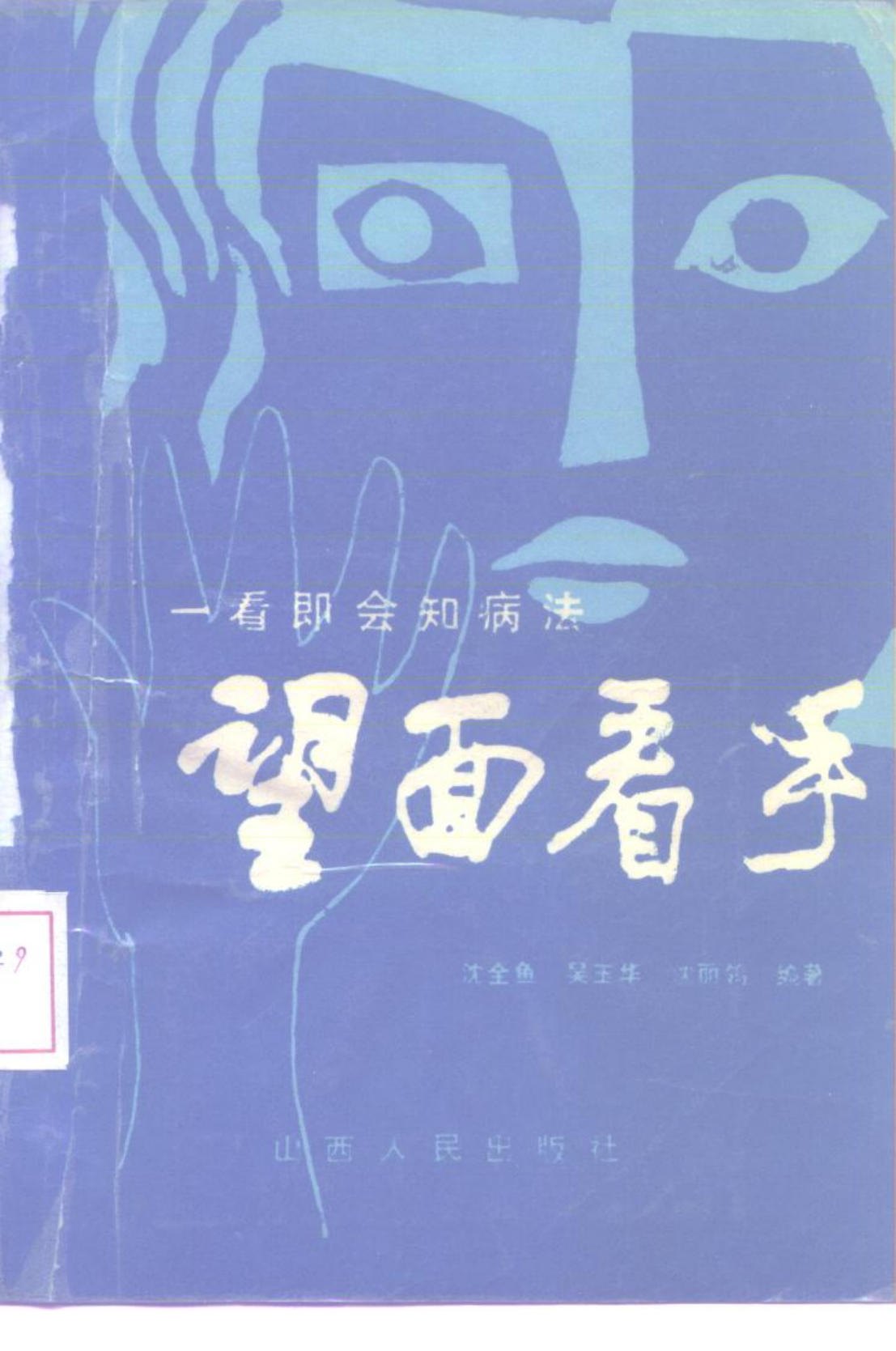


A stylized, abstract illustration of a face in shades of blue and green. The face has large, expressive eyes, a simple nose, and a slightly open mouth. The background is a textured blue with some white lines and shapes, possibly representing hair or a beard. The overall style is graphic and modern.

