



察颜观色

保健康

CHAYAN GUANSE BAOJIANKANG

身体就像是一个显示屏，它的外在表象能真实地体现身体内在的健康情况。我们不必总是求助于仪器或医生，自己在家也可以对健康进行辨识。我们要做的事很简单，只需对着镜子，仔细观察身体各部位是否有异常情况。但在之前，还应当掌握简单的辨识方法，这样才能做到「察颜观色，辨识健康」。

詹锦岳 主编



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

察颜观色保健康

主编 詹锦岳

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

察颜观色保健康 / 詹锦岳主编. --北京: 中国中医药出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5132-0545-0

I. ①察... II. ①詹... III. ①望诊(中医)-基本知识 IV. ①R241.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第156417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

三河鑫金马印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本787×1092 1/16 印张14.25 字数180千字

2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-0545-0

*

定价 27.00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

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

编委会

主 编 詹锦岳

编 委 周 婷 鹿 萌 刘莹莹 韩珊珊 董必达 于 帆
刘红梅 于佳欣 于富强 王春霞 于佳宁 于福莲
王银锁 王佳美 于国锋 曹烈英 刘 晶 陶 峥
姚 望

内 容 简 介

身体就像是一个显示屏，它的外在表象能真实地反映身体内在的健康状况。我们不必总是求助于仪器或医生，自己在家也可以对健康进行辨识。我们要做的事很简单，只需对着镜子，仔细观察身体各部位是否有异常情况。但在这之前，还应当掌握简单的辨识方法，这样才能做到“察颜观色、辨识健康”。

本书主要从面部、头发、眼睛、口唇、鼻子、舌头、耳朵、指甲（趾甲）、手掌、神色等的表现，向读者传授望诊的相关知识，教授读者如何正确解读“身体语言”，将平日看似正常，实则是疾病预警信号的身体现象用通俗易懂的语言讲解给读者，使读者能对自己的健康做出准确的判断，从而及时采取相关措施，降低患病的几率，让读者成为健康的“预言家”。

前言

健康就像幸福一样，对每一个人来说都是非常珍贵的东西，却经常被人们在不知不觉当中忽略了。很多人的身体虽然出现了异常情况，但自己却没有意识到，也没能引起足够的重视。等到病变发展到严重程度，最佳的治疗时机早已错过，以至于酿成了惨痛的后果。

当一个人察觉到自己的身体出现了异常表现，如头发干枯分叉、指甲凹陷或长白斑、舌面出现裂纹等时，就可能暗示着自己的体内存在气血失调、经络不通等问题，说明自己已经处于亚健康状态，甚至有严重的疾病即将袭来。重视这些异常表现，学会读懂和分析它们就有着特殊重要的意义。当然，身体各个部位出现的异常表现是复杂而多样的，想要一一弄个究竟，就一定要懂得一定的医学常识。为此，我们郑重向广大读者推荐这本《察颜观色辨健康》。本书的出版就是为读者关注自己身体和把握自身健康提供一种参照，一种镜鉴，一种简便而有效的方法，成为一个不花钱就能随时为读者服务的家庭医生。

“察言观色”是说通过人的外在表现揣度其内心，而将“言”换成“颜”，则是对养生保健有着重要指导意义的一种方法。想了解黑眼圈和哪些疾病关系密切吗？想找到头发干枯、分叉的原因所在吗……这就是“察颜观色”要为读者解决的问题。本书结合中西医疾病防治经验，从中医望诊理论出发，以简单明了的笔触将繁杂的健康问题进行提炼，为读者指出了容易被忽略的 200 多个健康细节，让读者学会察颜观色，把握自己的健康生活。

本书言简意赅、论证明晰、切合实用，将各种症状特点生动浅显地表述出来，更直接地帮助读者去认识判断，真正把握自己的健康状况。拥有本书，将让读者能够学会为自己制定保健方案，成为一个自我保健的专家，真正享有健康、幸福的人生。

由于编者水平所有限，而医学知识博大精深，本书难免有错漏之处，在此敬请广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

詹锦岳

2011年3月

目 录

Contents

第一章 学会“看”，自己也能做医生	1
人体疾病是能看出来的	2
一起跟着扁鹊学“望诊”	4
第二章 健康好不好，面部来说话	8
观察面部皮肤的颜色	9
面色赤红	9
面色发黄	13
面色发青	15
面色发黑	17
面色苍白	18
观察印堂颜色	20
观察面部的形态	22
面容浮肿	22
皮肤油腻	24
脸上起痘痘	25
脸上长皱纹	26
脸上长色斑	28
观察眼圈的颜色	31

眼圈呈灰暗色	31
眼圈呈咖啡色	34
眼圈呈青蓝色或红青色	35
眼圈呈黄色	36

第三章 到处都是信号，毛发给你提示..... 37

观察头发的颜色与状态	38
头发黄色	38
头发灰色	40
头发白色	41
头发干枯分叉	43
脱发、秃顶	45
头屑过多	48
头发油腻	50
观察眉毛的颜色与形态	52
眉毛稀疏或脱落	52
眉形、颜色发生变化	54

第四章 黑白分明，才是健康的眼睛..... 57

观察眼球形态是否正常	58
眼球突出	58
眼球凹陷	60
眼球震颤	62
眼球偏斜	63
单眼跳动	65
眼球干燥无光泽	66
眼球出现翼状胬肉	68

观察眼白的颜色	70
眼白过白	70
眼白发蓝	71
眼白红色	72
眼白黄色	73
眼白有血片、血点或血丝	75
眼白青色	76
眼白有蓝、灰或灰暗色斑点	78
观察瞳孔的颜色和形状	79
瞳孔灰白	79
瞳孔发黄	81
瞳孔发青	82
瞳孔扩大	83
瞳孔缩小	84
瞳孔不等大或不等圆	85
观察黑眼球的色泽与大小	87
黑眼球周围充血	87
黑眼球呈灰暗色	88
黑眼球周围白色环	89
观察眼睑的颜色与形态	91
眼睑周围发青或生暗斑	91
眼睑红肿	92
眼睑充血	93
眼睑浮肿	94
眼睑上有黄色斑	96
眼睑内翻	98
眼睑外翻	99
眼睑下垂	100
眼睑痉挛	102

