



· 书立方· 养生馆· 第2辑 ·

# 面耳手足

## 自诊自查自疗



书立方

《书立方· 养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面耳手足自诊自查自疗 / 《书立方·养生馆》编委会编. --上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①面… II. ①书… III. ①常见病—诊疗—基本知识  
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第036228号

书立方·养生馆·第2辑



# 面耳手足自诊自查自疗


责任编辑: 宋惠娟

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

# 目录

## 第一章 ▶ 面诊，察颜观色知健康

### 老中医教你面诊疗法

- 神奇的“五色诊” ..... 8
- 面诊的原理及依据 ..... 9
- 面部整体诊断的方法 ..... 10
- 经络是面诊治病的基础 ..... 12
- 一定要知道的正常面色 ..... 13
- 望色诊需注意的事项 ..... 15

### 面部痣、斑自查自诊

- 蜘蛛痣 ..... 16
- 黑痣 ..... 17
- 白斑 ..... 18
- 雀斑 ..... 20
- 黄褐斑 ..... 20
- 青紫斑 ..... 21
- 红斑 ..... 22
- 老年斑 ..... 22

### 面色反映五脏健康

- 面色赤红——心脏异常 ..... 24
- 面色苍白——肺部异常 ..... 25

- 
- 面色泛青——肝胆异常 ..... 25
  - 面色发黑——肾部异常 ..... 26
  - 面色发黄——脾胃异常 ..... 27

### 头面自诊八堂课

- 头诊——统领身体健康的首脑 ..... 28
- 眼诊——显示健康状况的荧光屏 ..... 38
- 耳诊——表露健康状况的晴雨表 ..... 42
- 鼻诊——洞察身体疾病的信息员 ..... 47
- 人中诊——衡量身体健康的标尺 ..... 53
- 口唇诊——身体疾病的信号灯 ..... 58
- 舌诊——获取身体情报的资料库 ..... 64
- 齿诊——记录人体脏腑的信息表 ..... 80

### 头面部健康大穴定位速查

- 按上星——巧防前额头痛 ..... 84
  - 按神庭——宁神醒脑长智慧 ..... 85
  - 按角孙——吸湿降浊 ..... 86
  - 按神聪——百会之左膀右臂 ..... 87
  - 按风府——防风祛风 ..... 88
  - 按安眠——还你轻松睡眠 ..... 89
-

## 第二章 ▶ 耳诊，观耳辨病巧养生

### 了解耳诊

- 了解你的耳朵 ..... 91
- 小穴位大健康 ..... 94

### 常见病耳诊自查自疗法

- 神经衰弱 ..... 104
- 胃肠功能紊乱 ..... 106
- 头痛 ..... 108
- 胆囊炎 ..... 110
- 胆石症 ..... 112
- 原发性高血压 ..... 114
- 流行性感冒 ..... 116
- 慢性鼻炎 ..... 118

## 第三章 ▶ 手诊，健康必知的掌纹细节

### 解密掌纹

- 掌纹对健康的实际意义 ..... 120
- 病理掌纹形成的原因 ..... 122
- 掌纹诊病的原理及依据 ..... 125
- 掌纹诊病的主要方法 ..... 127
- 左右手掌纹的对比 ..... 130
- 手部反射区全知道 ..... 131
- 手部反射区使用方法 ..... 136

## 养生必知的掌纹线

- 1线——感情线 ..... 138
- 2线——智慧线 ..... 140
- 3线——生命线 ..... 141
- 4线——健康线 ..... 143
- 5线——玉柱线 ..... 144
- 6线——干扰线 ..... 146
- 7线——太阳线 ..... 147
- 8线——远航线 ..... 148
- 9线——过敏线 ..... 150
- 10线——土星线 ..... 151
- 11线——性线 ..... 152
- 12线——酒线 ..... 154
- 13线——悉尼线 ..... 155
- 14线——通贯线 ..... 157

## 常见病手诊自查自疗法

- 老花眼 ..... 159
- 哮喘 ..... 160
- 腹泻 ..... 160
- 腰痛 ..... 161
- 高血压 ..... 161

---

## 第四章 ▶ 足诊，对症按脚祛百病

### 认识足诊

- 神奇的足全息 ..... 162
- 足疗保健治病的特点 ..... 163
- 足疗的注意事项、准备工作及体位 ..... 165

### 足部反射区定位和功效速查

- 什么是足部反射区 ..... 170
- 足部病理反射区的分类 ..... 171
- 如何选取反射区 ..... 172
- 足内侧反射区 ..... 177
- 足外侧反射区 ..... 179
- 足背反射区 ..... 182

### 头面部养生保健自疗法

- 头部保健——按按足底，醒脑充精力 ..... 185
  - 眼部保健——聪耳明目促循环 ..... 186
  - 耳部保健——刺激听神经，提升听力 ..... 188
  - 鼻部保健——畅通鼻道，预防鼻炎 ..... 189
-

