

<<察颜观色>>

图书基本信息

书名：<<察颜观色>>

13位ISBN编号：9787537553049

10位ISBN编号：7537553041

出版时间：2012-8

出版时间：河北科技出版社

作者：宋雅琼，曹兴泽 编著

页数：410

字数：700000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<察颜观色>>

前言

《黄帝内经》有云：“圣人不治已病治未病”，意思是说，最高明的医生，是能够让人们在没有得病时注意预防，即未病先防，而不要等到得了病才去治疗。

那么，怎样才能做到未病先防呢？

很重要的一点就是：及时发现疾病所发出的各种信号，从而占得先机，去除疾病，维护健康。

无论哪种疾病都有一个潜伏期。

正是这个潜伏期蒙蔽了许多人的眼睛，完全依赖临床检测来判断身体是否健康，从而忽视了身体所发出的种种“信号”，最终的结果就是许多疾病没能及时得到治疗。

疾病的信号不是佳音，但却是非常宝贵的警示，对于“治未病”有着极其重要的意义。

随着中医学的不断完善和发展，“治未病”被赋予了更为丰富的内容：不仅要能做到未病先防，还要做到已病防变。

所谓“已病防变”，即当疾病初起而未盛时，病位较浅、病情较轻、病变局限，如能对各类疾病的临床表现有所了解、掌握，就能及早发现、及时诊治，从而易于取得收效，预后亦较好。

几千年来，历代医学家通过不断研究、充实和发展，积累了丰富的诊病经验，面诊、手诊、足诊就是我们弥足珍贵的中医瑰宝。

现代医学对各种疾病的临床研究成果，亦是人类健康不可多得的无形财富。

由此，我们参考了大量的医学资料，将中西医完美结合，编写了《察颜观色：300个细节预知你的身体病变》一书。

本书主要包含两部分内容：第一，本书从头到脚全方位分析了身体各个部位最常出现的与健康有关的信号（第一篇至第五篇），不仅包括眼、耳、鼻、口、头以及手、足、头颈、腰背、胸、腹等身体的各个部位，还包括小便、大便、汗液、精神意识等。

其目的是使人们无需借助医学仪器的检测，只需在生活中通过自身细微的变化，就能够由此及彼、由表及里地了解自身的健康状况和走向，快速方便地自行诊断，以便及时采取相应的措施，解除隐患，益寿延年。

例如，有的人总是感觉口中有甜味，其实这与消化系统功能紊乱有密切关系，多见于糖尿病患者。

由于消化系统功能紊乱，导致各种酶的分泌异常，唾液中淀粉酶含量过多，舌部味蕾受刺激而产生了甜味。

再例如，腹泻如果是急性腹泻，多是由于胃肠炎、细菌性痢疾、食物中毒等造成的。

而如果是病程在两个月以上的慢性腹泻或间歇期在2~4周内的复发性腹泻，则很有可能是由于全身性疾病造成的，如甲状腺功能亢进、糖尿病等。

甲状腺功能亢进症患者由于肠道蠕动比较快，消化吸收不良而出现大便频繁甚至腹泻，大便一般呈糊状，且含有较多未消化食物。

由糖尿病引起的腹泻则与其导致的胃肠道自主神经病变有关。

腹泻具有顽固性、间歇性的特点，可持续几天至几周，昼夜均可发生。

不同的疾病引起的腹泻都有一定的差异或伴随症状的不同，如果能够注意到其中的区别，对于疾病的早期诊断和治疗则有着重要意义。

第二，本书分门别类地详细讲述了各种疾病的早期征兆、临床表现等（第六篇和第七篇），可让读者对各种疾病的早期征兆、临床表现保持足够的警觉，做到早发现、早治疗。

比如，脑中风（脑卒中）——起病急骤、致残率高、死亡率高，实在令人心生恐惧。

但是临床研究表明，在脑中风发病前的5~10天内，多数患者均有频繁打哈欠的异常表现。

如果老年朋友（或其子女）能注意到此征兆，就可以采取相应的措施或及时和医生沟通，就能将病变消灭在萌芽状态。

本书知识全面，科学实用，旨在提醒并且帮助每一位关心自己、愿意认真去了解自己健康的读者朋友，能够从细节中抓住身体所发出的信号，从而未病先防、已病防变。

本书对公众居家保健具有较高的参考价值，对医务人员的临床实践也颇具借鉴意义，希望通过此书，能给读者朋友带来具体而有效的健康教育和帮助。

<<察颜观色>>

内容概要

身体健康，历历在“目”，早发现，早治疗，防患于未然！

面诊：人中暗淡无华，注意生殖系统；眼睑水肿，心脏病拉响警报；突然耳痛，当心中耳炎.....

手诊：青筋浮起，都是便秘惹的祸；掌纹三角形，疾病恶化的警世钟；指甲浑浊、增厚，警惕灰指甲.....

足诊：双脚发肿要当心；双脚瘙痒，多是足癣在作怪；肾虚也会导致足跟痛.....

其他部位：头晕是疾病来袭的征兆；心口痛，多种疾病的征兆；揭开“鬼剃头”的真相.....

内科：咳嗽呈“空空”声，多是急性喉炎；午后或傍晚长期低热，小心肺结核；腹胀腹痛，小心胃下垂.....

外科：皮肤薄嫩处剧烈瘙痒，小心疥疮；青壮年女性应注意的肋软骨炎；小儿头痛，应警惕脑部病变.....

