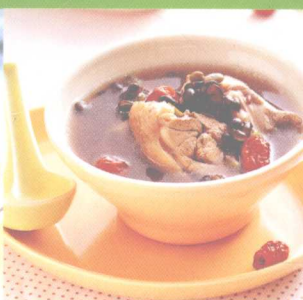




李家雄 郭月英 ©

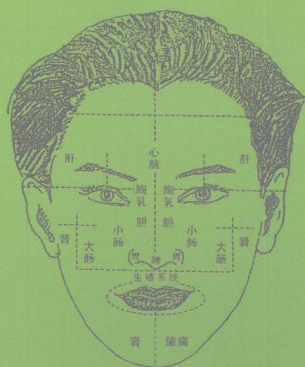
这样吃 气色才会好

气色也是检验报告

第一本结合《黄帝内经》面诊学与中医食疗的健康必备书

55种常见五官病征,110道对症的养生食谱

青壮年、中老年、儿童三大年龄段面诊分析





这样吃 气色才会好

李家雄 郭月英 著

图书在版编目(CIP)数据

这样吃气色才会好/李家雄, 郭月英 著. —上海: 上海科学普及出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5427-4095-3

I. 这… II. ①李…②郭… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第213628号

本书版权登记号: 图字: 09-2008-532号

時報文化

台北时报出版公司独家授权, 限在大陆地区发行。

责任编辑 徐林林

这样吃气色才会好

李家雄 郭月英 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京尚唐印刷包装有限公司

开本 787×1092 1/16 印张12.25 字数111,000

2009年2月第1版 2009年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-4095-3 定价: 28.80元



目 录

CONTENTS

什么是面诊

看五官，观气色 辨脏腑之病 5

面诊，即医生运用望、闻、问、切四诊法来对面部整体以及面部五官进行观察，从而判断人体全身与局部的病变情况。所谓“相由心生”，内在五脏六腑的病理变化或是心理变化，终会表现在脸上的相关区域，所以脸部的望诊最能洞察病机、掌握病情。



青壮年篇

吃得好，没烦恼 11

- 少年白 核桃黑芝麻奶 滋肾乌发 12
- 印堂发黑 大蒜鸡汤 补气养身 15
- 额头长青春痘 冬瓜排骨汤 排尿顺畅 18
- 太阳穴青筋多 酸菜炒笋丝 开胃定情绪 21
- 眉头浓眉尾稀 黑豆杜仲枣鸡汤 补足精气 24
- 两眉间毫毛多 酸辣汤 心情开朗 27
- 两眉间窄 山药炒时蔬 益气润肺 30
- 左眉头眉毛开花 红烧猪脚 强筋壮骨 33
- 右眉头眉毛开花 糖醋菠萝鸡 激发斗志 36
- 眼红丝 干贝香菇鸡汤 减压力 39
- 眼眶黑 番茄洋葱炖牛肉 益补肝肾 42
- 耳朵红赤 沙茶酱炒羊肉 补肾元气 45
- 鼻梁青黑 梅子卤排骨 解郁宽心 48
- 鼻翼下红丝 四物鸡排 气血两顺 51
- 鼻头长青春痘 洛神乌梅汁 沁凉退火 54
- 人中平 酸笋蹄膀 营养筋骨 57
- 上唇黑 南瓜汤 清润肠道 60
- 下唇红肿 五谷汁 通气排毒健胃整肠 63
- 上下唇脱皮细纹多 蔬菜糙米粥 健脾益胃 66
- 嘴巴张不开 五宝甜汤 安神补血 69
- 嘴周围色青 麻油鸡 温补去寒 72
- 掉下巴 虾仁炒韭菜 体力好 75
- 下巴长青春痘 豆豉炒牡蛎 清热益肾气 78
- 下巴黑 栗子骶骨汤 补腰固肾 81
- 脸边缘灰黑 坚果蔬菜色拉 补足精气 84



