



家庭保健自疗全书最新彩图版

MIANZHEN ZHIBING
YIXUE JIUHUI

面诊治病 一学就会

侯中伟 李柳骥 ◎ 主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

家庭保健自疗全书最新彩图版



面诊治病

主 编 侯中伟 李柳骥
副主编 李 姣 李红岩
编 委 张芳芳 姜文睿
魏江易 农贵宇

一学就会

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

面诊治病一学就会 / 侯中伟, 李柳骥主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.4

(家庭保健自疗全书最新彩图版)

ISBN 978-7-5132-3158-9

I. ①面… · II. ①侯… ②李… III. ①望诊 (中医) —图解
IV. ① R241.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 013325 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

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 8.5 字数 139 千字

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3158-9

*

定价 45.00 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

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

出版说明

保健在中国有着悠久的历史，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确提出“圣人不治已病治未病”的养生观点。数千年来，历代的中医药学家和养生学家不断地积累和总结流传于民间的养生保健经验，形成了很多有效的传统养生保健方法，比如按摩、艾灸、拔罐、耳穴疗法、食疗、针灸、五禽戏、太极拳等。除针灸外，其他方法大多普通老百姓可以自行操作。经常使用这些简便易行的方法，对养生保健、强身健体、预防疾病有特殊的疗效。

为此，我们策划了这套《家庭保健自疗全书最新彩图版》丛书，分为《轻松按摩一学就会》《轻松艾灸 一学就会》《轻松拔罐 一学就会》《耳穴治病 一学就会》《面诊治病 一学就会》，共5个分册。本套书全部选用彩色穴位图讲解，语言深入浅出，内容权威实用，从专业角度对中医传统治疗方法（如艾灸、拔罐、按摩等）进行了介绍，以简单易懂的语言讲述常见病症的保健和自疗法及操作技巧，更有日常生活中强身健体的贴心提示。

父母年事已高，做点什么能够益寿延年？儿女活泼可爱，怎么做才能健壮成长？你的他（她）每日操劳，做点什么能够对抗衰老？自己辛苦工作，怎么做才能减压防病？健康人怎么保健更合理？小毛病怎么自我调养好得快？在这套书里都能找到答案。

一书在手，让你远离疾病，健康常伴！

出版者

2016年1月

CONTENTS | 目 录

第一章 面诊必修课 / 1



面诊的起源	4
最早的面诊著作	6
最早的面诊大师	7
面诊理论的成熟发展	9
常见面诊穴区	12
面部特征诊断	14
常用面部按摩手法	17

第二章 解决日常生活中遇到的问题 / 19



感冒	21
咳嗽	24
呃逆	27
胃痛	29
头痛	31
眩晕	33
失眠	36
胸痹心痛	39
高血压	42
便秘	45
糖尿病	48
肾炎	51
阳痿	54
前列腺炎	56
痔疮	58
痤疮	61
颈椎病	64
腰肌劳损	66
肩周炎	68



妇科常见病症	73
闭经	73
崩漏	76
痛经	78
带下异常	80
乳腺增生	82
乳房纤维腺瘤	84
子宫脱垂	86
子宫肌瘤	88
盆腔炎	90
肾虚不孕	92
儿科常见病症	94
咳嗽	94
易感	96
惊风	98
哮喘	100
腹泻	102
呕吐	104
厌食症	106
发育不良	108
佝偻病	110
遗尿症	112
蛔虫病	114
湿疹	116

