

国内著名品牌保健书

百病

第三版

策划 / 师联文化

主编 / 黎航

执行主编 / 陈泗传 潘山鹰

自测秘诀

本书科学、新颖、实用，被评为全国优秀畅销书，是自我保健必备工具书。重印**21次**，总销量**61万册**（截止2003年7月，不包括港台版）

上海科学技术文献出版社



国内著名品牌保健书

百病自测秘诀

(2004年第23次印刷)

“百病防治丛书”编写组

本书被评为全国优秀畅销书,并
荣获全国首届图书

策划:

主编:黎航

执行主编:陈泗传 潘山鹰

技术总监:陈正天 任惠理 应

法律顾问:李承荣

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病自测秘诀 / 黎航等编著. - 3 版. - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2003. 8

ISBN 7 - 5439 - 2180 - 4

I. 百... II. 黎... 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 062520 号

责任编辑: 科 文

特约编辑: 张 英

封面设计: 鲁继德

全国优秀畅销书

全国优秀畅销书

百病自测秘诀

(2003 年第 3 版)

“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

上海市印刷四厂印刷

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.375 字数 252 000

2004 年 6 月第 3 版第 3 次印刷 总第 23 次印刷

印数: 617301 ~ 625300

ISBN 7 - 5439 - 2180 - 4/R · 578

定价: 15.00 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，按人体外貌体形、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参考。

“百病防治丛书”第三版

前 言

谁也没有想到,《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》这一套“百病防治丛书”,自问世以来,迄今已重印了八十余次,累计销量达200多万册,成了国内最畅销的保健品牌图书之一。不仅如此,该丛书在全国首届图书擂台赛上还一举夺得了金奖,邮电部门专门为此发行了全国第一枚保健图书获奖纪念封。《醋蛋治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》也先后被中国书刊协会评为全国优秀畅销书。

此外,香港、台湾地区为这套保健丛书还专门出版了中文繁体字版。据了解,该套保健丛书的繁体字中文版一经推出,就受到了广大海外读者的热烈欢迎,连印数次,仍供不应求。仅《醋蛋治百病》的香港版就重印了6次。

据市场调查,自20世纪90年代以来,图书市场竞争十分激烈,初版逾万册的保健书已属罕见。而“百病防治丛书”竟能一版再版,先后重印了几十次,销量数百万册,这是我们始料不及的,我们为之感到十分欣慰。

有人问我们,“百病防治丛书”为何如此抢眼,受到海内外广大读者的青睐呢?这个问题我们觉得很难回答,因为我们总不能王婆卖瓜自吹自夸,但有一点我们可以很自信地告诉大家,“百病防治丛书”是在经过广泛调查研究的基础上,精心编撰而成的。因此,它的内容非常符合实际,非常适合人们的健康需要。

现在有一种观点,认为健康长寿是很简单的事,只要吃一些保

健食品,如酸奶、豆奶,注意饮食调节,加强运动,就能圆上健康长寿之梦。这种说法实际上是一种误导。诚然,注意饮食调节,加强运动,对健康来说非常重要,但要做到健康长寿真有那么简单吗?要知道能活到100岁是很稀罕的事,在现阶段想活到120岁概率几乎为零。道理很简单,因为中国几千年来,还没有见到有谁活到120岁,恐怕在世界上也很难找到这样长寿的人。因此,提出这个口号的人,他自己能不能活到100岁、120岁都要打上一个很大的问号,更何况是对别人!其实,迄今为止,健康长寿对人类来说还是一个谜。按照科学家的研究,健康长寿是一个系统工程,影响长寿的因素有很多,如遗传、环境、气候、疾病、情绪、性格、饮食、运动,还有一些不知原因的突发因素等等,其中疾病防治和疾病的早期发现、早期治疗对健康长寿往往起着决定性的作用,如果有病不能做到早发现、早治疗,不要说活到100岁,就是活到一般人的正常寿命也是很难的。

我们在调查中发现,有些癌症、尿毒症、心肌梗塞等重大疾病患者,等其发现疾病时,往往已到了中晚期。这些人当中虽有不少平时也很关心自己的健康,注重自我保健,但是他们忽略了一些疾病防治的基本知识,不知道如何做到疾病早发现、早治疗,而等到症状完全表现出来时再就医,疾病往往已到了中晚期,丧失了最佳治疗时期。另外,有些人患病之后,不懂得自疗的重要性,被动医治,致使疾病难以康复。

所有这些都说明,要想健康长寿,就要做到疾病早发现、早治疗,充分发挥人的主观能动性,把疾病消灭在萌芽状态。正是鉴于这个目的,我们编写了这套“百病防治丛书”。这大概也是受到广大读者欢迎的一个重要原因吧!根据读者来信反映,本书内容新颖,信息密集,方法简便、准确,针对性强,实在、实用、实惠,能适应各个层次的读者的需求,这也是本书能受到读者信赖的一个重要因素。

