

【现代人健康营养系列】

察颜观色 话养生

张效霞
孙丰雷 主编

【中医博士提示】

身体变化应警惕

各种病症细寻因

饮食起居须关注

食疗方法要得当

中医养生新观念

保健知识促安康



山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

现代人健康营养系列

察颜观色话养生



主 编 张效霞 孙丰雷

副主编 唐志坤 于郎平
杨克让 魏希进



山东科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

察颜观色话养生/张效霞,孙丰雷主编. —济南:山东
科学技术出版社, 2008
(现代人健康营养系列)
ISBN 978 - 7 - 5331 - 4979 - 6

I. 察… II. ①张…②孙… III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 082794 号

现代人健康营养系列
察 颜 观 色 话 养 生

主 编 张效霞 孙丰雷

副主编 唐志坤 于郎平

杨克让 魏希进

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东新华印刷厂临沂厂

地址:临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编:276017 电话:(0539)2925659

开本:880mm × 1230mm 1/24

印张:8

版次:2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 4979 - 6

定价:25.00 元



目 录

头发病症细寻因

须发早白····· 2	脱发····· 6
头发枯黄····· 4	

眼部病症要关注

眼睑水肿····· 10	针眼····· 16
眼睑红肿····· 12	睑弦赤烂····· 18
眼睑下垂····· 14	红眼病····· 20

面色病症勿轻视

满面通红····· 24	面色黧黑····· 36
面色苍白····· 26	腮肿····· 39
面色萎黄····· 29	口眼歪斜····· 41
面黄虚浮····· 31	耳轮焦黑····· 43
颧部潮红····· 34	

口部病症无小事

口糜····· 48	口唇色淡····· 57
口疮····· 49	唇色红赤····· 59
口唇青紫····· 54	

四肢病症须谨慎

朱砂掌····· 63	梭状指····· 73
指甲青紫····· 65	手足震颤····· 75
膝部肿大····· 68	结节性红斑····· 78
下肢静脉曲张····· 70	

指甲改变应小心

指甲脆裂····· 81	白甲····· 83
指甲出现凹痕····· 81	黄甲····· 83
线条状隆起样指甲····· 81	黑甲····· 84
竖沟状指甲····· 82	褐甲····· 84
匙状甲····· 82	蓝甲····· 85
竖纹甲····· 82	指甲病变的
指甲剥离····· 82	养生保健····· 86

望舌识病保健康

齿痕舌····· 89	紫舌····· 93
淡白舌····· 90	胖大舌····· 95
红舌····· 92	舌肿胀····· 97



瘦薄舌·····	98	白厚苔·····	110
点刺舌·····	99	黄厚腻苔·····	112
裂纹舌·····	100	白腻苔·····	114
光滑舌·····	102	黄腻苔·····	115
舌下络脉粗张···	104	白滑苔·····	117
舌歪斜·····	105	黄燥苔·····	119
薄白苔·····	107	灰苔·····	121
薄黄苔·····	109	剥苔·····	122

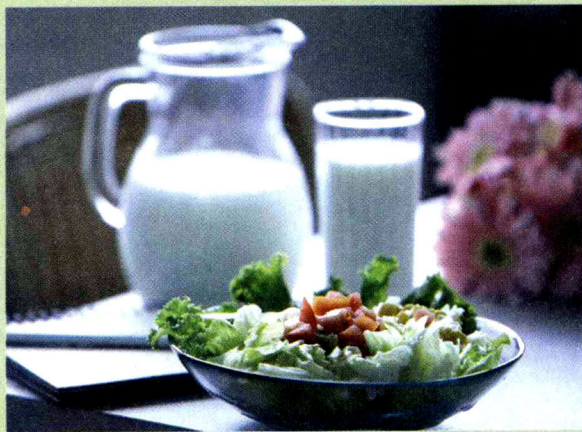
皮肤病症要警惕

接触性皮炎·····	125	白癜风·····	131
日光性皮炎·····	126	过敏性紫癜·····	133
舌舔皮炎·····	127	脂溢性皮炎·····	134
黄褐斑·····	128	鱼鳞病·····	135
雀斑·····	129	痤疮·····	137

