

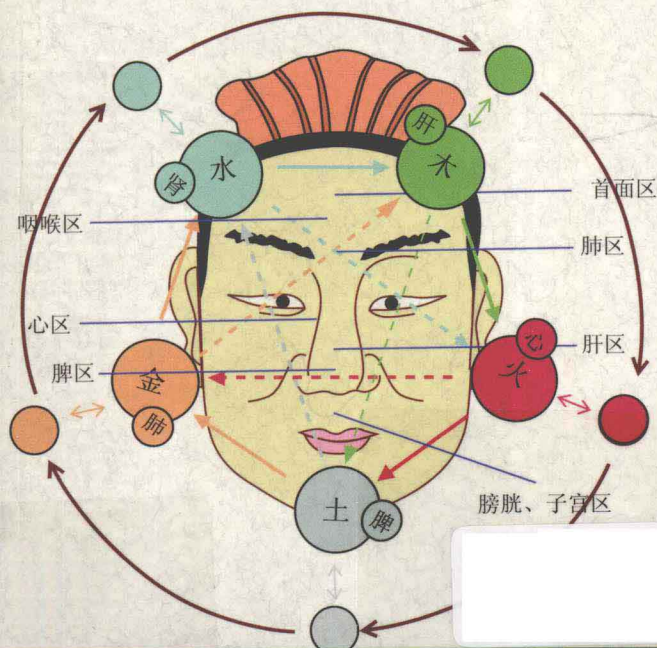
从生活中
学中医

观脸知健康

观脸诊病一学就会 防病祛病一用就灵

面诊是中医常用的诊病手段之一，即通过观察面部各个部位的色泽、形态变化，以获得人体内脏生理和病理信息，诊断疾病。面诊方法独特、疗效灵验、经济安全、易学易用，在「就医难，看病贵」的今天，学会面诊非常有价值，可以让你省去经常跑医院的麻烦，更节省许多不必要的医疗费用。

张汝峰 编著



科学解读面部变化对人体健康的提示

五行：金、木、水、火、土，五种面形养生要点。

五色：赤、青、黄、白、黑，五种面色全图解。

反射区：解读面部反射区，随时关注自己和家人的健康。

一看就懂
一学就会
一用就灵

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

观脸 知健康

张汝峰 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

观脸知健康 / 张汝峰编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8103-3

I. ①观… II. ①张… 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 (2013) 第 165016 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 710 × 1 000 1/16 印张 14 字数 289 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



前言

当周围有人面色发生变化时，我们会很自然地想到：“这人面色不好！很可能是病了。”当你的面部出现皱纹时，你知道不同部位出现皱纹、褶子是代表身体哪里出现健康危机，身体哪里开始老化了吗？当你的面部出现痤疮、黑痣时，你是否只注意到它影响了你面部的美观？有没有想到，这可能是身体健康状况在下滑而向我们发出的警讯，五脏六腑在向我们求救。

面部是人体健康的晴雨表。人的面部为脏腑气血的外荣，又为经脉所聚，所以脏腑气血的盛衰，邪气对气血的扰乱，都会在面部有所反映。从面部的诊察，不仅能知道面部本身病变，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。

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。

中医面诊积累了我国历代医家几千年来诊断疾病的宝贵经验，在我国有着悠久的历史。面诊是中医常用的诊病手段之一，即通过观察面部各个部位的色泽、形态变化，以获得人体内脏生理和病理信息，诊断疾病。面诊方法独特、疗效灵验、经济安全、易学易用，在“就医难，看病贵”的今天，学会面诊非常有价值，帮助人们省去经常跑医院的麻烦，更节省许多不必要的医疗费用。每天观察一下脸部变化，你可以大致掌握身体的状况。你不用再因为身体上的一点儿不适而整日提心吊胆、忧心忡忡，来回地跑医院，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，第一时间发现疾病，在最佳时间开始治疗，随时掌握疾病进程。

