

诊病看面部

治病用手疗

人们可以通过面部和手部的变化特征，大致推断病因，对症治疗多种常见病。

手面 诊诊 速查全书

◎ 矫浩然 编著 ◎

◎ 只要有经常细心观察面部和手部，便可以从中医预知各种变化，从而有效预防疾病。

◎ 既有面诊手诊的基础理论，也有对症治疗的各方案，随用随查，十分便捷。

天津出版传媒集团

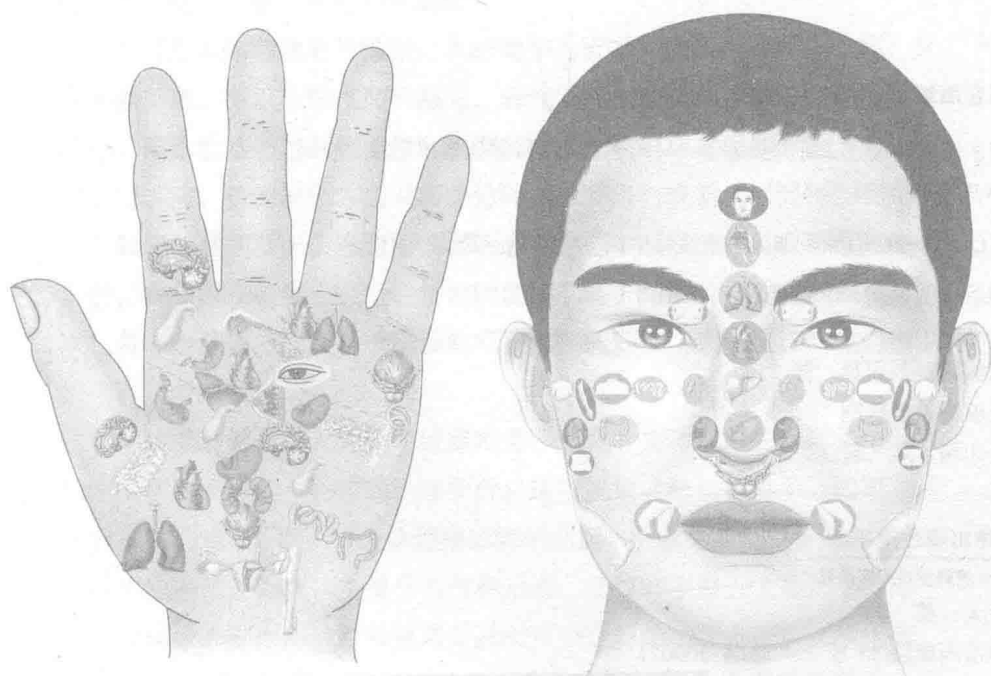
天津科学技术出版社

面诊和手诊是了解健康既简单又实际的方法，可以随时观察人们的健康状况。

面诊手诊

速查全书

矫浩然 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面诊手诊速查全书 / 矫浩然编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5308-9033-2

I . ①面… II . ①矫… III . ①望诊 (中医) ②掌纹—望诊 (中医) IV . ① R241.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 142211 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 670 000

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

中医望诊是我国历代医家几千年来诊断疾病的宝贵经验的积累，在我国有着悠久的历史。在古代，中医认为，人体的局部和整体具有辩证统一的关系，即身体的每一个局部都与全身脏腑、经络密切相关。因此，中医在诊病时，经常会利用人的手部、面部变化特征来确定是否患病以及患病的轻重，更有“察言观色”的说法。

面部是人体健康的晴雨表，人的面部为五脏六腑气血的外在表现，又为脏腑所聚，所以脏腑气血的盛衰，邪气对气血的扰乱，都会在面部有所反映。面诊就是透过面部反射区观察脏腑疾病与健康状况的诊法，即运用望、闻、问、切的诊断方法对面部整体及五官进行观察，从而判断人体全身与局部的病变情况。通过对面部形态、颜色、肌肤、瑕点分布等方面的观察，从而得知脏腑、经络、气血功能的状态，简而言之就是“看五官，观气色，辨脏腑之病”。通过诊断或预测疾病的发生和发展，给我们提供治疗和预防的根据。

