



自己就是解除自身病痛的观音

病是自己生

① ② ③ ④ ⑤
诊 疗 不 求 人

• 自诊自疗手到病除

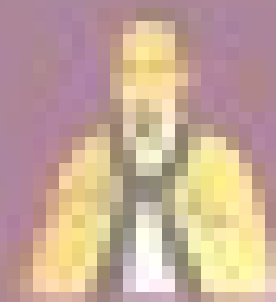
掌握健康幸福乾坤 •



著 // 汪 莹

- ◆ 一旦您学会手诊、足疗、食疗、自然疗法及按摩防、治病技巧，就会发现
 - ◆ 原来诊病和自疗是如此轻松简单
 - ◆ 实用图例与病案辉映，让您一看就懂，一用就灵
 - ◆ 关注生命，保卫自身健康，可延寿百岁
 - ◆ 汇集1000余种家庭灵验治疗手法

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS



三才圖會
中國古代生活百科

病是自己生

◎ 行 不 如 人



◎ 中國醫藥史

◎ 中國生活史

◎ 中國醫藥史

「病是自己生，藥是別人求。」
「病來如山倒，病去如抽絲。」
「病來如山倒，病去如抽絲。」
「病來如山倒，病去如抽絲。」

国医养生绝学丛书

· 手绘珍藏图本 ·

病 是 自 己 生

① 诊 ② 疗 ③ 不 ④ 求 ⑤ 人

自 己 就 是 解 除 自 身 病 痛 的 观 音

汪 莹//著



～ 掌握健康幸福乾坤 ～

 华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病是自己生 诊疗不求人 / 汪莹著. —北京: 华文出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5075-2519-9

I. 病... II. 汪... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 197620 号



书 名: 病是自己生 诊疗不求人

作 者: 汪 莹

责任编辑: 丽 慧

装帧设计: 彭 茂 苏晓维

责任校对: 吴素莲

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwchs.com.cn>

电子邮箱: hwchs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336262

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆华林印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 230 千字

印 张: 15.5

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请与发行部联系调换。

序



我们就是解除自身病痛的“上工”

现代社会，人们生活节奏变快了，工作压力变大了。人们的生活状态违背了身体运行的正常规律，健康的问题便愈来愈多，

如果长期工作效率低下、容易疲惫、做事提不起精神；或者长期心绪不宁、失眠、健忘；或者长期食欲不振、精神萎靡、焦虑忧郁；或感到身体虚弱、心情沮丧、人际关系恶化，那么此人恐怕就已生活在亚健康状态之中了。

世界卫生组织认为：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病。根据这一定义，经过严格的统计学统计，人群中真正健康（第一状态）和患者（第二状态）不足2/3，有1/3以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态。

全国卫生组织的调查表明，城市中25岁至45岁之间的白领阶层的紧张综合征、慢性疲劳和心脑血管代谢方面有所异常的情况最为突出，且女性占多数。近期有调查报告显示，办公室工作人士处于亚健康状态的比率在70%以上。有人调查某大报的记者、编辑，发现70%的人存在高血脂倾向、脂肪肝倾向。在竞争激烈的企业家和科技精英中，此类情况更为严重。某医学院的调查发现，该校102名40岁以上的高级知识分子中，仅2人勉强属于健康者，剩余的都处于亚健康或不健康状态。

这群生活状态违背了身体运行规律的现代人，在获得金钱、权力的同时也透支了健康，成为亚健康人群的主力军。而亚健康属于健康和疾病的临界状态，尚未达到病变的程度，运用西医无从下手治疗，于是中医挺身而出，调和气血，协调阴阳，使身体达到“阴平阳秘”。亚健康状态处理得当，则身体可向健康转化；反之，则可能转化为疾病。因此，关注自身健康，做自己身体的主人，对于人人都是至关重要的。

从古至今，养生、保健、预防、康复等诸多却病疗疾方法，终极目的就是一健康长寿。书中的自诊自疗养生之法，是作者多年医养的心得，集自诊、自疗、自练为一体，非常适合于现代人养生、保健、阅读。书中各种测病法、按摩法、指压法、足浴法、手疗法等方法简便，操作性、实用性强，易看懂，对照图文一看就会，一会就用，一用就灵。

《内经》说，“上工治未病，中工治欲病，下工治已病”。希望大家读过《病是自己生 诊疗不求人》后，能成为自己身体的“上工”，能倾听和感悟自己的身体，及时地发现问题，及时地解决问题，诊疗不求人！

