

传承国医经典，让每个中国人都“挖”到健康“真金”

眼球异常，可能衰竭而死
看你的脸色，也许能保住一命



观面无隐私

陈华丰博士 编著



耳垂潮红



血管粗大



鼻翼瘀点

★ 嘴唇失常可能得了癌症

★ 耳朵毛病多可能重病缠身

★ 鼻子怪异可能是性病所致

广东省出版集团

广东科技出版社

全国优秀出版社

传承国医经典，让每个中国人都“挖”到健康“真金”

观面无隐私

——家庭必备的健康保健经书

陈华丰博士 编著

广东省出版集团

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

观面无隐私 / 陈华丰博士编著. —广州: 广东科技出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5359 - 5174 - 8

I. 观… II. 陈… III. 望诊 (中医) IV. R241.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 169450 号

责任编辑: 应中伟 李 鹏

装帧设计: 八 度 李康道

责任校对: 陈 静 C. S. H. 天 雨

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 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

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区 A 幢

邮编: 510385)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 9.25 字数 200 千

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



自序

——要写就写老百姓最缺的医书

以前，经常有病人在看病时问我，能否介绍有关自我调养的书籍。我建议他们去书店找找，他们回答说：“书店里的书我看都看不懂。”确实如此，别说一般的老百姓，就是医学院校的学生都常常抱怨：“现在的医书太枯燥乏味了，一点阅读的欲望都没有。”连专业的医生都如此，也怪不得书店里的医书鲜有老百姓光顾了。

由此可知，老百姓不是没有学习医学知识的需求，而是有着非常强烈的渴望，只是现在的医书他们没法看而已。于是，在一些好友的鼓励下，我有了编写医学科普书籍的“冲动”。经过一段时间的筹划和准备，这本拙作终于完成了。为此，我来和大家分享本书的一些内容和写作思想。

第一，在内容上，选准“观面”切入点

自古以来，关于面诊方面的医书很多，但是普及性的医书却少之又少。因此，我将写作的范围定在面诊中“观面”这个“点”上。因为，“观面”是传统中医“望诊”的重要部分，也是普通读者最感兴趣、最容易自学的一种诊断方法。一个普通人通过观察脸、眼、口、鼻、耳等面部部位，就可以了解自己和他人的健康状况，起到“防病保命”的

2 观面无隐私

作用。我想，这样简单易懂的医书正是老百姓所需要的。

第二，在书名上，采用“善意的诱导”

《观面无隐私》这个书名大家一开始是不是感觉有点“另类”？这是我的“善意的诱导”。因为，现在的书名除了“病”就是“健康”，让人产生了“审美疲劳”。因此，我以“隐私”作为“诱导”，来传递健康的“善意”。况且，这并非哗众取宠，因为人的身体状况本身就是一种隐私，患了性病更是难以启齿的大隐私。因此，我们通过“观面”，知道了自己健康的“隐私”，而后有病的治病，没病的防病。

第三，在语言上，通俗易懂

一开始，我将《观面无隐私》的语言定调为：文句朴素，通俗易懂。这样，让人很有亲切感。因为，无论是古代医书还是现在的医书，无论是书名还是遣词造句方面，它们往往都给人以严肃、古板、干涩乏味的感觉，让一般人毫无阅读的兴趣，更谈不上学习了。如今，翻开《观面无隐私》，句句都是大白话，一目了然。我想，这样的书应该是老百姓最缺的。



第四，在应用上，有适用性和可操作性

在“观面”知道了疾病的“隐私”后，老百姓该怎么办呢？除了提醒人们及时到医院就医，《观面无隐私》还针对性地附有中医药方以及中医推拿等自我疗法，具有很强的实用性和可操作性。这是本书最大的“特点”。生病的人看了书后，可以对照里面的一些疗法自我疗养；没病的人也同样可以参照里面的一些疗法防病养生。

第五，在设计上，图文并茂增加了可读性

以前，我看过一些关于面诊的书，上面放了很多患者真实的图片。从医学上来说，这是科学的、严谨的。但是，这种书对老百姓来说，一点阅读欲望都没有。因为一个个病态的图片看起来“很恶心”，没几个人愿意看。而《观面无隐私》却大不一样，我们采取“卡通图”来配图，既能反映出相关的病变特征问题，也能增加图书的美感。

最后，我希望本书能为老百姓带来一些有用的健康知识，也可以成为医学院校的师生的课外参考读物。当然，限于知识水平有限以及筹备仓促等因素，而中医传统知识又博大精深，本书难免有一些瑕疵之处，希望医学界的同仁和广大读者多多批评指正。

