



家庭医生诊治全书

家庭必备 贴近生活 永葆健康 易懂实用



- 四季饮食的滋补
- 早春韭菜可以降低血脂
- 啤酒消暑不要过量
- 补羊肉一定要得当
- 发热病人宜吃梨与山楂
- 膳食贵在润燥
- 水果食疗

- 冬瓜薏米汤
- 吃蟹要适量
- 月信不调
- 沙参鱼翅汤
- 食物与养生
- 吃水要讲究
- 古代有哪些
- 吃大蒜益处多
- 宜饮板蓝根冲剂
- 不以荤素谈寿

内蒙古人民出版社

○钱尚益 主编

JIATINGYISHENGZHENZHIZHIGUANSHU

滋补调养养生宝典

ZIBUTIAOYANGYANGSHENG

家庭必备 生活起居 预防保健 一看就懂 准确实用

NEIMENGGURENMINCHUBANSHE

家庭医生诊所

滋补调养养生宝典

钱尚益 主编



内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHIZHIANSHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(二)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07558-7/R·212
定 价	460.00 元 本册:23.00元

目 录

第一章 饮食与养生

- 第一节 饮食有哪些禁忌 (1)
- 第二节 食物方面的养生 (20)

第二章 四季饮食的滋补

- 第一节 春季饮食滋补 (55)
- 第二节 夏季饮食滋补 (63)
- 第三节 秋季饮食滋补 (73)
- 第四节 冬季饮食滋补 (83)

第三章 滋补的养生药膳

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 斑鸠明目汤 (94) | 蚝油鸡球 (98) |
| 核桃仁鸭子 (95) | 羊肝羹 (99) |
| 炒羊肝 (95) | 地骨爆两样 (100) |
| 天麻鱼头 (96) | 枸杞羊脊骨方 (101) |
| 枸杞菜羊肉羹 (97) | 虫草炖野鸭 (102) |

肉桂鸡肝汤	(103)	椰子鸡球	(121)
蜜饯姜枣龙眼	(103)	鳖鱼首乌汤	(122)
决明兔肝汤	(104)	玉竹心子	(123)
板栗炖鸡	(104)	葵菜羹	(124)
玄参炖猪肝	(105)	宫保鸡丁	(124)
丁香野鸭	(106)	鲜藕片	(125)
沙苑蒺藜鱼胶汤	(107)	鲫鱼羹	(126)
★ 归参炖母鸡	(108)	槐花猪肠汤	(127)
莲藕粉	(108)	姜枣桂圆	(128)
竹荪凤燕	(109)	芹菜车前汤	(128)
冬瓜薏苡仁瘦肉汤 ...	(110)	归芪蒸鸡	(129)
麻油乳鸽	(111)	煨冬瓜	(130)
玉米须煲龟	(112)	银耳橘羹	(131)
乌梅参枣汤	(113)	凉拌豆芽	(131)
青鸭羹	(113)	归参山药猪腰	(132)
大枣炖蚕蛹	(113)	青茄子鱼片汤	(133)
珍珠银耳	(114)	羊肉苡蓉羹	(134)
酒炖鳗鱼汤	(115)	隔纱豆腐	(134)
柠檬乳鸽	(116)	半月沉江	(135)
白豆蔻炖雌乌鸡	(116)	苦瓜排骨汤	(136)
赤豆鲤鱼	(117)	葱炖猪蹄	(137)
茶鲫鱼汤	(118)	生鱼葛菜汤	(138)
三套鸡	(118)	银耳枇杷羹	(139)
鳖鱼羹	(119)	白菰汤	(139)
红杞活鱼	(120)	夜明砂蒸猪肝	(140)
海参木耳羹	(121)	桃花散	(140)

