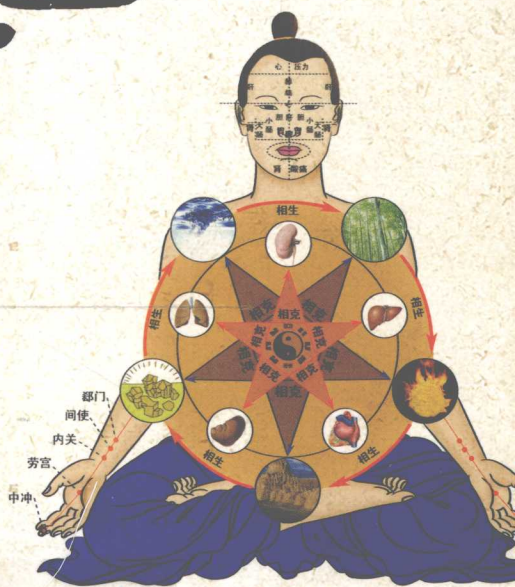


察颜观色 治未病

Chayanguanse zhi wei bing

中国中医科学院研究生院教授
央视《百家讲坛》主讲专家
山东卫视《养生》栏目主讲专家
杨力◎著



【留意小信号，不生大疾病】

看毛发、观人中、察口色
从头到脚掌握疾病的
早发现，早治疗。



YZLI0890121861

超值赠送

手耳足对应的人体全息反射区图
五脏五行生克图

察颜观色

治未病



YZLI0890121861

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

察颜观色治未病 / 杨力著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5019-8207-3

I. ①察… II. ①杨… III. ①补肾—养生(中医) IV. ①R256.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 256617 号

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟

责任终审: 张乃柬

整体设计: 逗号张文化创意

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 航远印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 17.25

字数: 300 千字 插页: 1

书号: ISBN 978-7-5019-8207-3 定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

090990S2X101ZBW

察颜观色早知疾病

什么是“察颜观色”？“察颜观色”是中医疾病预测的广义词，这是中医早期发现疾病的重要手段，也是中医养生“治未病”的重要内容。

察颜观色为何能早知疾病？

《易经》的象数原理奠定了察颜观色的理论基础，八千年前伏羲画八卦开创了中国人的观察法，就是观象取义，就是以象测藏。其中的全息理论就是说一个小的局部包含着一个大的整体，这就肯定了从面、耳、手、足、眼、鼻、脐……都可以反映内脏的变化，于是都可以通过察颜观色以了解内脏的情况。《黄帝内经》作了杰出的发展和应用，《黄帝内经》的脏象学说就是“察颜观色”的理论基础和杰出应用。

中医的经络学说之所以能“决生死”，就是因为它能最早反映疾病信息，所以“察颜观色”具有早期发现疾病的科学依据。

那么，我们怎样通过“察颜观色”早期发现疾病呢？我在20世纪80年代就已出版了《中医疾病预测学》的医学专著，现在这本《察颜观色治未病》就是为了从多方面更进一步把中医的这一“治未病”绝招向广大读者推广，让大家不生病、早知病、早治病而健康长寿。

杨力

2010年10月于北京

第一章 身体毛发变化不可当作皮毛小事 11

眉毛疏淡，早衰肾气虚.....	12
眉毛脱落，麻风病侵.....	14
头发枯少，肝不好.....	16
“聪明透顶”，需警醒脂溢性皮炎.....	18
少年白发可能是血管运行不畅.....	19
头发颜色突变，重金属中毒.....	22
胡须楚楚可怜，雄性激素是病原.....	25

第二章 眼睛既是心灵的窗户，也是身体的“信号窗” ... 27

眼皮跳，与祸福无关，与健康有关.....	28
“熊猫眼”，慢性肾炎的警报.....	30
视网膜变化，留心高血压.....	33
视力快速下降，当心肝癌来侵.....	37

