

图书在版编目(CIP)数据

人体健康自诊自查全知道 / 赵建新主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5023-7418-1

I. ①人… II. ①赵… III. ①保健—基本知识②体格检查—基本知识 IV. ①R161 ②R194.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第162500号

人体健康自诊自查全知道

赵建新 主编



策划编辑: 张炎萍 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 张叫噪

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京德富泰印务有限公司

版次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开本 787×1092 1/16开

字数 280千字

印张 13

书号 ISBN 978-7-5023-7418-1

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

FOREWORD

前言

从古代的皇帝到现代和普通百姓，每个人都向往健康长寿，从炼制仙丹、求访仙人到吃保健药、做保健操，大家各显神通不外是为了达到延长寿命这一共同目的。但人吃五谷杂粮，纵使平时多加注意，还是无法阻止疾病的到来。如果我们能读懂自己的身体，了解身体发出的健康警报，就可在疾病的早期及时发现，对症治疗，达到健康长寿的目的。

如何发现身体发出的健康警报呢？我们可以从面部、耳部、手部、足部等部位去观察。

头面是人体的最高部位，能最直接地反映身体状况。人在生病的时候，脸色、眼睛、鼻子、口唇、头发都会发生变化，中医的“望闻问切”四诊法中的“望”就是通过观察人的精神、气色和全身各部分情况来确定人是否患病以及患病的轻重，而人的面部最易反映人的精神气色。了解人在患不同病时面部的不同变化，可以及时捕获身体传递给我们的信息，及早发现疾病，及早治疗。

耳朵的变化也能反映身体的信息。认真观察人的耳朵的细微变化，可预测人将患何种疾病，“观耳辨病”即通过或观察耳廓的位置、厚薄、大小、形态、色泽、血管等改变，或用手指、探棒、探笔等触压耳廓上的穴位以查痛点，或采用耳部信息探测仪来探测耳穴敏感点等方法达到预测疾病的目的。

掌纹时刻传递着健康信息，读懂掌纹的语言，可迅速了解人是否有病，哪里有病。这样便可在疾病稍露苗头时加强防范和治疗。

足疗是中国传统的医治方法，具有安全有效、经济实惠的特点。只要掌握穴位，在家就可以自己保健治疗。为了让您准确把握穴位，本书特将足部各个穴位的位置通过图片的形式展示出来，您可以轻松地找到需要按摩的足部穴

位，同时对照足部反射区判断出病症所在。坚持治疗，可以达到有病治病，无病强身的效果。

所谓“千里之堤，溃于蚁穴”，不起眼的小病如果不及时发现、治疗，就会发展成大病甚至重病，影响身体健康。本书从面、耳、手、足四个方面，介绍身体在患病时如何向我们发出信号，了解这些就可以防微杜渐，将疾病扼杀在萌芽中。希望本书能帮助您成就健康人生。

前言

◎ 人体健康自诊自查全知道 ◎

目 录

第一章

面诊——察颜观色知健康

1

第一节

2

解码面诊

► 中医面诊渊源/2

- ◎ 神奇的“五色诊” / 2
- ◎ 面诊的理论发展 / 2

► 面诊的原理及依据/3

- ◎ 人体是个有机整体 / 3
- ◎ 面部能反映脏腑气血盛衰 / 3
- ◎ 生物全息论的发展 / 3

► 面部整体诊断的方法/4

- ◎ 望面色 / 4
- ◎ 望五官及舌 / 4
- ◎ 望面容 / 5

► 经络是面诊治病的基础/5

- ◎ 经络汇于“首” / 5
- ◎ 何为形层 / 5

第二节

6

看面色，人体健康早知道

► 一定要知道的正常面色/6

- ◎ 面色易受四季和环境变化的影响 / 6
- ◎ 面色分主色和客色 / 6

► 教你学会“望色十法”看健康/7

- ◎ 望其浮沉，以辨病位之表里 / 7
- ◎ 察其清浊，以辨病性之阴阳 / 7
- ◎ 观微甚，以辨邪正之虚实 / 7
- ◎ 视散抟，以辨病程之长短 / 8

