



不花钱、不吃药，每天瞧一瞧，健康早知道！

观面知健康

· 修订版



田鹏霞 陈永超◎编著

本书以图解的形式，揭开五官气色与

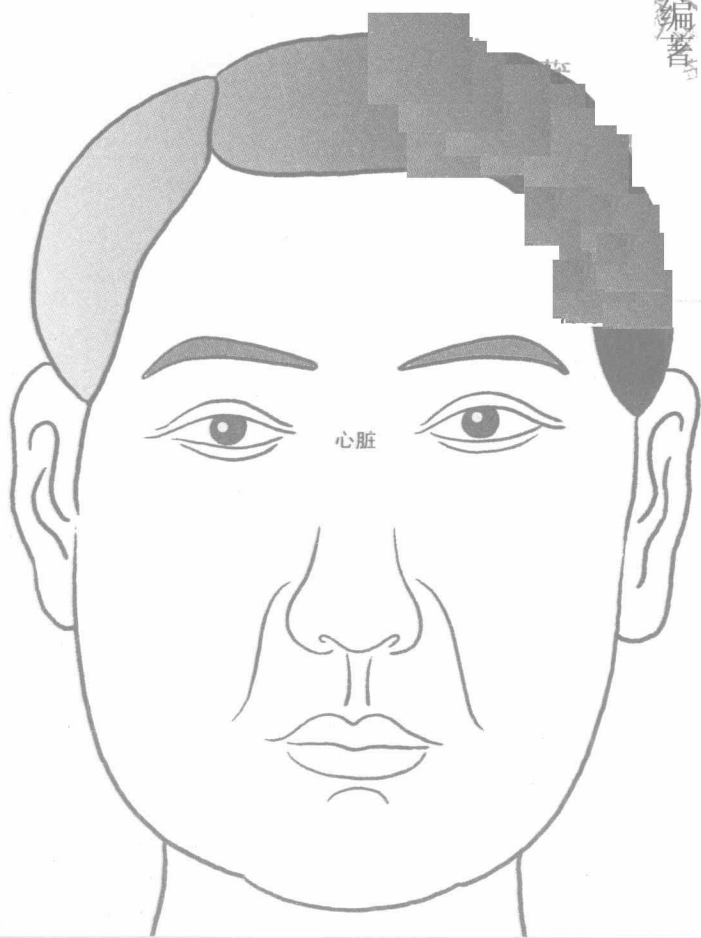
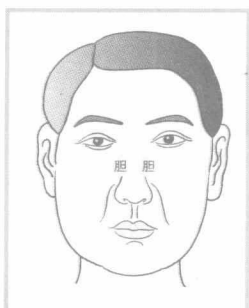
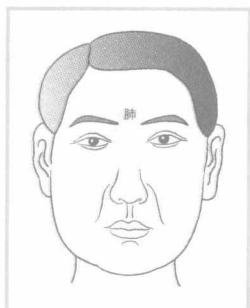
健康的秘密，每天观察一下脸部变化，大致掌握身体的状况。让你不花分文，足不出户，一学就会，一看就懂，可谓健康晴雨表，观脸真奇妙！

中医古籍出版社

家庭保健养生手册

观面知健康

田鹏霞 陈永超 编著



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健养生手册/田鹏霞, 陈永超编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 80174 - 510 - 1

I. 家… II. ①田… ②陈… III. ①家庭保健 - 基本知识
②养生 (中医) - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 050741 号

家庭保健养生手册

观面知健康

编 著: 田鹏霞 陈永超

责任编辑: 刘从明 王国防

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 16

字 数: 300 千字

版 次: 2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 510 - 1

定 价: 24.80 元 (全套 99.20 元)



脸是人体健康的反射镜，观面可预知人的健康状况。这就涉及到中医四诊之首的望诊知识。中医认为，人的内脏病变可以反映到体表，相反，通过对人体外部的诊察，也可以推测内脏的变化。根据人体全息理论，人的面部是五脏六腑反应最集中的部位，通过观察面部的颜色、形状、五官状况等，可以快捷、准确地诊断疾病。

