



健康大学堂 30

全图解

• 面诊手诊

• 轻松自疗

快速解读藏在脸上和手上的健康密码

轻松治好各种常见的疾病，消除隐患

面诊手诊

速效自疗

周念宇 编著

察“颜”观色，“掌”握健康，打造完美生活



手疗法



穴位疗法



药膳调理法

冠心病面诊手诊流程图

第①步 望面诊病

耳垂部耳褶征明显 **A**

两眉之间距离大

外眦角呈钩状增生 **B**

第②步 看手诊病

明堂处出现独立的“△”形纹 **C**

3线尾端出现“△”形纹 **D**

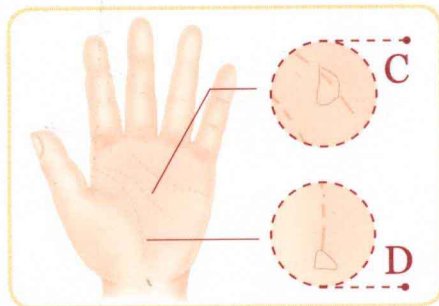
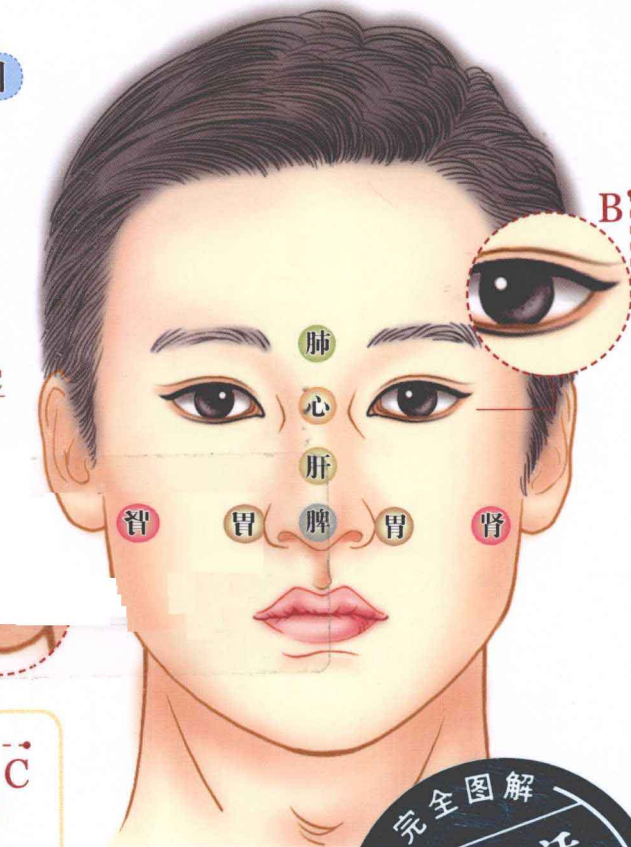
第③步 确诊

冠心病

第④步 治疗方法

手疗法、穴位疗法、药膳调理法 (p188)