本书从面诊的理论常识入手，深入浅出地分析面诊知识，手把手教会读者面诊诊病的方法，包括头诊、眼诊、耳诊、鼻诊、舌诊、齿诊、望人中、望唇舌等，帮助读者在家就能通过面诊诊病，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。本书将详尽的图解与文字有机地结合，在方便阅读的同时，你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，是一本综合性的读物。本书适合各年龄段和关注自身健康的人使用，是一部居家必备的自查、自诊的中医保健书。



目录

第一章 观脸可以知健康

脸是健康状况的晴雨表	2
观脸可知体质	5
观脸能找出最适合自己的养生方法	6
观脸诊病的方法：望、闻、问、切	7
从 20 岁开始对自己的健康负责	8

第二章 脸色：透露内脏的弱点

面部颜色：常色与病色	10
青：肝胆之色	11
赤：心与小肠之色	13
黄：脾胃之色	15
白：肺与大肠之色	16
黑：肾与膀胱之色	18
脸 颊	19
35 种病态面容	20
满面通红	22
面色苍白	23
面色萎黄	24
面黄虚浮	25
面色黧黑	26

第三章 皮肤：内脏疾病的报警器

粉刺、黑痣	28
皱 纹	29

皮肤暗沉	31
油性皮肤	32
干性皮肤	33
过敏性皮肤	34
皮肤松弛	35
脸部水肿	36
毛孔粗大	38
斑 痕	39
黄褐斑	40
黑 斑	41
腮 肿	42
脸上有皮屑	43

第四章 眼：血液与精神状态的健康指标

眉毛与体内气血盈亏	46
眼睑水肿、黑眼圈、下眼袋、眼角皱纹	47
眼眶凹陷	49
眼脸上小痘痘和针眼	50
大眼无神（眼神）	51
金鱼眼（眼球）	52
内眼睑泛白	53
两眦异常	54
白睛和黑睛	56
瞳孔散大	57
虹膜炎	58
视力障碍	60
视觉异常	61
眼睛疼痛、眼睛干涩、眼睛疲劳	62
睡觉时眼睛无法闭合	64
眼屎和泪液过多	65
眉毛或睫毛脱落	66
眼睛发痒、灼痛	67
眼前发黑	68

“电脑眼”	69
眼睛红红的	70
近 视	70
双眼失明	73
部分视野丧失	74
视力退化	74
眼睑下垂	75
眼睑抽搐	77
眨 眼	77
第五章 耳：人体各脏腑组织器官的缩影	
观察耳朵可知内脏疾患	80
耳郭的色泽	81
耳郭的形态	82
耳郭上的阳性反应物	84
耳穴之心穴	85
耳穴之肺穴	87
耳穴之肝穴	88
耳穴之脾穴、胃穴	89
耳穴之肾穴	90
耳穴之十二指肠穴、大肠穴、小肠穴	91
听觉障碍	92
耳内的“嗡嗡声”	93
耳内的阻塞感	94
耳 漏	94
耳内流液	95
耳内垃圾增多	96
耳垂褶	96
声音敏感	97
耳朵痒	98
第六章 鼻：人体内脏的外在表现	
鼻子的正常形状	100
红鼻头	101

鼻 腔	103
鼻翼翕动	104
鼻 根	105
鼻子上的痘痘	106
鼻 涕	107
鼻 塞	108
流鼻血	109
鼻子发红	110
鼻中隔位置不正	112
鼻腔突起的肿块	113
鼻子呼出臭气	114
鼻窦炎	115
呼吸困难	116
鼻子发痒	118
鼻子不通气	119
嗅觉减退	120
嗅觉过敏	121
打不出喷嚏	122
鼻子干干的	122

第七章 口唇：内脏健康与否的信号灯

通过口唇的形状察知病情	124
口唇的颜色	126
嘴唇干燥	127
嘴唇四周长出的异物	128
看人中可以了解泌尿生殖系统	129
正常的人中形态	130
常见的人中异常情况	131
腭黏膜和颊黏膜	132
口腔中的气味	133
口干与口渴	135
口腔炎	136
流口水	137