一看即会知病法

望面看手

沈全鱼 吴玉华 江丽筠 编著

山西人民出版社

一看即会知病法

望 面 看 手

沈全鱼

吴玉华

沈丽鸰

编 著

山西人民出版社

一看即会知病法

望面看手

沈全鱼 吴玉华 沈丽鸽 编著

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)、
山西省新华书店发行 黎城印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 2 字数: 39千字

1988年12月第1版 1988年12月山西第1次印刷

印数: 1—116485

ISBN 7—203—00309—3

R·1

定价: 1.10元

编 者 的 话

一个人要想很好的工作，就必须有个好的身体，这是谁也知道道理。但是健康的身体，也是要经常起变化，特别是人到中老年以后由于自然规律的关系，身体的各部位，就可能发生这样那样的不适感，绝大多数情况，这不会是病变，也不必专找医生，只要掌握一定的医疗卫生及保健的知识就能自己对自己的身体进行调理，诊断自己的病，采取相应对策，以保证身体健康。这本《望面看手》的小册子，就是帮助你掌握自己身体健康状况的小医生。

随着科学文化知识的普遍提高，人们对人体的生理结构也有了深入一步的认识，以生理学来说，每个人都是一个完整的组合体不管是外部的四支和内部的五藏，都是协同动作，牵一发以动全身，就是一个恰当的描述。“望面看手可知百病”这是祖国传统医学的结晶。它的宝贵之处是，只须仔细地通读此书，经过一段实践，就可以成为一名自我保健的医生，随时观测自己及家人，亲友的身体变化，采取简便宜行的对策，调理身体各部分机能，避免小患养成大病。

以面部和手掌看病的由来已久，它的道理很简单，就是人体各部分是互相紧密相连的，一个部位有了毛病，必然在另一个部位反影出来。有些人，把这种观察疾病的方法叫作“看相术”，并加以迷信的色彩和形式，以致把本来是科学的东西，变成了非科学，但是科学终究是科学，迷信终究是

迷信，不应该在批判迷信的时候，把受过感染的科学也反掉。对历史的有用的东西，正确的态度，永远应该是批判的继承，用实践进行检验。

编辑《望面看手》这本小册子，其本意就是通过实践，普及宣传医学科学知识，对增强人民群众的健康身体发挥作用，让更多的人学会自己调理自己身体的本领，减少跑医院找生医的时间，树立对自己的自信心，把更多的精力用在工作和学习上。

当然，光靠《望面看手》是不可能解决所有人的问题的。一些经诊断确实有某种疾病，一定要按医生的嘱咐，认真对待。就是相信《望面看手》道理的人，在其未能熟练掌握之前要找懂行的同志商讨，切不可乱看乱用，造成失误。

愿这本小册子，给你带来生活、工作方面的方便，为你的健康带来方便。

目 录

第一章 望面察色.....	(1)
第一节 望面部神色.....	(1)
一、望神.....	(1)
二、望色.....	(2)
第二节 面部脏腑相关.....	(5)
一、面部划分五脏.....	(5)
二、面部分位主病.....	(5)
第三节 望头面与发.....	(7)
一、望头面.....	(7)
二、望发.....	(14)
第四节 望目、耳、鼻、唇、齿、龈.....	(14)
一、望目.....	(14)
二、望耳.....	(17)
三、望鼻.....	(18)
四、望口唇.....	(20)
五、望齿、龈.....	(22)
第五节 望舌.....	(23)
一、舌诊的临床意义.....	(24)
二、舌的形态结构.....	(24)
三、舌与脏腑的关系及舌诊原理.....	(25)
四、舌诊的方法及注意事项.....	(26)

