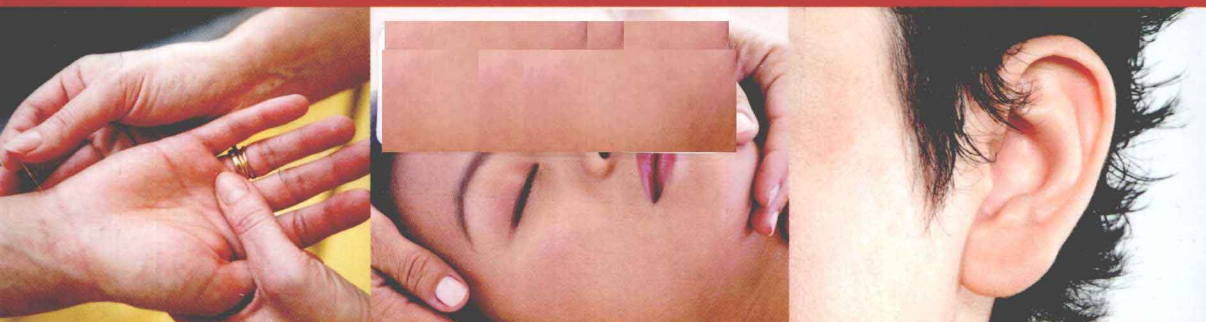




面、耳、手、足诊病

❁ 自查图谱 ❁



杜琳 主编

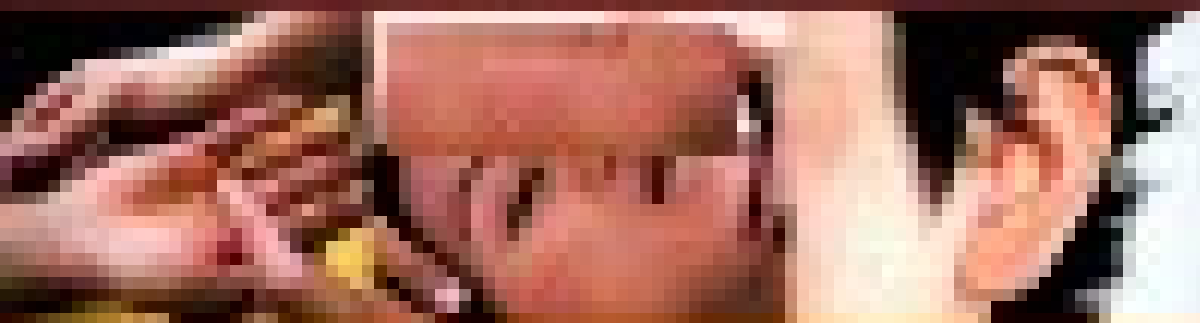
北京中医药大学东直门医院针灸科 副主任医师

 吉林出版集团有限责任公司



面、耳、手、足疹病

第二版



封面

中国医药出版社

中国医药出版社

七彩生活

面、耳、手、足诊病

自查图谱

杜琳 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

面、耳、手、足诊病自查图谱 / 杜琳主编. — 长春:

吉林出版集团有限责任公司, 2010.11

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4020-3

I. ①面… II. ①杜… III. ①望诊(中医) — 图解

IV. ①R241.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第210169号



面、耳、手、足诊病 自查图谱



出版策划: 孙亚飞

封面设计: 桃子 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 吴昊

版式设计: 阮剑锋

文图编辑: 蔡霞

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开本: 889 × 1194mm 1/16

印张: 12

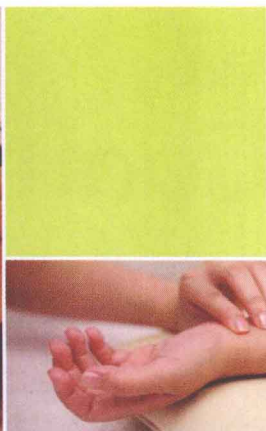
字数: 260千字

版次: 2010年12月第1版

印次: 2010年12月第1次印刷

定价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



懂得如何同自己的身体进行交流，是所有养生专家共通的长寿密码。你想健康长寿，请先学会读懂自己身体的健康警报。

头面是人体的最高部位，能最直接地反映身体状况。“察言观色”是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。认真观察人的面部形色，发现其细微的变化，探知其发生的病变，这样就可及早采取措施，及时就诊。

