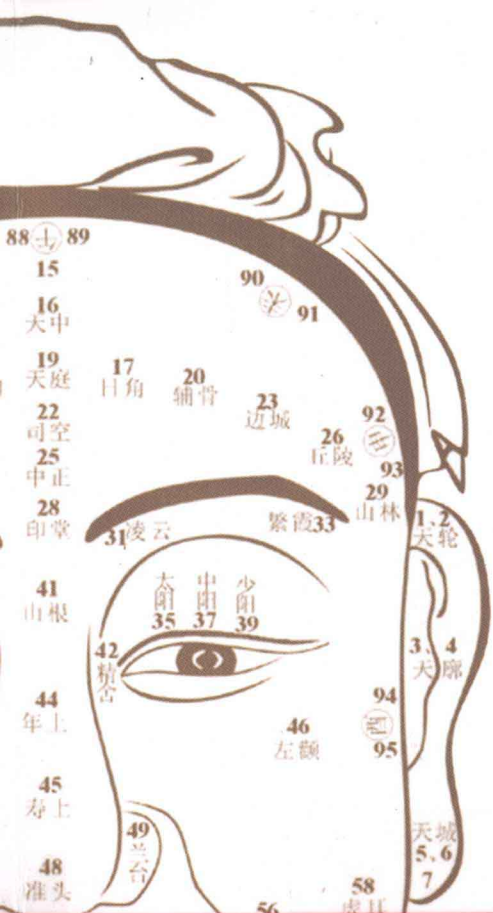


源自《黄帝内经》的面相健康解码

同类题材日本畅销书



知会面诊——脸面上的人 颜面上的阴阳相断

自断自解——颜面上的身体健康走势

颜面上的脏腑分属

颜面滋养经略——用你的脸色颜面为健康开方

面子上的病相剧情

看五官，观气色，辨脏腑之病
浮是病色突显，沉是病色含隐

 黑龙江科学技术出版社

颜面色诊

面部色泽与脏腑经络关系图

面部色泽与脏腑经络关系图



面部色泽与脏腑经络关系图

面部色泽与脏腑经络关系图

面部色泽与脏腑经络关系图

面部色泽与脏腑经络关系图

面部色泽与脏腑经络关系图

面部色泽与脏腑经络关系图

颜面色诊

源自《黄帝内经》的面相健康解码

同类题材日本畅销书

黄明达 李贞则◎主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颜面色诊 / 黄明达, 李贞则主编. ——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5388-6599-8

I. ①颜… II. ①黄… ②李… III. ①望诊(中医)
—普及读物 IV. ①R241.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056258号

责任编辑 李大智

封面设计 颜森设计工作室

颜面色诊

YAN MIAN SE ZHEN

主编 黄明达 李贞则

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150010 哈尔滨市道里区友谊路66号)

电话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印 刷 三河市祥达印装厂

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 7

字 数 81 000

版 次 2011年7月第1版·2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6599-8/R·1748

定 价 25.00元

序言

让你的身体在你的脸上合唱阳光与健康的生活

人的一生中，写在我们这张脸上的事情太多了，以至于人脸上的很多东西昭示着我们生活的全部，它的丰富内容牵动着我们生、老、病、死中的所有喜、怒、哀、乐。

健康同样写在我们的脸上，我们从中医医理的漫长诊疗历史以及人的健康史诗留给我们的医理、医案看，与病有关的颜面色诊，述说人体与它的和谐，它的原理与体系表达，简直如诗如画，《黄帝内经》等名著，表达给我们的是各脏、器或相统领或相携扶、相帮衬之下如此美妙的健康境界。

颜面，我们每个人的脸，每天都在预报着我们生命中的阳光、雨水以及寒暑湿热等的健康天气调节情况。

中国人对于与自身健康相关的颜面色诊，常常在“望”中而得到判断。在这种中医文化的生活渗透与影响之下，很多人见面之后，围绕我们当中健康的精、气、神，会说到“气色”，会谈到“脸面”，而且很多时候在脸面所给我们的健康信息的传达提示中产生警觉，从而引起或求医或问药的欲望。而且，随着现代生活水平的提高，在健康医疗科学更加具有妙手回春、攻克疑难病症手段

的今天，人们在对于健康的关注之下，已经开始重视颜面色相与人体健康状况的对应。

在中医国学健康养生热成为风尚热捧的今天，现代人应该怎样理解颜面色诊，把握颜面色诊与健康的关系，并从中寻求哪些技巧和方式呢？对此，相信会有很多人在日常关注自己颜面气色健康的情形下处于迷茫，面对中医“望闻问切”四诊法中列在首位的“望”诊体系下的颜面色诊养生术，在它的神秘与博大精神面前，常常会陷入己身水浅难负学问水深的遗憾，犹如面对一江一河之水，却不能解决自己的鲜润生活之渴，这种眼看着自己的“庄稼”遭受干旱的无奈，常常会令很多热衷于此道的朋友在不能如愿的自叹中停止在精、气、神的“气、色”大山面前。