A



完全图解

图解生活
第一品牌

HANZHANGXW
BOOKS

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

美容护肤
DIY

DIY

DIY

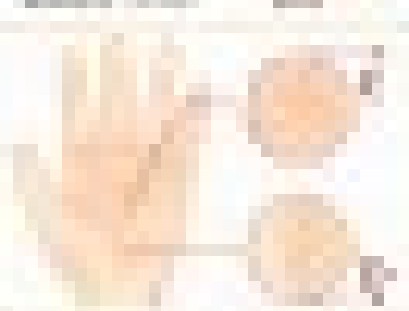
面诊手诊

速效自疗

第一册：面诊、手诊、耳诊、舌诊、脉诊

面诊

- 1. 面色青紫：主寒、主痛、主瘀。
- 2. 面色萎黄：主脾虚、主湿、主萎。
- 3. 面色潮红：主热、主虚、主火。
- 4. 面色苍白：主虚、主寒、主弱。
- 5. 面色黧黑：主肾虚、主水、主瘀。
- 6. 面色青黄：主肝脾不和、主痰、主湿。
- 7. 面色青白：主肝气郁结、主寒、主痛。
- 8. 面色青黑：主肝火上升、主寒、主痛。
- 9. 面色青紫：主寒、主痛、主瘀。
- 10. 面色萎黄：主脾虚、主湿、主萎。
- 11. 面色潮红：主热、主虚、主火。
- 12. 面色苍白：主虚、主寒、主弱。
- 13. 面色黧黑：主肾虚、主水、主瘀。
- 14. 面色青黄：主肝脾不和、主痰、主湿。
- 15. 面色青白：主肝气郁结、主寒、主痛。
- 16. 面色青黑：主肝火上升、主寒、主痛。



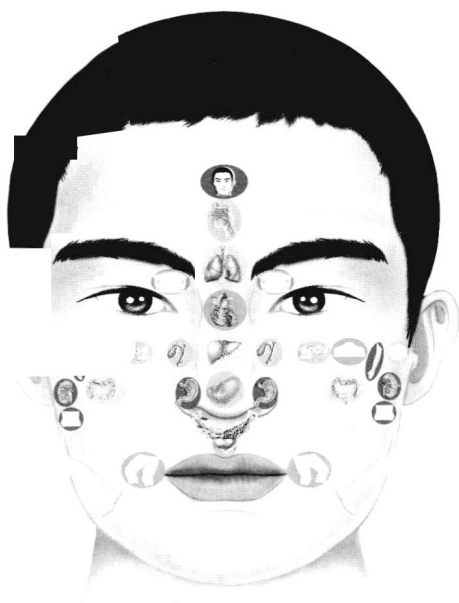


健康大学堂 30

面诊手诊

速效自疗

周念宇 编著



(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

面诊手诊速效自疗 / 周念宇编著. — 武汉 : 武汉出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5430-5697-8

I. ①面… II. ①周… III. ①望诊(中医) ②掌纹-望诊(中医) IV. ①R241.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031030号

书 名 面诊手诊速效自疗

编 著: 周念宇

责任编辑: 王冠含

特约编辑: 周 贺

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zhs@whcbs.com

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 17

字 数: 280千字

版 次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定 价: 39.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

望面观手，把握健康很容易

中医面诊和手诊，在我国有着悠久的历史，是我国历代医家几千年来诊断疾病的宝贵经验的积累。2000多年前的《黄帝内经》就认为人体的局部和整体具有辩证统一的关系，即身体每一个局部都与全身的脏腑、经络等密切相关。因此在诊病时，通过观察五官、手掌等就可以了解人的健康状况。

面部络脉丰富，为脏腑气血之外荣，经脉之所聚，《灵枢·邪气脏腑病形》曰：“十二经脉三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍。”中医认为，人体五脏六腑在面部都有一定的反射区，而脸面就是脏腑的外衣。面诊就是通过观察这些部位神、色、形态等的变化来判断五脏六腑各个部位的健康状况。

面部的望诊，不仅能诊察出面部本身的病变，而且可以了解正气的盛衰及邪气的深浅，推测病情的进退顺逆。因此，面诊在诊断学上具有十分重要的意义。如果我们能够发现面部与对应脏腑部位的变化，通过诊察面部，探知与其相关脏腑的疾病，并采取恰当的诊疗措施，及时进行诊疗、医治，便能去病强身，从而获得健康美好的生活。

而手是人体全身脏腑器官的完整缩影，所以，人体组织器官的病变均可在手的某些部位上得以体现。《灵枢》中有诊鱼际纹路之法及爪甲诊病法；唐代王超《水镜图诀》中介绍过小儿指纹诊病方法。此外，手部还有大片的病理反射区，是神经的聚集点。一只手正反面有70多个病理反射区和治疗穴位，临床实践证明，对这些穴区进行刺激可治疗近百种疾病。

近年来，面诊与手诊越来越受到人们的欢迎，在经济发达的欧美国

家还出现了众多面诊手诊医学专家。它之所以发展如此迅速，是因为这种方法不但诊断准确率高，能及时发现病情，而且不论肤色人种，一律通用，既无需任何仪器，又无创伤、无毒副作用，随时随地可以进行诊察。