眼角颜色、形态发生变化	104
流泪异常	105

第五章 鼻子能暗示你的身体健康状态 107

观察鼻子的颜色	108
鼻子苍白	108
鼻子呈黑色	109
鼻子呈红色	110
观察鼻部的形态	112
鼻子长黑头	112
鼻尖红肿	113
鼻翼煽动	114
鼻涕颜色、形态改变	114
鼻子出血	116

第六章 看嘴唇，就知道身体是否含“毒” 118

观察唇部的颜色	119
唇色发白	119
唇色、唇内发红	121
唇色、唇内发黄	123
唇色泛青	123
唇色发黑	125
观察唇部的形态	126
唇部变厚、肿胀	126
嘴唇干燥起皮	128
下唇色素斑	129
口唇溃烂	130

口唇疱疹	131
唇边汗毛浓密	132

第七章 舌头是健康状态变化的晴雨表 134

观察舌头的颜色	135
舌质红绛	135
舌质淡白	136
舌质青紫	137
舌头瘀斑或瘀点	139
观察舌头的形态、活动	140
舌面粗糙、异物	140
舌体胖大	141
舌体瘦薄	142
舌体歪斜僵硬	143
舌体萎软	144
舌体伸缩异常	145
舌下静脉异常	146
观察舌苔的颜色、形态	147
舌苔发白	147
舌苔厚黄	148
舌苔发黑	149
舌苔厚腻	151
舌苔“穿心”	152
舌面无苔	153

第八章 从耳朵了解内脏健康与否 155

观察耳部的颜色	156
---------------	-----

耳郭淡白	156
耳郭赤红	158
耳郭青黑、干枯	159
观察耳部的形态	160
耳郭出现隆起物	160
耳垂长皱纹	161
耳垢过多	162
耳朵流脓水	163

第九章 伸出手，为健康把把“脉”

观察掌指的颜色与形态	165
掌指发白	165
掌指发青	167
手掌发黄	168
手掌发红	169
手掌发紫或发黑	170
手掌青筋明显	171
手指畸形	173
观察指甲的颜色与形态	175
指甲偏白	175
指甲偏黄	176
指甲绯红或红白参半	177
指甲发蓝	179
指甲半月面积、颜色改变	179
指甲有斑点	181
指甲凹变长条纹	182
指甲变亮	184
指甲光泽不匀	185

指甲无光	186
指甲凹陷	187
甲质改变	188

第十章 喜、怒、忧、思、悲、惊、恐，健康跟着“神”来走..... 189

观察神气	190
神气充足	190
神气渐失	191
神气不足	192
神气“作假”	192
神气异常	193
观察情绪	195
焦虑、着急	195
情绪激动	196
易怒、好斗	197
生气	197
紧张、不安	199
激动	200
压抑、忧郁	201
烦恼、悲观	202
假笑、傻笑、呆笑	203

附录：29种病症面相特征..... 205

高血压	205
脑溢血	205
糖尿病	205
冠心病	206

中暑	206
眩晕	207
哮喘	207
急性气管炎	207
慢性支气管炎	208
慢性胃病	208
食管癌	208
轻度食物中毒	208
贫血	208
甲状腺机能亢进	208
甲状腺机能减退	209
系统性红斑狼疮	209
重症肌无力	209
溃疡病	209
牙痛	210
盗汗	210
类风湿性关节炎	210
食欲不振	210
月经不调	211
更年期综合征	211
妇科炎症	211
子宫癌	211
多囊性卵巢综合征	211
慢性肾炎	212
结节病	212

第一章

学会“看”，自己也能做医生



身体就像是一个健康的显示屏。我们不必总是求助于仪器或医生，自己在家也可以通过外在表象对内在健康进行辨识。不过在这之前，掌握一些简单的辨识方法，才能做到“察颜观色、辨识健康”。

人体疾病是能看出来的

“望而知之，谓之神也”，任何疾病，都可以从人体外观上看到蛛丝马迹。在人体内有十二条经络，外加任、督二脉，这些经络都与五脏六腑有密切关系，人体局部出现的各种病理变化，往往也与全身脏腑、气血、阴阳的盛衰有关。因此，中医能够认识到“症现于四肢五官，而病存于五脏六腑”。

东汉末年，有一位著名的医学家张仲景，医术非常高超。有一次，他遇到了一个叫王仲宣的青年诗人。从表面上看起来，王仲宣精神健旺、精力充足，似乎非常健康，但是张仲景却通过“察颜观色”，发现王仲宣的身上潜伏着一种名叫“痲疾”（麻风病）的疾病。不过，患有麻风病在当时被认为是丢脸的事，因此张仲景没有直接说出病名，而是对王仲宣说：“我发现你身上有一种病，得早点医治，要不然到40岁时就会脱眉毛，脱眉至半年，将会有生命危险。”年少气盛的王仲宣听完这番话，一笑置之，没有在意。张仲景见此情景，只好无奈地摇摇头。

过了半年，张仲景再次见到了王仲宣，马上关切地问道：“你开始进行治疗了吗？”王仲宣有些反感地说：“治了，服过一些药了，您不必费心了。”听完这话，张仲景仔细地观察了他的气色说：“不像，看你的气色，似乎病情更加严重了。为什么你不听从医生的劝告，如此轻视自己的生命