口糜、口疮	138
咽喉有异物感	139
咽喉肿痛	140
口唇肿胀	142
口唇上的雀斑	142
撅嘴唇	143
第八章 牙齿：骨骼发育及老化的标志	
牙齿的颜色	146
小儿不出牙	147
蛀 牙	148
牙 痛	149
牙齿松动	151
齿 垢	152
牙龈的颜色	153
牙龈出血	154
棕黄色的牙齿	155
绿色或金属色的牙齿	156
斑驳的牙齿	156
锯齿状的牙齿或有凹痕的牙齿	157
像玻璃般质地的牙齿	158
破碎不整的牙齿	158
牙齿上的黑洞	159
牙齿酸痛	160
不敢咬硬物	161
第九章 舌：从形态、大小、颜色、舌苔了解体质	
苍老舌、娇嫩舌、胖大舌、肿胀舌、瘦薄舌	165
裂纹舌、齿痕舌、点刺舌、裙边舌、淤积舌	167
重舌、舌衄、舌疳、舌疔、舌疮、舌菌	169
萎软舌、强硬舌、歪斜舌、颤动舌、短缩舌、吐舌、弄舌	171
有神舌和无神舌	173
淡红舌和淡白舌	174
红舌和绛舌	176



青紫舌	177
舌苔肥厚	178
舌苔润、燥、糙、滑	179
舌苔泛白	180
舌苔泛黄	181
舌苔泛灰和泛黑	182
舌脉曲张	184
味觉异常	185
黑毛舌	187
白毛舌	187
过于光滑的舌	187
舌下脉络异常	188
舌歪斜	189
剥 苔	189
从舌下部发现疾病	189

第十章 头发：“血液”与“激素”充足的健康征象

发质变细、头发出现卷曲	192
脱发过多、少年秃	193
少白头	194
分叉与断裂	196
头皮屑	197
头皮松软少弹性	198
男性秃发	199
发色异常	200
斑 秃	200
绿头发	201
条纹发	202

第十一章 体质的自我检测与改善

你是哪种内脏类型的人	204
不同内脏类型的调养方法	208

第一章
观脸
可以知健康



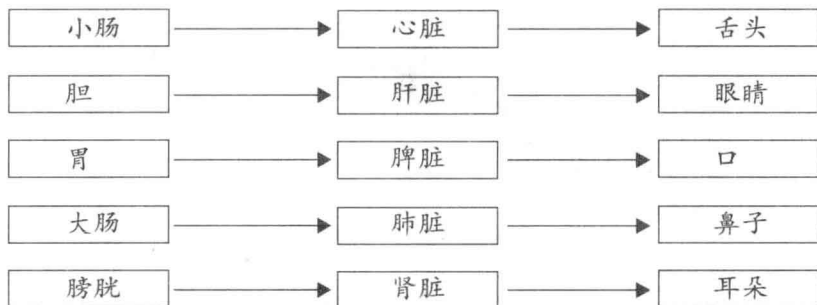
人的内脏与脸部的五官存在着一一对应的关系，如果内脏发生病变，脸的相应部位也会随之出现异常。也就是说，通过观察人脸部的异常变化，我们就可以得知内脏的健康状况。所以说，观脸可以知健康。

脸是健康状况的晴雨表

人的脸部变化可以反映身体状态。在每天洗脸的时候，你是否在镜子中仔细地观察过自己的脸部变化呢？你可能注意到自己有时脸色发黄，有时眼皮肿痛的，有时眼圈发黑，有时脸上冒出了痘痘。其实这些都在提示你身体存在着某些健康问题。比如脸上出现痘痘，是由于身体摄取了过多的营养，或者是身体的某个部位发炎而产生了多余的热量。

通过脸部我们可以了解身体其他器官的健康状况，这是因为，脸部与身体，尤其是五脏六腑之间是具有对应关系的。在这里，我们借鉴了中医有关面色与五脏——心、肝、脾、肺、肾——的理论。中医认为：心是红色的；肝是青色的；脾胃是黄色的；肺是白色的；肾是黑色的。我们可以根据面部颜色来判断五脏器官的健康状况。