随着手诊法一同兴起的手疗法，是一种无创伤、无副作用，随时可以进行的的治疗方法。其操作简便、易学易懂、疗效显著、经济安全的特点，符合老百姓对治疗方法“简、便、廉、验”的要求，在民间得到了长期广泛的应用，并广为流传。

经络穴位治疗也是中医学留给后世的宝贵财富之一，根据刺激手段的不同，可分为按摩、针灸、拔罐、艾灸等多种，其中最简单、最常用的要数按摩疗法。按摩疗法入门简单，不需要理解艰深的知识，也不需要专业的医疗器械，而且对鼻炎、头痛、腹痛等一些常见病有立竿见影的治疗效果，对高血压、糖尿病等也有很好的调理保健效能。

本书首先介绍了相关的面诊手诊基础知识，内容详尽且通俗易懂，为初学者打开了面诊手诊的大门。然后，详细讲解了不同种类的多种常见疾病的面诊手诊方法，让读者可以学到简便实用的诊病技巧。同时，还详细讲解了常见疾病的手疗法和穴位疗法。另外，针对每种疾病的治疗，还特别配备了养生保健的药膳方剂。以上是本书最大的亮点，即不管是诊断，还是治疗，内容丰富且方法多样，读者可以根据自己的喜好和方便原则选择适合自己的诊治方法。

本书将详尽的图示与文字有机地结合，在方便阅读的同时，读者可以更直观地参照图示来对照自身面部、手部的变化特征，诊断自身病痛，并通过观察图示呈现出来的对应病症来有效去除病灶、预防疾病的发生。这是一本一专多能的综合性读物，通俗的语言与易学好懂的例证，适合各年龄段关注自身健康的人使用。希望本书可以成为您和家人以及朋友健康路上的好伙伴，衷心地祝愿您一生健康、平安！

前言	3
如何阅读	10
面部脏腑分属	12
手部九宫八卦划分法	17
手部五行星丘划分法	17

第一章 认识面诊与手诊

什么是面诊	20
面诊的理论依据	22
头面部的脏腑反射区	24
• 脏腑在面部的反射区	24
• 眼与脏腑的分属	26
• 鼻与脏腑的分属	28
• 人中与脏腑的分属	30
• 唇与脏腑的分属	32
• 耳与脏腑的分属	34
• 舌与脏腑的分属	36
• 牙齿与脏腑的分属	38
掌握面诊的要点	40
什么是手诊	42
手诊的理论依据	44
• 观指甲诊病的理论依据	44
• 观五指诊病的理论依据	46
• 观手纹诊病的理论依据	48
认识手疗	50
手疗的基本操作方法	52

第二章 面部诊病方法

面色异常与疾病判断	56
面色发红：体内有热	56

• 面色发白：体内寒气太盛	57
• 面色发青：阳气虚弱	58
• 面色发黑：肾气不足	59
• 面色发黄：体内气血不足	60
• 面部红肿：体内有热	61
• 面部浮肿：脾气不足	62
• 面部抽搐：肝气抑郁	63
眼部异常与疾病判断	64
• 眼睛发黄：脾气不足	64
• 眼睛发红：感染病毒	65
• 眼睛不停眨动：肝虚血少	66
• 眼睛流泪：肝血不足	67
• 两眼无神：血气亏损	68
• 上眼睑下垂：气血淤滞	69
• 眼睑肿胀：湿气停滞	70
• 瞳神散大：体内火气上升	71
耳部、鼻部异常与疾病判断	72
• 耳内流脓：热火上升	72
• 耳内长肉：体内有热毒	73
• 耳朵流血：肝火上升	74
• 鼻子上生疮：体内有热	75
口腔异常与疾病判断	76
• 嘴唇燥裂：脾胃热气太盛	76
• 嘴唇青紫：脾阳之气太弱	77
• 嘴唇颤动：脾虚血燥	78
• 口中生疮：中气不足	79
• 咽喉肿痛：体内热气太盛	80
• 咽喉溃烂：体内有火	81
• 牙齿松动：肾气虚	82
• 牙齿焦黑：冷风侵袭经脉	83
• 牙龈出血：体内有火	84
• 牙龈溃烂：胃热太盛	85
• 牙龈萎缩：气血亏损	86

