

脸——Health 健康的晴雨表

健康 写在脸上

主 编 ● 蒋泽先

「脸部状况与身体健康有密切关系」

- 解读健康写在脸上的密码，你也可以如此美丽。
- 人体五脏六腑是否健康运转，就体现在我们的脸上。
- 身体健康的人，脸色红润而有光泽，血气充盈。
- 不健康的人常常表现出多种异常脸色，如苍白、潮红、青紫、黄色、黑色等。

Jiankang Xiezai Lianshang



大体上讲：内脏出现不适状态，面色大概会按照**赤一心、青一肝、黄一肠胃、白一肺、黑一肾**的模式发生变化。

- 脸，是一面能照出“健康状况”的反射镜。
- 通过脸色透视健康，维护健康从每天照镜子开始。



世界图书出版公司

脸——Health 健康的晴雨表

健康 写在脸上

主 编 ● 蒋泽先

编 者 ● 蒋李懿

黄淑珍

张江辉

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



图书在版编目(CIP)数据

健康写在脸上/蒋泽先主编. —西安:世界图书出版
西安公司,2009.2

ISBN 978 - 7 - 5062 - 9916 - 9

I. 健… II. 蒋… III. 面 - 保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 203267 号

健康写在脸上

主 编 蒋泽先
责任编辑 齐 琼
封面设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安交通大学印刷厂
成品尺寸 240 × 170 1/16
印 张 10.25
字 数 170 千字

版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 9916 - 9
定 价 22.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言 Foreword

请你把健康写在脸上



去年，西安世图的编辑找到我，希望我编写一本《健康写在脸上》的书，题目颇有新意，也很适合我，于是欣然受命。时间过了1年，如果一般写写，早该交稿了，不就只是10万余字吗？科普作品贵在一个“新”字。写出文字应该是没有问题的，关键是写哪些内容，怎么写。我与我的几位学生商量后达成了共识：一是内容要实用可行；二是结构要流畅合理；三是表达形式要新颖清楚，重点放在识病上。

书中引用了一些祖国医学的观点，我们那个年代的医生大都脱产学习过中医，对中医的诊断如何表示、如何理解，我不敢妄加评论，还要深入研究。这本书关于颜面部疾病的诊断是出于自己的经验，只不过写得通俗了而已。

有些病不是1分钟就可以诊断的，医学知识也不是几天就可以自学成功的。所以我明确反对“1分钟自我诊断”、“3天学会中医”这类的观点。医学科普书籍的目的是帮助读者（非医务工作者）早预防、早发现、早治疗疾病，而不是要每个人学会诊病治



病，如果每个人都能 1 分钟学会诊病，3 天学会治病，还去医学院读 5 年本科、3 年硕士研究生干什么？还进行医师执业考试干什么？

写这本小册子以及我过去写的医学科普书籍，目的只有两个：一是帮助普通读者提高防病识病的能力，达到早预防、早发现、早治疗的目的；二是给非颌面专业的医务工作者以参考，对颌面疾病有一定认识，方便工作。

几位作者都是工作 10 多年的医师：蒋李懿，口腔医学硕士、副主任医师；成晓洁，临床医学硕士；李钰荣、黄淑珍均是有 10 年以上资质的主治医师；张江辉是从事推拿 10 余年的主治医师，他们的医疗经验在本书中都得到了体现。

最后感谢世界图书出版西安公司的编辑们，我的医学科普书大都是经他们编辑才与读者见面的，没有他们的尽心尽力，没有他们的严谨认真，这些文字也就不能称之为书了，还只是叠叠讲稿，躺在我的抽屉里。

