

看健康写在脸上

自我检测脸部五官的
77 种常见小症状，
发现隐藏的健康危险！

东京药科大学讲师 筑越宫野 著

世界图书出版公司



☒ 脸颊苍白
呼吸道虚弱

☐ 头发
观察血液质量与
循环顺畅与否

☐ 皮肤
预知内脏疾病

☐ 脸色
掌握五脏弱点

☐ 鼻
观察呼吸道的健康

☐ 眼
观察血液循环与
精神状态

☐ 脸颊
观察呼吸道健康
与血液循环

☐ 舌
掌握体质的变化

☐ 口
观察消化器官的
健康

☐ 牙齿
了解骨骼发育与
老化程度

☒ 指甲泛白
贫血倾向



千万别忽视脸上出现的黯沉、皱纹或痘子等症状，这些其实都是体内的五脏六腑在向你发出求救信号。

每天照镜子 3 分钟，健康一生！

健康常识馆 1

R161
R161
L35

看健康写在脸上

东京药科大学讲师 筑越宫野 著

江 枫 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

看健康写在脸上/(日)筑越宫野著;江枫译.

—北京:世界图书出版公司北京公司,2007.1

I.看... II.①筑... ②江... III.保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第008108号

KAO O MIRE BA BYOKI GA WAKARU

by IKOSHI Yasunari

Copyright (c) 2004 IKOSHI Yasunari

All rights reserved.

Originally published in Japan by SOSHISHA CO., LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
SOSHISHA CO., LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY and BEIJING COPYRIGHT OFFICE, China.

看健康写在脸上

策 划:王冬 杨金涛

著 者:筑越宫野

译 者:江枫

责任编辑:王志平

封面设计:萧艾

出版者:世界图书出版公司北京公司

发 行:世界图书出版公司北京公司

(地址:北京朝内大街137号 邮编:100010 电话:64077922)

印 刷:北京市昌平北七家印刷厂

开 本:720 x 1020mm 1/16

印 张:15

字 数:210千字

印 次:2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

图 字:01-2006-6167

书 号:ISBN 978-7-5062-7811-9/C·6 定价:29.00元

版权所有 翻印必究

从今天起，轻松做好自我健康管理

出版社的编辑们常向我询问一些有关脸部的问题，如“为什么我的痘子总是出现在嘴角边？”、“为什么我的脸色会这么苍白？”等等，这才引发我想要出版这个主题的构想，这本书就是针对一般人对于脸部经常会有疑问一一回答所集结而成。

我在这个领域已有四十余年，大部分的时候都在察看病患的脸部和舌头等部位的状态。这本书就是要为大家介绍，如何透过观察脸部的变化来了解体内脏腑的健康状况。书中所提及的方法，都是以中医的经验为根本，再加上西医学角度的注解辅助说明，二者融合而成。不过在医学上，脸部状态与身体内部的因果关系，仍有许多尚未解开的地方。而关于脸部的症状，目前能解释的部分亦多半只能靠中医学所累积的经验说明，有待日后医学的发展才能更进一步地解开这些疑问。