酒糟鼻·····	139	带状疱疹·····	148
湿疹·····	141	毛囊炎·····	150
荨麻疹·····	142	手足皮肤皸裂···	151
痱子·····	144	冻疮·····	152
鸡眼·····	146	化妆品皮肤病···	154
手足癣·····	147	神经性皮炎·····	155

代谢之物须细辨

清白痰·····	159	过敏性鼻炎·····	171
黄痰·····	161	小便清长·····	173
燥痰·····	162	小便短黄·····	174
咯血·····	163	血尿·····	176
脓痰·····	165	大便清稀·····	178
清涕·····	166	便秘·····	180
黄涕·····	169	便血·····	186





头发病症细寻因



须发早白

须发早白

头发为什么变白了

很多人二三十岁即出现须发早白的现象，俗称少白头。中医认为，主要与肾虚、血虚有关。“发为血之余”，故血虚的人头发变白的时间较早；而肾为人体生命的本原，“主藏精，其华在发”，精可化血，肾虚则精血衰少，而见须发早白。

头发根部的毛乳头可以合成黑色素，从而使人的头发呈现黑色，但是由于一些生理和病理原因，干扰或破坏了毛乳头

制造黑色素的功能，就会出现白发。少

白头的发生多与长期的悲观、抑

郁、焦虑、紧张

等精神因素有关，另外也与营

养不良、B族维生

素缺乏、内分泌

障碍以及全身慢性

消耗性疾病有关，也可由于遗传所致。



饮食起居

谨防“久视伤血”，不可劳心过度。要保持精神愉快，不可忧虑过度，更不要太紧张，要劳逸结合，正如俗语所说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”

坚持体育锻炼，增强体质，避免房劳过度。可以选取刺激脚心、做强肾操、自我按摩腰部等方法补肾强体。

调整饮食结构，不要偏食，要多食豆类 and 蔬菜，忌烟酒及辛辣之物。多食养发护发的食品，如核桃、黑芝麻、黑豆、黑枣、黑木耳、瘦牛肉、瘦羊肉及硬果类食物等。

外治法

头皮按摩法 对血液循环有很好的促进作用。每日睡觉前和次日起床后，用手指揉搓头皮，先自前额经头顶到枕部每次2~4分钟，每分钟来回揉搓30~40次，以后逐步延长到每次5~10分钟。只要长期坚持下去，待三四年后便可满头黑发。

糯米泔水发酵搓洗法 是云南西双版纳傣族妇女传统的润发乌发方法。将淘糯米滤下的泔水，沥取基底层存放3日，待其发酵变酸后，用其擦搓头发，后用清水洗净，每日1次。



【食疗处方】

玻璃核桃仁 核桃仁 250 克，白糖、生油各适量。炒锅放生油，烧至四成熟时，放入核桃仁炸至漂起时捞出；锅内留少量底油，烧至五成熟时放入白糖搅炒，待糖溶化起小泡时倒入核桃仁，颠翻拌匀，使糖均匀沾布在核桃仁上即成。适用于须发早白、头发脱落增多者。

琥珀莲子 莲子 300 克，桂圆肉 100 克，冰糖、糖桂花各适量。用清水先将莲子烧沸，改为小火炖约 30 分钟捞出待用；用一颗桂圆肉包一粒莲子仁，放入沙锅内加冰糖烧沸，改小火炖至熟烂，倒入糖桂花即成。适用于体力减退、早衰发白者。

山药芝麻糊 淮山药 15 克，黑芝麻、冰糖各 120 克，玫瑰糖 6 克，鲜牛奶 200 克，粳米 60 克。粳米洗净，用清水浸泡 1 小时，捞出沥干，淮山药切成小颗粒，黑芝麻炒香，放入盆中，加水 and 鲜牛奶拌匀，磨碎后滤出浆汁待用；锅中加入清水、冰糖，溶化过滤，烧开后将粳米、山药、芝麻的浆汁慢慢倒入锅内，加入玫瑰糖，不断搅拌成糊，熟后起锅即成。早晚佐餐食用。适用于病后体弱、须发早白者。