五、舌诊的内容·····	(28)
第二章 望手察色·····	(43)
第一节 望鱼际形态及络脉·····	(43)
一、部位·····	(43)
二、诊病原理·····	(43)
三、望测疾病·····	(43)
第二节 望指甲形色·····	(43)
一、望指甲诊病的原理·····	(43)
二、正常指甲·····	(44)
三、望指甲色泽·····	(44)
四、望指甲形态主病·····	(44)
第三节 望指掌·····	(44)
一、望手形·····	(44)
二、望手掌汗出·····	(45)
三、望手的动态·····	(46)
四、望手部的疮痈·····	(47)
第四节 望指纹·····	(50)
一、三关·····	(50)
二、望指纹的方法·····	(50)
三、三关辨疾病轻重·····	(51)
四、形色主病·····	(51)
五、指纹形状主病图·····	(54)

第一章 望面察色

第一节 望面部神色

颜面诊病法是通过望面部的形态、神色来诊断疾病的一种方法，亦可以推测疾病的预后，是几千年来前贤的临床经验总结。

一、望神 神，是人体生命活动总的外在表现，又指精神意识活动，以精气为物质基础，是脏腑气血盛衰的外露征象，通过机体的形态动静、面部表情、语言气息等方面表现出来。望神，是观察面部的神态，判断正气的盛衰、疾病的轻重预后。《景岳全书·卷二·神气存亡论》：“善乎神之为义，此死生之本，不可不察也。……以形证言之，则目光精彩，言语清亮，神思不乱，肌肉不削，气息如常，大小便不脱，若此者，虽其脉有可疑，尚无足虑，以其形之神在也。若目暗睛迷，形羸色败，喘急异常，泄泻不止，或通身大肉已脱，或两手循衣摸床，或无邪而言语失伦，……或忽然暴病，即沉迷烦躁，昏不知人，或一时卒倒，即眼闭口开，手撒遗尿。”此为失神。由于目为五脏六腑之精气所注，目通于脑，为肝之窍，心之使，神藏于心，外候于目，所以察眼神的变化又是望神的重要内容之一。

（一）得神（正常神色）：在疾病的过程中，如患者两

眼灵活，明亮有神，鉴识精明，神志清楚，反应灵敏，语言清晰者，称为“有神”或“得神”，表示正气未伤，脏腑功能未衰，即使病情较重，预后亦多良好。

（二）失神（异常神色）：在疾病过程中，如病人表现为目光晦暗，瞳神呆滞，精神萎靡，反应迟钝，呼吸气微，甚至神识昏迷，或卒倒而目闭口开等，称为失神，或无神。表示正气已伤，病情严重，预后不良。

（三）假神：往往见于久病、重病、精气极度衰弱的患者。如原来不欲言语，语声低弱并时断时续，突然转为言语不休者；原来精神极度衰颓，意识不清，突然精神转佳者；原来面色十分晦暗，忽然两颧发红如妆者，都属于假神，是为阴阳格拒，阴不敛阳欲将离决的虚假现象，一般比喻为“回光返照”或“残灯复明”。见此现象，病情较为危重。

二、望色 望色，是望面部的颜色与光泽，也叫气色。颜色就是色调变化，光泽则是明度变化。由于十二经脉，三百六十五络，其血气皆上注于面而走空窍，所以，面部的色泽，是脏腑气血的外荣。

（一）常色：我国人的正常面色，微黄红润而有光泽，但由于体质的差异，所处地理环境的不一，以及季节、气候、工作之不同，面色可以有略黑或稍白等差异。只要是明润光泽，都属于正常面色的范围。此外，若饮酒、跑路、七情等一时的影响，或因职业、工作关系少见阳光，或久经日晒，以及风土、种族等而有所变化，不能视为病色，察色时必须注意。