通过观察耳郭的位置、厚薄、大小、形态、色泽、血管等改变，或用手指触摸其形态，或用探棒、探笔等按压耳郭上的穴位以查痛点，或采用耳部信息探测仪来探测耳穴敏感点等，以预测所患疾病、判断预后，这被称之为“观耳辨病”。

掌纹时刻在传递着健康信息，只要读懂掌纹的语言，是否有病，病在哪里，伸手便知！这样便可在疾病稍露头时加强防范和治疗，把疾病扼杀在萌芽状态！所以说，人人都有自己的私人医生——掌纹，“掌”握健康，从这里开始。

由于穴位的确定和把握不是每个人都擅长的，本书将足部各个穴位的位置通过图片的形式展示出来，让你可以轻松地找到需要按摩的足部穴位，同时对照反射区就可以轻松判断出病症的所在。在家就可以照着书本上所示方法操作，达到有病治病，无病强身的效果。

你不会再因为粗心大意而导致自己小病变大病、大病变重病，希望本书能帮助你成就健康人生。

前言

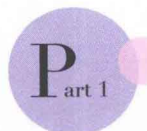
Foreword

张时

北京中医药大学东直门医院针灸科
副主任医师

〔目录〕

Contents ...



面诊——

察颜观色知健康



>>>

解码面诊 / 10

● 中医面诊渊源 / 10

神奇的“五色诊” / 10

面诊的理论发展 / 10

● 面诊的原理及依据 / 11

人体是个有机整体 / 11

面部能反映脏腑气血盛衰 / 11

生物全息论的发展 / 11

● 面部整体诊断的方法 / 12

望面色 / 12

望五官及舌 / 12

望面容 / 13

● 经络是面诊治病的基础 / 13

经络汇于“首” / 13

何为形层 / 13



>>>

看面色，人体健康早知道 / 14

● 一定要知道的正常面色 / 14

面色易受四季和环境变化的影响 / 14

面色也分主色和客色 / 14

● 教你学会“望色十法”看健康 / 15

望其浮沉，以辨病位之表里 / 15

察其清浊，以辨病性之阴阳 / 15

观微甚，以辨邪正之虚实 / 16

视散转，以辨病程之长短 / 16

别泽夭，以主预后之吉凶 / 16

● 望色诊需注意的事项 / 16

知常达变，以常衡变 / 16

整体为主，色泽为要 / 17

见微知著，排除干扰 / 17

● 外有斑暗示内有淤 / 17

蜘蛛痣 / 18

黑痣 / 18

白斑 / 19

雀斑 / 19

黄褐斑 / 20

青紫斑 / 20

红斑 / 20

老年斑 / 21

● 五色对应五脏 / 22

面部赤红——心 / 22

面部苍白——肺 / 22

面部青色——肝胆 / 22

面部发黑——肾 / 23

面部发黄——脾胃 / 23

面部与脏腑对应分布图 / 23



>>>

头面部8个器官的诊病密码 / 24

● 头诊——统领身体健康的首脑 / 24

望诊头发 / 24

望诊头颅 / 28

望诊囟门 / 28

● 眼诊——显示健康状况的荧光屏 / 29

眼球诊病 / 29

白睛诊病 / 29

黑睛诊病 / 30

眼部黏膜诊病 / 30

眼部其他部位诊病 / 30

● 耳诊——表露健康状况的晴雨表 / 31

耳诊在中医诊疗中的意义 / 31

耳穴视诊 / 32

耳郭阳性反应物 / 33

耳穴变色是什么征兆 / 33

常见疾病在耳穴的阳性反应 / 34

● 鼻诊——洞察身体疾病的信息员 / 35

望鼻诊病的依据及意义 / 35

望鼻色诊病 / 36

望鼻形诊病 / 37

望鼻分泌物及动态变化诊病 / 37

● 人中诊——衡量身体健康的标尺 / 38

