

察颜观色、留意身体显现的征兆，有助于预先知病、早做预防！

察颜观色

CHAYAN
GUANSE
DUAN JIBING

断疾病

叶慧昌医师 编著



人体的头发、眼、鼻、耳、唇、舌、齿、皮肤、指甲等的外观、颜色变化都是身体主动发出的信号，只要了解其所代表的意义就可以防患于未然。

广东省出版集团
广东科技出版社
(全国优秀出版社)



CHAYANGUANSE
察颜观色

断疾病

叶慧昌医师 编著

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

察颜观色断疾病 / 叶慧昌编著. —广州: 广东科技出版社,
2011. 11

ISBN 978-7-5359-5525-8

I. ①察… II. ①叶… 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089038号

本书由台湾元气斋出版社有限公司正式授权, 同意经外图 (厦门) 文化传播有限公司, 由广东科技出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2011-022号

责任编辑: 杨柳青

封面设计: 友间文化

责任校对: 吴丽霞

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张5.375 插页2 字数130千

版 次: 2011年11月第1版

2011年11月第1次印刷

印 数: 1~6 000册

定 价: 20.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

推介序

中西医结合以造福读者

台湾“中国医药大学”董事长 蔡长海

现代医学学术精深，进步神速，可谓一日千里，而中医学源远流长，博大精深，数千年来在维护国人健康、裨益民族发展方面厥功至伟。

台湾“中国医药大学”创校50余年，秉持传承传统医药、作育英才之创校宗旨及教育理念，既弘扬中医药，同时力求科学化与现代化；汇聚中西医药学理、融汇时代新知于一炉，运用科学方法研究传统医学之精微，贯通其意蕴，继而推陈出新，穷理致用，希冀建立一个中西整合、优异而有绩效的医疗体系。

现在的疾病形态无奇不有，有显露者，有隐匿者，但仍在人体内潜滋暗长者居多。许多重病因未能察觉，一旦确诊已错失良机而追悔莫及。然而任何疾病都不可能密闭不露，必然有其初期预兆，隐蔽再深的疾病也不免要败露行

迹。凡此种种，问题的症结均在于患者是否具有高度警觉心。而叶慧昌医师所著的《察颜观色断疾病》一书，正好可以唤起人们的警觉心，防范疾病于未然。

任何一门学问的发展均离不开继承与发扬，能继承者斯能发扬，否则便成无源之水、无根之木；而且知发扬者始善继承，否则不免流于抱残守缺，墨守成规。而“继承与发扬传统医学”想必正是作者所要努力达成的目标。

叶慧昌医师原本攻读执业西医内科，继而全心投入中医药学理的研究与临床实践，成果斐然；后来应聘于本校中医学系任教，如今已逾20年。他好学精思，博闻强记，长年于报章杂志发表医学专文，甚获好评。今将文章集结成册出版，书成之际让我先睹为快，果然旁征博引，内容丰富而颇有可观。

能以中医传统理论结合现代医学进行探索，力图揭示疾病的先兆与内在脏腑的联系，此乃作者殚精竭虑，尽其所能之成果。然医理渊深，浩如烟海，此书正好可以抛砖引玉，鸣锣开道，号召更多人投入中西医结合的行列，以提升诊断与治疗质量，造福更多病患。谨此推介。

2010年4月23日于台湾“中国医药大学”

自 序

察颜观色可以利己利人

叶慧昌 医师

平日除了教学、出诊，并没有特别的嗜好，所以有空就写写文章。一成不变的性格，制式化的生活，几年下来，赫然发现已完成了40余万字。

直到了知天命之年，有一天心血来潮，想把以前发表过的文章汇集成册。首先想完成的，就是这一本《察颜观色断疾病》。由于以前的文章是零散的，总觉得无法纲举目张，于是又花了半年的时间来“损有余而补不足”。

终于，这本书完成了。内容是对人体的皮肤、毛发、指甲以及眼睛、耳朵、鼻子、口腔、舌头、手足、脐腹、前后二阴，甚至是痰涎、眼屎、汗液、小便、精液、月经、白带等排出物，加以观察分析。希望能从细微的蛛丝马迹，见微知著，发现潜藏的毛病。盖人体健康的维护，如果能做到洞察先机、防患