木瓜汤	(141)	乳鸽山药汤	(160)
泥鳅木耳汤	(142)	鸡子羹	(161)
素笋酢	(142)	参芪精	(162)
姜醋	(143)	下乳汁汤	(162)
糖醋大蒜	(144)	冬笋鹅掌汤	(163)
杜仲腰花	(145)	海参炖瘦肉	(164)
桃仁炖墨鱼	(146)	人参莲肉汤	(165)
西瓜鸡汤	(146)	冬瓜汁	(165)
雄鸡小豆汤	(147)	当归生姜羊肉汤	(166)
雪梨银耳汤	(148)	通脉汤	(166)
鲤鱼赤小豆汤	(148)	黄芪汽锅鸡	(167)
鸭肉厚朴汤	(149)	当归生地羊肉汤	(168)
大豆方	(150)	鹌鹑党参山药汤	(169)
玄参炖猪肝	(151)	荠菜羹	(169)
鳊鱼汤	(151)	清蒸人参鸡	(170)
酸辣汤	(152)	沙参玉竹煲全鸭	(171)
商陆豆方	(153)	煮花生米	(171)
红枣炖兔肉	(154)	竹参心子	(172)
温补鸡汤	(154)	爆人参鸡片	(172)
青鸭羹	(155)	玉米须茶	(173)
五香槟榔	(156)	八宝山药泥	(173)
白煮鲤鱼	(156)	薤菜玉米须汤	(174)
松子鸽蛋汤	(157)	芪杞炖乳鸽	(175)
粉骨鱼	(158)	蒸鲜山药	(175)
果仁排骨	(159)	五香黄豆	(175)
通乳猪蹄汤	(159)	内金山药粥	(176)

山药面	(176)	马齿苋粥	(191)
天花粉粥	(177)	蒜拌马齿苋	(192)
芪蒸鹌鹑	(178)	清蒸人参鸡	(192)
地骨皮粥	(178)	紫云三仙	(193)
地骨皮爆两样	(179)	黄精豆腐	(194)
什锦山药	(179)	玉竹油豆腐	(195)
苦瓜兔肉	(180)	玉竹猪瘦肉汤	(195)
★ 蚌肉苦瓜汤	(181)	益寿饼	(196)
龙眼纸包鸡	(181)	芪杞炖乳鸽	(196)
南瓜山药粥	(182)	参芪鸭条	(197)
南瓜小米绿豆饭	(183)	参归猪腰	(198)
枣泥桃酥	(183)	莲子猪肚	(198)
竹笋鳝鱼	(184)	黄参焖鸭	(199)
芡实粳米粥	(184)	杜仲腰花	(199)
芡实煮老鸭	(185)	参苓山药汤圆	(200)
软炸淮药兔	(185)	何首乌煮鸡蛋	(201)
黄精黑豆汤	(186)	首乌素鳝丝	(201)
黄精炖瘦猪肉	(186)	首乌延寿鸡	(202)
芝麻茯苓粉	(187)	淡豆豉葱白炖豆腐	(203)
猪胰薏仁汤	(187)	柏子仁炖猪肝	(203)
消渴汤	(188)	炒鲜核桃仁	(204)
蚕蛹粥	(188)	核桃仁炒鸡丁	(204)
竹笋米粥	(189)	参苓山药汤圆	(205)
姜汁黄鳝饭	(189)	红枣莲子肘	(206)
人参菠菜饺	(190)	翡翠双菇	(206)
鹌鹑烩玉米	(191)	烩鳝鱼丝	(207)

龙眼百合	(208)	薏米粥	(222)
莲子炒什锦	(208)	菖蒲炖猪蹄	(223)
九仙糕	(209)	菠菜粥	(223)
清蒸白鸽	(210)	萝卜粳米粥	(224)
开元寿面	(210)	银耳豆腐	(224)
五味子膏	(211)	山药杏仁粥	(225)
金樱子膏	(211)	淡菜粳米粥	(225)
椒油肚块	(212)	醋蛋	(226)
藕汁蜜膏	(213)	黑米党参粥	(226)
乌梅蜜膏	(213)	山药粥	(226)
炸桃腰	(214)	枸杞莲子汤	(227)
五汁蜜膏	(214)	山楂糖	(227)
百合梨膏	(215)	砂仁糖	(228)
松子爆鸡丁	(215)	柿霜糖	(228)
乳汁膏	(216)	八仙糕	(229)
陈草蜜膏	(217)	益寿鸽蛋汤	(229)
牛肉胶冻	(217)	葡萄蜜膏	(230)
黑木耳糖	(218)	萝卜蜜膏	(230)
白木耳糖	(218)	鹌鹑肉片	(231)
姜醋炖牛肚	(219)	天门冬膏	(231)
姜汁糖	(219)	黄芪膏	(232)
丁香姜糖	(220)	田七炖乳鸽	(232)
砂仁肚条	(220)	青元饭	(233)
砂锅豆腐	(221)	兔肉健脾汤	(233)
葱枣汤	(221)	姜韭牛奶羹	(234)
枣仁粥	(222)	补肾复元汤	(234)

