

三分钟面诊

速查 健康大学堂 16
全图解

3000分钟
视频课程

+

356幅
彩色插画精解

3分钟轻松解读藏在脸上的身体密码

- 详细 全面详尽地解读面色与身体的关系
- 实用 手把手教你快速掌握面诊要领，易学好懂

面容辨病

察面部的表情
神情知健康

① 黑眼圈

脾胃吸收不好

② 眉间竖纹

脂肪摄取过多

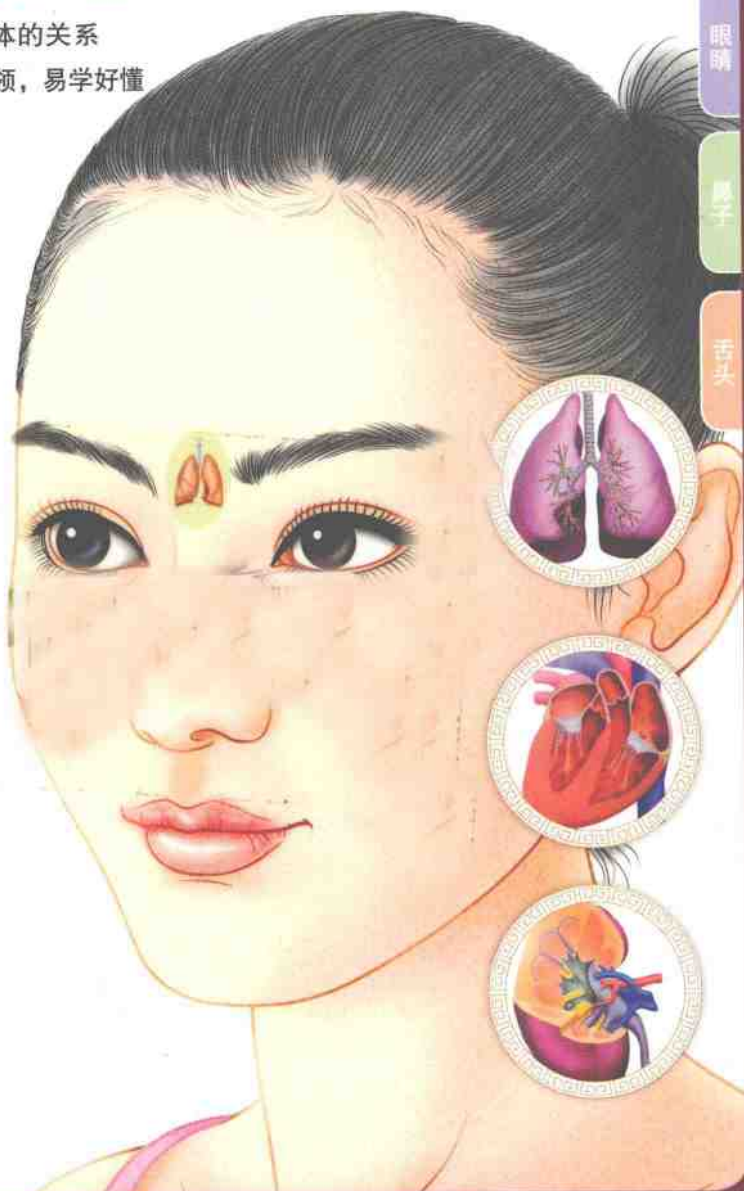
③ 嘴角溃疡

缺少维生素

④ 鼻头发红

脾热脾大

头面部及其筋肉组织



健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

选题策划：(含章)行·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：张 超

装帧设计：(含章)行 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

三分钟面诊 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.7

(健康大学堂)

