

图书在版编目 (CIP) 数据

看脸识病轻图典 / 《轻图典》编辑部著 .

—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5390-4856-7

I. ①看… II. ①轻… 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 (2013) 第 279635 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbs.com>

选题序号: ZK2013112 图书代码: D13015-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZITQ[®]

责任编辑 / 龚琦

特约编辑 / 宣佳丽 车璐

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有, 未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可, 本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载, 除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

看脸识病轻图典

《轻图典》编辑部 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 14

字 数 100 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4856-7

定 价 39.90 元

赣版权登字 -03-2013-151 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录

面部是人体各部位和疾病的全息缩影/I-4

面诊治病的基础：经络/5-8

编者序 脸是照出健康状况的镜子：健不健康，看脸便知/IO

本书内容导航/I8

上篇 认识中医面诊

第1章 中医面诊的奥秘：一眼看穿你的健康危机

中医面诊看什么：看五官、观气色，辨脏腑之病.....	022
面部诊法的起源：《黄帝内经》中的面部诊法.....	023
面诊的理论基础：阴阳五行学说.....	024
颜面五脏法：五官与脏腑的对应关系.....	026
色诊：面诊要五色合参.....	028
如何望色诊病：面色与五脏病变.....	030
面容辨病：察面部表情神态知健康.....	031

第2章 从面部知健康：观形、得神、望色

面部的形、神、色：人体健康的晴雨表.....	034
木不嫌瘦：木形人易患肝胆病.....	036
火不嫌尖：火形人需防心脏病猝死.....	038

土不嫌厚：土形人脾胃消化欠佳.....	040
金不嫌方：肺癌多找金形人.....	042
水不嫌肥：水形人多患不孕症.....	044
得神则健康：精全神旺，体健神明.....	046
少神则不足：神气不足，身体虚弱.....	048
失神则病衰：精亏神衰，病重至笃.....	050
假神则垂危：人之将死，回光返照.....	052
正常的面色：微黄光泽，稍带红润.....	054
异常的面色：面色与五脏病变.....	055
面色发青：气血阻滞，多为肝病.....	056
面色红赤：脏腑阳盛，注意心脏.....	058
面色发黄：脾虚湿盛，脾胃虚弱.....	060
面色苍白：气血不足，营养不良.....	062
面色发黑：阴寒水盛，肝肾病变.....	064

第3章 面部是人体缩影：面部的脏腑反射区

望面知脏腑：面部与脏腑的对应关系.....	068
眼为五脏六腑之部：中医的“五轮八廓”说.....	072
耳与五脏六腑相联：肾气通于耳.....	074
鼻与五脏六腑对应：肺气通于鼻.....	076
人中与脏腑：经脉汇聚之所.....	078
口唇与脏腑：脾气通于口.....	080
舌部脏腑分区：心气通于舌.....	082
牙齿脏腑分区：齿为“脏腑之门”.....	084

下篇 看脸识病及穴位按摩



第4章 头诊：头痛是最应警惕的健康警钟

头痛头晕：按摩百会穴，神清气爽告别头疼.....	088
头屑过多：按摩三阴交穴，和顽固头屑说拜拜.....	090
少白头：按摩关元穴，不做少年白头人.....	092
多汗症：按摩肩髃穴，让香汗不再淋漓.....	094
头摇：按摩期门穴，搞定不听话的摇头.....	096

第5章 目诊：眼睛最直接地表现身体疾病

迎风流泪：按摩承泣穴，不做迎风哭泣的林妹妹.....	100
眼睑水肿：按摩攒竹穴，泡泡眼快走开.....	102
眼皮跳动：按摩瞳子髎穴，迅速制止眼皮跳跳.....	104
针眼：按摩角孙穴，毒素内热无处藏身.....	106
眼皮下垂：按摩阳白穴，抬起你的上眼皮.....	108
眼睛发黄：按摩青灵穴，让你远离黄疸.....	110
眼睛发红：按摩解溪穴，让你的眼睛不再红.....	112
瞳仁散大：按摩神门穴，聚瞳大法现在开始.....	114
眼内障：按摩四白穴，掀开眼睛的白障.....	116

