科技文献
科学养生
19.9元

人体健康自诊自查全知道

赵建新◎主编

破解面部健康密码

解析耳诊养生秘决

传授手诊保健技法

详解足疗延年窍门

解读身体发出的健康警报

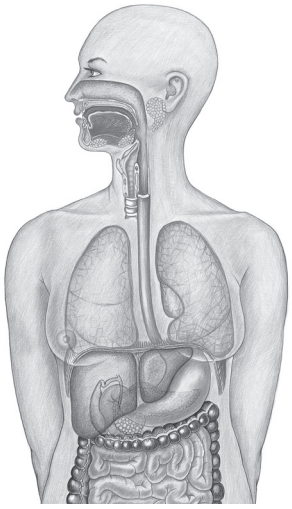
让您通过自诊自查保健除疾

专家指导版

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

人体健康自诊自查全知道

赵建新◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人体健康自诊自查全知道 / 赵建新主编. —北京 : 科学技术文献出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5023-7418-1

Ⅰ. ①人… Ⅱ. ①赵… Ⅲ. ①保健－基本知识②体格检查－基本知识 Ⅳ. ① R161 ② R194.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 162500 号

人体健康自诊自查全知道



赵建新　主编

策划编辑：张炙萍　　责任编辑：薛士滨　　责任校对：张吗哚

出 版 者　科学技术文献出版社
地　　址　北京市复兴路15号　邮编 100038
编 务 部　(010)58882938，58882087(传真)
发 行 部　(010)58882868，58882866(传真)
邮 购 部　(010)58882873
官方网址　http://www.stdp.com.cn
淘宝旗舰店　http://www.stbook.taobao.com
发 行 者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销
印 刷 者　北京德富泰印务有限公司
版　　次　2012年8月第1版　2012年8月第1次印刷
开　　本　787×1092　1/16 开
字　　数　280千字
印　　张　13
书　　号　ISBN 978-7-5023-7418-1
定　　价　19.90元

版权所有　违法必究
购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

FOREWORD

前言

从古代的皇帝到现代的普通百姓，每个人都向往健康长寿，从炼制仙丹、求访仙人到吃保健药、做保健操，大家各显神通不外是为了达到延长寿命这一共同目的。但人吃五谷杂粮，纵使平时多加注意，还是无法阻止疾病的到来。如果我们能读懂自己的身体，了解身体发出的健康警报，就可在疾病的早期及时发现，对症治疗，达到健康长寿的目的。

如何发现身体发出的健康警报呢？我们可以从面部、耳部、手部、足部等部位去观察。

头面是人体的最高部位，能最直接地反映身体状况。人在生病的时候，脸色、眼睛、鼻子、口唇、头发都会发生变化，中医的“望闻问切”四诊法中的“望”就是通过观察人的精神、气色和全身各部分情况来确定人是否患病以及患病的轻重，而人的面部最易反映人的精神气色。了解人在患不同病时面部的不同变化，可以及时捕获身体传递给我们的信息，及早发现疾病，及早治疗。

耳朵的变化也能反映身体的信息。认真观察人的耳朵的细微变化，可预测人将患何种疾病，“观耳辨病”即通过或观察耳廓的位置、厚薄、大小、形态、色泽、血管等改变，或用手指、探棒、探笔等触压耳廓上的穴位以查痛点，或采用耳部信息探测仪来探测耳穴敏感点等方法达到预测疾病的目的。

掌纹时刻传递着健康信息，读懂掌纹的语言，可迅速了解人是否有病，哪里有病。这样便可在疾病稍露苗头时加强防范和治疗。

足疗是中国传统的医治方法，具有安全有效、经济实惠的特点。只要掌握穴位，在家就可以自己保健治疗。为了让您准确把握穴位，本书特将足部各个穴位的位置通过图片的形式展示出来，您可以轻松地找到需要按摩的足部穴

位，同时对照足部反射区判断出病症所在。坚持治疗，可以达到有病治病，无病强身的效果。

所谓“千里之堤，溃于蚁穴”，不起眼的小病如果不及时发现、治疗，就会发展成大病甚至重病，影响身体健康。本书从面、耳、手、足四个方面，介绍身体在患病时如何向我们发出信号，了解这些就可以防微杜渐，将疾病扼杀在萌芽中。希望本书能帮助您成就健康人生。