ISBN 978-7-5463-3321-2

I. ①三… II. ①健… 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(2010)第122659号

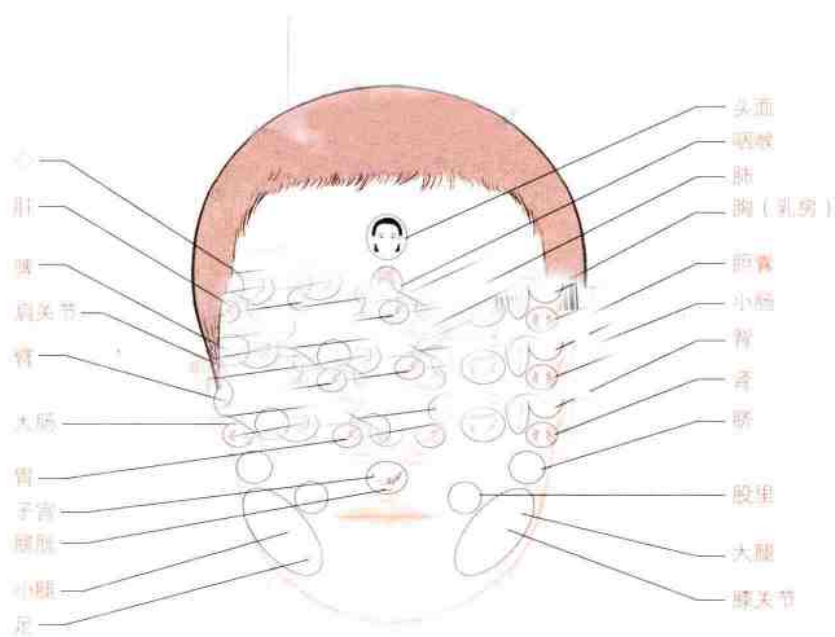
- 书 名：三分钟面诊
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京佳明伟业印务有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：240千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002(发行)
010-63109462(咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3321-2
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)



三分钟面诊

健康中国名家论坛编委会 编著



花三分钟把握自己的健康

中医面诊是我国历代医家几千年来诊断疾病的宝贵经验的积累，在我国有着悠久的历史。在古代，中医利用人的面部变化特征来确定是否患病以及患病的轻重，更有“察言观色”的说法。

面诊就是透过面部反射区观察脏腑疾病与健康状况的诊法，即医生运用望、闻、问、切的诊断方法对面部整体及五官进行观察，从而判断人体全身与局部的病变情况。通过对面部形态、颜色、肌肤、瑕点分布等方面的观察，从而得知脏腑、经络、气血功能的状态，简而言之就是“看五官，观气色，辨脏腑之病”。通过诊断或预测疾病的发生和发展，给我们提供治疗和预防的根据。

面部的变化与内脏的疾病息息相关，当内脏发生病变，即在面部有所反映。因面部为脏腑气血的外荣，又为经脉所聚，《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。这一方法在被用于疾病诊断时非常灵验，被称为“神明之术”。

面部反映整体各部位生理信息，使面部成为整体完整的缩影。面部的各部分属不同的脏腑，是面部望诊的基础。传统的面部脏腑是在《黄帝内经》有关脏象、气血、经络分布的理论基础上而形成的。现代面部各部分属，是在生物全息理论指导下形成的，亦就是整体内脏在面部的缩影。面部色诊，主要是通过望诊来观察面部各部位的色泽变化，了解内在脏腑的生理、病理变化。面色是脏腑气血的外观，也是疾病变化的反映。中国人的面色微黄而带红润，略有光泽，称为“常色”；有病时，皮肤的光泽发生变化，称为“病色”。

面部络脉丰富，从面部的望诊，不仅能诊察出面部本身病变，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，确定其预后。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。

繁忙的工作和快节奏的生活，使现代人承受了很大的压力，快节奏和紧张的工作致使很多人的身体出现了“亚健康”的状态。不规律的作息和较大的压力，影响了我们的身体健康。怎样才能让我们拥有健康的身体和充沛的精力，以最佳的状态面对工作和生活是我们每个人都应当关心的问题。只有及时发现自身身体问题，才能有效地减少和控制疾病的发生。

本书对面部诊断法，做了系统、详尽的介绍，内容分为基础和实践两个部分，基础——将人们带进面诊的氛围中来，教给人们了解面诊、学习面诊的入门知识。实践——以面诊的实际操作手法、具体的诊疗方法呈现给大家，方便读者在短时间内掌握自我诊病的常识，易于学习与掌握，具有很强的指导性和实用性。开篇前的“五脏自我检测”篇章，为我们进行身体健康状况检测提供了一个快捷的通道。本书将详尽的图解与文字有机地结合，在方便阅读的同时，您可以更直观地参照图解来对照自身面部的变化特征，诊断自身病痛并通过观察图解呈现出来的对应病症来有效去除病灶、预防疾病的发生，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，适合各年龄段和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。停下来，让我们花三分钟的时间，来把握我们的健康！衷心地祝愿您一生健康、平安！