于未然的话，那才是真正的棋高一着。

这是一本医学自修的随身书，内容包罗万象，而且蕴含中西合璧的特色。整本书都与自我的健康诊断紧密结合，希望读者能以轻松的心情耐心阅读，多加体会及吸收；或许有一天您也能“察颜观色”：观察自己和旁人的气色与征兆，进而铁口直断，未卜先知，利己利人。

当然，您可能很忙，没空把这本书看一遍，这也没关系，请翻开目录，按图索骥，跳跃式地阅读，同样可以找到自己想要的答案。

医学文章不免佶屈聱牙、深奥难懂，虽然已竭尽所能，期望将其变得浅显而易懂，但我知道，仍然未臻圆满境界。希望能再接再厉，将下一本书整理得更好、更实用。

最后要感谢台湾“中国医药大学”的大家长蔡长海董事长，以及文坛奇葩、名作家侯文咏医师，他们的推介序遮掩了拙作的浅陋，使这本书得以“蓬荜生辉”；我也因之深具信心，为下一本著作孕育了更大的能量。

2010年4月18日

前言 1

现代神医不能只靠把脉

——察颜观色、四诊合参才能有效诊治

坊间传言在某个偏僻山里有个神医，“进门免开口”，只凭“3指神功”就可断病如神。把脉者只要3指一搭，就可指出其病因为输卵管不通、有子宫肌瘤，或肾脏结石、肝硬化等等，听者无不被吓出一身冷汗来。患者如果多嘴、先述说病史与不舒服症状，还会被劈头臭骂一顿。由于太过神奇，一传十，十传百，有疑难杂症者都闻风而至，大排长龙。据说清晨6点去排队，有时要到半夜才看得到，大家却甘之如饴。更奇怪的是，类似的“神医”好像还不少，偶尔还会有病患透露给我，言下之意觉得我主张望、闻、问、切四诊合参，有时还要参酌西医的检验报告与时髦知识的诊治方法太逊。

事实上，中医把脉诊病已有数千年历史，经过历代医学大家的钻研、发挥，确实已到了炉火纯青的地步。可是中医脉学博大精深，易学难精，甚至只能意会，难以言传，若说光凭把脉就能透视五脏六腑、知道生什么

病，甚至还能说出病史，未免太过神奇、令人羡慕。何况脉象包含多种因素，是一个错综复杂的组合，例如心脏收缩力的强弱、快慢、节律，血液的流动速度、黏稠度、血容量，以及血管壁的硬度、血管的阻力大小，甚至血压高低都会影响脉象，这些又岂是数年把脉经验所能体会！

再说干扰脉象的因素也非常多，例如饥饿脉多虚弱，饱食或酒后脉多实数，剧烈活动或情绪波动脉亦实数，休息或心情抑郁时则脉趋缓慢等。有时甚至会出现脉象与病症不合的怪象，因此古人有“舍脉从证”之说，亦即当脉象不明、很难据以诊断时，宁可依照其所显现出来的“证”状来诊断。

数千年来，所有中医大家诊病都是望、闻、问、切四诊合参，切脉虽然神奇，仍敬陪四诊之末座，单以脉诊就说可以“铁口直断”，不免以偏概全，难免发生误谬；使“指下”难明的玄机流于“嘴上”天花乱坠之玄谈，过度夸大脉诊的神奇可能有故弄玄虚、哗众取宠之嫌。医学终究不是“摸骨”算命，即便临床经验极为丰富的医师，也未必尽信脉象，只有多方观察、检测才能得到良好的诊治效果。

而在四诊八纲之中，我认为“望诊”最简单易行，也最符合一般人的需要，只要知道体表所显现出来的颜色与征兆所代表的意义，就可以大概知道罹患什么疾病，有没有关系；而现代人每天起床、出门前或洗脸、洗澡时总要照几次镜子，人际互动时也随时有人提醒身体的异常变化，“察颜观色”有时比去看家庭医生还直接、省事。发现轻微异常之后，只要改变生活习惯、调整饮食就可以改善；万一情况严重也可以赶快去看医生，防患于未然，这就是出版《察颜观色断疾病》的理由与目的。

