

YA JIAN KANG ZHUAN YE
XI LIE JIAO CAI

• 亚健康专业系列教材

亚健康诊疗技能

主编 蒋文明



中国中医药出版社

中国中医药出版社
CHINA TRADITIONAL CHINESE MEDICINE PUBLISHING HOUSE

中国中医药出版社
CHINA TRADITIONAL CHINESE MEDICINE PUBLISHING HOUSE

亚健康诊疗技能

王健 编著

中国中医药出版社

2005年出版中国中医药出版社



亚健康专业系列教材

亚健康诊疗技能

主 编 蒋文明

副主编 李铁浪 钟 艳

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康诊疗技能/蒋文明主编. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 6
(亚健康专业系列教材)

ISBN 978-7-80231-643-0

I. 亚… II. 蒋… III. 保健-技术培训-教材 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 074835 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
河北欣航测绘院印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 28.75 彩插 0.5 字数 691 千字
2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-643-0

*

定价 100.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《亚健康专业系列教材》

丛书编委会

总 审 定 王永炎
主任委员 孙 涛
副主任委员 项 平 孙光荣 朱 嵘
总 主 编 何清湖
副 总 主 编 王天芳 朱 嵘 蒋文明
编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉	于 文	于雅婷	王 超	王 斌	王小宁
王天芳	王永炎	宁德斌	朱 嵘	刘 津	刘平安
刘东波	刘保延	刘朝圣	孙 涛	孙光荣	李江山
李铁浪	肖子曾	何丽云	何清湖	宋炜熙	张炳填
武留信	欧阳建军	罗 仁	周国平	庞 军	项 平
钟 艳	胥永会	袁长津	莫颖莉	唐 路	郭建生
曾 强	蒋文明	谢 庆	谢梦洲	鲁耀邦	雷晓明
谭 楣	谭兴贵	熊宁宁	樊新荣	瞿岳云	
学术秘书 刘朝圣	樊新荣				



序

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。人身三宝精、气、神体现“大一”，蛋白质

组学、基因组学对生命本质的研究体现“小一”，论大一而无外，小一而无内；大一寓有小一，小一蕴育大一；做大一拆分为小一分析，做小一容汇为大一综合。学习运用“大一”与“小一”的宇宙观，联系人体健康的维护和疾病的防治，尤其对多因素多变量的现代难治病进行辨证论治的复杂性干预的方案制定、疗效评价与机理发现具有指导作用。

哲学是自然科学与社会科学规律的总结，对文化艺术同样重要。当代著名画家范曾先生讲，“中国画是哲学，学哲学出智慧，用智慧作画体现‘大美’”。推而广之，西方科学来自实验，以逻辑思维为主体，体现二元论、还原论的方法学；东方科学观察自然，重视形象思维与逻辑思维相结合，体现一元论、系统论的方法学。当下中医药的科学研究是从整体出发的拆分，拆分后的微观分析，再做实验数据的整合，可称作系统论引导下的还原分析。诚然时代进步了，牛顿力学赋予科学的概念，到量子力学的时代不可测量也涵盖在“科学”之中了。同样中医临证诊断治疗的个体化，理法方药属性的不确定性，正是今天创新方法学研究的课题。中医学人必须树立信心，弘扬原创的思维。显而易见，既往笼罩在中医学人头上“不科学”的阴霾今天正在消散，中医药学的特色优势渐成为科技界的共识，政府积极扶持，百姓企盼爱戴，在全民医疗卫生保健事业中，中医药将发挥无可替代的作用。

《亚健康专业系列教材》编委会致力于亚健康领域学术体系的深化研究，从理念到技术，从基础到临床，从预防干预到治疗措施，从学术研究到产业管理等不同层面进行全方位的设计，突出人才培养，编写了本套系列教材。丛书即将付梓，邀我作序实为对我的信任。感佩编著者群体辛勤耕耘，开拓创新的精神，让中医学人互相勉励，共同创造美好的未来。谨志数语，爰为之序。

王永炎

2009年2月

(王永炎 中国工程院院士 中国中医科学院名誉院长)