● 阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元,对内文中各个部分的功能、特点等做一说明,这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

知识点的主标题，点明所要解决的问题。

知识点的副标题，从中医角度点明出现此症状的原因。

037 身体消瘦 脾胃气虚/体内有虫

◎ 三、分析表

CHAPTER 15

（二）脾胃气虚。会厌起于经脉，食而不化，食而难咽，大便逆泄，噎塞之有。《灵枢·经脉》有云：“胃虚则噎，脾虚则泄。”（二）气虚血弱。会厌起于经脉，血虚则新血没有来源，寒湿之有。胃气虚，则血气不足，逆气上升，吞酸，舌润并滑。《素问·五藏别论》有云：“胃虚则噎，脾虚则泄。”（三）气虚血弱。会厌起于经脉，血虚则新血没有来源，寒湿之有。胃气虚，则血气不足，逆气上升，吞酸，舌润并滑。《素问·五藏别论》有云：“胃虚则噎，脾虚则泄。”（四）气虚血弱。会厌起于经脉，血虚则新血没有来源，寒湿之有。胃气虚，则血气不足，逆气上升，吞酸，舌润并滑。《素问·五藏别论》有云：“胃虚则噎，脾虚则泄。”

● 我準備好了

(2) 当由虫类引起时，是由于昆虫的分泌物、排泄物等所致。如：(1) 胃内发现少量虫卵或幼虫，是由于卫生条件不好，食物被污染所致。(2) 胃内发现大量成虫，是由于饮食不洁，卫生习惯不良所致。

● 好身体靠调经

使体弱地倍然都是由于形体失养，但也有有虚火之想，有汗时，这寒邪已入分。

自我检视，出现此病症时身体的各种表现。

根据症状找原因，阐述了出现各种症状的病因。

对于各种症状应该如何治疗和调养。

041 面

◎ 川大北圖藏

● **CHINA**

船。大船先
行。在路
与杨金喜
相遇。三
人。身体
俱佳。色

 抗雨神

[illegible]

● 好身体

面地是
全西北邊。
（44）
方造用以州
府也。其
則改印之法
（45）



【材料】純正の
【用途】純正の
【材料】純正の
【用途】純正の



用图表的形式说明出现各种疾病时，面部的临床表现。

体内有热

[illegible][illegible][illegible]

