不吃药也能治病　脸是你的第一位医生

3分钟面诊家用自疗手册

双色
超值白金版
29.80
与时俱进 修订 权威实用

图解看脸识病

脸是一面照出“健康状况”的反射镜

- 适用于所有人，无须借助其他工具，只需照照镜子即可
- 手把手教会你如何同身体交谈，倾听脏腑发出的信息
- 破解隐藏在脸上的健康秘密

2010年最新版



学会看脸 省去一生体检费

懂得如何同自己的身体进行交流，是所有养生家共通的长寿密码。
你想健康长寿，请先学会听脏腑说话。

维护健康 从照镜子开始

最清晰的诊断流程图，最实用的经络食疗方法，
让你及时发现潜伏的健康危机，给你提供权威、实用的应对方案。

特别收录

- 耳朵毛病多　有肝炎（癌）
- 鼻翼生瘀斑　一定有性病缠身
- 嘴唇反常态　癌症的先兆
- 舌苔肥厚　肠胃有重大疾病

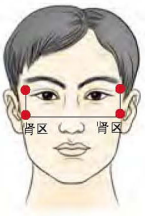
张中祺◎著

吉林出版集团有限责任公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

看脸识病：脸色不好的预警

黑眼圈、眼袋及浮肿



诊病：眼睛下方与肾脏有直接关系，说明脾胃吸收不好。

治疗：少喝咖啡，多喝开水。

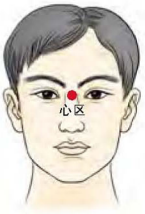
两眉之间有竖纹



诊病：两眉之间反映肝和胆囊的状况，说明脂肪摄取量过大。

治疗：少吃肉类、高脂肪及烧烤食品

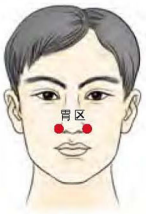
舌头有紫红块



诊病：血液粘稠、心肌梗塞前兆。

治疗：绝对不搬抬过重的物品、适度锻炼、不在饱餐或饥饿的情况下洗澡。

嘴角口腔溃疡



诊病：嘴部反映消化系统的情况，说明缺维生素B_2。

治疗：多喝水，少喝茶、咖啡、酒精类饮料，多运动。

鼻头发红或酒糟鼻



诊病：鼻头为脾区，鼻头红肿证明脾热或脾大。

治疗：多食薄荷、生姜、荷叶、陈皮等醒脾之品。

项目策划/紫圖圖書 ZITO
www.readroad.com
投稿邮箱：tougao@readroad.com

责任编辑：赵锋　奚春玲
装帧设计：紫圖裝幀

图书在版编目（CIP）数据

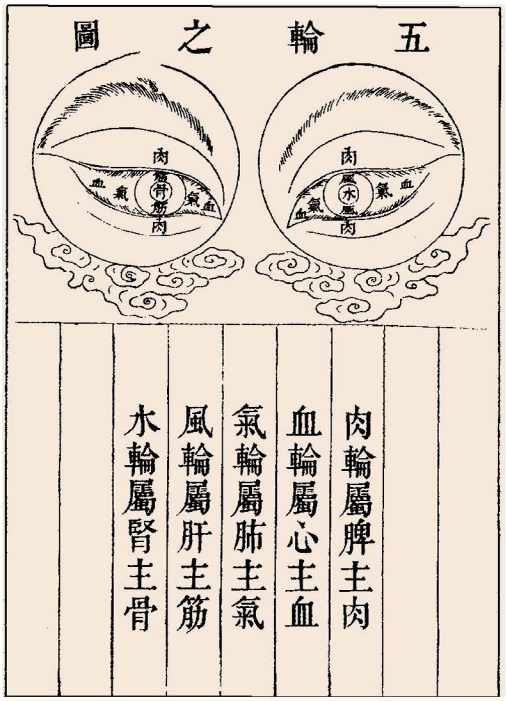
图解看脸识病：3分钟面诊家用自疗手册／张中祺著．
—长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.3
ISBN 978-7-5463-2426-5
Ⅰ.①图…　Ⅱ.①张…　Ⅲ.①望诊（中医）－图解
Ⅳ.① R241.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 031535 **号**

书　　名：图解看脸识病：3分钟面诊家用自疗手册
著　　者：张中祺
出　　版：吉林出版集团有限责任公司
地　　址：长春市人民大街4646号(130021)
印　　刷：北京市兆成印刷有限责任公司
开　　本：1020mm×1200mm　1/10
印　　张：26
版　　次：2010年3月第1版
印　　次：2010年3月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5463-2426-5
定　　价：29.80元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)