（二）病色：凡异于常色者即为病色。

1、色与泽：色与泽两方面的异常变化，是人体不同病

理反映的表现。不同的色反映着不同的病证，而泽则反映着机体精气的盛衰，所以察颜面肤色的润泽与否，对诊断疾病的轻重或推断病情的进退有较重要的意义。一般而言，病人气色鲜明、荣润的，说明病变轻浅，气血未衰，其病易治，预后良好；面色晦暗、枯槁的，说明病变深重，精气已伤，预后欠佳。

2、善色与恶色：病色有善恶之分，五色的表现以明润含蓄为善色，以暗晦暴露为恶色。

五色善恶：《素问·五脏生成篇》曾作具体的描写。青如草兹者死，青如翠羽者生。黄如枳实者死，黄如蟹腹者生。赤如衃血者死，赤如鸡冠者生。白如枯骨者死，白如豕膏者生。黑如炁者死，黑如乌羽者生。这是以取类比象的方法，来形容面部的颜色，可作临床参考。

善色与恶色对疾病预后有密切关系。无论何色，若润泽含蓄则为善色，若枯槁暴露则为恶色。恶色的出现，往往是由于无胃气或五脏中有一脏败坏。因此，五色暴露是指失去明润的生气，这种恶色古人称为“天色”，预后多凶。善色出现，脏腑虽病，而胃气未伤，脏腑亦未受大损伤，预后多良。由恶色而转善色的，是病有机转；由善色而转恶色的，是病情转向危重。此外，病与色也有相应与不相应之分。相应的为疾病的正常发展；不相应中，又有相生相克的善恶关系，相生为顺，相克为逆。例如肝病见青色为相应，是疾病的正常现象；若见黑色或赤色，是不相应中的相生之色，属顺证；若见黄色或白色，是不相应中的相克之色，属逆证。余脏仿此。

（三）五色主病：五色主病有两种含义。一是青、黄、

赤、白、黑五色，代表不同脏腑病变，如《灵枢·五色篇》：

“以五色命脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾。”二是五色代表不同性质的病邪，如《灵枢·五色篇》：

“青黑为痛，黄赤为热，白为寒。”

1、白色：主虚、主寒、主失血证。白为气血不荣之候，凡阳气虚衰，气血运行无力，或耗气失血，致使气血不充，颜面俱呈白色。若晄白而虚浮，多属阳气不足；淡白而消瘦，多为营血亏虚。若急性病突然面色苍白，常属阳气暴脱的证候。里寒证剧烈腹痛，或虚寒战栗时，也可见面色苍白，为阴寒凝滞，经脉蹇急所致。

2、黄色：主虚证、湿证。黄为脾虚、湿蕴之征象。脾失健运，气血不充，或水湿不化者，面即常见黄色。面色淡黄，枯槁无泽，称为萎黄，多属脾胃气虚、营血不能上荣之故；若面色黄而虚浮，称为黄胖，多是脾气虚衰、湿邪内阻所致。如面、目、身俱黄，称为黄疸。其黄而鲜明如桔子色者，为阳黄，多属湿热；黄而晦暗如烟熏者，为阴黄，多属寒湿。

3、赤色：主热证。赤为血色。热盛而致脉络血液充盈则面色红赤，故面赤多见于热证。若满面通红，多属外感发热，或脏腑阳盛的实热证；仅颧部潮红，则多属阴虚而阳亢的虚热证；如久病、重病面色苍白却时而泛红如妆，多为戴阳证，是虚阳上越的危重证候。

4、青色：主寒证、痛证、瘀血证、惊风证。青为寒凝气滞，经脉瘀阻的气色。盖寒主收引，寒盛而留于经脉，则经脉拘急不舒，阻碍气血的运行，或气滞而凝，或血阻而瘀，都可使面部发青，甚至出现青紫色。如阴寒内盛，心腹疼

