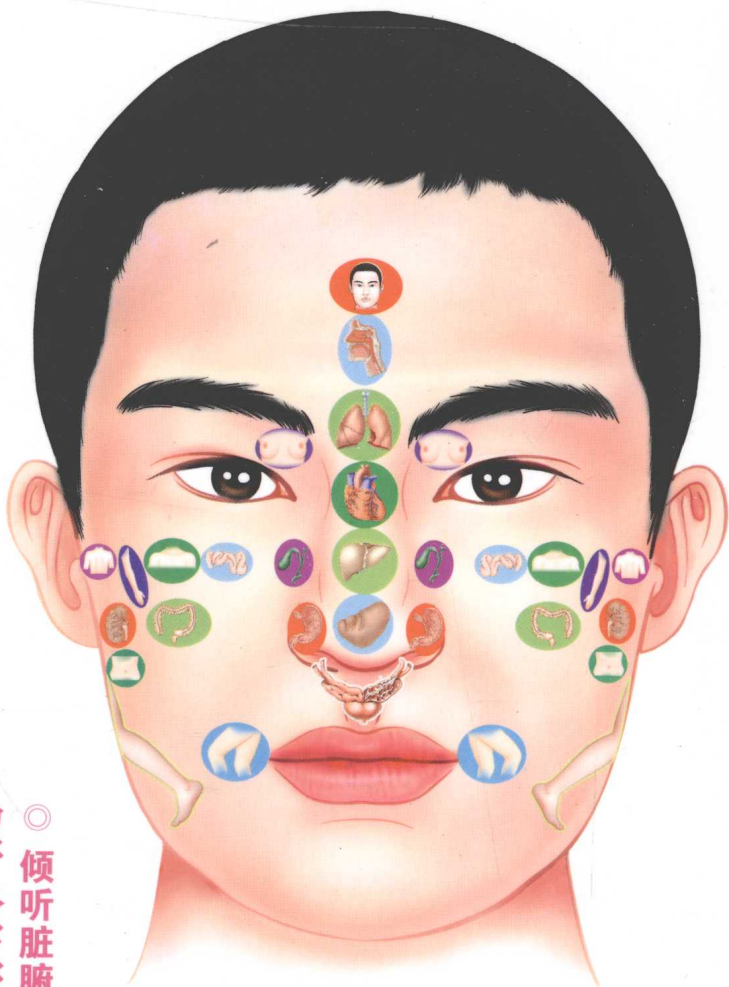


彩色图解版
经典珍藏
 专家修订 权威实用

图解

颜面面色诊

◎ 倾听脏腑发出的求救信号，发现隐藏的健康危机
解读藏在脸上的健康密码



肝区

心区

脾区

肺区

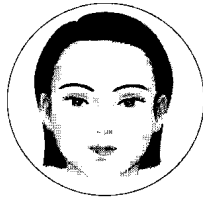
肾区

- 头发 → 诊断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
- 鼻子 → 诊断呼吸道的健康程度
- 眼睛 → 诊断血液循环与精神状态
- 脸颊 → 诊断呼吸道健康与血液循环
- 舌头 → 诊断体质的变化
- 口腔 → 诊断消化器官的健康程度
- 牙齿 → 诊断骨骼发育与老化程度