诊断 治疗

◎ 商務印書館出版



1998-2000



③ 按摩大椎穴，对身体进行冷处理

与曹大村同，其弟曹大德，于咸通初年，亦曾担任过此官。因此，曹大德即此曹大德。此外，自唐迄明，



- 让面色红扑起来的小技巧

- 【例4】下列各句，以“ ”为喻体的一项是（ ）

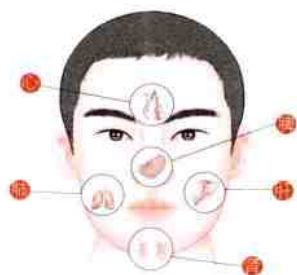
诊断流程，
对引起各种病症
的原因可以一目
了然。

解决问题的方案之一：按摩。指出解决此病症可以按摩的穴位，穴位的取穴技巧，按摩的力度、方法、时间等。

解决问题的方案之二：饮食调养。治疗和预防疾病，关键在于养。



Contents 目录



什么是面诊

面诊就是透过面部反射区观察脏腑疾病与健康状况的诊法，从而判断人体全身与局部的病变情况。



头面部的经络循行

人体许多经脉都上行至头面部，所以观察人的面部可以作诊断脏腑病变的一种手段。

【序言】花三分钟把握自己的健康 / 2

阅读导航 / 4

心脏的自我检测 / 16

肝脏的自我检测 / 18

脾脏的自我检测 / 20

肺脏的自我检测 / 22

肾脏的自我检测 / 24

基础篇：认识面诊

第一章 面诊基础知识

001 何为面诊 / 28

002 面诊的理论依据 / 30

003 脏腑在面部的分布 / 32

004 面诊时的距离 / 34

005 面诊要部位、气色合参 / 36

006 怎样望色 / 38

007 掌握面诊要点 / 40



第二章 面部的形、神、色

008 形、神、色要综合考察 / 44

009 木形人 肝经气血旺盛 / 46

010 火形人 心经气血旺盛 / 48

011 土形人 脾经气血旺盛 / 50

012 金形人 肺经气血旺盛 / 52

013 水形人 肾经气血旺盛 / 54

014 得神 精神气足，预后良好 / 56

015 少神 神气不足，体质虚弱 / 58

016 失神 精损气亏，预后不良 / 60

017 假神 病人临终前的预兆 / 62

018 什么是正常的面色 / 64

019 脏腑异常时的面色 / 66

020 头发的健康与不健康 / 68

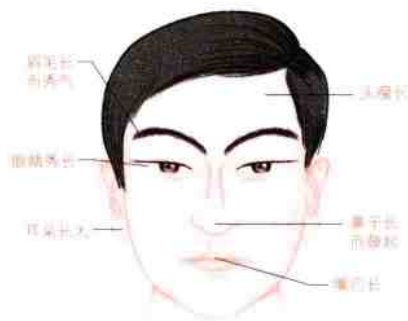
第三章 头面部的脏腑反射区

021 面与脏腑的分属 / 72

022 眼与脏腑的分属 / 78

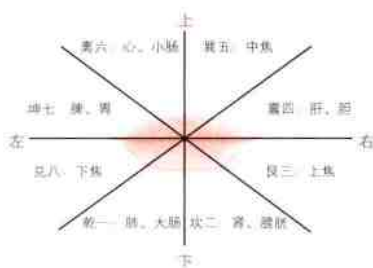
023 鼻与脏腑的分属 / 80

024 人中与脏腑的分属 / 82



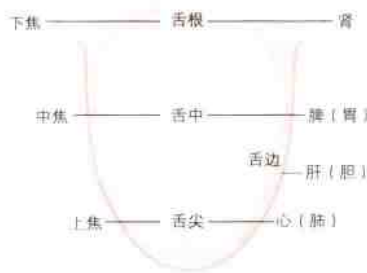
木形人的面部特征

木形人最明显的面部特征是头小、面长，五官长大。



唇与脏腑的分属

根据唇与八卦的对应，可以划分唇的脏腑分区，如上图所示。



舌与脏腑的分属

中医望诊时，望舌是关键的一步。了解舌的分区，以及舌与脏腑的关系，在面诊时很重要。



少白头的面部临床表现

少白头是指青少年或中年时期头发过早变白的症状。一般认为，其是由肝肾亏损、营血虚热、肝郁气滞等原因引起的。上图即是少白头患者的面部特征。

- 025 唇与脏腑的分属 / 84
- 026 耳与脏腑的分属 / 86
- 027 舌与脏腑的分属 / 88
- 028 牙齿与脏腑的分属 / 90

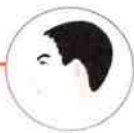
第四章 病容：疾病发出的信号

- 029 面色赤色 主热 / 94
- 030 面色青色 主寒/主痛/主风/主肝病 / 96
- 031 面色黄色 主热/主湿/主脾虚 / 98
- 032 面色白色 主寒/主气血虚 / 100
- 033 面色黑色 主虚/主寒/主痛/主瘀血 / 102

实践篇：应用面诊

第五章 望头诊病

- 034 少白头 肾气不足/情志不舒使得肝郁气滞 / 106
按摩关元穴，还您一头乌黑亮丽的秀发
- 035 头皮屑增多 新陈代谢过于旺盛 / 108
按摩三阴交，和头皮屑说拜拜
- 036 头总是不自觉地摇动 肝火太盛 / 110



面色发红的临床表现

面色发红是指患者面部颜色比正常人的红，通常这是体内有热的征象。上图即是面色发红患者的面部特征。



身体消瘦的面部临床表现

身体消瘦是指肌肉瘦削，体重过轻，严重者甚至骨瘦如柴，这是一种疾病的表现。一般认为，脾胃气虚、气血虚弱、胃热炽盛、体内有虫积聚时引起此症的主要原因。上图是身体消瘦患者的主要面部特征。