蒋泽先

于南昌大学“慕容一亚”斋

2008.5.8

第1章 健康的脸，青春的脸

- 一、颜面部的解剖特点 2
 - 1. 颜面皮肤的特点 2
 - 2. 颜面血管的特点 3
 - 3. 颜面骨骼的特点 4
 - 4. 颜面美容的特点 4
 - 5. 颜面关节的特点 4
- 二、健康的脸是什么样的 5
- 三、你应知晓的与颜面相关的解剖知识 6
 - 1. 颜面部分区 6
 - 2. 主要骨骼名称、部位与疾病的相关性 6
 - 3. 肌肉 7
 - 4. 颞下颌关节 8
 - 5. 血管 8
 - 6. 神经 9
 - 7. 涎腺 10
- 四、认识保护颜面部的皮肤 11
 - 1. 皮肤的一般常识 11
 - 2. 皮肤的分层 12
 - 3. 皮肤附属器 13
 - 4. 皮肤的保护作用 15
 - 5. 颜面皮肤病的预防 16
- 五、怎样关心自己的脸 17
 - 1. 养成每天看脸的好习惯 17
 - 2. 察“颜”观色看健康 18
 - 3. 触摸轻压找感受 20

第2章 识别信号，发现疾病

- 一、从脸的形态、面容、表情看健康 22
 - 1. 从面部形态研究历史 22
 - 2. 头面部形态与疾病 24
 - 3. 面部形态的异常 28
 - 4. 面容与表情的异常 31
- 二、从脸色看健康 32
 - 1. 面色发红 32
 - 2. 面色青紫 35
 - 3. 面色发黄 37
 - 4. 面色发白 40
 - 5. 面色发黑 41
 - 6. 面部杂色 41
- 三、从口腔里的颜色看健康 42
 - 1. 牙齿与牙龈的颜色 43
 - 2. 舌的颜色与形态 44
 - 3. 改变舌颜色的常见疾病 44
 - 4. 中医舌诊的小知识 46
- 四、从凸凸凹凹的脸上看健康 47
 - 1. 眶下区 48

- 2. 颊区 49
- 3. 耳前区 50
- 4. 唇部及唇周围区 51
- 5. 颌下颏部区 51
- 附录：面部疖痈预防治疗小常识 53
 - 1. 颜面部疖痈 53
 - 2. 面颈部淋巴结炎 53
 - 3. 面部皮脂腺囊肿 54
- 五、从颜面部的自我感觉看健康 55
 - 1. 颜面部疼痛 55
 - 2. 颜面部常见疾病疼痛的部位、性质及症状 56
 - 3. 颜面部麻木与运动异常 56
 - 4. 语言不清 58
- 六、从眼、鼻、耳的变化看健康 59
 - 1. 眼睛 59
 - 2. 耳 61
 - 3. 鼻 62
- 七、与颜面部美容疾病相关的 20 个名词解释 63

第3章 自我按摩，呵护颜面

- 一、认识源远流长的按摩法 70
 - 1. 从历史沿革变化看 72
 - 2. 从手法变化看 72
 - 3. 从手法有明显区别看 72
 - 4. 从小儿按摩法看 73
 - 5. 从治疗范围看 73
 - 6. 从从业人员看 74
- 二、按摩经络与腧穴基本知识 74
- 三、脸部减肥按摩法 77
 - 1. 一般按摩法 77
 - 2. 穴位按摩法 77
 - 3. 指压减肥法 78
- 四、脸部保健按摩法 78
 - 1. 抚平皱纹的面部按摩法 78
 - 2. 明目减皱的眼睛按摩法 80
 - 3. 简易好用的脸部按摩操 80
- 五、头屑过多的按摩法 83
- 六、耳廓的保健养生按摩法 83
- 七、梳头与按摩异曲同工 84

第4章 面膜护肤，青春常在

- 一、认识护肤有功的面膜 86
- 二、如何为自己挑选面膜 88
 - 1. 选择面膜 3 要点 88
 - 2. 各种类型的面膜 88
- 三、面膜的使用技巧与误区 90
 - 1. 使用面膜的技巧 90
 - 2. 使用面膜的误区 90
- 四、自制面膜 92

- 1. 美白为主的面膜 93
- 2. 清洁为主的面膜 94
- 3. 滋润为主的面膜 95
- 4. 抗皱为主的面膜 97
- 5. 治疗疾病为主的面膜 99
- 6. 去死皮为主的面膜 101
- 五、几种天然原料自制面膜 102