健康是人类追求的永恒主题。在这里，特别将此书奉献给大家，愿拥有健康的人保持健康，愿失去健康的人恢复健康！愿生命之树常青！愿天下人快乐幸福！

作者

2008年10月28日



目 录



序	我们就是解除自身病痛的“上工”	1
---	-----------------------	---

上 卷 人体百病自诊秘诀

第一章 日常起居生活中的异常，你注意到了吗？



饮食状况测病	3
食欲异常 / 食后感觉异常	
步态测病	6
姿势辨病	7
体位辨病	8
声音辨病	9
病变声音 / 语言测病 / 呼吸测病 / 呕吐测病 / 肠鸣测病	
大便辨病法	11
小便测病	13
痰液测病	15
屁味测病	17
肚脐辨病法	18
梦境测病	19
梦游 / 梦呓 / 女子梦交 / 男子梦遗 / 梦象	
健康自测表	29

第二章 勤劳的双手蕴含着健康的智慧信息

手诊起源及中医学诊断原理	31
--------------------	----

指甲测病·····	33
指甲形态测病·····	34
指甲半月弧测病·····	37
掌色诊病·····	38
0至3岁小儿指纹脉络诊病法·····	42
手掌全息图脏器分布说明·····	44
手掌部生物全息定位 / 手背部生物全息定位 / 第二掌骨桡侧全息穴位群	

第三章 千里之行始于足下

足诊起源及中医学诊断原理·····	51
足部反射区定位测病·····	53
看脚的姿态诊病	
看脚的形状诊病	



第四章 舌头一伸，知全身

舌的自测·····	59
从舌色测病 / 从舌体测病 / 从舌态测病 / 从舌苔测病	
舌下络脉自测·····	64
望舌辨体质·····	64

第五章 观“面相”测病

观头测病·····	69
头发状况测病·····	71
眉毛测病·····	73
面容辨病法·····	73
观耳测病·····	75
异常听觉测病	

观眼测病·····	78
观面色测病·····	80
观鼻测病·····	82
观胸腹测病·····	82
观口齿测病·····	82
口腔黏膜诊病·····	84
牙齿诊病·····	85
口味异常·····	86

第六章 从你的常见症状测病

呕吐症状测病·····	87
呕吐时间辨病 / 呕吐物数量辨病 / 呕吐物性质辨病 / 呕吐伴随症状辨病	
发热症状测病·····	90
正常体温及生理变异 / 热度高低测病 / 体温上升期分型测病 / 高热持续期分型辨病 / 体温下降期分型辨病 / 发热伴随症状测病	
咳嗽症状测病·····	95
生理性咳嗽 / 咳嗽性质辨病 / 咳嗽出现的时间与节律 / 咳嗽的音色辨病 / 咳嗽伴随症状辨病	
头痛症状测病·····	98
腰痛症状测病·····	102
水肿症状测病·····	105
功能性水肿 / 全身性水肿辨病 / 局部性水肿疾病 / 水肿伴随症状辨病	
胸痛症状测病·····	109
胸痛部位辨病 / 胸痛性质辨病 / 影响胸痛的因素辨病 / 胸痛伴随症状辨病	
腹痛症状测病·····	112
急性腹痛 / 慢性腹痛	
女性异常症状测病·····	117
月经辨病 / 经量和经期 / 白带辨病 / 乳房辨病	
儿科常见症状测病·····	130



头颅辨病 / 卤门辨病 / 眼睛辨病 / 指纹辨病 / 哭吵辨病 / 多汗辨病 / 食欲
和不良偏食辨病 / 睡眠辨病 / 粪便辨病 / 排尿异常辨病

下 卷 人体百病自疗妙法

第七章 用你的手自疗百病

手疗法的中医学原理·····	151
手疗法自我操作要领·····	153
手疗法适用病症·····	157
取暖，提高免疫力 / 自疗感冒发烧 / 祛皱纹 / 自疗高血压 / 自疗高血脂 / 自疗腿痛 / 消除嘴干 / 自疗糖尿病 / 自疗冠状动脉硬化 / 自疗便秘 / 自疗失眠 (胃脘食滞性失眠) / 自疗保健养颜	



第八章 用你的足自疗百病

足疗法的中医学原理·····	167
足疗法的自我操作要领·····	169
按摩的顺序 / 按摩的力度 / 按摩时间	
足疗法适用病症·····	173
糖尿病 / 胃肠神经官能症 / 慢性腹泻	

第九章 未病先自疗，自我疗法治百病

缓解倦怠的手法·····	177
缓解头痛的手法·····	178
运动功法 / 静功六字诀 / 动功八段锦	
自我疗法的适宜病症·····	181
便秘 / 肩周炎 / 乳腺增生症 / 牙痛 / 痔疮	

第十章 天人合一——自然疗法

生态疗法·····	201
森林疗法·····	202
泥沙疗法·····	203
音乐疗法·····	203
中医的音乐疗法	
矿泉疗法·····	206
蒸汽疗法·····	210
食盐疗法·····	211
磁场疗法·····	212
叩齿疗法·····	215
药膳食疗法·····	216
芳香疗法·····	219
足浴疗法·····	224
适应症 / 常见病配方 / 注意事项	
刮痧疗法·····	227