第6章 耳诊：耳朵是人体器官的总集

耳道流脓：按摩耳门穴，耳道清爽不流脓.....	120
-------------------------	-----

- 耳中流血：按摩太冲穴，熄灭你旺盛的肝火..... 122
- 耳痔：按摩颅息穴，经络通耳窍才聪灵..... 124

第7章 鼻诊：千万不能忽视鼻涕

- 流鼻涕：按摩飞扬穴，不做可怜的鼻涕虫..... 128
- 鼻疮：按摩通天穴，鼻子健康不中热毒..... 130

第8章 口唇诊：别让唇膏耽误你的病情

- 嘴唇青紫：按摩天冲穴，阳气不得不补充..... 134
- 嘴唇燥裂：按摩下廉穴，告别唇皮与开裂..... 136
- 口角流涎：按摩地仓穴，再也不是馋嘴猫..... 138
- 口唇颤动：按摩水沟穴，起死回生大关窍..... 140
- 口腔溃疡：按摩阳谷穴，溃疡不再来..... 142
- 痰多：按摩丰隆穴，告别痰带来的尴尬..... 144
- 咽喉肿痛：按摩经渠穴，保护你的金嗓子..... 146
- 咽喉溃烂：按摩鱼际穴，歌声嘹亮不是梦..... 148

第9章 舌诊：大病重病早预警

- 舌苔黄色：按摩足窍阴穴，比薄荷还清热..... 152
- 舌苔灰黑：按摩足临泣穴，还你红润美舌..... 154
- 舌苔白色：按摩天枢穴，肠胃乖乖不再闹..... 156
- 舌苔黄腻：按摩劳宫穴，不跟“口臭”做朋友..... 158
- 舌苔白腻：按摩阴陵泉穴，寒湿侵体不求医..... 160

舌上无苔：按摩廉泉穴，让体内液体正常流淌.....	162
舌苔溃烂：按摩足三里穴，多活二十年.....	164
舌体青色：按摩商阳穴，活血止痛就靠它.....	166
舌体红绛：按摩中府穴，调气之王.....	168
舌体紫色：按摩血海穴，紫舌远离你.....	170
舌体淡白：按摩三阴交穴，肌肤红润血色旺.....	172
舌头萎缩：按摩太白穴，让萎缩的舌头灵活起来.....	174
舌裂：按摩脑户穴，愈合你裂开的舌.....	176

