

气色决定生老病死

博集 01
养生馆

一代中医大师
色诊第一人

王鸿谟

自诊祛病法

王鸿谟 著

最便捷之诊病防病治病妙法

中老年养生要穴和救命穴、全耳按摩法、养心安神法
疏肝理气法、健脾养胃法、养肺调息法、护肾填精法

神秘
神功

传扬扁鹊神奇医术
倾囊传授40年色诊经验和秘诀

首都医科大学教授、博士生导师，主任医师，国际生物医学特征辨识学会副主席

当代“中医色诊学”创建人

中国中央电视台《健康之路》《百家讲坛》

中国教育电视台《东方名家》

北京电视台《养生堂》

辽宁电视台《健康一身轻》

天津电视台《天天养生》

山东教育电视台《名家讲坛》

等十几家电视和网络媒体特邀养生专家

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

博集
大

气色决定生老病死

中华书局

一代中医大师
色诊第一人

王鸿谟 自诊祛病法

王鸿谟 著



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

王鸿谟自诊祛病法/王鸿谟著. —南京: 江苏文艺出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5399-3695-6

I. ①王… II. ①王… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 059397 号

王鸿谟自诊祛病法

作 者: 王鸿谟

责任编辑: 刘 霁

特约编辑: 刘 丹 黄 赛 庄丹霞

营销编辑: 刘 迎 孙玮婕

装帧设计: 风 筝

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 16.5

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-3695-6

定 价: 32.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时联系承印厂调换)

