

于雅婷
主任医师，高级药膳食疗师
全营养辨证施膳（QBS）项目负责人
北京世健联首席养生专家
中国特效医术专业委员会首席专家

主编

赵 鹏
国家体育总局科研所
康复中心研究员
国家举重队奥运会科研负责人
医学硕士、生物学博士、训练学博士后

面诊大全

速查轻图典

察颜观色，3分钟读懂藏在脸上的
身体密码，简明色诊、头诊、
目诊、耳诊、鼻诊、口唇诊、
舌诊、齿诊一本通

健康养生堂编委会 编著

让眼睛不发黄，
常按青灵穴

青灵穴

面色发红，
按摩大杼穴

大杼穴

疏通经络
平衡阴阳
老百姓的
中医外治疗法

承光穴
按摩承光穴，
还你一口
洁白牙齿

攒竹穴
常按攒竹穴，
消除眼睑水肿

面诊大全

速查轻图典

于雅婷 赵 鹏 主编
健康养生堂编委会 编著

察颜观色，3分钟读懂藏在脸上的身体密码，简明色诊、
头诊、目诊、耳诊、鼻诊、口唇诊、舌诊、齿诊一本通

图书在版编目 (CIP) 数据

面诊大全速查轻图典 / 于雅婷, 赵鹏主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-2802-5

I. ①面… II. ①于… ②赵… ③健… 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 (2014) 第 003391 号

面诊大全速查轻图典

主 编	于雅婷	赵 鹏
编 著	健康养生堂编委会	
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	13	
字 数	177 千字	
版 次	2014 年 3 月第 1 版	
印 次	2014 年 3 月第 1 次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-2802-5
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第1章

认识面诊： 面诊的基础知识

望、闻、问、切是中医的四大诊法，而面诊又是中医望诊的重要组成部分，所以被历代医家所重视。顾名思义，面诊就是通过观察面部各个部位的色泽、形态变化，以获取人体内脏的生理和病理状况，进而诊断和防治疾病。

面诊·····	18
面诊的起源·····	20
面诊的重要性·····	22
五行平衡·····	24
颜面五脏法·····	26
面部色诊·····	28
望色诊病·····	30
怎样望色·····	32
中医望诊·····	34
面诊须知·····	36

第2章

望面色诊病： 面色是人体健康的反射镜

清代医学家陈士铎在《石室秘录》中说：“看病必察色，察色必观面，而各有部位，不可不知。”可见，面色在诊断疾病过程中起着重要的作用。古人根据五行，将面色分为青、红、黄、白、黑五种。望面色主要看面部的颜色、光泽的变化，通过面部的外在变化来推测机体内精气的盛衰状况。

明润光泽·····	40
晦暗枯槁·····	42
人中形态·····	44

面色赤·····	46
面色青·····	49
面色黄·····	52
面色白·····	55
面色黑·····	58
得神·····	61
少神·····	63
失神·····	65
假神·····	67

第3章

望头诊病： 治病防病从“头”开始

头位于人体的最高位，为五体之尊，百骸之长，是人体非常重要的部分。中医认为，头为“诸阳之会，精明之府”，人身体的十四经脉和奇经八脉之气血皆上于面而走空窍。因此，诊察头部不仅能了解头部变化情况，还能探知人体脏腑的健康状况，对于防病治病有着不可忽视的意义。

脑疲劳·····	70
头痛·····	72
斑秃脱发·····	74
少白头·····	76
头屑过多·····	78
摇头风·····	80
多汗症·····	82
盗汗·····	84

聪明头脑·····	86
-----------	----

第4章 望目诊病： 眼睛是人体健康的窗户

中医从整体出发，认识到眼睛虽然为人的局部器官，但它与全身脏腑和经络都有着密切的关系。《黄帝内经》中说：“五脏六腑之精气，皆上注于目。”又说：“诸脉者，皆属于目。”我们可以通过观察眼睛的色泽、形态以及眼睛上脉络等的变化来判断病位，辨别疾病性质和推测预后。

眼睛发黄·····	88
眼睛发红·····	90
瞳神散大·····	92
白内障·····	94
上眼睑下垂·····	96
眼皮跳动·····	98
眼睑肿胀·····	100
迎风流泪·····	102
针眼·····	104
肝脏自我检测·····	106

第5章 望耳诊病： 耳朵是人体的缩影

耳司听觉，主平衡，为肾之窍，手足少阳经、手足太阳经和手足阳明经皆络于耳。因此，耳与人体五脏六腑，四肢百骸都有密切联系。观察耳部可以了解人体脏腑的健康情况，也是一种重要的诊病方法。

耳内流脓·····	108
耳内流血·····	110
耳内长肉·····	112
耳鸣·····	114

化脓性中耳炎····· 116

肾脏自我检测····· 118



第6章

望鼻诊病： 鼻子是“面诊之王”