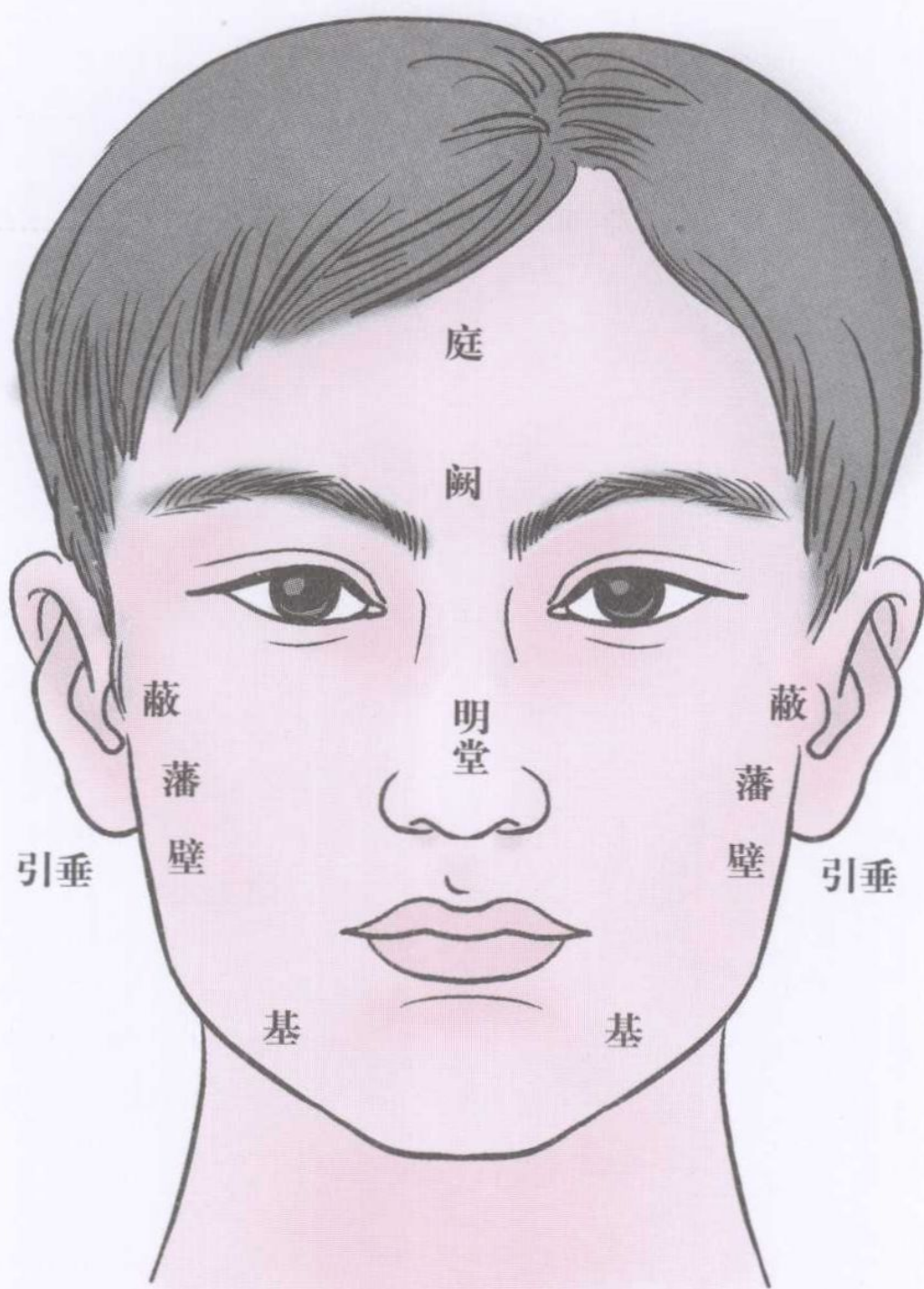
第10章 齿诊：牙好身体才好

牙龈出血：按摩曲池穴，清除内火.....	180
牙齿松动：按摩涌泉穴，坚固牙齿根基.....	182
磨牙：按摩液门穴，强心泻火.....	184
牙龈溃烂：按摩三间穴，浇灭胃热.....	186
牙龈萎缩：按摩合谷穴，克服牙齿脱落.....	188
牙齿焦黑：按摩承光穴，牙齿焕然一新.....	190