中老年篇

食得妙，老来俏 87

- 秃发、白发 首乌黑豆鳃骨汤 乌黑头发 88
- 上眼睑浮肿 天麻鱼汤 止晕眩头痛 91
- 下眼睑浮肿 味噌鱼汤 健胃整肠 94
- 眼尾皱纹多 醋拌莲藕 清热宁神 97
- 左右眼大小不一 海参鸡汤 延缓老化 100
- 两眼间皱纹多 苦瓜鸡汤 退火解烦忧 103
- 两耳枯黑 红糟羊肉汤 血液循环好 106
- 耳垂皱纹多 十全大补鸡汤 防老抗衰 109
- 颧骨长斑、枯黑 姜丝蚬仔汤 照顾肝脏 112
- 人中僵硬 枸杞酒虾 补精延寿 115
- 嘴开吐舌 四神猪肠汤 消滞开脾胃 118
- 地图舌 番茄豆芽排骨汤 通利顺排泄 121
- 嘴角下垂、杂纹多 猪尾浓汤 使肌肤回春 124
- 嘴歪眼斜 海带莲子排骨汤 防治高血压 127
- 老人斑 黄豆糙米排骨粥 延缓老化 130



儿 童 篇

补得巧，聪明健康长得好 133

两眼间色青 鲑鱼蒸豆腐 安抚情绪 134

斜眼看人 蒸蛋 增强脑神经 137

眼神呆滞 鸡肉丸汤 健脑益智 140

睡时眼微开 蒜泥蒸肉 促进发育 143

斗鸡眼 罗宋汤 保护视神经 146

喜欢眨眼睛 九层塔煎蛋 治食胀气滞 149

鼻塞流鼻水 西洋参山药鸡汤 增强免疫力 152

嘴唇红肿 海苔酱清粥 调节代谢 155

嘴唇苍白 黄芪鸡丝粥 精神元气旺 158

嘴小张不开 番茄炒蛋 健胃食欲好 161

嘴开开 山药杏仁奶 呼吸顺畅 164

流口水 咖喱鸡 祛湿健脾胃 167

咬嘴唇、指甲 鲫鱼苋菜粥 安神镇静 170

舌苔白 薏仁糙米粥 促进成长 173

喜尖叫哭吼 桂圆莲子粥 清心宁神 176



养生事典篇

食材养生学 健康齐步走 179

什么是面诊

看五官，观气色 辨脏腑之病



“疾病欲来神色变”，身体的变化过程，无论是从健康到生病，或是由病中慢慢康复，其转变大多是循序渐进的，而且都有蛛丝马迹可循，一定会出现某些征兆。只是这些征兆有的很明显，很容易让人察觉到而及时调理或治疗；然而也有的难寻痕迹，或因个人敏锐度不足忽略了，而导致其恶性发展，直到超出身体极限，健康亮起红灯。

通过本篇就可以学习到简易的方法来观测健康的变化，并能提高自己观察力的敏锐度，从五官形气所隐示的征兆，掌握“治未病”之先机，及早防治和调整。

什么是面诊

看五官，观气色 辨脏腑之病

面诊，即医生运用望、闻、问、切四诊法来对面部整体以及面部五官进行观察，从而判断人体全身与局部的病变情况。所谓“相由心生”，内在五脏六腑的病理变化或是心理变化，终会表现在脸上的相关区域，所以脸部的望诊最能洞察病机、掌握病情。

早在两千年前，我国中医经典著作《黄帝内经》就指出：“十二经脉，三百六十五路，起血气皆上于面而走空（孔）窍。”说明人体内脏功能和气血状况在面部有相应表现，人们可以通过对面部各种状况的观察，来了解人体的健康状态和病情变化。因此，面诊是有根据的。