按摩期门穴，叫停不听使唤的头

037 身体消瘦 脾胃气虚/体内有虫 / 112

按摩公孙穴，让脾胃恢复健康

038 身体肥胖 饮食失调 / 114

按摩消冻穴，轻轻松松把身瘦

039 满头大汗 体内湿热/阳气不足 / 116

按摩肩髃穴，调理多汗症状

040 盗汗 心血不足/阴虚内热 / 118

按摩少商穴，解除盗汗的烦恼

第六章 望面诊病

041 面色发红 体内有热 / 122

按摩大杼穴，对身体进行冷处理

042 面色发白 气血不足/体内寒气太盛 / 124

按摩小海穴，让脸色红润起来

043 面色发青 体内有寒气/阳气虚弱 / 126

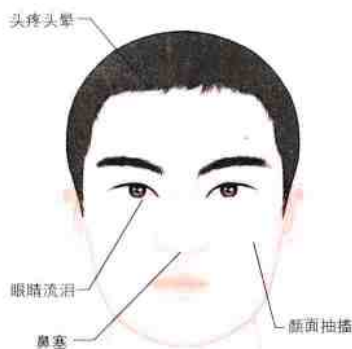
按摩风门穴，赶走身体里的寒气

044 面色发黑 肾气不足/体内有瘀血 / 128

按摩涌泉穴，迅速改善面色

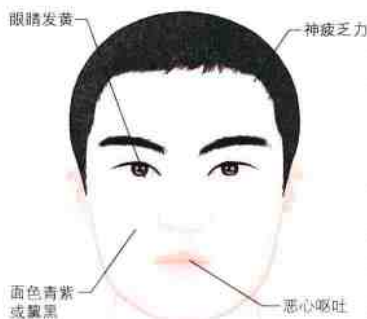
045 面色发黄 体内气血不足/水湿停滞 / 130

按摩血海穴，让气血畅通无阻



面部抽搐的面部临床表现

面部抽搐是指眼睑、嘴角及面颊肌肉的抽搐，通常仅出现于一侧。一般认为，肝气郁滞、风邪阻络、肝风内动、风痰阻络等是引起此症的主要原因。上图即是面部抽搐的面部特征。



眼睛发黄的面部临床表现

眼睛发黄一般还伴有尿黄、面黄甚至身黄的症状，体内湿热、瘀血以及脾虚血亏都会引发此症。上图即是眼睛发黄的面部特征。

046 面部红肿 体内有热 / 132

按摩中冲穴，不做大红脸

047 面部浮肿 脾气不足 / 134

按摩目窗穴，使面部回复自然

048 面部抽搐 肝气抑郁/络脉受阻 / 136

按摩百会穴，让脸听从指挥

第七章 望眼诊病

049 眼睛发黄 体内湿热/瘀血/脾虚血亏 / 140

按摩青灵穴，可治疗眼睛发黄

050 上眼皮下垂 中气下陷/身体感受了风邪/气血瘀滞 / 142

按摩阳白穴，让眼皮回复原位

051 眼睛发红 体内有热/感染了病毒 / 144

按摩解溪穴，不再做红眼太狼

052 瞳神散大 体内有火气在上升 / 146

按摩神门穴，聚精会神从现在开始

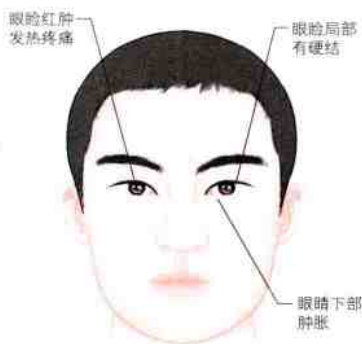
053 眼睛不停眨动 肝虚血少 / 148

按摩瞳子髎穴，让漂亮的眼睛定格

054 眼内障 阴精不足 / 150

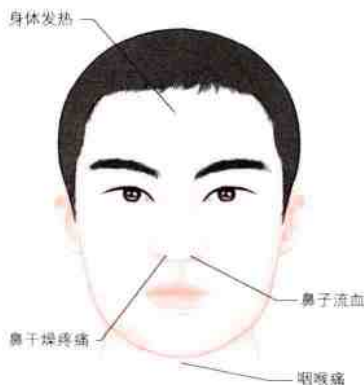
按摩四白穴，拥有明亮双眸不是梦

055 针眼 体内有热毒/脾气虚弱 / 152



针眼的面部临床表现

针眼是指在眼睑边缘生小疖的症状。外感风热、体内热毒炽盛以及脾虚气弱都可能会引发此症。上图即是针眼的面部特征。



流鼻血的面部临床特征

