

奇妙的

色彩养生

疗病法

2

Miao de Se Cai Yang Sheng Liao Bing Fa

华龄出版社

责任编辑 水 手

装饰设计 杨 洋

图书在版编目 (CIP) 数据

奇妙的色彩养生疗病法/韩文领, 韩斌编著. --北京: 华龄出版社,
1997. 1

ISBN 7-80082-706-2

I. 奇… II. ①韩… ②韩… III. 养生 (中医), 色彩 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00687 号

奇妙的色彩养生疗病法

韩文领 韩 斌 编著

出版发行: 华 龄 出 版 社
(北京西城区大红罗厂街乙 3 号)
邮编: (100034)

经 销: 新 华 书 店

印 刷: 河北丰润印刷厂

787×1092 毫米 32 开 6.125 印张 126 千字
1997 年 1 月北京第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—5000 册

ISBN7—80082—706—2/R·49

定 价: 7.20 元

内容提要

本书是作者根据自己的实际经验，结合古今中外有关色彩的科学理论和经验编著而成。书中首先介绍了色彩的威力和价值，有趣的色彩知识，并阐明色彩养生疗病的机理和功效；接着，介绍色彩在衣、食、住、行等方面的新颖妙用和色彩养生保健妙法；最后介绍了色彩预测诊断疾病法和色彩疗病法。本书具有新颖奇妙、科学有趣、通俗易懂、实用性强、寓知识于乐趣之中等特点，是一本良好的生活科学的科普读物，可供医务人员、美术工作者、服装、食品、住宅、交通工具等设计制造者、商业贸易以及广大人民群众参考阅读。

前言

色彩是一种最常见而又奇妙的现象。大家都知道，世界处处都有色彩，人们时时都处于色彩之中。由于色彩的作用，万物因此而增色生辉，人们的生活因此而变得丰富多彩，大自然因此而美丽壮观。然而，色彩并不是只供人们观看，只给人以美感，色彩还有许多鲜为人知的妙用和惊人的威力。譬如：色彩能调节大自然；色彩能调节植物的生长；色彩能调节人体生理机能；色彩能调节人的心理和影响情绪活动；色彩能陶冶性情；色彩能完善人的性格；色彩能养生保健；色彩能防治疾病；色彩能赏心悦目；色彩能美化环境；色彩能美化生活；色彩可使人更具有魅力；色彩能使人更加漂亮；色彩能使生意兴隆、商品畅销；色彩能促进国际交往和出口贸易。合理、科学的运用色彩，能促进工农业生产，提高人们衣、食、住、行的水平。此外，通过察言观色还可预测诊断疾病。

色彩是客观存在的一种物质现象，它不管人们是否对其感兴趣，运用色彩是否合理，色彩都将会影响人们的心理和生理活动。在实际生活中，大部分人对色彩都缺乏系统的了解，更谈不上合理应用色彩以提高文明生活水平，养生疗病。为了人们的身心健康，为了使人们的生活美好、事业顺利，我们编著了《奇妙的色彩养生疗病法》一书，以期使读者在乐趣中掌握各种新颖有趣的色彩知识，有目的、科学的、巧妙

的运用色彩，使人们的生活更加丰富多彩，更加美好如意。

在编写过程中，承蒙养生专家张淑清、韩文治、韩爱芳、田纯贵，以及赵文生、赵文敏、孙琴、楚惠玲、尹鹏的帮助和支持。

编者恳切希望本书能起到抛砖引玉的作用，由于水平有限，难免有不妥之处，敬请广大读者指正。

韩文领写于开封市中山路中段 105 号

目 录

第一章 色彩的威力和基础知识	(1)
第一节 色彩的威力.....	(1)
第二节 色彩的价值.....	(5)
第三节 色彩的基础知识	(11)
一、色相	(12)
二、明度	(12)
三、纯度	(12)
四、色彩的冷暖感	(13)
五、色彩的轻重感	(14)
六、色彩的胀缩感	(14)
七、色彩的远近感	(16)
八、补色现象	(17)
第四节 色彩的性格	(20)
第五节 色彩令人产生的感觉	(21)
第六节 不同国家对色彩的爱好、禁忌	(23)
第二章 色彩养生疗病法的机理和功效	(28)
第一节 色彩与光的物理性质	(28)
第二节 色彩是怎样作用于人的	(30)
第三节 色彩的联想和象征	(33)
第四节 色彩养生疗病的机理	(37)
第五节 色彩的养生疗病功效	(42)
第三章 实用色彩养生	(47)
第一节 职业方面的色彩养生	(47)