五脏之气外应于五窍：鼻者肺之官、目者肝之官、口唇者脾之官、舌者心之官、耳者肾之官。所谓官有“司管”的意思，在临床上可以归纳为以下：

肺气通于鼻，肺脏和顺健康，则鼻能闻香臭；肺有病状则喘息鼻张，影响呼吸

气息。

肝气通于目，肝气顺则目清明，目清则能辨五色；肝有病状则目眦会发青，影响视觉。

脾气通于口，脾和顺则口唇能纳五谷；脾有病状则唇色发黄，影响消化吸收功能。

心气通于舌，心气和顺则舌能辨五味；心气不顺有病状则舌卷短，且颧发赤，影响话语清晰。

肾气通于耳，肾气足则耳能听五音；肾气虚则颧与颜黑，且耳鸣耳聋，影响听力。

五色与五脏的相应关系是赤为心色，青为肝色，白为肺色，黄为脾色，黑为肾色。五色主病是：

赤色主热，如满面通红，多为阳盛之外感发热，或脏腑实热；若两颧潮红娇嫩，则属阴虚火旺之虚热证等。

青色主寒、痛、气滞、肝风和血瘀。

黄色主脾虚、主湿。

白色主虚、主寒。

黑色主肾虚、水饮、寒证和瘀血。

除了面部颜色的诊断之外，对面部光泽也要同时考虑。凡色泽明润，为脏腑精气未衰；凡色泽枯槁、晦暗，为脏腑精气大衰等。

对面部颜色的望诊要注意动态观察，疾病的发生、发展和变化是一个动态过程，因此，人体的症状和体征也会随之不断改变，而人生活在自然环境中，容易受到外界环境的影响，如四季气候的变化、生活条件的不同、生活习惯的不同等等会使人面色肤色有很大差异。这是正常情况，我们称之为常色，要与病色相区别。

病色从临床上看，主要有以下几种情况：

1. 面色晦暗不泽，是正气大衰、精气将竭之象。
2. 面色过于鲜露，色浮少泽，或与病情不符。
3. 某色独显，病情加重。
4. 面色太过或不及，与其本色、环境不相应。

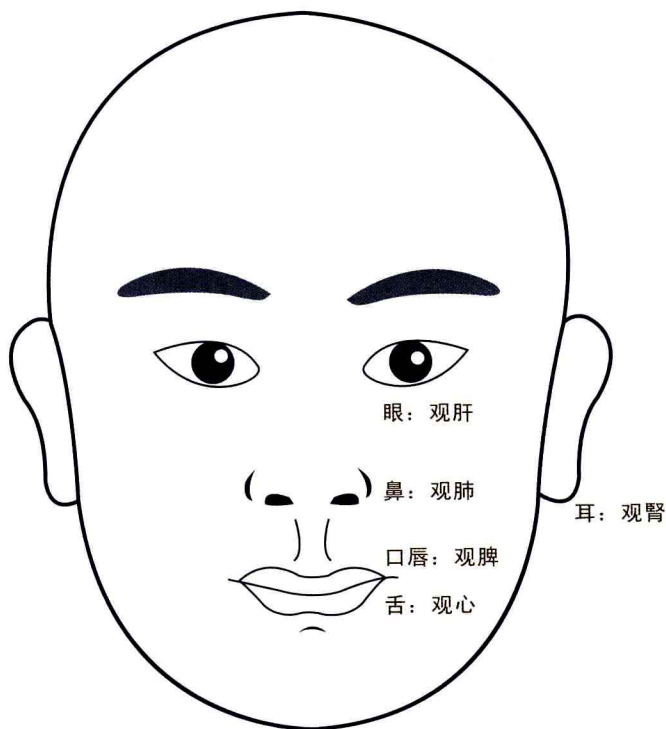
临床运用面诊观察病人时，要善于结合当时的外界环境特点和病人的个体差异，灵活掌握诊断标准，以常测变，正确判断各种症状。

所谓五味，则《黄帝内经·素问》记载：“五味所入：酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾，是为五入。”