比如：您睡前并没有喝多少水，而早晨起来后眼皮还是肿得很厉害。这就说明您体液可能失调了！造成体液水分代谢失调的原因很多，如果伴随下肢无力、口干舌燥，可能是您的肾出了问题。健康的肾能将体内多余水分顺利排出，水分不足时，它会放慢代谢速度，把水分囤积在体内，因而造成轻度浮肿；冬季的天气比较干冷，如果您的嘴唇出现严重干燥、脱皮、剥裂现象，是身体告诉您缺乏维生素B群，需要加以补充了；如果前额出现痘斑，说明您的肝脏里含有过多的毒素所致，必须减少食用含糖分过高的食物，更要避免用太多的酒精。类似这些身体疾病反映到面部的事例很多，其实都是身体向您发出的健康信号，是身体有疾或不适的提示。

关于从面部观察健康的事例，历代医案上的记载比比皆是。而历史上张仲景望诊王粲的故事更是医学史上的一段佳话。张仲景是东汉时期的名医。有一次他到洛阳一带行医，见到了建安七子之一的王粲，他见王粲面色不好，就断定王粲得了一种“疾病”（麻风病）。张仲景对他说：“你身上有一种病，得早点医治，要不然到40岁时会脱眉毛，脱眉至半年，将有生命危险。我劝你还是先服几剂五石汤。”当时王粲才20多岁。患有麻风病在那时是非常危险的，也被认为是很丢脸的事。所以张仲景不说出病名，只说出症状。王粲听懂了他的意思，但以为是吓唬自己，便没有听张仲景的劝告。不久二人再次相见，张仲景问王粲：“你服过五石汤了吗？”王粲有些反感地说：“服过了。”张仲景仔细观察

了他的气色说：“不像，看你的气色，肯定没服过。你为什么不听从医生的劝告，而轻视自己的生命呢？我劝你还是赶快服些吧，不然就麻烦啦！”可王粲还是不信，未按张仲景说的做。果然20年后，王粲开始脱眉，脱眉到第187天，便不治身亡。可惜这位极有才华的文学家，过早地离开了人世。

从以上事例中，我们大体可以领略到面诊的神奇。面诊不仅可以诊病、治病，而且在预防、保健上也有其独特魅力。并且，面诊方法独特、疗效灵验、经济安全、易学易学，在“看医难，看病贵”的今天，更容易为人们接受和喜爱。

为了使更多的人通过观察面部，来预测自身的健康状况，提高自我保健意识，我们特别组织有关专家精心编写了这本《观面知健康》。本书内容深入浅出、简繁得当、图文并茂，既是大众健康的必备指导书，又是面诊医学研究及爱好者的必备参考书。

最后，衷心希望本书的出版能扩大读者对自身健康的认识范围，成为您预测疾病的好帮手，真正做到防患于未然，治病于无形。由于作者水平所限，难免有一些缺点和错误，还望广大读者及专家指正。

本书在编撰出版过程中，得到了很多专家、学者的审阅校正，在此一并致谢。

编 者

目录

第一章 面诊——神奇但不神秘

1

1. 让健康从观脸开始 1
2. 人的健康写在脸上 3
1. 面诊不是看相算命 4
2. 让我们与面诊相识 7
3. 面诊的神奇魅力 7
4. 人的面部连脏腑 9
5. 人面是脏腑疾病的活地图 10
6. 面诊准备要做好 15
7. 观面知健康的黄金法则 16

第二章 脸色——人体健康的调色板

18

1. 观脸色知健康的理论依据 18
2. 观脸色知健康的方法 19
3. 脸部色诊与危重病 20
1. 苍白脸色 20
2. 萎黄脸色 21
3. 黧黑脸色 21

4. 脸色青紫	22
5. 脸色潮红	22
二、面部保健有妙招	
1. 影响美容的几种习惯性动作	23
2. 面部美容按摩疗法	24
3. 减皱美容操	26
4. 消除抬头纹的按摩疗法	27
5. 使皮肤细嫩的按摩手法	28
6. 洗脸的技巧	29
7. 面部蒸气按摩疗法	30