五脏的主要生理功能是生化和储藏精、气、血、津液和神，而精、气、神又是人体生命活动的根本，所以五脏在我们的生命活动中起着重要的作用，是我们健康的根本。当五脏的功能降低时，也会影响到六腑的功能。也就是说，六腑与五脏具有对应关系，五脏又与脸部的五官相对应，其对应关系如下：



（注：六腑中的三焦，是依其功能来定义的，并无实体，而且对于三焦，自古以来就有很多说法和解释，故此处将三焦略去。）

肝开窍于目，心开窍于舌，脾开窍于口，肺开窍于鼻，肾开窍于耳。肝有病者，必会有眼黄、眼涩、畏光、流泪等病象；脾有病者，必有口中乏味、食

而不化、唇干裂等病象；肺有病者，必会出现鼻塞、流涕、打喷嚏、流鼻血、不辨香臭等病象；心有病者，必会出现舌尖红，或舌头转动不灵，吐字不清等病象；肾有病者，必会出现耳中蝉鸣、或痒，或背，或聋等病象。

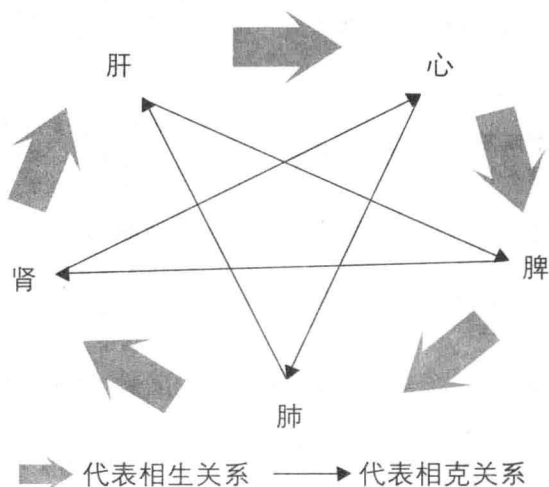
由此我们可以看出，五官与五脏是具有对应关系的，西医的解剖学也得出了同样的结论，证实了这一观点。

在闲暇时，我们不妨观察一下自己的脸，随时掌握自己的健康状况。当然，有些人可能会碰到这样的困扰：我对着镜子看了半天，怎么觉得我哪儿都有问题呢？其实这是很正常的。因为人的身体是一个有机的整体，而五脏虽然功能不同，但都不是孤立存在的，它们通过经络联系在一起，相互协调配合，共同维持人体的正常活动，同时在病理上也是相互影响的。不可能有这样一个人：他只有一个脏器是病态的，而其他的却完全正常。这种情况是不存在的。

五脏之间也存在着相生相克的关系，它们之间是有连带作用的。若相生则表现为相互滋生助长；若相克则表现为相互克制。

肝藏血以济心，心之热以温脾，脾化生营养以充肺，肺肃下行助肾水，肾之精以养肝。肝的畅达可疏泄脾的壅塞，脾的运化可抑制肾的泛滥，肾的滋润可防止心的亢奋，心阳热可制约肺清降太过，肺清降可抑制肝阳上亢。所以，肝病可传脾，脾病可传肾，肾病可传心，心病可传肺，肺病可传肝。