综上所述，肝、心、脾、肺、肾各有外应的器官；五脏健康，则五官亦能各司其职，目辨色、口唇纳食、舌辨味、鼻闻味，而耳听音；其中又多因五行原理，皆以五来意涵众多的意思，将五脏、五官与气味、志向及自然环境变化的基本结合，表列对照如下，临症运用时多方参照此表列内容，更能掌握察颜观色的要领。

五 官	目	舌	口	鼻	耳
五 脏	肝	心	脾	肺	肾
五 色	青	赤	黄	白	黑
五 气	风	暑	湿	燥	寒
五 味	酸	苦	甘	辛	咸
五 志	怒	喜	思	忧	恐

五官观五脏 大主图



五官观五脏 示意图

从五官观察五脏的安危，五官表象多反应着长久以来的体质变化。

肺循环失调	呼吸不顺畅，鼻息不通	心循环失调	舌头卷而短缩
肝循环失调	眼眶泛青而黯	脾循环失调	嘴唇枯黄而灰黯
肾循环失调	耳朵焦枯，且额头与颧骨黑		

脏腑互为阴阳表里，互有影响，各有对应的部位，以下即为脏腑在脸上对应的简单说明。

肺	两眉之间观肺呼吸
大肠	上唇观大肠消化排泄
心	两眼之间观心血管
小肠	鼻头之上观小肠吸收
肝	鼻梁中段观肝排毒
胆	鼻梁左侧观胆消化
脾	鼻头观脾饮食消化
胃	下唇及鼻翼观胃食欲及纳食
肾	耳朵及下巴观肾元气
膀胱	鼻孔下及鼻孔观膀胱泌尿

- ◆ 眉眼之间反应心肺功能及胸腔循环
- ◆ 上下唇合起来观察肠胃吸收消化
- ◆ 鼻梁周围观肝胆消化
- ◆ 鼻下唇上人中区观泌尿及生殖系统
- ◆ 脸周围观肾气虚实
- ◆ 额头反应内分泌以及代谢，也可观察脑神经

再者，上下四肢的状况，在脸上也会留下痕迹，毕竟人体的结构与身心表现是可以“分而论之，参而合之”。所有的病变，发展到一定程度，都会相互影响，不但器官之间会互受干扰，生理、心理也会负面连锁；器官组织与皮表、肢节之间也会彼此牵连。为了营造更高的健康指标，多认识一个观病

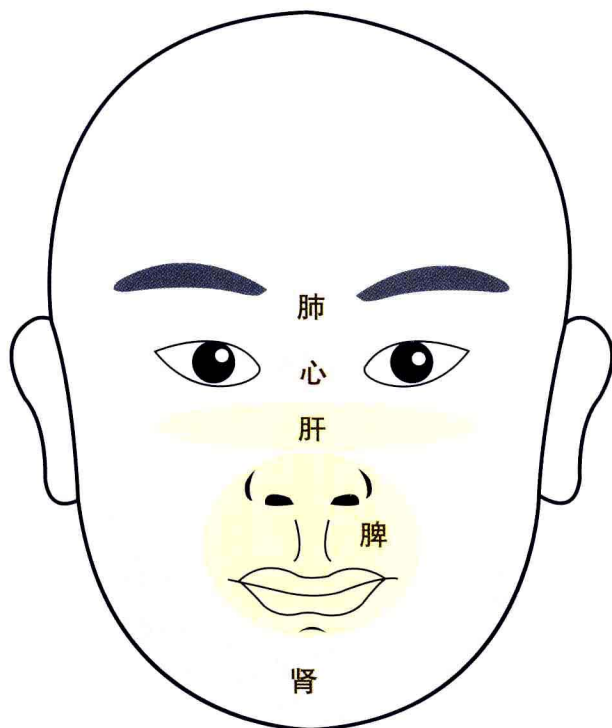
方法，对健康就多一分保障。

四肢位置	五官vs.器官 对应观照 补充说明
上肢	颧骨观肩膀（肩、臂、手常是一并表现病状，各应在颧骨及其后方）
	颧骨后方太阳穴之下观臂肘 臂肘之下观手、腕
下肢	牙关（颊车）顺下观股骨（骨盆大转骨） 循着耳下到腮的前方，一整区反应下肢
	腮帮子前方一整区反应膝、小腿、脚跗
体腔	内眦（上下眼睑的接合处，靠近鼻子的叫内眦，俗称内眼角。） 观胸部和乳房
	耳朵前缘线而下观脊背
	全身皮肤反应肺呼吸功能