第11章 常见病这样治：做自己的主治医生

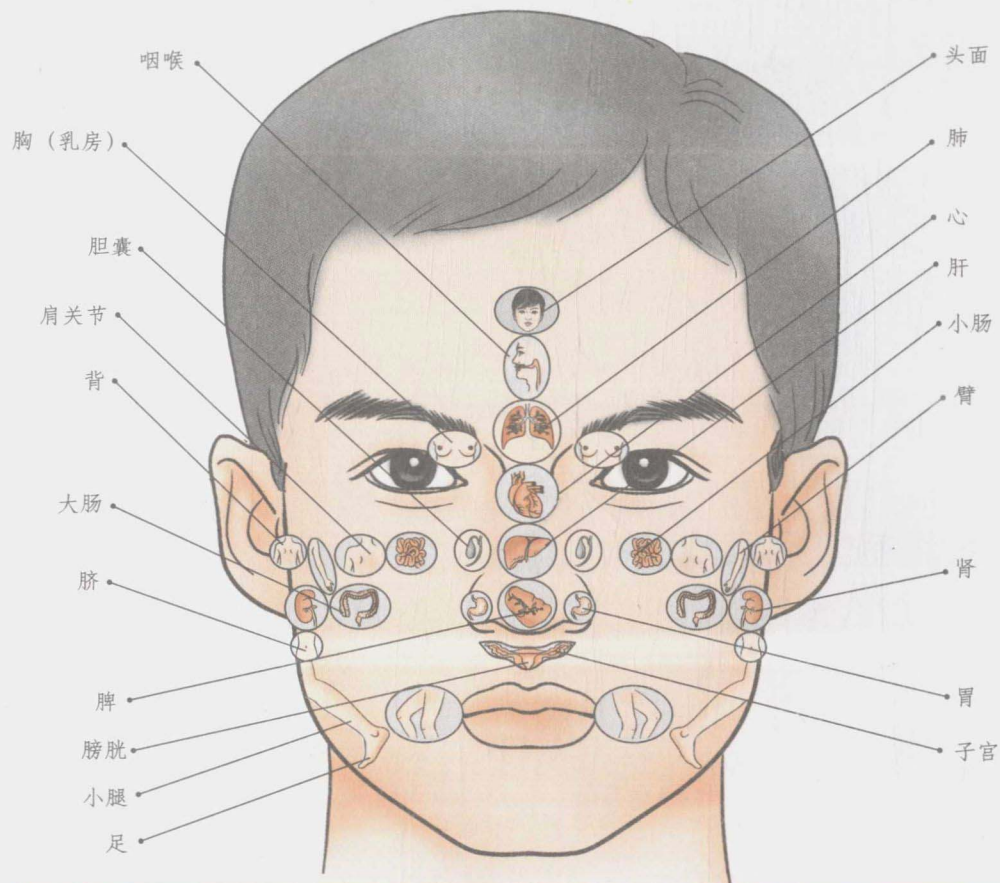
按穴位振奋精神：“头晕脑涨”不用愁.....	194
睡到自然醒：“失眠”调养的妙招.....	196
“感冒”不再难缠：教你用妙招治感冒.....	198
“牙疼”不再是病：按摩穴位让你轻松搞定你的牙.....	202
呵护你的双眼：解决电脑族的“视疲劳”.....	204

人老眼不老：从“老花眼”到清晰的世界.....	206
不让爸妈“老糊涂”：怎样预防“老年痴呆”.....	208
天再热也不怕：这些穴位可以防治“中暑”.....	210
对抗高血压：“第一疾病”并不可怕.....	212
善待心脏：来学学减轻“冠心病”痛苦的方法.....	216



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这一部位的反射区。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：头面与肺的中点。主治：咽喉炎、梅核气等。