前 言 2

你也可以当神

——浅介常见8脉象

“切脉”说难不难，说容易却也不简单。因为基本的脉象共有28种，每种都各有不同含意，左右手的不同位置又代表不同脏腑，可以说易学而难精，真正精通又能随症应用者可谓屈指可数。以下略述常见的8种脉象，如果你能真正精通，说不定也可以自称神医。

1. 浮脉：轻按就能感觉到脉动，多见于感冒、头痛、发热的病人。但瘦子、皮下脂肪薄者也可能出现这种脉。

2. 沉脉：重按才能感觉到脉动，多见于贫血、失血、脱水、月经量少及容易疲倦者。不过青壮年、肌肉壮实、皮下脂肪厚的人也可能出现。

3. 迟脉：脉动次数每分钟少于60次，多见于甲状腺功能低下、心脏病及中气不足者，但也常见于训练有素的运动员。

4. 数脉：脉动次数每分钟多于90次，多见于火气大、体内有慢性发炎、甲状腺功能亢进及内分泌失调的病人。但运动或服用某些药物后也可能形成这种脉象。

5. 虚脉：轻按、重按都感觉虚弱无力，多见于心脏衰弱、心搏出量小、突然大出血、严重呕吐或腹泻病人。

6. 实脉：轻按、重按都是强而有力，多见于身体壮硕又发热的实热证病人。但身体强壮的正常人，或喝酒、喝浓茶、情绪兴奋者也可能切到实脉。

7. 缓脉：脉象和缓，往来和匀、不急不徐，象征血管壁柔顺、血流充盈，属于正常脉象。但凡事都是相对的，所谓“缓脉正常”的标准在哪里，什么才是绝对的正常，很难有一个放诸四海而皆准的标准。