陈大为 ◎ 编著

天津科学技术出版社

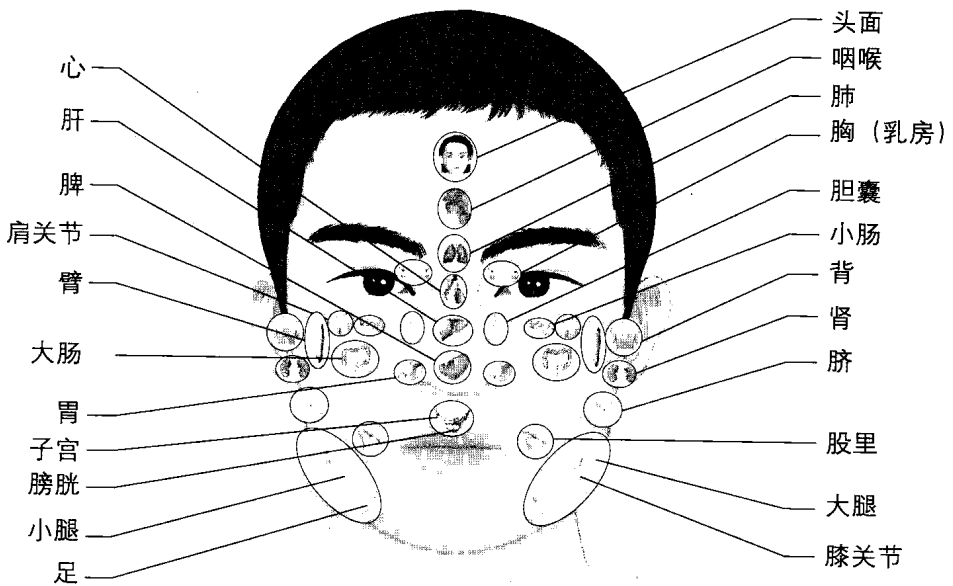
3分钟把握自己的健康



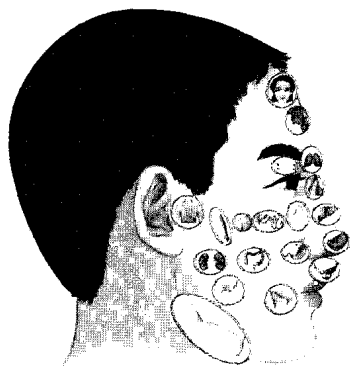
图解颜面色诊

解读藏在脸上的健康密码

陈大为 编著



天津科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

图解颜面色诊 / 陈大为编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5308-5450-1

I. ①图… II. ①陈… III. ①望诊 (中医) —图解 IV. ①R241.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 215537 号

责任编辑: 范朝辉 陈雁

责任印制: 王莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

网址: www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

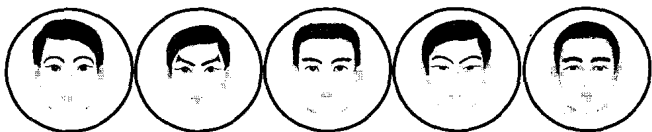
北京华戈印务有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 15.5 插页1 字数 250 000

2010年1月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

自己的健康自己把握



中医诊断学由四部分构成：望、闻、问、切。四诊中的望诊被排在第一位，可见其重要性。望诊是通过观察人体表各部分及分泌物、排泄物等颜色、形态的变化，来测知人体健康状况的一种方式。如此，最容易被人们把握的脸面就成为望诊时首先要观察的部位。

颜面色诊就是通过观察颜面五官气色等的变化判断身体是否健康。我们去看中医，医生在把脉的同时都会盯着你的脸看一会儿，还会叫你把舌头伸出来。这是医生在望诊你面部气色的变化以及舌苔颜色和形状等的变化。有的医生在你刚进屋的时候就开始看你了，这是医生在对你进行远距离的望诊。因为，高明的医生都知道，远距离的望诊和近距离的望诊结合才会取得望诊的最佳效果。

中医认为，人体五脏六腑在面部都有一定的反射区，而脸面就是脏腑的外衣。面诊就是通过观察这些部位神、色、形等的变化来判断五脏六腑各个部位的健康状况。这一方法在被用于疾病诊断时非常灵验，被称为“神明之术”。正如古人所说：“望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切而知之谓之巧。”齐桓公自己不把握自己的面色变化，又不相信扁鹊的望诊技术，使得疾病不断深入体内并最终死去，就是对中医望诊准确性的一个很好的证明。

但是，面部色泽变化极其微小，一般人难以把握，而历代医学家对色诊技术又珍藏不外传，一般人虽知面诊却不知面诊为何物。所以，为了对自己健康负责起见，每天早起后，拿起镜子，仔细观察自己面部及五官的色泽、形态等的变化，及早发现面部微小的变化，并对照面部全息图，判断不同部位的变化是身体哪里出现了问题。

当周围有人的面色发生变化时，我们很自然地想到：“这人面色不好！很可能是病了。”那么，当你的面部出现皱纹时，你知道不同部位出现皱纹、褶子所代表的是身体哪里出现健康危机，身体哪里开始老化了吗？当你的面部出现痘点、黑痣时，你是否只注意到它影响了你面部的美观，有没有想到，这可能是身体健康在下滑向我们发出的警讯！五脏六腑在向我们求救！