手诊就是指通过人体手的纹路形态、变化、规律等方式，对人体器官的演变作出推理的一种辅助治疗手段。运用视觉、触觉等对手上的征象进行有目的的观察，以了解人体健康或疾病状况。手诊主要是对手部的望诊，这种方法中西方都有，主要分为气色形态、手纹和手形三大类。手诊是一种无创伤、无副作用、疗效显著并随时可以进行治疗的方法。这些年来，手诊与手疗越来越受到人们的欢迎。因为这种诊治方法不但诊断准确率高，能及时发现病情，既无须任何仪器，又可以随时随地可以进行诊查和治疗。

面诊和手诊对中医诊察有着非常实际的意义，通过对面部和手部的诊察，我们不仅能知道面部和手部本身的病变，而且可以了解身体气血的盛衰及邪气的深浅，推测病情的进退顺逆。手诊和面诊入门简单，不需要理解艰深的知识，也不需要专业的医疗器械，而且对很多疾病都有立竿见影的效果，具有操作简便、易学易懂、疗效灵验、经济安全等诸多优点，符合老百姓对治疗方法“简、便、廉、验”的要求，所以能长期在民间广泛应用并广为流传。了解和学习手诊面诊的相关知识，不仅可以及时发现自身的健康问题，也可以帮助家人和朋友早发现疾病，以避免延误病情。

本书详细介绍了面诊和手诊基础知识和理论，内容平实，通俗易懂，让人们对面诊和手诊有初步的了解，为初学者打开了面诊手诊的大门。然后分别介绍了面诊和手诊的相关知识，并详细讲解了不同种类的多种常见疾病的手诊、面诊方法，同时还介绍了手疗和穴位疗法，让读者可以学到简便实用的诊病技巧。本书内容丰富，且方法多样，大家可以根据自己的喜好选择适合自己的诊治方法。



上篇 面诊——观脸知健康

第一章 什么是面诊	3
面诊的理论依据	3
脏腑在面部的反射区	4
眼与脏腑的分属	5
鼻与脏腑的分属	6
人中与脏腑的分属	7
唇与脏腑的分属	8
耳与脏腑的分属	9
舌与脏腑的分属	10
牙齿与脏腑的分属	12
掌握面诊的要点	13
第二章 观脸可以知健康	15
脸是健康状况的晴雨表	15
观脸可知体质	18
观脸能找出最适合自己的养生方法	19
观脸诊病的方法：望、闻、问、切	20
从 20 岁开始对自己的健康负责	21
第三章 脸色：透露内脏的弱点	22
面部颜色：常色与病色	22
青：肝胆之色	23
赤：心与小肠之色	25
黄：脾胃之色	27
白：肺与大肠之色	28
黑：肾与膀胱之色	30
35 种病态面容	31

满面通红	33
面色苍白	34
面色萎黄	35
面黄虚浮	36
面色黧黑	37

第四章 皮肤：内脏疾病的报警器..... 39

粉刺、黑痣	39
皱纹	40
皮肤暗沉	42
油性皮肤	43
干性皮肤	44
过敏性皮肤	44
皮肤松弛	45
脸部水肿	47
毛孔粗大	48
斑痕	49
黄褐斑	50
黑斑	52
腮肿	52
脸上有皮屑	53

第五章 眼：血液与精神状态的健康指标..... 55

眉毛与体内气血盈亏	55
眼睑水肿、黑眼圈、下眼袋、眼角皱纹.....	56
眼眶凹陷	58
眼睑上的小痘痘和针眼	59
大眼无神（眼神）	60
金鱼眼（眼球）	61
内眼睑泛白	62
两眦异常	64
白睛和黑睛	65
瞳孔散大	66
虹膜炎	67
视力障碍	69
视觉异常	70
眼睛疼痛、眼睛干涩、眼睛疲劳	71