肺：两眉端中点。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。主治：胃痛、呕吐。

膀胱：相当于水沟穴的位置。主治：腰酸背痛。

子宫：与膀胱区重叠。主治：痛经、阴部痛。

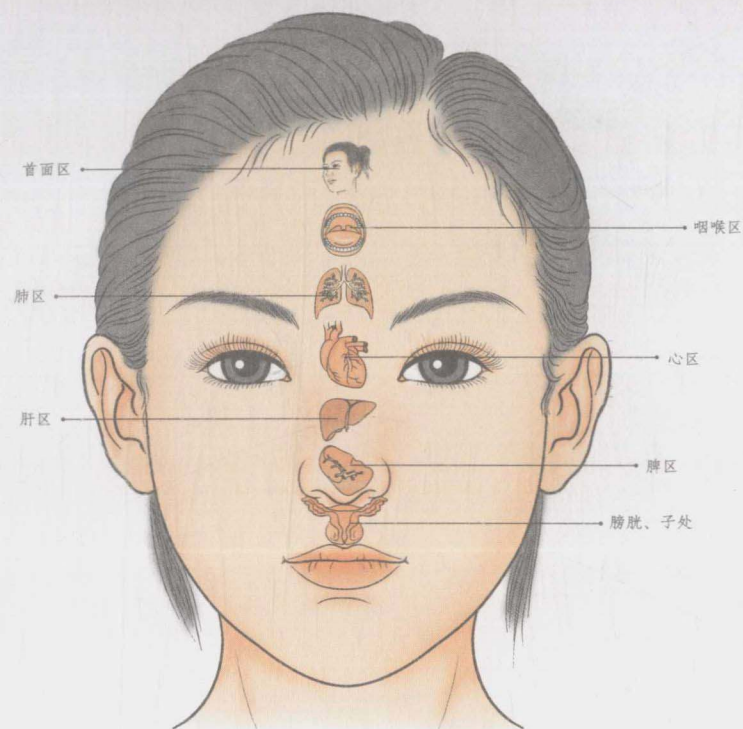
大肠：颧骨下缘。主治：便秘、腹痛、泄泻等。

小肠：在颧骨的内侧。主治：泄泻。

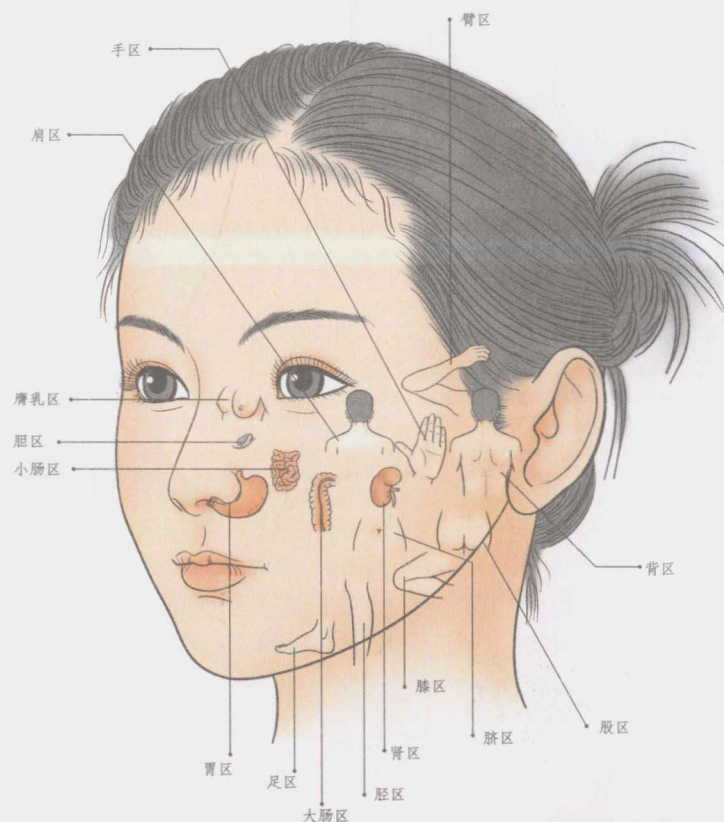
肾：鼻翼水平线与太阳穴的垂直线相交处。主治：遗尿、痿闭等。

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、胸闷等。



《灵枢·五色》望诊图



中国传统医学中的五轮八廓图

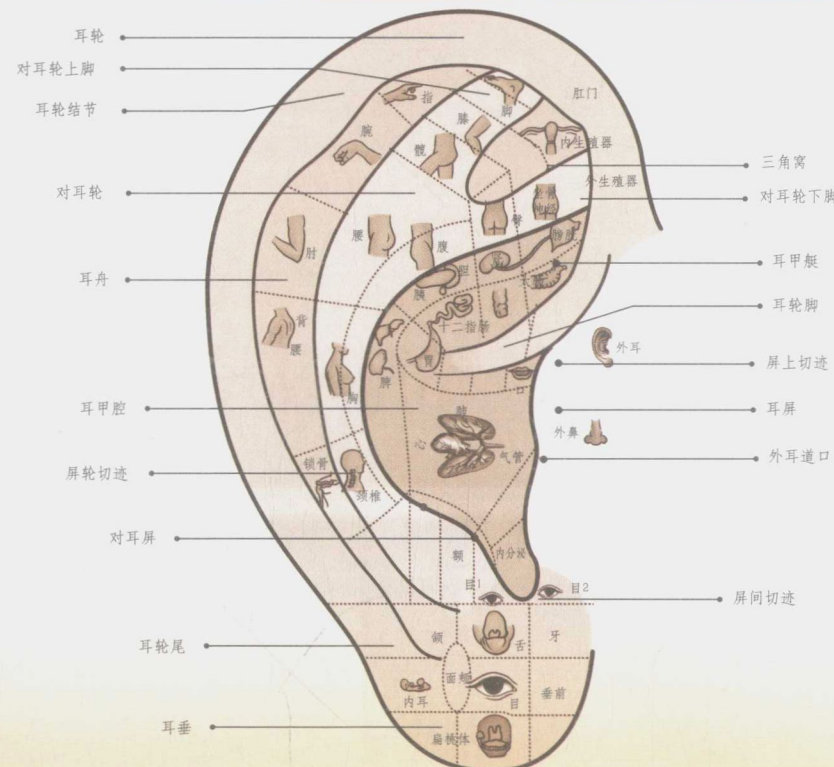