现代社会，由于环境污染、生活压力及不正常的作息，使得各种疾病的发生率越来越高，人们对自身的健康状况也越来越关注。身体的健康，关键在于对疾病的预防，这就需要尽早发现身体的健康走向。而面诊就是适应这种需要，通过观察面部神、色、形等的变化帮你把握身体各部分的变化，根据自己的体质特点，对易发疾病在没有发生时早预防，有疾病苗头时早调养，疾病发生时早治疗，让自己的身心随时都处于一种被爱抚的愉悦和快乐中。

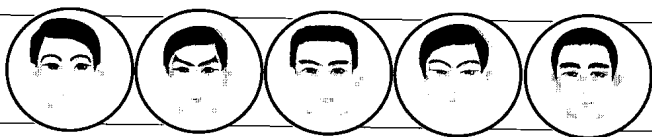
自己的身体只有自己最了解，自己的感受也只有自己最清楚。每天抽出几分钟，对着镜子看看自己的面色有什么变化没有，看看自己脸上哪里起疙瘩没有；然后再抽出几分钟回忆这一天身体哪里有不舒服没有。当面部一些部位出现色素沉着或长出痘痘时，你要清楚这是哪一脏腑向你发出的求救信号。通过这种方法对身体进行诊断，有时比医生的诊断更准确，更切实际。这也是本书的目的所在。

愿本书能为您的健康保驾护航，成为您打开面部健康密码的一把密钥！

编者

2009.11

目录



序言 / 3

五脏自我检测（一） / 14

五脏自我检测（二） / 16

五脏自我检测（三） / 18

五脏自我检测（四） / 20

五脏自我检测（五） / 22

阅读导航 / 24

基础篇：认识面诊

第一章 面诊基础知识

什么是面诊 / 28

面诊的理论依据 / 30

脏腑在面部的分布 / 32

面诊时的距离 / 34

面诊要部位、色泽合参 / 36

望色的方法 / 38

面诊时的注意事项 / 40

第二章 面部的形、神、色

- 形、色、神要综合考察 / 44
- 木形人：肝经气血旺盛 / 46
- 火形人：心经气血旺盛 / 48
- 土形人：脾经气血旺盛 / 50
- 金形人：肺经气血旺盛 / 52
- 水形人：肾经气血旺盛 / 54
- 得神：精神气足，预后良好 / 56
- 少神：神气不足，体质虚弱 / 58
- 失神：精损气亏，预后不良 / 60
- 假神：病人临终前的预兆 / 62
- 常人的面色 / 64
- 脏腑异常时的面色 / 66
- 头发的色泽和健康 / 68

第三章 头面部的脏腑反射区

- 面与脏腑的分属 / 72
- 眼与脏腑的分属 / 78
- 鼻与脏腑的分属 / 80
- 人中与脏腑的分属 / 82
- 唇与脏腑的分属 / 84
- 耳与脏腑的分属 / 86