羊骨肉粥 羊骨、羊肉适量，黑芝麻、核桃仁、黑豆各 5 克，粳米 100 克。黑芝麻、核桃仁、黑豆研成细末，羊骨、羊肉加水煮汤，取汤 1/3 煮粥，对入药末，粥将熟时，可调入调料服

食。常年服用，必有益处。

桑葚膏 桑葚 20 克。加水煎服或熬膏用。

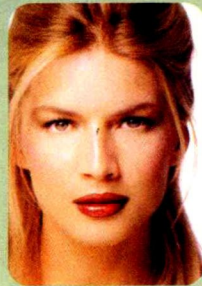
猪肾核桃汤 猪肾 1 对，杜仲 30 克，沙苑蒺藜 15 克，核桃仁 30 克。加适量水，武火煮 30 分钟后，改文火炖至猪肾烂熟。食猪肾及核桃仁、饮汤。每日 1 剂，连服 7~10 天。适用于肾阴虚所致的白发，伴有头昏健忘、腰膝酸软、耳鸣耳聋、五心烦热、失眠多梦、舌红苔少等症状者。



健康提示

染发对健康的影响

染发已成为当今社会的一大流行时尚，但是染发对健康具有很大的危害性。染发膏中的氨离子会造成头发表层的毛鳞片脱落、水分流失，粗糙起毛刺，缺少光泽没弹性。氧化型染发剂的主要成分对苯二胺，不但能引起过敏反应，而且对人体具有潜在的肝肾损伤、遗传毒性、生殖毒性以及致癌性。部分染发剂有铅类等重金属物质，可经头皮吸收到体内，造成积累中毒。由此可见，染发对健康的危害不容忽视，尤其是年老体弱者、过敏体质者、血液病患者、孕妇和哺乳期妇女等人群，染发更是不可取。





头发枯黄

养生知识

怎样护理头发

要护理好头发首先就要正确洗发。尽管有些人出汗较多，头发易出油，但洗发次数也不是越多越好，一般每周3~4次即可。洗发时，先将洗发水倒在手掌心轻轻搓起泡沫后再抹到头发上，不要直接倒在头发上，也不要指甲乱抓头发，应用手指腹轻揉头皮，再用水将洗发水彻底清洗干净。洗发的水温应接近正常人的温度，不宜过热或过冷，过热会导致头发受损变得松脆易折断，过冷会影响去污效果，使得头皮毛细血管痉挛，影响头发的血液供应。其次，要勤梳头发。古人云：“梳头过千，头不白。”



经常梳头可促进头皮局部的血液循环，有利于头皮部的新陈代谢。此外，“伍子胥过昭关，一夜愁白头”的故事也说明了强烈的精神刺激对头发会产生很大的伤害，所以应尽量保持心情舒畅。

头发枯黄

头发为什么发黄了

头发黄而干枯，分叉，稀疏易落，没有光泽，俗称“发黄”。中医认为，多属精血不足。精与血是人体重要的精微物质，负责滋润和营养包括头发在内的人体所有的组织和器官。用脑过度或积劳虚损、耗伤精血、精血不足，致使发失所荣，就会出现发黄干枯等营养不足的表现。主要见于长期精神紧张或接受射线辐射、甲状腺功能低下、营养不良、缺铁性贫血、久病初愈者、先天不足及患疳积的小儿。另外，经常烫发也会使头发受损而“发黄”。