第5章 美容化妆，锦上添花

- 一、颜面部化妆的变迁史 106
- 二、化妆品的种类 107
- 三、保存好颜面部化妆品 110
- 四、颜面部粉饰类化妆品的种类及使用要点 111
- 五、冬夏化妆有别 112
- 六、化妆品可以引起皮炎 115
- 七、化妆性皮炎与预防 116
- 八、专家教你选购化妆品 117
- 九、洗面奶与皮肤保洁 120
- 十、化妆水、乳液与皮肤保护 122
- 十一、四季护肤保养要点 124
 - 1. 春季护肤要点 124
 - 2. 夏季护肤须知 125
 - 3. 秋季护肤知识 127
 - 4. 冬天护肤有讲究 128
- 十二、时尚男性美容护肤 129
 - 1. 干性皮肤 130
 - 2. 油性皮肤 130
 - 3. 混合性皮肤 130
 - 4. 过敏性皮肤 130
 - 5. 暗疮性皮肤 131
 - 6. 色素斑点性皮肤 131
 - 7. 衰老性皮肤 131
- 十三、让美丽的黑发飘起来 131
 - 1. 做好洗发、润发、焗油 133
 - 2. 防止阳光对头发的损伤 133
- 十四、四季护发 134

第6章 整容诱人，需要认知

- 一、心态与美容 136
- 二、颌面部美学小常识 137
 - 1. 面部美学小常识 137
 - 2. 眼部美容小常识 138
 - 3. 颊部美学小常识 139
 - 4. 鼻部美学小常识 139
 - 5. 口唇美学小常识 140

第7章 美食美味，美肤美容

一、植物类 142

1. 桑葚 142
2. 柠檬 142
3. 苹果 143
4. 大白菜 143
5. 香菇 143
6. 松子仁 143
7. 杏仁 144
8. 乌梅 144
9. 米糠 144
10. 地瓜 145
11. 鲜枣 145
12. 黄瓜 145
13. 冬瓜 146
14. 无花果 146
15. 洋葱 146
16. 番茄 146
17. 西瓜 146
18. 樱桃 147
19. 石榴 147
20. 胡萝卜 147
21. 橄榄 147
22. 葡萄 147

23. 柚子 147

二、动物类 148

1. 鱼类 148
2. 猪皮 149
3. 牡蛎 149
4. 海带 149

三、中医美容处方 150

1. 粉剂 150
2. 溶液剂 151
3. 软膏剂 151
4. 糊剂 153
5. 面膜剂 153

四、冬季食疗美容美肤食谱 155

1. 归圆炖鸡肉 155
2. 黑木耳红枣瘦肉汤 155
3. 桂圆炖蛋 155
4. 柏子仁粥 155
5. 莲实美容羹 156
6. 养颜茶 156
7. 木耳红枣汤 156
8. 马蹄甘蔗汁 156
9. 白果薏米糖水 156

第 1 章 健康的脸，青春的脸



我们每天都要洗脸，每天都要对着镜子照照自己的脸，许多女性每周都要去美容院做脸部按摩，夫妻之间每天都要欣赏对方的脸，我们是不是已经十分熟悉自己的这张脸呢？回答是否定的，尤其是男士，对自己脸的认识更陌生，甚至根本上存在误区，对脸上的风云变化漠然视之，对脸上的凹凸凸凸不屑一顾。相反，一些女性对脸的关注又过于紧张，抑或杯弓蛇影，抑或无病呻吟。怎样识别系统疾病在脸上的反映呢？怎样识别脸上局部疾病的发生呢？第一步就要了解并熟悉我们自己的脸，不管是尖尖的“瓜子脸”、圆圆的“南瓜脸”或病态的“满月脸”，其解剖结构总是一样的。

一 颜面部的解剖特点

解剖学家将颜面分为上、中、下3部分：上1/3仅是额部，包括额部的皮肤和额骨，年轻时光滑圆润，老年后有点皱纹，呈波浪形；口裂下1/3叫做颈部，由下颌骨颈肌组成；中1/3是颜面部的主体，颜面部的主要结构、器官处在这个部位，疾病的发生和表现大多在这个部位，如鼻、鼻唇沟、人中、红唇、白唇、口角、面颊。