痛，可见苍白而带青的面色；心气不足，推动无力，血行不畅，可见面色青灰，口唇青紫，多为气虚血瘀所致。又有小儿高烧，面部青紫，以鼻柱、两眉间及口唇四周最易察见，往往是惊风的先兆。

5、黑色：主肾虚、水饮证、瘀血证。黑为阴寒水盛的病色。寒水阴邪所以过盛，主要在于肾阳的虚衰。肾为水火之脏，阳气之根。阳虚火衰，则水寒内盛，血失温养，经脉拘急，血行不畅，故面多见黑色。目眶周围见黑色，多见于肾虚水泛的水饮病，或寒湿下注的带下证。

第二节 面部脏腑相关

根据“有诸于内必形之外”的原理及《素问·刺热篇》五脏与面部相关部位的划分法，结合《医宗金鉴·幼科心法要诀》的论点讨论如下。

一、面部划分五脏 天庭头额属心，下颊地角属肾，鼻准属脾，右颊属肺，左颊属肝。（见图1、2）

二、面部分位主病 天庭部位现了青暗色，多是将要发生惊风证候的表现；见红色的多是内热病证；见黑色的预后大多不良。太阳部位见了青色的多是惊风证候；如果这种青色蔓延到耳部的，则多属险恶证候。印堂部位见青色的是惊泻证；黄色而明润的，是胃气恢复，主病退；枯夭的是胃气败，病属难治；白而明润的，是善病。眉下的风池，眼下的气池部位，出现青色多是惊风；见了紫色多为呕吐上逆病证。两眉颜色发青是一种无病的正常色泽；若见红色的，多是烦热证候。鼻准部位见了红色的，多是脾经有热；若出现黑

色，则多属难治之证。口唇色红的多是脾经有热；色白的多是脾经有寒。左腮发红的多是肝经有热；右腮发红的，多是肺经痰盛。承浆部位见了青色的多是惊风证候；见黄色的多主呕吐；如果出现黑色的，则多属缠绵日久不愈的抽搐病证。



图1 面部五脏部位图



图2 面部图

第三节 望头面与发

主要望头的外形、动态及发的色泽变化。头为诸阳之会，精明之府，中藏脑髓，髓为肾所主。发为肾之华，血之荣，故望头的形态和发的形色，可以了解脏腑经络病变。

一、望头面

(一) 头形：小儿头形过大过小，皆为畸形，多由先天禀赋不足所致，或为肾精不足，先天发育不良，或为先天大脑积水，多伴有智能不全。

(二) 囟门：小儿囟门下陷，又称囟陷，多属虚证。可见于吐泻伤津，或气血不足，或脾胃虚寒，或先天不足，以

致发育不良，脑髓不足（六个月以内，囟门微陷等，仍属正常）、囟门高突，又称凶填，多属实热证。可见于温病火邪上攻者，或为风热，或为湿热等邪气所侵，以致脑髓有病。囟门迟闭，骨缝不合，古称解颅，属肾气不足，或发育不良，常见于小儿佝偻病。

（三）头摇：头摇动不能自主者为头摇。无论成人或儿童，多为风病，或气血虚衰。

（四）面色红：面色红，系指面部之颜色红于正常人而言。通常是体内有热的象征。

（五）面色白：面部缺乏血色而发白称为面色白，为营血不荣于面所致，主要见于血虚证或虚寒证。

（六）面色青：面部显露青色者称为面色青。多因寒凝气滞、脉络郁阻、气血运行不畅所致。

（七）面色黧黑：面部均匀地显露晦黑的病色称为面色黧黑。多为阳气不足，寒湿太盛，或血运不畅，瘀血阻滞所致。

（八）面色萎黄：颜色比常人黄而无华者，称为面色萎黄。多主虚证或湿证。

（九）面肿：面部虚浮作肿，按之凹陷者为水肿。阳水肿起较速，眼睑头面发肿。阴水肿起较慢，先从下肢、腹部肿起，最后波及头面。

（十）头面红肿：头面部红赤肿大，甚则连及耳颊者，称为头面红肿。若头面皮肤焮红肿胀，色如涂丹，压之褐色，伴有疼痛，是抱头火丹。头肿大如斗，面目肿盛，目不能开，是大头瘟。