鼻子是人进行呼吸的重要通道，也是人体与外界直接接触的门户。在中医中，鼻为肺之窍，肺气通于鼻。鼻与人体经络也有密切关系：足阳明胃经循于鼻，手阳明大肠经上夹鼻孔，手太阳小肠经也循走鼻部。当人身体健康时，鼻部血运丰富，皮色红润，呈高而直的隆起状；而当人体生病时，鼻部的色泽和形态发生改变。因此，观察鼻部的微小变化能自查疾病。

鼻塞····· 120

流鼻涕····· 122

鼻出血····· 124

慢性鼻炎····· 126

鼻疮····· 128

肺部自我检测····· 130



第7章

望口唇诊病： 口唇暴露身体的健康状况

口唇通过经脉与人体诸多脏器连属，尤其是与脾的联系最为密切。《黄帝内经》中说：“口唇者，脾之官也。”意思就是口为脾的外窍。若脏腑功能正常，津气旺盛上承，则唇口红润光泽，开阖如常。反之，内脏病变亦必然反映于唇口并影响其功能。所以，通过观察口唇的形态、色泽，可以及时掌握身体健康状况。

口角流涎····· 132

嘴唇燥裂····· 134

嘴唇青紫····· 136

口疮····· 138

痰多·····	140
咽喉肿痛·····	142
脾脏自我检测·····	144

第8章 望舌诊病： 舌头是健康的一面镜子

舌不仅是一个辨别味道的器官，也与人体脏腑有着密切联系。在面诊理论中，舌尖多反映上焦、心、肺的病变，舌中部多反映中焦、脾、胃的病变，舌根部多反映下焦、肾的病变，舌两侧多反映肝、胆的病变。因此，观察舌头的色泽、形态的变化，就能准确把握健康状况。

舌头发红·····	146
舌苔灰黑·····	148
舌苔白腻·····	150
舌苔黄腻·····	152
舌苔溃烂·····	154
舌上无苔·····	156
舌裂·····	158

心脏自我检测·····	160
-------------	-----

第9章 望齿诊病： 牙齿好才能身体好

中医认为，“齿为骨之余”，而且“肾主骨”，所以牙齿是由肾中精气所充养的。牙齿的生长、更换、脱落及功能正常与否，都与肾气之盛衰有关。另外，胃和大肠的经络均入齿龈中。因此，诊察牙齿及牙龈，便可知晓脏腑的生理、病理变化。

牙齿焦黑·····	162
牙齿松动·····	164

夜磨牙·····	166
牙龈出血·····	168
牙龈溃烂·····	170
牙龈萎缩·····	172

牙齿保健妙方·····	174
-------------	-----

第10章

常见病诊疗： 按摩轻松祛疾病

不规律的作息和较大的生活压力，严重影响了我们的身体健康。怎样才能轻松应付疾病，拥有健康的身体和充沛的精力呢？本章详细讲解了多种常见疾病的面诊方法，及其相对应的穴位疗法和药膳调理法，读者可根据实际情况灵活使用。

眩晕·····	176
失眠·····	178
感冒·····	180
肺炎·····	182
慢性胃炎·····	184
肠炎·····	186
便秘·····	188
神经衰弱·····	190
高血压·····	192
糖尿病·····	194
痔疮·····	196
腰痛·····	198
颈椎病·····	200
湿疹·····	202
荨麻疹·····	204
痤疮·····	206

面诊大全

速查轻图典

于雅婷 赵 鹏 主编
健康养生堂编委会 编著

察颜观色，3分钟读懂藏在脸上的身体密码，简明色诊、
头诊、目诊、耳诊、鼻诊、口唇诊、舌诊、齿诊一本通

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员, 北京亚健康防治协会会长、教授
臧春逸 首都医科大学教授, 北京市妇产医院主任医师
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
于 松 首都医科大学教授, 北京市妇产医院产科主任、主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师, 国医大师贺普仁亲传弟子
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长, 国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授, 医学博士, 辽宁省针灸学会副会长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员, 安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师

健康就写在脸上

中医认为，“有诸内，必行于诸外”。通俗地说，就是可以通过人体外部的变化诊断出人体内部的疾病。见微知著，正是中医的神奇之处。

面部作为人的“门面”，与人体五脏六腑的盛衰密切关联，历来都被当作人体健康的“晴雨表”。健康就写在脸上，当你在紧张的工作和生活节奏中感到不适时，不妨停下来看看自己的脸。在那些平常不突出的地方，可能显示出身体的微恙，或提示饮食方面出现的问题。比如，牙龈出血表明体内有火引起，此时要注意对症去火……这就是中医所说的“面诊”。

