

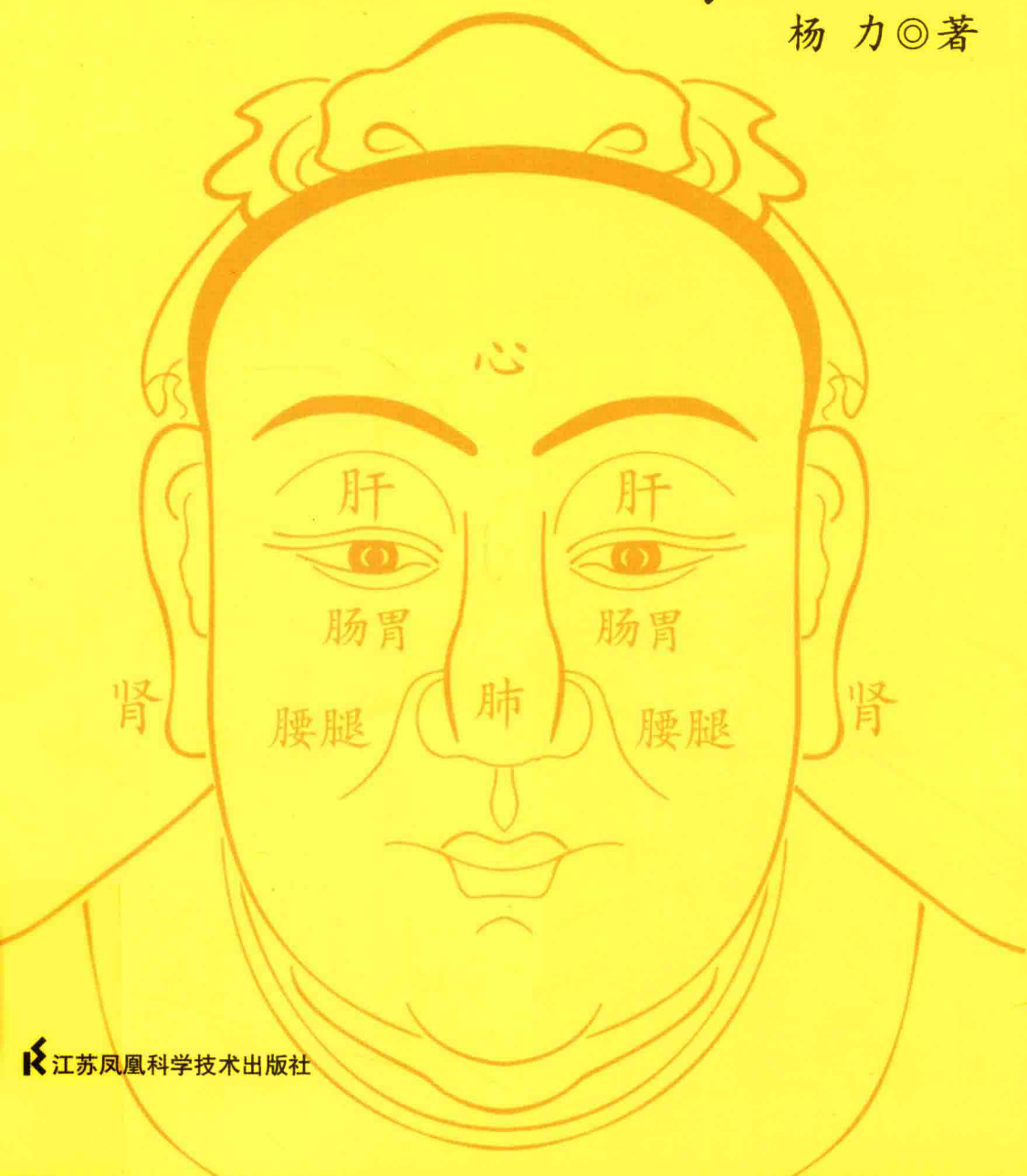
杨力

谈

望面识病的方法，
是几千年来中医理论精华的一部分
是中医望、闻、问、切之一。

望面养生

杨力◎著



杨力谈望面养生

杨力◎著



图书在版编目(CIP)数据

杨力谈望面养生 / 杨力著. — 南京: 江苏凤凰
科学技术出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5537-5499-4

