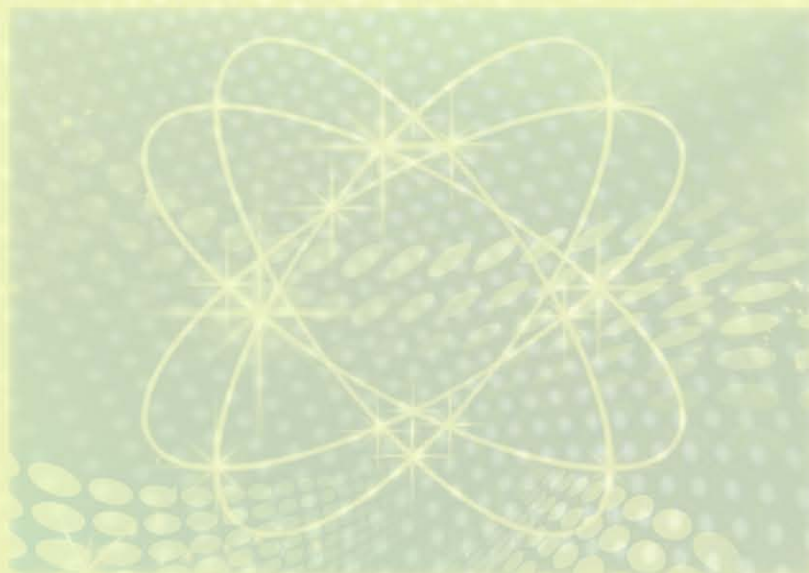


察颜观色健康使用手册



目 录

前 言	3
第一章 察颜读面，健康由你自知	5
耳朵可以告诉你很多	5
耳廓诊病，真的管用吗？	9
白发不止意味着衰老	14
一个鼻子就能问诊	18
鼻出血，搞清楚原因再问药	20
内脏有恙，鼻子变色	23
神秘的人中枢纽	24
口唇形状反映你的病状	27
嘴唇颜色异常是疾病的警示灯	29
口腔色斑要引起头号警惕	31
效率又高又精准的看舌诊病	33
第二章 观察眼睛即可知晓身体的现状	44
学学察“眼”观色术	44
身体大疾病会映射为眼睑小毛病	47
“眉头”会帮你诊病	49
“熊猫眼”不只是“面子”问题	52
眼形突变？你要充分注意了	54
身体不舒服，瞳孔第一个知道	56
变色瞳孔可能意味着疾病警讯	58
揭晓黑眼球颜色之谜	60
眼球虹膜是内脏状况的“窗口”	61
十种常见的“疾病脸谱”	62
第三章 皮肤是身体病灶的体检表	64
内脏体检表，就在皮肤上	64
疾病来袭，美人也会“变脸”	66
“脸红”不只意味着羞怯	69
突变“黄皮肤”，小心肝胆生病	71
“青面”需找“心病”	72
并非所有老年斑都意味着长寿	73
第四章 每个身体异动都可能是疾病的警铃	75
脚麻了？后面可能是一串病	75
食欲突变不止关乎胃口好坏	78
身体水肿，大有问题	80
“痘痘”也是健康状态的观察站	86
眩晕不是小事情	89

从体味出“嗅”出病兆.....	93
别忽视无缘无故的流口水.....	95
发烧感冒背后可能有大“元凶”.....	99
咳嗽虽小，麻烦却大.....	103
胸口痛要警惕心病的预兆.....	105
中年发福要引起绝对警觉.....	112
闹肚子不能盲目用药.....	114
腰酸背痛牵扯疾病最广.....	116
第五章 细察身体小器官，你也能自我看诊.....	121
手掌各部位都有大乾坤.....	121
小指甲能早早预言疾患.....	131
汗液中的健康密码.....	136
自查“尿色”，早知隐疾.....	143
“尿态”能告诉你更多.....	148
血液决定人的生老病死.....	150
吐口痰，你释放了千万条健康信息.....	155
便便透视疾病隐患.....	158
呼吸之间，脉搏泄露天机.....	163
透过“人生之气”更了解自己.....	167
男看精液，女看白带.....	169
第六章 时刻自查病兆，把健康牢握手中.....	174
看得“更清楚”不一定是好事.....	174
珍视头痛给你的警讯.....	176
学会自查，及早做起拯救乳房.....	185
睡眠中的疾病梦魇.....	188
女人的难以启齿的“那几天”.....	193
短期变瘦千万不要沾沾自喜.....	196
怪笑会暗示身体内部的疾病.....	197
偷窥你的生理老化时间表.....	199
关注你的“大脑年龄”.....	203