目 录

第一篇 察颜观色保健康 / 008

面色关系生老病死 / 010

察颜观色，未病先防，有病早治 / 010

什么样的耳朵能长寿 / 011

“耳褶心征”是冠心病的重要征兆 / 013

从人中看寿命长短和生殖系统健康 / 014

常色——人一生的基本面色 / 016

今天我们看自己的脸色 / 016

“气”与“色”是形影不离的兄弟 / 018

年龄、地域不同，面色亦有别 / 019

“笑不露齿”更能保持青春美丽 / 022

病色——疾病的征兆和警示 / 024

六大特点辨别病色 / 024

青黑多痛，黄赤多热，白多寒 / 027

色诊入门：察颜观色，见微知著 / 029

间接日光，柔和自然 / 029

色诊“自身三对照”法，鉴别病色得心应手 / 030

望色随人，灵活诊断 / 032

察颜观色两步骤：远观、近察 / 033

第二篇 满面病色自诊 / 040

满面白色——能“遮百丑”，也能显百病 / 042

“面白如敷粉”可能是病色 / 042

脸色白，要提防血虚 / 045

16 字歌诀辨识血虚四大表现 / 046

“白里透青”可能是气虚 / 049

不同的白色提示肺的不同问题 / 051

寒证和剧痛也可引起面色苍白 / 052

满面白色有死证 / 053

满面黄色——脾胃不和的征兆 / 054

满面黄色是脾胃出了问题 / 054

萎黄、黄胖和黄疸 / 056

从嘴唇和鼻尖看脾胃状况 / 058

藕粉、四君子汤健脾益气 / 059

满面红色——“红光满面”不代表健康 / 060

正常的红和病色的红 / 060

满面红赤主热证 / 062

满面红赤多关“心” / 063

满面青色——最严重的病色 / 066

常色偏青者多暴躁 / 066

满面青紫，气滞血瘀 / 067

满面色青主剧痛 / 069

满面色青，慎防肝病 / 070

面色发青，“肝风内动” / 072

满面青色主死证 / 073

满面黑色——提示重病和死证 / 075

灰黑、紫黑、黧黑都是病色 / 075

青黑色是血瘀严重的表现 / 077

黑色出于庭，大如拇指，必不病而卒死 / 078

面露黑色多关“肾” / 079

第三篇 相气 / 082

有气不患无色，有色不可无气 / 084

气至色不至者生，色至气不至者死 / 084

相气十法 / 087

浮是病色明显，沉是病色隐约 / 087

“清”主无病或轻病，“浊”主重病 / 090

“微”为虚证，“甚”为实证 / 093

“散”为新病或轻病，“抟”为久病或重病 / 095

精血充足为“泽”，精血耗竭为“夭” / 097

第四篇 明堂色部——最重要、最常用的色部 / 100

综合三种色部定位法，准确诊断全身疾病 / 102

肺脏健康看印堂 / 107

肺主呼吸和散布津液 / 107

印堂白里透红代表肺脏健康 / 109

肺为娇脏，悉心保养 / 111

心脏色部——“君主之官”的脸色 / 114

“王宫”在两眼之间 / 114

心色部气色异常的三大提示 / 116

看舌头也能知心病 / 118

心色部异常的十大规律 / 118

两大穴位护心救急 / 120

肝脏健康看“年寿” / 122

肝脏的两大职责：藏血和疏泄 / 122

从“年寿”看肝的健康状况 / 124

移情易性，调养肝脏 / 126

看鼻头，知脾脏 / 130

鼻头明亮润泽，脾胃平顺健康 / 130