望人中诊病的理论依据 / 38

什么是正常人 / 39

望人中形态 / 39

望人中色泽 / 40

● 口唇诊——身体疾病的信号灯 / 41

望唇色诊病 / 41

望口唇形态诊病 / 43

● 舌诊——获取身体情报的资料库 / 44

望舌诊病的依据 / 44

舌部与脏腑的对应分布 / 44

望舌色 / 45

观舌质 / 46

望舌态 / 48

望舌苔 / 49

● 齿诊——记录人体脏腑的信息表 / 51

望牙齿的颜色诊病 / 51

望牙齿的形态诊病 / 52

望齿龈诊病 / 53



>>>

头面部重点穴位祛病养生法 / 54

● 头面穴 / 54

按上星——巧防前额头痛 / 54

按神庭——宁神醒脑长智慧 / 54

按角孙——吸湿降浊 / 55

按百会——升阳举陷 / 55

按神聪——百会之左膀右臂 / 56

按风池——平肝息风 / 57

按风府——防风祛风 / 57

按安眠——还你轻松睡眠 / 58

按五处——汇总之要穴 / 58

● 耳穴 / 59

按神门——轻松好眠 / 59

按脾、胃——促进消化 / 59

按耳中——巧止呃逆 / 60

按内分泌——调节内分泌 / 60

按三焦——还你曼妙身材 / 60

按心——养心安神 / 60

按肾——强身健体 / 60

按皮质下——辅助调节内分泌 / 61

按交感——健脾平胃 / 61

按内生殖器——生活无烦恼 / 61

按眼——还你明眸善睐 / 61

按肝——平肝安神 / 61

P
art 2

耳诊—— 观耳辨病巧治疗



>>>

了解耳诊 / 62

● 了解你的耳朵 / 62

● 小穴位大健康 / 63

观耳能辨病也能自疗 / 63

耳穴的定位和主治 / 64



>>>

4种观耳辨病法 / 68

● 瞧一瞧——轻松易学的望耳诊病法 / 68

耳郭的大小、厚薄反映先天肾气的强弱 / 68

耳郭异常传递出的疾病信号 / 68

耳朵色泽传递出什么信息 / 69

耳穴变色传递出的疾病征兆 / 71

耳穴变形是怎么回事 / 71

耳折痕暴露心脏问题 / 72

耳穴上的丘疹标示着什么 / 73

耳朵脱屑暗示着什么 / 73

解读耳朵上的血管改变 / 73

观耳辨病的几个要点 / 74

● 摸一摸——简单易学的触耳诊病法 / 74

怎样触摸耳穴辨病呢 / 74

触摸什么呢 / 74

触摸的顺序 / 74

● 压一压——快速实用的压痛诊病法 / 75

按压耳穴常用的几种工具 / 75

如何按压耳穴 / 75

压痛敏感程度代表不同的意义 / 75

● 测一测——耳穴电测定诊病法 / 75

耳穴探测仪 / 75

耳穴探测顺序 / 75



>>>

一学就会的耳穴疗法 / 76

● 不可不知的耳穴保健法 / 76

最易操作的耳穴压丸法 / 76

耳穴埋针法 / 77

耳穴放血法 / 78

最简单的耳穴按摩法 / 79

● 耳穴保健必知常识 / 80

耳穴疗法的常见身体反应 / 80

耳穴疗法的宜与忌 / 81

耳穴疗法异常情况的处理 / 81





>>>

常见病耳穴诊断与治疗 / 82

● 现代人日常保健耳穴诊断与治疗 / 82

神经衰弱 / 82

胃肠功能紊乱 / 84

头痛 / 85

胆囊炎 / 87

胆石症 / 88

原发性高血压病 / 90

流行性感胃 / 92

颈椎病 / 94

肩关节周围炎 / 96

近视 / 97

慢性鼻炎 / 99

● 女性保健耳穴诊断与治疗 / 101

痛经 / 101