目 录

第一章
面诊——察颜观色知健康

1

第一节 ▸ 2
解码面诊

▶中医面诊渊源/2
◎神奇的“五色诊” / 2
◎面诊的理论发展 / 2

▶面诊的原理及依据/3
◎人体是个有机整体 / 3
◎面部能反映脏腑气血盛衰 / 3
◎生物全息论的发展 / 3

▶面部整体诊断的方法/4
◎望面色 / 4
◎望五官及舌 / 4
◎望面容 / 5

▶经络是面诊治病的基础/5
◎经络汇于“首” / 5
◎何为形层 / 5

第二节 ▸ 6
看面色，人体健康早知道

▶一定要知道的正常面色/6
◎面色易受四季和环境变化的影响 / 6
◎面色分主色和客色 / 6

▶教你学会“望色十法”看健康/7
◎望其浮沉，以辨病位之表里 / 7
◎察其清浊，以辨病性之阴阳 / 7
◎观微甚，以辨邪正之虚实 / 7
◎视散抟，以辨病程之长短 / 8
◎别泽夭，以主预后之吉凶 / 8

▶望色诊需注意的事项/8
◎知常达变，以常衡变 / 8
◎整体为主，色泽为要 / 8
◎见微知著，排除干扰 / 9

▶外有斑暗示内有瘀/9
◎蜘蛛痣 / 9
◎黑痣 / 10
◎白斑 / 11
◎雀斑 / 11
◎黄褐斑 / 12
◎青紫斑 / 12
◎红斑 / 12
◎老年斑 / 12

▶五色对应五脏/13
◎面部赤红——心 / 13
◎面部苍白——肺 / 14
◎面部泛青——肝胆 / 14
◎面部发黑——肾 / 14
◎面部发黄——脾胃 / 15
◎面部与脏腑对应分布图 / 15

第三节 ▸ 16
头面部8个器官的诊病密码

▶头诊——统领身体健康的首脑/16
◎望诊头发 / 16
◎望诊头颅 / 19

◎望诊囟门／20

▶眼诊——显示健康状况的荧光屏/20

◎眼球诊病／21
◎白睛诊病／21
◎黑睛诊病／21
◎眼部黏膜诊病／22
◎眼部其他部位诊病／22

▶耳诊——表露健康状况的晴雨表/23

◎耳诊在中医诊疗中的意义／23
◎耳穴视诊／24
◎耳廓阳性反应物／24
◎耳穴变色是什么征兆／25
◎常见疾病在耳穴的阳性反应／26

▶鼻诊——洞察身体疾病的信息员/27

◎望鼻诊病的依据及意义／27
◎望鼻色诊病／28
◎望鼻形诊病／29
◎望鼻分泌物及动态变化诊病／29

▶人中诊——衡量身体健康的标尺/30

◎望人中诊病的理论依据／30
◎什么是正常人中／31
◎望人中形态／31
◎望人中色泽／32

▶口唇诊——身体疾病的信号灯/33

◎望唇色诊病／33
◎望口唇形态诊病／35

▶舌诊——获取身体情报的资料库/36

◎望舌诊病的依据／36
◎舌部与脏腑的对应分布／37
◎望舌色／38
◎观舌质／39
◎望舌态／41
◎望舌苔／43

▶齿诊——记录人体脏腑的信息表/45

◎望牙齿的颜色诊病／45
◎望牙齿的形态诊病／46
◎望齿龈诊病／46

第四节▶ 48

头面部重点穴位祛病养生法

▶头面穴/48

◎按上星——巧防前额头痛／48
◎按神庭——宁神醒脑长智慧／49
◎按角孙——吸湿降浊／49
◎按百会——升阳举陷／50
◎按神聪——百会之左膀右臂／51
◎按风池——平肝息风／51
◎按风府——防风祛风／52
◎按安眠——还你轻松睡眠／53
◎按五处——汇总之要穴／53