中国传统医学中的五轮八廓图

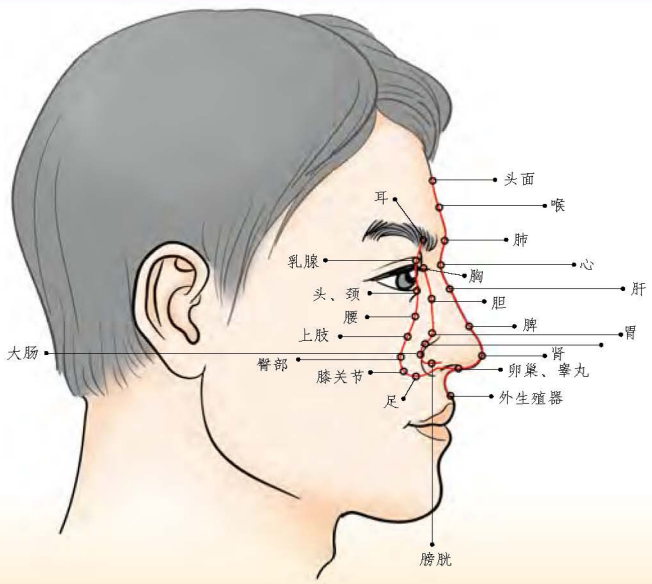


五轮学说是根据五行观点，将眼由外向内分为肉轮、血轮、气轮、风轮和水轮五个部分，并配属一定的脏腑，借以说明眼的生理、病理机制，指导临床诊断、治疗等。



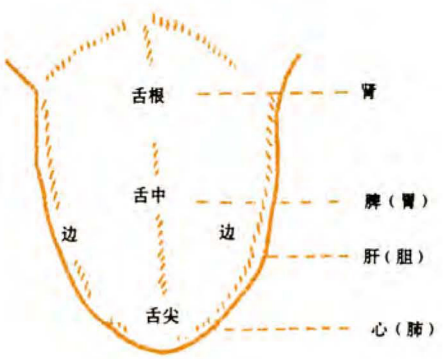
八廓学说是将眼睛按照八卦的部位划分出不同的方位，然后分别隶属于六腑、心包和命门。当眼睛发病时，可以通过观察方位、色泽、粗细、多寡，为治疗提供依据。

