(123)
三、孕妇健康自我测试法	(125)
四、预产期自算法	(127)

最灵验的疾病自测法

五、孕妇的十种凶症先兆	(127)
六、妇女自测癌症法	(127)
七、宫外孕	(128)
八、胎盘早剥与先兆子痫和子痫	(129)
九、功能失调性子宫出血(崩漏)	(129)
十、子宫内膜异位症	(129)
十一、妊娠恶阻	(129)
十二、先兆流产与羊水过多和不孕症	(130)
十三、先兆子宫破裂与羊水栓塞	(130)
十四、月经周期性精神病	(131)
十五、经前紧张综合征与多囊卵巢综合征	(131)
十六、前置胎盘与胎盘早期剥离和死胎综合征	(131)
十七、胎膜早破与脐带脱垂	(131)
十八、家庭主妇综合征	(132)
十九、急性盆腔炎和子宫脱垂	(132)
二十、妊娠恶阻	(132)
二十一、子痫、流产	(133)
二十二、红斑性肢痛症与产褥热	(133)
二十三、急性盆腔炎与胎膜早破(早破水)	(134)
第三章 小儿百病自测法	(135)
一、小儿各阶段正常害怕反应自测	(135)
二、青少年性发育自测法	(135)
三、小儿疾病耳壳自测法	(136)
四、儿童抑郁症的自我表现	(137)
五、观小儿蛔虫法	(137)
六、儿童急症自测法	(138)
七、麻疹	(140)
八、水痘	(141)
九、幼儿急疹	(141)
十、猩红热	(141)
十一、风疹	(142)
十二、流行性乙型脑炎	(142)
十三、流行性脑脊髓膜炎	(142)

目 录

十四、脊髓灰质炎	(142)
十五、小儿惊风与痫证	(143)
十六、中毒性菌痢	(143)
十七、新生儿颅内出血和新生儿出血症	(144)
十八、新生儿硬肿症	(144)
十九、新生儿呼吸困难综合征(肺透明膜病)	(144)
二十、新生儿脐炎与夏季热	(144)
二十一、疳证	(144)
二十二、白喉	(145)
二十三、百日咳	(145)
二十四、流行性腮腺炎	(145)
二十五、急性扁桃体炎	(146)
二十六、营养不良	(146)
二十七、维生素 D 缺乏性佝偻病	(146)
二十八、维生素 D 缺乏性手足搐搦症	(147)
二十九、维生素 A 缺乏症	(147)
三十、疱疹性口疮	(148)
三十一、小儿鹅口疮	(148)
三十二、婴儿腹泻	(149)
三十三、上呼吸道感染	(149)
三十四、肺炎	(149)
三十五、急性支气管炎	(150)
三十六、急性肾炎	(150)
三十七、泌尿系感染	(151)
三十八、急性肾功能衰竭	(151)
三十九、营养性缺铁性贫血	(152)
四十、营养性巨幼红细胞性贫血	(152)
四十一、急性白血病	(152)
四十二、病毒性肝炎	(153)
四十三、小儿伤寒	(153)
四十四、小儿蛔虫病与钩虫病	(154)
四十五、疟疾	(154)
四十六、小儿败血症	(155)

第四章 中老年百病自测法	(156)
一、中老年心脏病自我测试表	(156)
二、中老年心理自我测试法	(158)
三、中老年妇女宫颈癌自测法	(159)
四、老年人常见病的自我鉴定 60 题	(159)
五、老年人常见六大病症的自我预测	(164)
六、老年人常见病自测问答	(169)
第五章 精神心理异常者自测法	(183)
一、早期精神病的自测法	(183)
二、早期心理障碍病人测试法	(185)
三、心理迹象测病法	(186)
四、变态人格自查法	(187)
五、六大精神病症自我预测法	(188)
六、精神症状的自我鉴定 70 题	(194)
下篇 各科凶险病自测法	(199)
第一章 癌症自测法	(201)
一、癌症早期自诊法	(201)
二、自我防癌检测法	(202)
三、肿瘤百病自测	(202)
第二章 性病自测法	(209)
一、梅毒	(209)
二、淋病	(209)
三、软下疳	(209)
四、性病性淋巴肉芽肿	(210)
五、生殖器疱疹	(210)
六、腹股沟肉芽肿	(210)
七、尖锐湿疣及传染性软疣	(210)
八、非淋菌性尿道炎	(210)
九、艾滋病	(211)
十、细菌性睾丸炎	(211)
十一、阴茎头包皮炎	(211)

