

每天照镜3分钟，预测健康真轻松！

轻松解读脸上的身体密码

全方位图解**白话版**

**图
解**

面诊大全

“察言观色”知健康



流传两千年的中医神奇诊法



- 一分钟预测身体疾病，一本书保障全家健康。
- 最全面实用的中医疾病预测宝典。

经方

谭小春
编著

通过对人面部形色的变化以及眼、鼻、耳、口、唇等的正常形色和病色的观察，了解人体的健康状况并预知未来的各种变化，提前做好预防保健，以防疾病和不测。



头面

咽喉

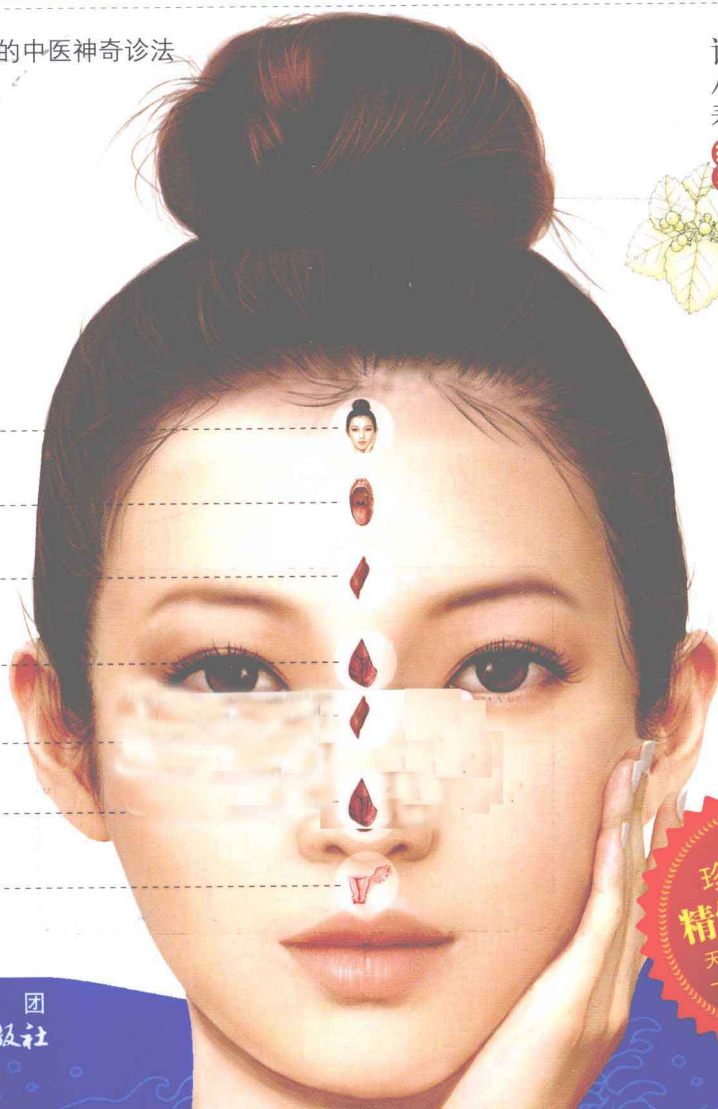
肺

心

肝

脾

子宫膀胱



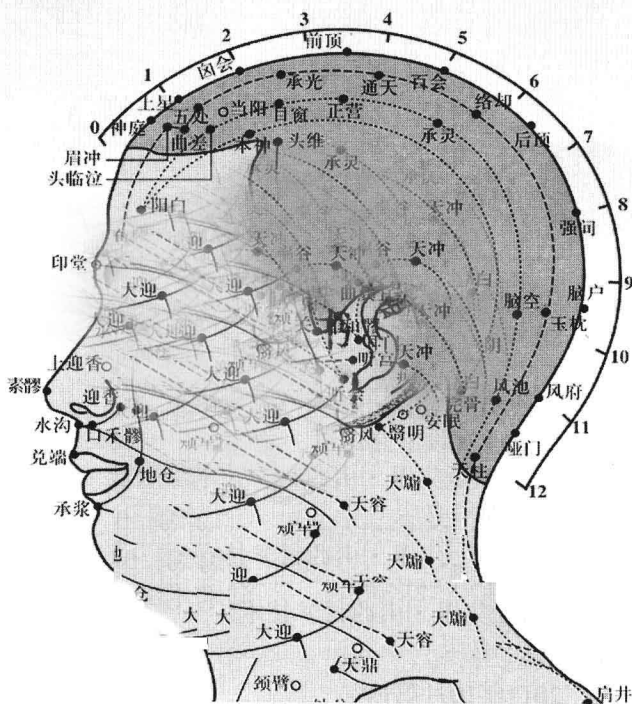
珍藏一生
精编家庭版

天人合一养生之道
一卷在手如有神助

山西出版集团
山西科学技术出版社

图解面诊大全

谭小春◎编著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

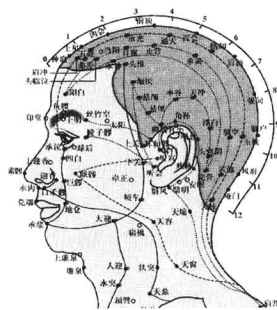
图解面诊大全 / 谭小春编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.10(2011.12重印)

ISBN 978-7-5377-4001-2

I. ①图… II. ①谭… III. ①望诊(中医)—图解
IV. ①R 241.2—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202804号

图解面诊大全



作 者 谭小春
策 划 阎文凯

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路21号 邮编: 030012)
发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)
经 销 各地新华书店
印 刷 北京通州富达印刷厂

开 本 787毫米×1092毫米 1 / 16 印 张: 20
字 数 320千字
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年12月北京第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4001-2
定 价 38.90元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言