• 咬牙：体内有蛔虫	87
舌部异常与疾病判断	88
• 舌头开裂：热气太盛	88
• 舌头干燥：阳气太盛	89
• 舌头萎缩：心脾虚弱	90
• 舌头发红：体内有热	91
• 舌头青色：体内寒气凝结	92
• 舌头紫色：体内有热毒	93
• 舌头淡白色：气血不足	94
• 舌上无苔：肾阴不足	95
• 舌苔白色：体内有寒气	96
• 舌苔黄色：体内有湿热	97
• 舌苔灰黑色：脾功能衰弱	98
• 舌苔溃烂：胃功能失调	99
• 舌苔白腻：肝胆功能失常	100
• 舌苔黄腻：湿气内阻	101

第三章 观手诊病的方法

观手外形诊病	104
• 手掌类型与病症诊断	104
• 手掌色泽与病症诊断	106
• 手掌的其他变化与病症诊断	107
观五指诊病	108
• 手指形态与相对应的疾病	108
• 根据手指的异常变化诊断疾病	110
观指甲诊病	112
• 常见的指甲形态与体质的对应关系	112
• 根据指甲的颜色变化诊断病症	114
• 观察甲半月诊断疾病	115
14条主要掌纹线的病理变化	116
8种常见病理纹的对应病症	144

第四章 常见疾病诊疗法

内科病症	162
• 感冒	162
• 慢性支气管炎	164
• 肺炎	166
• 肺结核	168
• 慢性胃炎	170
• 胃下垂	172
• 胃溃疡及十二指肠溃疡	174
• 肠炎	176
• 便秘	178
• 神经衰弱	180
• 脑动脉硬化	182
• 高血压	184
• 低血压	186
• 冠心病	188
• 贫血	190
• 癫痫	192
• 糖尿病	194
• 甲亢	196
• 尿路感染	198
外科及骨伤科病症	200
• 胆囊炎、胆结石	200
• 痔疮	202
• 腰痛	204
• 颈椎病	206
皮肤科、五官科病症	208
• 湿疹	208
• 荨麻疹	210
• 痤疮	212
• 神经性皮炎	214
• 麦粒肿	216

• 斑秃脱发	218
• 过敏性鼻炎	220
• 流鼻血	222
• 扁桃体炎	224
• 咽炎	226
• 耳鸣	228
• 白内障	230
• 牙痛	232
男科疾病	234
• 尿路结石	234
• 前列腺炎	236
• 阳痿	238
• 遗精	240
• 早泄	242
妇科、儿科疾病	244
• 月经不调	244
• 痛经	246
• 闭经	248
• 子宫脱垂	250
• 子宫肌瘤	252
• 卵巢囊肿	254
• 乳腺增生	256
• 不孕症	258
• 百日咳	260
• 小儿遗尿	262
其他病症	264
• 眩晕	264
• 头痛	266
• 失眠	268
• 肥胖症	270

如何阅读



1

基础知识

通过阅读面诊手诊的相关基础知识，掌握面诊手诊的方法，为后文常见疾病的自疗打好基础。

疾病分科

按现代医学理论将常见疾病进行分类。

疾病概念的大致解说

简单介绍疾病概念、发病人群等内容。

相关名词解释

对本页出现的生僻名词进行详细地解释，便于读者理解。

疾病诊治详解

从面部特征和手部特征两个方面介绍诊断疾病的方法，从手疗法、穴位疗法、药膳调理法三个方面介绍治疗疾病的方法。

内科病症

慢性胃炎

化生 癌前病变

慢性胃炎是胃黏膜上皮遭到各种致病因子的长期侵袭而发生的持续性、慢性炎症，由于黏膜的再生改造，最后导致胃腺体萎缩，并可伴有肠上皮化生^①及不典型增生的癌前病变^②。