第三章 处处玄机，耳朵就是一个倒挂的人 39

耳垂出现斜线纹预示心血管疾病.....	40
肾虚常会出现耳鸣的症状.....	42
突然耳鸣伴剧痛提示有心血管病.....	46

不要让中耳炎急性变慢性·····	47
耳朵虽小却关系到五脏六腑·····	49

第四章 鼻为面王，感知疾病更强····· 52

鼻子频繁出血，当心鼻咽癌·····	53
鼻子太硬常是动脉硬化的征象·····	56
鼻子呼气恶臭是萎缩性鼻炎的警示·····	58

第五章 唇齿相依，脾胃虚弱一看便知····· 61

嘴唇菱薄且发黄，脾气不足的信号·····	62
嘴唇的颜色发青，预示着肠胃有寒气·····	64
牙龈红肿疼痛，清胃火就能好·····	66
牙体出现小洞，小心龋齿·····	68

第六章 中医说口水是人体的“金津玉液”····· 70

口干，小心慢性支气管炎·····	71
口水如流水，帕金森综合征是幕后黑手·····	73
口臭，口腔溃疡是祸首·····	75

第七章 内脏是否健康，可看舌头灵活不灵活 76

- 舌头发白是脾湿所造成的..... 77
- 老人常咬舌头可能患上脑梗塞..... 78
- 舌头僵硬常是中风的前兆..... 80
- 舌头麻要警惕心脑血管疾病..... 82

第八章 人中位居九五，是生命的急救枢纽 84

- 人中出现黑褐色往往有不孕症..... 85
- 人中隆起提示有子宫肌瘤..... 89
- 人中发红显示体内有淤血..... 93
- 人中淡白可能有慢性溃疡性结肠炎..... 97

第九章 时刻关注“首脑”大事 99

- 头鸣脑空，敲响脑髓不足的警钟..... 100
- 头晕而伴肢麻，多为颈椎病..... 103
- 后脑至背部发凉，为督脉虚寒的标志..... 105
- 头摇兼盗汗，虚风内动之象..... 107

第十章 皮肤是人体健康的外镜 108

- 皮肤长东西，小心有癌变..... 109
- 黄种人皮肤过黄也不好..... 110
- 皮肤现斑块，不同颜色不同疾病..... 115

第十一章 关爱颈部，保护人体的“咽喉要道”..... 117

- 颈部肿块提防癌症..... 118
- 喉咙长期咳痒易成慢性病..... 120
- 小儿喘息一“烧”就变肺炎..... 122
- 声音嘶哑谨防喉癌..... 125

第十二章 健康预警常在举手投足之间 128

- 手心发热加咳嗽，不可忽视肺结核..... 129
- 类风湿关节炎导致手指“晨僵” 133
- 手指麻痛要防颈椎病..... 136
- 指甲呈现白色当心是肝病的征兆..... 140
- 中医认为手掌是五脏信息的缩影..... 142
- 脚趾麻木，当心冠心病..... 145
- 老年人脚后跟痛为哪般..... 147
- 儿童脚跟痛，注意跟骨骨突炎..... 149
- 观足知健康..... 151

第十三章 体液，告诉你健康，你可曾体会····· 153

- 孩子流口水当心是口腔溃疡引起的····· 154
- 新生儿眼泪汪汪多为泪囊炎····· 155
- 一直流脓鼻涕可要注意鼻窦炎了····· 157
- 头部出汗严防低血糖症····· 158
- 血精是精囊炎的警报····· 160
- 月经过多过少让女人都麻烦····· 162

第十四章 尿便：透视健康的“废弃资源”····· 165

- 尿液白浊，走在前列腺炎的前头····· 166
- 大便夹血，痢疾作邪····· 169
- 便秘加贫血，直肠癌前的“先锋号”····· 171

第十五章 痒麻冷热，身体“水深火热”····· 177

- 头皮常瘙痒有可能是中风先兆····· 178
- 肢体经常有麻木的感觉可不妙····· 180
- 手脚冰冷和心脏血管有很大的关系····· 184
- 发热是反映内脏安康的晴雨表····· 187