虽然我们不方便一直盯着别人的脸瞧，不过照镜子观察自己的脸就不会有什么问题。请你现在就翻开本书，好好来检视自己的脸。相信一定能帮助你更加了解自己的健康状况！

筑越宫野

目录

第一章

每天察颜观色知健康

观脸知健康 11

脸,是一面能照出“健康状况”的反射镜 12

观察脸部就能检视“内脏”的健康 13

找出适合自己的健康养生法 14

眼

观察血液与精神状态的健康指标 15

①眼睛周围的症状

眼皮浮肿 内脏功能降低而导致体内水分囤积 18

黑眼圈 血液含有过多老旧废物时,就会让眼睛周围变得黯沉 19

眼睛下方的皱纹 老化现象之一 19

眼眶凹陷 身体能量的过度消耗 20

内眼睑泛白 贫血的症状 21

眼皮上冒出黄白色小痘子 胆固醇过高 22

②眼睛本身的毛病

眼白泛黄 肝胆出现毛病的警讯 23

眼白产生血丝 肝脏过度紧张造成血管充血扩大 23

针眼 免疫力衰退的警讯 24

③眼睛功能上的障碍

睡眠时眼睛无法完全闭合 肠胃不良而导致全身肌肉衰退 26

眼睛容易疲劳 肝脏功能低下 26

④眼睛的分泌物

“眼屎”黄色的眼屎是“脓” 28

眼睛干涩 容易引发眼疾 28

泪液过多 肝脏功能减弱时,容易流泪 29



消化道的起点 32

①嘴部周围

嘴角破裂 胃发炎而引起的假性食欲 34

嘴角四周冒出痘子 肠胃功能虚弱 35

嘴唇干涩 体温上升会使得嘴唇干涩 35

唇色过白 血液不足的警讯 37

唇色过红 体内囤积过多的热 37

②口腔内的症状、分泌物

口腔炎 免疫力降低的证据 39

口臭 有五种成因 41

感觉口干舌燥且口水黏稠 全身水分不足 43

早晨起床时发现枕边流了一滩口水

肠胃衰弱 43

舌

从形态、大小、颜色、舌苔,了解体质 45

①舌头的形状

舌头边缘有锯齿状痕迹 水分过多引起的浮肿 47

舌面龟裂 水分不足 48

②舌头的运作

舌头歪斜 脑血管障碍的讯号 49

舌头震颤 表示身体衰弱 49

③舌头的颜色

舌质赤红 体温上升 50

舌质苍白 体质虚弱 50

舌头发紫 血液过于浓稠的讯号 51

舌背的静脉曲张 血流不顺的危险信号 53

④舌头的大小

舌大而厚 体内水分过多 54

舌小而薄 体内水分不足 54

⑤舌苔的厚度

舌苔肥厚,几乎看不到舌头表面 肠胃障碍或有重大疾病 55

舌苔薄到几乎看不见 身体虚弱或过敏体质 55

⑥舌苔的颜色

舌苔泛白 体温过低,身体机能降低 56

舌苔泛黄 表示体内发“热” 56

舌苔泛黑 表示体力极端损耗 57

鼻

体内的空气清净器 59

①鼻子的状态

鼻子的大小 呼吸功能的强弱 61

鼻翼扇动 呼吸不顺 62

②鼻子的皮肤状态

鼻头冒出痘子 有可能是呼吸道出现毛病 63

鼻头很红 饮酒过量的信号 63

③鼻子的分泌物

从鼻水可看出体温高低 根据鼻水类型的不同来治疗感冒 65

鼻塞 若置之不理的话,将导致全身缺氧 66

容易流鼻血 多是因为肠胃衰弱所引起 66

脸颊

显示血液循环和呼吸道的状况 68

①脸色

脸颊赤红发热 体温调节机能失常 70

脸颊苍白 体内氧气供应不足 71

②皮肤状况

颧骨部位的皱纹 紫外线为主要成因 72

脸颊上的痘子 注意饮食是否过量或便秘 72

脸颊毛孔粗大 皮脂减少是毛孔粗大的主因 74

牙齿

骨骼发育及老化的指标 76

①牙齿的状态

容易蛀牙 骨质疏松症的前兆 78

牙齿呈现灰色 牙齿内部正在形成蛀牙 79

②牙龈的状态

牙龈红肿 胃炎或疲劳 80

牙龈容易出血 牙龈发炎或肠胃虚弱 81

头发

“血液”与“荷尔蒙”充足的健康象征 83

①发质

发质变细 有贫血倾向或老化现象 85

少年秃 脂肪摄取过量会使得毛发枯竭 86

落发过多 从落发能看出疾病的先兆 87

少年白 钙质与头发的意外关系 88

头发出现卷曲 发质变细 89

分叉、断裂过多 生理期会造成头发的贫血 89

②头皮的状态

头皮屑过多 分“干性”和“油性”两种类型 92

头皮松软缺乏弹性 属于浮肿症状 93

指甲 生活习惯的记录 95

①指甲的形状

- 指甲有纵向裂痕 老化所形成的“皱纹” 97
- 指甲上有横向裂痕 表示“过去”的记录 97
- 指甲容易断裂 贫血或肝脏功能不佳 98
- 匙状指甲 身体的求救信号 98
- 杵状指甲 容易出现在有心脏疾病的人身上 100
- 指甲根部的白色半月形消失 体力衰退 100
- 云母指甲 指甲呈现干燥状态 101