症状

双眼下方有毛细血管向黑睛走行，舌面有数条红色斑块，耳部胃穴区可见点片状光泽红晕，这些都提示胃炎信号。

指甲上出现暗淡白斑。胃一区有固定局限性黑色斑块，按压可产生胀痛。肝区青暗不润，有的凹陷无肉，青筋浮起，肾区暗淡无光。明堂发暗，良位纹理紊乱，皮肤粗糙，有椭圆形暗色呈现。3线呈链珠状，4线中断不连续。

病因

常见的因素有长期、大量地饮酒和吸烟，饮食无规律，食物过冷或过热，过粗过硬，浓茶、咖啡等都易诱发或加重病情。饮食不卫生所导致的胃黏膜受到幽门螺旋杆菌的感染所致的慢性胃炎不易痊愈。

治疗方法

手疗法：第一步，肠胃点点法15次；第二步，肝胆穴区擦法20次；第三步，劳宫穴擦法20次；第四步，合谷穴擦法20次。

穴位疗法：按摩足三里穴，能够理脾胃，调气血，补虚损，主治一切胃病。特别对急性慢性胃炎、胃溃疡、消化不良、胃痉挛、食欲不振、以及急性慢性肠炎、便秘、四肢倦怠、麻痹或神经痛等症疗效较好。

药膳调理法：灵芝熬猪肉，可益气、养阴安神，适用于慢性胃炎，消化不良。

防治小贴士

- ①宜节，饮食应有节制，切忌暴饮暴食及食无定时。
- ②宜洁，注意饮食卫生，杜绝外界微生物对胃黏膜的侵袭。
- ③宜调，尽量做到进食较精细易消化、富有营养的食物。

2

病症解读

正文部分通过对该疾病症状、病因及治疗方法的介绍，全方位地为读者展示该病症的相关知识，全面解读病症。

面部脏腑分属

《素问·刺热篇》中说：“肝热病者，左颊先赤；肺热病者，右颊先赤；心热病者，颜先赤；脾热病者，鼻先赤；肾热病者，颐先赤。”《医宗金鉴·四诊心法要诀》中说：“天庭面首，阙上咽喉，阙中印堂，候肺之原。山根候心，年寿候肝，两傍候胆，脾胃鼻端。颊肾腰脐，颧下大肠，颧内小府，面王子膀。”若根据《灵枢·五色篇》的分法，可将整个面部分为五个部分：鼻——明堂，主脾；眉间——阙，主肺；额——颜，主咽喉；颊侧——藩，主大肠；耳门——蔽，主肾。