前 言

“察颜观色”是每个现代人的必修课

健康与疾病是身体的两个状态，人们在追求健康的过程，其实就是在预防、治疗和摆脱疾病缠身。追求健康，首先就要认识健康，而只有通过认识人体自身，才能够真正明确健康在哪里。

随着经济条件发展，人们的物质生活和精神生活都得到了一定程度的满足，现代人关心的不仅仅是有多少存款或者有什么牌子的汽车，而是更关注于身体的健康。有了健康的体魄，我们不仅能够吃的好，睡得好，同时，我们的心情也好，我们可以在享受生活的同时用精力充沛的体力和脑力去实现自己的宏图大业。

“总是睡眠惺忪，睡不醒的样子”，“最近小便很黄，是不是上火了”“最近常掉眉毛，这也是一种病吗？”……很多人在为遇到这样的小毛病需不需要看医生而烦恼，原因是为了这些不值一提的小毛病，上医院看病，排队等了半天，医生往往三五分钟就把你给打发了，尤其当等候的病人多时，和医生的沟通也就更短了。患者即使将病痛完整地传达给医生，医生也无法在仓促之间真正掌握病况。反之，如果不去看医生，又总是忐忑不安，放心不下。

还有很多朋友对一些小常识因为一知半解而困惑不已，例如：“眼圈发黑是肾虚吗？”“严重脱发是重大疾病的前兆吗？”“大便发黑是由于内出血造成的吗？”等等。的确，许多疾病是有迹可循的。生活之中也许不怎么起眼的小征兆，别忽略了，这可能就是身体在向你发出警报。

为了帮助读者日常生活中也能轻松地进行疾病自测，早发现，早治疗。书中不仅有先进的西医理论知识，同时也结合了上下五千年智慧结晶的中医知识。例如：中医认为，面部是脏腑气血的外荣，又为经脉所聚。《灵枢·邪气脏腑病形》即曰：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”面部脉络丰富，气血充盛，加之面部皮肤薄嫩，故色泽变化易显露于外。《望诊遵经·五色相应提纲》云：“当考内经望法，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

脏腑气血的盛衰，邪气对气血的扰乱，都会在面部有所反映。再如：《医述》引柯韵伯论亦曰：“医者欲知病人脏腑寒热虚实，必要问其以内走出者，故凡病当验二便。”古人这些经验，获得了现代医学的肯定，如今已经成为医生眼中窥知人体健康的一扇窗户。

每个人不可能时时刻刻有医生跟随左右，然而我们可以创造条件，让自己管理自己的健康。像偶然发现皮肤变色、眼睑水肿、舌苔异常等不起眼的小毛病，往往还是癌症、脑中风、尿毒症等严重疾病的警讯。一点点微妙的不适很可能是隐疾的先兆。不要只等到身体有了难以承受之痛才去求医看病。透过疾病的早期自测，找出病因并加以防治，当然比病重了再亡羊补牢高明些，即便是上医院看病，从书本中也能先了解、辨别异常征兆，清楚地把重点向主治医生陈述，将可得到最適切、有效的治疗。

人体从头发到肠胃、肾脏、血液、心脏等等，有着千丝万缕的联系，无不充满了百思难解的奥秘。打开这本书，就是打开了一扇知晓健康的智慧大门。书中除了介绍“察颜观色”的具体方法外，还针对很多疾病整理了非常有价值的自助小贴士，为读者提供了很有参考价值的小良方。学会解读自己的“身体语言”，进而自测疾病，远离病痛，让生命更有质量，这正是此书的价值所在。在本书编写过程中，封晓辉小姐付出了辛苦与努力，特此表示由衷的谢意。由于作者学识有限，编写时间仓促，书中可能出现错漏现象，望各位读者海涵，并希求大家不吝赐教。