前 言

亚健康状态是一种人体生命活力和功能的异常状态，不仅表现在生理功能或代谢功能的异常，也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的异常，其最大的特点就是尚无确切的病变客观指征，但却有明显的临床症状。这种处于健康和疾病之间的状态，自20世纪80年代被前苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来，得到国内越来越多学者的认同与重视，并将其称之为“亚健康状态”。亚健康主要表现在三个方面，即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。亚健康是一个新概念，“亚健康”不等于“未病”，是随着医学模式与健康概念的转变而产生的，而“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言，即非已具有明显症状或体征的疾病，亦非无病，而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。因此未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化，其宗旨可概括为“未病先防，既病防变”，从这一点上看可以说中医“未病”的内涵应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未至病的状态。总体上讲，亚健康学是运用中医学及现代医学与其他学科的理论知识与技能研究亚健康领域的理论知识、人群状态表现、保健预防及干预技术的一门以自然科学属性为主，涉及心理学、社会学、哲学、人文科学等多个领域的综合学科。

随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原来的思维模式。医学模式也发生了转变，从原来的“纯生物模式”转变为“社会—心理—生物医学模式”，使得西医学从传统的“治疗型模式”转变为“预防、保健、群体和主动参与模式”；另外，世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上是真正的健康。随着人们的观念进一步更新，“亚健康”这个名词已经越来越流行，你有时感觉心慌、气短、浑身乏力，但心电图却显示正常；不时头痛、头晕，可血压和脑电图没有什么问题，这时你很可能已经处于“亚健康”状态。

据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据：我国人口15%属于健康，15%属于非健康，70%属于亚健康，亚健康人数超过9亿。中国保健科技学会国际传统医药保健研究会全国16个省、直辖市辖区内各百万人口以上的城市调查发现，平均亚健康率是64%，其中北京是75.31%，上海是73.49%，广东是73.41%，经济发达地区的亚健康率明显

高于其他地区。面对亚健康状态,一般西医的建议都是以改善生活或工作环境为主,如合理膳食、均衡营养以达到缓解症状的目的,但是需要的时间比较长,且依赖个人的自律。而中医的特色在于可以不依赖西方医学的检测,只根据症状来调整。它的理念是“整体观念,辨证论治”,随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同,调理和干预的方法也各不相同。中医更强调把人当作一个整体,而不是“头痛医头,脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现,所以中医有其独到之处。中医理论认为,健康的状态就是“阴平阳秘,精神乃治”,早在《内经》中就有“不治已病治未病”的论述,因此调整阴阳平衡是让人摆脱亚健康状态的总体大法。

社会需求是任何学科和产业发展的第一推动力,因此,近几年来亚健康研究机构和相关服务机构应运而生,蓬勃发展。但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段,目前的客观现状还是亚健康服务水平整体低下,亚健康服务手段缺乏规范,亚健康服务管理总体混乱,亚健康专业人才严重匮乏,尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下已成为制约亚健康事业发展的瓶颈。突出中医特色,科学构建亚健康学科体系,加强亚健康专业人才的培养,是促进亚健康事业发展的一项重要工作。由此,我们在得到国家中医药管理局的专题立项后,在中和亚健康服务中心和中国中医药出版社的支持下,以中华中医药学会亚健康分会、湖南中医药大学为主,组织百余名专家、学者致力于亚健康学科体系构建的研究,并着手编纂亚健康专业系列教材,以便于亚健康人才的培养。该套教材围绕亚健康的中心主题,以中医学为主要理论基础,结合现代亚健康检测技术和干预手段设置课程,以构筑亚健康师所必备的基础知识与能力为主要目的,重在提升亚健康师的服务水平,侧重培训教材的基础性、实用性和全面性。读者对象主要为亚健康师学员和教师;从事公共健康的专业咨询管理人员;健康诊所经营管理人员;从事医疗、护理及保健工作人员;从事保健产品的生产及销售工作人员;从事公共健康教学、食品教学的研究与宣教人员;大专院校学生及相关人员;有志于亚健康事业的相关人员。

亚健康专业系列教材包括10门课程,具体为:

(1)《亚健康学基础》,为亚健康学科体系的主干内容之一。系统介绍健康与亚健康的概念、亚健康概念的形成和发展、亚健康的范畴、亚健康的流行病学调查、未病学与亚健康、亚健康的中医辨证、中医保健养生的基本知识、亚健康的检测与评估、健康管理与亚健康、亚健康的综合干预、亚健康的研究展望等亚健康相关基础理论。

(2)《亚健康临床指南》,为亚健康学科体系的主干内容之一。针对亚健康人群常见症状、各种证候群和某些疾病倾向,介绍相对完善的干预方案,包括中药调理、饮食调理、针灸调理、推拿按摩、运动调理、心理调理、音乐调理等。

(3)《亚健康诊疗技能》,为亚健康学科体系的主干内容之一。介绍临床实用的亚健康诊疗技能,如各种中医常见诊断方法、常用心理咨询的一般理论与方法技巧、各种检测仪器与干预设备、针灸、火罐、水疗、推拿按摩、刮痧、整脊疗法、气功等。

(4)《中医学基础》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。系统介绍中医的阴阳学说、五行学说、气血津液学说、脏象学说、病因病机学说、体质学说、经络学说、治则与治法、预防和养生学说、诊法、辨证等中医基础理论。

(5)《中医方药学》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍与亚健康干预关系密切的常用中药和常用方剂的功效、主治、适应证及注意事项等。

(6)《中医药膳与食疗》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以中医药膳学为基础，重点介绍常见亚健康状态人群宜用的药膳或食疗方法及禁忌事项。

(7)《保健品与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍亚健康保健品的研发思路及目前市场常用的与亚健康相关的保健品。

(8)《足疗与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍亚健康足疗的基本概念、机理、穴位、操作手法及适应的亚健康状况。

(9)《亚健康产品营销》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍一般的营销学原理、方法与语言沟通技巧，在此基础上详细介绍亚健康产品营销技巧。

(10)《亚健康管理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。包括国家的政策法规，亚健康服务机构的行政管理，亚健康服务的健康档案管理等。

在亚健康学学科体系构建的研究和亚健康专业系列教材的编纂过程中，得到了王永炎院士的悉心指导，在此表示衷心感谢！由于亚健康学科体系的研究与教材的编写是一项全新而且涉及多学科知识的艰难工作，加上我们的水平与知识所限，时间匆促，其中定有不如人意之处，好在任何事情均有从无到有，从不成熟、不完善到逐渐成熟和完善的过程，真诚希望各位专家、读者多提宝贵意见，权当“射失之的”，以便第二版修订时不断进步。

何清湖

2008年12月于湖南中医药大学

《亚健康诊疗技能》编委会

主 编 蒋文明

副主编 李铁浪 钟 艳

编 委 (按姓氏笔画排序)

孙巍巍 李铁浪 杨 琳

肖长根 钟 艳 黄富贵

蒋文明 曾治中

编写说明

当前,我国医疗卫生预防政策的重点正在由治疗为主向预防为主的战略前移,因此,对疾病的前期状态——亚健康的关注程度也越来越高。但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段,所以目前的客观现状是亚健康服务水平整体低下,亚健康服务手段普遍粗糙,亚健康服务管理总体混乱,亚健康专业人才严重匮乏。尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下,已成为制约亚健康产业发展的瓶颈。突出中医特色,科学构建亚健康学科体系,培养大量水平较高的亚健康专业人才,是亚健康产业发展的当务之急。“亚健康专业系列教材”的编纂,旨在为亚健康咨询师培训提供一套较为完整的基础教材,同时也是对亚健康咨询师的培养体系和课程设置的一种大胆探索。

《亚健康诊疗技能》是“亚健康专业系列教材”之一,本教材主要是介绍如何对疾病的前期状态——亚健康进行确定,即亚健康的诊断,以及如何对亚健康状态进行有效治疗,即介绍治疗原则与方法。这是对于医务工作者、亚健康咨询师及广大亚健康研究爱好者极具指导与参考意义的一部亚健康专业教材。

全书分为上、下两篇。上篇为诊断篇,共三章,第一章介绍中医的望、闻、问、切诊断方法,第二章介绍亚健康现代检测诊断技术,第三章介绍心理亚健康的一般理论与诊断方法。下篇为技能篇,共八章,分别介绍针灸、推拿、刮痧、整脊、运动健身、健康教育干预、睡眠调理及心理亚健康干预的方法与技巧。