感冒的刮痧自疗法·咳嗽的刮痧自疗法·发热的刮痧自疗法·中暑的刮痧自疗法·头痛的刮痧自疗法·胃脘痛的刮痧自疗法·便秘的刮痧自疗法·腹泻的刮痧自疗法·高血压刮痧自疗法·心绞痛的刮痧自疗法·失眠、多梦的刮痧自疗法





上 卷

人体百病自诊秘诀

人吃五谷杂粮，怎能不生病。人体五脏六腑之中，都有发生百病的可能。日常生活中，我们应多注意身体不适的各种表征，察言观色（如观色、口、耳、齿、鼻、脸、步态、饮食等）皆可诊病，根据病症，就可采取相应的家庭自我治疗方法，以期解除疾病之苦。



第一章

日常起居生活中的异常，你注意到了吗？

古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过：“如果没有健康，智能就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”的确，健康是人类最大的财富，也是任何东西都无法与之相提并论的。我们关注自身的健康，从何做起？最基本的，应该是从关注日常起居中的小事做起。

◎ 饮食状况测病

饮食是后天水谷精气之源，是维持人体生命活动所必需的物质。人们通过饮食，提供机体日常生活所需的能量和机体生长发育所必需的物质。临床上很多疾病过程都能影响饮食口味而发生异常改变。所以，我

们经常关注自己的饮食口味情况，可以了解体内津液的盈亏及输布是否正常、脾胃及有关脏腑功能的盛衰，对了解自身的健康状况有重要作用。

食量即实际的进食量，食欲则是指进食的要求和对进食的欣快感觉。脾胃为后天之本，胃主受纳，腐熟水谷，脾主运化，传输水谷精微。若有食欲，并能保持适当的食量，则脾气健运，胃气和降，说明脾胃功能正常。如果食欲与进食发生异常，则说明可能脾胃或相关的脏腑有了病变。

◇ 食欲异常

食欲旺盛，甚至亢进，越吃越想吃，食后口干，伴有饮水增多，小便多，但体重减轻，形体消瘦。这是糖尿病的典型表现。

食欲正常或旺盛，而体重却明显减轻，同时伴有乏力、怕热、多汗、烦躁、易怒、双手颤抖及眼球突出等症状，这要警惕是否患有甲状腺功能亢进。

食欲减退，伴有脘腹胀满、肢体困重、舌苔厚腻，多见于慢性浅表性胃炎。

久病食欲减退，伴有神疲倦怠、腹部胀满、上腹疼痛不适、面色



食欲异常病人可从自己比较敏感的穴位着手，或选择一些压痛感强烈的穴位着重进行按压。如太阳穴、三阴交、涌泉穴、内关穴、合谷穴等。





苍白或萎黄、形体消瘦，多见于慢性萎缩性胃炎。

食欲不振，伴有皮肤干燥，非凹陷性水肿（明显肿胀，但压之不出现凹陷），表情淡漠、嗜睡、性欲下降，应考虑甲状腺功能低下。

若厌恶食物或恶闻食味，多见于食积；若兼有噯腐吞酸，脘腹胀满，于暴饮暴食后出现，则多属饮食不节，可能为急性单纯性胃炎。

若恶闻食味，尤其厌恶油腻厚味，伴有胁肋胀痛灼热，身热不扬，口苦，身体困倦，急躁、易怒，皮肤发黄，白眼球黄染，可能为黄疸性肝炎。

若孕妇有厌食反应，多因妊娠后冲脉之气上逆，影响胃之和降，属生理现象；但如过于严重，即为妊娠恶阻。

若老人无明显诱因出现厌恶油腻食物，伴恶心、呕吐，上腹不适，腹胀腹痛，则要提高警惕，谨防为胃癌的先兆症状。

◇ 食后感觉异常

在进餐时，食管内似有气体阻挡食物的哽咽感，特别是第一次进食时明显，并常在情绪不好时被发现。进一步发展则吞咽困难，甚至只能饮水或进流食，或进食后胸骨后出现疼痛，或闷胀不适，或食管内有异物感，是患有食道癌的表现。