鼻部与人体部位对照图



鼻是脏腑组织的缩影，各脏腑组织在鼻部都有一定的相应部位。这些部位系统地、有选择地反映了脏腑组织的生理、病理状况，关于鼻部脏腑分布，如图所示。

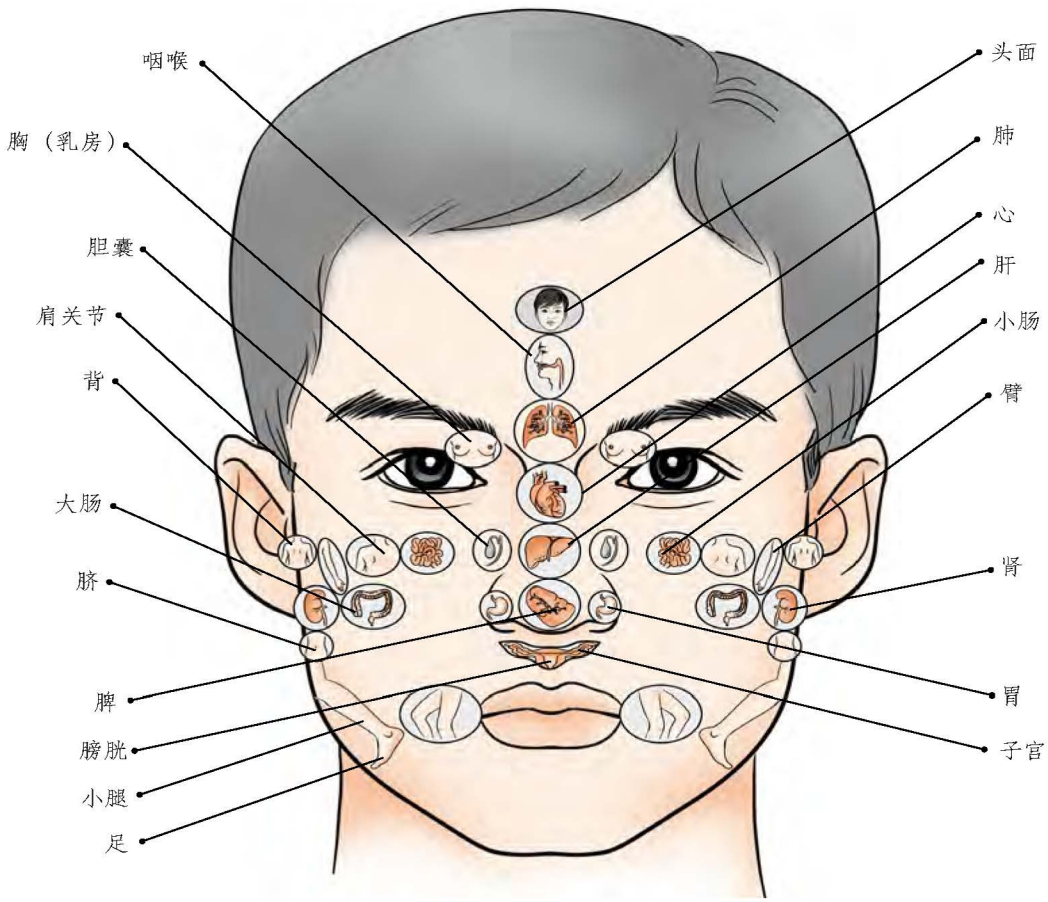
舌部与人体部位对照图



舌诊是中医诊断疾病的重要方法。舌通过经络与五脏相连，因此通过舌诊可以了解脏腑的虚实和病邪的性质、轻重与变化。

面部是人体各部位和疾病的全息缩影

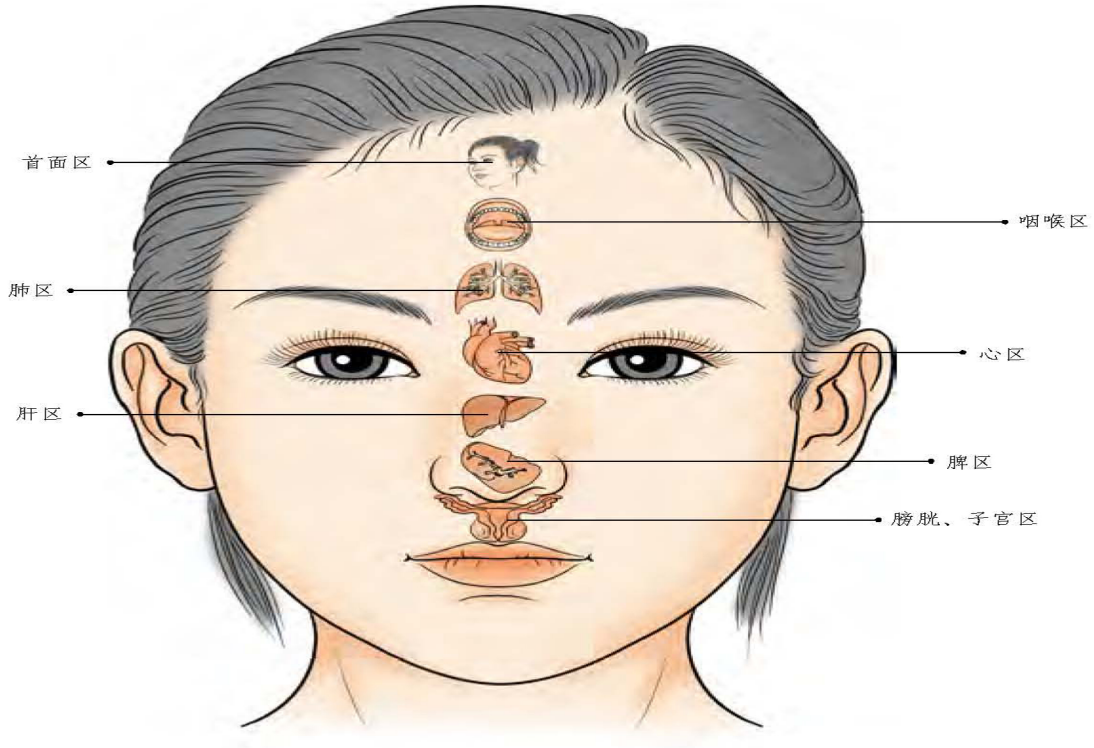
人体的各个部位都不是孤立存在，而是相互关联、互相制约的，上至五脏六腑、四肢百骸，下至五官九窍，皮肤毛发，无不息息相通。如果某一部位发生病变或不适，就会使其他部位，甚至整体都受到干扰或影响。面部的各个部位所代表或反映的不仅仅是这一局部，而是五脏六腑在面部一这部位的反射区。我们很自然地能从人的面部形色，推测出对方的精神、健康状态、日常作息是否正常。一旦面部出现问题，通过调节人体的五脏六腑，就会使面部所出现的问题得到解决。