乳腺囊性增生症 / 102

寻常性痤疮 / 104

黄褐斑 / 106

P
art 3

掌纹—— 透过细节看健康



>>>

解密掌纹 / 108

● 掌纹对健康的实际意义 / 108

中医学对掌纹的认识 / 108

现代医家学者对掌纹的认识 / 108

掌纹变化对健康的影响 / 108

● 掌纹形成的原因 / 109

掌纹始于胚胎发育期 / 109

与肌肤纹理有关 / 109

与胎儿姿势有关 / 109

出生后也受外界因素影响 / 109

● 病理掌纹形成的原因 / 109

病理纹的遗传因素 / 109

身体疾病在掌纹上会有所反映 / 110

脏腑组织的病变可以反映在相应的手部组织上 / 110

掌纹能反映神经传导、血液循环状况 / 110

生活不规律对掌纹也有影响 / 110

● 掌纹诊病的原理及依据 / 111

掌纹对现代医学具有重要的诊断参考意义 / 111

能够帮助治愈疾病 / 111

对疾病预防具有重要意义 / 111

掌纹诊病自古有之 / 112

掌纹诊病的医学原理 / 112

● 掌纹诊病的主要方法 / 112

区分手掌对应人体的区域 / 112

观察掌纹色泽变化 / 112

观察掌纹纹理的变化 / 113

左右手掌纹的对比 / 113



>>>

14条掌纹线传递疾病信号 / 114

● 健康必知的掌纹线 / 114

1线〔感情线〕——“情感”“消化”“呼吸”三合一的告白 / 114

2线〔智慧线〕——心、脑、神经系统健康的主导者 / 115

3线〔生命线〕——检验生命的盛衰 / 116

4线〔健康线〕——预示抵抗力强弱 / 117

● 养生必知的掌纹线 / 118

5线〔玉柱线〕——气血通畅与否的标杆 / 118

6线〔干扰线〕——反映近期身体健康状况 / 119

7线〔太阳线〕——标示血压动态 / 120

8线〔远航线〕——提示日常生活不规律 / 121

- 9线〔过敏线〕——过敏体质的昭示 / 122
- 10线〔土星线〕——反映精神状况 / 122
- 11线〔性线〕——透析生殖、泌尿系统 / 123
- 12线〔酒线〕——反映肝脏解毒能力的强弱 / 124
- 13线〔悉尼线〕——提示肿瘤隐患 / 124
- 14线〔通贯线〕——反映遗传倾向 / 125



>>>

17种异常病理纹的健康警示 / 126

- “十”字状符号预示疾病即将开始 / 126
 - “十”字状纹出现在巽位 / 126
 - “十”字状纹出现在坤位 / 126
 - “十”字状纹出现在1线尾部或中指的下方 / 127
 - “十”字状纹出现在2线 / 127
 - “十”字状纹出现在3线 / 127
- “井”字状符号表明存在慢性疾病 / 128
 - “井”字状纹出现在巽位 / 128
 - “井”字状纹出现在艮位 / 128
- “米”字状符号显示脏器出现气滞血淤 / 129
 - “米”字状纹出现在巽位 / 129
 - “米”字状纹出现在离位 / 129
 - “米”字状纹出现在坎位 / 129
 - “米”字状纹出现在坤位 / 129
 - “米”字状纹出现在2线 / 130
 - “米”字状纹出现在3线 / 130
- “田”字状符号提示内分泌和泌尿生殖系统发生病变 / 130
 - “田”字状纹出现在震位 / 130
 - “田”字状纹出现在1线 / 130
 - “田”字状纹出现在3线 / 130
- “☆”状符号暗示急性病即将发作的征兆 / 131
- 岛状符号预示心脑血管系统发生病变 / 131
 - 岛形样纹出现在震位 / 132