可以将颜面分成12个部分（见第6页）。即眼眶部、眶下部、颧部、鼻部、唇部、颈部、颊部、耳部、颞部、腮腺咬肌部、颌下部、颌下部。每个部分都是由皮肤、皮下脂肪、肌肉骨骼和血管神经组成的。这些器官与组织和其他部分的器官与组织比较，有自己的特点、特征。

1 颜面皮肤的特点

(1) 皮肤柔软薄嫩 皮肤由表皮、真皮和皮下组织构成。不同部位



皮肤厚薄不一，不包括皮下组织，其厚度为0.4~0.5毫米，而颜面皮肤较身体其他部分皮肤性质更柔软、更薄嫩，所以很易受伤。除眼睑、耳廓及鼻部皮肤外，均会有多量皮下脂肪组织，因此颜面皮肤具有容易伸展移动、富于表情、感觉敏锐的特性。因皮下组织疏松有脂肪，所以颜面部一旦有感染（俗称“发炎”），极易向周边和深层扩散，病人常说“一夜间就肿起来了”，说明肿胀较其他部位组织迅速。颜面皮肤富有皮脂腺，所以发育期间的青年男女面部常见皮脂淤积，形成皮脂腺瘤，鼓起一个“包”，俗称“粉瘤”。很多人喜欢挤压，破溃后溅出豆腐渣样物质。这类肿块的发生率男性多于女性。

(2) 皮下神经丰富 支配颜面运动表情和展现颜面部情绪的有面神经，支配颜面部感觉的有三叉神经。皮肤下还有末梢神经，可接受传导各种物理性、机械性和其他的刺激，使皮肤成为一个灵敏的感觉器官，皮肤的神经可以控制皮肤的血管、汗腺和毛孔的功能。而在面部还有多对脑神经，最主要的是支配面部运动表情的面神经和支配面部感觉的三叉神经。外伤、病毒感染、肿瘤生长等，都很易伤害神经，造成面瘫，致口角喎斜，不能闭

目。老百姓都知道“中风”的面部表现是流涎、口角喎斜；还有常见的“面瘫”，西医叫“面神经麻痹”，即不能抬眉、无抬头纹、不能闭眼、不能吹口哨、流口水、言语不清、食物在口内难以转动。面部支配感觉的三叉神经有病变，如有肿块压迫，就会发生疼痛，如有损伤碎骨压迫神经会发生麻木。一种最常见的颜面部疼痛疾病就叫“三叉神经痛”。

2. 颜面血管的特点

(1) 左右血管相互吻合 皮肤中有丰富的血管和淋巴管。而颜面血管更丰富，左右都有吻合支。如在颜面部手术时一侧血管结扎后，依然出血，因为对侧血管还在供血，而手与脚就没有这种现象，如手出血时只要把近心端扎住，血就止住了。暴力撞击、挤压面部后的闭合性外伤（就是没有皮肤破损的外伤），很快出现血肿、水肿，且症状严重，这也是血管丰富的原因所致，血肿、水肿的发生甚至会影响吞咽和呼吸。

(2) 有一个危险三角区 这是一个重要的特点，从左右两口角到鼻翼再到鼻根部进行连线，两口角的连线为三角形的底，鼻根部为三角形的尖，此范围内所构成的三角称为颜面部“危险三角区”。危险的原因是：静脉

大都无瓣，该处的静脉与颅内海绵窦相通，当感染后，血管受到挤压，细菌很容易通过内眦静脉和眼静脉回流向颅内播散，进入颅内的海绵状静脉窦，在颅内引起化脓性海绵状静脉窦炎，病死率很高。因其后果严重，就有了“危险三角区”这一名称。所以颜面部的疖肿是不能随意挤压的，尤其是在“危险三角区”内的感染灶严禁挤压。

3. 颜面骨骼的特点

(1) 多腔多窦 除下颌骨外，大都是对称性的骨骼，骨外形不规则，有腔有窦，如：口腔、鼻窦，这些腔窦长年存在细菌，一旦外伤与腔窦相通易引起感染（发炎）。

(2) 与牙齿相关 上下颌骨长有牙齿，如果发生骨折或肿瘤，除面容发生畸形外，还会有牙齿松动、牙齿之间咬合关系错乱等情形，影响咀嚼功能和美容。

4. 颜面美容的特点

(1) 外显性 鼻、唇、眼、脸等都是外露的，在正常解剖部位各司其职时，不会难看；匹配合宜，则十分美观；若有病变，就会影响面容，失去美丽，俗称“破相”。颜面不同于身体其他部位，身体其他部位可用围巾衣帽、鞋袜装饰点缀掩盖，而颜面稍有破绽就难以遮掩，其功能、交往需要都使它必须外显。