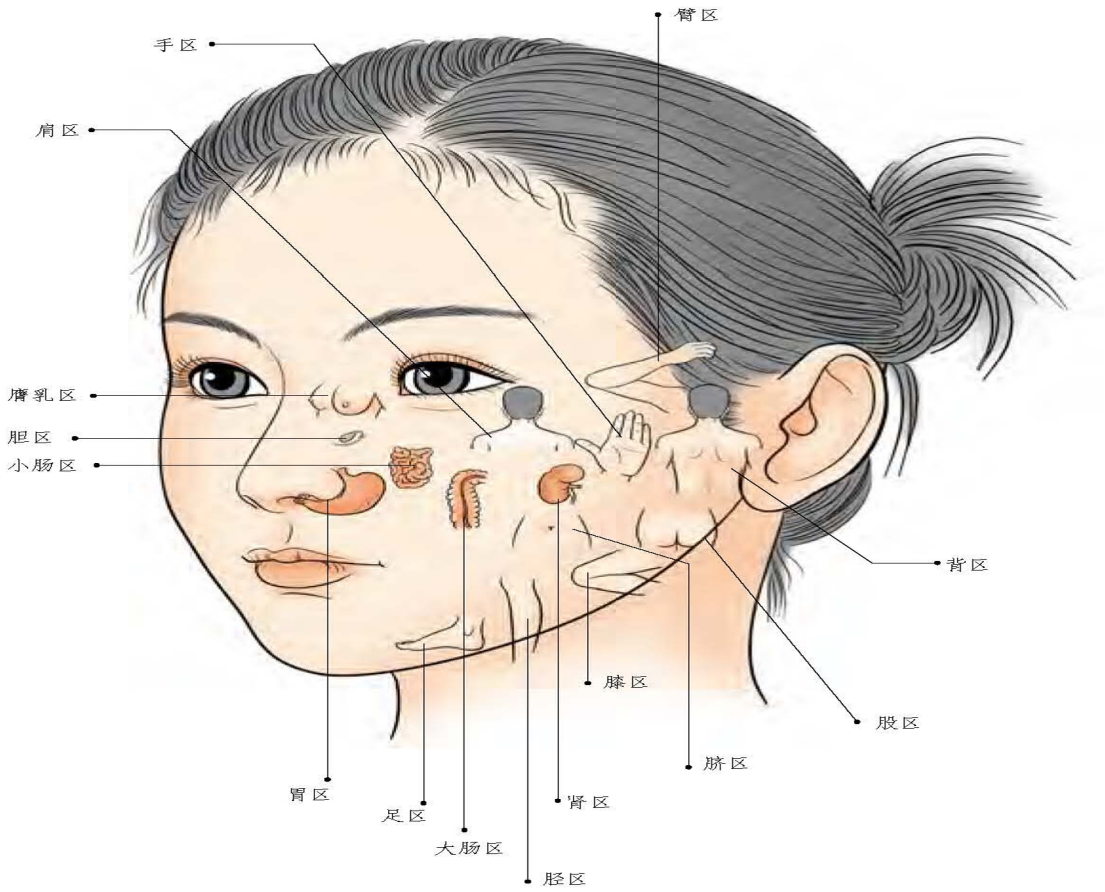
面部与人体部位和疾病对照图

头面：额正中点。**主治**：头面病、脑病。
咽喉：头面与肺联机的中点。**主治**：咽喉炎、梅核气等。
肺：两眉端联机的中点。**主治**：咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病。
心：位于鼻梁骨的最低处。**主治**：心悸、失眠等。
肝：心区与脾区联机的中点。**主治**：肝病及两胁疼痛。
胆囊：在肝区两旁。**主治**：胆囊炎、胆石症等。
脾：位于鼻尖。**主治**：食欲不振、腹胀、消化不良等。
胃：位于脾两侧，鼻翼的中央偏上方。**主治**：胃痛、呕吐。
膀胱：相当于水沟穴的位置。**主治**：腰酸北痛。
子宫：与膀胱区重迭。**主治**：痛经、阴部痛。
大肠：目外眦直下，颧骨下缘。**主治**：便秘、腹痛、泄泻等。
小肠：在颧骨的内侧，与肝区、胆区在同一水平。**主治**：泄泻。
肾：鼻翼水平线与太阳穴的垂直线相交处。**主治**：遗尿、癃闭等。
脐：肾区稍下方。**主治**：绕脐腹痛。
胸（乳房）：在目内眦稍上方。**主治**：胸痛、胸闷、产后乳少等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