- 岛形样纹出现在1线 / 132
- 岛形样纹出现在1线和2线之间 / 132
- 岛形样纹出现在2线 / 132
- 岛形样纹出现在3线 / 132
- 岛形样纹出现在4线 / 132
- 岛形样纹出现在5线 / 132

- “△”形符号传递脑血管病变的信息 / 133

- 三角形样纹出现在坎位 133
- 三角形样纹出现在1线 / 134
- 三角形样纹出现在3线 / 134

- 四角形符号说明病情稳定或曾手术过 / 134

- 四角形样纹出现在1线 / 134
- 四角形样纹出现在2线 / 134
- 四角形样纹出现在3线 / 135

- 斜桥状符号昭示心脏功能异常 / 135

- 羽状符号是便秘、心脏功能弱的表现 / 136

- 毛刷状符号表示心脏功能不好，呼吸系统有病 / 136

- “○”形符号提示慢性病 / 137

- 斑点状符号提示有肿瘤 / 137

- 锁链状符号表示呼吸和心脏功能弱 / 137

- 绳状符号是体质不佳的表现 / 138

- 权丫形符号表明情绪易激动 / 138

- 断裂纹暗示某种疾病即将发生 / 139

断裂纹的三种类型 / 139

不同断裂纹出现的意义 / 139



>>>

常见病掌纹细节快速诊断 / 140

- 掌纹诊断先知 / 140

“掌纹”能预测你的疾病 / 140

不要迷信“掌纹诊疗” / 140

● 常见病掌纹速诊法 / 140

白血病 / 140

急性脑血管病 / 141

流行性感冒 / 141

过敏性鼻炎 / 142

病毒性肝炎 / 142

胃溃疡 / 142

躁郁症 / 143

神经痛 / 143

神经官能症 / 144

癫痫 / 145

泌尿系结石 / 145

尿路感染 / 145

糖尿病 / 145

更年期综合征 / 146

月经不调 / 146

带下病 / 146

卵巢囊肿 / 147

乳腺癌 / 147

P
art 4

足诊—— 健康始于足下



>>>

知“足”常乐 / 148

● 认识足诊 / 148

神奇的足全息 / 148

足疗保健治病的特点 / 149

足疗的注意事项、准备工作及体位 / 149

● 足部反射区和穴位快速定位 / 152

什么是足部反射区 / 152

如何选取反射区 / 152

足底反射区 / 153

足内侧反射区 / 156

足外侧反射区 / 157

足背反射区 / 158



>>>

日常保健从足部开始 / 160

● 头面部保健 / 160

头部保健——按按足底，醒脑充精力 / 160

眼部保健——聪耳明目促循环 / 161

耳部保健——刺激视神经，提升听力 / 162

鼻部保健——畅通鼻道，预防鼻炎 / 163

● 脏腑调养 / 164

补益肺气——增强免疫力，预防感冒 / 164

补心安神——益智健脑，预防失眠 / 165

调脾胃助消化——补足血气，百病不生 / 166

养肾延年——充盈精气益骨骼 / 167



>>>

常见病足部诊断与自疗 / 168

● 常见病诊断与自疗 / 168

哮喘——宣肺平喘，宽胸理气 / 168

腹泻——调和五脏，促进吸收 / 170

便秘——激活肠动力 / 172

心脏病——改善心肌长寿命 / 173

失眠——轻揉慢按睡眠好 / 175

● 特殊人群病症诊断与自疗 / 177

乳腺增生——疏肝解郁，调理内分泌 / 177

子宫脱垂——益气补肾，提高韧带弹性 / 178

慢性肾炎——健脾补肾，利水消肿 / 180

肥胖症——调节肠胃，消脂美体 / 182

肩周炎——滑利关节，通络止痛 / 184

慢性腰肌劳损——补益肝肾，疏筋利骨 / 186

类风湿性关节炎——活血通络，消除炎症 / 188

痤疮——调节内分泌，美肤活肌 / 190

1 解码面诊

jie ma mian zhen

01 中医面诊渊源

早在两千年前，中医经典著作《灵枢·邪气脏腑病形》就有记载：“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍。”这说明人体内五脏六腑、经络、气血的状况在面部均有相应的表现，人们可以通过对面部各种状况的观察，来了解身体的健康状态和病情变化。