脑力劳动者的色彩养生	(47)
体力劳动者的色彩养生	(48)
高温作业者的色彩养生	(48)
汽车司机的色彩养生	(49)
中小学学生的色彩养生	(49)
纺织女工的色彩养生	(50)
医务人员色彩养生	(51)
汽车售票员色彩养生	(52)
油漆工人色彩养生	(52)
排字工、刺绣工的色彩养生	(53)
商店营业员的色彩养生	(53)
理发师的色彩养生	(54)
运动员的色彩养生	(54)
第二节 性格、情绪方面的色彩养生	(55)
内向性格的色彩养生	(56)
性急易怒的色彩养生	(57)
性格懦弱的色彩养生	(58)
消除沮丧心情的色彩养生	(59)
消除紧张的色彩养生	(59)
忧郁情绪的色彩养生	(60)
固执倔强性格的色彩养生	(61)
躁郁型性格的色彩养生	(62)
癔病型性格的色彩养生	(62)
冷漠的色彩养生	(63)
第三节 不同年龄组的色彩养生	(64)
儿童的色彩养生	(64)
青年的色彩养生	(67)
老年人的色彩养生	(71)

孕妇的色彩养生	(74)
第四节 利用色彩了解性格	(76)
第四章 四季色彩养生	(83)
第一节 春季色彩养生	(83)
第二节 夏季色彩养生	(84)
第三节 秋季色彩养生	(85)
第四节 冬季色彩养生	(86)
第五章 住宅色彩的养生妙用	(88)
第一节 根据年龄设计居室色彩	(89)
第二节 根据居室大小设计居室色彩	(91)
第三节 根据居室光线强弱选择色彩	(92)
第四节 根据居室用途设计居室色彩	(93)
一、卧室	(94)
二、客厅	(96)
三、厨房	(97)
四、浴室	(97)
五、厕所	(98)
六、办公室	(98)
七、生产车间	(99)
八、书房	(100)
九、教室	(101)
第五节 室内装饰与色彩养生	(102)
一、窗帘色彩	(102)
二、地面色彩	(103)
三、灯罩色彩	(103)
四、墙壁色彩	(104)
第六章 服装色彩的养生妙用	(106)

第一节	根据场合、用途选择服装色彩·····	(107)
第二节	根据肤色选择服装色彩·····	(109)
第三节	根据年龄选择服装色彩·····	(111)
第四节	根据体型的胖瘦高矮选择服装色彩·····	(112)
第五节	青少年男子的服装色彩搭配·····	(113)
第六节	青少年女子的服装色彩搭配·····	(115)
第七章	食品色彩的养生妙用·····	(124)
第一节	色彩在饮食养生方面的应用·····	(125)
第二节	色彩在食品包装方面的应用·····	(126)
第三节	色彩在餐厅方面的应用·····	(127)
第八章	色彩在交通方面的妙用·····	(130)
第一节	色彩在交通方面的作用·····	(130)
第二节	色彩在交通方面的养生作用·····	(132)
第九章	根据皮肤色彩预测诊断疾病·····	(135)
第一节	面部常色与病色·····	(138)
第二节	红色主病·····	(140)
第三节	青色主病·····	(142)
第四节	黄色主病·····	(143)
第五节	白色主病·····	(145)
第六节	黑色主病·····	(147)
第七节	其他各色主病·····	(148)
第十章	色彩疗病法·····	(151)
第一节	五行学说与色彩疗病法·····	(152)
第二节	色彩疗病法的常用方法·····	(156)
第三节	制定色彩处方的常用法则·····	(161)
第四节	色彩疗病法的常用色彩方·····	(164)

第五节 色彩疗法治疗常见病症举例·····	(166)
阴虚体质·····	(166)
阳虚体质·····	(166)
气虚体质·····	(167)
血虚体质·····	(168)
脾胃虚寒症·····	(168)
肝阳上亢症·····	(169)
肺结核·····	(169)
支气管哮喘及呼吸系统疾病·····	(170)
郁闷性神经官能症·····	(171)
新生儿黄疸·····	(171)
新生儿溶血症·····	(172)
失眠·····	(172)
食欲不振·····	(173)
狂犬病·····	(174)
冬季情绪低落症·····	(174)
小儿佝偻病·····	(176)
低血压症·····	(177)
高血压·····	(177)
瘰病·····	(178)
听力减退·····	(179)
前列腺肥大·····	(180)
瘟病·····	(181)