中医面诊具有悠久的历史，历代医学家都非常重视。早在两千年前，《灵枢·邪气脏腑病形》中就曾记载：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍。”表明人的面部为脏腑气血的外荣，又为经脉所聚，人体内五脏六腑、经络、气血的状况都会在面部有相应的表现，通过观察面部的各种状况，可以判断身体的健康状态以及病情变化。《黄帝内经》中关于五色诊的理论，具有重要的实用价值，并一直沿用至今，指导着医学诊疗实践。除此之外，东汉医家张仲景、宋代医家钱乙等，都认识到通过望面之变化，可以诊断内脏的病变，了解疾病的发展以及预后等。

面诊在诊断学上具有十分重要的意义。所谓“相由心生”，内在五脏六腑的病理变化或是心理变化，都会在面部的相关区域予以表现，所以面部的望诊最能洞察病机、掌握病情。传统观点经常会把面诊误以为是望诊的一部分，将面诊的概念范围狭隘化。实际上面诊法并不等同于面部望诊法，而是综合了望、闻、问、切四种诊疗手段发展而成的面诊法。通过观察人体面部的形态、神色、肌肤、瑕点等方面的异常变化，不仅可以获取体质类型、健康状况、疾病部位、气血功能等方面的信息，还可以了解正气的盛衰、邪气的深浅、病情的进退顺逆以及预后等，从而为疾病的预防和治疗提供依据。在观察面部的时候，一定要把形、神、色三者结合起来考虑。通过望形态可以判断气血经脉的盛衰；望神态可以了解身体的机能状况和精神状态；望色泽可以诊断身体的健康程度和疾病的变化趋势。偏废任何一方面，都不能确保面诊的准确性。

要了解与中医相关的面诊，首先要了解阴阳学说，阴阳学说是中医理论的重要组成部分。《素问》中指出：“阴阳者天地之道，万物之纲纪，生杀之本始，神明之府也。”阐释出宇宙间一切事物的生长、发展和消亡，都是事物阴阳两个方面不断运动和相互作用的结果。因此，阴阳学说不仅可以说明人体组织结构、



生理功能以及病理变化，还可以指导疾病的诊断和治疗。中医认为，疾病的发生与发展都是阴阳失调造成的，因此无论病情多么复杂多变，都可以用阴阳学说加以诊断。阴阳，既可以概括病症类型，又可以分析四诊。比如疾病部位在表属阳、实证属阳、热证属阳，疾病部位在里属阴、虚证属阴、寒证属阴。望诊时色泽鲜明者属阳，色泽晦暗者属阴。闻诊时语声洪亮者属阳，语声低微者属阴。另外，阴阳学说还可以指导治疗原则和临床用药。比如阳盛所致的实热证，宜选寒凉药物清热；阴盛所致的寒实证，宜选温热药来祛寒；阴虚所致的虚热证，宜选滋阴药来补虚；阳虚引起的虚寒证，宜选温阳药来补阳；阴阳两虚的情况，适宜阴阳双补。