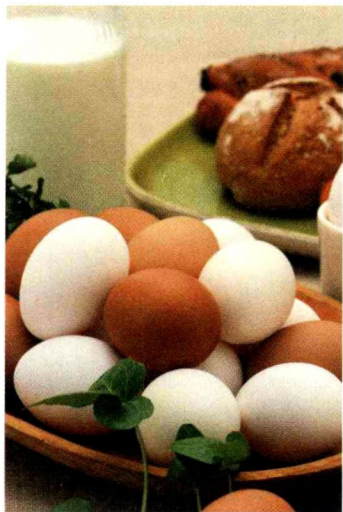
饮食起居

平时应注意调养精神，劳逸结合，避免精神紧张和过劳，避免接触有毒的化学物品等。

应注意调配饮食，多吃些海鱼、黑芝麻、苜蓿菜、黑豆、核桃仁等养发护发的食物。“发黄”还与血液中酸性毒素增多有关，多食用新鲜蔬菜水果，如芹菜、油菜、菠菜、小白菜、柑橘等，有利于中和体内酸性毒素，改善“发黄”状态。

头发根部的毛乳头在生成黑色素过程中，需

要一种含有铜离子的酪氨酸酶。体内铜元素缺乏会影响这种酶的活性,使头发变黄。因此,日常生活中应注意多摄入含铜元素丰富的食物,如动物肝脏、西红柿、土豆、芹菜等。



从事电脑、雷达以及X线等工作而出现“发黄”者,应尽量避免长时间接受辐射,去除根本的病因,注意补充富含维生素A的食物,如猪肝、蛋黄、奶类、胡萝卜等;多吃能抗辐射的食品,如紫菜等;亦可多饮绿茶。

外治法

柚子核30克,开水冲泡,备用。洗发,每日1次。

【食疗处方】

酥蜜粥 粳米100克,酥油20~30克,蜂蜜15克。粳米加水煮粥,煮沸后加入酥油、蜂蜜,文火煮成粥即可。适用于头发枯黄、皮肤粗糙者。

芝麻养血茶 黑芝麻6克,茶叶3克。黑芝麻炒黄,与茶加水同煮10分钟。饮汤,并食芝麻与茶叶。适用于肝肾亏虚,伴有皮肤粗糙、头发枯黄或早白、耳鸣等症状者。

桑葚生发膏 桑葚200克,何首乌150克,熟地黄300克,蜂蜜适量。桑葚、何首乌、熟地黄加水煎3次,取汁浓缩,加蜂蜜熬成膏。

护发黑豆 枸杞300克,何首乌300克,核桃仁200克,黑豆200克。枸杞与何首乌加适量水同煎,至汁浓后滤去渣,然后将炒香切碎的核桃仁和黑豆一起投入汁中,煎至核桃肉稀烂、汁液全部被黑豆吸收为止,晾干或低温烘干后服用。每日2次,每次6~9克,早晚空腹或饥饿时随时服用。久食可补肾填精、养血美发。

芝麻桑葚膏 黑芝麻、鲜桑葚各250克。捣烂,加入蜂蜜少许调匀置瓶中,每次1汤匙,白开水送服,每日3次。

黑发酒 黑豆、黑芝麻、大枣、首乌、熟地各40克,当归、川芎各10克。加入60度米酒750毫升浸泡15~20天,每次口服10毫升,每日3次。久服可益精养血、乌发美发。





脱发



健康提示

黑豆具有补肝肾、强筋骨、暖肠胃、明目活血、利水解毒的作用，也是润泽肌肤、乌须黑发的佳品。黑豆含有丰富的维生素、核黄素、黑色素、胡萝卜素和锰、硒等微量元素，其中B族维生素(B₁、B₂)和维生素E含量很高。对人体的营养保健、防老抗衰、美容养颜均有重要的作用。

养生知识

茶水洗头去油腻

洗头时，将洗发水冲洗干净后，用浓茶再洗1次，揉搓约15分钟后，用清水冲洗干净，注意不要让浓茶残留在头发上。坚持一段时间后，可改善发根油腻的状况，同时可让秀发滋润顺滑。