I. ①杨… II. ①杨… III. ①望诊(中医)—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. ①R241.2 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 235092 号

杨力谈望面养生

著 者 杨力
责任编辑 刘 强 孙连民
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 205 千字
版 次 2015 年 11 月第 1 版
印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5499-4
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

前言

中医说：“看病必察色，察色必观面。”望面识病的方法，是几千年来中医理论精华的一部分，是中医望、闻、问、切四诊之一。通过面部观察来测知身体的健康状况是极为方便的一种方法。

所有的疾病在前期都会露出它的蛛丝马迹，中医认为，内脏的病变可以反映到体表，相反，通过对外部的诊察，也可以推测内脏的变化。面部是最快表现脏腑病症的部位，通过观察面部的颜色、形状、五官状况等，可以快捷大致地诊断脏腑疾病。

不同的遗传因素和不同的生活环境，培养了每个人不同的体质，也就产生了不同的身体反映状况。望面是最容易辨别身体健康的一种方法。大家可以从书中所列的面象入手，找到自己所对应的体质类型，并从生活起居、饮食、经络调养、药物治疗方面，采取最适合自己的养生方法，从而防未病、治已病。

本书是杨力教授行医几十年的中医临床面诊经验集结，教大家通过观察面色诊断常见病症，让你及时了解自己的健康状况，并给出相应的养生方法，让你在日常生活中抓住疾病的小信号，不生大疾病。

目录

第一章 望面能知病，养出好身体

《黄帝内经》中传下来的面诊法	3
面部能反映脏腑气血盛衰	4
完整的面诊包括面色、面容、五官和舌	5
经络汇于面，面色对应五脏	7
面部与脏腑对应分布图	10

第二章 五种病色提示五脏六腑有恙

面部青色——淤血内阻、气血不畅，肝胆疾病	13
按摩阳陵泉穴，防治肝胆疾病	14
按摩大敦穴，把肝气理顺	15
按摩风门穴驱赶体内寒气	17
面部黑色——寒证或血瘀，当查肾脏功能	17
复溜穴：专治水液代谢失常	18
血海穴——通治各种与血有关的疾病	20
面部红色——阴虚火旺、多阳少阴，小心心脏	21
外感风热需辛凉解表	22

面色正赤、阳明经热者需清热生津	22
面部白色——气虚血少、阳气较弱，肺有疾	23
血虚要补血补气	24
食养肺气增强免疫力	25
补虚散寒食疗方	25
按摩小海穴调理气血	26
面部黄色——脾虚、有湿，脾胃不和	27
薏米红豆汤，除脾湿、健脾胃	28
脾失健运，虚胖的人要健脾	29
巳时叩穴步行养脾胃	31

第三章 外感六淫内伤五邪，看疾病如何决定你的面容

风邪：风为百病之长，最易侵犯头面部	35
祛风通络佳品——桂枝汤	36
风邪侵扰，保护好四穴	36
风池穴可治风邪引起的疾患	38
强硬舌、歪斜舌、颤动舌多与风邪有关	39
寒邪：外寒面冷身凉，内寒清谷下利	40
舌青寒凝血滞，温阳祛寒为重	41
薄黄苔也可能是寒邪入里所致	42
肾阳虚者多为寒证	43
阳气虚损，寒邪入侵，男人的手脚也冰冷	45
按阳池告别手脚冰凉	47
暑邪：暑邪耗气伤津，引人面赤心烦	48
夏季舌苔黄腻多为暑湿感冒	48
金银花水消除暑热痱子	49