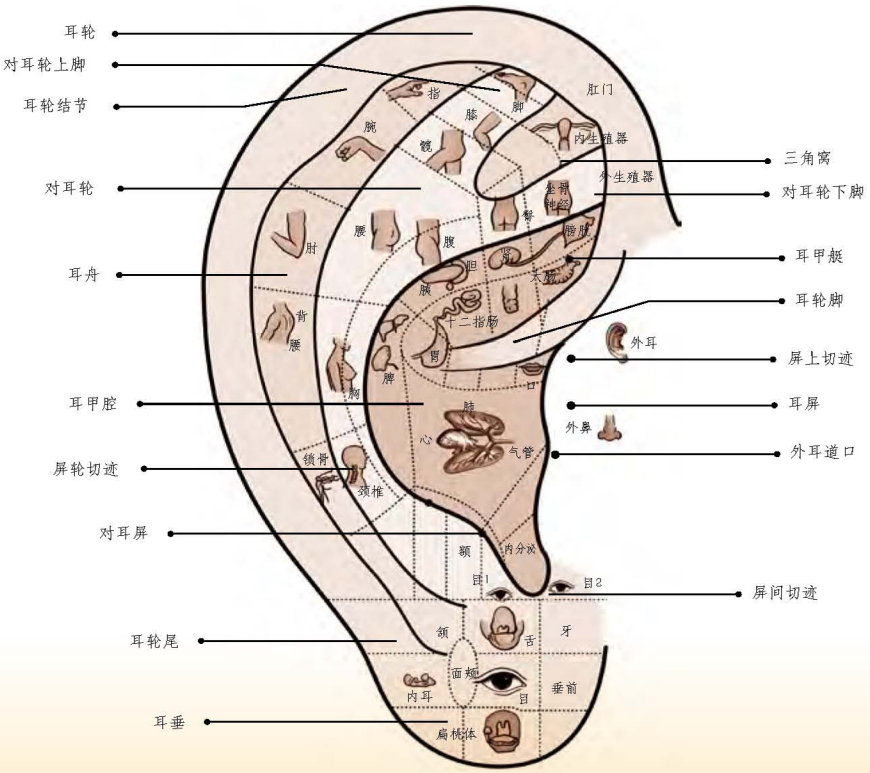


《灵枢·五色篇》望诊图1



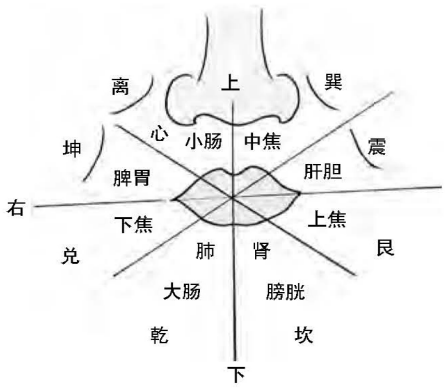
《灵枢·五色篇》望诊图2

耳部与人体部位对照图



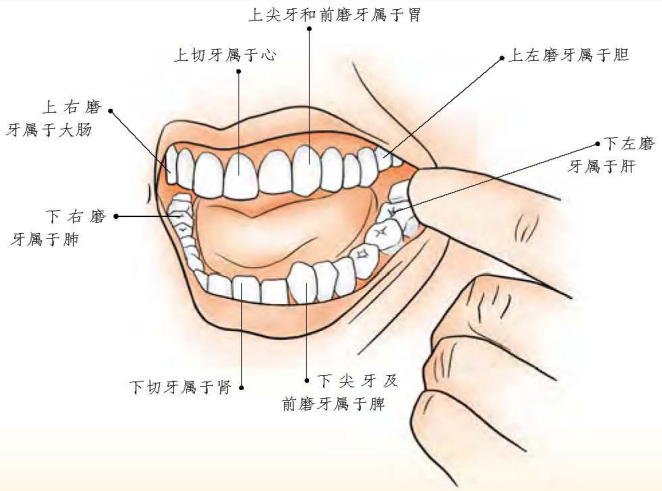
全息耳疗是依据中医经络理论，由针灸发展变化而来，通过耳穴磁灸经络传导，可以从根本上调理患者的脏腑气血运行，疏通血脉，达到寻根求源，治病治本的目的。

口唇与人体部位对照图



口唇是十四经的枢纽，脏腑的要冲。我们以八卦图来说明脏腑与唇的对应关系。

牙齿与人体部位对照图



中医学认为，“齿为骨之余”，“龈为胃之络”。牙齿通过诸多经脉的运行，与内脏紧密相连。齿诊对临床诊断有重要的指导意义。

面诊治病的基础：经络

经络学说是中医的基本理论，也是现代面诊、手诊、足疗方法的理论基础。它具有联系脏腑、沟通内外，运行气血、营养全身，抵御病邪、保护机体的作用。人体这些无处不在的经络穴位就是能使生命健康的种子，平常只要好好的培育浇灌，它就能结出健康的硕果。认识了人体的经络系统，还要学会通过观察脸部的各种变化，并据此进行诊断，了解健康状况。