脱发

为什么会脱发

青年人每日脱落头发过多，导致头发稀疏，称为脱发。中医认为，多因血虚及肝肾亏虚所致。西医认为，脱发的原因有遗传因素、内分泌或营养失调、精神压力过大、疾病及应用某些药物等。此外，频繁地烫发和漂染，也会对头发造成损害以至引起头发脱落。

饮食起居

要保持心情舒畅，精神愉悦。要积极面对生活，主动适应快节奏的生活环境，正确对待生活、工作和学习压力。

平时经常做些深呼吸、慢跑及松弛肌肉的运动，可消除疲劳，振奋精神，防止脱发。

科学护理头发，应选用合适的洗发剂。洗发用的水不宜过烫，水温过高会损伤头皮表皮层。频繁烫发、染发会造成头皮充血，并易破坏头发的油脂，使头发枯干。某些质量低劣的烫发剂会破坏头发的生长，造成秃发。

要合理膳食，少吃辛辣和刺激性食物，少吃含脂肪高的食物，戒烟酒，多食蔬菜、水果；饮



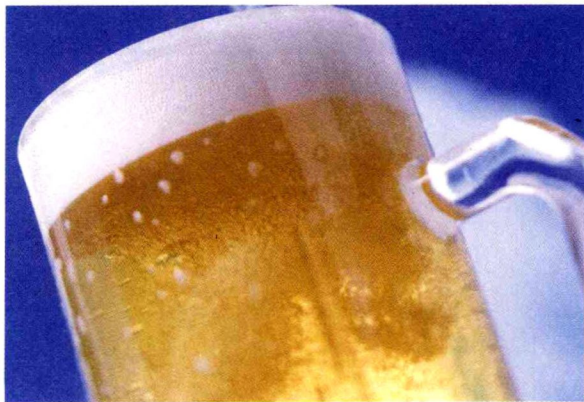
食应全面，且富有营养。除经常食用含碘的食品和碘盐外，还应多吃含泛酸和维生素的食物，如蘑菇、香菇、南瓜、红枣、核桃、芝麻、花生、豆类等。若配合含锌和含蛋白量高的食品，如羊肉、鲜鱼类、牡蛎、牛奶及蛋类等，则效果更佳。

头皮按摩

用双手指腹先沿前发际由前额向头顶揉，接着揉向后脑，然后由两鬓向头顶按摩，再转向枕部。按揉应用力均匀，切忌忽轻忽重。每次按摩1分钟，以后逐渐延长至5~10分钟，每天睡前和起床后各按摩1次。

啤酒洗发

先将头发洗净、擦干后，再将50毫升啤酒均匀地抹在头发上，做一些头部按摩使啤酒渗透至



头发根部。15分钟后用清水洗净，再用木梳或牛角梳梳顺头发。啤酒中有效的营养成分对防止头发干枯脱落有良好的治疗效果，还可以使头发变得光亮。

【食疗处方】

龙眼人参炖瘦肉 龙眼肉20克，人参6克，枸杞15克，瘦猪肉150克。猪肉洗净切块，人参浸润后切薄片，共放炖盅内，加水适量，文火炖至肉熟，即可食用。具有大补元气、养血生发的功效，适用于气血亏虚所致的脱发。

生发黑豆 黑豆500克，加水1000毫升，文火熬煮至豆粒饱胀为度；取出黑豆，撒细盐少许，贮于瓷瓶内。每次服用6克，每日2次，饭后食用。对脂溢性脱发、产后脱发等均有良效。

枸杞黑芝麻粥 黑芝麻30克，粳米100克，枸杞10克。煮粥。具有补肝肾、益气血的功效，适用于头发早白、脱发等病症。

首乌红枣生发汤 何首乌15克，菟丝子15克，红枣5枚（剥开），黑芝麻粉2茶匙，黑豆粉1茶匙。加水500~1000毫升熬煮成汤，待汤水滚后加少许蜂蜜，约10分钟，即可饮用。早晚各服1次，12天为1疗程，连服3个疗程。