第一章 察颜读面，健康由你自知

人们常常惊叹于人体构造的完美，例如我们的面部五官，不仅向众人展示了自然之美，同时暗藏着身体五脏讯息。五官与身体的五脏是息息相关的。如果五官感觉不舒服，那五脏可能也正逐步地发生衰弱，从而产生疾病。黄帝内经《灵枢·五阅五使篇》曾曰：“五官五阅，以观五气，五气者，五脏之使也，五官者，五脏之阅也”，阅者，见于外而历历可查之义，五脏藏于中，五官见于外，内外相应，所以五脏如有病常常反映于五官上。本章将通过对五官中耳朵、鼻子、口等的研究，帮助您了解五官与五脏之间的千丝万缕的秘密，从而掌握简单易行的“读面术”。

耳朵可以告诉你很多

我们经常在寺庙中看到的佛像，多数有着一双大大的耳朵和丰满的耳垂，正如中国人常说的：“耳朵大有福”，果真如此吗？我们不得而知。其实，中医学理论认为，耳朵的大小不仅与遗传和生理发育有关，还与肾脏的发育情况有关。

《英国医学杂志》的一项研究报告说，人老耳朵会自然变长，且活得愈久，耳朵愈长。这项研究是以 206 名，年龄从 30 岁到 93 岁不等的男女为对象，他们是以测径器为工具，将测得的资料输入电脑，结果发现人的耳朵平均每年会长 0.22 毫米，50 年即可以增长一厘米之多。平均来说，20 岁的年轻人耳朵长度为 6.1 厘米，而 70 岁的老人耳朵可以长达 7.1 厘米。这与刚才所说大耳有福的说法不谋而合。

中国医学对耳朵的看法非常考究，认为耳朵就像倒置的胎儿，人体五脏六腑，四肢百骸的病态都能透过耳朵呈现出来。只要详细诊察耳朵即可诊断出全身的疾患，利用针刺耳朵亦能治疗全身诸疾，这种疗法早在公元前四世纪左右，中国第一本医书《黄帝内经》上即有记载，足见祖先的精心研究及智慧。

耳朵具有感音、平衡的作用，它距大脑皮质近，感应极佳，可说是身体的雷

达站。

“耳朵上的学问之一”——耳屏

我们以解剖学来看，耳朵是由褶皱的软骨薄片所构成，其外包裹着一层外皮，靠最外侧的一缘部分叫耳轮，当耳轮出现粗糙不平的棘突状时，即表示有腰颈椎骨质增生的现象。位于外耳道入口处突出部分则叫耳屏，在“耳穴疗法”中就常以指压耳屏一带，来抑制饥饿达到减肥，同样的方式，对止喘、强心也有具体的疗效，不妨一试。

当出现耳屏向外展，前方凹陷，耳屏软骨变硬，变大时，即有耳硬化症及血管硬化的倾向，并常会发生耳鸣、眩晕的现象，特别是位于耳屏前方中段处凹陷者，一般均有听力障碍，像失聪的乐圣贝多芬、波西米亚音乐之父史麦塔纳及发明家爱迪生，他们不但耳屏前的听宫区下陷，而且出现多条皱纹。这点在日常生活中，我们也可看见带助听器的朋友，出现同样状况。

“耳朵上的学问之二”——耳垂

耳垂是耳朵惟一肉多的部位，当我们指头被烫到时，常会不经意地用手夹住耳垂，这的确是很有道理的做法，因为耳垂上正巧是耳穴麻醉的止痛点所在，因此不但能散热，还能止痛。

耳朵是由不随意肌所构成的组织，在人体上算是最不易有皱纹的部位，但由于耳朵内布满了纤细的毛细血管，如果身体发生动脉硬化时，耳朵同其他组织一样，得到的血液自然减少，而耳垂又是耳朵上对这种缺血现象感觉最敏感的部分，故当耳垂小动脉四周的弹性物质逐渐退化时，就会产生皱纹；因此，当耳垂部位出现明显皱褶时，即提示为发生心肌梗塞及狭心症的高危险群，值得重视。

“在某种意义上，耳垂上出现皱纹是已经得病时，在动脉中正处于发展过程的局部表现”。这是美国罗彻斯特的马约医院一批研究人员，经大量统计证实，所做的一段引述。

美国华盛顿大学的调查也发现，在耳垂上有皱纹的人，74%患有冠心病，没有皱纹的人，这种病的罹患率只有16%。

国外许多医院的医师针对冠心病患者和耳垂有皱褶的人做过研究，如果发现冠心病患者耳垂上有皱褶的人，平均的死亡率较无皱褶的高，尤其是有冠心病同时又出现皱褶的人，据统计其8年内的死亡率高达8%，至于有耳垂皱褶，而没