第一章 色彩的威力和基础知识

蓝天白云、青山绿水、碧蓝的海洋、茵绿的草地；郁郁葱葱的森林、姹紫嫣红的花丛；红墙金瓦而又雄伟壮丽的宫廷建筑，青砖灰瓦而又古朴平稳的民居；还有红了的樱桃，绿了的芭蕉，“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝”。总之，世界上的一切可以看见的物体，小至尘粒、花草树木，大至高山、大地海洋、蓝天银河；从千变万化的大自然界，到人类的衣食住行，所有的物体都有色彩。所以说，人类是生活在色彩世界里，色彩时时刻刻作用于人。换句话说，色彩渗透了人类生活的所有领域，人不可能离开色彩，也避免不了色彩对人的刺激。大量事实和实验亦证明，色彩不只是美化生活，也不是只供人们观看，色彩具有巨大的威力。它不仅作用影响万物，还对人们的心理、情感、情绪、及人体生理、病理都能产生影响，直接与人的健康存在着密切的关系。善于利用色彩的人，不仅利于养生防病疗病，而且对工作、生产、事业、社会交际等大有裨益。而不善于利用色彩的人则不仅浪费色彩的价值，还会遭受其害。

第一节 色彩的威力

英国伦敦有一座大桥名叫“修道士桥”，因当初大桥的铁架全涂上了一层黑漆，所以人们又称它为“黑桥”。人们走到桥边总是感到阴森恐怖，令人抑郁沮丧。身处逆境和厌世的

人，到了这座黑桥跟前情绪就更加糟糕，以致不少人从这座桥上跳入波涛自杀。后来，这座桥也就以“自杀桥”闻名于世。为此，心理学家建议，把桥改漆为绿色。人们再经过这座桥时，心情感到清爽舒服。从此，绝望失意的人就愈来愈少地选择它为脱离尘世的地点了。

1940年美国纽约的码头工人举行大罢工，工人们认为他们搬运的弹药箱太重，故用罢工要求改善工作条件，降低劳动量。资本家便召集有关人员商议对策，有一个对色彩颇有研究的教授提议，把弹药箱改成浅绿色，工人就会感到弹药箱轻了。资本家在无可奈何的情况下，只得采取了这个奇特的建议。工人看到浅绿色的弹药箱感觉轻多了，也不再抱怨工作繁重辛苦了，恢复了工作。奇怪的是，劳动的效率也显著提高。其实，弹药箱还是那么大、那么重。由此可见，色彩的威力多么大。

一位东道主宴请一批客人，桌上摆满了美味佳肴，使客人食欲大振。开始时，东道主使房间里充满着红光，肉食看上去烧得很鲜嫩，而菠菜却变成黑色。当客人还没有从惊讶中醒悟过来时，房内的红光变成了蓝光，烤肉突然变得像腐烂的样子，土豆则象发了霉似的，客人们看到这般情景，全都倒了胃口。可是当房内蓝光变成黄光时，红葡萄酒变成蓖麻油，客人相互从脸上看到，几乎每位来客的脸色都变黄了，好象都变成了饕餮的行尸。虽然大家都知道这仅仅是光色变化在起作用，但没有人再想吃东西了，有些人甚至支持不住，走了出去。最后，东道主笑着把白光灯打开，不久，来客们又恢复了先前聚餐时的食欲。人们生活中许多类似的经验启示：色彩时刻在对人们施加着深刻的影响，显示着它意想不

到的威力。

美国纽约有一家饭店，为了招徕顾客，店主用淡绿色把室内墙壁粉刷一新，顾客进店，感到幽雅舒适，久久不愿离去，大大降低了餐桌的利用率。为了解决这个问题，店主专门请教了色彩专家。根据专家的意见，他把店内墙壁色彩改为红色和桔黄色。结果，不仅刺激了顾客的食欲，而且许多顾客不愿在这种强刺激的环境中久留，吃完饭就走，因而这个饭店的顾客川流不息，生意兴隆。