五脏之间的相生相克关系如下图所示。



脸部与身体的器官之间存在着对应关系，通过脸部变化，我们可以准确地把握与其相对应的器官的健康状况，准确地查找病源。所以说，脸是健康状况的晴雨表。

脸部出现异常的原因及调理办法

部 位	异常表现	引起原因	调理办法
前额	出现痘斑	肝脏内毒素过多	少食用含糖量过高的食物，避免饮酒过量
前额	皱纹增加	肝脏负担过重	必须戒酒，少吃动物脂肪，适当节食
嘴角	出现细微的皱纹	缺铁	补充铁质，多食用含铁的食物，如菠菜、动物肝脏、瘦肉、木耳和蘑菇等
嘴唇	上嘴唇肿胀	胃痉挛	多吃有暖胃功能的食物，如土豆、鸡肉、牛肉、羊肉、胡萝卜、大枣、扁豆等
嘴唇	下嘴唇肿胀	便秘	多喝水，少喝茶、咖啡和碳酸类饮料，少喝酒，多运动
嘴唇	干燥、脱皮、皸裂	缺乏维生素 B	补充 B 族维生素，多吃富含 B 族维生素的食物，如牛奶、豆类、动物肝脏、绿叶蔬菜等
下颌	长痘	女性月经来潮引起	通过身体按摩或是淋巴引流来避免
太阳穴	附近出现小粉刺	胆囊阻塞	进行体内大扫除。如每天保持足够的饮水量，多运动多排汗，保持充足的睡眠，多摄取海带、水果、奶制品等碱性食物
眼睛下方	出现黑眼圈、眼袋及水肿	肾负担太重	少吃含糖和盐多的食物，少喝咖啡和茶，多喝热水，多吃小红萝卜、白萝卜，饮用蒲公英茶
下眼睑	呈白色	贫血	多吃富含铁质的食物
眼睛四周	干涩或是出现干燥的裂纹	缺少维生素 B ₂ 及维生素 B ₆	多吃富含维生素 B ₂ 及维生素 B ₆ 的食物，如奶制品、鳕鱼、紫菜、芹菜、鸡肉、橘子、香蕉等
眉间	有竖纹	脂肪摄入量过多	少吃肉类、高脂肪及烧烤食物
鼻子两侧	出现黑头粉刺、干燥脱皮现象	血液循环不畅	适度进行脸部按摩，大量补充锌、维生素 B ₂ 和维生素 B ₆
鼻尖	出现红色血管	食用过多的巧克力、甜食等零食	将此类零食换成果仁、水果或酸奶
鼻子	通红	心脏负担过重	立即休息，少摄入脂肪，戒烟
脸颊两侧	出现粉刺	暴饮暴食	节制饮食，多食用有利于身体排毒的食物，如苹果、韭菜等

部 位	异常表现	引起原因	调理办法
脸颊	发灰	肺部功能不佳	多去户外散步、慢跑并补充绿色蔬菜，增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入
脸颊	容易水肿，并出现清晰的微血管纹路	皮肤缺氧	多参加户外运动，保持良好的睡眠，多吃新鲜的水果和蔬菜，少抽烟

观脸可知体质

体质，即身体素质，是在遗传的基础上受后天环境的影响，所形成的功能、结构和代谢上的固有特性，是机体的体格形态和生理功能的总和。它是由脏腑之盛衰、气血之盈亏所决定的。

这里我们借鉴中医学阴阳学说从生理功能特点方面对体质加以分类。“阴阳匀平，命之曰人”“阴平阳秘，精神乃治”。因此，理想的体质应是阴阳平和的，但是阴阳的平衡是阴阳消长的动态平衡，所以总是存在偏阴或偏阳的状态，但只要不超过机体的调节和适应能力，均属于正常生理状态。人体正常体质大致可分为阴阳平和质、偏阳质和偏阴质 3 种类型。通过一些脸部特征，我们可以对一个人的体质类型做出大致的判断。

面色与肤色虽有五色之偏，但都明润含蓄，目光有神；身体强壮，胖瘦适度，或虽胖而不臃滞，虽瘦而有精神；性格随和、开朗，食量适中，二便调畅，对自身调节和对外适应的能力都很强，这样的人属于阴阳平和质。阴阳平和质是功能较协调的体质，具有这种体质的人，不易感受外邪，少生疾病，即使患病，往往也能自愈或易于治愈。并且，这种体质的人往往精力充沛，工作潜力大，夜眠安稳，休息效率高。如果后天调养得宜，没有暴力外伤或慢性病患，则其体质不易改变，容易长寿。

小贴士

体质分类上所使用的阴虚、阳虚、阳亢以及痰饮、脾虚、肝旺等名词术语，与中医辨证论治中所使用的征候名称是不同的概念，它反映的是一种在非疾病状态下就已存在的个体特异性。

