

脸色——Health 健康的晴雨表

# 健康 写在脸上

主编 ● 作者

「我们的脸色与身体健康有密切关系」

医师们也经常通过观看患者的脸色作为判别疾病的参照  
这是由于人全身气血的盛衰，常常从脸部显示出来。

- 身体健康的人，脸色红润，血气充盈；
- 身体不适的人脸色发白，血气虚衰。
- 健康的人脸色通常是微黄，红润而有光泽；
- 不健康的人常常表现出多种异常的脸色，如苍白、潮红、青紫、发黄、黑色等。

Written on the faces of health

大体上讲，内脏出现不适状态，面色大概会按照赤—心、青—肝、黄—肠胃、白—肺、黑—肾的模式发生变化。

- 健康的人脸色通常是微黄，红润而有光泽；
- 不健康的人常常表现出多种异常的脸色，如苍白、潮红、青紫、发黄、黑色等。



世界图书出版公司

### 图书在版编目(CIP)数据

健康写在脸上/蒋泽先主编. —西安:世界图书出版  
西安公司,2009.2

ISBN 978-7-5062-9916-9

I. 健… II. 蒋… III. 面—保健—基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 203267 号

### 健康写在脸上

---

主 编 蒋泽先  
责任编辑 齐 琼  
封面设计 吉人设计

---

出版发行 **世界图书出版西安公司**  
地 址 西安市北大街 85 号  
邮 编 710003  
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)  
029-87232980(总编室)  
传 真 029-87279675  
经 销 全国各地新华书店  
印 刷  
成品尺寸 240×170 1/16  
印 张 10.25  
字 数 170 千字

---

版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5062-9916-9  
定 价 22.00 元

---

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

此为试读,需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



# 目录 Contents ▶

## 第1章 健康的脸，青春的脸

- 一、颜面部的解剖特点 2
  - 1. 颜面皮肤的特点 2
  - 2. 颜面血管的特点 3
  - 3. 颜面骨骼的特点 4
  - 4. 颜面美容的特点 4
  - 5. 颜面关节的特点 4
- 二、健康的脸是什么样的 5
- 三、你应知晓的与颜面相关的解剖知识 6
  - 1. 颜面分区 6
  - 2. 主要骨骼名称、部位与疾病的相关性 6
  - 3. 肌肉 7
  - 4. 颞下颌关节 8
  - 5. 血管 8
  - 6. 神经 9
  - 7. 涎腺 10
- 四、认识保护颜面部的皮肤 11
  - 1. 皮肤的一般常识 11
  - 2. 皮肤的分层 12
  - 3. 皮肤附属器 13
  - 4. 皮肤的保护作用 15
  - 5. 颜面皮肤病的预防 16
- 五、怎样关心自己的脸 17
  - 1. 养成每天看脸的好习惯 17
  - 2. 察“颜”观色看健康 18
  - 3. 触摸轻压找感受 20

## 第2章 识别信号，发现疾病

- 一、从脸的形态、面容、表情看健康 22
  - 1. 从面部形态研究历史 22
  - 2. 头面部形态与疾病 24
  - 3. 面部形态的异常 28
  - 4. 面容与表情的异常 31
- 二、从脸色看健康 32
  - 1. 面色发红 32
  - 2. 面色青紫 35
  - 3. 面色发黄 37
  - 4. 面色发白 40
  - 5. 面色发黑 41
  - 6. 面部杂色 41
- 三、从口腔里的颜色看健康 42
  - 1. 牙齿与牙龈的颜色 43
  - 2. 舌的颜色与形态 44
  - 3. 改变舌颜色的常见疾病 44
  - 4. 中医舌诊的小知识 46
- 四、从凸凸凹凹的脸上看健康 47
  - 1. 眶下区 48

- 2. 颊区 49
  - 3. 耳前区 50
  - 4. 唇部及唇周围区 51
  - 5. 颌下颈部区 51
- 附录：面部疔痈预防治疗小常识 53
- 1. 颜面部疔痈 53
  - 2. 面颈部淋巴结炎 53
  - 3. 面部皮脂腺囊肿 54
- 五、从颜面部的自我感觉看健康 55
- 1. 颜面部疼痛 55
  - 2. 颜面部常见疾病疼痛的部位、性质及症状 56
  - 3. 颜面部麻木与运动异常 56
  - 4. 语言不清 58
- 六、从眼、鼻、耳的变化看健康 59
- 1. 眼睛 59
  - 2. 耳 61
  - 3. 鼻 62
- 七、与颜面部美容疾病相关的 20 个名词解释 63