十二、阴茎白斑	(211)
第三章 痛证自测法口诀	(212)
一、头痛证自我鉴别诊断	(212)
二、耳痛证自我鉴别诊断	(213)
三、眼痛证自我鉴别诊断	(213)
四、咽痛证自我鉴别诊断	(213)
五、肩痛证自我鉴别诊断	(213)
六、乳痛证自我鉴别诊断	(213)
七、背痛证自我鉴别诊断	(214)
八、经痛证自我鉴别诊断	(214)
九、腿痛证自我鉴别诊断	(214)
十、股阴痛自我鉴别诊断	(214)
十一、足跟痛证自我鉴别诊断	(215)
十二、尾间痛证自我鉴别诊断	(215)
十三、睾丸痛证自我鉴别诊断	(215)
第四章 骨外伤科凶险病自测法	(216)
一、有毒蛇与无毒蛇伤自测法	(216)
二、骨折自测法	(217)
三、痔疮诊断法	(217)
四、急性阑尾炎	(218)
五、胃、十二指肠溃疡急性穿孔	(218)
六、胆道蛔虫症	(218)
七、急性弥漫性腹膜炎	(218)
八、急性肠梗阻	(219)
九、破伤风	(219)
十、胆石症	(219)
十一、急性胃扩张	(219)
十二、肾绞痛	(219)
十三、急性淋巴管(结)炎	(219)
十四、关节脱位	(220)
十五、急性腰扭伤	(220)
十六、腰椎间盘突出症	(220)

十七、肩关节周围炎	(220)
十八、颈椎病	(220)
十九、落枕	(221)
二十、颞颌关节紊乱症	(221)
二十一、胸部进伤(努伤)	(221)
二十二、桡骨小头半脱位(牵拉肘)	(221)
二十三、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(221)
二十四、膝关节外伤性滑膜炎	(222)
二十五、接触性皮炎(毒性皮炎)	(222)
二十六、剥脱性皮炎(红皮病)	(222)
二十七、炭疽	(222)
二十八、中毒性表皮坏死松解症	(223)
二十九、皮炎炎	(223)
三十、脓疱疮(黄水疮)	(223)
三十一、丹毒	(223)
三十二、尿布皮炎	(223)
三十三、结节性红斑	(224)
三十四、固定性红斑型药疹	(224)
三十五、带状疱疹	(224)
三十六、痈	(224)
三十七、蜂窝织炎	(224)
三十八、急性乳腺炎	(224)
三十九、化脓性骨髓炎	(225)
四十、气胸	(225)
第五章 内科凶险病自测法	(226)
一、发热病人预后测定法	(226)
二、内科疾病的几组自检症状	(226)
三、中暑	(227)
四、过敏性哮喘	(228)
五、急性心力衰竭	(228)
六、急性胃肠炎	(228)
七、中风及中风先兆	(228)
八、脑血管意外	(229)