五轮学说是根据五行观点，将眼由外向内分为肉轮、血轮、气轮、风轮和水轮五个部分，并配属一定的脏腑，借以说明眼的生理、病理机制，指导临床诊断、治疗等。



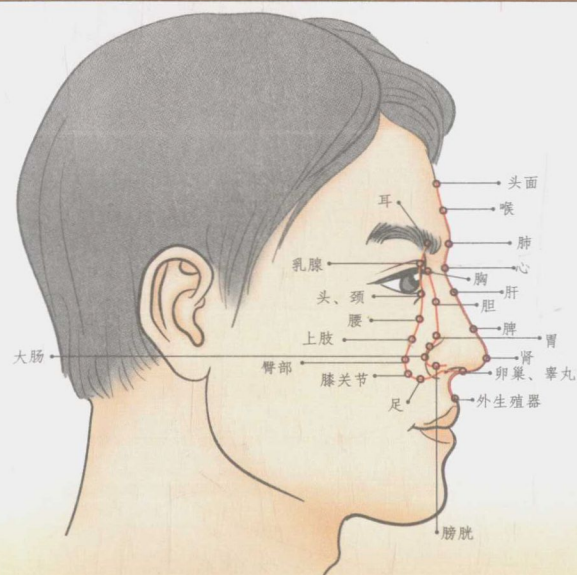
八廓学说是将眼睛按照八卦的部位划分出不同的方位，然后分别隶属于六腑、心包和命门。当眼睛发病时，可以通过观察方位、色泽、粗细、多寡，为治疗提供依据。

耳部与人体部位对照图



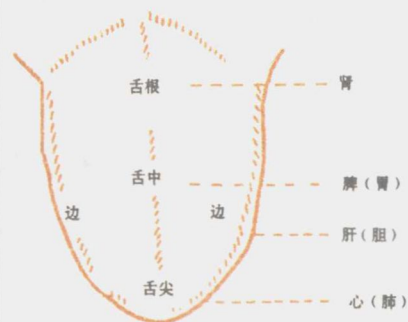
全息耳疗是依据中医经络理论，由针灸发展变化而来，通过耳穴磁灸经络传导，可以从根本上调理患者的脏腑气血运行，疏通血脉，达到寻根求源，治病治本的目的。

鼻部与人体部位对照图



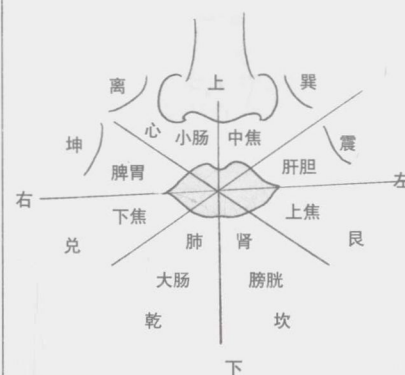
鼻是脏腑组织的缩影，各脏腑组织在鼻部都有一定的相应部位。这些部位系统地反映了脏腑组织的生理、病理状况。