我国医学还借用五行学说来补充阴阳学说。五行是指木、火、土、金、水，也就是我们习惯上讲的金、木、水、火、土。五行学说认为五行是构成宇宙的基本物质元素，宇宙间各种物质都可以按照这五种基本物质的属性来归类。五行之间具有一定的相互联系。我国医学以五行学说为理论基础，将人体各部位归属为木、火、土、金、水五类，说明人体内部以及人体与外界环境之间的相互联系。五行之间具有相生、相克的关系。但是这种关系只有相对的、动态的平衡，而没有绝对的、永久的平衡；是相互滋养助长、相互牵制约束的，过与不及都会造成危害。

除此，面诊与“相术”之间也有着密切的关系。在人们的传统观念里，“相术”一直都充满着神秘的色彩。一般认为“相术”是通过观察一个人的五官、气色、骨骼、指纹等来推断此人的命运、寿夭、吉凶、祸福的一种方术，又称相面，属于伪科学的迷信范畴。其实“相术”并不局限于肉眼所观察到的躯体外观变化（主要指面相、手相等），还包含中医面诊所涉及的大量信息。传统相术中一些重要的理论和原则与《内经》面诊思想是一脉相承的。例如三亭相法，就是由《内经》的三亭法发展而来的。“相术”中关于人体体质和疾病的理论，也是对《内经》传统理论的实践和发展。因此，我们要辨证地看待相术学，抛弃对它是纯粹伪科学的认识，去伪存真，不断丰富面部诊治的理论与实践经验，将面诊发扬光大。

编者



目 录

第一章 面诊的中医基础理论

面部诊法的起源	4
经络与面诊的理论依据	6
名医与面诊	8
扁鹊与蔡桓公	8
仲景望诊侍中	10
华佗望诊太守	12
阴阳学说	14
阴阳的互根关系	14
阴阳的消长关系	16
阴阳的转化关系	16
阴阳学说在中医学上的应用	16
五行学说	22
五行对于人体的作用	22
五行的相生相克	22
五行与人体脏腑的对应关系	24
颜面五脏法：五官与脏腑的对应关系	26
五官与脏腑关系密切	26
色诊：面诊要五色合参	28
面部的五种颜色分别主不同的病症	28
中医望诊：望其面色，可知五脏荣枯	30



观其形体，可知五脏盛衰	30
望其面色，可知五脏荣枯	31
观察舌质老嫩，可审正气盛衰	32
舌上之苔，最能观察津气的变化	32
面色辨病：察面部的色泽知健康	34
面色不同，其病症也不同	34
色诊注意事项	36
颜面容貌诊法与“相面术”	38

第二章 观形、得神、望色

面部的形、神、色：预示人体健康	42
金形人：防燥养肺	44
金形人的容貌体质特征	44
金形人的养生要点	44
木形人：养肝舒胆	46
木形人的容貌体质特征	46
木形人的养生要点	46
水形人：补充阳气	48
水形人的容貌体质特征	48
水形人的养生要点	48
火形人：养心护脏	50
火形人的容貌体质特征	50
火形人的养生要点	50
土形人：祛痰除湿	52
土形人的容貌体质特征	52
土形人的养生要点	52
得神者：精气充足，体健神全	54
得神的表现	54



如何做到得神	54
少神者：亚健康状态的表现	56
少神的表现	56
精神失常	56
神气不足，注意调养	56
失神者：精损神衰，病情严重	58
失神的表现	58
异常眼神与相应病症	58
假神者：人之将死之兆	60
假神的表现	60
假神与病情好转	60
常色：黄中透红，明亮润泽	62
主色	62
客色	62
变色	62
异色：暗示五脏病变	64

第三章 面部脏腑反射区

面部与脏腑的对应关系	68
五轮八廓学说	78
五轮学说	78
八廓学说	78
耳与脏腑的对应关系	80
耳与肾的关系	80
耳与其他脏腑之间的关系	80
鼻与脏腑的对应关系	82
口唇与脏腑的对应关系	84
口唇与脾	84



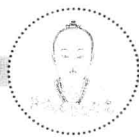
口唇与肝胆	86
口唇与心脏	86
口唇与小肠	86
人中——经脉汇聚之所	88
舌与脏腑：心气通于舌	92
舌与心的关系	92
舌与脾胃的关系	92
齿为脏腑之门	94
牙齿与脏腑的对应关系	94
牙齿的异常变化反映脏腑病变	94

第四章 面部色诊法

面色发红：按摩大杼穴，祛除脏腑实热	98
中医辨证分型与治疗	98
面色发白：按摩小海穴，调理气血面色润	100
中医辨证分型与治疗	100
面色发黄：按摩血海穴，气血畅通无阻	102
中医辨证分型与治疗	102
面色发青：按摩风门穴，赶走体内寒气	104
中医辨证分型与治疗	104
面色发黑：按摩涌泉穴，显著改善面色	106
中医辨证分型与治疗	106