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 天麻猪脑羹 | (235) | 鲜拌莴苣 | (248) |
| 鸡肉首乌当归汤 | (235) | 松子腐皮卷 | (248) |
| 猪肝羹 | (236) | 素炒洋葱丝 | (249) |
| 猪腰子羹 | (236) | 松子抗衰膏 | (249) |
| 丁香鸭 | (237) | 芋艿烧双菇 | (250) |
| 山药肉奶羹 | (237) | 炒双菇 | (250) |
| 银杞明目汤 | (238) | 薏米鸭肉 | (251) |
| ★ 乌发汤 | (238) | 芝麻拌菠菜 | (251) |
| 山药芝麻糊 | (239) | 竹笋枸杞头 | (252) |
| 双米粥 | (240) | 薏米烧鹌鹑 | (252) |
| 枸杞桂圆粥 | (240) | 柿饼饭 | (253) |
| 玉米面豆粥 | (241) | 黄瓜拌肉丝 | (253) |
| 银耳镶鸽蛋 | (241) | 拔丝葡萄 | (254) |
| 芡实蒸蛋 | (242) | 百果玫瑰球 | (254) |
| 蛋花麦片粥 | (242) | 山楂蜜汁黄瓜 | (255) |
| 人参蒸鸡蛋 | (243) | 豆腐烧油菜 | (255) |
| 软炸鹌鹑蛋 | (243) | 蜂乳番茄 | (256) |
| 益寿长春蛋 | (243) | 荷藕炒豆芽 | (256) |
| 人参大枣粥 | (244) | 莴苣炒香菇 | (257) |
| 枸杞糯米饭 | (244) | 鲜蘑扁豆 | (258) |
| 大枣糯米饭 | (245) | 山楂肉干 | (258) |
| 醋熘茄子 | (245) | 茯苓奶茶 | (259) |
| 焖山芋块 | (246) | 枸杞叶茶 | (259) |
| 茯苓胡萝卜肉饼 | (246) | 杏仁笋丁 | (260) |
| 红枣炖香菇 | (247) | 擂茶 | (260) |
| 红烧面筋 | (247) | 太子乌梅茶 | (261) |

芹菜拌竹笋	(261)	天山降糖羹	(275)
天山降糖羹	(262)	燕窝汤	(275)
枸杞粥	(262)	鲜藕蛋羹	(276)
荔枝猪肚汤	(263)	枸杞粥	(276)
五加蒜泥白肉	(263)	归参鳝鱼羹	(277)
杞芪鲜贝	(264)	苡仁冬瓜羹	(277)
人参莲肉汤	(264)	参枣饭	(278)
参枣米饭	(265)	奶蜜饼干	(278)
白雪糕	(266)	面包布丁	(279)
赤豆炖鹌鹑	(266)	鸡蛋米粉糊	(279)
冬瓜薏仁鸭	(267)	青荷熏鲢鱼	(279)
补肾健脑糕	(267)	薏仁秫米粥	(280)
合欢鸭心海参	(268)	薏仁金糕	(281)
萱草忘忧汤	(269)	冬瓜荷叶汤	(281)
茯苓人参糕	(269)	蜜枣酥	(281)
健脑茶	(270)	藕粉糕	(282)
益智酒	(270)	海带薏苡仁蛋汤	(282)
麦饭石茶	(270)	紫米八宝饭	(283)
龙眼烧鹅	(271)	豌豆黄	(283)
天门冬黑豆粥	(271)	紫竹莲笋丝瓜汤	(284)
牡蛎油菜粥	(272)	翡翠羹	(284)
绿豆饭	(272)	百合粥	(285)
赤小豆饭	(273)	发菜莲子羹	(285)
煸虾段	(273)	芡实栗子饼	(286)
冰糖莲子	(274)	枣泥芝麻米团	(286)
腰花杜仲	(274)	菟丝子粥	(287)