第三章 头部——内脏疾病的显示器

31

一、头诊望闻问切法	
1. 头诊的理论依据	31
2. 头部望诊方法	32
3. 小儿头颅形态与疾病	32
4. 小儿囟门异常与疾病	33
5. 头颅形态、面色与疾病预测	33
6. 望动态	37
二、头部损伤	
1. 如何判断孩子头部的伤情	38
2. 头部受伤后颅脑血肿自测	38
3. 头痛可由眼病和高血压引起	39
4. 女性为何多头痛	40
5. 头痛可与枕神经痛有关	40
6. 易被忽视的头痛型癫痫	41
7. 头痛眩晕与脑微循环障碍	41
8. 偏头痛是一种心身疾病	42
9. 属于危险信号的头痛	42
三、头发的望诊法	
1. 头发正常的色泽与状态	43

2. 头发色泽与疾病	44
3. 头发形态与疾病	45
4. 头发生长障碍	46
二、脱发与疾病	
1. 头发变白探秘	48
2. “少白头”者易患冠心病	49
3. 头发稍分叉由何故引起	49
4. 头屑过多是一种疾病现象	49
5. 女性脱发与精神障碍有关	50
6. 秃顶男士要小心心脏病	50
7. 脂溢性脱发的发病踪迹	51
8. 脱发的表现形式及病因	51
9. 女性多毛症	52
10. 察眉可诊病	53
三、头部保健方法	
1. 白头发的自我按摩疗法	54
2. 使头发秀美的按摩疗法	55
3. 头发保健的生活注意	56

第四章 眼部——泄露健康的外镜

57

一、眼诊依据与方法	
1. 眼部诊病理论依据	57
2. 彭氏眼诊法	58
3. 白睛诊法	60
二、望眼观健康	
1. 眉的类型	65
2. 眉毛异常的含义	65
3. 眉毛异常的自查、自助与就医	65
三、望眼验亚健康	
1. 眼睑的正常状态	66
2. 眼睑异常的自查、自助与就医	67

四、望睫毛知健康

1. 倒睫的含义	69
2. 倒睫的自查、自助与就医	69
1. 眼神	71
2. 胞睑	72
3. 两眦	74
4. 白睛	74
5. 眼球经区诊法	76
6. 瞳神	79
7. 眼球	81
8. 眼泪	83
9. 视觉	83
10. 眼眉	88
11. 虹膜诊病	88
1. 两眉间苍白,可能有肺机能病变	93
2. 眼斜口歪由何病引起	94
3. 怎样看待眼睑内翻和倒睫毛	95
4. 眼皮牵拉,赶紧查血糖	96
5. 小儿下眼睑暗青者脾胃有病	96
6. 眼皮黄色瘤预示胆固醇过多	96
7. 巩膜有黄疸,也要防病变	97
8. 不容忽视的眼睑水肿	98
9. 眨眼过频也是病	99
10. 见风流泪是什么病	99
11. 眼睛发干是什么病	100
12. 无眼屎的眼红是重病	101
13. 从眼部征象发现系列肝病	101
14. 远视患儿多弱智	102
15. 从斜眼看电视中发现远视散光	102
16. 幼儿“猫眼”是何病	103
17. 婴儿眼珠不断扩大是不良之兆	103

18. 眼前为何出“飞蝇”	104
19. 视物变形要防什么病	104
20. 虹视由何病引起	105
21. 复视是多种眼病的迹象	106
22. 从视网膜病变中发现糖尿病	106
23. 哪些人的眼白容易出血	107
24. 眼白发蓝要提防贫血	107
25. “老年环”可预示动脉硬化	108
26. 视力骤降要防脑肿瘤	108
27. 40 岁以后屈光不正,须查糖尿病	109
28. 老花眼突然消失非良兆	110
29. 眼球突出要警惕什么病	110
30. 眼底是诸多疾病的窗口	111
1. 常见眼部保健按摩法	112
2. 按揉太阳穴治眼睛疲劳	112
3. 按压承泣穴治迎风流泪	112
4. 去除眼部血丝的按摩疗法	113

第五章 鼻子——洞察疾病的门户

114

1. 鼻部与脏腑对应分布	115
2. 鼻及山根色诊	116
3. 鼻部形态与疾病	117
1. 鼻色	119
2. 鼻形	120
3. 鼻涕	122
4. 呼吸	123
5. 嗅觉	124

24. 面部行貌奇特

1. 看鼻子知健康 127
2. 鼻子发红可能是毛囊虫作怪 127
3. 鼻甲因何而肥大 128
4. 看鼻涕查疾病 129
5. 鼻出血常发于疾病之初 130
6. 嗅觉障碍由何引起 130
7. 幻嗅是脑部肿瘤的信号 131
8. 闻气味查病 132