简便易行的健脾养胃法 / 133

肾脏色部——“先天之本”，细诊慢断 / 135

肾脏健康看两颊 / 135

掌握肾色部气色规律，事半功倍 / 138

护肾养肾的五大诀窍 / 140

子宫、膀胱、精室色部——生殖健康观“人中” / 145

人中：掌管寿命和子孙的穴位 / 145

从人中的气色看病情 / 149

常灸关元，温补肾气 / 154

胆色部和胰色部——对称出现的色部 / 156

胆色部的气色怎么看 / 156

针灸胆囊穴，利胆通络消炎 / 158

胰腺：维持身体平衡的功臣 / 159

胰色部的气色怎么看 / 160

治疗胰腺病的方法 / 161

胃肠色部——健康从肠胃开始 / 164

至关重要的消化道四色部 / 164

健康从肠胃开始：消化道的保健 / 168

脑、脊髓色部——保护中枢，刻不容缓 / 173

人体的中枢和总管：脑、脊髓 / 173

像爱护生命一样呵护大脑和脊髓 / 175

胸里色部——反映心肺病变 / 178

第五篇 五官色部——看五官知健康 / 180

耳色——全身健康的缩影 / 182

耳长厚软标志脏腑精气充足 / 182

六种病色指示不同症状 / 183

耳穴区色隐藏着全身的健康信息 / 186

从耳穴区色看脏腑健康 / 188

保养耳朵，健康全身 / 196

眼色——观察身体内部的窗户 / 200

肝开窍于目，“眼色”不对就是肝脏有恙 / 200

从眼睛“五轮”看人体五脏 / 202

五轮的气色怎么看 / 203

爱护我们的“心灵之窗” / 209

鼻色——望鼻知肺 / 211

鼻子可反映多个脏腑病证 / 211

肺开窍于鼻，望鼻可知肺 / 212

目间山根气色，可辨病证轻重虚实 / 214

目间青筋主消化和呼吸系统疾病 / 215

鼻区蟹爪纹决不能轻视 / 216

口唇色——说出“后天之本”的健康 / 219

脾开窍于口，脾脏健康看口唇 / 219

口唇的病色怎么看 / 221

口唇的四种重要病征 / 224

舌色——观舌知“心” / 226

牢记望舌四要点 / 226

舌为心之苗 / 227

望舌的四大步骤 / 228

综合考察舌色、舌苔色 / 233

第六篇 面貌色部 / 236

额区色部——天庭饱满为健康之相 / 238

精确划分，找准额区色部 / 238

额部最忌出现黑色 / 240

额部异常不可掉以轻心 / 241

让“天庭”永远明亮的保养方法 / 243

颧颊区色部——不怕灰黑就怕娇艳 / 245

两颊发红不一定健康 / 245

颧颊区气色可反映各脏腑疾病 / 247

颧颊区出现蟹爪纹可能是肺癌 / 252

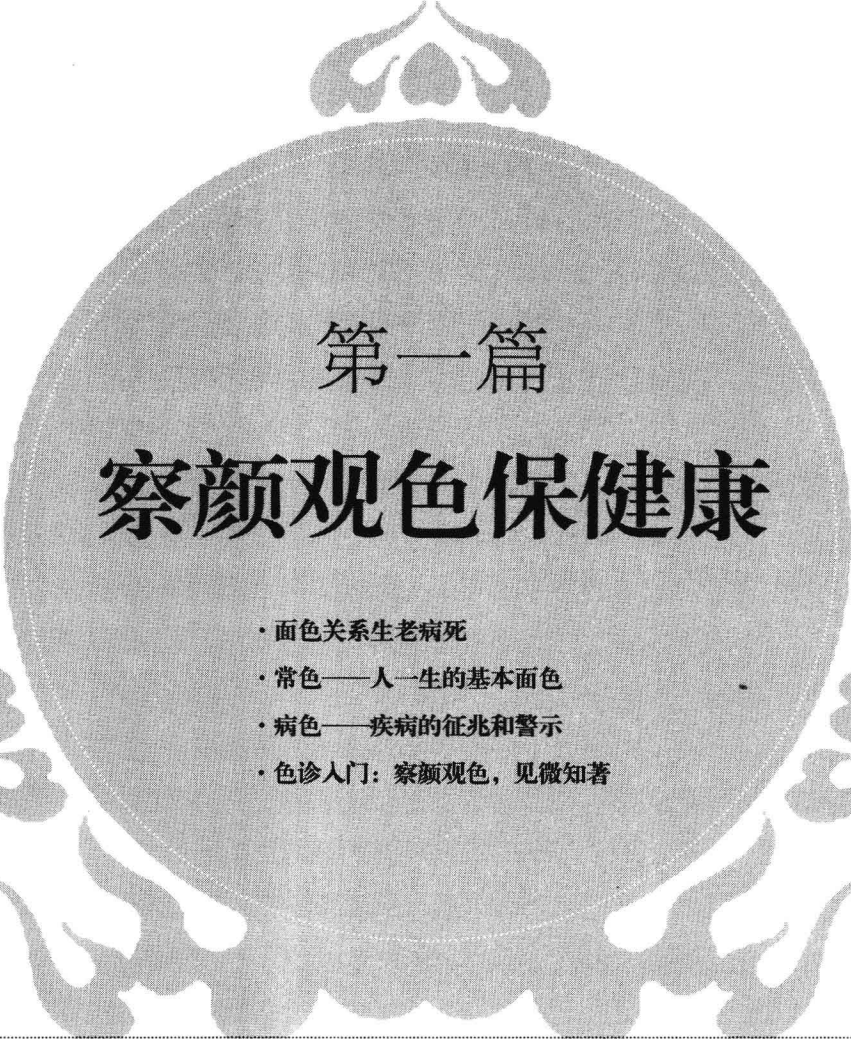
中老年人养生最重要的几大穴位 / 254

颐颏区色部——反映肾脏和腹部疾病 / 256

肾热病者颐先赤 / 256

颐颏区气色怎么看 / 257

附：谨慎使用面貌色部 / 260



第一篇

察颜观色保健康

- 面色关系生老病死
 - 常色——人一生的基本面色
 - 病色——疾病的征兆和警示
 - 色诊入门：察颜观色，见微知著
-



“面色”不仅仅是我们脸上的颜色，还预示着我们的健康、我们的未来，从面色中，我们可以看出人是不是生病了。而类似耳廓大小、人中长短这样的特征还能告诉我们一个人的寿命长短。掌握了这些信息，就可以随时了解自己的身体状况，未病先防、有病早治，延年益寿。