人的生活，什么时候都有快乐，什么时候也都有疲于奔“命”的营谋劳碌，现代生活中的你我也当如此，因此，基本生存条件的满足实现之下，营谋中无论是那个角色，那个人群，忽视健康，而造成生命在不该结束的情形下，英年早逝。这个忽略，很多的时候，极有忽略本身，也有前面所说的——在精、气、神的“气、色”大山面前无奈自叹中，让自己的热衷停滞。高秀敏、马季、侯耀华身后，很多人通过他们的身前影像，惋惜中指出了他们颜面上非常严重的病相，但有时候，我就想：太多的高秀敏、马季、侯耀华们，他们生前就真一点没有察觉，没有关注，我觉得不可能，他们当中，有没有让自己关注健康的热衷停滞于他们精、气、神的“气、色”大山面前呢？

因此，我非常感念当今这种对于生命健康意义涉及到方法和理论的中医养生热氛围，这也是时代回归于人体的、生命关注，对于建立在爱国、孝道基础上中医国学悲悯生命消失、点拨中给予健康身体以生命大养的仁爱精神呼唤，体现中国国医对于生命的大爱。

医中大易对于生命具有中国式佛、道精神的慈悲，是传统中医学人文的根本体现。在中国历史上，持守本分的在医言医中，并在秉承有德行的诊、疗本治以力图达到治本者不在少数，他们承载着中医治病救人的品德大道，在医言医之外，本治与治本之余，所做的让大众百姓生活中垂手皆可拾得的自查、自断、自疗的生命大养方法传播，可谓人类的一笔重要财富。

本人在对前辈、同行仰慕不已，钦佩之余，又庆幸自己赶上了一个全新认识国学中医的重视人生大养的好年华，觉得自己多年来以国学中医治病疗体为研究，理解健康与生命的经历、经验和认识，或许会对朋友们有所启发，于是编写本书。

我要说《颜面色诊》这本书，它是一本涉及颜面症状、病因与治疗在颜面与病的对应中，体现实用、方法简便和使用指导的读物。

有必要说说本书《颜面色诊》中的“色诊”这两个字的含义，中医关于面诊，通过“望”来进行，这个望，是需要把握一个火候，要让医家面前的患者在不经意间给你提供关于“望”的信息采集，因此，被“望”者颜面上准确的健康信息提示，应该是通过自然中的自然态来体现。本书的自诊，包含家庭夫妻之间、孩子与爸妈之间、办公室同事之间以此颜照彼镜护照之下的自诊、自断、自

疗。本书突出少理论、多病症病因对照，多症见与自疗方法对照的特色，突出比照、判断和方法参考。

生活中的颜面健康之望，是望脸上的七窍，望颜面、望脸形、望头发，还要望胖瘦，望中不但有观，还要有察，更把望之外的其他因素有机结合进去。

(1) 从有意处落目，从无意处发现：医家对于面诊之望，讲求两句话：“从有意处落目，从无意处发现。”何谓有意？别人找你看病，你还漫不经心吗？我说有意，首先是病人来了我要专注于他，我要聚精会神。何谓无意处，就是不要长时间死盯着一处，这样容易让人发毛。一定要从多方面获得信息，才能准确。

(2) 望诊要不停地去看，并把看放在语言交流之中，要尽快地让病人放松下来配合你。

(3) 出神入化，“神”即是让病人出来，“入化”是让医生深入进去。要把病人的表现迅速转化为你所掌握的信息，反馈到他身上，多信息、多靶点、多方位地丰富诊断。

相由心生，这是中医学面相诊疗健康体系的主体性结构支撑。这就是心界大小，心情好坏中情绪平静与激动的高低走势，决定颜面健康季节中的天气指数，因此，健康的好心情，是颜面健康的第一味大药。

亲爱的朋友们，如果你想健康，就保持着让你的身体在你的脸上合唱阳光与健康的生活吧！

目录

第一章

自测自诊：用颜面CT你的健康

1. 用你的脸面颜色CT你的心 / 2
2. 用你的脸面颜色CT你的肝 / 7
3. 用你的脸面颜色CT你的肺 / 13
4. 用你的脸面颜色CT你的脾 / 19
5. 用你的脸面颜色CT你的肾 / 26

第二章

知会面诊：脸面上的人体兵法

1. 什么是面诊 / 36
2. 面诊里的望 / 42
3. 颜面上的阴阳相断 / 51
4. 形、色、神 / 58
5. 五行人面健康谱 / 65
6. 神色之望 / 72
7. 颜面相五色——说赤 / 78
8. 颜面相五色——说青 / 82