大自然中的一切，皆由阴阳两种形态构成。人的身体也是如此，阴阳平衡时人便处于健康状态，而当这种平衡因压力过大、环境污染、不良饮食习惯及缺少睡眠等因素被打破时，人便开始感觉不舒服乃至生病。面部往往能在第一时间反映出身体的健康状况，只要我们坚持对镜自查，便能迅速找出病因，及时调理。

如果镜子中的你面色发黄，则说明肾气不足，这时就要注意养肾；当你发觉面色无华，则表明身体处于亚健康状态，这时就需要及时休息、适当进补；当你发觉眼睛无神时，多说明血气亏损，这时就需要补血补气……总之，在镜子中察颜观色，绝对是个好习惯。

及时发现疾病、调理身体，面诊的意义在于未雨绸缪，防病于未然。也就是说，面诊还能尽早发现身体隐患，消除亚健康状态。

授人以鱼不如授人以渔，这本书中介绍的只是面诊理论，更重要的是要在实践中“察颜观色”，掌握健康的方法。希望广大读者学以致用，通过面诊促进养生，使传统医学的精华得以传承。



赵鹏

国家体育总局科研所康复中心研究员

2008年、2012年国家举重队奥运会科研负责人

医学硕士、生物学博士、训练学博士后

荣获“十一五中国健康管理十大新闻人物”等称号

本书的使用方法

面部是人体健康的晴雨表。本书以中医传统理论为基础，系统地介绍了面诊治病的方法，内容丰富，实用可靠。书中从面部的各个器官入手，详细地诠释了面诊治病的内容，囊括几十种常见疾病的面诊判断依据，还对病症的特征、发病诱因进行细致的分析，让读者在家中也能准确诊断。此外，书中还有中医按摩、膳食指导等治病方法，方便读者轻松治疗。

取穴技巧

快速找到穴位的方法

疾病名称

标题栏方便对症找到疾病。

病症介绍

当你不确定患上哪种疾病时，可以在此对照确定。

穴位按摩

真人演示，
便于读者快速掌
握按摩技巧。

穴位介绍

轻松掌握
穴位知识，做到
一穴治多病。

常按头维穴 头痛

头痛是人体不适时最常见的症状之一，通常涉及多个系统，且常由多系统共同引起。引起头痛的原因仅从位于颈部的原因病，其实头痛是一种症状，而不是一种疾病。临床上，头痛一般是指前额至后枕部以上，颅骨性下缘以上，指头顶部至枕部一范围的疼痛。

自 2000 年 12 月

1000

由感受风邪之邪所致，起病较急，头痛为重，以前额及太阳区为主，常牵连颈部拘紧感，遇风则加重，遇热则减轻。

风痹型
证称“头风”，头痛多偏于一侧，或左右交替发作，或头重如裹，头沉痛，刺痛或阵发性疼痛，伴四肢麻木或三个小时。

臨臨臨臨臨

发病原因：
人体外感风寒，深入颅内，阻碍脉运，瘀血留滞于内，风寒留滞于外，从而引发头痛。

发病原因：
因久受风邪而不断，
邪邪之气留滞头型经
络，气血痹阻，清窍
头痛。治疗时应该通
邪祛风，对证下药。



● 头痛难忍

● 颜色淡白。无

无

4. 如何评价《说文解字》的成就？

其组成中，除含有玻璃、树脂、颜料或染料、清漆等，还有伴有发泡、全自膨胀。

侧，头微仰，头后痛，伴四肢沉重，两膝酸痛，全身困倦酸楚。

常伴有发
热、头中闷热、
恶寒、身凉、
汗出、牙痛等。

本文为作者原创作品

以用热敷或冷敷处理
是瓶头，并在离太阳
穴周围和头盖穴的位
置。这样可以有效缓
解头痛。

77 临床大全速查经典

自我检视

对疾病特征、发病原因深度剖析，方便对症治疗。

诊断流程

诊断流程图
解有助于准确把握自身疾病。

看图面诊

疾病在真人图片的面部表现，便于日常自查自诊。

膳食指导

以食代药，
科学治病。

保健专题

预防为主，防治结合最有效。



面与脏腑的分属

《素问·刺热篇》有云：“肝热病者，左颊先赤；肺热病者，右颊先赤；心热病者，颜先赤；脾热病者，鼻先赤；肾热病者，颐先赤。”由此可见，面部各部分属不同的身体脏腑。《灵枢·五色篇》也将整个面部分为五个部分：鼻——主脾；眉间——主肺；额——主咽喉；颊侧——主大肠；耳门——主肾。