▶耳穴/54

◎按神门——轻松好眠／54
◎按脾、胃——促进消化／55
◎按耳中——巧止呃逆／55
◎按内分泌——调节内分泌／55
◎按三焦——还你曼妙身材／56
◎按心——养心安神／56
◎按肾——强身健体／56
◎按皮质下——辅助调节内分泌／57
◎按交感——健脾平胃／57
◎按内生殖器——生活无烦恼／57
◎按眼——还你明眸善睐／58
◎按肝——平肝安神／58

第二章

耳诊——观耳辨病巧养生

59

第一节 ▸ 60

了解耳诊

▶了解你的耳朵/60

▶小穴位大健康/62

◎观耳能辨病也能自疗 / 62

◎耳穴的定位和主治 / 62

第二节 ▸ 67

4种观耳辨病法

▶瞧一瞧——轻松易学的望耳诊病法/67

◎耳廓的大小、厚薄反映先天肾气的强弱 / 67

◎耳廓异常传递出的疾病信号 / 67

◎耳朵色泽传递出什么信息 / 68

◎耳穴变色传递出的疾病征兆 / 70

◎耳穴变形是怎么回事 / 70

◎耳折痕暴露心脏问题 / 71

◎耳穴上的丘疹标示着什么 / 72

◎耳朵脱屑暗示着什么 / 72

◎解读耳朵上的血管改变 / 72

◎观耳辨病的几个要点 / 73

▶摸一摸——简单易学的触耳诊病法/74

◎触摸耳穴巧辨病 / 74

◎所谓触摸 / 74

◎触摸的顺序 / 74

▶压一压——快速实用的压痛诊病法/74

◎按压耳穴常用的几种工具 / 74

◎如何按压耳穴 / 74

◎压痛敏感程度代表不同的意义 / 74

▶测一测——耳穴电测定诊病法/75

◎耳穴探测仪 / 75

◎耳穴探测顺序 / 75

第三节 ▸ 76

一学就会的耳穴疗法

▶不可不知的耳穴保健法/76

◎最易操作的耳穴压丸法 / 76

◎耳穴埋针法 / 78

◎耳穴放血法 / 78

◎最简单的耳穴按摩法 / 79

▶耳穴保健必知常识/80

◎耳穴疗法的常见身体反应 / 80

◎耳穴疗法的宜与忌 / 81

◎耳穴疗法异常情况的处理 / 81

第四节 ▸ 83

常见病耳穴诊断与治疗

▶现代人日常保健耳穴诊断与治疗/83

◎神经衰弱 / 83

◎胃肠功能紊乱 / 85

◎头痛 / 86

◎胆囊炎 / 88

◎胆石症 / 89

◎原发性高血压 / 91

◎流行性感冒 / 93

◎颈椎病 / 95

◎肩关节周围炎 / 96

◎近视 / 98

◎慢性鼻炎 / 100

▶女性保健耳穴诊断与治疗/102

◎痛经 / 102

◎乳腺囊性增生症 / 103

◎寻常性痤疮 / 105

◎黄褐斑 / 107

第三章

手诊——“掌”握健康病自消

109

第一节 ▸ 110

解密手诊

▶掌纹对健康的实际意义/110

◎中医学对掌纹的认识 / 110

◎现代医家学者对掌纹的认识 / 110

◎掌纹变化对健康的影响 / 110

▶掌纹形成的原因/111

◎掌纹始于胚胎发育期 / 111

◎与肌肤纹理有关 / 111

◎与胎儿姿势有关 / 111

◎出生后受外界因素影响 / 111

▶病理掌纹形成的原因/111

◎病理纹的遗传因素 / 112

◎身体疾病在掌纹上会有所反映 / 112

◎脏腑组织的病变可以反映在相应的手部区位上 / 112

◎掌纹能反映神经传导、血液循环状况 / 112

◎生活不规律对掌纹也有影响 / 113

▶掌纹诊病的原理及依据/113

◎掌纹对现代医学具有重要的诊断参考意义 / 113

◎能够帮助治愈疾病 / 113

◎对疾病预防具有重要意义 / 113

◎掌纹诊病自古有之 / 114

◎掌纹诊病的医学原理 / 114