（十一）腮肿：腮部突然肿起，面赤咽痛，或喉不肿者

为疔腮，多是温毒证。若颧骨之下，腮颌之上，耳前一寸三分，发疽肿起者，名为发颐，属阳明经热毒上攻所致。

（十二）颜面抽搐：颜面抽搐，是指眼睑、嘴角及面颊肌肉的抽搐，通常仅出现于一侧。多为风痰阻络，肝风内动所致。

（十三）口眼喎斜：是指口目歪斜，患侧口目不能闭合，患侧偏缓，健侧紧急，不能皱眉鼓腮，饮食言语不利。此为风邪中络，或络脉空虚，风痰痹阻所致。

（十四）半侧头面汗出：是指头面的半侧出汗，半侧不出汗者。多为络脉不通，营卫不和所致。

（十五）头汗出：是指汗出只在头部。多为阳明热证，或阳明湿热证，或老人气喘虚证。若小儿睡时惯常头汗，无其它症状者，不属病象。

（十六）头倾：是指头倾低垂，无力抬举的症状。多为中气虚衰，或髓海不足所致。

（十七）头目仰视：是指头后仰，目上视者。常见于小儿天钩证。天钩为急惊风的证候之一。

（十八）头面轰热：头面一阵一阵觉热，颊红耳赤，或伴汗出，数分钟或十数分钟即过。一般均为上焦火所致。

（十九）颧红：两颧骨发红。一般为水亏虚火上浮所致，常见肺痹证。风湿性心脏病，有的颧颊部也发红，但色暗，西医称为风心脸。

（二十）粉刺：面部起碎疙瘩，形如粟米，色赤肿痛，挤破流出白粉汁，名为粉刺，多由肺经血热所致。

（二十一）雀斑：生于面部，色淡黄，碎点无数，由热郁孙络，风邪外束，逐渐形成。

(二十二) 黑痣：生面部，小者如黍，大者如豆，比皮肤高起一线，有自幼生的，也有中年生的，无甚痛苦，由孙络之血凝滞而成。

(二十三) 热疖：多发于头面，并以夏季及小儿患此为多。初起局部皮肤潮红，次日肿痛，但无根脚，范围有限，随见脓头，自溃流脓而愈。为感受暑热，不能外泄，阻于肌肤之间而成。

(二十四) 痢痢头：初起头生白痢，瘙痒难忍，日久蔓延成片，发焦脱落，亦名秃疮。多因湿热浸渍所致。

(二十五) 猩红热：临床以突然发热，咽喉肿痛腐烂，全身弥漫性猩红色样皮疹，疹后脱皮为主要特征。面部皮肤只有红晕而不见皮疹，红晕以两颊显著，口唇周围皮肤苍白，称口周苍白圈。

(二十六) 单纯疱疹：发于口角、唇缘、眼睑等处，特别是口唇周围，呈针头到绿豆大小水疱，常为一群，亦可2至3群，有痒和烧灼感。

(二十七) 扁平疣：又称扁瘡，好发于青年人的颜面、手背与前臂，为针头或芝麻大扁平的实性丘疹，境界清楚，略高出皮面，呈淡褐、灰褐或正常肤色，播种状或线状分布。

(二十八) 传染性软疣：又称鼠乳，有轻度的传染性，好发于儿童及青年的躯干或面颈部。初为针头大的小丘疹，逐渐扩大和增多，至豌豆大小，呈半球状隆起，具有蜡样光泽，外观似珍珠，中央常有脐窝，可从中挤出乳酪样白色小体（软疣小体），损害数目不定，散在或群集，但不融合。