以上是纲要式提列，在内文中我们将由面部从上到下依序叙明，并示范适宜的食疗膳食，您可以据此做整合性的自我诊断与调整。

从五官形色能阅览五脏的安危，虽是一门深奥的望诊学问，但若掌握其中窍门，就不难自我进行观病，以对自身或家人的健康做初步的了解和评估，掌握“治未病”之先机，保证自身和家人健康。

五色观五脏 大主图



五色观五脏 示意图

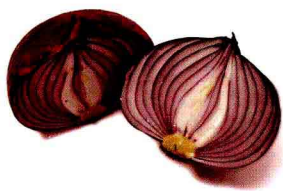
五脏在脸上对应的部位，由其色泽变化观察相关功能良莠，多呈现近期或现阶段的体况。

五色的征兆：

两眉之间	肺（包括呼吸系统功能）	色 青	寒（寒性的体质）
两眼之间	心（包括心血管与心神）	色 赤	火（热性体质或有发炎的状态）
鼻骨与颧骨区	肝（包括肝胆分泌与解毒功能）	色 黄	湿（汗尿不通畅）
鼻头与双唇区	脾（包括脾胃纳食与消化功能）	色 白	虚（气血不足，身体微恙）
脸颊与下巴区	肾（包括肾元气与泌尿功能）	色 黑	脏（新陈代谢与排毒失调）

青壮年篇

吃得好，没烦恼



健体强身 财富人生

现代人作息不正常又习惯在外就餐，让“亚健康”、“疾病年轻化”成为社会普遍现象。其中三十岁以下健康状态异常者，也呈越来越多的趋势。许多人年纪轻轻，体能及身体状况却像个中年人，诸多老化的征兆都提早在三十岁左右出现。

依中医的观点，青壮年是人生的尖峰时期，其表现为精力充沛、生气勃勃，肌肉丰满、强劲，脏腑组织功能协调和反应迅速，工作效率和对周围环境的忍耐性及适应能力均是最佳状态。但是，如果青壮年以前的健康状况不佳，生理发育不健全，加之没有保健养生，都会使机体早衰老化，很容易就陷入亚健康状态，甚至人到中年就疾病缠身。

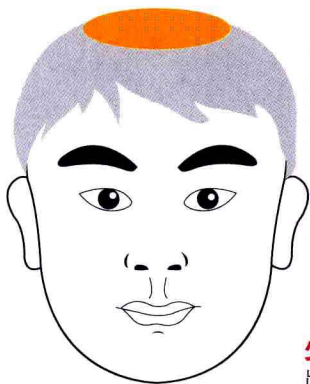
所谓“健康就是财富”，有强健的体魄，才有足够本钱力拼事业，才能在职场上展现出最棒的工作绩效，生活财富自然来。从生活保健、饮食药膳着手，养成好的习惯，就能拥有健康，也就能拥有了人生财富！