9. 颜面相五色——说黄 / 86
10. 颜面相五色——说白 / 89
11. 颜面相五色——说黑 / 92

第三章

自断自解：颜面上的身体健康走势

1. 颜面上的脏腑分属 / 98
2. 眼部位与脏腑 / 104
3. 鼻部位与脏腑 / 109
4. 人中与脏腑 / 112
5. 耳与脏腑 / 116
6. 舌与脏腑 / 120
7. 牙齿与脏腑 / 123

第四章

颜面滋养经略：用你的脸色颜面为健康开方

1. 头部生相 / 128
2. 面上的病相剧情 / 135
3. 眉之征兆 / 145
4. 眼界看健康 / 151
5. 望鼻望病 / 158
6. 人中征候与养生 / 166

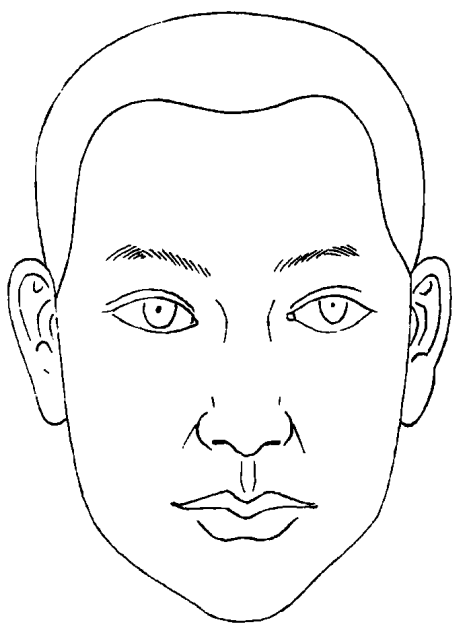
7. 两耳养生界 / 169
8. 口、唇、舌上的健康对应 / 175
9. 齿、龈之望 / 185
10. 颈项中的养生大景象 / 192

附录

- 附一：《面诊歌》 / 199
- 附二：颜面自诊五官色相论病 / 201
- 附三：秘传面相疾病总诀 / 202
- 附四：病浮于面上气色论 / 203
- 附五：古人颜面相法《何知歌》 / 204
- 附六：颜面自诊实用疗方 / 206

第一章

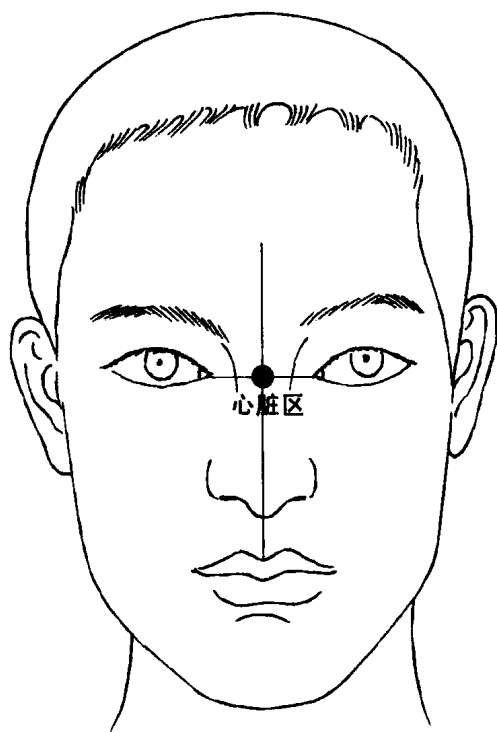
自测自诊：用颜面CT你的健康



1. 用你的脸面颜色CT你的心

心在五行中属火，主身之血脉。心脏主血脉，能够推动血液在血管中运行。心脏和血管直接相连，在心脏的主导作用下，血液流向各组织器官，并供给其充足的氧气和营养素，同时将二氧化碳、尿素、尿酸等代谢的废物带走，以维持细胞代谢功能的正常。

相由心生，心作为健康之源，制造着人健康颜面中的各种气象。不同的心情，不同的情绪，都可能会让你的脏腑器官在你的五官颜面上显示正常或不正常的信息。



心脏区在两眼之间的鼻根处，代表心脑血管。反射区域在两眼角之间的鼻梁处。

- 此处出现横纹或横纹比较明显，证明心律不齐或心脏状况不好。
- 若出现的横纹深而且舌头上面也有很深的竖纹（沟），可能是有比较严重的心脏病。
- 心脏病者一般小肠功能不好；还能引发血管、脑、甲状腺、甲状旁腺等疾病。
- 下耳唇有皱纹者患有冠心病，嘴唇发紫者患有心脏病。