进餐后即感腹胀，立刻走动则感觉加重，而休息平卧时则减轻，经常气短、或便秘、腹泻交替出现，特别是体弱、体型比较瘦高的患者，多为患有胃下垂的表现。

经常在进食后不久便感到饥饿，并伴有上腹隐痛，吐酸水，吃些面包馒头之类则有所缓解，要警惕患有早期胃炎或胃溃疡的可能。

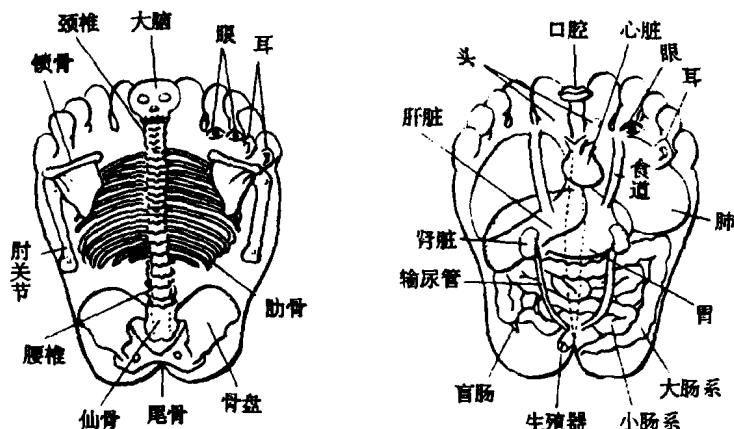
进食高脂肪、煎炸等油腻食品之后，如果发现右上腹胀痛，严重时疼痛如绞，并往往放射至右肩胛部，此为胆囊炎、胆结石、胆绞痛的典型表现。

饮酒及暴饮暴食（特别是大量进食油腻食物）后，突发上腹中部或偏左持续性剧痛，并向左侧肩、背、腰部放射，同时伴有呕吐、发

热、腹胀、便秘等，则考虑患有急性胰腺炎的可能。

◎ 步态测病

人走动时所表现的姿态，称之为步态。正常人的步态稳健，若



脚底为人体的缩影，它集合了“身体全部”，是人体的“第二心脏”。身体的每个部分在脚上都有反射区，所以身体发生病变时，其脚的对应部分也会出现症状。您可先依脚底的膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺的四个反射区顺序按压检查，接着再依脚的反射区按压自己的疑虑处，则可测出病来。

9



病是自己生·诊疗不求人

患了某些疾病，则可能使步态发生一些特征性改变。仔细观察，不难辨别。

走路时身体左右摇摆，挺胸凸肚，如同鸭行一般，为蹒跚步态，常见于进行性肌肉营养不良、大骨节病、佝偻病等。

行走时躯干重心不稳，步态紊乱不准确，抬脚缓慢，落地重如跺脚，如同醉酒一般，为醉酒步态，可见于小脑疾患或是酒精中毒等。

步幅小而慢，双腿僵直，两脚向内交叉，两膝靠近，呈剪刀状，为剪刀步态，常见于脑性瘫痪、家族性痉挛性截瘫等双侧脑和脊髓病变。

行走时为避免足趾撞击地面而抬脚很高，为跨越步态，常见于腓总神经麻痹。

患侧上肢屈曲，摆动消失，下肢僵直，脚向外甩，呈画圆弧状，为偏瘫步态，常见于脑血栓、脑出血等中风后遗症。

步行开始较慢，逐渐加快，呈小碎步，步态显得慌慌张张，身体前倾，有难以止步之势，为慌张步态，常见于震颤麻痹综合征。

◎ 姿势辨病

通过观察病人的动静姿势，异常动作以及与疾病有关的体位变化来判断疾病，称为姿势辨病。有时，我们会不自觉地做出一些特定的保护性姿势，比如睡觉时手按上中腹部多为胃痛，手托腮部多为牙痛等，所以生活中有“护处必痛”的说法。只要细心观察，不难发现。

病人的姿势、动作等都是体内病理变化的外在反映。不同的疾病带表现出不同的姿势变化。古人将其分为“动静强弱俯仰屈伸”八个方面，称为八要。这八方面互相作用使人体保持一个随意自然的健康姿势，假如人体受到疾病的困扰，则会出现一些不谐调的姿态。有这样一些规律可以参考，“寒则多屈，热则多伸；阴则多俯，阳则多仰；劳则多强，逸则多弱；少则多动，老则多静”。

观察病人的坐卧姿势，对于判断病情也是很有帮助的。如卧时面常向外，身轻自能转侧，躁动不安，喜欢掀衣被者，多为实证、热证。如卧时面喜向里，静卧少活动，喜加衣被者，多为虚证、寒证。卧时蜷曲成团，喜欢离热源近些的，多是一些寒证，而卧时仰面朝天，不喜欢盖被者，多为体内有热证。坐在那时，仰面喘促痰多者，多为肺实证。坐在那里低着头，无精打采，气短少语者，多为肺气不足。只能躺着不能坐着，坐起则头晕目眩者，多为气血两虚。

另外还有一些以疼痛为主要症状的疾病，病人会不自觉地做出一些特定的保护性姿势，比如手按上中腹部多为胃痛，手托腮部多为牙痛