陈华丰博士

2009年9月4日



目 录

第一章 健康隐患无处不在，学会“观面”可防微杜渐	1
一、健康危机的年代，病患无处不在	2
1. 老年人突发重病，为何人们还无动于衷	2
2. 青壮年本该精神抖擞，为何疲惫不堪	3
3. 理应轻松成长，少年为何老成	5
二、掌握“观面”方法，可能长寿	6
第二章 “观面”诀窍是历代名医的拿手好戏	8
一、中华大地“观面”高手层出不穷	9
二、现代医学，“观面”也能发挥威力	11
三、学会“观面”，体检费都能省了	12
第三章 学会“观面”，看似玄乎的东西其实很容易懂	14
一、你身体的阴阳是否平衡	15
1. 阴阳学说到底是什么	15
2. 阴阳五态人都长啥样子	16
二、你身体的五行有何缺失	17
1. 五行学说是啥玩意	17

2 观面无隐私

2. 你是五行人中的哪一种	19
三、你对身体五脏六腑了解多少	20
1. 为你解开“藏象学说”神秘的面纱	20
2. 五脏中任何一个器官损坏，都是大事	21
3. 六腑失调，身体很容易崩溃	25
4. 气、血、津液干涸，人就没了命	26
四、观“面”为何能知五脏六腑的奥妙所在	28
1. 看面部各部分可以了解五脏六腑	28
2. 面部各部靠什么连接身体其他部位	29
五、观面的“面”到底有哪些部分	30

第四章 多看看颜面，你也许能及时知道自己的健康状况

31

一、颜面失神假神暗示重病缠身	32
二、颜面五色如人一样，有大善也有大恶	34
三、面部形态是身体状况的晴雨表	39
1. 面部为什么会浮肿	39
2. 面部消瘦颧骨突出，是不是得慢性病啦	40
3. 颜面抽搐，是不是风痰阻络	41
4. 口眼歪斜，你中邪啦	41
5. 颜面长疔疮，你是不是该灭一灭火了	42
6. 小儿受暑热，颜面易长热疖	42
7. 面部长粉刺，你知道是什么原因吗	43
8. 面部雀斑是怎么形成的	43
9. 看面相，蛔虫是多是少一目了然	44
四、哪些容貌提示患病可能	45
1. 很多种异常面容都是病	45



2. 五种患病相貌不可不防	59
附：面部五脏六腑对应图	63
五、这些笑脸是病不是喜	64
1. 苦笑，你可能患破伤风了	64
2. 整天傻笑，是不是傻子啊	65
3. 不分场合痴笑，是很麻烦的事	66
4. 怪笑，可能不是作弄你	67
5. 假笑，你忧郁了吗	68
6. 狂笑，不是发酒疯就是癔病	68
7. 强笑，你的大脑还好吗	69
8. 阵发性笑，这可能是发笑性癫痫	70
第五章 眼眉里也有健康的大文章	71
一、你知道什么是“五轮八廓”吗	72
二、观眼睛五色可以判断凶吉	74
三、九种不可不知的病态眼皮	75
四、两眦异常也有患病之灾	80
五、你的白眼球是否还好	82
1. 眼球异色，健康堪忧	82
2. 白眼球形态异常要及时治疗	90
3. 常见疾病的眼部反应	101
六、黑睛出现白色环，那可惨啦	103
七、瞳孔不正常都是怎么回事	105
八、眼球怪异会不会衰竭而死	108
1. 眼球突出是小事吗	109
2. 眼球凹陷会不会阴阳竭绝	111
3. 眼位异常是不是重病所致	112