鼻子流血是一种常见症状，可由风热壅肺、胃火炽盛、肝火犯肺、肾阴虚损等各种原因所引起。上图即是流鼻血的面部特征。

按摩角孙穴，让毒素无处藏身

056 眼睑肿胀 体内有热积聚/湿气停滞 / 154

按摩攒竹穴，不做绿豆蛙

057 两眼无神 体内血气亏损 / 156

按摩养老穴，让眼睛重新焕发光彩

058 眼睛流泪 体内肝血不足 / 158

按摩承泣穴，不做爱哭鬼

059 白睛上长小泡 心火上升/脾胃湿热 / 160

按摩天井穴，消灭白睛上的小泡泡

第八章 望鼻诊病

060 流鼻血 体内有火 / 164

按摩迎香穴，关住鼻血的闸门

061 流鼻涕 体内湿热 / 166

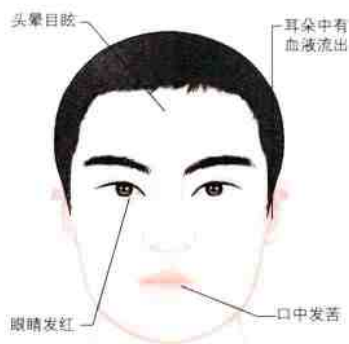
按摩飞扬穴，从此神采飞扬

062 鼻子上生疮 体内有热 / 168

按摩通天穴，畅通经络

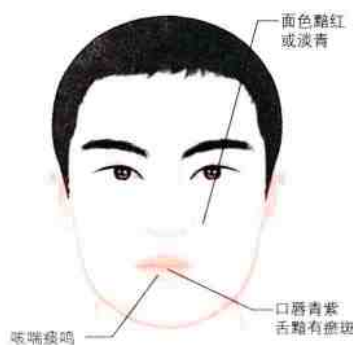
第九章 望耳诊病

063 耳内长肉 体内有热毒 / 172



耳朵流血的面部临床表现

耳朵流血即耳窍出血。肝火上炎、阴虚火旺都可能会引发此症。上图即是耳朵流血的面部特征。



嘴唇青紫的面部临床表现

嘴唇青紫是指口唇处出现青深紫色或青淡紫色的症状，是内脏阴阳气血衰弱的外在表现，因此多伴有脏腑机能衰退的症状。上图即是嘴唇青紫的面部特征。

按摩颞息穴，耳朵变聪灵

064 耳内流脓 热火上升 / 174

按摩耳门穴，肃降体内浊气

065 耳朵流血 肝火上升 / 176

按摩太冲穴，平熄肝火

第十章 望口唇诊病

066 口中生疮 体内有火/中气不足 / 180

按摩阳谷穴，口疮不再来

067 嘴唇燥裂 脾胃热气太盛 / 182

按摩下廉穴，通畅经络气血

068 嘴唇青紫 脾阳之气太弱/气血瘀滞 / 184

按摩天冲穴，补足体内不足的阳气

069 咽喉肿痛 体内热气太盛/体内有毒 / 186

按摩经渠穴，还你一副金嗓子

070 咽喉溃烂 身体感染了病毒/体内有火 / 188

按摩鱼际穴，给身体降降火

071 流口水 感受了风邪/脾虚/胃中的热气上升 / 190

按摩地仓穴，赶走馋嘴猫

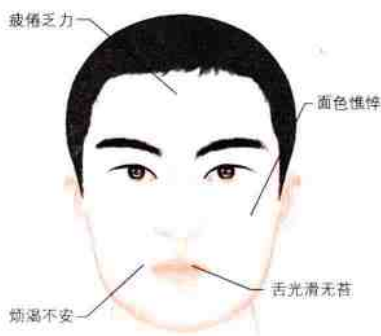
072 嘴唇颤动 胃火上传/脾虚血燥 / 192

按摩水沟穴，情况紧急就找它



流口水的面部临床表现

流口水，又称口角流涎。风邪侵袭、脾虚不敛、脾胃湿热熏蒸等都有可能引发此症。上图即是流口水的面部特征。



舌上无苔的面部临床表现

舌上无苔，是指舌面光滑洁净，严重者有如镜面。胃阴干涸、气血两虚都可能会引发此症。上图即是舌上无苔的面部特征。

073 痰多 肾虚/脾胃虚寒 / 194

按摩丰隆穴，治疗痰症数它灵

第十一章 望舌诊病

074 舌头开裂 热气太盛 / 198

按摩脑户穴，清热降浊又升清