何首乌黄芪鸡蛋煲 何首乌60克，黄芪、



脱发

茯苓各20~30克，鸡蛋2个，六味地黄丸10克。加水500毫升同煮，鸡蛋熟后，去壳取蛋再煮约5分钟。吃蛋饮汤，早晚各服1次。适用于肝肾阴虚、气血亏虚引起的脱发。



健康提示

黑芝麻，味甘性平，有补肝肾，益精血，润肠燥的功效，常用于治疗头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发、肠燥便秘等。据《神农本草经》记载：芝麻能“补五脏，益气力，长肌肉，填脑髓，久服轻身不老。”研究显示，每百克芝麻中含蛋白质21.9克，脂肪61.7克，钙564毫克，磷368毫克，铁50毫克，还含有芝麻素、花生酸、芝麻酚、油酸、棕榈酸、硬脂酸、甾醇、卵磷脂、维生素A、B、D、E等营养物质，具有显著的延缓衰老及美容护发作用。

养生知识

洗发次数不宜过多

有人喜欢每天都洗头发，认为这样不仅能保持头发清洁，还能护理好头发，其实不然。洗发次数过频不但不利于头发的护理，而且会损伤头发，这是因为人头发的皮脂膜要完全再生必须需要3天的时间。如果每天洗头，就会影响皮脂膜的再生，从而降低头发中的脂质含量，使头发易折断。因此，一般隔2~3天洗1次头发就足够了，夏天可适当增加次数。





眼部病症要关注

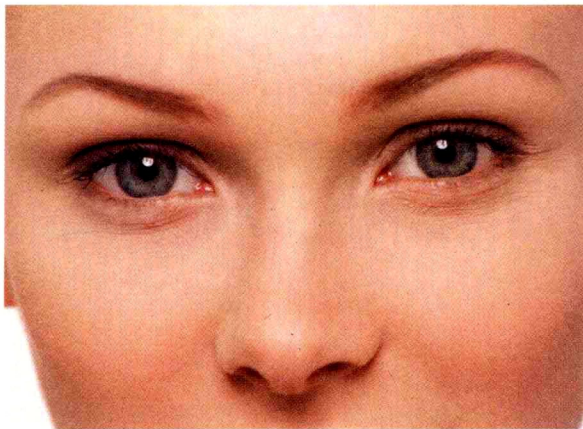


眼睑水肿

眼睑水肿

为什么出现眼睑水肿

眼睑水肿既是局部病变所致，也可能是全身性疾病的一个伴随症状。中医认为，外邪侵袭，肺失宣肃，水道不通；脾失健运，水湿内停；肾精亏耗，肾气内伐，不能化气行水，均可导致水液内停，形成水肿。常见于眼睑脓肿、结膜炎、急性青光眼等眼部病变及睡眠障碍、长期夜间剧烈咳嗽、心肝肾器质性病变、内分泌疾病、营养不良、特发性水肿及变态反应等全身性疾病。



饮食起居

应及时到医院检查，明确病因，并针对原因积极治疗。

解除精神负担，保持平静和愉快的心情，注意休息，避免劳累，避免感受风寒。

饮食要清淡，每天食盐控制在3~5克。多食水果蔬菜，多食营养丰富的食物，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鲤鱼、鲫鱼等；多吃具有健脾利湿、化痰祛湿作用的食物，如薏苡仁、白扁豆、白萝卜、冬瓜等；多食具有补肾填精作用的食物，如山药、枸杞、桂圆肉、核桃等。按时进餐，少吃辛辣刺激、生冷、油腻、坚硬、黏滞等不易消化之品。还可以用一些具有芳香醒脾、健胃消食作用的药物，如砂仁、白豆蔻等。

脾虚之人要清楚“脾喜燥而恶湿”，不宜长期居住在阴冷潮湿的环境里，在阴雨季节，要注意避免湿邪的侵袭，避免涉水淋雨，以免内伤脾胃之阳。尽量减少房事次数，以免损伤肾气，加重病情。慎重使用对肝肾有损害的药物。