构建亚健康学科体系,编纂亚健康专业系列教材,是一项全新的工作,没有更多的经验可借鉴。《亚健康诊疗技能》既要体现中西医诊疗的基本技能,又必须有的放矢,使其诊疗技能对亚健康更有针对性。由于水平有限,时间仓促,错谬之处在所难免,切盼专家、读者提出宝贵意见,以便再版时修订提高。

编 者

2009年4月

目 录

CONTENTS

上 篇 诊断篇

第一章 中医诊断方法	1
第一节 望诊	1
第二节 闻诊	12
第三节 问诊	15
第四节 切诊	28
第二章 亚健康现代检测诊断技术	41
第一节 体液微观筛查技术	41
第二节 功能影像技术	51
第三节 心血管病风险检测技术	53
第四节 机体免疫状态检测技术	57
第五节 全息分析评定技术	61
第六节 基本体质状况测评技术	67
第七节 生物节律与睡眠质量评定技术	73
第八节 自主神经功能测评技术	77
第九节 超高倍显微分析仪检测技术	81
第十节 食物不耐受检测技术	94
第十一节 生物体微弱磁场信息检测技术	96
第十二节 人体功能状态快速检测技术	99
第三章 心理亚健康诊断方法	100
第一节 评价心理健康状况的标准	100
第二节 正常与异常心理区分的标准与原则	103
第三节 心理问题的常用诊断方法与工具	106
第四节 心理亚健康的原因及其主要表现	118

下 篇 技能篇

第四章 针灸疗法	137
第一节 腧穴定位方法	137
第二节 各部位常用穴位	140
第三节 毫针刺法	182
第四节 灸法	209
第五节 拔罐法	221
第六节 不同针具刺法	226
第七节 微针技术	233
第八节 腧穴特种治疗技术	259
第五章 推拿疗法	275
第一节 推拿作用原理	275
第二节 推拿适用、禁忌范围及注意事项	281
第三节 推拿介质与器具	283
第四节 推拿手法	286
第五节 推拿治疗常见亚健康及不适病症	309
第六节 全身推拿	319
第七节 自我推拿	325
第八节 小儿推拿	330
第九节 拍打疗法	346
第十节 搓面疗法	349
第十一节 捏脊疗法	350
第十二节 踩跷法	352
第六章 刮痧疗法	364
第一节 概述	364
第二节 刮痧操作方法	367
第三节 刮痧的应用范围	370
第四节 刮痧禁忌及注意事项	371
第五节 刮痧中特殊情况及处理方法	373
第七章 整脊疗法	375
第一节 概述	375
第二节 适应证和禁忌证	376
第三节 整脊疗法的原则	377
第四节 推拿整脊法	377
第五节 牵引整脊法	384

第八章 运动健身法	386
第一节 概述.....	386
第二节 健步走.....	387
第三节 健身跑.....	389
第四节 易筋经健身法.....	390
第五节 少林内功健身法.....	397
第六节 八段锦健身法.....	405
第七节 五禽戏健身法.....	408
第八节 气功.....	411
第九章 健康教育干预法	415
第一节 概述.....	415
第二节 健康教育的内容.....	416
第三节 健康教育的方法.....	418
第十章 睡眠调理法	421
第十一章 心理亚健康调理技术	431
第一节 积极的自我心理防御.....	431
第二节 冥想、娱乐与放松.....	436

上篇

诊断篇

第一章 中医诊断方法

第一节 望 诊

医生运用视觉察看亚健康者全身的神色形态和局部表现以及舌象变化等内容，以收集亚健康状况资料的方法，称为望诊。望诊在诊法中是形成和发展最早的一种，因为视觉最为直观方便，也最快、最灵敏，故被列为四诊之首。

临床望诊应注意以下事项：其一，望诊应在充足的天然光线下进行，要避免有色光线。其二，要充分暴露受检部位，以便能清楚地进行观察。其三，要熟悉各部位组织的正常结构和生理特点，熟悉各部位组织与内在脏腑经络的联系，运用整体观念进行分析。还应注意将望诊与其他诊法密切结合，进行综合判断，才能全面了解情况。