足太阳膀胱经与主治疾病

循行路线

起于眼内角，经头顶、颈部行于脊柱内侧，至下肢外侧后面，过外脚踝，到达足小趾外侧。

主治病症

①泌尿生殖系统疾病，如遗精、遗尿、阳痿、闭经、痛经、月经不调、肾炎等。

②消化系统疾病，如肠炎、胃炎、消化不良、胆囊炎、肝炎等。



足少阴肾经与主治疾病

循行路线

起于小趾下端，过足心，沿下肢后内侧向上至胸中，最后沿喉咙上行至舌根。

主治病症

①泌尿生殖系统疾病，如阳痿、遗精、痛经、胎位不正、肾炎等。

②五官疾病，如耳聋、耳鸣、牙痛等。



手太阴肺经与主治疾病

循行路线

在体表起于胸部，先下行至腹部，络于大肠，再上行至颈部，最后下行至拇指指端的少商穴。

主治病症

①呼吸系统疾病，如急慢性支气管炎、咳嗽、气喘、咳血等。

②五官疾病，如咽炎、鼻炎等。



足阳明胃经与主治疾病

循行路线

起于鼻翼外侧，绕口周，走颈前，向下过乳头到脐旁，沿下肢前外侧继续向下，最终到达第二趾外侧。

主治病症

①头面五官疾病，如头痛、牙痛、面神经麻痹、腮腺炎等。

②肠胃疾病，如胃下垂、肠麻痹、胃肠神经官能症等。



手阳明大肠经与主治疾病

循行路线

起于食指桡侧段的商阳穴，通过拇指和食指指尖向上沿前臂上缘行至肘外侧，再沿上臂外侧前缘向上至肩，最终达面部，止于鼻子旁边的迎香穴。

主治病症

①上呼吸道感染，如感冒发烧、咳嗽头痛等。

②头面五官疾病，如面部痉挛、甲状腺肿大、颈部淋巴结肿大、耳鸣、耳聋、鼻窦炎等。



足太阴脾经与主治疾病

循行路线

起于大脚趾内侧，然后沿下肢内前侧上行至腹部，上穿横膈膜，向上与舌根相连，散布在舌下。

主治病症

①消化系统疾病，如消化不良、肠麻痹、腹泻、便秘、胃肠功能紊乱等。

②泌尿生殖系统疾病，如月经不调、闭经、痛经、难产、盆腔炎、前列腺炎、遗精等。



手少阴心经与主治疾病

循行路线

起源于心脏，上行至肺，从腋下出，沿臂内侧后缘行至肘内，再沿前臂内侧后缘至掌后小指内侧，最后到小指前端。

主治病症

①心血管疾病，如心动过速或过缓、心绞痛等。

②神经精神疾病，如神经衰弱、精神分裂症、癫痫等。



手厥阴心包经与主治疾病

循行路线

起于胸中，向上走腋下，再沿着上臂内侧下行，从手太阴经与手少阴经的中间进入肘中，然后沿前臂两筋之间进入掌中，经中指到手指尖。

主治病症

①心血管疾病，如心动过速或过缓、心绞痛、神经官能症等。

②精神疾病，如精神分裂症、神经衰弱等。



手太阳小肠经与主治疾病

循行路线

起于小指外侧的少泽穴，沿手臂外侧上行至肩部，再到面部，至于耳部。

主治病症

①头面五官疾病，如耳聋、中耳炎、腮腺炎、扁桃体炎、眼疾等。

②经脉所过部位疾病，如肩背疼痛、肘背疼痛等。



手少阳三焦经与主治疾病

循行路线

起于无名指端的少泽穴，经手臂行至手腕，走前臂外侧两股中间穿过肘部，沿上臂外侧到肩部、侧颈部，绕过耳后至眼眶下。

主治病症

①头面五官疾病，如偏头痛、面部神经麻痹、耳鸣、腮腺炎、咽炎等，

②经脉所过部位疾病，如颈项痛、肩背痛、肘臂痛、手背肿痛等。



足少阳胆经与主治疾病

循行路线

由眼部开始，经身体侧面下行，止于第四趾端。

主治病症

①肝胆疾病，如胆绞痛、胆囊炎、肝炎等。

②头面五官疾病，如偏头痛、眼痛、颈项痛、牙痛、耳鸣等。

③经脉所过部位疾病，如肋痛、髋关节痛、膝关节痛。



足厥阴肝经与主治疾病

循行路线

起于大拇趾外侧，沿下肢内侧中线向上行至阴部，然后上至小腹，穿过横膈膜，散布于胁肋部。

主治病症

①泌尿生殖系统疾病，如痛经、崩漏、膀胱炎、前列腺炎等。

②肝胆疾病，如急慢性肝炎、胆囊炎、胆囊、肝脾肿大等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

養生堂 02

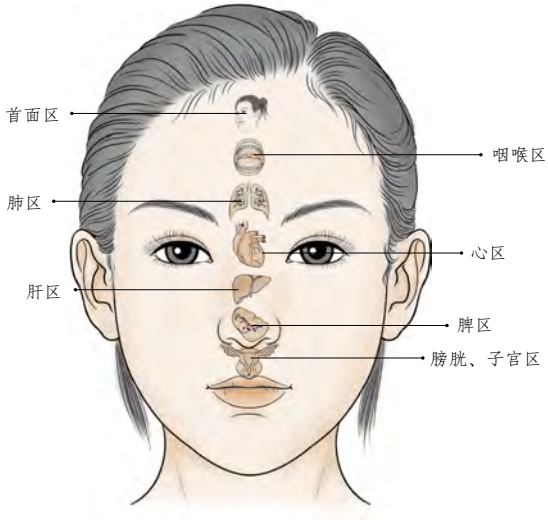
学会看脸，省去一生体检费　维护健康，从照镜子开始

图解看脸识病

3分钟面诊

家用自疗手册

张中祺／著



吉林出版集团有限责任公司

编者序

脸会说话
疑难杂症，看脸便知



历史上有一个人人皆知的求医故事——扁鹊见蔡桓公。扁鹊是春秋战国时代的神医，有一次他进见蔡桓公，对蔡桓公一番望诊之后说："您有小病在皮肤的纹理中，需要及时医治。"蔡桓公觉得自己身体没有不适，便拒绝了扁鹊治疗的请求。过了十天，扁鹊又看到蔡桓公，告诉他疾病已经加深，需要赶快治疗。因为没有感到病痛，蔡桓公并不理睬扁鹊的建议。如此反复，蔡桓公因不听劝告而导致疾病逐步加深，最终不治身亡。