舌与脏腑的分属 / 88

牙齿与脏腑的分属 / 90

第四章 病容：疾病的信号

面色赤色：主热 / 94

面色青色：主寒、主痛、主风、主肝病 / 96

面色黄色：主热、主湿、主虚 / 98

面色白色：主寒、主气血虚 / 100

面色黑色：主虚、主寒、主痛、主瘀血 / 102

实践篇：应用面诊

第五章 望头诊病

少白头：肾气不足、情志不舒使得肝郁气滞 / 106

按摩关元穴，还您一头乌黑亮丽的秀发 / 107

头皮屑增多：新陈代谢过于旺盛 / 108

按摩三阴交，和头皮屑说拜拜 / 109

头总是不自觉地摇动：肝火太盛 / 110

按摩期门穴，叫停不听使唤的头 / 111

身体消瘦：脾胃气虚、体内有虫 / 112

按摩公孙穴，先把脾胃调理好 / 113

身体肥胖：饮食失调 / 114

按摩消泅穴，轻轻松松把身瘦 / 115

满头大汗：体内湿热、阳气不足 / 116

按摩肩髃穴，调理多汗的症状 / 117

盗汗：心血不足、阴虚内热 / 118

按摩少商穴，解除盗汗的烦恼 / 119

第六章 望面诊病

面色发红：身体里有热 / 122

按摩大杼穴，对身体进行冷处理 / 123

面色发白：气血不足、体内寒气太盛 / 124

按摩小海穴，让脸色红润起来 / 125

面色发青：身体里有寒气、阳气虚弱 / 126

按摩风门穴，赶走身体里的寒气 / 127

面色发黑：肾气不足、体内有淤血 / 128

按摩涌泉穴，改善面色它最灵 / 129

面色发黄：体内气血不足、水湿停滞 / 130

按摩血海穴，体内气血畅行流通 / 131

面部红肿：体内有热 / 132

按摩中冲穴，我不做红脸汉 / 133

面部浮肿：脾气不足 / 134

按摩目窗穴，使面部回复自然 / 135

颜面抽搐：肝气抑郁、络脉受阻 / 136

按摩百会穴，让脸皮不再跳跃 / 137

第七章 望眼诊病

眼睛发黄：体内湿热、瘀血、脾虚血亏 / 140

按摩青灵穴，恢复全身健康 / 141

上眼皮下垂：中气下陷、身体感受了风邪、气血淤滞 / 142

按摩阳白穴，让眼皮回复原位 / 143

眼睛发红：体内有热、感染了病毒 / 144

按摩解溪穴，不再做红眼太狼 / 145

瞳神散大：体内有火气在上升 / 146

按摩神门穴，聚精会神从现在开始 / 147

眼睛不断眨动：肝虚血少 / 148

按摩瞳子髎穴，让漂亮的眼睛定格 / 149

眼内障：阴精不足 / 150

按摩四白穴，还您一双明亮的眼睛 / 151

针眼：体内有热毒、脾气虚弱 / 152

按摩角孙穴，让毒素无处藏身 / 153

眼睑肿胀：体内有热积聚、湿气停滞 / 154

按摩攒竹穴，不再做绿豆蛙 / 155

两眼无神：体内血气亏损 / 156

按摩养老穴，让眼睛重新焕发光彩 / 157

眼睛流泪：体内肝血不足 / 158

按摩承泣穴，不再做爱哭的林妹妹 / 159

白睛上长小泡：心火上升、脾胃湿热 / 160

按摩天井穴，消灭白睛上的小泡泡 / 161

第八章 望鼻诊病

鼻子流血：体内有火 / 164

按摩迎香穴，刹住鼻血的闸门 / 165

流鼻涕：身体受了风寒或风热、体内湿热、气虚 / 166

按摩飞扬穴，从此神采飞扬 / 167

鼻子上生疮：体内有热 / 168

按摩通天穴，使经络通畅 / 169

第九章 望耳诊病

耳内长肉：体内有热毒 / 172

按摩颅息穴，耳朵变聪灵 / 173

耳内流脓：热火上升 / 174

按摩耳门穴，肃降体内浊气 / 175

耳朵流血：肝火上升 / 176

按摩太冲穴，平熄肝火 / 177

第十章 望口唇诊病

- 口中生疮：体内有火、中气不足 / 180
按摩阳谷穴，口疮不再来 / 181
- 嘴唇燥裂：脾胃热气太盛 / 182
按摩下廉穴，通畅经络气血 / 183
- 嘴唇青紫：脾阳之气太弱、气血瘀滞 / 184
按摩天冲穴，补足体内不足的阳气 / 185
- 咽喉肿痛：体内热气太盛、体内有毒 / 186
按摩经渠穴，还你一个金嗓子 / 187
- 咽喉溃烂：身体感染了病毒、体内有火 / 188
按摩鱼际穴，给身体降降火 / 189
- 流口水：感受了风邪、脾虚、胃中的热气上升 / 190
按摩地仓穴，我不是馋嘴猫 / 191
- 嘴唇颤动：胃火上传、脾虚血燥 / 192
按摩水沟穴，事情紧急就找它 / 193
- 痰多：肾虚、脾胃虚寒 / 194
按摩丰隆穴，治疗痰症它最灵 / 195