25. 面部保健方法

1. 鼻部保健按摩法 133
2. 鼻炎患者的生活保健 133

第六章 人中——揭露人体健康的密码 134

一、人中诊察依据

二、人中形态与色

1. 人中形态 137
2. 人中色泽 138

第七章 嘴唇——识破疾病先兆的探测仪 141

一、唇诊依据与范围

1. 唇诊的理论依据 141
2. 唇的脏腑对应分布与主病 142

二、唇诊方法与步骤

1. 望唇色 143
2. 唇的形态主病 144
3. 唇的润燥主病 146
4. 下唇粘膜及唇系带 147

5. 口腔粘膜	147
6. 舌咽部皮肤	149

♥ 第八章 舌头——获取人体健康情报的宝库 150 ♥

一、舌诊依据与原则	
1. 舌诊的理论依据	150
2. 舌体的脏腑对应分布	151
3. 观舌看病的一般顺序	152
4. 观舌的体位与姿势	152
5. 观舌的注意事项	152
二、舌形、舌质、舌苔	
1. 舌形异常	153
2. 舌态异常	154
三、舌质主病	
1. 淡白舌	155
2. 红舌	156
3. 舌质红而有刺	156
4. 舌边发红	156
5. 舌尖发红	156
6. 青紫舌	156
7. 舌质长期呈暗红或紫色	156
8. 舌边缘有黑斑	156
9. 舌尖或侧部有瘀斑	157
四、舌苔主病	
1. 苔色异常主病	157
2. 苔形异常主病	158
3. 剥苔、无苔	158
五、舌保健与练习	
1. 做舌头操能延缓衰老	159
2. 舌头也需做清洁	160

第九章 牙齿——人体健康的“身份证” 161

第一节 牙齿的脏腑部位分属

一、牙齿的脏腑分属

1. 牙齿松动 162
2. 牙齿变长 162
3. 牙龈红肿 163
4. 牙龈出血 163

二、牙齿的脏腑分属

1. 从乳牙过早过迟萌脱中查疾病 163
2. 儿童夜间磨牙五因 166
3. 牙齿酸痛,病况各异 167
4. 从牙齿黑色横纹中查疾病 167
5. 牙齿怎么会结石 168
6. 牙龈为什么会出血 168
7. 牙龈萎缩是怎样造成的 169
8. 牙齿松动的五大原因 170
9. 偏侧咀嚼自有因 170
10. 牙颈“坑槽”是何病 171
11. 坏牙不拔可引起骨髓炎 172
12. 缺牙极易导致耳聋 172

第二节 牙齿的脏腑分属

第十章 耳朵——传达疾病的听筒 175

第一节 耳朵的脏腑分属

一、耳朵的脏腑分属

1. 前外侧部 177
2. 后内侧部 178
3. 耳郭的脏腑分属 179

耳部检查	185
1. 耳郭色泽	185
2. 耳郭形态	186
3. 耳郭阳性反应物	188
4. 耳道内部	191
耳穴望诊	192
1. 望诊的准备	192
2. 望诊的方法	192
3. 阳性反应的主要类型	193
4. 阳性反应的临床意义	193
5. 常见疾病耳穴望诊阳性反应举例	194
耳部疾病的鉴别	196
1. 辨耳痛,探耳病	196
2. 表现为耳痛的其他疾病	197
3. 孩子耳肿痛,须防腮腺炎	197
4. 单侧耳鸣,要提防听神经瘤	198
5. 耳鸣可由多种疾病引起	199
6. 耳道发堵发痒事出有因	200
7. 从耳漏中查疾病	200
8. 耳屎嵌塞可致小儿痴呆	201
9. 突发性耳聋的三大诱因	201
10. 从耳垂皱纹中发现心脏病	202
11. 从耳部征象中发现动脉硬化	203
耳部疾病的预防	203

第十一章 头面按摩——常见病康复的健康快车 205

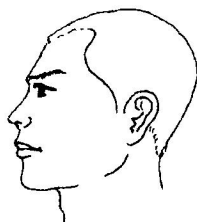
头面部按摩	205
1. 头面部按摩的适应症	205
2. 头面部按摩的禁忌症	205
3. 头面部按摩的手法	205
4. 头面部按摩的穴位	205
5. 头面部按摩的疗程	205
6. 头面部按摩的注意事项	205