附 面诊病象歌诀阐微 /119



秘传面部疾病总诀 121

面诊口诀 123

面诊治病 一学就会

第一章

面诊必修课



现代社会，人们生活节奏加快，压力逐渐增大，环境污染日益严重，不论是老年、中年、青年还是少年儿童，都面临着一些不容忽视的健康问题。随着生活水平的逐渐提高，越来越多的儿童加入超重甚至肥胖者的大军，若干年后，当他们长大成人，很可能就成为高血脂、脂肪肝、动脉硬化、冠心病、脑血管病患者。再来看看我们社会的顶梁柱——青壮年吧，他们长期工作紧张，作息没有规律，缺乏锻炼，身体和心理承受着巨大的压力，身体素质持续下降，导致一些疾病的发病年龄大大提前，像高血压、心脏病、痛风、肿瘤这样的老年人多发病在中青年群体中已经是屡见不鲜了。随着年龄的增长，老年人各个器官的功能出现衰退是不可避免的自然规律，免疫力下降造成了人体抵抗疾病的能力减退，令人担心的是老年人生病早期症状表现往往不明显，但是疾病一旦蔓延就会严重影响各个重要器官，病情恶化非常迅速，此时再治疗就为时已晚。所以，无论什么年龄的人，都应该有非常强的自我保健意识。俗话说：“疾病欲来神色变。”人的身体从健康到亚健康到生病，大部分情况下是循序渐进、有迹可循的，在发病前都会出现一些征兆，尤其是面部神色方面的变化。很多疾病，都会在人的面部相应部位出现特定的表现，根据这些特定表现进行疾病诊断的方法，就称为面诊。面诊是中医学里一个非常有特色而且有效的诊断方法，中医古话说“望而知之谓之神”，对面诊的重视由此可见一斑。假如我们掌握一些基本的中医面诊知识，就可以初步了解自己和家人、朋友的健康情况，由此采取相应的预防措施，或者及时去看医生，这样就能做到“防患于未然”。无论对自己还是对他人，都是件非常有益的事情。

下面，就让我们一起先对面诊有个简单的了解吧。



面诊的起源

大家都知道中医学诊断疾病的主要方法是“四诊”，也就是望、闻、问、切四种方法，其中望诊排在第一位。我们这本书里讲的“面诊”，就属于望诊的一种，而且是非常重要的。这种方法简便易行，不需要使用任何现代设备，也很少有条件限制，更不会产生医源性疾病，它曾受到人们的广泛重视，对某些疾病的鉴别诊断或早期诊断具有重要意义。

人的视觉在认识客观事物过程中，起着十分重要的作用，尤其在古代，科学技术很不发达，“耳听为虚，眼见为实”，人的眼睛是最可信赖的诊断“仪器”，它给我们提供最直接的疾病表现，而人的面部，又是我们在接触一个人的时候能够看得到并且最先注意的部位，所以面诊在望诊之中最为重要。

远古时期，相传在轩辕黄帝时代，有一个医生，名叫马师皇，他擅长治疗兽病。据《马仙传·师皇》记载：“……有龙下，向之垂耳张口。师皇曰：‘此龙有病，知我能已久也。’乃针其唇下及口中，以甘草汤饮之而愈。”这虽然是一个神话传说，但也反映出当时的人们已经能够通过观察体表的征象来认识一些常见疾病了。

到了殷商时代，那时的人们对疾病有了进一步的认识。从河南安阳出土的甲骨文里面，我们可以看到许多关于疾病名称的记载，如“疾目”，也就是眼睛有病（包括眼部的各种疾病），其他像疾口、疾首、疾耳、疾鼻、疾舌、疾齿等等，大多是通过对外在表现观察所下的诊断。

商代灭亡，周朝兴起，中国古代的文明有了进一步发展，医学方面也有了更为先进的认识，如《周礼·天官·疾医》记载：“以五气、五声、五色视其死生，两之以九窍之变，参之以九脏之动。”意思是说，通过观察人体的气色和听声音，结合五脏九窍的形态变化，来分析判断疾病的发展情况。从这个文献记载看来，面诊在中国有着非常悠久的历史。中医认为人体是一个统一的整体，五脏六腑、四肢百骸、五官九窍各有不同的功能，但相互间通过经络又有着千丝万缕的联系。2000年前，《黄帝内经》中就指出人体“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍”，说明面部是诸多经脉的汇聚之处，而经络又将头面与全身的脏腑器官、肢体关节、五官九窍联系起来。根据

五行学说，人体五脏在面部都有对应的器官和部位，如“肾主骨，其华在发，开窍于耳”，毛发和耳朵就好像肾在人体面部的发言人，毛发和双耳的荣枯润燥色泽等就反映了人肾脏功能的盛衰。可以说，头面部是人体脏腑气血盛衰的“晴雨表”。另外，由于面部的血脉丰盛，皮肤薄嫩，人体内的气血盛衰与脏腑功能的好坏最容易通过面部相应部位的变化显露出来，因此，我们可以通过观察人体面部的各种情况，来了解人体健康状况。