鸡汤水饺	(287)	香菇盒	(300)
肉末蒸豆腐	(288)	淮药泥	(301)
紫竹莲笋丝瓜汤	(288)	拌黄瓜	(301)
煎西红柿	(289)	冬瓜薏仁粥	(302)
海带肉末面	(289)	糖醋黄瓜	(302)
发菜莲子羹	(289)	参芪茯苓山萸粥	(303)
菜肉馄饨	(290)	龙眼百合	(303)
★ 炒肉丁	(291)	益寿饺子	(303)
清炒竹笋	(291)	车前草粥	(304)
黄芪粥	(292)	苹果酱	(304)
虾仁涨蛋	(292)	蜜饯胡萝卜	(305)
清蒸带鱼	(293)	肉菜盖浇饭	(305)
芡实薏仁粥	(293)	松子仁粥	(306)
决明烧茄子	(294)	山楂银菊饮	(306)
刀豆炖猪腰	(294)	桑枝茶	(306)
什锦乌龙粥	(295)	冬苋菜汤	(307)
益寿银耳汤	(295)	虫草煨猪肺	(307)
人参粥	(296)	虫草龟肉粥	(308)
虫草焖鸡块	(296)	杏仁蒸鸡	(309)
三鲜烙盒	(297)	鲮鱼粥	(309)
白术粥	(297)	女贞枸杞猪肝	(310)
沙参玉竹汤	(298)	女贞枸杞甲鱼汤	(311)
茅根薏仁粥	(298)	泥鳅炖豆腐	(312)
核桃仁黑芝麻炸虾饼 ...	(299)	参杞烧海参	(312)
红烧牛蹄筋	(299)	蛇草苡仁粥	(313)
陈葫芦赤豆粥	(300)	鹌鹑粥	(313)

猴菇蒸胎盘大枣	(314)	贞芪虫草香菇鸭	(327)
菱粉薏仁玉米粥	(314)	羊乳粥	(327)
桃仁薏仁粥	(315)	海带薏仁蛋汤	(328)
姜汁菠菜	(315)	羊肉面条	(328)
无花果炖猪肠	(316)	虫草鸭	(329)
无花果猪肉汤	(316)	薏苡仁炖鸡	(330)
榛子粥	(317)	白扁豆粥	(330)
山楂蛋糕	(317)	乌龙首乌粥	(331)
鱼腥草拌莴笋	(318)	三色糯米饭	(331)
荠菜百合	(319)	山药面	(332)
党参百合猪肺汤	(319)	荷叶茯苓粥	(332)
猪脾猪肚粥	(320)	薏仁山楂红豆粥	(333)
赤小豆粥	(320)	绿豆粥	(333)
赤豆当归饮	(320)	补虚正气粥	(333)
石上柏猪肉汤	(321)	竹荪银耳汤	(334)
木棉瘦肉汤	(321)	青头鸭羹	(334)
木瓜煲带鱼	(322)	鸡汁面	(335)
野鸭粥	(322)	人参黄精甲鱼	(335)
蒲公英猪肝	(323)	人参阿胶粥	(336)
夏枯草炖猪肉	(323)	绿茶蛇舌草汤	(337)
川贝雪梨	(324)	猴头蛇舌草汤	(337)
大蒜鹅血汤	(324)	海带决明汤	(338)
大蒜拌紫皮茄	(325)	山药百合炖白鳝	(338)
扁豆甜羹	(326)	鲳鱼粥	(339)
西红柿枣粥	(326)	荷叶肉	(340)