4 观面无隐私

九、小眉毛也可能暗藏大危险····· 113

十、眼部的癌症信号，你能知道吗····· 115

第六章 多看看耳朵，可能知道你得了什么病····· 118

一、耳廓颜色反映肾脏虚实····· 120

二、耳朵形态异常，是谁在捣鬼····· 124

三、耳穴里可以看清脏腑有没有毛病····· 133

1. 心穴区出现皱折、丘疹，会不会是心脏病 ····· 134

2. 肺穴出现异常，会不会是肺结核 ····· 137

3. 肝穴异常，会不会得肝癌 ····· 140

4. 脾穴出现异常，脾胃是不是溃疡了 ····· 143

5. 肾穴出现点状丘疹，会不会得了肾结石 ····· 144

6. 胃穴暗褐色隆起，是不是胃癌 ····· 146

7. 十二指肠穴出现异常，是溃疡还是肝硬化 ····· 151

8. 小肠穴出现异常，是不是肠子发炎了 ····· 152

9. 大肠穴、阑尾穴 ····· 154

10. 胰胆穴不正常，是发炎还是结石 ····· 156

11. 膀胱穴异常，是发炎还是膀胱癌 ····· 158

第七章 没事多看鼻子，兴许可以防病保命····· 160

一、鼻色异常，可能得了梅毒····· 162

二、看一看鼻子形态，不然得了性病都不知道····· 166

三、鼻山根形态，关乎心气存亡····· 176

第八章 生不出儿女该多闹心啊，看看人中是咋回事 ····· 180

一、人中是多种人体器官的“报警器” ····· 181



1. 人中与女性子宫的关系	182
2. 观察人中可知道泌尿系统是否完好	183
3. 人长得咋样，人中也咋样	184
二、多看看人中形态，不然命根出大问题就晚了	184
三、人中色泽异常，孕妇要小心胎儿健康	192
第九章 嘴唇也可以瞧出全身的病症来	198
一、唇色异常可能有难治大病	199
二、唇质干燥无神，小心可能绝命	205
三、嘴唇有异状？可能有大危险	207
四、下嘴唇警示：可能是多种癌症	210
五、嘴巴合不上？你要小心啦	212
第十章 常见面部的不良症状	213
一、中老年常见面部不良特征要多加留意	214
1. 秃发、白发是不是肾气不足	214
2. 两眼间皱纹多，是不是心血管有毛病了	214
3. 两耳枯黑，是不是肾脏不管用啦	215
4. 颧骨长斑、枯黑，是不是肝脏有问题	216
5. 嘴角下垂、杂纹多怎么办	217
6. 出现老人斑，你肝肾的功能还全吗	219
二、青壮年为何也有这样那样的问题	220
1. 少年白头，是不是气血消耗过多	220
2. 印堂发黑，是不是经常郁闷怒躁	221
3. 额头长青春痘，肺还通调吗	222
4. 眉头浓眉尾稀，是不是早衰呀	223
5. 眼红丝，肝火是不是“烧”得太旺了	224

6 观面无隐私

- 6. 为何多了一个黑眼圈啊 225
- 7. 上唇黑，大肠是不是排泄不顺呢 225
- 8. 下巴黑，肾功能是不是不全了 226
- 三、少年儿童健康出问题该多揪心啊 228
 - 1. 小孩两眼间色青，是不是惊恐不安 228
 - 2. 小孩斜眼看人，是不是视神经出现障碍 229
 - 3. 小孩斗鸡眼，脑神经是不是损坏啦 230
 - 4. 小孩鼻塞流鼻水，免疫功能是不是失调 231
 - 5. 嘴唇苍白，是不是营养不够呢 232
 - 6. 小孩嘴小张不开，肠胃是不是不好 233
 - 7. 小孩嘴开开，是不是鼻窦发育不良 233

第十一章 多看看头面部其他部位，你也可以知道身体情况 235

- 一、多看看你的齿龈，毛病早发现早治疗 236
 - 1. 牙病不是病？病起来有可能要你的命 236
 - 2. 牙龈疼痛、出血，这是怎么回事 238
- 二、平常多看看额头，也可以做到防患于未然 239
 - 1. 额头发黑，小心猝死 240
 - 2. 人生病，额头脉象也有反应 243
 - 3. 额头有其他异常可能也会有大病 243
- 三、多看看太阳穴，只有好处没有坏处 244
- 四、看一看你的腮，可能就有大收获 245

第十二章 坚持做各种保健，你可以健康过好每一天 247

- 一、颜面“全套”保养疗法助你赶走疾病 248



1. 面部药疗不仅能治病还能美容	248
2. 经常“摩面”，可以消除病痛	250
3. 多洗脸也有很多好处	251
4. 冰敷、热敷效果迅速	251
二、简单实用的眼部疗法，你随时能做到	252
1. 四种眼药疗法可以去除百病	252
2. 按摩眼睛也可以起到保健作用	254
3. 你知道色彩也可以调治疾病吗	254
三、口部的保健疗法，只要稍微注意你就能做到	256
1. 含一含，吹一吹，百病被赶走	257
2. 唾液里也有养生大学问	258
3. 多食气，吐气，可以增强内气	259
4. 多唱歌也可以治病，你听说过吗	260
5. 喝够了水身体抵抗力就强	261
四、运用这些方法对鼻部进行治疗，疾病快快溜走	262
1. 要健康，得知道多种鼻药的用法	262
2. 多用鼻孔呼吸，可以调节气息	264
3. 你的鼻子多久没有按摩啦	265
五、捏一捏耳朵，听一听音乐，病痛就少了	267
1. 按摩耳朵可以强身健体	267
2. 每天夹耳朵半小时，可以延年益寿	268
3. 有些药物最适合耳部治疗	268
4. 耳部导引行气可以通耳益脑	269
5. 多听音乐，可以安神定志	270
附录 掌握古代神秘养生秘方，可以延年益寿	272
后记	276