舌部与人体部位对照图



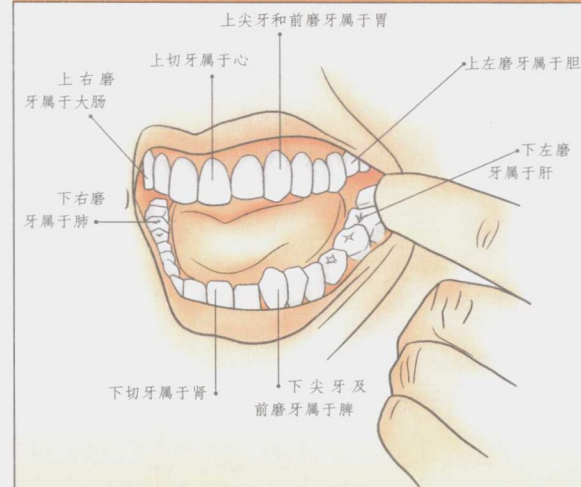
舌诊是中医诊断疾病的重要方法。舌通过经络与五脏相连，因此通过舌诊可以了解脏腑的虚实和病邪的性质、轻重与变化。

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。

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

足太阳膀胱经与主治疾病

循行路线

起于眼角内角，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。



手太阴肺经

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，如急性慢性支气管炎、咳嗽、气喘、咳血等。
- ②五官疾病，如咽炎、鼻炎等。



足阳明胃经

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。



足少阴肾经

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。



手阳明大肠经

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，如面部痤疮、甲状腺肿大、颈部淋巴结肿大、耳鸣、耳聋、鼻炎等。



足太阴脾经

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。

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。



手少阴心经

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

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。



足少阳胆经

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。



手太阳小肠经

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，止于耳部。

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

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。



足厥阴肝经

足厥阴肝经与主治疾病

循行路线

起于大脚趾外侧，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，如急性慢性肝炎、胆囊炎、胆囊、肝脾肿大等。

第1图典

优质生活 如此简单

Face Diagnosis - From Beginner to Expert

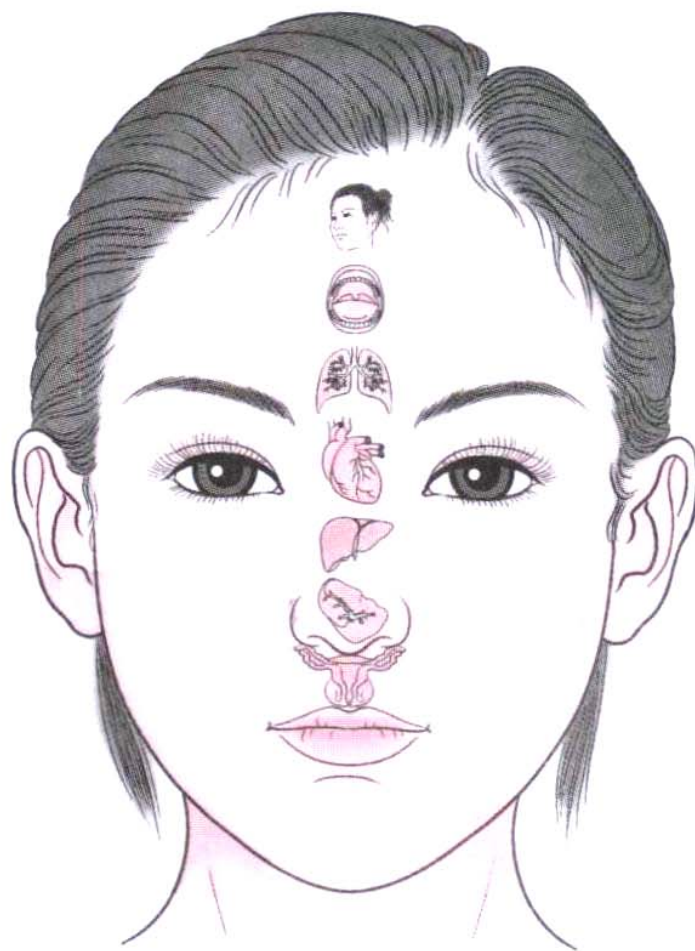
从入门到精通

看脸识病轻图典

一看就会的面诊自疗手册

《轻图典》编辑部/著

肖建喜/审核



江西科学技术出版社