### 第 3 章 自我按摩，呵护颜面

- 一、认识源远流长的按摩法 70
- 1. 从历史沿革变化看 72
  - 2. 从手法变化看 72
  - 3. 从手法有明显区别看 72
  - 4. 从小儿按摩法看 73
  - 5. 从治疗范围看 73
  - 6. 从从业人员看 74
- 二、按摩经络与腧穴基本知识 74
- 三、脸部减肥按摩法 77
- 1. 一般按摩法 77
  - 2. 穴位按摩法 77
  - 3. 指压减肥法 78
- 四、脸部保健按摩法 78
- 1. 抚平皱纹的面部按摩法 78
  - 2. 明目减皱的眼睛按摩法 80
  - 3. 简易好用的脸部按摩操 80
- 五、头屑过多的按摩法 83
- 六、耳廓的保健养生按摩法 83
- 七、梳头与按摩异曲同工 84

### 第 4 章 面膜护肤，青春常在

- 一、认识护肤有功的面膜 86
- 二、如何为自己挑选面膜 88
- 1. 选择面膜 3 要点 88
  - 2. 各种类型的面膜 88
- 三、面膜的使用技巧与误区 90
- 1. 使用面膜的技巧 90
  - 2. 使用面膜的误区 90
- 四、自制面膜 92

- 1. 美白为主的面膜 93
  - 2. 清洁为主的面膜 94
  - 3. 滋润为主的面膜 95
  - 4. 抗皱为主的面膜 97
  - 5. 治疗疾病为主的面膜 99
  - 6. 去死皮为主的面膜 101
- 五、几种天然原料自制面膜 102

## 第5章 美容化妆，锦上添花

- 一、颜面部化妆的变迁史 106
- 二、化妆品的种类 107
- 三、保存好颜面部化妆品 110
- 四、颜面部粉饰类化妆品的种类及使用要点 111
- 五、冬夏化妆有别 112
- 六、化妆品可以引起皮炎 115
- 七、化妆性皮炎与预防 116
- 八、专家教你选购化妆品 117
- 九、洗面奶与皮肤保洁 120
- 十、化妆水、乳液与皮肤保护 122
- 十一、四季护肤保养要点 124
  - 1. 春季护肤要点 124
  - 2. 夏季护肤须知 125
  - 3. 秋季护肤知识 127
  - 4. 冬天护肤有讲究 128
- 十二、时尚男性美容护肤 129
  - 1. 干性皮肤 130
  - 2. 油性皮肤 130
  - 3. 混合性皮肤 130
  - 4. 过敏性皮肤 130
  - 5. 暗疮性皮肤 131
  - 6. 色素斑点性皮肤 131
  - 7. 衰老性皮肤 131
- 十三、让美丽的黑发飘起来 131
  - 1. 做好洗发、润发、焗油 133
  - 2. 防止阳光对头发的损伤 133
- 十四、四季护发 134

## 第6章 整容诱人，需要认知

- 一、心态与美容 136
- 二、颌面部美学小常识 137
  - 1. 面部美学小常识 137
  - 2. 眼部美容小常识 138
  - 3. 颊部美学小常识 139
  - 4. 鼻部美学小常识 139
  - 5. 口唇美学小常识 140

## 第7章 美食美味，美肤美容

- 一、植物类 142
  - 1. 桑葚 142
  - 2. 柠檬 142
  - 3. 苹果 143
  - 4. 大白菜 143
  - 5. 香菇 143
  - 6. 松子仁 143
  - 7. 杏仁 144
  - 8. 乌梅 144
  - 9. 米糠 144
  - 10. 地瓜 145
  - 11. 鲜枣 145
  - 12. 黄瓜 145
  - 13. 冬瓜 146
  - 14. 无花果 146
  - 15. 洋葱 146
  - 16. 番茄 146
  - 17. 西瓜 146
  - 18. 樱桃 147
  - 19. 石榴 147
  - 20. 胡萝卜 147
  - 21. 橄榄 147
  - 22. 葡萄 147
  - 23. 柚子 147
- 二、动物类 148
  - 1. 鱼类 148
  - 2. 猪皮 149
  - 3. 牡蛎 149
  - 4. 海带 149
- 三、中医美容处方 150
  - 1. 粉剂 150
  - 2. 溶液剂 151
  - 3. 软膏剂 151
  - 4. 糊剂 153
  - 5. 面膜剂 153
- 四、冬季食疗美容美肤食谱 155
  - 1. 归圆炖鸡肉 155
  - 2. 黑木耳红枣瘦肉汤 155
  - 3. 桂圆炖蛋 155
  - 4. 柏子仁粥 155
  - 5. 莲实美容羹 156
  - 6. 养颜茶 156
  - 7. 木耳红枣汤 156
  - 8. 马蹄甘蔗汁 156
  - 9. 白果薏米糖水 156