第十六章 体态：胖瘦总有病情 189

异常消瘦，小心恶性肿瘤消耗所致..... 190

消瘦兼失眠，肝硬化可不“失眠” 195

身体肥胖发福，小心是柯兴氏综合征的外相..... 199

肥胖，请注意垂体性肥胖..... 200

第十七章 病从口入，饮食大意不得 202

口味的改变：内脏的“显示器” 203

味欲是内脏虚实的外露..... 204

厌食，让你的身体与健康分离..... 207

食欲旺盛，身体健康的“假象” 208

第十八章 睡眠不觉晓，岂知是病扰 212

跟你的失眠说拜拜..... 213

多眠说明了阴盛，预兆了脾湿..... 217

嗜睡是一种病理性的倦睡..... 218

第十九章 聆听性欲，洞穿你健康的秘密 221

性欲异常预报内分泌疾病.....	222
性欲亢进是身病还是心病.....	224
性冷淡提醒注意糖尿病.....	227

第二十章 看疲劳，可“治”百病 230

疲劳敲响虚证的警钟.....	231
持续疲劳，当心血液病“击溃”健康防线.....	237
倦怠无力是肝病最灵敏的反映.....	240

第二十一章 要站直做人，请看好你的“椎” 246

颈椎病，肝肾“营养不良”.....	247
腰椎病，体虚的“指示灯”.....	253
附录一 人体七窍疾病预测.....	258
附录二 人体分泌物和排泄物疾病预测.....	266

第一章

身体毛发变化 不可当作皮毛小事

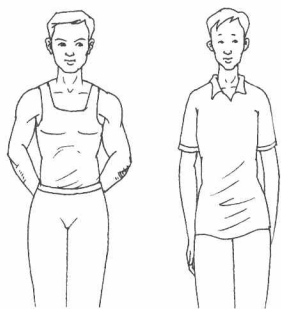
在《黄帝内经》这部伟大的著作里，有多处关于毛发和发病的记载。如，“发为血之余。”“肾者，其发在发，其主在骨。”“肺者，其华在毛，其主在皮。”《医述》中也说：“察其毛色枯润，可以现脏腑之病。”这些说明了毛发的生长、荣萎与精、气、血、脏腑和经络有密切关系，其中任何一个环节发生障碍，均可致使毛发病变。

所以，关注毛发的变化，可以使我们及早察知体内脏腑的疾病变化。

察颜观色	疾病预报	锦囊妙计	危险等级
眉毛疏淡	肾气虚	山药、莲子汤	★★
眉毛脱落	麻风病	积极防治，控制传染	★★★
头发枯少	肝不好	葡萄糖、护肝保健操	★★★
脱发秃顶	脂溢性皮炎	首乌片、当归片	★★★★
少年白头	血管运行不畅	多吃含维生素丰富的蔬菜水果	★★★
发色突变	重金属中毒	医院检查治疗	★★★★★
胡须稀少	雄性激素缺乏	富含雄激素的食物，诸如动物内脏	★★★★

◇ 眉毛疏淡，早衰肾气虚

中国古书《黄帝内经》中说：“美眉者，足太阳之脉血气多，恶眉者，血气少也。”指出眉毛与肾气相关。中医认为：“肾藏精，精生血，发为血之余。”当肾中精气旺盛，髓海充盛时，则精气化生血液而荣养毛发，于是毛发生长的浓密而有光泽。此即肾“其华在发”的生理基础。眉毛属于足太阳膀胱经，它依靠足太阳经的血气而盛衰。当人体血气不足时，就可能引起眉毛稀疏。所以祖国医学认为，眉毛浓密，说明肾气充沛，身强力壮；而眉毛稀淡，说明肾气虚亏，体弱多病。