075 舌头萎缩 体内有痰湿/心脾虚弱 / 200

按摩太白穴，各种脾虚全拿下

076 舌头发红 体内有热 / 202

按摩中府穴，肺腑畅通无阻碍

077 舌上无苔 肾阴不足/气血虚弱 / 204

按摩廉泉穴，水液开阖全靠它

078 舌头干燥 阳气太盛/阳气太虚 / 206

按摩曲池穴，让舌头润泽起来

079 舌头青色 体内有寒气凝结/体内有瘀血 / 208

按摩商阳穴，体内血气畅通无阻

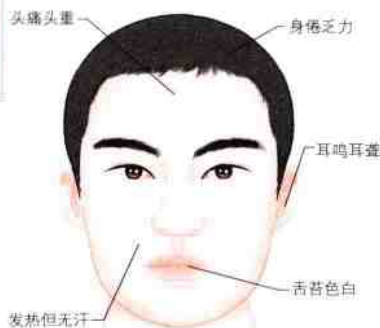
080 舌头紫色 血液中有热毒/体内有瘀血 / 210

按摩阳溪穴，清内瘀顺气血

081 舌头淡白色 气血不足/脾虚 / 212

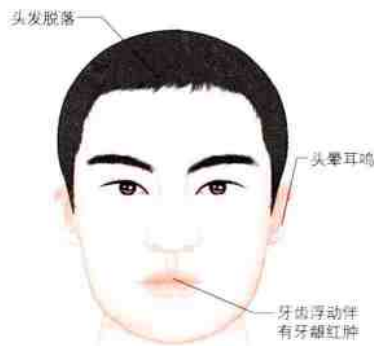
按摩太渊穴，让体内气血充盈起来

082 舌苔白色 身体里有寒气/脾虚 / 214



舌苔白色的面临床表现

舌苔呈白色与正常人的舌质淡红，舌苔微白不同，是一种病症。风寒侵入皮表、脾阳虚衰都可能引起此症。上图即是舌苔白色的面部特征。



牙齿松动的面临床表现

牙齿松动与年龄有关，但体内阳明热壅、肾阴虚、肾气虚等原因也都有可能引发此症。上图即是牙齿松动的面部特征。

按摩天枢穴，调理脾胃的好帮手

083 舌苔黄色 体内有湿热 / 216

按摩足窍阴穴，排湿又泄热

084 舌苔灰黑色 脾功能衰弱/痰饮内阻/湿热内蕴 / 218

按摩足临泣穴，恢复舌头红润

085 舌苔溃烂 胃功能失调/宿食积滞 / 220

按摩足三里穴，口腔清新健康

086 舌苔黄腻 痰热蕴积在肺/肝胆功能失常/大肠湿热 / 222

按摩劳宫穴，送你一颗清热解毒丸

087 舌苔白腻 外感寒湿/湿气内阻 / 224

按摩阴陵泉穴，排除体内多余水液

第十二章 望齿、龈诊病

088 牙齿松动 阳明经热/肾气虚 / 228

按摩尺泽穴，最好的补肾方法

089 咬牙 心胃有火/身体里有蛔虫/气血虚弱 / 230

按摩液门穴，强心又泻火

090 牙龈溃烂 胃热太盛 / 232

按摩三间穴，坚固牙齿的根基

091 牙龈出血 体内有火 / 234

按摩曲池穴，保护好我们的牙齿外衣



092 牙龈萎缩 胃火上炎/气血亏损 / 236

按摩合谷穴，牙龈不再脱落

093 牙齿焦黑 下焦太热/肾热胃燥/冷风侵袭经脉 / 238

按摩承光穴，还你一口洁白的牙齿



牙龈出血的面部临床表现

牙龈出血是指牙缝或牙龈有血液渗出。胃中有火、肾虚火旺都有可能引发此症。上图即是牙龈出血的面部特征。

第十三章 望颈部诊病

094 颈项肌肉强直 外感风寒使经脉气血瘀滞 / 242

按摩天柱穴，让颈部灵活转动

095 颈项粗大 气血不畅 / 244

按摩扶突穴，气血畅通无阻

附录 本书所用穴位精选简介 / 246