面色关系生老病死

我国现存第一部医书《黄帝内经》说：“黑色出于庭，大如拇指，必不病而卒死。”天庭就是人的额部，这句话就是说，一个人的天庭突然出现一块黑色，颜色又深，范围又特别局限，像拇指肚这么大，那这个人很可能在没有任何症状的情况下突然死亡。

察颜观色，未病先防，有病早治

中医创造了四种看病的方法，叫做“望闻问切”：望是用眼睛去看，闻是用耳朵去听，问是用嘴巴去问，切是用自己的手指去摸，合起来就叫做“望闻问切”。在望闻问切这四种方法里面中医最推崇的是“望”，所以在很早的医书《难经》里面就对四诊作过评价，说“望而知之谓之神”，也就是说，如果我一看你的面色就知道你是什么病，这就神了，是中医学最高的境界。

我国现存第一部医书是《黄帝内经》，它分成上下两部，第一部叫《素问》，第二部叫《灵枢》。《灵枢》里有一句话，说“黑色出于庭，大如拇指，必不病而卒死”。天庭就是人的额部，这句话就是说，一个人的天庭突然出现一块黑色，颜色又深，范围又特别局限，像拇指肚这么大，那这个人很可能会在没有任何症状的情况下突然死亡。

我大学毕业之后被分配到青海工作，一次我在街上遇到了青海省湟中县的一位县委副书记，我们相互打了招呼，我突然发现他的额头有黑如拇指的颜色，于是我就告诉他他有病。当时我还很年轻，只有24岁，他对我的话半信半疑。我说：“这样吧，你马上到县医院去做一个造影，你的问题肯定是在胃，而且不轻。”他立刻到县医院做了钡餐造影，结果是胃癌，所以他马上就到上海去做了切除手术，做了切除手术之后回来，他非常高兴地找到我，说感谢我救了他一命。但是我看了看他的面色，他额头上的黑色并没有改变，于是我说：“你最好再到医院去检查一下。”结果他再到医院检查，发现癌细胞已经转移了。

像这种病例是很多的。很多事物看似不相关，其实存在千丝万缕的联系，看似杂乱无章，其实具有内在的发展规律，色诊就是一门发现这种内在联系和发展规律的学问。我们学色诊主要就是观察颜面五官气色变化，了解疾病是不是即将发生或者已经发生，究竟发生在哪里，我们有什么办法去提前发现它，有什么办法及时防止它和治疗它。

什么样的耳朵能长寿

很多人都能看手纹，从手纹能看出一个人的身体状况，但是比起

手，人的脸上有更多的生物特征，能够帮助我们了解身体的健康情况，比如人的耳朵长度。在一项科研项目中，研究人员普查了 50 例 80 岁以上的老年人，发现他们的耳朵都有两个特征。

第一个特征是耳廓长。一般人的耳朵上边应该平着眉毛，下面应当平着鼻基。耳廓的长度，科学的计算方法应该是从耳朵尖到耳垂下。一般成年人的耳朵平均长度为 5~8 厘米。但是接受调查的这 50 位长寿老人，从耳轮最高处至耳垂最低处，耳廓长度都大于 7.1 厘米，而且寿命越长、耳朵越长，其中两名百岁老人的耳廓长度分别达 8.4 厘米和 8.5 厘米。

第二个特征是耳垂大。耳垂就是从耳屏到耳朵的最低处。一般成年人耳垂长度为 1~2.5 厘米，但是长寿老人的耳垂长度至少在 1.8 厘米以上，而且厚软肥大。在所调查的 50 位长寿老人之中，耳垂长度在 1.8~2.5 厘米的有 8 人，2.6~3 厘米的有 39 人，3.1~3.2 厘米的有 3 人，都是 90 岁以上的老人。