▶掌纹诊病的主要方法/114

◎区分手掌对应人体的区域 / 114

◎观察掌纹色泽的变化 / 115

◎观察掌纹纹理的变化 / 115

◎左右手掌纹的对比 / 115

▶手部反射区全知道/115

▶手部反射区使用方法/118

第二节 ▸ 119

手掌中的健康警示

▶健康必知的掌纹线/119

◎1线——感情线 / 119

◎2线——智慧线 / 120

◎3线——生命线 / 121

◎4线——健康线 / 122

▶养生必知的掌纹线/123

◎5线——玉柱线 / 123

◎6线——干扰线 / 124

◎7线——太阳线 / 125

◎8线——远航线 / 126

◎9线——过敏线 / 127

◎10线——土星线 / 127

◎11线——性线 / 128

◎12线——酒线 / 129

◎13线——悉尼线 / 129

◎14线——通贯线 / 130

第三节 ▸ 131

常见病手疗自愈处方

▶4种手疗保健方法/131

▶常见病手疗快速诊断/131

◎老花眼 / 132

◎哮喘 / 132

◎腹泻 / 132

◎腰痛 / 132

◎高血压 / 132

第四章

足诊——对症足疗祛百病

133

第一节 ▸ 134

知“足”常乐

▶认识足诊/134

◎神奇的足全息 / 134

◎足疗保健治病的特点 / 134

◎足疗的注意事项、准备工作及体位 / 136

▶足部反射区和穴位快速定位/138

◎什么是足部反射区 / 138

◎如何选取反射区 / 139

◎足底反射区 / 139

◎足内侧反射区 / 142

◎足外侧反射区 / 144

◎足背反射区 / 146

第二节 ▸ 148

日常保健从足部开始

▶头面部保健/148

◎头部保健——按按足底,醒脑充精力/148

◎眼部保健——聪耳明目促循环 / 149

◎耳部保健——刺激视神经,提升听力/150

◎鼻部保健——畅通鼻道,预防鼻炎/151

▶脏腑调养/152

◎补益肺气——增强免疫力,预防感冒/152

◎补心安神——益智健脑,预防失眠/153

◎调脾胃助消化——补足血气，百病不生 / 154

◎养肾延年——充盛精气益骨骼 / 155

轻松浴足，简单养生/156

第五章

排泄物传递的健康信息

157

第一节 ▸ 158

大便

▶大便的色、形、味都关乎健康/158

◎大便的色、形、味都很重要 / 158

◎大便形态与潜在疾病的关系参考 / 159

▶每天排便一次最健康/160

第二节 ▸ 161

尿液

▶尿多尿少都是问题/161

◎尿的形成过程 / 161

▶尿的颜色、气味是判断健康的依据/162

◎尿的颜色常作为观察指标 / 163

◎尿的气味是一项评判标准 / 163

▶尿的密度可以辅助判断疾病/163

第三节 ▸ 165

其他排泄物

▶闻屁识健康/165

◎屁是怎样产生的 / 165

◎长时间不放屁有问题 / 165

◎由屁识病 / 165

▶你的排汗正常吗/166
◎汗腺是真正的排污口 / 166
◎汗腺是人体的“小空调” / 167
▶有眼泪别憋着/168
▶鼻涕是健康的预报员/169
▶痰的异常/170
◎症状表现 / 170
◎病因查找 / 170
◎家庭治疗护理 / 170

第六章

卵巢自查，女性健康必修课

171

第一节 ▸ 172
美丽源于卵巢
▶揭开卵巢的神秘面纱/172
▶卵巢雌激素，让女人活得有“味道”/173
◎雌激素不足的表现 / 174
◎日常饮食调理雌激素 / 175
▶不可忽略的卵巢衰老症状/176