1 心理压力区 反射区在额上 1/3 至发际处（即发际一圈）



1 找位技巧

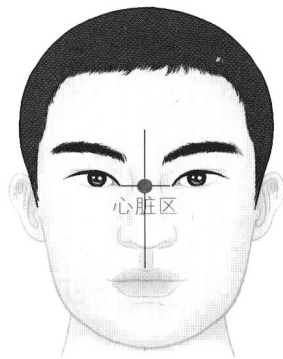
将眉毛至发际的区域三分，最上面的就是。

1 诊断

如果此处出现青春痘（疙瘩），或此处与面部颜色不一样，说明此人心理压力比较重。

如果此处长斑，说明心脏有疾病（如心肌无力），有痣、痞子，说明心脏功能先天不足。

1 心脏区 反射区在两眼角之间的鼻梁处



1 找位技巧

在两眼角之间画线，与鼻梁中线交叉处就是。

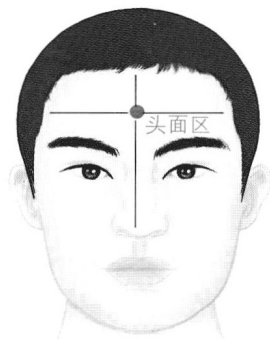
1 诊断

如果此处出现横纹或横纹比较明显，说明心律不齐或心脏状况不好，或血液黏稠。

如果此处出现横纹深，而且舌头上面也有很深的竖纹（沟），可能是有比较严重的心脏病。

► 面部脏腑分属

丨头面区 反射区在额上 1/3 至发际处（即发际一圈）



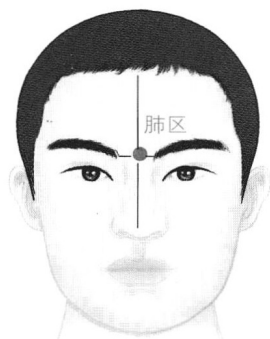
丨找位技巧

在额上1/3处画线，与鼻梁中线交叉处就是。

丨诊断

如果此处出现竖纹，竖纹很深并且部分发红的话，说明此人心脑血管供血不足、头痛、神经衰弱、多梦、睡眠质量不良、心悸、烦躁等。

丨肺区反射区 在两眉端连线的中点



丨找位技巧

将鼻梁中线向上延长，在两眉毛之间画线，交叉点就是。

丨诊断

若此处中间比较凹，且颜色晦暗或发青或有斑，说明此人肺部有疾病，呼吸不畅。

两眉头部位有痣、痞子或发白，说明此人有咽喉炎，或扁桃体炎，或胸闷气短，或肺有病。

丨胸乳区 反射区在眼内眦稍上方



丨找位技巧

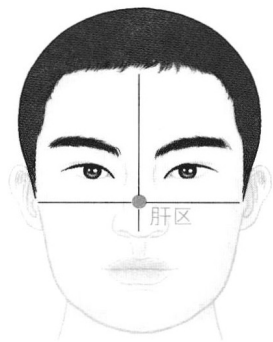
眼内眦垂直向上，至眉毛之间的位置就是。

丨诊断

如果上眼皮内侧部位有痣、痞子或闭上眼睛此部位有粉痘状的突起，说明女性乳房有小叶增生，男性有胸膜炎；如果女性眼角部位有小包，说明女性有乳腺增生。

► 面部脏腑分属

肝区反射区 在外耳道与鼻中线交叉处



找位技巧

两外耳道口连线，与鼻中线交叉点就是。

诊断

如果这两个部位或其中一个部位，有青春痘（疙瘩）的话，说明此人肝火旺。

如果此处有痣，且眼球发黄，面色非常黄，说明此人患有乙肝。

胆区反射区 在肝区的外侧



找位技巧

肝区的两侧，鼻的边缘处就是。

诊断

如果这一部位有红血丝状、青春痘，或早晨起床后嘴里发苦，说明胆部有了轻微炎症。

如果此处有一对明显的斑或有痣、痞子，是胆结石。

肾区反射区 在颊部，鼻翼水平线与太阳穴的垂直线交叉处



找位技巧

从太阳穴处垂直向下，与两耳垂之间连线的交叉点就是。

诊断

如果这一部位有红血丝、青春痘，或斑，说明此人肾虚，容易怠懒，会有腰背及腿部酸疼。

如果这一部位有很深且很大的斑，极可能是肾结石。

面部脏腑分属

膀胱区 反射区域在鼻下人中处的鼻根部位



找位技巧

将人中与鼻根部位三分，上面的部分就是。

诊断

如果这一部位发红，有红血丝、青春痘、疮等，且伴有小便赤黄、尿频、尿急等症，说明有膀胱炎。

如果此处发红，但尿不频不急，且整个鼻梁骨发红，说明是鼻炎。

脾区 反射区域在鼻头



找位技巧

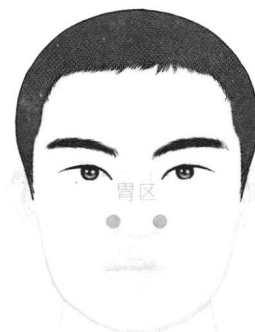
肝区下方的鼻头处就是。

诊断

如果此处发红或酒糟鼻者或鼻头肿大，说明脾虚或脾大，一般感觉头重、脸颊疼、心烦等。

如果此处发黄，也是脾虚，会出现汗多、畏风、四肢懒动、倦怠、不嗜食等症状。

胃区 反射区在鼻翼



找位技巧

脾区的两侧，两鼻翼处就是。

诊断

如果此处发红，是胃火，易饥饿、口臭。如果这一部位有红血丝且比较严重，一般是胃炎。

如果鼻翼部青瘪，一般是以前胃痛，形成病根，可引起萎缩性胃炎，而萎缩性胃炎引发胃癌的可能性较大。