避免接触易引发过敏的物质，若因使用化妆品、护肤品造成过敏，要果断地停用。

【食疗处方】

鲤鱼粥 重约500克的活鲤鱼1条，洗净切片煎汤；苡麻根20克，加水200克，煎成100



克，去渣留汁入鲤鱼汤中，再加入糯米50克，适量的葱、姜、油、盐等，煮成稀粥。每日早晚趁热服用，3~5天为1疗程。

黄芪糯米鲈鱼汤 鲈鱼1条，黄芪、糯米各50克，生姜10克，食盐、香油、味精各少许。



黄芪、生姜洗净；糯米洗净，用清水浸泡；鲈鱼活宰，去鳞，去鳃，去内脏，洗净。将糯米放入鲈鱼肚内，与黄芪、生姜一起放入

炖盅内，加沸水适量，加盖，放锅内隔水文火炖2~3小时，加食盐、味精、香油调味即成。佐餐食用，每日1~2次，每次150~200毫升。具有补气健脾、利尿祛湿的功效，适用于脾气不足所致的眼睑水肿，伴有面色萎黄、饮食减少或食后不消化、下肢水肿等症状者。

茯苓红枣粥 茯苓粉15克，粳米50克，去核红枣5枚。加水煮粥，早晚服用。具有健脾利湿、补血安神的功效。

冬瓜羊肉汤 冬瓜50克，瘦羊肉50克（切片）。冬瓜煮熟，再将用葱花、香油拌匀的羊肉放入冬瓜中煮沸即成。佐餐食用。

山药扁豆糕 鲜山药500克，扁豆100克，红枣肉500克，陈皮丝6克。和匀，加入淀粉少许，放在碗中蒸熟，佐早餐食用。

大蒜炖老鸭 3年以上老鸭1只，大蒜120克，食糖适量。老鸭去毛、皮及内脏，填入去皮的大蒜头，煮至烂熟，加少量糖。喝汤吃鸭和蒜。具有益气养阴的功效。

赤小豆粥 赤小豆150克，入锅先煮；重约500克的活鲤鱼1条，去鳞及肠杂后，与粳米100克、陈皮6克，一起放入赤小豆汤内煮粥。分2次吃完，隔日1剂，连用数次。



黄芪鸡 黄芪120克，母鸡1只。母鸡宰后洗净去内脏，加黄芪炖烂，去浮油，喝汤食肉。隔日1剂，连用数天，可补虚利水。



眼睑红肿



健康提示

冬瓜，又称白瓜，性凉、味甘淡。具有清热、消痰、利水、解毒的功效。冬瓜与皮一起煮汤，是消水肿、利小便的比较理想的天然食物，对于各种水肿，如肾性水肿、妊娠水肿、肝硬化腹水、营养不良性浮肿等都有较好的治疗作用。

养生知识

涌泉——生命之泉

足少阴肾经起于足小指，“涌泉”是肾经的第一穴，在脚掌的前三分之一处。肾属水，水



如泉涌，人的生命力才会旺盛，泉水枯竭则人的生命就会结束。因此，涌泉穴在穴位

保健法中占据重要地位，经常按摩涌泉穴，对肾的保健大有好处。

每天临睡前，先用热水泡泡脚，再将两手互相搓热后，用手心按摩涌泉穴，每次按摩100次，可补肾滋阴、交通心肾、引火归元，具有良好的养生保健效果。

眼睑红肿

为什么会出现眼睑红肿

中医认为，眼睑红肿是由脾胃蕴热上攻于目所致，多见于眼睑炎、眼睑湿疹、急性结膜炎、睑板腺炎及过敏反应等疾病。

饮食起居

应避免眼睛过度疲劳，避免用不干净的手去揉擦眼睛。

饮食宜清淡，多吃水果、蔬菜，少食辛辣油炸煎烤食品，戒烟酒。

平时多参加体育锻炼，提高身体抵抗力。