面色略微偏红或微微苍黑，或是油性皮肤；形体偏瘦，但比较结实；性格外向，喜欢运动，易急躁，自制力较差；食量较大，消化吸收功能健旺，这样的人属于偏阳质。偏阳质是具有偏于亢奋、偏热、多动等特性的体质。这类体质的人平时畏热、喜冷，或体温略微偏高，动则易出汗，喜饮水；精力旺盛，动作敏捷，反应快，性欲旺盛。

偏阳质的人对风、暑、热邪的易感性较强，受邪发病后多表现为热证、实证，并化燥、伤阴，皮肤易生疔疮。内伤为病多见火旺、阳亢或兼阴虚之证，

容易发生眩晕、头痛、心悸、失眠以及出血等病症。此类体质的人阳气偏亢，多动少静，有耗阴之热。若操劳过度，思虑不节，纵欲失精，则必将加速阴伤，而发展演化为临床常见的阳亢、阴虚、痰火等病理性体质。

面色偏白而无华；形体偏胖，但较弱，容易疲劳；性格内向，喜静少动，或胆小易惊；食量较小，消化吸收功能一般，这样的人属于偏阴质。偏阴质是具有偏阳不足、偏寒、多静等特性的体质。具有这种体质的人，平时畏寒、喜热，或体温偏低，精力偏弱，动作迟缓，反应较慢。

偏阴质者对寒、湿之邪的易感性较强，受邪后多从寒化，表证不发热或发热不高，并易传里或直中内脏，冬天易生冻疮。内伤杂病多见阴盛、阳虚之证。容易发生湿滞、水肿、痰饮、瘀血等病症，具有这种体质的人，阳气偏弱，易致阳气不足，脏腑功能偏弱，水湿内生，从而形成临床常见的阳虚、痰湿、痰饮等病理性体质。

应当指出，以上的分类是一般性的，因为每个人的体质都是特殊的，只能说大致符合某一类型，所以切忌生搬硬套。

观脸能找出最适合自己的养生方法

每个人都是由五脏六腑、皮肤、血液等构成的有机整体，身体功能每天都在遵循着同样的规律运转着。但是每个人的体质仍然存在着很大的差异。

虽然我们每个人的生理构成是相同的，但是人体内的血液、水分和能量，在质与量的平衡上却是不同的，因此我们不能对每个人都“多运动”“多喝水”“多吃水果”。每个人的身体状况都是不同的，不能千篇一律用同一种方法来取得生理平衡，应该因人而异，找出最适合自己的养生方法。

上面提到过，人的体质有阴阳之分。体质偏阴、偏寒的人，脸色苍白、肤色淡、容易出汗，这类人都怕冷，且容易贫血，因此要忌生冷，要选择偏温热的食物；而体质偏阳、偏热的人多脸色赤红，这类人代谢旺盛，易烦躁，常便秘，因此不宜过多摄入温热性质的食物，应该多吃一些寒凉滋润的食物。

如果一个人五心（胸心、两手心、两足心）烦热，面红上火，咽干口燥，消瘦盗汗（夜里睡醒出汗），舌红少苔，这就是阴虚的表现。阴虚的人缺少阴气，属于体质偏热。阴虚的人需要养阴，至于养阴的方法则有很多种，比如说多喝水。水是阴阳气化的基础，是延续生命的根本，所以阴虚的人一定要多喝水。除此之外，还可以多到海边、山林、河流、高山等阴气较多的地方活动，多吃一些诸如藕、竹笋、菱角、冬小麦、地瓜等养阴的食物。

如果一个人面色淡白无华或形体白胖，畏寒喜暖，口淡唇白、经常出汗，舌淡胖、边缘有齿印，这就是阳虚的表现。阳虚的人缺少阳气，体质偏寒。阳虚的养生之道就在于养阳，而在五脏之中，肾是阳气之根本，脾是阳气生化之源，所以肾和脾要着重调养。另外，阳虚的人不要吃性寒生冷的食物，要多选择温热的食物，如狗肉、羊肉、荔枝、胡椒、肉桂、茴香等。