神奇的“五色诊”

《黄帝内经》中就有五色诊，即“五生色”“五病色”“五死色”的理论，



具有重要的实用价值，并一直沿用至今。东汉医家张仲景总结了《黄帝内经》关于面部诊法的理论和方法，在《伤寒杂病论》中提出，汗过多会引起额头凹陷的不良反应。宋代医家钱乙在《小儿药证直诀》一书中提出，必须注意望面色和其他局部诊察手段来判断疾病，他对小儿目诊的论述，对后世也有深远的影响。清代汪宏所著的《望诊遵经》不仅搜集了历代有关望诊的资料，还总结了从面目五官及身体其他各部的形态色泽变化，来辨别疾病阴阳的诊断方法。

面诊的理论发展

随着临床医学的发展和理论研究的逐步深化，人们对诊察疾病的方法提出了新的要求。目前，在面诊方法的研究中，运用了多种现代科学技术进行多学科综合研究，建立了一些客观指标，使面部诊法得到了迅速发展和提高。对于全身症状和体征不明显的患者或在病变早期，如果能及早发现面部异常，就能为尽早就医、早期诊断、早期治疗争取时间。

02 面诊的原理及依据

人体是个有机整体

中医学认为，人体是一个有机整体，不仅同自然界有着密切的联系，而且人体体表组织、器官与体内脏腑之间也有着密切的联系。中医脏腑学说认为，脏腑虽居于内，但其生理和病理变化必然会在相应的体表组织器官上反映出来，其中面部就是一个重要的部位。

面部能反映脏腑气血盛衰

因面部为脏腑气血的外荣，又为经脉所聚，面部络脉丰富，气血充盛，加之面部皮肤薄嫩，故色泽变化易于显露于外。

《望诊遵经·五色相应提纲》中记载：“尝考《内经》望法，以为五色形于外，五脏应于内，犹根本之与枝叶也。色脉形肉，不得相失也，故有病必有色，内外相袭，如影随形，如鼓应桴。”故脏腑气血的盛衰，邪气对气血之扰乱，都会在面部有所反映。

通过对面部组织、五官七窍在神、色、形、态等方面的征象改变的观察，进行中医理论分析，便可推断出体内脏腑的病变。这说明面诊方法的基本原理就是“以表知里”“司外揣内”。



生物全息论的发展

现代面诊法是在中医学理论指导下，结合生物全息论发展起来的。因此在面部相应脏器分布、诊察方法上与传统中医面诊有所不同。

身体的异常变化，可能发生在面部变化出现之前或之后。检查面部，可发现有骨骼形状的变化，也可见肌肉紧张度、弹性、收缩力的变化，还可有肿胀、皱纹、结痂、缺陷、面部皮肤颜色的改变，以及充血、疼痛等症状。

欲知体内哪一个脏器有病变，可通过观察面部与脏器相对应的部位有何异常变化，以尽早察知。

03 面部整体诊断的方法

面诊时，要选择在白天自然光线比较充足的室内进行，尽量放松面部表情，保持情绪稳定，避免外界干扰，同时配合平时的面部情况作为参考。还要注意以下两个诊断要点：一是采用比较的方法，以常测变，去辨别各种异常征象；二是要重视局部与整体的关系。总之，面诊时必须注重局部与整体、内与外的统一性。

望面色

自然界的颜色丰富多彩，古人执简驭繁，把面色分为青、赤、黄、黑、白五种。五色的变化以面部最为突出，而且面部又与脏腑经络相应，可以反映其内部相应脏腑经络的生理和病理变化。五色诊法是运用阴阳五行学说，按五脏配五行、五色的理论，通过临床实践总结出来的。