少年白

核桃黑芝麻奶 滋肾乌发

年纪轻轻就有了白头发。有人说只是长了几根白头发，既不痛又不痒，没什么要紧。不过少年白可没那么简单，还是多了解一些比较好。

李医师问诊



少年白

出现白头发
营养不良
肾气虚弱
先天遗传基因不良

白头发可不是老年人的专利，有些人年纪轻轻，也长了一堆白头发。东方人发色乌黑，白发夹在黑发间，更觉明显。

中医学认为，此现象主要是由于肝肾不足、气血亏损所致。先天性的少年白多与遗传有关，或与营养不均衡有关。若缺乏蛋白质、铜、铁、碘、硫、锌等元素，都有可能造成白发丛生；另外，压力及精神不安或是肾气虚弱，也同样可能造成少年白。多补充含蛋白质及铜、锌、铁等元素的食物，如黑芝麻、黑豆、何首乌等，可加深头发的着色及润泽度。

郭老师厨房

核桃黑芝麻奶 ▽

中医认为“发为血之余”、“肾主骨，其滑在发”，“发”即指头发，说明多吃养血补肾的食品可以乌发润发。为了防止少白头，在饮食上应多摄入含蛋白质和铁、铜等的食物，可以促进黑色素形成，也能促使色素持续地沉淀。

核桃富含亚麻油酸，能补肾健脑、补中益气，是理想的发肤美容物，经常食用能润肌肤、乌须发；黑芝麻含有非常丰富的维生素E和铁质，有延缓衰老、滋润五脏、强健筋骨、生发乌发等作用。

核桃、黑芝麻与牛奶搭配既好喝，又能补肾养血、安神健脑、防范白发。

核桃黑芝麻奶

【材 料】核桃10粒 黑芝麻粉2大匙 牛奶300毫升

【调 味 料】冰糖1小匙



食疗事典

核桃，又名胡桃，性温，味甘。《本草纲目》中记载：核桃仁有「补气养血、润燥化痰、温肺润肠」等功效。核桃含有丰富的蛋白质、脂类、糖类、纤维素、维生素及无机盐等六大营养要素，能润肤、美容，而且常吃核桃能够补脑、增强脑力，提高记忆力，同时还有乌发、使发丝光润的作用。



【做 法】

1.将核桃仁与牛奶放入果汁机打碎。2.将打碎的核桃仁和牛奶入锅，再加入黑芝麻粉及冰糖，用小火煮，边煮边和匀，待冰糖溶化、牛奶滚了即可。

食物营养 ▽

核桃乃“肾之果”，又因核桃仁外形似人脑部形状，有“以形补形”的补脑作用。

1. 核桃的高脂质可以促进人体对脂溶性维生素如维生素A、维生素E的吸收与利用，有效发挥抗衰老、乌黑须发之效。

2. 核桃含有铁、锌、铜、镁、磷等矿物质，可促使发中黑色素持续沉淀；而且，其中钠的含量相当低，很符合现代饮食低钠的健康要求。

3. 核桃还含有很多相当微量的“微营养素”，某些微营养素具有抗氧化、防止细胞老化、增强免疫力、抑菌、抗肿瘤等效果。



黑芝麻具有滋补肝肾、生津润肠、乌发养颜、抗衰祛斑等功效。

1. 黑芝麻含有大量的脂肪、蛋白质、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等多种营养成分。它所含的铁和维生素E是预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分。

2. 常吃黑芝麻可以预防胆结石，同时还有健脑益智、延年益寿的作用。一般素食者应多吃黑芝麻，而脑力工作者更应多吃。

食用宜忌 ▽

* 核桃，性温，含油脂多，吃多了会令人上火和恶心，正在上火、腹泻的人不宜吃；阴虚火旺者、大便溏泄者、吐血者、出鼻血者应少食或禁食。且核桃不宜与酒同食，两者性热，同食易致血热，有咯血宿疾的人应禁食。

* 患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食黑芝麻。

芝麻粥 🍲

【材料】黑芝麻30克 粳米60克

【做法】将黑芝麻除去杂质，洗净，晒干后炒熟研碎，加入粳米兑水煮粥即可。

食疗事典 ▽

粳米性平、味甘。它具有补中养胃、益精强志、聪耳明目、和五脏、止烦、止渴、止泻等功效。

食用宜忌 ▽

* 糖尿病患者不宜多食粳米。