读者的厚爱使我们十分感激,也促使我们以更加认真、负责的态度来做好这套丛书第三版的修订工作。

修订后的“百病防治丛书”有如下特点:

第一,方法更加简便、疗效更加可靠。书中充实了许多新的内容。她集预防、自测、治疗、康复、养生于一体,将给人耳目一新之感。

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。同时以作者长期的临床实践,向读者推荐和介绍了一些适合大众的科学的自我保健方法。

当今是一个高速度、快节奏的时代。人们将越来越重视疾病的防治和养生保健,虽然经过修订后的“百病防治丛书”仍存在许多不足之处,但我们相信,“百病防治丛书”既然能受到海内外数百万读者的青睐,它也一定能在你开展自我保健和疾病防治的过程中给你很大的帮助,让你圆上健康长寿之梦。

最后,我们祝愿所有阅读本书的读者一生幸福安康,万事如意。

编 者

2003年6月于上海

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,读者在用它来自测疾病时,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。单凭一两特征,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。

《百病自测秘诀》编写说明

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,提高民众的自我保健意识,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

目 录

第一章 从人的体形外貌自测疾病

一、头发辨病	(1)
二、体毛辨病	(3)
三、眉毛辨病	(3)
四、睫毛辨病	(5)
五、面部辨病	(5)
(一) 望神色	(6)
(二) 望面色	(7)
(三) 望面容	(9)
六、眼睛辨病	(13)
(一) 望眼部有无充血	(13)
(二) 望白眼球的颜色	(14)
(三) 望黑眼珠周围的颜色	(15)
(四) 望瞳孔的形状与颜色	(15)
(五) 望虹膜的色泽	(16)
(六) 望眼球是否突出	(17)
(七) 望眼球是否凹陷	(18)
(八) 望眼球的光泽	(18)
(九) 望眼睛的神采	(18)
(十) 望眼睑的变化	(18)

七、耳朵辨病	(21)
(一) 望耳郭的形态	(21)
(二) 望耳郭的色泽	(24)
(三) 压耳郭的痛点	(24)
八、鼻子辨病	(25)
(一) 望鼻子的形态	(25)
(二) 望鼻子的色泽	(26)
九、嘴巴辨病	(28)
(一) 望口唇的形态	(28)
(二) 望口唇的颜色	(29)
(三) 望口腔的形态	(30)
(四) 望口腔的颜色	(31)
十、舌头辨病	(32)
(一) 望舌的形态	(33)
(二) 望舌质	(35)
(三) 望舌苔	(36)
(四) 观舌辨病的注意事项	(39)
十一、脖子辨病	(40)
* 十二、手相辨病	(43)
(一) 望手的形状、颜色	(43)
(二) 望手纹	(47)
(三) 望指甲	(62)
* 十三、脚掌辨病	(69)
(一) 望脚的形状	(70)
(二) 压脚掌痛点	(71)
(三) 观察鞋底磨损情况	(72)
* 十四、肚脐辨病	(72)
十五、体形辨病	(74)

(40) (一) 肥胖	(74)
(70) (二) 消瘦	(77)
(70) (三) 高矮	(79)
(70) (四) 胸廓	(80)
十六、皮肤辨病	(81)
(80) (一) 皱纹	(81)
(00) (二) 肤色	(82)
(00) (三) 斑点	(84)
(00) (四) 皮疹	(85)
(001)	
(001) 第二章 从人的五官感觉自测疾病 (三)	
(001)	
一、视觉异常辨病	(87)
(一) 辨色失误	(87)
(二) 复视	(88)
(三) 视力下降	(89)
(四) 视力“好转”	(90)
(五) 视物变形	(90)
(六) 弱视	(90)
(七) 斜视	(91)
(八) 幻视	(91)
(九) 眼睛发花	(91)
(十) 眼前发黑	(91)
(十一) 眼前出现“飞蚊”	(92)
(十二) 眼前出现雾感	(92)
(十三) 眼睛疲劳	(92)
二、听觉异常辨病	(93)
(一) 耳聋	(93)

(二) 耳鸣	(94)
(三) 幻听	(97)
三、嗅觉异常辨病	(97)
(一) 嗅觉减退、丧失	(97)
(二) 嗅觉过敏	(98)
(三) 嗅觉倒错	(98)
(四) 幻嗅	(99)
四、味觉异常辨病	(99)
(一) 口苦	(99)
(二) 口甜	(100)
(三) 口咸	(100)
(四) 口酸	(100)
(五) 口辣	(100)
(六) 口淡	(101)
(七) 口涩	(101)
(八) 口香	(101)
(九) 口干	(101)
五、打鼾辨病	(103)