## 前言 Foreword

请你把健康写在脸上



去年，西安世图的编辑找到我，希望我编写一本《健康写在脸上》的书，题目颇有新意，也很适合我，于是欣然受命。时间过了1年，如果一般写写，早该交稿了，不就只是10万余字吗？科普作品贵在一个“新”字。写出文字应该是没有问题的，关键是写哪些内容，怎么写。我与我的几位学生商量后达成了共识：一是内容要实用可行；二是结构要流畅合理；三是表达形式要新颖清楚，重点放在识病上。

书中引用了一些祖国医学的观点，我们那个年代的医生大都脱产学习过中医，对中医的诊断如何表示、如何理解，我不敢妄加评论，还要深入研究。这本书关于颜面部疾病的诊断是出于自己的经验，只不过写得通俗了而已。

有些病不是1分钟就可以诊断的，医学知识也不是几天就可以自学成功的。所以我明确反对“1分钟自我诊病”、“3天学会中医”这类的观点。医学科普书籍的目的是帮助读者（非医务工作者）早预防、早发现、早治疗疾病，而不是要每个人学会诊病治



病，如果每个人都能 1 分钟学会诊病，3 天学会治病，还去医学院读 5 年本科、3 年硕士研究生干什么？还进行医师执业考试干什么？

写这本小册子以及我过去写的医学科普书籍，目的只有两个：一是帮助普通读者提高防病识病的能力，达到早预防、早发现、早治疗的目的；二是给非颌面专业的医务工作者以参考，对颌面疾病有一定认识，方便工作。

几位作者都是工作 10 多年的医师：蒋李懿，口腔医学硕士、副主任医师；成晓洁，临床医学硕士；李钰荣、黄淑珍均是有 10 年以上资质的主治医师；张江辉是从事推拿 10 余年的主治医师，他们的医疗经验在本书中都得到了体现。

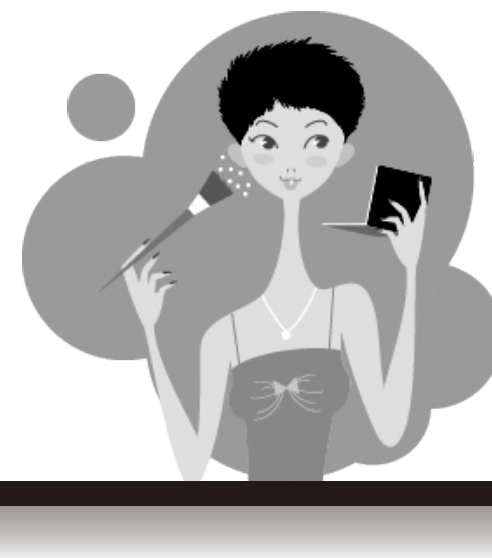
最后感谢世界图书出版西安公司的编辑们，我的医学科普书大都是经他们编辑才与读者见面的，没有他们的尽心尽力，没有他们的严谨认真，这些文字也就不能称之为书了，还只是叠叠讲稿，躺在我的抽屉里。

蒋泽先

于南昌大学“慕容一亚”斋

2008.5.8

# 第 1 章 健康的脸，青春的脸





我们每天都要洗脸，每天都要对着镜子照照自己的脸，许多女性每周都要去美容院做脸部按摩，夫妻之间每天都要欣赏对方的脸，我们是不是已经十分熟悉自己的这张脸呢？回答是否定的，尤其是男士，对自己脸的认识更陌生，甚至根本上存在误区，对脸上的风云变化漠然视之，对脸上的凹凹凸凸不屑一顾。相反，一些女性对脸的关注又过于紧张，抑或杯弓蛇影，抑或无病呻吟。怎样识别系统疾病在脸上的反映呢？怎样识别脸上局部疾病的发生呢？第一步就要了解并熟悉我们自己的脸，不管是尖尖的“瓜子脸”、圆圆的“南瓜脸”或病态的“满月脸”，其解剖结构总是一样的。

## 一 颜面部的解剖特点

解剖学家将颜面分为上、中、下 3 部分：上 1/3 仅是额部，包括额部的皮肤和额骨，年轻时光滑圆润，老年后有点皱纹，呈波浪形；口裂下 1/3 叫做颏部，由下颌骨颏肌组成；中 1/3 是颜面部的主体，颜面部的主体结构、器官处在这个部位，疾病的发生和表现大多在这个部位，如鼻、鼻唇沟、人中、红唇、白唇、口角、面颊。