- ◎ 别泽夭，以主预后之吉凶 / 8

► 望色诊需注意的事项/8

- ◎ 知常达变，以常衡变 / 8
- ◎ 整体为主，色泽为要 / 8
- ◎ 见微知著，排除干扰 / 9

► 外有斑暗示内有瘀/9

- ◎ 蜘蛛痣 / 9
- ◎ 黑痣 / 10
- ◎ 白斑 / 11
- ◎ 雀斑 / 11
- ◎ 黄褐斑 / 12
- ◎ 青紫斑 / 12
- ◎ 红斑 / 12
- ◎ 老年斑 / 12

► 五色对应五脏/13

- ◎ 面部赤红——心 / 13
- ◎ 面部苍白——肺 / 14
- ◎ 面部泛青——肝胆 / 14
- ◎ 面部发黑——肾 / 14
- ◎ 面部发黄——脾胃 / 15
- ◎ 面部与脏腑对应分布图 / 15

第三节

16

头面部8个器官的诊病密码

► 头诊——统领身体健康的首脑/16

- ◎ 望诊头发 / 16
- ◎ 望诊头颅 / 19

- 望诊囟门 / 20
- ▶**眼诊——显示健康状况的荧光屏/20**
 - 眼球诊病 / 21
 - 白睛诊病 / 21
 - 黑睛诊病 / 21
 - 眼部黏膜诊病 / 22
 - 眼部其他部位诊病 / 22
- ▶**耳诊——表露健康状况的晴雨表/23**
 - 耳诊在中医诊疗中的意义 / 23
 - 耳穴视诊 / 24
 - 耳廓阳性反应物 / 24
 - 耳穴变色是什么征兆 / 25
 - 常见疾病在耳穴的阳性反应 / 26
- ▶**鼻诊——洞察身体疾病的信息员/27**
 - 望鼻诊病的依据及意义 / 27
 - 望鼻色诊病 / 28
 - 望鼻形诊病 / 29
 - 望鼻分泌物及动态变化诊病 / 29
- ▶**人中诊——衡量身体健康的标尺/30**
 - 望人中诊病的理论依据 / 30
 - 什么是正常人中 / 31
 - 望人中形态 / 31
 - 望人中色泽 / 32
- ▶**口唇诊——身体疾病的信号灯/33**
 - 望唇色诊病 / 33
 - 望口唇形态诊病 / 35
- ▶**舌诊——获取身体情报的资料库/36**
 - 望舌诊病的依据 / 36
 - 舌部与脏腑的对应分布 / 37
 - 望舌色 / 38
 - 观舌质 / 39
 - 望舌态 / 41
 - 望舌苔 / 43

▶**齿诊——记录人体脏腑的信息表/45**

- 望牙齿的颜色诊病 / 45
- 望牙齿的形态诊病 / 46
- 望齿龈诊病 / 46

■**第四节▶**

48

■**头面部重点穴位祛病养生法**

▶**头面穴/48**

- 按上星——巧防前额头痛 / 48
- 按神庭——宁神醒脑长智慧 / 49
- 按角孙——吸湿降浊 / 49
- 按百会——升阳举陷 / 50
- 按神聪——百会之左膀右臂 / 51
- 按风池——平肝息风 / 51
- 按风府——防风祛风 / 52
- 按安眠——还你轻松睡眠 / 53
- 按五处——汇总之要穴 / 53

▶**耳穴/54**

- 按神门——轻松好眠 / 54
- 按脾、胃——促进消化 / 55
- 按耳中——巧止呃逆 / 55
- 按内分泌——调节内分泌 / 55
- 按三焦——还你曼妙身材 / 56
- 按心——养心安神 / 56
- 按肾——强身健体 / 56
- 按皮质下——辅助调节内分泌 / 57
- 按交感——健脾平胃 / 57
- 按内生殖器——生活无烦恼 / 57
- 按眼——还你明眸善睐 / 58
- 按肝——平肝安神 / 58