美国一位研究服装色彩的专家，曾受一家大公司的委托，专门调查职业女性穿着服装对工作的影响。这家公司的女工程师们每当离开总公司，到分公司去工作时，效率常常减低。其原因是分公司的负责人对女工程师不予重视，对她们的能力表示怀疑。尽管她们十分努力工作也得不到应有的重视。为了扭转这种局面，这位服装专家为她们中的 13 人设计了一种具有权威感的套装裙，配以适当的衬衣和鞋子。半年后，效果十分明显，女工程师们的地位被承认了。她们能与高级管理人员打成一片，许多女职员也模仿她们的衣着。一年后，升职的女工程师也越来越多。人们普遍认为，使这些女工程师们产生权威感、机敏干练感，全靠这位服装专家巧妙的利用色彩组合。其实，那些女工程师的技术和社交水平和以往一样，之所以产生令人敬重的权威感，全是巧妙的利用了色彩的威力。此外，人们在购买服装和布匹时也体会到，在匆匆地一瞥之下，色彩往往比衣料质量及款式更引人注目。同样质量和款式的衣服，由于色彩好坏不同，则会出现畅销或滞销截然不同的结果。

色彩不仅对人的心理、生理发生很大的影响，而且还能

治疗多种疾病。伊凡诺夫在他的著作《人在自动装置中间》中列举一些例子，说明颜色对心理、生理发生的强烈影响。作者叙述了一个实验：两组人分别进入两间室内装饰不同的房间，其中一间是蔚蓝色的，另一间是橙黄色的。两间房间保持同样的温度（15℃），但在“蔚蓝房间”的人觉得冷，人都蜷缩起来，而在“橙黄房间”里的人却觉得自己很暖和。现代色彩调节专家、意大利人蓬扎曾经做过这样的试验：把精神病患者居住的病房，一间涂上暖色类的颜色，另一间涂上冷色类的色彩，用来观察兴奋型患者和忧郁型患者在不同房间里的反应。蓬扎将他的研究成果撰写成《色彩心理和色彩疗法》和《色彩与人的反应》两部著作。

苏联心理学家曾做了一个有趣的实验。实验是在一所中学上几何课时进行的。同样的习题印在不同颜色的纸上，分发给学生：第一部分学生拿到印在红纸上的习题，第二部分拿到白纸习题，第三部分学生拿到绿色习题。经改试卷后统计，拿到红纸的那部分学生习题做错最多，其次是拿到白纸的学生，而拿到绿纸习题的学生答错最少。所以教室的下半部墙壁以及课桌通常宜漆成浅绿色。事实亦表明，绿色具有稳定情绪、镇静神经、增加长时间劳动的生产效率等作用。

获得诺贝尔生理学奖的丹麦科学家芬生，他建立了人体光生物学学说，并用光治疗肺结核、用蓝色光照射治疗新生儿的黄疸取得成功。1970年我国西藏自治区采用这种疗法，并结合中草药治疗，取得了显著的疗效，挽救了不少幼儿的生命。

有人通过试验得出结论，人在青色的环境中可以消除精神紧张和视觉疲劳，改善和调整肌体功能。人在绿色环境中

皮肤温度可以降低摄氏 1~2 度,心跳每分钟减少 1~2 次,呼吸变缓、心脏负担减轻,并能使精神放松。病人在蓝色的环境中,能解除紧张的心理状态,收缩期血压可降低 10~20 毫米汞柱,蓝色还对发热性疾病有退热作用。黑色和紫色的环境对抽搐病人能起到镇静和催眠作用,减少抽搐发作次数。

色彩的用途极其广泛,显示色彩威力的例子成千上万,限于篇幅也就不再列举了。但从以上诸多例子亦可表明,色彩具有惊人的威力,不管人们承认或不承认色彩的作用,不管人们是否重视色彩的作用,不管人们是否科学利用色彩的作用,色彩都在起着作用。人们若忽视色彩的作用和威力,轻者影响身心健康,影响工作、生产、贸易和生活,重者引起人体功能障碍,发生疾病,并使生产、商业等招致巨大的损失。