有冠心病的患者，其 8 年内的死亡率则为 72%，要比有冠心病，而没有耳垂褶皱的患者，8 年内 57% 的死亡率高出许多。这项研究还发现，耳垂褶皱患者可于单耳或双耳同时发生，且经耳垂活体检测发现，患者的耳垂弹性蛋白质有明显减少，从这点也说明体内弹性蛋白质降低与动脉硬化息息相关。

斯顿利勃医师这样说：“如果在我们面前有位四五十岁的病人，他常胸部感到剧痛，并有动脉病者的相关症状，但是若他的耳垂上没有皱纹，在 91% 的情况下，他可能未患心脏病，而如果在耳垂上有皱纹时，那么患动脉硬化的可能就十之八九了。”

“耳朵上的学问之三”——耳朵颜色

耳朵除了形态上的变化与疾病有关，相信许多人早上起床洗脸时，常会面对镜子观看自己的脸色，大家也许不知道，耳色的变化，也会透露出疾病的讯息。

总结耳朵的形态和颜色，我们可以归为以下几种情况：耳朵肉薄且血管像网一样透明浮现时，常见于呼吸器官疾病的患者；耳垂肉薄且呈咖啡或焦黑色泽的人，易患糖尿病或肾脏病；若是耳垂由于受寒常变为紫红色，并因肿胀甚至溃疡，且易生痂皮者，这是体内糖过剩的表征，为糖尿病的警讯；幼儿耳朵发凉、耳背有红络，即为出麻疹的先兆。此外，如果耳面的皮肤常血管充盈明显者，即要提防高血压、冠心病、心肌梗塞以及支气管扩张等疾病的发生。

【自助健康小贴士】预防耳病从细节做起

透过耳朵可以告诉我们这么多健康问题，因此，日常生活中要做好耳病的预防，确保耳朵健康。下面就从生活细节入手，看耳朵保健措施。

1、你很喜欢掏耳朵吗？在掏耳朵的过程中，若用力不当会引起外耳道损伤、感染，导致外耳道疖肿、发炎、溃烂，稍不注意，掏耳勺还会伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔，影响听力。事实上，那些令你担心的耳内脏物可以在睡眠、运动等过程中自然排出，没有必要专门掏耳朵。

2、你的耳朵进过水吗？当耳朵的皮肤和鼓膜被水浸泡，加上聃聃（即常说的耳蚕、耳屎）的刺激，容易引起外耳炎。若原有过鼓膜穿孔，耳内入水还会导致中耳炎复发。所以我们在洗澡或游泳时要避免水入耳内。

3、你的耳朵受过伤吗？当耳廓受到外伤或冻疮时，要严防感染。特别是一种叫绿脓杆菌的，它可引起耳廓软骨膜炎、软骨坏死，严重的灰导致耳

廓畸形，就是俗称的菜花样耳。

4、你知道噪音的危害吗？较大的、超过耳朵承受能力的噪音会引起噪声性耳聋或爆炸性耳聋，所以我们要远离噪音和爆炸现场。

5、你知道耳朵也会中毒吗？生活中的烟酒和耳毒性药物，如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等，都会毒害你的听觉神经。

6、你知道掌击耳部会怎样吗？会引起鼓膜破裂，不光如此，甚至打击头部也可并发听力损害。生活中，因外力打击而造成耳朵功能受损的情况屡见不鲜，要尽量避免。

7、你知道擤鼻也会损害耳朵吗？鼻腔后部与中耳腔有一管腔（咽鼓管）相通，擤鼻不当可将鼻腔分泌物驱入中耳腔，引起中耳炎。因此，擤鼻时要左右鼻腔一个一个地擤，切勿将左右鼻孔同时捏闭擤鼻。

8、你知道什么是航空性中耳炎吗？航空性中耳炎的症状主要有耳痛、鼓膜充血、中耳积液，甚至听力下降等。一般患有感冒、上呼吸道感染、咽鼓管功能障碍者乘坐飞机时容易引起。