②指甲的颜色

- 指甲呈现赤红色 血液过于浓稠 102
- 指甲呈现紫黑色 血液混浊不清或心脏功能不佳 102
- 指甲呈现白色 贫血倾向 103

第二章 从脸部症状预知疾病

脸色 掌握内脏的弱点 107

- 脸色泛红 体内的热气都集中在头部
——问题在心 109
- 脸色发青 血液中的废物过多
——问题在肝 110
- 脸色发白 黑色素的活性降低
——问题在肺 111
- 脸色发黑 体内囤积过多的废物
——问题在肾 112

脸色发黄 营养不良造成血管脆弱
——问题在肠胃 113

皮肤 预知内脏疾病的警报器 114

①面疱的成因

- 面疱是一种体内热气上升的现象 117
- 从面疱的颜色可看出身体内热的状态 118
- 多喝水并不会让体内的血液因此变得干净 119
- 青春期的面疱和成人的成因不同 120

②皱纹的成因

- 容易形成皱纹的三大成因 122
- 充足的睡眠能有效预防皱纹产生 123

③皮肤黯沉的成因

- 老旧角质过多及血液净化不全为形成黯沉的原因 126
- 为何在生理期来临之前,皮肤容易变得黯沉 128
- 生理期间更需要注重皮肤保养 129
- 经常按摩全身有助于改善皮肤黯沉 130