睡觉时眼睛无法闭合	73
眼屎和泪液过多	74
眉毛或睫毛脱落	75
眼睛发痒、灼痛	76
眼前发黑	76
“电脑眼”	77
眼睛红红的	78
近视	79
双眼失明	82
部分视野丧失	83
视力退化	83
眼睑下垂	84
眼睑抽搐	86
眨眼	86
 第六章 耳：人体各脏腑组织器官的缩影	88
观察耳朵可知内脏疾患	88
耳郭的色泽	89
耳郭的形态	90
耳郭上的阳性反应物	92
耳穴之心穴	93
耳穴之肺穴	95
耳穴之肝穴	96
耳穴之脾穴、胃穴	97
耳穴之肾穴	98
耳穴之十二指肠穴、大肠穴、小肠穴	99
大肠穴和小肠穴	100
听觉障碍	101
耳内的“嗡嗡声”	101
耳内的阻塞感	102
耳漏	103
耳内流液	103
耳内垃圾增多	104
耳垂褶	105
声音敏感	106
耳朵痒	106

第七章 鼻：人体内脏的外在表现	107
鼻子的正常形状	107
红鼻头	108
鼻腔	110
鼻翼翕动	111
鼻根	112
鼻子上的粉刺	113
鼻涕	114
鼻塞	115
流鼻血	116
鼻子发红	117
鼻中隔位置不正	119
鼻腔突起的肿块	120
鼻子呼出臭气	121
鼻窦炎	122
呼吸困难	123
鼻子发痒	125
鼻子不通气	126
嗅觉减退	127
嗅觉过敏	128
打不出喷嚏	129
鼻子干干的	130
第八章 口唇：内脏健康与否的信号灯	131
通过口唇的形状察知病情	131
口唇的颜色	133
嘴唇干燥	134
嘴唇四周长出的异物	135
看人中可以了解泌尿生殖系统	136
正常的人中形态	137
常见的人中异常情况	138
腭黏膜和颊黏膜的异常情况	139
口腔中的气味	140
口干与口渴	142
口腔炎	143
流口水	144
口糜、口疮	145

咽喉有异物感	146
咽喉肿痛	147
口唇肿胀	149
口唇上的雀斑	149
噤嘴唇	150

第九章 牙齿：骨骼发育及老化的标志 152

牙齿的颜色	152
小儿不出牙	153
蛀牙	154
牙痛	155
牙齿松动	157
齿垢	158
牙龈的颜色	159
牙龈出血	160
棕黄色的牙齿	161
绿色或金属色的牙齿	162
斑驳的牙齿	163
锯齿状的牙齿或有凹痕的牙齿	163
像玻璃般质地的牙齿	164
破碎不整的牙齿	165
牙齿上的黑洞	166
牙齿酸痛	167
不敢咬硬物	168

第十章 舌：从形态、大小、颜色、舌苔了解体质 170

苍老舌、娇嫩舌、胖大舌、肿胀舌、瘦薄舌	170
裂纹舌、齿痕舌、点刺舌、裙边舌、淤积舌	173
重舌、舌衄、舌痛、舌疔、舌疮、舌菌	175
萎软舌、强硬舌、歪斜舌、颤动舌、短缩舌、吐舌、弄舌	177
有神舌和无神舌	179
淡红舌和淡白舌	180
红舌和绛舌	182
青紫舌	183
舌苔肥厚	184
舌苔润、燥、糙、滑	185
舌苔泛白	186

舌苔泛黄	187
舌苔泛灰和泛黑	189
舌脉曲张	190
味觉异常	191
黑毛舌	193
白毛舌	193
过于光滑的舌	194
舌下脉络异常	194
舌歪斜	195

第十一章 头发：“血液”与“激素”充足的健康征象..... 196

发质变细、头发出现卷曲	196
脱发过多、少年秃	197
少白头	198
分叉与断裂	200
头皮屑	201
头皮松软少弹性	202
男性秃发	203
发色异常	204
斑秃	204
绿头发	205
条纹发	206