8. 结代脉：脉跳会突然停止而不规律，多见于心律不齐的病人，其潜在的病因更加复杂。

如果切脉不易，那就从察颜观色（望诊）开始吧！

目 录 >

第1章 头部望诊观病因 / 1

第1节 5种脸色代表多种不同征兆 / 2

第2节 额头宽广者聪明绝顶但易神经衰弱 / 5

第3节 三千烦恼丝有什么问题 / 7

第2章 从眼睛透视肝、肾等多种疾病 / 17

第1节 注意眼白、眼角与眼皮的异常变化 / 18

第2节 流目油 / 22

第3节 眼屎多 / 24

第4节 黑眼圈 / 26

第5节 眼睛干涩 / 30

第6节 飞蚊症 / 31

第7节 凸眼 / 33

第8节 眼皮也可诊治疾病 / 33

第9节 眉毛可以看性格与体质强弱 / 37

第10节 养眼、护眼要从日常生活做起 / 39

第3章 观鼻形与鼻色可以知健康 / 41

第1节 鼻色为望诊准绳 / 42

第2节 鼻形与健康息息相关 / 46

第3节 配合观人中更有效 / 48

第4章 耳朵如人体的雷达站 / 51

第1节 耳朵的形状 / 52

第2节 耳朵的色泽和温度的变化 / 54

第3节 其他症状也要小心 / 56

第5章 唇齿舌健康说分明 / 61

第1节 嘴唇 / 62

第2节 牙齿 / 67

第3节 舌头 / 70

第6章 胸腹部与脏腑关系最密切 / 87

第1节 胸部 / 88

第2节 腹部 / 94

第7章 二阴如人体的下水道 / 97

第1节 后阴 / 98

第2节 前阴 / 99

第8章 手脚、指甲透露健康信息 / 121

第1节 手与脑、内脏都有密切联系 / 122

第2节 脚是全身脏器的缩影 / 130

第9章 皮肤为健康明镜 / 139

第1节 皮肤松紧、长痘疹与斑块代表不同意义 / 140

第2节 皮肤与肝胆系统的关系最密切 / 144

第3节 汗的颜色、出汗部位和汗液的气味大有学问 / 150

第4节 自汗、盗汗与过度流汗 / 152

第5节 贴心叮咛：发现“异象”怎么办最好 / 155



○ 第1章

头部望诊观病因

我们看一个人的时候，最先注意到的部位就是“脸”；身体有什么病痛，第一个反映出来的也是脸部，尤其将近占脸部三分之一的额头，为相书上的“三停”之一，更与病况及其未来的可能发展有关。此外，头皮之上的“三千烦恼丝”，其颜色、焦枯、生长与掉落情况等，一样可以推测体质的变化。总之，仔细观察头、脸部，应该可以了解自己的健康状态。

第1节 5种脸色代表多种不同征兆

中医诊断疾病的方法包括：望、闻、问、切，其中以望诊居首，望诊主要就是“看脸色”：看别人的脸色变化，而不是“看人脸色”办事。

《丹溪心法》云：“有诸内，必形诸外。”说明体内脏腑有了病变，必会反映在外表，尤其是脸部。黄种人的正常脸色应该是微黄、红润而且有光泽，一旦出现异常，例如微微显示出青、黄、赤、白、黑等病色，就要特别注意。

1. 脸色发青

从解剖学上言，脸色发青为脸部皮肤的毛细血管收缩，造成经脉阻滞所致；中医认为青色可能是寒证、痛证、惊证、瘀血的表现。

（1）青紫：寒症会引发气血凝滞，无法上荣于面，脸部乃因缺血而呈青紫色。小儿发高烧时，如眉间印堂、山根（鼻子）及口唇四周出现青紫，可能为“惊风”引起。

（2）青黑：如果面青带黑，则为体寒、有痛症。鼻头色青主腹中寒痛。

（3）发绀（脸及唇发紫）：西医认为，血液中的含氧量不足者，其脸部及嘴唇就容易发紫，亦即所谓的“发绀”。可能出现这种情况的疾病很多，例如心房中隔缺损、心瓣膜病等心脏病，或肺气肿、慢性支气管炎等肺部疾病，都容易出现脸色青紫症状。

2. 脸色发黄

脸色发黄多属虚证、湿证，通常与脾胃功能不佳有关。

(1) 萎黄(面有菜色): 脸色萎黄主要是脾虚、消化吸收功能差所致, 俗话说说的“面有菜色”就是此种情况; 患者常见食欲不振、容易腹胀(吃一点东西就觉得饱胀)、大便稀溏等症状。

(2) 鲜黄、暗黄: 脸色鲜黄而亮多有湿热, 色黄而晦暗则为寒湿; 若面黄且浮肿, 应属脾虚湿冷, 乃慢性肾炎患者最常见的情况。

(3) 黄疸: 如果全身皮肤、连眼白都泛黄, 可能是肝胆疾病引起的黄疸。

(4) 肤黄眼不黄: 值得注意的是, 有的人天生肤色就偏黄, 或者吃了太多的胡萝卜、柑橘、番茄、木瓜以后, 皮肤也会发黄。其与黄疸的最大区别就是“患者”只是皮肤黄, 眼白不会变黄, 而且停食这类富含维生素A的食物之后, 颜色很快就可以消退。

3. 脸色发红

脸红主要是血液充盈面部引起, 属于热证。

(1) 感冒发热: 感冒初期因发热而脸红属于风热, 常并有口渴、咽喉肿痛等症状; 若发高热致脸红、口渴、便秘, 则为肠胃实热。

(2) 午后颧红: 如果经常出现午后两颧泛红, 多系慢性消耗性疾病引起的虚热, 主要为肝肾阴火上炎所致; 患者常见形体消瘦、口燥咽干、眩晕失眠、盗汗等症状。

(3) 印堂发红: 额头中央的印堂一带发红, 可能为血脂过高。

(4) 两颊红斑: 鼻旁两颊出现对称性红斑, 很可能是红斑性狼疮; 此外, 长期服用类固醇或高血压未妥善治疗, 脸色也会显得异常“红润”。

4. 脸色发白

脸色发白多为血虚、寒证, 较常见的是肠胃或痔疮出血、妇女月