9、你知道什么疾病可以引起耳朵的病变吗？它们有高血压、高血脂、脑动脉硬化及糖尿病等疾病，因此患有此类疾病要积极治疗。

耳廓诊病，真的管用吗？

耳是人体重要的信息接收站，前人称为“采听宫”。耳部是人体信息输出、入最强，最集中的地方之一，人体各脏器、各部位于耳部皆有集中反映点，《灵枢·口问》篇曰：“耳者，宗脉之所聚也”。耳与人体脏腑经络皆相关联，故耳具有重要的预测疾病的意义。

望耳诊病是中医的重要部分，脏腑经络的病理尤可反映于耳，通过耳可以较早预报体内疾患，因此耳是人体体表外窍中的重要荧光屏，通过耳相可以窥测内脏的疾患。

在医学家的努力下，“耳诊”技术逐渐蓬勃发展，形成了一套从中医基础理论及诊断，兼顾到现代医学及神经解剖生理学的完整而严密的诊疗学科。通过研究对耳朵与脏腑疾病变化的相关性，为患者提供具有价值的参考信息。

“耳廓视诊”之科学依据

古人谓：“头为诸阳之会”，而耳部为经络分布最密之处。从十二经的分布来看，其中就有四经（足阳明胃经、足少阳胆经、手太阳小肠经、手少阳三焦经）通过耳部，而此四经与其他经络又有表里阴阳的联系关系。朱丹溪谓：“十二经络上终于耳”，这也说明了十二经与耳部之间有着直接或间接的联系。因为耳部与全部经脉有此密切关联，所以耳诊对辅助诊断及鉴别内脏疾病，具有重要价值。

20 世纪 50 年代法国诺吉尔提出了“倒置胎儿”的耳诊理论，他认为耳廓就像一个头朝下、臀向上倒置蜷缩在母体子宫内胎儿的缩形，人体各组织器官的病理在耳廓上都有其相应的部位，其中内脏疾病的反应点，大多集中出现在脑神经支配的耳屏区内；而肢体疾患，则会在被神经支配的耳廓周围出现。耳穴的分布规律完全与 20 世纪 80 年代张颖清所提出的生物全息律不谋而合，因此更奠定了“耳诊学”的理论基础。

从现代医学对耳廓的神经支配及其与自主神经系统的关联上，可以发现耳廓与中枢神经系统和躯体内脏间有密切的神经联系，包含来自第二、三颈椎的耳大和枕小神经，又有来自脑神经的三叉神经的耳颞神经及面神经、迷走神经和舌咽神经的混合支等。

此外，支配耳廓的脑神经与其他的脑神经在大脑皮质均有纤维联系。因此，

耳廓透过神经，在中枢神经系统的各个节段与支配肢体和内脏的神经纤维发生紧密的联系，可以为“望耳诊病”提供依据。

“耳廓视诊”之阳性反应分析

经过大量的临床观察发现，当人体某个脏腑或某一局部发生病变时，特别是器质性的病变，往往会在耳廓的相应部位或特定区域出现阳性反应。

所谓阳性反应，就是在耳廓的特定位置上表现出变色、变形、丘疹、脱屑、压痛、电阻变低等系列反应。如急性肝炎病人，会在肝穴区出现片状或点状红晕；胃溃疡患者在胃穴区域内会出现白色圆形的小点状，还有不少做过胃切除手术后的病患，会在胃区出现暗红色或白色浅条的月牙形瘢痕。这种现象为疾病提供了简便又有效的辅助和鉴别诊断，现将各类型反应的特点列举如下：

1、变色：耳廓变色包括白色、红色或暗红色等反应。某个脏腑或某一局部发生病变时，会在耳廓的相应部位或特定区域出现阳性圆形及灰色疤痕，多见于各种手术后反应；而红色反应常见于各种急性病；暗红色则多见于慢性疾病。

2、变形：变形反应多见于慢性器质性疾病，如点状凹陷凸起、结节状、索状、链球状或形成皱褶，结节状隆起白色线条、圆形或半圆形及灰色疤痕，多见于各种手术后和外伤的疤痕；而红色反应常见于急性病症；暗红反应或点，则多见于肿瘤；白色结节见于慢性呼吸道疾病；结节状较大可见于尿酸沉积造成的痛风石。耳垂上的皱褶则以心脏血管的疾病居多。

3、丘疹：形如鸡皮疙瘩呈红色或白色点状丘疹、水泡样丘疹而稍凸出于皮肤表面等。出现白疹则表示慢性症状，少数呈急性症状，如慢性肠炎；而红疹则多为急性症状，如急性咽喉炎。