最早的面诊著作

我国现存最早、理论最系统的面诊著作应当算是《黄帝内经》了，这部书大约形成于战国至秦汉时期，是历代许多不知名的医家的经验汇总，也是中医学的奠基性著作。《黄帝内经》中非常强调“望神”，“神”就是老百姓经常说的“精气神”的那个“神”，它是指“整个人体生命活动和精神活动的外在表现”，因此望神可以了解五脏精气的盛衰。在《黄帝内经》中就已经认为，人体的五脏六腑和身体的各个部位都在颜面部有着相应的对应区域，如《灵枢·五色》（《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，每部各九九八十一篇）说：“庭者，首面也；阙上者，咽喉也；阙中者，肺也；下极者，心也；直下者，肝也；肝左者，胆也；下者，脾也；方上者，胃也；中央者，大肠也；挟大肠者，肾也；当肾者，脐也……此五脏六腑肢节之部也。”这段话描述了五脏六腑在面部各自的对应位置，成为后来中医面诊所遵循的基本原则之一。再如《素问·刺热》中提到：“肝热病者，左颊先赤；心热病者，颜先赤；脾热病者，鼻先赤；肺热病者，右颊先赤；肾热病者，颐先赤。”这提示一旦脏腑有问题，会在面部有所反映。

另外，《黄帝内经》有关色诊的论述也十分丰富，如《素问·五脏生成》中指出，色诊有“五生色”“五死色”，即“色见青如草兹者死，黄如枳实者死，黑如炁者死，赤如衃血者死，白如枯骨者死，此五色之见死也；青如翠羽者生，赤如鸡冠者生，黄如蟹腹者生，白如豕膏者生，黑如乌羽者生，此五色之见生也。”说明观察面色的光泽和晦暗是色诊的关键。在《黄帝内经》色诊理论的基础上，后世的很多医家又不断进行发展和完善，逐步形成了山根色诊、目色诊、鼻色诊、颜面色诊、耳色诊、唇色诊等多种局部色诊的方法，并且广泛运用于临床各科，近代还开展了面部色诊的实验研究。

最早的面诊大师

古代很多名医都精于面诊，历代严谨的史书中都提到了他们的这样一些事迹，可见并非虚构。比如中国人家喻户晓的扁鹊，司马迁在《史记》里就专门为他写了一篇传记，其中记载了扁鹊与齐桓侯的故事：当时扁鹊周游列国行医，来到了齐国境内。齐桓侯宴请扁鹊，扁鹊见到了桓侯，见他面色不好，就说：“在您的皮肤间有点小病，不医治的话，恐怕要加重了。”齐桓侯对自己的身体很自信，认为自己非常强壮，于是就说：“我没有病。”扁鹊走后，齐桓侯说：“医生总是这样，喜欢给没病的人治病，以此来作为自己的功劳！”过了10天扁鹊又去觐见，见到齐桓侯说：“您的病已经到了肌肉里，不医治的话，会更加严重的。”齐桓侯没理睬他。扁鹊走后，齐桓侯非常不高兴。过了10天，扁鹊再去进见时对齐桓侯说：“您的病已经到了肠胃中，不医治的话，会更加深入下去。”齐桓侯还是没有理睬。过了10天，扁鹊远远望见桓侯，转身就跑。齐桓侯很奇怪，特地派人去问他。扁鹊说：“病在表皮，用热水焐、用药物热敷能够治疗；病在肌肉里，用针灸砭石能够治疗；病在肠胃里，用汤药能够治疗；病到了骨髓里，那就是主管生命的神的事了，医生是没有办法的。现在他的病已经到了骨髓里，我无能为力了。”果然，没过几天，齐桓侯就浑身疼痛。他派人寻找扁鹊，扁鹊已经逃到秦国去了。不久之后，齐桓侯就死去了。

当然，很多人认为扁鹊并不是一个真实历史人物，司马迁的记载多少带有些神话传说或者寓言的意味，那么我们还可以看看晋代皇甫谧在《针灸甲乙经》里所记载的张仲景的面诊故事：东汉建安年间有一位很有名的诗人，是“建安七子”之一，与曹植并称，名叫王粲（字仲宣），与张仲景有较深的交往。张仲景与他接触几次后，就看出他身上潜伏着一种名叫“疠疾”（麻风病）的病。张仲景对他说：“你身上有一种病，得早点医治，要不然到40岁时会眉毛脱落，眉毛脱落后半年，就会死去。现在服五石汤，还可以挽救。”可是王粲听了很不高兴，认为自己文雅、高贵，身体又没什么不舒服，就没有听他的话，更不吃药。过了几天，张仲景又见到王粲，问他：“你吃药了吗？”王粲骗他说：“已经吃了。”张仲景认真观察一下他的神色，摇摇头，严肃地对王粲说：“你并没有吃药，你的神色跟过去一样。你为什么讳疾忌医，把自己的生命看得这样轻