## 第一章

# 面诊，察颜观色知健康

## 老中医教你面诊疗法

### 【神奇的“五色诊”】

《黄帝内经》中就有五色诊，即“五生色”“五病色”“五死色”的理论，具有重要的实用价值，一直沿用至今。

东汉医家张仲景总结了《黄帝内经》关于面部诊法的理论和方法，在《伤寒杂病论》中提出，出汗过多会引起额头凹陷的不良反应。

宋代医家钱乙在《小儿药证直诀》一书中提出，必须注意望面色和其他局部诊察手段来判断疾病，他对小儿目诊的论述，对后世也有深远的影响。

清代汪宏所著的《望诊遵经》不仅搜集了历代有关望诊的资料，还总结了通过面目五官及身体其他各部的形态色泽变化，来辨别疾病阴阳的诊断方法。



## 【面诊的原理及依据】

### 人体是个有机整体

中医学认为，人体是一个有机整体，不仅同自然界有着密切的联系，而且人体体表组织、器官与体内脏腑之间也有着密切的联系。中医脏腑学说认为，脏腑虽居于内，但其生理和病理变化必然会在相应的体表组织器官上反映出来，其中面部就是一个重要的部位。

### 面部能反映脏腑气血盛衰

因面部为脏腑气血的外荣，又为经脉所聚，面部脉络丰富，气血充盛，加之面部皮肤薄嫩，故色泽变化易于显露于外。

《望诊遵经·五色相应提纲》中记载：“尝考《内经》望法，以为五色形于外，五脏应于内，犹根本之与枝叶也。色脉形肉，不得相失也，故有病必有色，内外相袭，如影随形，如鼓应桴。”故脏腑气血的盛衰，邪气对气血之扰乱，都会在面部有所反映。

通过观察面部组织、五官七窍在神、色、形、态等方面的征象改变，进行中医理论分析，便可推断出体内脏腑的病变。这说明面诊方法的基本原理就是“以表知里”“司外揣内”。



## 【面部整体诊断的方法】

进行面诊时，要选择在白天自然光线比较充足的室内进行，尽量放松面部表情，保持情绪稳定，避免外界干扰，同时，以平时的面部情况作为参考。

要注意以下两个诊断要点：一是采用比较的方法，以常测变，去辨别各种异常征象；二是要重视局部与整体的关系。总之，面诊时必须注重内与外、局部与整体的统一性。

### 望面色

自然界的颜色丰富多彩，古人执简驭繁，把面色分为青、赤、黄、黑、白五种。五色的变化以面部最为突出，而且面部又与脏腑经络相应，可以反映其内部相应脏腑经络的生理和病理变化。五色诊法是运用阴阳五行学说，根据五脏配五行、五色的理论，通过临床实践总结出来的。

面部色诊不仅对慢性病有诊断价值，而且对危重病也有诊断意义。如心衰病人会面色黧黑；凡心脏病二尖瓣狭窄、闭锁不全者，会出现面色萎黄，双颧微红；肝硬化和肝癌病人的面色甚黑。总之，色深沉、晦黯，主内病、重病、久病；色浅、光泽明显，主外病、轻病、新病；介于枯晦



与明润之间者，其病不重；若病色如云之飞，则病将愈；如搏聚凝滞一团，则病重而难治。

### 望五官及舌

根据藏象学说理论，我们来重点了解一下五脏与目、舌、口、鼻、耳的对应关系。面部官窍的各种异常征象，可以提示人们相应脏腑的病变，如肺开窍于鼻，鼻塞流涕，多为肺气不宣；肾开窍于耳，长期耳鸣，多为肾虚；肝开窍于目，肝胆湿热，可出现脘腹饱胀、食欲不振、身体颜色发黄等，而目睛发黄是其主要症状；也可根据舌象的各种异常变化，来观察脏腑的病变等。

### 五色、五脏及主病之间的对应关系

五色	对应五脏	五色主病
赤	为心色	主热
青	为肝色	主寒，主痛，主气滞，主肝风和血瘀
白	为肺色	主虚，主寒
黄	为脾色	主脾虚，主湿
黑	为肾色	主痛，主血瘀，主劳伤

## 【经络是面诊治病的基础】

人体经络是一个内接五脏六腑、外接肢节皮肤的网络系统，它们之间是相互联系、相互沟通、相互影响的。

### 经络汇于“首”

头面位居全身之首，所分布的经脉较为丰富，不仅是全身经脉汇聚之所，也是五脏六腑、精、津液、气血的外荣表现之处。

很多经络都经过头部，如督脉起于小腹中，下出会阴，后行于腰背正中，经颈部进入脑内，并由颈沿头部正中线，经头顶、额部、鼻部、上唇到上唇系带处；任脉起于小腹中，下出会阴，沿腹部正中线上行，通过胸部、颈部，到达下唇内，环绕口唇，上至龈交穴，分行至两目下；冲脉起于小腹中，并有一分支沿腹腔前壁挟脐上行，散布于胸中，再向上行，经喉，环绕口唇，可润泽口唇；跷脉则相会于睛明穴；手太阳经循行于听宫穴、颧髎穴；眉冲穴、五处穴属足太阳经；手阳明经循行经过迎香穴；颊车穴属于足阳明经；耳门穴属于手少阳经；上关、听会穴属足少阳经。