暑邪耗气防苦夏	50
养生茶饮清心祛暑热	50
湿邪：干寒易去，一湿难除，湿性黏浊，如油入面	51
玉米——清湿热、利尿的草根明星	51
湿邪侵袭前列腺，用车前草最好	53
找到“四穴”，就是找到去湿之药	54
茯苓是利水渗湿的大药	55
燥邪：燥邪伤肺，面唇不润、口眼干涩	56
预防皮肤干燥的妙方	56
燥邪伤肺，银耳和秋梨最能润肺防燥	56
一扫燥气的杭白菊	59
看好四穴，灭燥气之火	59
火邪：面热气粗，口鼻息热扇动	62
对症治疗五脏火邪	62
面红目赤，舌有点刺要清肝火	64
胃肠火邪热盛，需清胃火泻肠热	66
去火功效最好的当属牛黄	67
安抚四大要穴，不再惧邪火	67

第四章 《易经》八卦人望面养生法

乾卦体质人：宽额面白，易患肺病及头面病	73
乾卦体质人养生贵在养肺补脑	73
梳头养脑更增寿	74
乾卦体质人养生小秘方	75
乾卦体质人养生大穴	76

坤卦体质人：面黄头大，易患消化系统疾病	77
大米粥——黑土地上的养脾珍品	78
喝点人参茯苓酒，脾胃不再虚弱了	78
坤卦体质人养生小秘方	79
坤卦体质人养生大穴	79
坎卦体质人：面黑体瘦，易患肾性疾病	81
超凡脱俗五色豆，女人的养生佳品	81
坎卦体质人宜食得坎水之气的食物	82
坎卦体质人养生小秘方	82
坎卦体质人养生大穴	83
离卦体质人：面赤头小，易患心血管病	85
荔枝，离卦体质人的首选良药	86
每月粗粮一斗，赛过良药苦口	86
离卦体质人不可不吃的食物	86
离卦体质人养生小秘方	87
离卦体质人养生大穴	88
艮卦体质人：同坤卦体质人，易患脾胃疾病	90
色黄、味甘食物是艮卦体质人的“灵丹妙药”	90
艮卦体质人养生小秘方	91
艮卦体质人养生大穴	91
震卦体质人：面白头小，容易患肝病	93
金橘愉悦的香气，能调理月经不调	94
一个梨，解震卦体质人肝气郁结	94
震卦体质人养生小秘方	94
震卦体质人养生大穴	95
兑卦体质人：面白方脸，应注意肺部保健	97
鸡蛋一枚，令“肺”扬眉吐气	97
养肺，要选白色食物	97

兑卦体质人养生小秘方	98
兑卦体质人养生大穴	98
巽卦体质人：面青体瘦，易患肝胆疾病	100
养肝护胆勿熬夜	100
运动是巽卦体质人护肝的好方法	101
绿色心情为肝脏保驾护航	102
清热通淋的猕猴桃是巽卦体质人的良药	102
三七花一朵，胆气十足	102
巽卦体质人养生小秘方	103
巽卦体质人养生大穴	103

第五章 望面辨体质祛病养生法

气虚质：面黄、神疲，需补气固本	109
气虚体质面象自诊	109
反复感冒与气虚有关	110
大人常流口水要补脾气	111
女人经期总是提前，该补气了	112
气虚质补气养生方	113
血虚质：面色苍白无华，需补气养血	119
血虚体质面象自诊	119
血虚不能简单地等同于贫血	120
久视伤血，干眼症缘自血虚	121
血虚质补血养生方	122
阳虚质：面白色暗，宜祛寒壮阳	126
阳虚体质面象自查	126
阳虚质当壮阳祛寒，温补脾肾	127