可以将颜面分成 12 个部分（见第 6 页）。即眼眶部、眶下部、颧部、鼻部、唇部、颏部、颊部、耳部、颞部、腮腺咬肌部、颌下部、颏下部。每个部分都是由皮肤、皮下脂肪、肌肉骨骼和血管神经组成的。这些器官与组织和其他部分的器官与组织比较，有自己的特点、特征。

### 1. 颜面皮肤的特点

(1) 皮肤柔软薄嫩 皮肤由表皮、真皮和皮下组织构成。不同部位



皮肤厚薄不一，不包括皮下组织，其厚度为 0.4 ~ 0.5 毫米，而颜面皮肤较身体其他部分皮肤性质更柔软、更薄嫩，所以很易受伤。除眼睑、耳廓及鼻部皮肤外，均会有多量皮下脂肪组织，因此颜面皮肤具有容易伸展移动、富于表情、感觉敏锐的特性。因皮下组织疏松有脂肪，所以颜面部一旦有感染（俗称“发炎”），极易向周边和深层扩散，病人常说“一夜间就肿起来了”，说明肿胀较其他部位组织迅速。颜面皮肤富有皮脂腺，所以发育期间的青年男女面部常见皮脂淤积，形成皮脂腺瘤，鼓起一个“包”，俗称“粉瘤”。很多人喜欢挤压，破溃后溅出豆腐渣样物质。这类肿块的发生率男性多于女性。

**(2) 皮下神经丰富** 支配颜面运动表情和展现颜面部情绪的有面神经，支配颜面部感觉的有三叉神经。皮肤下还有末梢神经，可接受传导各种物理性、机械性和其他的刺激，使皮肤成为一个灵敏的感觉器官，皮肤的神经可以控制皮肤的血管、汗腺和毛孔的功能。而在面部还有多对脑神经，最主要的是支配面部运动表情的面神经和支配面部感觉的三叉神经。外伤、病毒感染、肿瘤生长等，都很易伤害神经，造成面瘫，致口角喎斜，不能闭

目。老百姓都知道“中风”的面部表现是流涎、口角喎斜；还有常见的“面瘫”，西医叫“面神经麻痹”，即不能抬眉、无抬头纹、不能闭眼、不能吹口哨、流口水、言语不清、食物在口内难以转动。面部支配感觉的三叉神经有病变，如有肿块压迫，就会发生疼痛，如有损伤碎骨压迫神经会发生麻木。一种最常见的颜面部疼痛疾病就叫“三叉神经痛”。

## 2. 颜面血管的特点

**(1) 左右血管相互吻合** 皮肤中有丰富的血管和淋巴管。而颜面血管更丰富，左右都有吻合支。如在颜面部手术时一侧血管结扎后，依然出血，因为对侧血管还在供血，而手与脚就没有这种现象，如手出血时只要把近心端扎住，血就止住了。暴力撞击、挤压面部后的闭合性外伤（就是没有皮肤破损的外伤），很快出现血肿、水肿，且症状严重，这也是血管丰富的原因所致，血肿、水肿的发生甚至会影响吞咽和呼吸。

**(2) 有一个危险三角区** 这是一个重要的特点，从左右两口角到鼻翼再到鼻根部进行连线，两口角的连线为三角形的底，鼻根部为三角形的尖，此范围内所构成的三角称为颜面部“危险三角区”。危险的原因是：静脉

大都无瓣，该处的静脉与颅内海绵窦相通，当感染后，血管受到挤压，细菌很容易通过内眦静脉和眼静脉回流向颅内播散，进入颅内的海绵状静脉窦，在颅内引起化脓性海绵状静脉窦炎，病死率很高。因其后果严重，就有了“危险三角区”这一名称。所以颜面部的疖肿是不能随意挤压的，尤其是在“危险三角区”内的感染灶严禁挤压。

### 3. 颜面骨骼的特点

(1) **多腔多窦** 除下颌骨外，大都是对称性的骨骼，骨外形不规则，有腔有窦，如：口腔、鼻窦，这些腔窦长年存在细菌，一旦外伤与腔窦相通易引起感染(发炎)。

(2) **与牙齿相关** 上下颌骨长有牙齿，如果发生骨折或肿瘤，除面容发生畸形外，还会有牙齿松动、牙齿之间咬合关系错乱等情形，影响咀嚼功能和美容。

### 4. 颜面美容的特点

(1) **外显性** 鼻、唇、眼、脸等都是外露的，在正常解剖部位各司其职时，不会难看；匹配合宜，则十分美观；若有病变，就会影响面容，失去美丽，俗称“破相”。颜面不同于身体其他部位，身体其他部位可用围巾衣帽、鞋袜装饰点缀掩盖，而颜面稍有破绽就难以遮掩，其功能、交往需要都使它必须外显。