呢？”但是王粲始终不信张仲景的话，二十年后眉毛果然慢慢地脱落，眉毛脱落后半年就死了。

与张仲景齐名的华佗，也是三国时期一位传奇性的名医，《三国志·华佗传》里记载了他的很多医案，其中也不乏面诊实例。家住盐渎的严昕和几个人一起去拜访华佗，刚到华佗家，华佗就对严昕说：“您身体好吗？”严昕说：“和平常一样啊。”华佗说：“您有急病显现在面色上，不要多喝酒。”严昕坐了一会儿，说完话就回去了，走了几里路，严昕突然头昏眼花，从车上掉下来，人们搀扶着他上车，载回家里，半夜就死了。

类似的记载在古籍中还有很多，通过这些故事，我们可以看到，古代的名医，很多都是精通面诊的，通过面诊，他们可以诊断疾病、推测预后甚至决人生死，这些故事说明了中医面诊的实用性。

面诊理论的成熟发展

《黄帝内经》为面诊奠定了理论基础，后来的面诊理论又是怎么发展的呢？在三国时期，大家熟知的“神医”华佗也是一位对面诊很有贡献的大师，根据南北朝时期南朝阮孝绪撰写的《七录》记载，华佗写过一本书叫《华佗内事》，《隋书·经籍志》也记载有《华佗观形察色并三部脉经》一书，可惜都失传了。但现在流传的据说是华佗编撰的《中藏经》和《华佗神医秘传》两部书里，都记载有“论察声色形证决死法”这样的内容，里面对五色起止部位、面部和目部色泽，以及发、耳、眉、目、唇、人中、口、齿、舌等部位的色泽、形态均有详细的描述，例如，“黑色，起于耳目鼻上，渐入于口者，死……面无光，牙齿黑者，死……唇反，人中满者，死……”东汉伟大的医学家，被我们尊称为“医圣”的张仲景，在他的著作《伤寒杂病论》中，无论是诊察判断外感疾病还是内伤杂病，都有运用面诊的记载。如：“问曰：病人有气色见于面部，愿闻其说。师曰：鼻头色青，腹中痛，苦冷者死。鼻头色微黑者，有水气；色黄者，胸上有寒；色白者，亡血也。设微赤非时者死。其目正圆者痉，不治。又色青为痛，色黑为劳，色赤为风，色黄者便难，色鲜明者有留饮。”另外，张仲景在《伤寒论》中提出出汗过多会引起额头凹陷的不良反应，在《金匮要略》中诊断“面目悉黄”为黄疸的面色特征，指出狐惑病的面色是“乍赤、乍黑、乍白”等，观察非常细致，而且可以用来指导医生临床治疗疾病。

隋代巢元方等人编写的《诸病源候论》是一部专门记载各种疾病的症状表现和发病原因、分析发病机理的著作，书里对面诊的方法和内容都有比较细微的描述。如：“解颅者，其状小儿年大，颅应合而不合，头缝开解是也。”“小儿囟填……其状囟张，如物填其上，汗出毛发黄而短者是也。”“囟陷者，囟陷下不平也。”“解颅”大致相当于现代的佝偻，“囟填”似乎指严重感染引起的颅内压增高，“囟陷”主要指的是因严重脱水所致的囟门凹陷。隋唐以后，颅囟诊法又有所发展，逐渐成为中医学小儿诊法的重要组成部分。元代医家曾世荣写的《活幼口议》一书对小儿颅囟的具体表现和临床意义作了系统论述，“凡小儿变蒸之后，其形可知。是以颅囟不合，筋骨柔弱；颅囟青筋，脉虚不荣；颅囟常坑，滑泄便便；颅囟肿起，风痰不止；颅囟久冷，吐利清青；颅囟虚