阳虚当防老年耳聋	127
水肿多因阳气不足	128
阳虚导致黎明前的五更泻	129
阳虚质温阳养生方	130
阴虚质：两颧潮红，需滋阴清虚热	134
阴虚体质面象自查	134
阴虚质应滋阴	135
口腔溃疡偏爱阴虚人群	136
阴虚火旺，血压升高	138
阴虚质滋阴养生方	140
痰湿质：面黄胖、多油腻，当化痰除湿	144
痰湿体质面象自查	144
脾失健运，痰湿质人多虚胖	145
贪睡，是痰湿质人的通病	147
痰湿质，糖尿病的常见体质	148
痰湿内阻，易引发高脂血症	149
痰湿质健脾祛湿养生方	150
湿热质：面垢油光、多有粉刺暗疮，清热祛湿是关键	154
湿热体质面象自查	154
湿热体质，让男性更烦恼	155
湿热体质夏季更易“暑湿”致病	156
湿热质清热祛湿养生方	158
血瘀质：面色晦滞、口唇色暗，应活血化瘀	162
血瘀体质面象自查	162
血瘀质重在活血化瘀	162
“瘀则痛”，血瘀质女性易痛经	164
血瘀不通带来脑中风	166
血瘀质活血化瘀养生方	167

气郁质：面色灰暗、萎黄，调气解郁是重点	169
气郁体质面象自查	169
乳腺增生多是气郁的后果	170
气郁生痰，当防慢性咽炎	171
气郁质疏肝理气养生方	173

第六章 看面部五官，知人体健康

“发为血之余”，身体毛发变化非小事	179
眉毛疏淡，早衰肾气虚	179
内分泌失调也会让眉毛掉落和稀疏	181
眉毛脱落，麻风病侵	181
头发枯少，肝不好	183
“聪明透顶”，需警醒脂溢性皮炎	185
少年白发可能是血管运行不畅	186
头发颜色突变，重金属中毒	189
眼睛透出人体“精、气、神”	191
眼皮跳，与祸福无关与健康有关	192
“熊猫眼”，慢性肾炎的警报	194
视网膜变化，留心高血压	195
耳朵上“躺着”一个人	197
耳朵虽小却关系到五脏六腑	198
看耳朵外表辨疾病	199
看耳朵形状辨体质	200
耳垂出现斜线纹预示心血管疾病	200
肾虚常会出现耳鸣的症状	202
突然耳鸣伴剧痛提示有心血管病	204

鼻为面王，感知疾病更强	205
鼻出血与五脏热盛有关	206
鼻子颜色预示身体健康	207
鼻子频繁出血，当心鼻咽癌	207
鼻子太硬常是动脉硬化的征象	209
鼻子呼气恶臭是萎缩性鼻炎的警示	210
唇齿相依，脾胃虚弱一看便知	212
嘴唇萎薄且发黄，脾气不足的信号弹	212
嘴唇的颜色发青，预示着肠胃有寒气	214
牙龈红肿疼痛，清胃火就能好	215
望舌可知内脏是否健康	217
舌头发白是脾湿所造成的	218
老人常咬舌头可能患上脑梗死	219
舌头僵硬常是中风的前兆	220
舌头麻要警惕心脑血管疾病	221
人中位居九五，是生命的急救枢纽	223
人中出现黑褐色往往有不孕症	223
人中隆起提示子宫内肿瘤	225
人中发红显示体内有瘀血	228
人中淡白可能有慢性溃疡性结肠炎	231
时刻关注“首脑”大事	232
头鸣脑空，敲响脑髓不足的警钟	233
头晕而伴肢麻，多为颈椎病	235
后脑至背部发凉，为督脉虚寒的标志	238
头摇兼盗汗，虚风内动之象	239

望面养生

杨力谈



第一章



望面能知病，养出好身体



《黄帝内经》中传下来的面诊法

《黄帝内经》是现存最早的中医理论经典著作，为中医学的发展奠定了理论基础。其中的经络理论、脏腑理论、窍脏相应理论、脏腑身形理论等奠定了面诊法的理论基础。早在 2000 多年前，《黄帝内经》中就指出：“视其外应，以知其内脏，则知所病矣。”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。这种运用“望、闻、问、切”中的“望”对面部整体以及五官进行观察，从而了解人体的一些健康秘密，辅助诊断疾病的方法，就是中医的面诊。