第一章

健康隐患无处不在，
学会“观面”可防微杜渐



现代社会，老年、青壮年、少年儿童等各个群体都面临一些严峻的健康问题。因此，我们十分有必要加强自我保健意识，通过学习掌握“观面知健康”的方法，防止“小病变大病，大病变恶病”，避免“家庭意外”的出现，使得更多的人延年益寿。

一、健康危机的年代，病患无处不在

1. 老年人突发重病，为何人们还无动于衷

我们会经常碰到这样的情况，比如身边一些看起来身体还硬朗的老人突然就患了重病甚至是突然离去。

为什么会这样呢？其实随着年龄的增长，老年人体内各器官的功能出现衰退是无法避免的自然规律，因免疫力下降造成老年人对各种疾病的抵抗力严重减弱，这时候病毒就有机可乘。更令人担心的是，老年人一开始生病时往往表现并不明显，但是一旦疾病蔓延到严重影响多种脏腑器官时，病情恶化就非常迅速，甚至一发不可收拾。

因此，老年人和家人平时要多留心才是。虽然老年人平时看起来没有大毛病，但是，老年人多少都有这样那样的毛病，比如出现急性腰背痛，这有可能得椎体压缩性骨折、椎管狭窄或与骨质退变相关的疾病，甚至还有可能患了肿瘤；有的老人下体麻木甚至大小便失禁，有可能是得了马尾综合征；有的老人时常感到疼痛，身体明显消瘦，很有可能感染全身性疾病甚至恶性肿瘤。因此，一旦出现这些问题时，千万不能麻痹大意，要陪老人到医院检查清楚（见图1-1）。

除了身体器官的机能下降外，老年人的心理问题也会导



图 1-1 老年人的健康关系到家庭的生活质量

致身体的急剧恶化。据统计，因心理因素导致患病的老年人占生病比例的 $1/3$ 以上。心理因素主要包括忧虑、悲观、烦躁易怒及厌世等消极情绪。这些心理问题很容易加速他们身体机能的衰老，进而使得心血管和内分泌系统及消化功能发生一系列的紊乱，引起抑郁症、心血管疾病、消化性溃疡和恶性肿瘤等多种疾病。

老人健康的恶化问题不仅是他们自身身体病痛的问题，伴随而来的往往还有整个家庭沉重的负担。难道我们还能对此无动于衷吗？

2. 青壮年本该精神抖擞，为何疲惫不堪

对于处于 20 ~ 35 岁堪称黄金时期的青壮年来说，本应该身体健康、精力充沛。然而，现实生活中的情况却令人担忧。近年来，高压的工作和抽烟、喝酒、熬夜等不科学的生活方式，已经成为了困扰青壮年健康的社会问题。常听到的

4 观面无隐私

白领亚健康问题就是显著的例子。一些年纪轻轻的人突然英年早逝，令人扼腕叹息。

青壮年的健康问题中比较明显的就是老年病提前。他们长期工作紧张、过度劳累、缺乏锻炼，身体和心理承受着巨大压力，进而导致身体素质下降，这就是“老年病提前”。在处于社会工作前沿的中青年人才中，这种情况尤为突出（见图1-2）。一些疾病的发病年龄大大提前，痛风、肿瘤等老年人的多发病在中青年群体中屡见不鲜，尤其是高血压、冠心病等心血管疾病，已经成为严重影响青壮年群体健康的重要因素。

值得注意的是，由于精神高度紧张或过度焦虑，年轻人往往会引起或者加重冠状动脉痉挛导致心肌梗死，精神紧张、情绪波动大、体力透支等很容易成为心脏病的诱因。他们患有心脏病往往没有明显征兆，也不知道自己有心脏病隐患，因此平时比较大意，身上往往都没有急救药物，以致突然病发时延误了抢救的最佳时机。



图1-2 压力下的年轻人健康状况令人担忧

可以这么说，青壮年精英群体身体素质下滑甚至英年早逝，给家庭和社会都带来巨大损失，这个现象需要我们高度重视。