## 何为形层

所谓形层，即指面部各特定穴位肿、陷等形态改变的状况。通过这些部位的异常变化，就可断定病在何经或在何脏腑，以帮助医疗诊断。

## 【一定要知道的正常面色】

中国人属于黄色人种，正常面色基本上都黄红隐隐，明润而有光泽，这就是神气、胃气的正常色泽表现。所谓有神气，是明光而有润泽；所谓有胃气，是隐约微黄，含蓄而未露。

### 面色易受四季和环境变化的影响

除了种族对肤色有影响外，人的肤色也会根据四季变化及环境变化而出现相应变化，如夏天略黑，冬天略白等。但是因为四时的不同，个人体质禀赋的差异，以及受地理环境、气候、职业等不同因素的影响，其面色可有略黑或稍白等差异，但只要面色是明润光泽、隐然有生气就是正常面色。此外，由于居住和工作环境的不同，情绪的变化、饮食习惯的不同以及运动等原因，都会使人的面色有所不同。



## 面色分主色和客色

面部常色中有主色和客色之分。所谓主色，是指人一生中始终是以一种色调为主的面色。先天遗传或者后天生活环境影响，会使人面部皮肤呈现出一种主色。五行学说认为，对于不同的人，都可以归入木、火、土、金、水五种类别。

所谓客色，是指由于外界环境、生活条件、昼夜时间、气候季节等发生变化，使人的面部皮肤颜色也发生相应的变化，而呈现出的颜色。

中医理论认为，人与外界环境存在着密切的联系。一般来说，白天人体内的阳气旺盛，通常会容光外露；夜间人体内阴气较盛，面色一般明润内敛。

天气晴朗时，人体内的气血较热，运行通畅，所以面色一般偏红、偏黄；天气阴冷时，人体内的气血较寒，运行不畅，甚至发生凝滞，所以面色一般偏青偏黑。

总之，无论是主色还是客色，都是面部的正常肤色，在进行诊断时，应当多加注意，不要与人体发生病变时出现的异常面色相混淆，方能尽量减少差错失误，保证诊断的正确性。



## 【望色诊需注意的事项】

### 知常达变，以常衡变

鉴于目前面部色诊尚无统一的客观标准为依据，望色时需要把你所要观察的人的面色（或肤色）与其所处环境中人群的常色做比较来加以判断。如其病属于某一局部色泽改变，可与其自身对应部位的正常肤色进行比较。但如果此人本身肤色较深不易发现病色，或因病情复杂而面色与病性不符时，则需要观察病人体表其他部位组织的色泽，并结合其他症状来进行综合判断，以确保诊断的正确性。

### 整体为主，色泽为要

望色时，应将望色十法、五色主病、五色善恶、面部分候脏腑等各种望面部色诊的方法相参运用，即以所需要观察的人的整体面色（或肤色）为主，以面色的荣润含蓄或晦暗枯槁作为判断病情轻重和估计预后的主要依据。



## 面部痣、斑自查自诊

### 【蜘蛛痣】

蜘蛛痣是由皮肤小动脉末端分支性扩张形成的血管痣。蜘蛛痣的中心是直径小于2毫米的圆形小血管瘤，由中心向四周伸出许多分支，并伴有毛细血管，似一个红色的蜘蛛趴在皮肤上，故名蜘蛛痣。多出现于面部、颈部及手上。蜘蛛痣的血流方向是从中心点流向周围毛细血管分支的，若它的中心部受压则会阻断血流，蜘蛛痣便会因缺血而消失。

那么，蜘蛛痣是怎样形成的呢？大部分学者认为与人体内雌激素含量突然增加有关。青春期少女及妊娠期妇女由于体内雌激素含量增加而出现蜘蛛痣，是正常表现。但若是男子（无论任何年龄）或老年妇女突然出现蜘蛛痣，则应提高警惕。因为肝硬化、肝癌及慢性肝炎伴有肝功能衰竭的病人，由于肝脏灭活雌激素的能力减弱，体内雌激素含量相应增加，会出现蜘蛛痣。为此，有人说蜘蛛痣是肝功能衰竭的警示灯。蜘蛛痣本身对人体并没有什么危害，但若发现蜘蛛痣，即表明健康出现了异常状况，应立即到医院就诊，