《黄帝内经》中还记载了许多实用的具体诊法，对后世的中医面诊学产生了极其深远的影响。

如《黄帝内经》十分重视面部整体的诊法，强调形、神、色、态，特别注重面色的诊断。如《素问·脉要精微论》中说：“察五色，观五脏有余不足，六腑强弱，形之盛衰，以此参伍，决死生之分。”这表明在《黄帝内经》时代就已经确立了五色诊法，通过眼睛的观察对五色之间微小的变化进行诊断疾病。在临床上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。看五官，观气色即可辨脏腑之病：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，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。

同时，《黄帝内经》在前人的诊疗实践的基础上，总结出了许多具体实用的分部诊法和特殊诊法，来指导具体疾病的诊断。如在面部脏腑配位诊法方面，有五官五脏分诊法、五方五脏分诊法、五形人体质诊法、颧骨

诊法等。另外,《黄帝内经》中还记载了许多特殊诊法,如黄疸病诊法、面部水肿病诊法等,都有十分重要的实用价值。

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。因此,面诊在中医治疗中占有重要位置,被列为四大诊断方法之首。

面部能反映脏腑气血盛衰

中医学认为,人体是一个有机整体,不仅同自然界有着密切的联系,而且人体表组织、器官与体内脏腑之间也有着密切的联系。中医脏腑学说认为,脏腑虽居于内,但其生理和病理变化必然会在相应的体表组织器官上反映出来,其中面部就是一个重要的部位。

因面部为脏腑气血的外荣,又为经脉所聚,面部经脉丰富,气血充盈,加之面部皮肤薄嫩,故色泽变化易于显露于外。

《望诊遵经·五色相应提纲》中记载:“尝考《内经》望法,以为五色形于外,五脏应于内,犹根本之与枝叶也。色脉形肉,不得相失也,故有病必有色,内外相袭,如影随形,如鼓应桴。”故内脏气血的盛衰,邪气对气血之扰乱,都会在面部有所反映。

五脏气血盛衰在面部的表现

人体面部与脏腑之间有着非常密切的联系,面色与色泽的不同变化,可以反映人体机能的变化,不同的色泽代表不同的病症,通过观察面部的色泽,可以判断人体五脏气血的盛衰。

五脏衰	与五色对应关系	五脏盛
面色如死草	肝青	如苍璧之泽,青绿而有光泽
面色如枳实	脾黄	如罗裹雄黄,黄而明润
面色如煤烟	肾黑	如重漆色,黑而透亮



续表

面色如凝血	心红	如白裹朱，红而润泽
面色如枯骨	肺白	如鹅羽，白而且有光泽

通过对面部组织、五官七窍在神、色、形、态等方面的征象改变的观察，进行中医理论分析，便可推断出体内脏腑的病变。这说明面诊方法的基本原理就是“以表知里”“司外揣内”。

完整的面诊包括面色、面容、五官和舌

完整的面诊包括面色、面容、五官和舌。

所谓面色，主要就是观察面部的颜色和光泽，然后根据不同的色泽确定气血的盛衰和疾病发展的变化，从而预知人体的健康状况。对应中医学的认定和色彩判定来说，被称为“黄皮肤”的中国人，一般面色都呈微黄，而且有红润光泽，这些都是属于健康的脸色。相反，如果出现异常，则说明健康可能出现了问题。《黄帝内经·素问》中说“肺热者色白而毛败；心热者色赤而络脉溢；肝热者色苍而爪枯；脾热者色黄而肉蠕动；肾热者色黑而齿槁”，就是通过面色的变化来判断五脏的变化。

再就是面容。面容是指看人面部的神气、神志。提到神，很多人都有一种虚玄的感觉，实际上，神是人体生命活动的综合体现，如要结合精神面貌、眼神、表情、语言以及反应等。假如一个人神志清楚、目光明亮、语言清晰、反应灵敏，那么，这个人一般来说就是健康的，而与之相反，如果一个人总是神志不清、目光晦暗、表情淡漠、反应迟钝，总呈现出一种精神萎靡的状态，那么，这个人基本上就属于病患状态，甚至病情还比较严重。当然，具体得了什么病，则需要通过呈现出来的具体状态进行判断，不仅在疾病判断方面须做到心中有数，就是在防病治病方面也要更加具有针对性。