第三章 从人体的分泌物、排泄物自测疾病

一、流泪辨病	(104)
二、鼻涕辨病	(105)
(一) 清水样鼻涕	(105)
(二) 黄色水样鼻涕	(105)
(三) 黄脓鼻涕	(105)
(四) 黄绿色鼻涕或鼻痂	(105)
(五) 白色黏液性鼻涕	(106)

(六) 白色豆渣样鼻涕	(106)
(七) 血性鼻涕	(106)
(八) 黑色鼻涕	(107)
三、耳分泌物辨病	(107)
(一) 耳垢	(107)
(二) 其他耳分泌物	(108)
四、痰液辨病	(108)
(一) 望痰的颜色	(109)
(二) 望痰的性状	(110)
(三) 望痰的数量	(111)
五、汗液辨病	(111)
(一) 望汗的数量	(112)
(二) 望汗的部位	(113)
(三) 望汗的性状	(113)
(四) 望汗的颜色	(114)
(五) 闻汗的味道	(114)
六、气味辨病	(115)
七、放屁辨病	(117)
(一) 无屁	(118)
(二) 多屁	(118)
(三) 臭屁	(118)
八、尿液辨病	(119)
(一) 观察尿的颜色	(119)
(二) 观察尿的性状	(125)
(三) 观察尿量变化	(126)
(四) 注意排尿的次数	(129)
(五) 注意排尿的其他异常变化	(130)

九、精液辨病..... (133)

十、大便辨病..... (135)

(一) 望大便的颜色..... (135)

(二) 望大便的性状..... (139)

(三) 望大便的次数..... (140)

(四) 望大便的其他异常变化..... (143)

(801).....

第四章 从人的日常活动自测疾病 (一)

(011).....

一、饮食辨病..... (144)

(一) 食欲异常..... (144)

(二) 餐后感觉异常..... (146)

(三) 饮食的其他异常变化..... (147)

* 二、睡梦辨病..... (148)

三、步态辨病..... (151)

四、体位辨病..... (153)

五、小动作辨病..... (155)

六、声音辨病..... (155)

七、笑容辨病..... (156)

(一) 苦笑..... (156)

(二) 傻笑..... (157)

(三) 痴笑..... (157)

(四) 怪笑..... (157)

(五) 假笑..... (157)

(六) 狂笑..... (157)

(七) 强笑..... (157)

(八) 阵发性笑..... (158)

(181) 第五章 从人的心理、生理变化自测疾病 (六)

(182) 第五章 从人的心理、生理变化自测疾病 (四)

(181) 第五章 从人的心理、生理变化自测疾病 (五)

- * 一、性格辨病 (159)
- 二、生物钟辨病 (162)
- 三、脉搏辨病 (167)
- 四、呼吸辨病 (168)
- * 五、血液辨病 (170)
- (一) 望血液的颜色 (171)
- (二) 血型辨病 (171)

(181) 第六章 从人的症状、体征自测疾病 (一)

(181) 第六章 从人的症状、体征自测疾病 (一)

(181) 第六章 从人的症状、体征自测疾病 (二)

- 一、发热辨病 (174)
- (一) 观察发热时出现的症状 (175)
- (二) 观察发热热程的长短 (176)
- (三) 观察发热的体温曲线变化 (176)
- (四) 注意发热时出现的危重信号 (177)
- (五) 功能性低热的鉴别 (177)
- 二、咳嗽辨病 (178)
- (一) 生理性咳嗽 (178)
- (二) 病理性咳嗽 (179)
- 三、呕吐辨病 (180)
- (一) 观察呕吐和恶心的关系 (180)
- (二) 观察呕吐发生的时间 (180)
- (三) 观察呕吐时的状态 (181)
- (四) 观察呕吐物的数量 (181)
- (五) 观察呕吐物的性质 (181)

(六) 观察呕吐时伴随的症状	(181)
四、眩晕辨病	(182)
五、水肿辨病	(184)
(一) 功能性水肿	(185)
(二) 病理性水肿	(186)
六、头痛辨病	(188)
(一) 观察头痛的部位	(188)
(二) 观察头痛的程度	(188)
(三) 观察头痛发生的时间	(189)
(四) 观察头痛的性质和伴随的症状	(189)
七、胸痛辨病	(191)
(一) 观察胸痛的部位	(191)
(二) 观察胸痛发生的时间	(192)
(三) 观察胸痛的性质	(192)
(四) 观察胸痛伴随的症状	(193)
八、腹痛辨病	(193)
(一) 观察腹痛的部位	(193)
(二) 观察腹痛的时间	(194)
(三) 观察腹痛者的年龄、性别	(195)
(四) 观察腹痛的性质	(195)
(五) 观察腹痛伴随的症状	(197)
(六) 观察腹痛的急缓、病程的长短	(197)
九、牙痛辨病	(198)
十、腰痛辨病	(198)
十一、吞咽困难辨病	(201)
十二、其他	(202)
(一) 出血与疾病	(202)
(二) 疼痛与疾病	(204)