4、脱屑：耳廓皮肤上产生白色片状的糠皮样脱屑，擦之不易除去，脱屑现象与耳垢腺分泌异常有关，可与湿疹同时合并出现，常见于各种皮肤病或吸收代偿功能障碍等疾患。

5、压痛：压痛点，即用正确的方法在患者耳廓上进行触压，当患者自我感觉有同感的地方，压痛点即压痛敏感点，就成压痛点阳性。

在感召压痛最敏感的穴区后，再根据敏感穴（区）点所对应的解剖生理功能部位，或脏腑进行分析诊断。如肝区出现压痛点阳性时，表示可能有肝病；肾区出现压痛点阳性时，可能是肾病、腰痛或耳鸣；肺区出现压痛点阳性时，则有肺

病、大肠病或皮肤病的可能。

如果多个穴区出现压痛点阳性时，就必须进行比较，看哪个穴区压痛点最敏感，最敏感的穴区所对应的脏腑或器官可能是病变所在。如心区压痛点最强，而小肠区同时也出现压痛点阳性时，那么则是心病的可能性最大，小肠区的反应是由于心和小肠相表里的缘故。又如骨折的患者，除在相应部位有压痛点外，在肾区同时也会出现压痛，按中医学理：“肾主骨”的推论分析即可明了，不致误诊为肾脏有病。因此，在诊断时应该综合考虑脏腑的联系，相互影响的关系，不可简略地以穴定病。

“耳廓视诊”之“耳部信息诊断法”

耳部信息诊断是近年来发展起来的一门新兴学科，也是人体信息科学的一部分。它的基础是由信息理论语中西医学相结合，通过对人体所表现的信息进行分析、综合判断，进而对疾病做出辅助诊断。这种通过耳廓穴区的信号变化来诊断疾病的方法，就成为耳部信息诊断法。

耳部信息诊断的方法很多，包括望诊、压痛法、电测定法、耳穴压痕法、耳温测定法、耳廓染色法、耳痛原因分析法、耳穴知热感度测定法等。这些方法在许多疾病的辅助诊断上，有着很大的实用价值。

根据临床病例的统计，耳部信息诊断法对肾炎患者阳性符合率，可达 96%～100%，肿瘤的阳性符合率占 91.6%，肝病患者阳性率为 90.2%，支气管炎阳性率为 98.4%，血吸虫患者阳性率为 97.8%，慢性胆囊炎、胆结石患者阳性率为 95%，从以上数据说明了其临床诊断价值和意义。

“耳诊学”日渐受到瞩目，尤其是上述介绍的望诊法和压痛法，无论在经济、时间上均为捷径。有人到大医院花了一万多元做体检，却无法查明的长期腹泻的原因，耳廓望诊或压痛法，往往在数分钟内即诊断出是肝吸虫引起的腹泻。此外，诸如肾、胆结石、肝硬化、癌症、重听、白内障、智障、冠心病，以及艾滋病等，都能借由耳诊来预知潜伏的疾病，可说是最实际有效的“预防医学”。

“耳廓视诊”之耳廓视诊要诀

1、观察前，不要擦洗或用力提拉耳廓以免皮肤变色，甚至把病理反应物擦掉，影响诊断的准确性。

2、诊断时，以拇指和食指顺着耳廓解剖部位牵拉耳廓，逐步地由上到下，

由外到内进行视诊。

3、发现阳性反应时，应将耳背顶住，绷紧皮肤以确定阳性反应为准。若双耳的阳性反应不同时，应进行对照比较。

4、诊察三角窝和耳胛艇时，应用探棒或火柴棒等扩开耳轮脚，以显露出局部。

5、如发现隆起或结节样的反应，可用手或探棒测试结节之大小、硬度，有无压痛或移动，边缘是否规则整齐。

综合上面几点来看，疾病在耳廓上的反应，有它一般的规律性，只要能在耳廓病理反应中掌握视诊要诀，和认真观察耳诊的“一病多种反应”及“一穴多病反应”的特点，结合临床症状进行综合分析，即可做出正确的诊断。