面部色诊不仅对慢性病有诊断价值，而且对危重病也有诊断意义。如心衰病人面色黧黑；凡心脏病二尖瓣狭窄、闭锁不全者，会出现面色萎黄，双颧微红；肝硬化和肝癌病人面色甚黑；慢性肾炎、尿毒症病人面色暗黑萎黄。总之，色深沉、重晦暗，主内病、重病、久病；色浅、光泽明

显主外病、轻病、新病；介于枯晦与明润之间者，其病不重；若病色如云之飞，则病将愈；如博聚凝滞一团，则病重而难治。

望五官及舌

根据藏象学说理论，我们来重点了解一下五脏与目、舌、口、鼻、耳的对应关系。面部官窍的各种异常征象，可以提示相应脏腑的病变，如肺开窍于鼻，鼻塞流涕，多为肺气不宣；肾开窍于耳，长期耳鸣，多为肾虚；肝开窍于目，肝胆湿热，可出现脘腹饱胀、食欲不振、身体颜色发黄等，而目睛发黄是其主要症状，可根据舌象的各种异常变化，来观察脏腑的病变等。

五色、五脏及主病之间的对应关系

五色	对应五脏	五色主病
赤	为心色	主热
青	为肝色	主寒，主痛，主气滞，主肝风和血淤
白	为肺色	主虚，主寒
黄	为脾色	主脾虚，主湿
黑	为肾色	主痛，主血淤，主劳伤

望面容

面部是颅神经支配较集中的部位，面容不仅可以显示出人的喜怒哀乐，还可以反映出人的健康状况。脑部及全身机体的活动状况，大都能从面部颜色和征象中反映出来。

① 面色微黄而带红润，精神饱满，表情自然，稍有光泽，乃正常人面容。

② 面色潮红、兴奋不安、鼻翼扇动、口唇疱疹，表情痛苦，呼吸和脉搏增快，乃提示急性病，如大叶肺炎、痢疾、小儿急性化脓性扁桃体炎等急性传染病。

③ 面部浮肿，眼睑水肿苍白，眼裂小，额部有指压下凹现象，尤其是清晨较重，此乃肾病的症状。



04 经络是面诊治病的基础

由于人体经络是一个内接五脏六腑、外接肢节皮肤的网络系统，它们之间是相互联系、相互沟通、相互影响的。中医学认为，“有诸内，必形于外”。即体内发生的病变，必然会反映到经络。

经络汇于“首”

头面位居全身之首，所分布的经脉较为丰富，不仅是全身经脉汇聚之所，也是五脏六腑、精、津液、气血的外荣表现之处。

很多经络都经过头部，如督脉起于小腹中，下出会阴，后行于腰背正中，经颈部进入脑内，并由颈沿头部正中，经头顶、额部、鼻部、上唇到上唇系带处；任脉起于小腹中，下出会阴，沿腹部正中线上行，通过胸

部、颈部，到达下唇内，环绕口唇，上至龈交穴，分行至两目下；冲脉起于小腹中，并有一分支沿腹腔前壁挟脐上行，散布于胸中，再向上行，经喉，环绕口唇，可润泽口唇；跷脉则相会于睛明穴；手太阳经循行于听宫穴、颧髎穴；眉冲穴、五处穴属足太阳经；手阳明经循行经过迎香穴；颊车穴属于足阳明经；耳门穴属于手少阳经；上关、听会穴属足少阳经。

何为形层

所谓形层，即指面部各特定穴位肿、陷等形态改变的状况。通过这些部位的异常变化，就可断定病在何经，在何脏腑，以帮助医疗诊断。

看面色， 2 人体健康早知道

kan mian se ren ti jian kang zao zhi dao

01 一定要知道的正常面色

人类有种族的区别，每个人都具有或黄或黑或白的基础肤色，在基础肤色上，人与人可能有略白、略黑、略红等差异。中国人属黄色人种，所以中国人的正常面色基本上都黄红隐隐，明润而有光泽。这就是神气、胃气的正常色泽表现。所谓有神气，是明光而有润泽；所谓有胃气，是隐约微黄，含蓄而未露。