下篇 手诊——观手知健康

第一章 什么是手诊..... 209

手诊的理论依据	209
观指甲诊病的理论依据	209
观五指诊病的理论依据	211
观手纹诊病的理论依据	213
认识手疗	215
手疗的基本操作方法	217

第二章 观手可以知健康..... 219

手与健康息息相关	219
认识手诊学	219

手诊学入门	222
手疗的含义	227
第三章 了解你的手	239
手的结构	239
手部经穴介绍	241
手部全息反射区与治疗点	254
第四章 观手形、手背及手部皮肤	262
观手形知健康	262
观手背知健康	265
观色泽知健康	266
第五章 观掌纹知健康	269
掌纹的形成	269
揭秘掌纹与人体的关系	270
影响掌纹形成和变化的因素	271
手部神经系统与掌纹的关系	272
手部血液系统与掌纹的关系	272
经络穴位和掌纹的关系	273
病理纹是怎么回事	274
掌纹变化受哪些因素影响	275
看掌纹是男左女右吗	276
掌纹的沉、浮、消、长	277
纹色与疾病的关系	278
观生命线知健康	278
观智慧线知健康	280
观感情线知健康	282
观健康线知健康	283
观事业线知健康	283
观性线知健康	284
观手腕线知健康	284
观金星线知健康	285
观辅纹知健康	285
其他类型细纹	289
第六章 观手指知健康	292
观手指形态知健康	292

观指形规律知健康	293
观拇指知健康	294
观示指知健康	295
观中指知健康	296
观无名指知健康	297
观小指知健康	297
第七章 观指甲知健康	299
指甲生理构造及特征	299
指甲的望诊意义	300
观指甲形态知健康	301
观指甲色泽知健康	303
第八章 观半月痕知健康	306
半月痕及其含义	306
半月痕的望诊意义	307
观半月痕知健康	308
第九章 观青筋与三斑知健康	310
青筋及其含义	310
观青筋知健康	311
观三斑知健康	312
第十章 观掌丘知健康	314
观金星丘知健康	314
观木星丘知健康	315
观水星丘知健康	315
观火星丘知健康	316
观土星丘知健康	316
观太阳丘知健康	316
观月丘知健康	316
观地丘知健康	317
观火星平原丘知健康	317
第十一章 常见病证诊疗法	318
呼吸系统病证	318
感冒	318
慢性支气管炎	320

肺炎.....	322
肺结核.....	324
消化系统病证.....	326
慢性胃炎.....	326
胃下垂.....	328
胃溃疡及十二指肠溃疡.....	330
肠炎.....	332
胆囊炎、胆结石.....	334
痔疮.....	336
便秘.....	338
神经系统病证.....	340
神经衰弱.....	340
眩晕.....	342
头痛.....	344
失眠.....	346
循环系统病证.....	348
脑动脉硬化.....	348
高血压.....	350
低血压.....	352
冠心病.....	354
贫血.....	356
癫痫.....	358
糖尿病.....	360
甲亢.....	362
运动系统病证.....	364
腰痛.....	364
颈椎病.....	366
腰椎间盘突出症.....	368
肩周炎.....	369
皮肤科病证.....	371
湿疹.....	371
荨麻疹.....	373
痤疮.....	375
神经性皮炎.....	377
睑腺炎.....	379

斑秃脱发.....	381
五官科病证.....	383
过敏性鼻炎.....	383
流鼻血.....	385
扁桃体炎.....	387
咽炎.....	389
耳鸣.....	391
白内障.....	393
牙痛.....	395
泌尿生殖系统病证.....	397
尿路结石.....	397
尿路感染.....	399
前列腺炎.....	401
阳痿.....	403
遗精.....	405
早泄.....	407
月经不调.....	409
痛经.....	411
闭经.....	413
子宫脱垂.....	415
子宫肌瘤.....	417
卵巢囊肿.....	419
乳腺增生.....	421



上篇

面诊

——观脸知健康