【自助健康小贴士】教你学做耳保健操

“肾主藏精，开窍于耳”是中医五行学的说法，既然如此做好耳朵保健，对我们的身体大有裨益。

1. 提拉耳垂：该方法可治疗耳鸣、神经衰弱、头痛、头昏等疾病。具体是双手食指放耳屏内侧后，用食指、拇指提拉耳屏、耳垂，自内向外提拉，手法由轻到重，以不感疼痛为限，反复做3至5分钟即可。
2. 提拉耳尖：该方法有止痛、镇静、退热、抗过敏、清脑明目、养肾等功效，可防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。具体是用双手拇指、食指夹捏耳廓尖端，向上提揪、揉、捏、摩擦15到20次，使局部发热发红即可。
3. 手摩耳轮：该方法可防治心慌、胸闷、头痛、头昏、阳痿、尿频、便秘、腰腿痛、颈椎病等病症，有健脑、强肾、聪耳、明目之功。具体是双手握空拳，用拇指、食指沿耳轮上下来回推摩，直至耳轮充血发热即可。
4. 搓弹双耳：该方法可促进耳朵的血液循环，有健肾壮腰的功效。具体是两手分别轻捏双耳的耳垂，再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉，再放手让耳垂弹回。每天两三次，每次20下即可。
5. 双手掩耳：该方法可活跃肾脏，有健脑、明目、强肾之功效。具体是两手掌掩两耳廓，手指托后脑壳，用食指压中指弹击，可听到“隆隆”之声24下，弹击24下即可。

6. 双手拉耳：该方法可促进颌下腺、舌下腺的分泌，减轻喉咙疼痛，治慢性咽炎。具体是左手过头顶向上牵拉右侧耳朵数十次，然后右手牵拉左耳数十次即可。
7. 全耳按摩：该方法可疏通经络，对肾脏及全身脏器均有保健作用。具体是双手掌心摩擦发热后，向后按摩腹面(耳正面)，再向前反折按摩背面，反复按摩 5 至 6 次即可。

白发不止意味着衰老

时间对每个人都是公平的，你可以通过使用高级化妆品或者拉皮手术掩盖或暂时去除皱纹，但却阻挡不了岁月变迁造成白发显现的事实。为什么会出现白发呢？白发中又暗藏着多少身体的秘密呢？

头发的主要成分是角质蛋白分子组成的角质纤维，其中含有二十多种氨基酸及铜、铁、锌等十几种微量元素。决定头发颜色的是头发中色素颗粒的多少，黑色素含量越多，头发的颜色就越黑；反之，黑色素含量越少，头发的颜色就越淡。随着人体的衰老，毛囊中的色素细胞将停止产生黑色素，头发也就开始变白。头发由黑变白，一般是毛发的色素细胞功能衰退，当衰退到完全不能产生色素颗粒时，头发就完全变白了。

谈到白发，大部分的人将之视为如芒在背，欲除之而后快，这是来自于初老之人心心理上怕老的恐惧，担心人老珠黄就没价值了，正如李商隐所云：“夕阳无限好，只是近黄昏。”不免增添几许伤感。

“白发解密之一”——该白的时候不白

人到了一定年纪，头发总会变白，然而，如果人老了，却还是满头黑发，那么除了归功于好的基因外，就病理而言，也极可能是病疾的警讯。

医学上称为“爱迪生氏病”的内分泌疾病，就由于双侧肾上腺皮质结核、萎缩，使人即使进入高龄，毛发也很少变白。此外，据西方医学报道，头发太黑或原本不黑，却突然变黑的人，可能还是罹患癌症(特别是黑色素瘤类的恶性肿瘤)的征兆。

“白发解密之二”——不该白的时候却早白

“白发除不尽，春风吹又生”。很多年轻人在满头乌发中却总能发现几缕恼人的白发。他们认为，拔了白发反而会长出更多，这是毫无根据的。俗话说：“笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。”的确，心理的因素也会影响荷尔蒙的分泌，造成白发。雨果小说《巴黎圣母院》中的巴尔杰，因忏悔自己的罪恶，使头发在一两天之中因懊悔而变白；再如，法国大革命时，双双被捕而上断头台的法王路易十四与玛丽·安特妮王妃，就因忧愁和恐惧，头发在一夜之间竟然全变白了。