第二章

耳诊——观耳辨病巧养生

59

第一节 ▶	60	第三节 ▶	76
了解耳诊		一学就会的耳穴疗法	
▶了解你的耳朵/60		▶不可不知的耳穴保健法/76	
▶小穴位大健康/62		◎最易操作的耳穴压丸法 / 76	
◎观耳能辨病也能自疗 / 62		◎耳穴埋针法 / 78	
◎耳穴的定位和主治 / 62		◎耳穴放血法 / 78	
第二节 ▶	67	◎最简单的耳穴按摩法 / 79	
4种观耳辨病法		▶耳穴保健必知常识/80	
▶瞧一瞧——轻松易学的望耳诊病法/67		◎耳穴疗法的常见身体反应 / 80	
◎耳廓的大小、厚薄反映先天肾气的强弱 / 67		◎耳穴疗法的宜与忌 / 81	
◎耳廓异常传递出的疾病信号 / 67		◎耳穴疗法异常情况的处理 / 81	
◎耳朵色泽传递出什么信息 / 68		第四节 ▶	83
◎耳穴变色传递出的疾病征兆 / 70		常见病耳穴诊断与治疗	
◎耳穴变形是怎么回事 / 70		▶现代人日常保健耳穴诊断与治疗/83	
◎耳折痕暴露心脏问题 / 71		◎神经衰弱 / 83	
◎耳穴上的丘疹标示着什么 / 72		◎胃肠功能紊乱 / 85	
◎耳朵脱屑暗示着什么 / 72		◎头痛 / 86	
◎解读耳朵上的血管改变 / 72		◎胆囊炎 / 88	
◎观耳辨病的几个要点 / 73		◎胆石症 / 89	
▶摸一摸——简单易学的触耳诊病法/74		◎原发性高血压 / 91	
◎触摸耳穴巧辨病 / 74		◎流行性感冒 / 93	
◎所谓触摸 / 74		◎颈椎病 / 95	
◎触摸的顺序 / 74		◎肩关节周围炎 / 96	
▶压一压——快速实用的压痛诊病法/74		◎近视 / 98	
◎按压耳穴常用的几种工具 / 74		◎慢性鼻炎 / 100	
◎如何按压耳穴 / 74		▶女性保健耳穴诊断与治疗/102	
◎压痛敏感程度代表不同的意义 / 74		◎痛经 / 102	
▶测一测——耳穴电测定诊病法/75		◎乳腺囊性增生症 / 103	
◎耳穴探测仪 / 75		◎寻常性痤疮 / 105	
◎耳穴探测顺序 / 75		◎黄褐斑 / 107	

第三章

手诊——“掌”握健康病自消

109

第一节▶

110

解密手诊

▶掌纹对健康的实际意义/110

- ◎中医学对掌纹的认识 / 110
- ◎现代医家学者对掌纹的认识 / 110
- ◎掌纹变化对健康的影响 / 110

▶掌纹形成的原因/111

- ◎掌纹始于胚胎发育期 / 111
- ◎与肌肤纹理有关 / 111
- ◎与胎儿姿势有关 / 111
- ◎出生后受外界因素影响 / 111

▶病理掌纹形成的原因/111

- ◎病理纹的遗传因素 / 112
- ◎身体疾病在掌纹上会有所反映 / 112
- ◎脏腑组织的病变可以反映在相应的手部区位上 / 112
- ◎掌纹能反映神经传导、血液循环状况 / 112
- ◎生活不规律对掌纹也有影响 / 113

▶掌纹诊病的原理及依据/113

- ◎掌纹对现代医学具有重要的诊断参考意义 / 113
- ◎能够帮助治愈疾病 / 113
- ◎对疾病预防具有重要意义 / 113
- ◎掌纹诊病自古有之 / 114
- ◎掌纹诊病的医学原理 / 114

▶掌纹诊病的主要方法/114

- ◎区分手掌对应人体的区域 / 114
- ◎观察掌纹色泽的变化 / 115
- ◎观察掌纹纹理的变化 / 115

- ◎左右手掌纹的对比 / 115

▶手部反射区全知道/115

▶手部反射区使用方法/118

第二节▶

119

手掌中的健康警示

▶健康必知的掌纹线/119

- ◎1线——感情线 / 119
- ◎2线——智慧线 / 120
- ◎3线——生命线 / 121
- ◎4线——健康线 / 122

▶养生必知的掌纹线/123

- ◎5线——玉柱线 / 123
- ◎6线——干扰线 / 124
- ◎7线——太阳线 / 125
- ◎8线——远航线 / 126
- ◎9线——过敏线 / 127
- ◎10线——土星线 / 127
- ◎11线——性线 / 128
- ◎12线——酒线 / 129
- ◎13线——悉尼线 / 129
- ◎14线——通贯线 / 130