一般来说，人到40岁以后眉毛会从外侧逐渐掉落，但是，如果40岁之前明显掉落就属于早衰征兆，特别是眉毛外侧三分之一部分的脱落、稀疏常是肾气虚衰的征兆。

引起肾虚的原因，可分为两个方面：先天不足，后天失养。

先天的有：过早结婚，体虚，性生活不当。

后天的有：压力过大，情绪不稳定导致失眠、食欲减退、乏力、烦躁、脾气暴躁、神经衰弱等肾虚、脑虚证状；生活无节制，吸烟、饮酒，作息没有一定的规律，过度劳累，均会损伤肾脏致使肾虚；纵色情欲，不良习惯如过度手淫、性生活过频，可直接损伤人体的肾精，造成肾虚；环境污染、空气污染、食品污染、核磁辐射、噪声等使许多毒素淤积在人体内，威胁健康。例如食品污染，食品中的激素样物质、添加剂过多，人们食用后相当于口服了激素，致使人体肾上腺不分泌激素或分泌得少了，时间长了，导致肾上腺这个器官废用，甚至萎缩，所以很多人出现性功能下降、早泄、生殖器短小等。

肾虚除了表现在头发稀疏之外，还常常表现在精神疲乏、头晕耳鸣、健忘脱发、腰背酸痛、遗精阳痿、男子不育、女子不孕、更年期综合征等方面。

治疗肾虚方法很多，首先可以用药物治疗，比如六味地黄丸，药效普通，却是治疗“肾阴虚”症状的中药，适合广大百姓朋友，但与性功能健康并无直接联系；金匱肾气丸则适宜“肾阳虚”的人使用；太极养肾益寿胶囊适用于老年群体。

其次，可用食物治疗。

山药能补肾益精、固涩止遗，经常食用可防治阳痿、早泄、遗精、腿软等症状，具有健脾益肺、强精固肾的药效。

莲子中含有莲子碱、莲子糖等成分，钙、磷、铁的含量也相当丰富，是收敛、强壮的健康食品，常吃能够治脾虚久泻，有补脾涩肠、养肝固肾的功效。

蛤蚧能促进性腺和甲状腺机能活化、益精固肾、造血强肝，具有防止老化、强化性机能的功效。

肾阳虚可选服羊肉粥、鹿肾粥、韭菜粥等温肾壮阳之物；肾阴虚宜选服海参粥、地黄粥、枸杞粥等滋养肾精之品。

再者，保健也是个良好方法，如脚心按摩法：每日临睡前用温水泡脚（水温 60°C 左右）约 20 分钟，两手互相擦热后，用左手拇指按摩右脚心涌泉穴，右手拇指按摩左脚心涌泉穴，每次 100 下以上，反复按摩，以搓热双脚为宜。此外，平时多注意饮食，生活有所节制，调养情绪，多有助于护肾养肾！



每晚临睡前按摩脚心涌泉穴是提升肾气的最佳方法之一

>>> 知识链接

内分泌失调也会让眉毛掉落和稀疏。如白血病、贫血、营养失调，精神压力大，情绪长期过度紧张、焦虑，会造成内分泌激素失常。长期熬夜、吃太多辛辣刺激的食物、烟酒过量、运动过度等这些不良的饮食和生活习惯，也会造成内分泌激素失常，引起眉毛掉落，稀疏。

从古到今，浓眉大眼的男人或是长着柳叶眉的女人都是帅哥或美女的象征，眉毛过于稀少，或脱落、枯黄、变白，都将影响人的美容。所以，传统中医探索了许多防治眉毛脱落、养眉、乌眉和美化眉毛的方法，如用生姜切片擦眉部，可以治疗眉毛稀少，长久不生，或是到中药店去买真正的鹿角胶，用酒化或加水炖化，每日早晨服3克，至少要服用半年以上，可治疗肾阳不足，精血虚损所引起的眉毛稀少及枯黄细软。这些方法至今仍有肯定的效果或具重要的参考价值，大家可以一试。

对于自己稀疏的眉毛大家还可以每日早中晚抽出十分钟的时间去按摩一下，将双手食指腹面置于两眉中间的印堂穴上，然后向两侧眉头推去，反复进行十多次；或用双手食指或中指腹分别在眉间印堂、眉头的攒竹、眉中间的鱼腰、眉梢的丝竹空和太阳等穴，作轻柔和缓的揉动，反复十余次。两法均可起到养眉、乌眉和美眉的作用。