(2) 社会性 爱美是人的天性，一旦“破相”即刻影响人的心理，影响人与人之间的交往，甚至影响生存生活的勇气。脸面的颜色、肿块、瘢痕及不对称性均可以造成“破相”，因“破相”而自杀的报道亦屡见不鲜。所以，美，对于面部至关重要，与人体其他部位相比，更显得追求美的至高无上性。这些都说明颜面美具有社会性的特点。

5. 颜面关节的特点

(1) 联动性 许多人都知道，手、脚、腰等有关节，但却不知道下颌骨（俗称“下巴”）也有关节。下颌骨是颜面唯一活动的骨，由于它的活动，人才可以有咀嚼动作，可以张口开怀大笑，可以张口唱歌。下颌骨通过一对下颌突与颅底的颞骨凹相连构成关节，它是全身唯一的联动关节，具有转动、滑动两种功能。所谓联动是指左边关节运动，右边关节也要运动，而手和脚在做一侧运动时，另

一侧可以停止运动，下颌运动则不允许，也不可能。

(2) 关节疾患相互影响 颞下颌关节有病变会使下颌运动不对称，耳前有弹响，特点是一侧有病会影响另一侧。张口时下颌运动偏斜或张口受限，甚至无法张口，既影响外观形象，又影响功能和生活质量。

健康的脸是什么样的

一般来说，健康的脸应该是：

① 从形态上看：具有对称性与匀称性。

正常的颜面左右大致对称，上、中、下3等份大致匀称。

② 从色泽和皮肤弹性上看：色泽正常、具有弹性且柔软。

中国人的正常脸色状态应是均匀的微黄显红润，有光泽。一般皮肤情况与年龄、营养状态相关：青年人脸部皮肤有弹性；中年人脸部皮肤组织逐渐松弛，弹性减弱；老年人脸部皮肤组织萎缩，皮下脂肪减少，弹性减弱，出现皱纹，但健康老人脸部皮肤仍有光泽。

③ 颜面皮肤滑润，无肿块，无凹凸，一般无斑点，老年人会出现老年斑、黑素痣。

④ 颜面部无自觉症状，如：疼痛（包括自发痛、反射痛、压痛）、麻木、酸胀、压迫或张口痛。

⑤ 耳前一对颞下颌关节活动正常，无肿大，无疼痛，无弹响，张口在3~4厘米正常范围内。

⑥ 颜面部表情自然真实，与心理情绪一致，不会因微笑出现口角喎斜、流涎，不会因进食吞咽而引发疼痛。



再与传统面相中所述作一对照，可以发现，其实大同小异。

- ① 解剖正常：三亭平衡、五官平衡、左右对称、五岳平衡；
- ② 生理正常：颜面光辉、丰瘦平衡；
- ③ 无病理体征；
- ④ 无病理症状；
- ⑤ 颜面部表情与心神相吻合。

三 你应知晓的与颜面相关的解剖知识

1. 颜面部分区

颜面部根据其解剖特点和临床应用的需要，可以分为眼眶部、眶下部、颧部、鼻部、唇部、耳部、颊部、腮腺咬肌部、颞部、颈部、颈下部、颌下部。

2. 主要骨骼名称、部位与疾病的相关性

口腔颌面部有上颌骨、下颌骨、颧骨、鼻骨、颞骨、腭骨、蝶骨等。与颜面直接有关的是上颌骨和下颌骨。

(1) 上颌骨

解剖：上颌骨居颜面中部，左右各一，相互连接构成中面部的支架。上颌骨有体部和4个邻近骨相连的骨突，分别叫额突、颧突、牙槽突、腭突，如额突与额骨相连，颧突与颧骨相连，牙槽突即牙齿所在部位的骨质，上颌骨体内部为一空腔，叫上颌窦，上颌骨的上面参与构成眼眶的下壁，下面参与构成口腔顶部，其内侧参与构成鼻腔的外侧壁，其后下部分呈粗糙之圆形隆起称为上颌结节，上牙槽后神经、血管由此进入上颌骨内。上颌骨的前面有眶下孔（距眶下缘中点下方约5~7毫米），眶下神经、血管即从此孔穿出。上颌骨的下面即硬腭部。