面色易受四季和环境变化的影响

除了人类种族对肤色有影响外，人的肤色也会根据四季变化及环境变化而出现相应变化，如夏天略黑，冬天略白等。但是因为四时的不同，个人体质禀赋的差异，以及受所处地理环境、气候、职业等不同因素的影响，其面色可有略黑或稍白等差异，但不论怎样，只要面色是明润光泽、隐然有生气就是正常面色。此外，由于居住环境和工作的不同，情绪的变化、饮食习惯的不同以及运动过后等原因，都会使人的面色有所不同。例如，长期在野外露天工作、常晒太阳的人，其面色一般偏黑；长期在室内工作、少见阳光的人，其面色一般偏白；人在生气发怒的时候，面色一般会偏红；在受到惊吓时面色一般会偏白。以上均视为常色。

面色也分主色和客色

面部常色中也有主色和客色之分。所谓主色，是指人一生中始终是以一种色调为主的面色。先天遗传或者后天生活环境影响，会使人面部皮肤呈现出一种主色。

五行学说认为，对于不同的人，都可以归入木、火、土、金、水五种类型。木型的人一般面色较青，火型的人一般面色较红，土型的人一般面





色较黄，金型的人一般面色较白，水型的人一般面色较黑。

所谓客色，是指由于外界环境、生活条件、昼夜时间、气候季节等发生变化，使人的面部皮肤颜色也发生相应的变化，而呈现出的颜色。中医理论认为，人与外界的环境存在着密切的联系。当外界的环境发生变化时，人的面色也会发生相应的变化。一般来说，白天人体内的阳气旺盛，通常会容光外露；夜间人体内阴气较盛，所以面色一般明润内敛。天气晴朗时，人体内的气血较热，运行通畅，所以

面色一般偏红、偏黄；天气阴冷时，人体内的气血较寒，运行不畅，甚至发生凝滞，所以面色一般偏青偏黑。而中医五行学说认为，春季属木，人的面色一般会偏青；夏季属火，人的面色一般会偏红；秋季属金，人的面色一般会偏白；冬季属水，人的面色一般会偏黑。

总之，无论是主色还是客色，都是面部的正常肤色，在进行诊断时，应当多加注意，不要与人体发生病变时出现的异常面色相混淆，方能尽量减少差错失误，以保证诊断的正确性。

02 教你学会“望色十法”看健康

面部色泽的各种异常变化，可以反映出人体内部的各种病理表现。中国古代医家历经多年，根据大量临床经验总结了青、赤、黄、白、黑五色，不仅与身体相应的内脏变化有关系，而且也反映了一些病邪的性质。而色泽的具体变化则反映机体精气盛衰的情况。

望其浮沉，以辨病位之表里

浮，是指显露于皮肤之间且较易看出的面色，浮色一般出现在疾病的初起之时，说明人体发生的病变属于表证，即病变发生于人体的表面。沉，是指隐约存在于皮肤之下，沉色一般说明人体发生的病变属于里证，即病变一般发生在体内。如果脸色初浮而后沉，就说明病已经从表入里，由浅入深，病邪已侵入身体内部；如果脸色由沉而转浮，则说明病情向好的方面转化。

察其清浊，以辨病性之阴阳

清，是指人体面部的皮肤颜色明亮而清润，清色一般说明人体发生的病变属于阳证。浊，是指人体面部的皮肤颜色晦暗而混浊，浊色一般说明人体发生的病变属于阴证。如果面色从明亮而清润变得晦暗而浑浊，就说明阳证已转化为阴证；如果面色从晦暗而浑浊变得明亮而清润，则说明阴证已转化为阳证。