这个故事一方面表现了扁鹊的医术高超，另一方面也告诉了我们中医有一种重要的疾病诊断方法——望诊。中国传统医学有四个基本诊法——望、闻、问、切。望诊，即医生直接观察病人形体的变化情况；闻诊，即倾听病人的声音和辨别病人气味的变化；问诊，即询问病人疾病发生、发展的过程，目前症状以及与疾病相关的其他情况；切诊，即通过切按病人的脉搏和触按病人的皮肤、手足等的变化，来诊断病情。中医面诊就是医生综合运用"望、闻、问、切"这四种诊断方法，对人的面部形色及五官的正常形色和病色来进行观察，进而诊断全身和局部的病变情况。扁鹊对齐桓侯疾病的判断，就是依靠望诊获得的。大家难免要想：扁鹊看蔡桓公一眼就能知道疾病的轻重，这未免也太过神奇了吧？当然，这个故事可能有夸大之处。但是，通过观察病人外部的异常，是可以得知其内部的病变的。我们可以借助中医面诊来为自己和家人建立一个随时随地的健康预警。

传统中医学认为，人体是一个有机整体，内部脏腑、气血、经络有了病变，也必然以某种征象表现于外。因此，人体特定部位的颜色变化和相应的疾病之间是有密切关系的。头面是人体的最高部位，为五体之尊，百骸之长。面部是脏腑气血的外荣，又为经脉所聚，是整个人体状况的"晴雨表"。也许透过你的脸色，就能发现你身体健康状况的秘密。例如：鼻尖代表心脏的情况，鼻尖呈红色或紫色可能是血压偏高，或食盐和酒精摄取过多。此时应经常测量血压，少饮酒，少吃盐。耳朵代表肾的状况，耳郭呈红色或紫色说明循环不好。此时应该少吃糖，多做运动以促进循环功能。口唇代表消化系统的情况，上嘴唇代表胃部，下嘴唇代表肠，下嘴唇肿胀说明有便秘。此时应该多喝水，少喝茶、咖啡类饮料。面颊

代表肺部情况，如为绿色，说明有患肺癌的危险，呈褐红色则是高血压的征兆。此时应减少吸烟或干脆戒烟，经常量血压。同时，由于面部是人体经穴的中枢，因此面部穴位的按摩是中医经络治病的重点部位，每一个穴位都对应到身体的每一个具体部位，其治疗养生的作用为历代中医名家所重视。

除此之外，由面诊发展出一个十分神奇的分支——面相。古人认为，作为人体精、气汇聚的面部，不仅能够反映人的身体状况，同时能够反映出人的性格特点、思维特点，进而反映出人的命运前途。虽然俗语常说“人不可貌相”，但通过相貌进行初步的判断、认识是社会交往亘古不变的方法。这些古人长期积累起来的识人经验，能够帮助我们在社交中始终取得先机。

面诊是通过对人面部气色的观察、判断而来的，这种判断对于任何人都是能够进行的。只要根据面部的表现对应相应的内容，就能够快速、准确地判断出自己或家人是否患病、患的是什么病。从而，抓住疾病治疗的最好时机，不再因为自己的疏忽而使自己或亲人朋友的疾病在不知不觉中加重，最终造成无法挽回的悲剧。

为了帮助读者了解面诊知识，掌握面诊方法，提高自我防病治病的能力，在日常生活中能够准确地找准穴道、反射区，进行自助式的按摩治疗，我们精心编辑了这本《图解看脸识病》。本书不仅对面部的诊断方法进行了详细的解析，而且对中医面诊与古代相术文化的紧密联系和理论知识进行了系统的介绍，使读者在学习面诊方法的同时，能够了解这些方法的渊源所在，向读者展示一个古老而又全新的面诊之术！

与其他版本不同的是，《图解看脸识病》精心绘制了 300 余幅优美、精细的插图和图表，把阅读视角从线性文字带进三维的立体空间，将文字、图形、表格等丰富却琐碎的视觉元素，组合成一个有机统一的整体。这样一来，读者在一种轻松愉快的阅读中，可以更加直观地理解和掌握中医面诊的方法、技巧，呵护身体，善待生命，健康长寿。