九、青霉素过敏性休克	(229)
十、低血糖症	(230)
十一、瘰病	(230)
十二、肺结核	(230)
十三、肠伤寒	(231)
十四、冠心病	(231)
十五、心包炎	(232)
十六、急性胰腺炎	(232)
十七、急性胆囊炎	(232)
十八、败血症	(232)
十九、中暑	(233)
二十、肺脓肿	(233)
二十一、上消化道出血	(233)
二十二、高血压危象	(233)
二十三、流行性出血热	(234)
二十四、急性出血性坏死性肠炎	(234)
二十五、伪膜性肠炎	(234)
二十六、急性肝功衰竭	(234)
二十七、肝性脑病	(234)
二十八、肾上腺皮质危象	(234)
二十九、甲状腺危象	(234)
三十、高渗性非酮症性糖尿病昏迷	(235)
三十一、血栓闭塞性脉管炎	(235)
三十二、糖尿病酮症酸中毒	(235)
三十三、大叶性肺炎	(236)
三十四、急性细菌性痢疾	(236)
三十五、急性传染性肝炎	(236)
三十六、全身性播散性红斑狼疮	(236)
三十七、急性肾炎	(236)
三十八、风湿性关节炎	(236)
三十九、尿崩症	(236)
四十、颅内血肿	(237)
四十一、三叉神经痛	(237)

四十二、青霉素过敏性休克	(237)
第六章 五官科凶险病自测法	(238)
一、副鼻窦炎	(238)
二、化脓性中耳炎	(238)
三、视网膜脱离	(238)
四、急性球后视神经炎	(238)
五、海绵窦栓塞	(238)
六、急性结膜炎(红眼病)	(239)
七、眼眶蜂窝组织炎	(239)
八、智齿冠周炎	(239)
九、急性喉炎	(239)
十、美尼尔病	(239)
十一、急性会厌炎	(239)
十二、急性闭角性青光眼	(239)
十三、急性球后视神经炎	(240)
十四、鼓膜穿孔	(240)
十五、急性充血性青光眼	(240)
附一:各类化验检查单测病法	(241)
一、看临床影像检查单	(241)
二、看临床医学检验单	(242)
附二:各种职业病及中毒自测法	(262)
一、矽肺	(262)
二、石棉肺	(262)
三、煤工尘肺	(263)
四、铅中毒	(263)
五、汞中毒	(264)
六、锰中毒	(266)
七、铬中毒	(267)
八、锌中毒	(267)
九、镉中毒	(268)
十、铍中毒	(268)
十一、砷中毒	(269)

目 录

十二、苯中毒	(270)
十三、四氯化碳中毒	(271)
十四、甲醇中毒	(272)
十五、二硫化碳中毒	(272)
十六、苯胺和硝基苯中毒	(273)
十七、三硝基甲苯中毒	(274)
十八、一氧化碳中毒(煤气中毒)	(274)
十九、硫化氢中毒	(275)
二十、氰化物中毒	(275)
二十一、氮氧化物中毒	(276)
二十二、氯中毒	(276)
二十三、电光性眼炎	(277)
二十四、乙醇中毒(酒精中毒)	(277)
二十五、牛奶过敏	(277)
二十六、蜂蜜中毒及蜂蜜过敏	(277)
二十七、新鲜黄花菜中毒	(278)
二十八、胡椒中毒	(278)
二十九、菜豆中毒	(278)
三十、豆浆中毒	(278)
三十一、海参中毒	(278)
三十二、鱼籽中毒	(278)
三十三、毒蘑菇中毒(毒蕈中毒)	(279)
三十四、河豚鱼中毒	(279)
三十五、发芽土豆(龙葵碱)中毒	(279)
三十六、霉甘蔗中毒	(279)
三十七、敌敌畏中毒(有机磷中毒)	(280)
三十八、六六六中毒	(280)
三十九、禾大壮中毒	(280)
四十、沥青中毒	(280)
四十一、香蕉水中毒	(281)
四十二、糖精中毒	(281)
四十三、白矾中毒	(281)
四十四、漂白粉中毒	(281)

最灵验的疾病自测法

四十五、亚硝酸钠中毒	(281)
四十六、卫生球(萘)中毒	(282)
四十七、二氧化碳中毒	(282)
四十八、马钱子中毒	(282)
四十九、口服避孕药中毒	(282)
五十、鱼肝油(维生素A)中毒	(283)
五十一、硝酸甘油中毒	(283)
五十二、度冷丁中毒	(283)
五十三、洋地黄中毒	(283)
五十四、巴比妥类安眠药中毒	(284)
五十五、痢特灵中毒	(284)
五十六、煤气中毒	(284)