八、失眠	10
九、高血压	11
十、肥胖症	12
十一、颈椎病	13
十二、哮喘	14
十三、微循环紊乱	15
十四、慢性肾炎	16
十五、月经不调	17
十六、更年期综合征	18
十七、骨质疏松	19
十八、脱发	20
十九、耳鸣	21
二十、贫血	22
二十一、神经衰弱	23
二十二、中轴	24



第一章 面诊

……神奇但不神秘



谈到面诊，你想到的是满面春风的笑脸？还是形如枯槁的黄脸？是明眸善睐的双眼？还是黯然失色的病眼？是皓如白雪的玉齿？还是满口黄牙？……其实，面诊离我们并不遥远，也不像我们想象中那么神秘，它就在我们的生活中。下面就让我们走进面诊世界，去细细领略面诊的神奇吧！

一、脸是健康的反射镜

有人说，脸是人体健康状况的反射镜。不论你原本拥有多么年轻貌美的脸蛋，倘若你生活习惯不好，眼睛四周很容易黯沉，有时头发也会失去光泽。一旦如此，即使五官再姣好美丽，给人的第一印象也不过是“老态”罢了。这些并不是毫无根据，它有一定的科学道理。

1. 让健康从观脸开始

健康是人生最大的财富，因为拥有健康就可能会拥有一切。没有健康就意味着失去人生的参赛权，这就如同万丈高楼平地起，需要坚实的地基支撑一样，人们的奋斗也需要有持久的支撑点——健康。没有健康



的支撑，一切奋斗都将成为空中楼阁。

有人用 100000000……来比喻人生拥有的一切，其中“1”代表健康，当然这里的健康包括生理健康与心理健康，后面的“0”则代表生命中的其他一切，如：事业、爱情、金钱、地位、快乐、家庭、房子、车子……纷繁复杂的“0”充斥着人们的生活。“0”可以“千金散尽还复来”，但“1”却像“一江春水向东流”。“1”一旦失去，所有的浮华喧嚣都将成为空气。

现实生活中，人们往往为了工作投入大量的精力和时间，甚至无暇休闲、运动和注意自己的健康。再加上常有患得患失之心，精神压力大，这些都是慢性病滋生的温床。试想一个生命快要结束的亿万富翁，躺在床上奄奄一息，即便拥有豪宅、名车，美酒、功名……又有什么用呢？转眼间一切都将成为过眼烟云。据调查，今天，面对激烈的市场竞争、繁重的工作压力、快节奏的生活方式、辞不掉的社会应酬，头晕脑涨、烦躁易怒的亚健康人群已达到 80%，除意外死亡外，40~55 岁的中青年亚健康死亡比例达到 55%。健康正在不经意间流失。因而，预防疾病，积累健康，比积累财富显得更加重要。

21 世纪的今天，全人类关注的焦点之一便是：把健康理念提升到一种更高的境界，探索人类长寿的各种方法，把握生命的健康脉搏。由此可见，对疾病的早期诊断，做健康的先行官，是多么重要。全世界都在探索各种疾病早期诊断技术，而观察脸部征象的变化，是早期诊断疾病的方法之一。这里所说的观察脸部征象变化，就是我们所说的面诊。面诊是一门古老而崭新的边缘科学，它属于中医的“望诊”，是依据阴阳五行及经络系统原理来判定身体失调的部位，因为身体十二经络系统皆会通过脸部，所以经由脸部的外型特征以及气色，即可大致判断出内脏失调或不平衡之处。科学家也得出结论，人体的内脏，如心、肝、肺、肾等都与脸部的不同部位有着特定的“关联”。脏腑机能的好坏都会在人的脸部反映出来。而且，随着科学技术的不断发展，面诊学的研究也取得了新突破，面诊分析将成为临床诊断遗传病及各有关疾病的重要手段，在医学上有着较高的临床诊断价值。当然，看一个人健康与否，单凭观察某一个部位便作出判断是不可能的，必须要综合分析，才能作出准确的判定。

古语云：“智者防患于未萌，明者图患于未然！”为了更好地把握健康，让人们远离疾病或把疾病消灭在萌生之初，为人生争得更多机会，