第一章 饮食与养生

第一节 饮食有哪些禁忌

中医理论认为：脾胃为人体后天之本，是人体运化、吸收营养的重要器官，食物是供给人体营养的来源。所以，人的日常保健要着重照顾脾胃，调摄饮食。如果饥饱失常、饮食不节，就会影响人体的正常机能。《内经》认为，人能长寿的主要原因之一，就是“饮食有节”。“节”就是节度与控制，要求吃饭时要有规律，定时定量，不过饥过饱，不过冷过热，不暴饮暴食，食物的种类要调摄合理，不偏食，不零食等。如不知节制饮食，就会生病。《灵枢》中说：“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”《素问》中说：“饮食自倍，肠胃乃伤”。就说的是食无定时无定量，经常饥一顿饱一顿的害处。《内经》还认为，过食肥甘厚味，容易产生内热，甚至会引致痈疽疮毒；过冷过热，不仅伤害脾胃，还能伤肺；偏食偏嗜，不仅会引起多种疾病，甚至会影响寿命。《素问》提醒说：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；

味过于辛，筋脉沮弛，精神乃殃”；并且告诫人们要“饮食有节”，“谨和五味”。因为只有这样才能经常保持人体“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命”。

然民以食为天，重视饮食文化，以饮食来补养身体，保持健康，或用饮食补养法使病人尽快康复，这在世界传统医学中都是具有共同性的。祖国传统医学里就有“药疗不如食养”的提法。但食疗时也应有所禁忌。

★

一般的饮食禁忌

平时常听人说，曾经吃过某一种食物，胃里立即感到不舒服，或者吃了某种食物，结果老毛病复发了……，类似情况很多，各类不同体质的人，都可能它有具体的饮食宜忌，对于这些问题，很难作面面俱到的解答。这里，仅将人们饮食禁忌的总原则作简要介绍。

为了健康长寿精力充沛的需要，人们首先应该戒除饮食方面的不良习惯，如食物忌过咸，以免给心脏、肾脏等器官增加负担。食物忌太烫，以免烫伤黏膜、牙龈，引起溃疡、炎症和疤痕。忌暴饮暴食，以防胆囊炎、胰腺炎、脑血管病发作。忌偏食，以防营养缺乏。忌不经细嚼下咽，以免加重胃肠负担，影响消化，导致胃炎和溃疡。忌多吃零食，以防维生素和无机盐的缺乏。

我国古代曾有食疗法，食物和药物一样也有寒热温凉之性，酸苦甘辛咸五味，五味入五脏，如酸入肝，苦入心，甘入脾，

辛入肺，咸入肾。因此，人们的饮食必须寒温得宜，五味调和，这样五脏才能各得其味，如果饮食失调，势必对内脏造成损害，对健康则不利。

如果是病人，饮食禁忌还应根据疾病的症候而异。例如阳虚证宜温补，忌清补滋润；阴虚证切忌温补燥热；寒证忌咸寒食物；热证忌辛辣，宜清凉。如果病属表证，症见恶寒发热，身痛无汗，饮食宜清淡，切忌油腻酸敛之品，以免影响邪气外散。五脏有病时应禁忌饮食具有相克关系的食物，以免加重脏腑的损害，如肝病禁忌辣味，心病禁忌咸味，脾胃病禁忌酸味等，这些都是中医的传统认识，可供病家参考。

必须说明的是，由于人体对食物的反应各不相同，常常因人而异，人们应在饮食中细心观察，确实不适应的食物可以禁止，不必拘于传统认识和民间传说，以免因盲目忌嘴而影响健康。

不要暴饮暴食

俗话说：“病从口入”，这句至理名言，深刻地揭示了吃喝与人体健康的密切关系。医学专家认为，人的很多疾病固然跟遗传基因有关，但与进食关系也很大。生于食病也于食，死也于食。长期进食不合理、不科学，不仅会造成诸如：高血压、癌症、肥胖症、心脏病等许多难治之症，给自己增加痛苦，影响工作学习，而且会缩短寿命。因此，防止“病从口入”，注意进食合理、科学、卫生是健康长寿的重要条件。

嘴馋是青少年们的通病，一些中老年人也有此种现象。为

了解馋，他们常常大吃大喝，暴饮暴食。有的见到好吃的，对味的东西，就饱食一顿，有的见肉就馋，炖鸡可吃一只，炖肉能吃两斤。以自己有“海量”而自豪，即所谓的“福”。殊不知这样贪食，后患无穷。据美国一项最新研究表明，如果人们每天都吃牛、羊、猪肉，可能增加患结肠癌的危险。