最后，希望本书的出版和发行能够增强读者对人体自身的认识程度，学好面诊方法，每天抽出一分钟的时间来自我诊病，真正做到防患于未然，不治已病治未病！

编者

2010 年 3 月

疾病与部位对照速查表

头部



头疼头晕
- 头颅深部胀痛
- 面、舌、肢体麻木
- 偶有头部发热
- 与脉搏一致的搏动性痛

按摩百会穴，神清气爽告别头痛 （P122）

头屑过多
- 头皮异常瘙痒
- 情绪莫名烦躁
- 头皮屑散落头部，不易清除

按摩三阴交穴，和顽固头屑说拜拜 （P124）

少白头
- 头皮屑散落
- 舌质呈现淡红色
- 头昏眼花
- 头发先花白后全白

按摩关元穴，不做少年白头人 （P126）

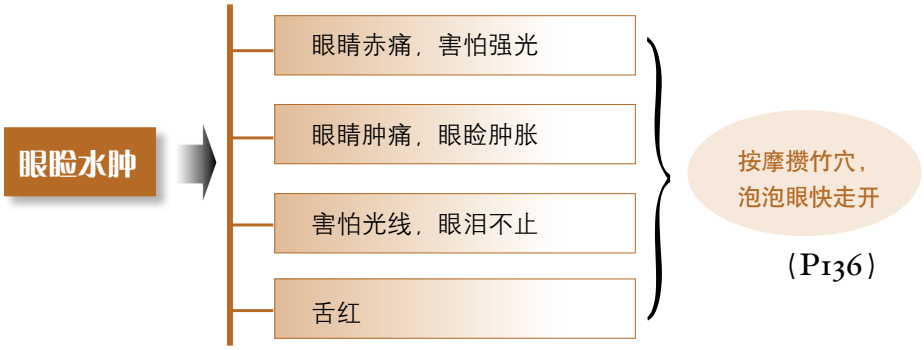
摇头风
- 头不受控制地摇动
- 眼睛赤红，眩晕
- 口里发苦，且咽喉干燥
- 舌体红，少苔或黄苔

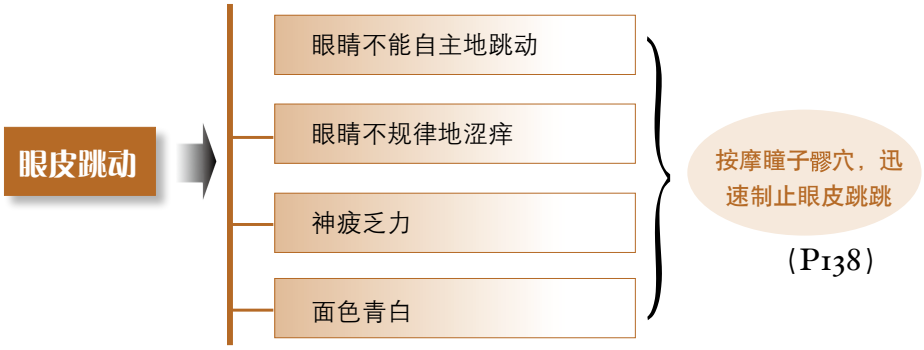
按摩期门穴，搞定不听话的头摇 （P128）


多汗症
头上出汗
眼睛赤黄
面色出汗，且苍白
舌苔黄腻或淡嫩
按摩肩髃穴，让香汗不再淋漓
(P130)

眼睛


迎风流泪
流泪，眼目眩晕
耳鸣，甚至耳聋
面色无华
脸部、甚至身体都很消瘦
按摩承泣穴，你再也不会迎着风哭泣
(P134)


眼睑水肿
眼睛赤痛，害怕强光
眼睛肿痛，眼睑肿胀
害怕光线，眼泪不止
舌红
按摩攒竹穴，泡泡眼快走开
(P136)


眼皮跳动
眼睛不能自主地跳动
眼睛不规律地涩痒
神疲乏力
面色青白
按摩瞳子髎穴，迅速制止眼皮跳跳
(P138)



针眼

- 眼睑有豆粒凸起
- 眼睑红肿，并发热，疼痛
- 眼睑局部有硬结

按摩角孙穴，毒素内热无处藏身

(P140)

眼皮下垂

- 全身乏力
- 眼部、头部有外伤
- 上眼皮下垂
- 舌头发红

按摩阳白穴，抬起你的上眼皮

(P142)

眼睛发黄

- 眼睛发黄
- 全身乏力
- 面色青紫
- 恶心呕吐、心悸失眠

按摩青灵穴，调理身体黄疸

(P144)

眼睛发红

- 眼睛赤红
- 流热泪，怕光
- 舌苔黄腻
- 眼睛干涩、瘙痒

按摩解溪穴，不做红眼狼

(P146)

瞳仁散大

- 心神不定
- 耳鸣，甚至耳聋
- 面部赤红
- 瞳仁散大

按摩神门穴，聚瞳大法现在开始

(P148)

需要全本请访问 www.ertongbook.com