◇ 眉毛脱落，麻风病侵

有一位父亲带着孩子去医院看病，孩子没有多大问题，只是因为风寒得了感冒，在坐诊时，医生却发现那位父亲的眉毛，虽然颜色浓黑，但是却稀疏，好像有过脱落，而且脸色泛白，当时出于好意，医生提醒他顺便检查一下，然而那位父亲却没有在意。约莫一个月后，那位父亲匆匆忙忙到了医院找到了医生，说自己最近眉毛脱落，四肢疼痛，经过检查才发现，那位父亲已经患上轻微的麻风病。由于是初次患上麻风病，病情也只是轻微程度，在医生的诊治下，经过三四个月即痊愈了。

麻风病是由麻风杆菌引起的一种慢性接触性传染病。主要侵犯人体皮肤和神经，如果不治疗可引起眉毛脱落，所以，一旦发现自己的眉毛无故脱落就要当心了。另外，麻风病对皮肤、神经、四肢和眼还有进行性和永久性损害。引起麻风病的原因目前处于研究阶段，尚未完全清楚。然而某些诱因如药物、气候、精神因素、预防注射或接种、外伤、营养不良、酗酒、过度疲劳、月经不调、妊娠、分娩、哺乳等许多因素都可能诱发麻风病。目前认为麻风反应是由于免疫平衡紊乱所引起的一种对麻风杆菌抗原的急性超敏反应。

麻风病是一种容易导致毁容的疾病，并有导致残疾的可能。小孩最容易患这种病，但是这种病状约莫过 2~7 年才会显现出来。因此，平时应多加注意预防与保养，治疗麻风病可以用药物治疗。药物比如利福平（RFP），氨苯矾（DDS），氯苯吩嗪，对麻风杆菌有快速杀灭作用，可适度服用。但是这种病对身体危害较大，而且容易传染，建议患者到大型医院检查诊治，确保身体健康。

>>> 知识链接

按摩可以提升肾气，从而促进眉毛生长。具体做法是：用大拇指和食指揉双手小指的第一关节，这是左右两肾穴，每天揉两次，每次 10 分钟左右。在揉小指肾穴时发觉关节疼痛不一样，痛的一侧可多揉会儿。但不要用力过大，应当轻轻地揉。



每日 10 分钟，
提升肾气促
进眉毛生长

◇ 头发枯少，肝不好

医学上认为“发为血之余”，意思是说头发的生长与脱落、润泽与枯槁，主要依赖于肾脏精气之充衰，以及肝脏血液的濡养。肝主疏泄、喜条达，以通为顺，如果肝气不舒，人体气血运行便会紊乱，引发头发稀疏的状况。



导致肝不健康的因素有很多，诸如身体虚弱，现代社会竞争激烈，心理压力，精神压抑，容易造成肝郁不舒、烦躁、易怒、焦虑、食欲不振等症状。除此之外，男性应酬多，嗜烟贪杯，加上肝炎病毒等肆虐，极易导致肝脏出现问题。

“发为血之余”，头发稀少提示肝血不充足，要养肝补充气血

肝位于上腹部，横膈之下。肝脏是人体内最大的腺体，有很多重要的功能。肝与胆本身直接相连，又互为表里。肝的经脉循行于肋肋、小腹和外生殖器等部位，故这些部位的病症多从肝论治。肝不健康主要表现在，出现胸肋、乳房或小腹胀痛，烦躁易怒、头晕胀痛、失眠多梦，腹水、水肿等。治疗方法很多，以下几方面仅供参考：

1 食疗法：每天食谱中多安排奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等食品，每日膳食轮换安排，为肝脏提供足量优质蛋白。适当食用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁等易于消化的食物，以增加肝糖原储备。但是需注意，虽然肝脏对蛋白质、碳水化合物以及维生素需求较多，但脂肪过量有引起脂肪肝的可能，必须适当限制。

2 保肝、护肝保健操，做法：
第一步，揉大敦穴。盘腿端坐，赤脚，用左手拇指按压右脚大