这项研究是根据 1996 年至 2002 年间对全美 8.9 万女护士的饮食习惯和健康状况的调查为基础的。长久以来，专家们一直怀疑牛、羊、猪肉所含的脂肪能诱发心脏病和癌症，但要确证牛、羊、猪肉与癌症之间的关系并非易事，其中部分原因也包括缺乏大规模的调查。

这项最新研究则提供了迄今以来最有力的证据，证明进食大量牛、羊、猪肉确实会助长至少一种癌症的滋生。

研究人员发现，每天以牛、羊、猪肉为主菜的妇女，患结肠癌的可能比一个月只吃一次肉的妇女高 2.5 倍。举例说，每周吃一次牛、羊、猪肉的妇女，患结肠癌的可能比完全不吃牛、羊、猪肉者高 40%，每周吃 2~4 次者高 55%，每周吃 5~6 次者高 80%。

医学家认为，饮食不节制，暴饮暴食均可引起胰腺炎，进一步可并发腹膜炎，甚至会丧失性命。肥胖症自然也是贪吃贪喝所致。身体欠佳的人，暴饮暴食害处更大。如：溃疡病人，进食太多，往往引起旧疾疼痛加剧，由于胃扩张使胃壁变薄，更容易导致溃疡穿孔和胃出血；糖尿病人，可使血糖增高而促使病情恶化；冠心病患者，由于胃对心脏的压迫，很可能造成心绞痛或心肌梗塞。如幼儿饮食过量，不但会猛增胃肠的负担，干扰心、肝、胃等正常功能，导致胃肠疾病，而且会出现部分食物不能完全消化的现象。不仅“积毒”难返，“积食”也难返。未完全消化的食物滞留在胃肠中，容易造成腹胀、腹痛，

还易被肠道细菌腐蚀而变质，产生一定的毒素，影响孩子胃肠黏膜以及肝肾的功能。家庭应很好地控制孩子的食量。

由此可见贪吃贪喝，暴饮暴食，不论大人小孩都对身心健康无益，而且害处很大。现在世界上越来越重视对进食的有效控制。据有关资料介绍，在美国出现了“控食警察”，对那些大腹便便的贪食者和肥胖者，进行监督。每顿食物都要经“警察”检查，限制食量，超过者立即调整，这些大腹便便者不仅要忍气吞声地服从，而且还付给工钱。可见，贪食成性者，利用行政手段进行控食也是一条有效的办法。

古语说：“纵口欲而百病生。”古人朱丹溪在《格致余论》中言道：“人身之贵，父母遗体，为口伤身，滔滔皆是，人有此身，饥渴洵兴，乃作饮食，以遂其生。彼昧者，因纵口味，五味之过，疾病蜂起”。显然，过量的饮食首先要产生营养过剩，会引起肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病等。

其次，过量的饮食还会破坏胃、肠、胰、胆等消化器官的正常功能，会造成急性胃肠炎、急性胃扩张、急性胰腺炎、诱发心脏病等，由此可见“饮食之欲，于身尤切”。可是，人们往往忽视吃也能带来灾祸。正如明代御医龚延贤在他的《寿世保元》中指出的“人知饮食所以养生，不知饮食失调亦以害生”。如果一味让滋味煎其腑脏，醴醪鬻其肠胃，恣意纵口欲，陷溺于大吃大喝，那么，肠胃必将遭受一场大劫难，于身于心，皆不利。有一些人一听说某种食物有益，就不分青红皂白，无所顾忌地拼命摄取。其结果，不仅没给身体带来好处，反而造成危害，甚至连皮肤也随之改变了颜色。据科学家研究发现，过多地食用胡萝卜、柑橘、笋瓜、菠菜、黄玉米、豆类、奶油、鸡蛋、芜菁、甘蓝、南瓜、黄萝卜、红薯和木瓜会发生皮肤变黄，颜色在掌部、鼻唇沟、鼻孔缘、前额、下巴、耳后以及指