一、全身望诊

全身望诊又叫整体望诊，是指医生在诊察亚健康者时，对其精神、面色、形体、姿态等整体表现进行观察，从而对亚健康状况获得一个总体印象。我们须在刚接触亚健康者的短暂时间内敏锐观察，才能对情况有一个大体、初步估计。

（一）望神

神的产生源于先天精气，同时又必须依赖后天脾胃所生化的水谷精微的滋养。精气充足，则体健神旺，抗病力强，即使得病也多轻浅，预后较好；精气亏虚，则体弱神衰，抗病力弱，得病多较重，预后较差。所以，通过对其神的观察，可以了解其精气的盛衰。

1. 望神的主要内容

（1）两目 眼睛是心灵的窗户，眼神是心神的外在反映，而且目为脏腑精气汇聚之处，目之视觉功能可反映脏腑精气的盛衰，所以望神的重点是观察两目。临床上，凡两目黑白分明，炯炯有神，运动灵活，视物清晰者为有神，提示脏腑精气充足；凡两目晦暗呆滞，毫无神采，运动不灵，视物模糊为无神，是脏腑精气虚衰之征兆。

(2) 神情 指人的精神意识状态和面部表情,是心神和脏腑精气盛衰的外在表现。心神功能正常,则精神饱满,神识清楚,思维敏捷,表情自然,反应灵敏,反之则精神萎靡或神识昏蒙,表情淡漠,思维混乱,反应迟钝。

(3) 面色 指人体面部以及全身皮肤的光泽,面部及全身皮肤的色泽荣润或枯槁,也是脏腑精气盛衰的重要表现。

(4) 体态 指人的形体动态。形体丰满还是瘦削,动作自如还是异常,是机体功能强弱的主要标志。

2. 对神气的判断

根据神的盛衰和病情的轻重,一般可划分为得神、少神、失神和假神4种。得神多为健康表现,或虽处于亚健康状态而正气未伤,预后良好。

临床上亚健康患者可见到少神的情况,我们重点来了解一下。少神又称“神气不足”,临床表现一般为精神萎靡不振,两目乏神,面色少华,肌肉松软,倦怠乏力,少气懒言,动作迟缓,提示正气不足,精气轻度损伤,机体功能较弱,多见于平素体质虚弱者。

3. 望神的注意事项

神的表现患者在无意之时流露最真,当亚健康者发现医生在注意自己时,往往会表现拘谨,从而掩盖其神的真实情况。而医生如果过于用意,进行长时间的观察,也往往容易产生主观想法,影响观察所得的客观印象。因此,我们要做到“一会即觉”,这是说医生在望神时,要在亚健康者还未注意时,平心静气地观察,在非常短暂的时间内凭自己的直觉获得对亚健康者神的真实印象。这需要我们平时在临床和生活实践中不断加以训练才能获得。

(二) 望色

望色重在观察面部。这是由于心主血脉,其华在面,手足三阳经皆上行于头面部,故面部的血脉最为丰富,凡脏腑的虚实、气血的盛衰,皆可通过面部色泽的变化来反映。而且面部皮肤嫩薄而外露,其色泽变化易于观察。

1. 色与泽

望面色包括观察面部皮肤的颜色和光泽两方面。颜色是色调的变化,反映血液的盛衰和运行情况。光泽是明度的变化,反映脏腑精气的盛衰,对判断亚健康状况的轻重有重要意义。

2. 常色与亚健康者面色

望面色应注意常色和亚健康者面色的区别。

(1) 常色 常色是指人体在正常生理状态时面部无病的色泽,中国人属黄种人,其正常面色可概括为红黄隐隐,明润含蓄,显示人体精充神旺、气血津液充足、脏腑功能正常,但常因体质禀赋、季节气候不同而略有差异。

常色又分为主色和客色两种。人群中,每个人的面色是不一致的,这与遗传因素、地域、气候、工作环境等有关,如有白、有黑、有红之不同,然而只要终生不变,即属主色。人的面色可因季节气候、地理环境、生活条件等改变而发生相应的变化,如天热则脉络扩张,气血充盈,面色可稍赤;天寒则脉络收缩,血行减少而迟滞,面色可稍白或稍