第十一章 望舌诊病

- 舌头开裂：热气太盛 / 198
按摩脑户穴，清热降浊又升清 / 199
- 舌头萎缩：体内有痰湿、心脾虚弱 / 200

按摩太白穴，各种脾虚全拿下 / 201

舌头发红：体内有热 / 202

按摩中府穴，肺腑畅通无阻碍 / 203

舌上无苔：肾阴不足、气血虚弱 / 204

按摩廉泉穴，水液开阖全靠它 / 205

舌头干燥：阳气太盛、阳气太虚 / 206

按摩曲池穴，让舌头润泽起来 / 207

舌头青色：身体里有寒气凝结、体内有淤血 / 208

按摩商阳穴，体内血气畅通无阻 / 209

舌头紫色：血液中有热毒、体内有淤血 / 210

按摩阳溪穴，疏通体内气血 / 211

舌头淡白色：气血不足、脾虚 / 212

按摩太渊穴，体内气血充盈起来 / 213

舌苔白色：身体里有寒气、脾虚 / 214

按摩天枢穴，调理脾胃的好帮手 / 215

舌苔黄色：体内湿热 / 216

按摩足窍阴穴，排湿又泄热 / 217

舌苔灰黑色：脾功能衰弱、痰饮内阻、湿热内蕴 / 218

按摩足临泣穴，恢复舌头红润 / 219

舌苔溃烂：胃功能失调、宿食积滞 / 220

按摩足三里穴，口腔清新健康 / 221

舌苔黄腻：痰热蕴积在肺、肝胆功能失常、大肠湿热 / 222

按摩劳宫穴，送你一颗清热解毒丸 / 223

舌苔白腻：外感寒湿、湿气内阻 / 224

按摩阴陵泉穴，排除体内多余水液 / 225

第十二章 望齿、龈诊病

牙齿松动：阳明经热、肾气虚 / 228

按摩尺泽穴，最好的补肾方法 / 229

咬牙：心胃有火、身体里有蛔虫、气血虚弱 / 230

按摩液门穴，强心又泻火 / 231

牙龈溃烂：胃热太盛 / 232

按摩三间穴，坚固牙齿的根基 / 233

牙龈出血：体内有火 / 234

按摩曲池穴，保护好我们的牙齿外衣 / 235

牙龈萎缩：胃火上炎、气血亏损 / 236

按摩合谷穴，牙龈不再脱落 / 237

牙齿焦黑：下焦太热、肾热胃燥、冷风侵袭经脉 / 238

按摩承光穴，还你一口洁白的牙齿 / 239

第十三章 望颈部诊病

颈项肌肉强直：外感风寒使经脉气血淤滞 / 242

按摩天柱穴，让颈部可以灵活转动 / 243

颈项粗大：气血不畅 / 244

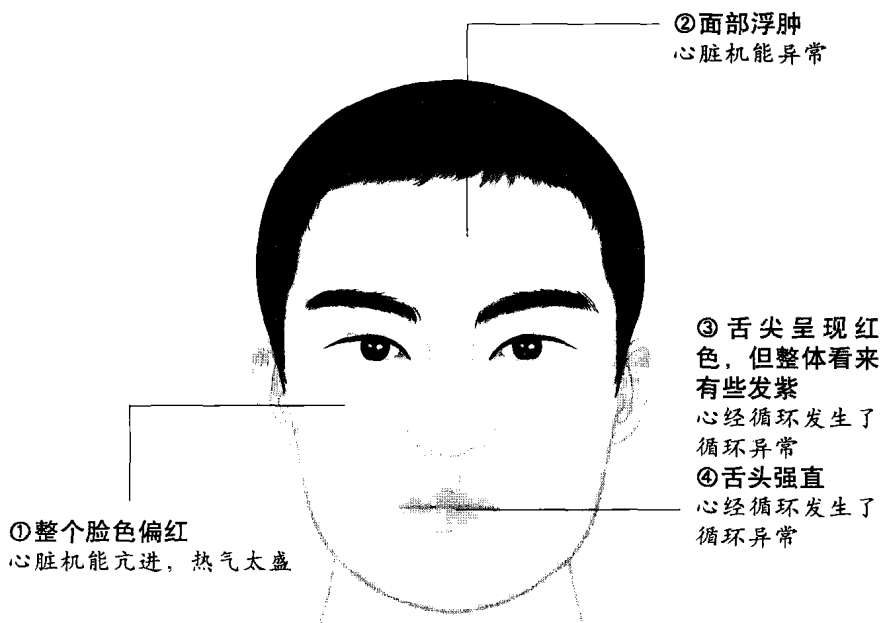
按摩扶突穴，气血畅通无阻 / 245

心

五脏自我检测(一)