第五章 头部望诊法

头痛头晕：按摩百会穴，轻松祛头痛	110
头痛症状的预防与调理	110
头皮屑过多：按摩三阴交，头屑去无踪	112



根据头屑多少诊断病症	112
摆脱头屑的困扰	112
少白头：按摩关元穴，白发变黑不是梦	114
出现少白头的原由	114
少白头的预防和治疗	115
摇头风：按摩期门穴，头摇就停止	118
容易与头摇混淆的疾病	118
引起头摇的因素	118
头摇的治疗	118
多汗症：按摩肩髃穴，摆脱多汗困扰	120
多汗症的分类型	120
头面部出汗过多	120
儿童多汗症	121
身体肥胖：按摩消冻穴，轻松减肥瘦身	124
中医辨证分型与治疗	124
身体消瘦：按摩公孙穴，调理脾胃是关键	128
中医辨证分型与治疗	128
身体消瘦的其他调理	130
盗汗：按摩少商穴，解决盗汗之忧	132
中医辨证分型与治疗	132
盗汗的治疗与养护	133

第六章 观目诊治法

眼睛流泪：按摩承泣穴，肝肾两虚全解决	138
眼睛流泪的病因	138
眼睛流泪的预防和治疗	140
眼睑水肿：按摩攒竹穴，眼肿去无踪	142
眼皮跳动：按摩瞳子髎，眼皮静悄悄	144



针眼：按摩角孙穴，祛毒护脾胃	146
眼皮下垂：按摩阳白穴，养血祛风复眼位	148
眼睛发黄：按摩青灵穴，中焦湿热全解决	150
中医辨证分型与治疗	150
眼睛发红：按摩解溪穴，巧治红眼病	152
中医辨证分型与治疗	152
红眼病的预防和治疗	154
瞳神散大：按摩神门，聚敛精气	156
眼内障：按摩四白，消除翳障	158
中医辨证分型与治疗	158
眼内障的预防与调理	158
白膜侵睛：按摩天井穴，消灭颗粒小泡	160
中医辨证分型与治疗	160
两眼无神：按摩养老穴，重拾神彩就靠它	162
中医辨证分型与治疗	162

第七章 观耳诊治法

耳朵流血：按摩太冲穴，平息肝火之忧	166
中医辨证分型与治疗	166
耳朵流血的预防与调养	166
耳内流脓：按摩耳门穴，清爽耳道好妙招	168
中医辨证分型与治疗	168
耳内流脓的预防	168
耳痔：按摩颊息穴，消除肿块好方法	170
中医辨证分型与治疗	170



第八章 观鼻诊治法

流鼻涕：按摩飞扬穴，解决难看之态	174
中医辨证分型与治疗	174
鼻流血：按摩迎香穴，止血不慌张	176
中医辨证分型与治疗	176
鼻子流血的调理与养护	176
鼻生疮：按摩通天穴，清热燥湿通经	178
中医辨证分型与治疗	178

第九章 观口唇诊治法

流口水：按摩地仓穴，告别馋嘴猫	182
中医辨证分型与治疗	182
口唇颤动：按摩水沟穴，无缘驴嘴风	184
中医辨证分型与治疗	184
嘴唇燥裂：按摩下廉穴，重塑唇之泽	186
中医辨证分型与治疗	186
嘴唇燥裂的预防与调理	186
嘴唇青紫：按摩天冲穴，补脾之阳气	188
中医辨证分型与治疗	188
口疮：按摩阳谷穴，溃疡远离你	190
中医辨证分型与治疗	190
痰多：按摩丰隆穴，补肾祛痰全靠它	192
中医辨证分型与治疗	192
依据痰色辨疾病	192
咽喉肿痛：按摩经渠穴，祛肺胃热毒	194
中医辨证分型与治疗	194
咽喉溃烂：按摩鱼际穴，通调肺气降体火	196
中医辨证分型与治疗	196