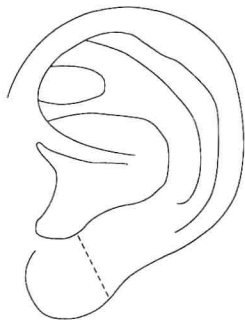
上面的数字告诉我们，耳廓长、耳垂大是长寿特征。我们自己可以回去观察一下那些长寿的老人，就会发现他们的耳廓的确有这两个特征。我们把耳廓长、耳垂大叫做“长寿耳征”。但必须注意的是，耳廓长、耳垂大只是长寿特征之一，长寿者耳朵一般都长，但是耳朵长的人不一定都长寿，耳朵短的人不一定都短寿。因为长寿与否，还必须结合耳朵的气色形态以及其他部位的多种生命征象来综合分析。耳朵的长短只是其中一条有用的线索。中医讲究“相不独断”，耳朵本身除了长短以外，还有其他特征，如厚和薄的问题，厚的比薄的好；软和硬的问题，软的比硬的好；还有贴和张的问题，贴比张好；气色的问题，耳朵的气色明亮润泽，比暗淡干燥好。要把耳朵本身的各种气色形态结合起来才能做出准确判断。而且，每个人都有五官七窍，在脸上不但有长寿

耳征，还有其他二十几项生命特征，我们还要把耳朵特征和其他官窍的气色形态相互对比，得出的结论才比较可靠。

❁ “耳褶心征”是冠心病的重要征兆

正常人的耳垂一般都是平洁光滑的。如果我们仔细观察某些冠心病患者的耳垂，经常可以发现一条斜线或者皱纹。它是从耳屏间切迹，即耳屏和对耳屏之间的凹陷，向外伸展到耳垂边缘的一条斜线或皱纹，有的深而长，有的浅而短，我把这种皱纹命名为“耳褶心征”。

耳褶心征的出现，能够提示冠心病，有一定的诊断价值，所以它也被称为“冠心病沟”、“脑动脉硬化耳褶征”等。出现耳褶心征的人可能得了冠心病、心肌梗死、高血压、动脉硬化、高血脂症等疾病。国内外调查数据告诉我们，冠心病病人出现耳褶心征的可能性为 73.9%~97.7%，而正常人一般在 24% 以下。看来，耳褶心征能很准确地提示冠心病等疾病的存在。如果我们掌握这一特征，就可以提前发现疾病，及时去正规医院检查，增加康复的机会。



耳褶心征

从人中看寿命长短和生殖系统健康

人中是我们比较熟悉的穴位，发生紧急情况时能用来急救。人中上面是鼻子，鼻子能够呼吸天气，人中下面是嘴，嘴可以饮食地上的水谷。天在上、地在下，人正好居于天地之中，所以鼻子和嘴中间这个部位叫做人中。

人中的长度也是一定的：每个人人中的长度大约相当于本人的中指同身寸，也就是中指第二节的长度。我们的祖先非常聪明，发现个高的人和个矮的人穴位之间的距离不一样，人中的长度也不一样，于是发明了同身寸这个有趣的计量单位。把自己的大拇指和食指轻轻地对在一起，把中指中节两个纹头之间的距离作为一寸。中指同身寸的长度大约相当于每个人本人的人中长度，这是一般标准。个高的人的同身就长，人中部位也长；个矮的人的同身寸短，人中部位也短。有时为了简便，也可以用拇指指关节长度，即拇指同身寸作为一寸。

人中的长度比本人中指同身寸长，这又是一项长寿体征。凡是人中长度超过中指同身寸 3 毫米的人，寿命一般都比较长，该项特征也称作“长寿人中征”。

从人中还能够看出生殖系统的状况。人中沟的长度与中指同身寸的差别不能大于 3 毫米。人中短于中指同身寸 3 毫米以上的人，不论男女基本上都有轻重不等的生殖系统病证。这时候，人中还很可能会有白色、黄色、黑色、红色、青色等病色。

不过，人中长也只是二十多项长寿特征之一。相不独断，长寿与