青年白发，除了要考虑遗传或精神因素所造成，其他如结核病、再生障碍性

贫血、胃肠病、营养不良以及动脉粥样硬化等，都能引起青年白发，值得注意。

中医认为，毛发与肾有密切的关系，肾气盛，则毛发黑亮有光泽；肾气虚，则发易枯且易脱落，鬓发早白。《医述》云：“察其毛色枯润，可以覬脏腑之病。”可见透过头发色、质的变化，还能作为诊断疾病的参考。

无论何种年龄段的人，都会因为白发而影响到心理与美观，因此染发遂成为白发族的因应之道。但从健康的角度出发，当然能免则免，因为大多数染发剂中均含有酸化染料。而这类染料已证实具有毒性，若长期染发，将对肝、肾机能造成危害。

【自助健康小贴士】青年人预防和治疗少白头

1. 保持乐观。保持乐观向上的人生态度，有助于自己的头发乌黑韵华。即便遭遇困境，也不要灰心丧气，因为这样既解决不了问题又会加快头发变白的速度。

2. 加强营养。黑发需要滋养，而富含维生素的豆类、蔬菜、瓜果、杂粮等有助于我们全面摄取生成黑发的营养素，因此要注意饮食调节。此外，含有铜、铁等微量元素的动物肝脏、番茄、马铃薯、菠菜等也应适当食用。

3. 治疗疾病。有些疾病通过细菌作用和神经反射会引起白发，如某些传染病和慢性局部病灶性炎症：龋齿、扁桃体炎、化脓性鼻窦炎等。而脑垂体、肾上腺和植物神经系统都与分泌促进形成黑色素的黑色兴奋激素的分泌功能密切相关。因此，要防止头发白化需预防或尽早治疗上述疾病。

4. 按摩头皮。为防白发，我们可坚持在早起后和临睡前用食指与中指在对头皮做按摩：先从额部经头顶到后枕部，再从额部经两侧太阳穴到枕部。这样可加速毛囊局部的血液循环，使毛乳头得到充足的血液供应，这样，毛球部的色素细胞营养得到改善，细胞活性增强，分裂加快，将有利于分泌黑色素和使头发变黑。

5. 勤于梳头。勤梳头也是一种按摩方式。就可以清洁头皮和头发，又能促进血液循环，增加毛孔头的营养，从而防止头发变白。

别让脱发烦住你

我们经常会在洗澡或梳头的时候，发现梳子或地面上会有些许掉落得头发。其实，由于人的新陈代谢或外力因素，少量的掉发是正常现象，我们不需要为此而大惊小怪。那么，究竟何种程度的掉发才算不正常？大量掉发又是什么原因引起的呢？

人类的毛发依不同部位各有一定的生命周期，例如，头发每天每根生长的速度为 0.3~0.4 毫米。头发之所以长，是因它有很长的寿命，平均可达 3~10 年之久。

根据统计，一个人的头发有 10 万根，在正常情况下，每天约有 50~150 根脱落。换言之，除了洗头时，有些临死边缘未脱离的头发，可因来回搓揉而增加掉发量外，一天的自然掉发在 150 根以内都算正常，如果超过，甚至多如秋风扫落叶，就必须提高警觉，找出病因，及早治疗。

掉发的原因很多，在精神方面如悲伤、惊恐、癫痫等；外在因素如烫发、染发、使用品质不良的护发液等，或是身体内在疾病如霉菌、病毒、梅毒的感染、脂溢性皮炎或免疫系统、内分泌系统，以及妇女妊娠的身心压力过大等，皆可造成掉发。

“异常脱发之二”——掉发快

头发的生长、脱落与健康息息相关，是内脏疾病的情报站。《美国流行病学杂志》最近针对秃头与心脏病关系的研究来发现：头发掉得快的人，将来罹患心脏病或因心脏病死亡的几率较高，这是由于体内基因或胆固醇太高时，不仅会让人罹患心脏病，同时也会导致秃头，不容忽视。

再者，据毛发分析的研究发现，头发不正常脱落，显示体内缺锌，头发脆弱易断，表示有甲状腺疾病的可能，若是掉发并伴有全身性的毛发稀少，多见于内分泌疾病或甲状腺机能低下的临床表现。

男性前额秃的人，易患肾脏炎，而女性若有全发性脱落者，为罹患肾炎的表征，至于头顶部脱发，则须提防胆囊炎、结肠炎的发生。

“异常脱发之一”——秃顶

很多男性朋友到了中年便会出现秃顶的尴尬现象，这是掉发中最常见的雄性