(2) **社会性** 爱美是人的天性，一旦“破相”即刻影响人的心理，影响人与人之间的交往，甚至影响生存生活的勇气。脸面的颜色、肿块、瘢痕及不对称性均可以造成“破相”，因“破相”而自杀的报道亦屡见不鲜。所以，美，对于面部至关重要，与人体其他部位相比，更显得追求美的至高无上性。这些都说明颜面美具有社会性的特点。

### 5. 颜面关节的特点

(1) **联动性** 许多人人都知道，手、脚、腰等有关节，但却不知道下颌骨(俗称“下巴”)也有关节。下颌骨是颜面唯一活动的骨，由于它的活动，人才可以有咀嚼动作，可以张口开怀大笑，可以张口唱歌。下颌骨通过一对下颌突与颅底的颞骨凹相连构成关节，它是全身唯一的联动关节，具有转动、滑动两种功能。所谓联动是指左边关节运动，右边关节也要运动，而手和脚在做一侧运动时，另

一侧可以停止运动，下颌运动则不允许，也不可能。

(2) **关节疾患相互影响** 颞下颌关节有病变会使下颌运动不对称，耳前有弹响，特点是一侧有病会影响另一侧。张口时下颌运动偏斜或张口受限，甚至无法张口，既影响外观形象，又影响功能和生活质量。

## 健康的脸是什么样的

一般来说，健康的脸应该是：

① 从形态上看：具有对称性与匀称性。

正常的颜面左右大致对称，上、中、下 3 等份大致匀称。

② 从色泽和皮肤弹性上看：色泽正常、具有弹性且柔软。

中国人的正常脸色状态应是均匀的微黄显红润，有光泽。一般皮肤情况与年龄、营养状态相关：青年人脸部皮肤有弹性；中年人脸部皮肤组织逐渐松弛，弹性减弱；老年人脸部皮肤组织萎缩，皮下脂肪减少，弹性减弱，出现皱纹，但健康老人脸部皮肤仍有光泽。

③ 颜面皮肤滑润，无肿块，无凹凸，一般无斑点，老年人会出现老年斑、黑素痣。

④ 颜面部无自觉症状，如：疼痛（包括自发痛、反射痛、压痛）、麻木、酸胀、压迫或张口痛。

⑤ 耳前一对颞下颌关节活动正常，无肿大，无疼痛，无弹响，张口在 3 ~ 4 厘米正常范围内。

⑥ 颜面部表情自然真实，与心理情绪一致，不会因微笑出现口角**咧斜**、流涎，不会因进食吞咽而引发疼痛。



再与传统面相中所述作一对照，可以发现，其实大同小异。

- ① 解剖正常：三亭平衡、五官平衡、左右对称、五岳平衡；
- ② 生理正常：颜面光辉、丰瘦平衡；
- ③ 无病理体征；
- ④ 无病理症状；
- ⑤ 颜面部表情与心神相吻合。

## 二 你应知晓的与颜面相关的解剖知识

### 1. 颜面部分区

颜面部根据其解剖特点和临床应用的需要，可以分为眼眶部、眶下部、颧部、鼻部、唇部、耳部、颊部、腮腺咬肌部、颞部、颞部、颞下部、颌下部。

### 2. 主要骨骼名称、部位与疾病的相关性

口腔颌面部有上颌骨、下颌骨、颧骨、鼻骨、颞骨、腭骨、蝶骨等。与颜面直接有关的是上颌骨和下颌骨。

#### (1) 上颌骨

解剖：上颌骨居颜面中部，左右各一，相互连接构成中面部的支架。上颌骨有体部和4个邻近骨相连的骨突，分别叫额突、颧突、牙槽突、腭突，如额突与额骨相连，颧突与颧骨相连，牙槽突即牙齿所在部位的骨质，上颌骨体内部为一空腔，叫上颌窦，上颌骨的上面参与构成眼眶的下壁，下面参与构成口腔顶部，其内侧参与构成鼻腔的外侧壁，其后下部分呈粗糙之圆形隆起称为上颌结节，上牙槽后神经、血管由此进入上颌骨内。上颌骨的前面有眶下孔（距眶下缘中点下方约5~7毫米），眶下神经、血管即从此孔穿出。上颌骨的下面即硬腭部。