心理压力区

反射区在额上1/3至发际处（即发际一圈）。

▲**精确找位**：将眉毛至发际的区域分三等份，最上面区域即是。

面色诊断

诊断①：如果此处出现青春痘（疙瘩），或此处与面部颜色不一样，说明此人心理压力比较大。

诊断②：如果此处长斑，说明心脏有疾病（如心肌无力）；有痣、痞子，说明心脏功能先天不足。



心脏区

反射区在两眼角之间的鼻梁处。

▲**精确找位**：在两眼角之间画线，与鼻梁中线交叉处即是。

面色诊断

诊断①：如果此处出现横纹或横纹比较明显，说明心律不齐或心脏状况不好，或血液黏稠。

诊断②：如果此处出现横纹深，而且舌头上也有很深的竖纹（沟），可能是患有比较严重的心脏病。

头面区

反射区在额头正中点。

▲**精确找位**：在两太阳穴之间画线，与鼻梁中线交叉处即是。



面色诊断

诊断：如果此处出现竖纹，竖纹很深并且部分发红的话，说明此人心脑血管供血不足，有头痛、神经衰弱、多梦、睡眠不佳、心悸、烦躁等疾病。

肺区

反射区在两眉端连线的中点。

▲**精确找位**：在两眉毛之间画线，与鼻梁中线交叉处即是。



面色诊断

诊断①：若此处中间比较凹，且颜色晦暗或发青或有斑，说明此人肺部有疾病。

诊断②：两眉头部位有痣、瘡子或发白，说明此人有咽喉炎、扁桃体炎，胸闷气短，或肺有病。

胸乳区

反射区在眼内眦稍上。

▲**精确找位**：眼内眦垂直向上，至眉毛之间的位置即是。



面色诊断

诊断：如果上眼皮内侧部位有痣、瘡子，或闭上眼睛此部位有粉痘状的突起，说明女性乳房有小叶增生，男性患有胸膜炎；如果女性眼角部位有小包，说明患有乳腺增生。



肝区

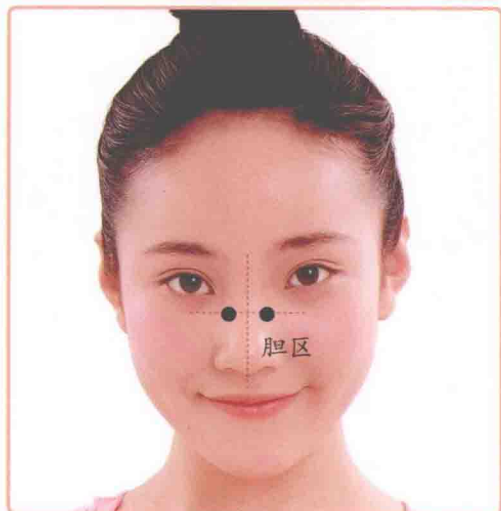
反射区在外耳道连线与鼻梁中线交叉处。

▲**精确找位**：外耳道连线，与鼻中线交叉点即是。

面色诊断

诊断①：如果此处有青春痘（疙瘩），说明此人肝火旺。

诊断②：如果此处有痣，且眼球发黄，面色非常黄，说明此人患有乙肝。



胆区

反射区在肝区的外侧。

▲**精确找位**：肝区的平行线两侧，鼻的边缘处就是。

面色诊断

诊断①：如果这两个部位或其中一个部位有红血丝、青春痘，或早晨起床后嘴里发苦，说明胆部有了轻微炎症。

诊断②：如果此处有一对明显的斑或有痣、瘡子，说明人患有胆结石。



肾区

反射区在颊部，鼻翼水平线与太阳穴的垂直线交叉处。

▲**精确找位**：在两耳垂之间连线，从太阳穴处垂直向下，交叉点就是。

面色诊断

诊断①：如果此部位有红血丝、青春痘，或有斑，说明此人肾虚，一般会显得怠懒，也会腰背及腿部酸疼。

诊断②：如果此部位有很深且很大的斑，极可能患上肾结石。

膀胱区

反射区在人中处的鼻根部位。

▲**精确找位**：位于鼻根之下，与人中两侧的连接处。

面色诊断

诊断①：如果这一部位发红，有红血丝、青春痘、生疮等，且伴有小便赤黄、尿频、尿急等症，说明有膀胱炎。

诊断②：如果此处发红，且整个鼻梁骨发红，则是鼻炎的征兆。



脾区

反射区在鼻头。

▲**精确找位**：肝区下方的鼻头处即是。

面色诊断

诊断①：如果此处发红或酒糟鼻者或鼻头肿大，说明脾虚或脾大，一般会感觉头重、脸颊疼、心烦等。

诊断②：如果此处发黄，则是脾虚，会出现汗多、畏风、四肢懒动、倦怠、不嗜食等症状。



胃区

反射区在鼻翼。

▲**精确找位**：脾区的两侧，两鼻翼处就是。

面色诊断

诊断①：如果此处发红，是胃火，易饥饿、口臭。

诊断②：如果这一部位有红血丝且比较严重，一般是胃炎。

诊断③：鼻翼薄且沟深证明是萎缩性胃炎。