第二节 ▸ 178
影响卵巢健康的四大因素
▶月经来潮过早/178
▶绝经过晚/179
▶得过子宫附件炎/180
▶得过卵巢疾病/181

第三节 ▸ 182
必须重视的卵巢警报
▶脸上色斑激增/182
▶除去病理原因外的脸色不良/183
▶长期的胃痛、腹胀/184
▶痛经/185
▶长期月经异常、气血虚弱/185
▶莫名潮热多汗/187
▶突然急速发胖/188
▶身体突然多毛/188
▶乳房松软萎缩/189
▶阴道突然变得干涩/190
▶性交时感到疼痛/191
▶失去性生活的兴趣/191
▶经常情绪不稳、心慌多疑/193
◎过分敏感 / 193
◎情绪紧张 / 193
◎盲目怀疑 / 193
▶严重失眠/194
▶无法孕育宝宝/194
▶更年期提前/195

附录：定期拜访牙医，维护口腔健康/197

第一章

面诊——察颜观色知健康

第一节

解码面诊

中医面诊渊源

早在两千年前，中医经典著作《灵枢·邪气脏腑病形》就有记载：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍。”这说明人体内五脏六腑、经络、气血的状况在面部均有相应的表现，人们可以通过对面部各种状况的观察，来了解身体的健康状态和病情变化。

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，并一直沿用至今。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，还总结了从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。

面诊的理论发展

随着临床医学的发展和理论研究的逐步深化，人们对诊察疾病的方法提出了新的要求。目前，在面诊方法的研究中，学者运用了多种现代科学技术进行多学科综合研究，建立了一些客观指标，使面部诊法得到了迅速发展和提高。对于全身症状和体征不明显的患者或在患者病变早期，如果能及早发现面部异常，就能为早就医、早诊断、早治疗争取时间。

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，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，面部络脉丰富，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。

通过对面部组织、五官七窍在神、色、形、态等方面的征象改变的观察，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”。

生物全息论的发展

现代面诊法是在中医学理论指导下，结合生物全息论发展起来的。因此在面部相应脏器分布、诊察方法上与传统中医面诊有所不同。

身体的异常变化，可能发生在面部变化出现之前或之后。检查面部，可发现有骨骼形状的变化，也可见肌肉紧张度、弹性、收缩力的变化，还可有肿胀、皱纹、结痂、缺陷、面部皮肤颜色的改变，以及充血、疼痛等症状。

可通过观察与脏器相对应的面部部位有何异常变化，了解体内哪一个脏器有病变。

面部整体诊断的方法

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，按五脏配五行、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；肝硬化和肝癌病人面色甚黑；慢性肾炎、尿毒症病人面色暗黑萎黄。总之，色深沉、晦暗，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，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

望面容

面部是颅神经支配较集中的部位，面容不仅可以显示出人的喜怒哀乐，还可以反映出人的健康状况。脑部及全身机体的活动状况，大都能从面部颜色和征象中反映出来。

① 面色微黄而带红润，精神饱满，表情自然，稍有光泽，乃正常人面容。

② 面色潮红、兴奋不安、鼻翼扇动、口唇疱疹，表情痛苦，呼吸和脉搏增快，乃提示急性病，如大叶性肺炎、痢疾、小儿急性化脓性扁桃体炎等急性传染病。

③ 面部浮肿，眼睑水肿苍白，眼裂小，额部有指压下凹现象，尤其是清晨较重，此乃肾病的症状。

经络是面诊治病的基础

由于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。中医学认为“有诸内，必形于外”，即体内发生的病变，必然会反映到经络。

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，在何脏腑，以帮助医疗诊断。

第二节

看面色，人体健康早知道

一定要知道的正常面色

中国人属黄色人种，所以中国人的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

除了人类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，以及受所处地理环境、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，但不论怎样，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过后等原因，都会使人的面色有所不同。例如，长期在野外露天工作、常晒太阳的人，其面色一般偏黑；长期在室内工作、少见阳光的人，其面色一般偏白；人在生气发怒的时候，面色一般会偏红；在受到惊吓时面色一般会偏白。以上均视为常色。

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、水五种类型。木型的人一般面色较青，火型的人一般面色较红，土型的人一般面色较黄，金型的人一般面色较白，水型的人一般面色较黑。

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，人与外界的环境存在着密切的联系。当外界的环境发生变化时，人的面色也会发生相应的变化。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