第十章 观舌诊治法

望舌辨病	200
正常舌象	200
舌诊注意事项	200
舌苔黄：按摩足窍阴，清热排湿祛黄胎	202
中医辨证分型与治疗	202
舌苔灰黑：按摩足临泣，还舌头润泽	204
中医辨证分型与治疗	204
舌苔白：按摩天枢穴，肠胃不再闹别扭	206
中医辨证分型与治疗	206
舌苔溃烂：按摩足三里穴，延年益寿好妙方	208
中医辨证分型与治疗	208
舌苔黄腻：按摩劳宫穴，还舌头之本色	210
中医辨证分型与治疗	210
舌苔白腻：按摩阴陵泉穴，宣泄水液、化湿通阳	212
中医辨证分型与治疗	212
舌上无苔：按摩廉泉穴，收引阴液去舌光	214
中医辨证分型与治疗	214
舌体淡白色：按摩太渊穴，肌肤红润血色旺	216
中医辨证分型与治疗	216
舌体红色：按摩中府穴，理气通行畅	218
中医辨证分型与治疗	218
舌体紫色：按摩阳溪穴，紫舌远离你	220
中医辨证分型与治疗	220
舌体青色：按摩商阳穴，活血止痛的良方	224
中医辨证分型与治疗	224
舌裂：按摩脑户穴，消除舌裂纹	226



舌裂的一般分类	226
中医辨证分型与治疗	226
舌头萎缩：按摩太白穴，解决痿软舌	228
中医辨证分型与治疗	228

第十一章 观齿诊治法

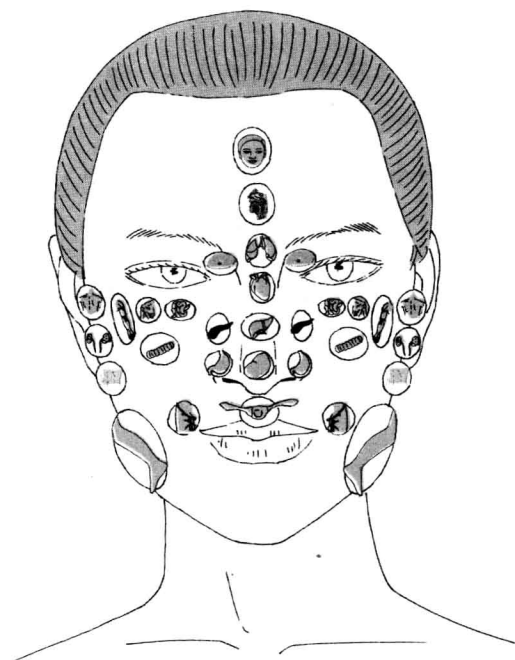
牙齿焦黑：按摩承光穴，排除下焦热邪	232
中医辨证分型与治疗	232
磨牙：按摩液门穴，泻心火之要穴	234
中医辨证分型与治疗	234
牙齿松动：按摩尺泽穴，滋肾固齿之妙穴	238
中医辨证分型与治疗	238
牙龈出血：按摩曲池穴，清火止血见效快	240
中医辨证分型与治疗	240
牙龈溃烂：按摩三间穴，浇灭胃腑积热	242
中医辨证分型与治疗	242
牙龈萎缩：按摩合谷穴，防止牙龈脱落	244
中医辨证分型与治疗	244

第十二章 常见疾病诊治法

牙疼虽小烦恼大：教你轻松搞定它	248
中医辨证分型与治疗	248
牙疼的预防与调养	250
失眠调养：一觉睡到自然醒	254
中医辨证分型与治疗	254
告别失眠，睡到自然醒	254
感冒了，不用再“死撑硬扛”	260



中医辨证分型与治疗	260
感冒后的注意事项	261
感冒的预防与治疗	261
天热不用怕：按摩良穴防中暑	268
中暑的分类	268
高温天气如何预防中暑	270
关爱父母：科学预防“老年痴呆”	274
中医辨证分型与治疗	274
老年痴呆的预防	276
人老眼不老：告别老花眼世界	278
中医辨证分型与治疗	278
老花眼的预防与保健	278
按睛明：解决你的视疲劳	282
视疲劳的症状	282
走出视疲劳误区	282
视疲劳可能导致近视等眼部疾病	283
如何预防和消除视疲劳	283
对抗高血压：自有好方法	288
中医辨证分型	288
高血压的预防与调理	288
护理好心脏：减轻冠心病之苦	294
中医辨证分型与治疗	294
冠心病的预防与调养	296
神清气爽很简单：头晕目眩不用愁	300
中医辨证分型与治疗	300
眩晕的预防与调养	304



第一章

面诊的中医基础理论

人的五官七窍是人体中最大、最重要的“腧穴”，也是最直观、最便于观察的腧穴，而每个面窍上又分布了许多反映全身各部位功能状态的小腧穴。腧穴又称“穴道”、“孔道”、“使道”，即窗口、门窍之意。人们通过此窗口，可以直接观察到身体内部的状况，便于诊察脏腑的功能状况和疾病的性质及程度。