第三节▶

131

常见病手疗自愈处方

▶4种手疗保健方法/131

▶常见病手疗快速诊断/131

- ◎老花眼 / 132
- ◎哮喘 / 132
- ◎腹泻 / 132
- ◎腰痛 / 132
- ◎高血压 / 132

第四章

足诊——对症足疗祛百病

133

第一节 ▶ 134

知“足”常乐

▶ 认识足诊/134

- ◎ 神奇的足全息 / 134
- ◎ 足疗保健治病的特点 / 134
- ◎ 足疗的注意事项、准备工作及体位 / 136

▶ 足部反射区和穴位快速定位/138

- ◎ 什么是足部反射区 / 138
- ◎ 如何选取反射区 / 139
- ◎ 足底反射区 / 139
- ◎ 足内侧反射区 / 142
- ◎ 足外侧反射区 / 144
- ◎ 足背反射区 / 146

第二节 ▶ 148

日常保健从足部开始

▶ 头面部保健/148

- ◎ 头部保健——按按足底,醒脑充精力/148
- ◎ 眼部保健——聪耳明目促循环 / 149
- ◎ 耳部保健——刺激视神经,提升听力/150
- ◎ 鼻部保健——畅通鼻道,预防鼻炎/151

▶ 脏腑调养/152

- ◎ 补益肺气——增强免疫力,预防感冒/152
- ◎ 补心安神——益智健脑,预防失眠/153
- ◎ 调脾胃助消化——补足血气,百病不生 / 154
- ◎ 养肾延年——充盛精气益骨骼 / 155

轻松浴足,简单养生/156

第五章

排泄物传递的健康信息

157

第一节 ▶ 158

大便

▶ 大便的色、形、味都关乎健康/158

- ◎ 大便的色、形、味都很重要 / 158
- ◎ 大便形态与潜在疾病的关系参考 / 159

▶ 每天排便一次最健康/160

第二节 ▶ 161

尿液

▶ 尿多尿少都是问题/161

- ◎ 尿的形成过程 / 161

▶ 尿的颜色、气味是判断健康的依据/162

- ◎ 尿的颜色常作为观察指标 / 163
- ◎ 尿的气味是一项评判标准 / 163

▶ 尿的密度可以辅助判断疾病/163

第三节 ▶ 165

其他排泄物

▶ 闻屁识健康/165

- ◎ 屁是怎样产生的 / 165
- ◎ 长时间不放屁有问题 / 165
- ◎ 由屁识病 / 165

▶你的排汗正常吗/166

- ◎汗腺是真正的排污口 / 166
- ◎汗腺是人体的“小空调” / 167

▶有眼泪别憋着/168

▶鼻涕是健康的预报员/169

▶痰的异常/170

- ◎症状表现 / 170
- ◎病因查找 / 170
- ◎家庭治疗护理 / 170

第六章

卵巢自查，女性健康必修课

171

第一节▶ 172

美丽源于卵巢

▶揭开卵巢的神秘面纱/172

▶卵巢雌激素，让女人活得有“味道”/173

- ◎雌激素不足的表现 / 174
- ◎日常饮食调理雌激素 / 175

▶不可忽略的卵巢衰老症状/176

第二节▶ 178

影响卵巢健康的四大因素

▶月经来潮过早/178

▶绝经过晚/179

▶得过子宫附件炎/180

▶得过卵巢疾病/181

第三节▶ 182

必须重视的卵巢警报

▶脸上色斑激增/182

▶除去病理原因外的脸色不良/183

▶长期的胃痛、腹胀/184

▶痛经/185

▶长期月经异常、气血虚弱/185

▶莫名潮热多汗/187

▶突然急速发胖/188

▶身体突然多毛/188

▶乳房松软萎缩/189

▶阴道突然变得干涩/190

▶性交时感到疼痛/191

▶失去性生活的兴趣/191

▶经常情绪不稳、心慌多疑/193

- ◎过分敏感 / 193

- ◎情绪紧张 / 193

- ◎盲目怀疑 / 193

▶严重失眠/194

▶无法孕育宝宝/194

▶更年期提前/195

附录：定期拜访牙医，维护口腔健康/197