④油性皮肤的成因

- 为何中年人容易“油光满面” 133
- 解开毛孔粗大的烦恼 134

⑤干性皮肤的成因

- “老化”与“贫血”为皮肤过于干燥的最大原因 136
- 皮肤过于干燥有可能会转变为“敏感性皮肤” 138

⑥过敏性皮肤的成因

多数的过敏体质都能够根治 140
强化内脏功能就有助于远离过敏 142

⑦皮肤松弛的成因

暴露实际年龄最大的关键就是“松弛的皮肤”
146

皮肤松弛是在水面下进行的 147

皮肤松弛的根本关键在于“肠胃”和“肾脏”健康
148

⑧脸部浮肿的成因

内脏失调引发的脸部浮肿 150

肌肉衰弱也会导致脸部浮肿吗？ 151

第三章

脸部与身体的对应关系

东西方的医学观点 155

从“望、闻、问、切”四诊心法来了解你的身体
157

1. 观察体内环境是否平衡 158

2. 确认究竟是哪个脏器出现问题 160

3. 了解疾病的性质和个人体质差异 162

4. 找出致病的关键 163

找出病因 165

第四章

依内脏类型来检视脸部状态

心型

五脏自我检测① 171

心脏机能的亢进与衰弱 173

心脏营养失调时会使大脑产生障碍 174

血液净化不全容易引发心脏病 174

肝脏

五脏自我检测② 175

肝血不足时，会导致眼睛和脑部的营养失调 177

肝过于紧张会造成血液循环障碍 178

肠胃型

五脏自我检测③ 179

肠胃过冷时会引起体内水分过剩的症状 181

胃不好的人会看起来偏瘦或虚胖 182

胃的异常亢进表示有发炎倾向 182

肺型

五脏自我检测④ 183

慢性皮肤炎或鼻炎是肾与肺衰弱的前兆 185

流鼻水的原因是由于受到感染或体温过低 186

鼻子和两颊容易长痘子 186

肾型

五脏自我检测⑤ 187

老化现象 = 肾衰弱 189

体温过低是肾脏过度衰弱的警讯 190

感觉头部发热很有可能是严重的肾衰弱 190

第五章

不同内脏类型的体质改善方法

光靠药物无法治愈疾病 195

“理想的生活方式”是非常难得的 197
人类原本就能拥有健康 199

饮食

咀嚼是通往健康的港口 200

自然的食材最好 200
均衡饮食和细嚼慢咽才是健康的关键 202
不吃早餐有损健康吗 205

睡眠

品质好的睡眠能够促进体内的
细胞再生 206

就寝时间决定睡眠的品质 206
提高副交感神经作用的入浴法和呼吸法 208

运动

早晨的散步有助于体质的改善 210

以锻炼下半身为主 210

乐观

凡事都能够从正反两面思考 211

控制好自己的情绪起伏 211
明了“人有生必有死”的自然法则 212

五脏

不同内脏类型的处方笺 214

①心型的处方笺

多吃红色食物 216

轻松的运动能强化血管 216
酷暑或严寒天气对心脏有杀伤力 217
养心的中药方剂 218

②肝型的处方笺

多吃黄绿色蔬菜 220
控制情绪的起伏,保持良好的睡眠 220
春天是肝脏活动最旺盛的时期 221
养肝的中药方剂 222

③肠胃(脾)型的处方笺

多吃黄色食物 224
细嚼慢咽是肠胃的最佳良药 224
过度忧虑是肠胃的大敌 224
梅雨季节要特别注意肠胃 225
养肠胃的中药方剂 226

④肺型的处方笺

多吃白色食物 228
新鲜的空气是肺的良药 228
秋天是呼吸器官最容易受损的时期 229
养肺的中药方剂 230

⑤肾型的处方笺

多吃黑色或触感滑溜的食物 232
锻炼脚力和腰力,增加排汗 232
冬天穿着厚暖衣物要比待在暖气房好 233
养肾的中药方剂 234

后序 235

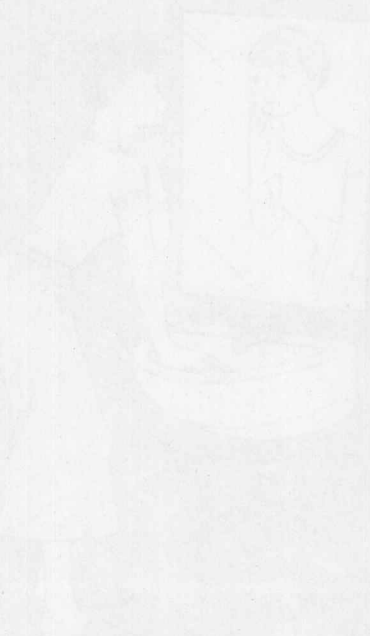
第1章

每天察颜观色知健康



卷十

天察隨縣縣志



观脸知健康

曾听过有句话这么说“40岁以后，就该对自己的脸负责”，其实这是个错误的观念。正确的应该是“从20岁开始，就该对自己的脸负责”。

不论是谁，小的时候都有一张可爱的脸。但在成长的过程中，由于周围环境和生活方式不同，从而形成特征各异的脸。特别是过了25岁之后，脸部就会开始显现出反映自身健康状况的症状。从个人体质到体内脏器失调、生活作息不规律等毛病，都会一一体现在脸上。

尤其是不论你原本拥有多么年轻貌美的脸蛋，若是生活习惯不好，眼睛四周就很容易黯沉，头发也会失去光泽。一旦如此，即使五官再姣好美丽，给人的第一印象也不过是“老态”罢了。

这些并不是毫无根据的。我们很自然地能从一个人的脸，推测出对方的精神、健康状况与日常作息是否正常。

前面虽然提到脸部能够传达给对方不同的印象，不过我们的脸原本就不是为了供别人欣赏而存在的。脸，本来就是属于“自己”的一部分。每天早晨洗脸时，你有没有从镜子中好好观察自己的脸部变化呢？

脸部的状况会依根据每天的心情而有所改变。有时会觉得看起来非常有精神，相反，有时会觉得自己的脸毫无光彩。

脸,是一面能照出“健康状况”的反射镜

脸色并不像发型那样能够随心所欲地改变,我们的身体状态是依循着“一定的法则”而产生变化的。

例如,早晨起床时发现脸上冒出痘子,这其实是因为体内有“多余的热”所导致的结果。“多余的热”是由于营养摄取过量或是胃炎等体内某部位发炎产生的。

为何痘子总是出现在脸上呢?一般人在青春期时脸上都会出现痘子,但有没有人突发奇想,思考过痘子若是出现在手臂上不是很好吗?事实上痘子多半都会出现在上半身,尤其是脸上。