脸部症状自我检测

对着镜子，仔细观察自己的脸部，看看是否有下面的现象出现？



自觉症状检测

请仔细回想自己的近况，是否有下面的症状出现？

- ①经常感到心悸和气喘→心脏机能衰弱
- ②心脏、胸部到咽喉下方，常感到快要窒息般的痛苦→心脏机能衰弱
- ③不容易入睡→心脏机能亢进，热气太盛 / 心脏营养失调，活力降低
- ④容易健忘→心脏营养失调，活力降低
- ⑤偶尔会口齿不清→心脏营养失调，活力降低
- ⑥稍微运动就汗流浹背→心脏机能衰弱
- ⑦手脚异常肿胀→心经循环发生了循环异常
- ⑧左侧肩胛骨、颈部及肩膀感到僵硬酸痛→心经循环发生了循环异常

养心处方笺

处方①

饮食

多吃红色、苦味食物



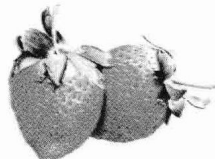
胡萝卜



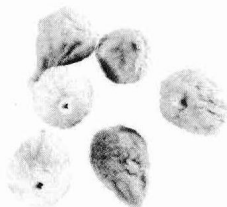
红豆



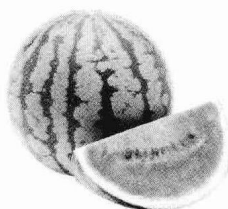
西红柿



草莓



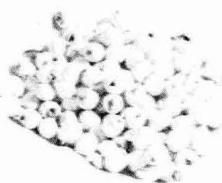
无花果



西瓜



苦瓜



莲子

处方②

生活习惯

轻松运动有助于强化心血管

- 散步或慢跑等轻松的运动，都有助于锻炼心脏。
- 入浴时不要用太热的水，水位高度也不要超过心脏。过热的水会增加心脏负担。

处方③

季节注意事项

酷暑或严寒天气对心脏有杀伤力

- 过冷或过热的天气都会增加心脏的负担。
- 在夏天或冬天时，尽量让身体处于最舒适的环境中。

肝

五脏自我检测(二)

脸部症状自我检测

对着镜子，仔细观察自己的脸部，看看是否有下面的现象出现？

③眼睛容易疲劳，视力减退

肝血不足

④容易流眼泪

肝血不足

⑤眼白部分呈现黄色

肝功能异常，胆汁外流

⑥眼白部分呈现红色

肝经循环发生了异常

⑦眼睛四周有皱纹

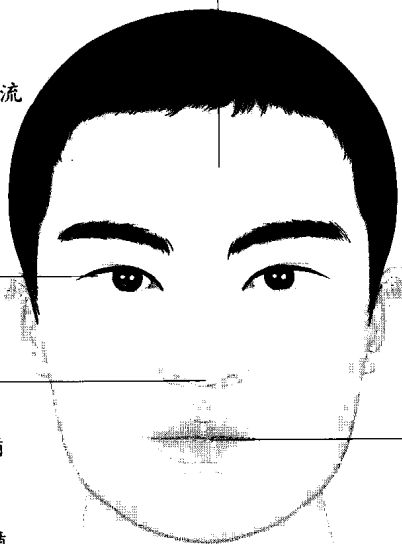
肝血不足 / 肝经循环发生了异常

①脸色发青

肝经循环发生了异常

②青筋暴露

肝经循环发生了异常



⑧鼻头发红

与肝有关的血液循环发生了异常

⑨容易流鼻血

与肝有关的血液循环发生了异常

⑩舌头强直

与肝有关的血液循环发生了异常

自觉症状检测

请仔细回想自己的近况，是否有下面的症状出现？

①情绪起伏大→肝经循环发生了异常

②容易健忘→肝血不足

③不容易入睡→肝经循环发生了异常

④不容易熟睡，长做梦→肝经循环发生了异常

⑤食欲忽大忽小→肝功能异常，抑制了肠胃的蠕动

⑥经常性的反复便秘及下痢→肝功能异常，抑制了肠胃的蠕动

⑦精力减退→很有可能是肝、肾出了问题

⑧肩膀部位肌肉僵硬、小腿抽筋→肝血不足

⑨指甲发白而脆弱→肝血不足