☆ 颜面上的健康心经

◇ 颜面CT：鼻子

【鼻尖发肿且亮】这种情况在提示你的心脏出现问题。

【鼻尖发紫】鼻尖发紫，出现的小孩身上，它在告诉你孩子可能出现先天性心脏疾患。

【鼻尖有明显的静脉血管】这是在小孩身上常常发生的现象，这可能是孩子的心脏和胃出现问题。

◇ 颜面CT：舌头

【舌头肥大】人的舌头大小对应人的身材，正常情况下它们的比例关系是相一致的。譬如身材高大肥胖者，其舌头自然也会肥大；当一个身材小巧的人其舌头特别肥大时，有可能是他的心脏已经出现毛病。

◇ 颜面CT：口唇

【口唇发乌】这种脸面上的劳心迹象，还告诉我们大脑已经

缺氧。

【口唇发紫】口唇部位深红发紫，为临床发绀现象，多为心肺出现毛病，而且已经处于心力衰竭或缺氧状态。

◇颜面CT：耳

【耳垂面有相外的皱纹沟】一些人年老后，多会在耳垂处出现从耳朵口向外下方斜行的皱纹，这小小的皱纹常常意味着动脉硬化和心脏缺血。医学临床发现耳垂处小小的皱纹同动脉异常有密切联系，这个部位由耳朵上的脂肪与结缔组织构成，当动脉出现硬化时，耳朵同其他组织一样，得到的血液较少，而耳垂作为耳朵上最能洞察缺血现象的部位，就在耳垂以“皱纹”的变化现象来提示我们及时检查心脏。

◇颜面CT：额

【额上青春痘】反射区域在额上1/3至发际处或围着发际一圈出现青春痘（疙瘩），或和面部颜色不一样，说明此人心理压力比较大。

【额上斑、痣、瘡】额上1/3至发际处或围着发际一圈若出现斑，说明心脏有疾病（如心肌无力）；有痣、瘡子，说明心脏功能先天不足，多为心血管功能不良或精神压力大所致。如果有痣，则表示心血管功能先天不良。

◇颜面CT：脸色

【脸色发青】先天性心脏病、肺心病当心力衰竭时出现的症状。

【脸上布满血丝】心脏不好的人脸上布满红血丝，像爬满了许

多小虫子似的，这样的人血液循环系统不好。

【常带微笑】脸上总是带着微笑，有人没人都是这种表情，由于总是沉浸在喜悦中，这样的人心脏多不会太好。接触这种人，你会发现他或她爱吃苦瓜、苦菜等苦的东西，他们的身体里需要苦味来补充。

【紫红脸】心脏不好的人脸色是红的，不是健康的那种红，而是紫红色。如果脸色灰白而发紫、表情淡漠，这正是心脏病晚期的病危面容。脸色呈暗红色，这是风湿性心脏病、二尖瓣狭窄的特征。

☆ 症状感应把握——自检自断

(1) 心悸与气喘症状。时常心悸、气喘，只有蹲位才得以缓解，极有可能是患上紫钳性心脏病。

(2) 中、老年人下肢水肿。心脏功能不全导致静脉血回流受阻的表现。

(3) 心脏、胸部至咽喉存在窒息感。应是心脏功能衰竭的征兆。

(4) 亢奋、失眠。心脏功能亢进，热气太盛；心脏营养失调，活力降低。

(5) 健忘。心脏营养功能出现不谐征兆，其活力降低。

(6) 口齿不清。心脏营养出现毛病，活力降低。

(7) 稍有运动即汗流浹背。心脏功能衰弱的表现。

(8) 手脚莫名肿胀。心脏的循环发生了循环异常。

(9) 肩胛骨、颈部、肩膀僵硬、酸痛左肩、左手臂内侧却有阵阵酸痛。这有可能是患上冠心病的信息。

(10) 手指末端或趾端明显粗大，并且甲面凸起如鼓槌状。常见于慢性肺原性心脏病或先天性青紫型心脏病患者。

(11) 呼吸短促。人在轻微活动时，或者处于安静状态，出现的呼吸短促且不伴咳嗽咳痰的现象，很可能是左心功能不全的信息发布。

(12) 耳鸣。心脏病人在早期都有不同程度的耳鸣表现，这是因为内耳的微细血管动力异常，病症尚未引起全身反应时，内耳就得到了先兆信号。

☆ 自疗养心方

◇养心方一

饮食上宜多吃红色味苦的食物。

【膳食搭配，营养供给】宜与胡萝卜、红豆、西红柿、草莓、无花果、西瓜、苦瓜、莲子等食物相搭配。

◇养心方二

生活上宜保持轻松的运动，以强化心脏与人体其他器官的正常协调。

【习惯方式】宜散步、慢跑，忌热水浴，入浴用太热的水，会