只要想想“热空气往上升”的自然现象就能理解了。当我们烧热水时,总是上面热而下面冷。我们的身体也是一样,当内脏失调或营养过剩时所产生的热过多,就会集中在上半身并以痘子的形式出现。

另外,我们也能从痘子出现的部位来观察究竟是体内的哪个地方囤积了过多的热。如出现在嘴角四周的痘子,表示胃可能发炎了。因为口腔和胃相通,所以当胃发炎时所产生的热会往上冒,让嘴角出现痘子。

依照上述法则,借由这些信息及早判断出自己的身体状况,即是中医学的基本观念。目前在西医理论中,也开始运用这种方式来作为判断病情的参考。本书即是以中医的观点为主,并从西医的角度解释人体运作的机制,来加以解说身体状况与脸部的关系。

观察脸部能检视“内脏”的健康

想要拥有健康的身体，最重要的就是要有“健全的五脏”。这里所说的五脏，在中医学里指的是“心、肝、脾、肺、肾”，这与我们一般所说的“心脏、肝脏、脾脏、肺脏、肾脏”不太一样。后者是从西医的解剖学角度作分类，而中医则是以内脏的“生理机能”来加以分类，因此涵盖的范围更大。

“心”——以作为血液循环泵的心脏为主，同时也包含需要凭借心脏才得以运作的脑部。

“肝”——与西医所说的“肝脏”差不多，负责血液的贮藏、净化、再生，以及体内的各种生理机能。

“脾”——依其功能来看，相当于现代西医所指的肠胃（本书为了方便说明，脾都以肠胃来说明）。

“肺”——除了肺脏之外，还包括鼻子、咽喉、气管、支气管以及皮肤。

“肾”——包括掌管水分代谢的肾脏，以及生命根源的生殖器官。

我们的身体，就是靠着这五脏的分工合作，才得以维持生命的正常运作。

每个人都有五脏六腑、血液、皮肤等生理构造，并以相同的方式运作来维持生命的延续。但为何有的人会非常怕冷且不容易流汗，而有的人却体格硬朗，稍微动一动就立刻汗流浹背，为什么会形成这些各种各样的不同毛病和体质的分别呢？

找出适合自己的健康养生法

由于每个人体内的血液、水分及能量,在质与量的平衡上有所不同,我们不能随便对每个人下断言说“多喝水一定对身体有益”,或是“多注意保暖与降低温度对身体好”等笼统的说法。考虑到每个人体质的不同并依据其特性进行调整,才是获得生理平衡的正确方式。

而通过检视脸部,我们能正确掌握自己体内的状况,并适时针对不同毛病提出对症下药的改善方式。例如,有的人脸色总是看起来特别红。但到底是整个脸都红,还是两颊和嘴唇红?如果是“整个脸都红”的情形,表示体内产生多余的热,或是心脏方面的问题引起了体内热分布不均。

我们的身体属于“水冷式”的构造,饮食所产生的热可经由体内的水分冷却,以维持体温在 36°C 左右。当体内能量过剩而产生过多的热时,会加速水分的蒸发,这时应多摄取水分以保持体温不升高。

若是“两颊和嘴唇一带呈现红色,并感觉微热”,则表示身体的能量正在消耗中。这是由于体内调节能量和水分的肾脏功能低下,使得水分不足而无法调节体温所产生的微热。此时不可大量饮水。因为身体已经很虚弱,不宜再摄取过多的水分,否则将会导致食欲减退,引起下痢等症状。

像这种体内平衡失调的状况,靠检视脸部症状和自觉症状就能发现,并得到相应的调整方法,这些无法从体温表或体检报告中得知。因此,常常察颜观色,就能协助改善自身健康状况,找出最适当的健康管理方式。