专家提示

① 上颌窦底骨壁较薄，距离后牙牙根很近，后牙根尖部感染可向上蔓延，造成牙源性上颌窦炎，所致症状是疼痛或该区肿胀。② 上颌窦肿瘤或其他病变导致上颌骨前面或口内颊侧腭部隆起，有时可出现牙齿疼痛和松动等症状。③ 上颌骨前面也叫前壁，有眶下神经穿出，此处发生血肿可压迫神经，呈搏动性疼痛，眶下感染的肿胀疼痛就是因压迫眶下神经所致，这种感染多见于儿童。

(2) 下颌骨

解剖：下颌骨分为体部及升支部。两侧体部在正中联合。下颌升支部上方有两个骨性突起，在后方者称为髁状突，在前方者称为喙突（肌突），两者之间的凹缘称为乙状切迹。升支部后缘与下颌骨下缘相交处称为下颌角。

专家提示

① 易受外伤的部位：下颌骨在髁状突颈部、下颌角部、额孔部、正中联合部等处的结构比较薄弱，是外伤时常易发生骨折的部位。② 左右小臼齿根部额孔，三叉神经第3支从这个孔穿出，该处常是三叉神经痛的疼痛点。③ 下颌角肥大或外翻常使人颜面呈宽方形状。

3. 肌肉

解剖：颌面部肌肉可分为咀嚼肌及表情肌两类。咀嚼肌又分为升颌肌群和降颌肌群两组。它们相互交替收缩和舒张，即形成张口和闭口活动，完成咀嚼等功能。颌面部咀嚼肌有多组，主要是耳垂下、下颌角处的咬肌，其大小与颜面的外形密切相关。

专家提示

表情肌多起于颜面骨壁，止于面部皮肤，分布在口、眼、鼻周围。不

仅具有表情功能，而且参与咀嚼和口、眼的张闭等功能。① 面部表情肌由面神经支配，面神经损伤或麻痹时即出现口眼喎斜等症状。② 某些疾病会导致颜面肌肉萎缩或肌肉抽搐、震颤。

4 颞下颌关节

解剖：颞下颌关节由颞下颌关节凹、髁状突、关节盘和关节囊所组成，邻近有韧带附着。

下颌关节凹在颞骨岩部下方，外耳道之前，骨面有纤维软骨覆盖。关节凹前方的骨性突起为关节结节，它有助于防止在大张口时髁状突过度向前滑行而脱位。髁状突表面也有纤维软骨覆盖。关节盘是一块卵圆形的纤维骨板，介于关节凹与髁状突之间，四周与关节囊相连。关节盘坚韧，在两关节面之间有缓冲作用并使关节能适应下颌多方向运动。关节囊为一韧性的结缔组织囊，包绕在颞下颌关节的周围。

颞下颌关节是具有转动和滑动两种功能的左右联动关节。颞下颌关节主要有开闭口、前伸和侧方运动 3 种基本形式。这些运动是通过咀嚼肌群、韧带、关节之间互相协调的动作而产生的。

专家提示

① 耳前疼痛是颞下颌关节病常见的表现，病人常误以为是耳病，医生也常误诊为耳病或外耳道炎。在排除耳病后，要考虑到是颞下颌关节病。

② 突然因疼痛张口受限，应考虑是颞下颌关节肿瘤，如果是渐进性张口受限要排除颅底的肿瘤。检查的最好方法是做颅底 CT。

5 血管

口腔颌面部血液供给主要来自颈外动脉，其分支有舌动脉、颌外动脉（面动脉）、颌内动脉、颞浅动脉、眶下动脉、唇下动脉、唇动脉、上下牙槽动脉、颏动脉等。这些动脉的分支构成密集的血管网，使颌面部组织有丰富血管。