第二节 色彩的价值

金红的彩霞,蔚蓝的天空;金黄的谷穗,苍郁的群山;人们五颜六色的服装,以及五彩缤纷的花草和房舍……。大自然赋予物体以绚丽多彩的颜色,使人们置身于一个五光十色丰富多彩的大千世界之中。世界上的万物之所以都能披上“有色服装”,大自然之所以如此美妙悦目,显而易见,这都是颜色的作用和价值。

色彩的用途极为广泛,几乎遍及宇宙万物及人类的一切。从人类的衣、食、住、行到人们的日常生活;从人类养生保健,到养性疗病;从工农业生产,到国防建设;从交通运输,到商业贸易;从文化学习、科学研究,到艺术娱乐游戏等等,

无不和色彩存在着密切的关系，在各个方面都显示出它不可低估和无法取代的作用。然而，色彩的作用和价值，还未引起人们的重视。为此，特分类简述色彩的价值和用途。

1. 商业贸易方面：俗话说，“货卖一张皮，颜色数第一”。同样质量、同一形状的家用电扇，由于涂的油漆色彩不同，便会得到截然不同的商业效果。如涂为浅绿色则可能畅销，若涂成黑色，则可因选色不妥而滞销；同一型号、同等质量的自行车，由于车子的色彩不同而招徕了不同的顾客。譬如，油漆黑色的自行车，给人以坚固沉稳感，讲究坚固实惠的顾客多选用之；牙色或乳白色的自行车则给人以轻巧灵便感，故喜欢轻巧美观的顾客多选用此类色彩的自行车。

据心理学家的报告表明，顾客选购商品时，耳闻的内容只能记住 10%，亲眼所见的商品则能记住 50~90%。由此说明，商品的视觉印象非常重要，而商品的色彩效果则又在视觉印象中占有最主要的地位。譬如，人们在选服装布匹时，在匆匆一瞥的瞬间，大部分不是审视服装的款式和布匹的质量，大多是关注服装布匹的色彩。综上所述，色彩在商业贸易中的价值之大就可想而知了。

2. 交通运输方面：人在闹市行走，车辆在公路上行驶。为了安全，红、黄、绿三色交通信号灯起到了指挥调节作用。公路的路面及指示牌，巧妙运用色彩，起到了提醒、提示及警告作用。此外，轮船、火车、港口、车站、飞机、飞机场等使用的信号灯，都是运用规范性的色彩以达到指示、命令、联络的目的。

在法国巴黎的东北部，有一段长 20 公里的红色公路。它的目的在于提醒驾驶员，这段路危险，注意谨慎驾驶。有些

地方还有供长途行驶的蓝色公路，因为蓝色能使长时间开车的司机精神愉快，不易疲劳。

当今，汽车、摩托车已成为人们最常用的交通工具，但由于多种因素，汽车、摩托车的销售竞争激烈，一些高明的厂家则从车辆的色彩、样式等方面着手，使之达到新颖、美观、高贵、豪华的效果，从而获得较强的竞争力。

3. 工业生产方面：一些学者观察发现生产车间颜色配置得当，劳动生产率可提高10~20%。而颜色处置不当，则会影响工人情绪，降低劳动率。比如，一家工厂，为了“美化车间”，车间墙壁涂的五颜六色，各种车床涂着不同的鲜丽色彩，机器开动，形成了转动的、摇摆的彩环和彩带，致使工人眼花缭乱，心绪不宁，烦躁不安，生产事故不断出现。后来，工厂有关技术专家建议，应将车间的墙壁改涂为白色，将各种机床均涂上蓝灰色或深绿色。从此，工人的情绪变得平静安定，生产率明显提高，事故明显减少。还有一家化工厂，工人每天的工作就是搬运黑色的金属箱子，大伙叫苦不迭，经常牢骚满腹：“箱子太重，压得直不起腰。”后来，将全部金属箱都改漆为绿色，工人搬运起来竟觉得轻了许多。根据以上事例说明，色彩在工业生产方面用途是很大的。

4. 农业生产方面：农村到处是花草树木、茂盛的庄稼，可谓风景如画。生活在这五彩缤纷、赏心悦目的环境中，的确让人收益极大。然而，五光十色的农村、仍需要“人为的色彩调配”，换句话说，色彩的运用在农村大有用武之地。多年来，人们在农业生产方面积累了丰富的色彩运用经验，并取得了令人瞩目的成果。譬如，法国科学家发现，红光可以促进植物的生长，能使番茄增产；蓝光和绿光可以延缓植物的