<<察颜观色>>

书籍目录

- 第一篇 善用面诊，由五官看病变
- 第一章 观面色，察脏腑之健康
- 辨别正常面色与异常面色
- 一窥便知的五色诊病法
- 满面通红，体内有热
- 满面白色，要提防血虚和贫血
- 面色发黄，脾内有病
- 面露黑色，多与肾病有关
- 面色发青，谨防肝病
- 痤疮找上门，多是脏腑有内热
- 人中暗淡无华，注意生殖系统
- 第二章 身体健康，历历在“目”
- 从眼睫毛寻找健康信号
- 眼睛痒、疼，多是有炎症
- 眼睛又红又烫，多是“红眼病”
- 眼睛斜视，提防糖尿病和高血压
- 眼球凸出，警惕脑肿瘤和甲亢找上门
- 眼球内陷，多源于营养不良
- 白眼球变色、有斑点，千万不可忽视
- 眼睑发肿，注意区分麦粒肿和霰粒肿
- 眼睑水肿，心脏病拉响警报
- 眼睑有红斑，谨防血管瘤
- 眼皮频繁跳动，警惕疾病来袭
- 长期黑眼圈——肾亏和血瘀的信号
- 眼屎突然增多，暗示急性结膜炎的发生
- 虹视、青光眼的重要指征
- 眼前出现“飞蚊”，视网膜疾病的先期预警
- 眼前发黑莫小觑，及时排除脑血管疾病
- 第三章 揭秘耳朵上潜伏的健康信息
- 耳朵颜色异常预示哪些疾病
- 揭开耳部变形的秘密
- 耳垂有皱纹，更易罹患冠心病
- 突发性耳聋要引起注意
- 耳鸣、耳聋，预示早期动脉硬化
- 持续性耳痛，恶性肿瘤在发信号
- 突然耳痛，当心中耳炎
- 幻听，精神病的常见症状
- 第四章 鼻子异常是疾病的先兆
- 鼻孔常出血，病因较多细鉴别
- 鼻塞，各种鼻病的共同征兆
- 鼻腔发干，谨防舍格伦综合征
- 嗅觉失灵，警惕颅脑中枢性疾病
- 幻嗅，精神分裂症的常见表现
- 清水鼻涕，当心脑脊液鼻漏
- 鼻臭——恶性肿瘤的先兆

<<察颜观色>>

红鼻头，当心心血管疾病

蛙鼻，多是鼻息肉所致

第五章 嘴唇和牙齿如何敲响健康警钟

嘴唇形态有异应提高警惕

嘴唇发干，当心唇炎

嘴里发苦，多是肝胆有炎症

口甜、口辣，高血压、糖尿病在作祟

口酸、口臭，多是肠胃有问题

牙龈出血——多种疾病的暗示

牙痛，潜伏着什么病变

牙齿酸痛，提示牙齿表面有破损

牙齿上有菌斑——牙结石

牙齿松动，原来是牙龈萎缩所致

夜间磨牙到底是怎么回事

第六章 舌头是准确的疾病定位仪

舌头颜色异常，暗示不同疾病

什么疾病让你的舌苔出现了异常

揭开舌头灼痛的真相

舌头瘦小痿软是怎么回事

揭开舌头虚浮胖大的成因

舌头僵硬、歪斜，中风的紧急警报

舌卷、舌纵，预示多种疾病

味觉丧失，警惕脑中风

第二篇 学会手诊，解读手中的健康信息

第三篇 足部是反映健康状况的多面镜

第四篇 身体其他部位给出的健康警讯

第五篇 从容易忽视的异常症状来窥病

第六篇 自诊内科常见疾病

第七篇 自诊外科及其他疾病

<<察颜观色>>

章节摘录

第一章 观面色，察脏腑之健康辨别正常面色与异常面色人类有种族区别，肤色也有黄、黑、白之分。虽然人类的面色各有差异，但始终会有一种比较恒定的面色——主色。而随着季节气候的变化及生活环境的变化，面色会发生轻微的改变，如夏天略黑，冬天略白等，这就是客色。

无论哪种肤色，无论是主色、客色，只要面色呈现明亮润泽，隐然有生气，就是正常、健康的面色。而具体到中国人，因我们属黄种人，所以面色基本上都呈微黄色，隐隐泛红。

如果面色发生异常，则提示身体有异或疾病正在发生。

异常面色的具体表现有以下几种：第一种是面色过盛。

正常面色是呈微黄色，隐隐泛红，如果面色变得太深，过红或过黄，一般是由于身体患有实证，邪气强盛而导致的。

第二种是面色不及。

也就是说，面色达不到正常的限度，红色或黄色太浅了，这一般是由于身体患有虚证，正气不足所致。

第三种是一色过盛。

黄中泛红为正常面色，如果红色或黄色中的一种颜色突然完全消失，面部只剩一种颜色，显得非常突出，称为一色过盛。

需要注意的一点是，有的人始终以一种颜色为面色的主色，或者另一种颜色并不突出，那么就不能称之为过盛了。

例如，很多黄种人黄色明显的情况尤为常见，特别是在中老年黄种人群中，这并不一定是一色过盛。

第四种是病色显现。

正常面色为黄中泛红，除了黄和红之外，一般没有其他的特殊颜色，如黑色、青色等。

如果面色不随着时间、季节发生变化，出现了正常时不应该显现的黑色、青色等特殊颜色，那就是病色。

病色是疾病的征兆，而且也会随着病情的发展而改变，还可以提示我们身体的康复。

一窥便知的五色诊病法上一节我们提到，如果面色发生异常，提示身体有异或提示疾病正在发生。

那么，我们该如何望色诊病，通过病色来探知脏腑的健康状况呢？

根据传统中医学理论，五色与五脏的相应关系可以归纳为：赤主心病，白主肺病，黄主脾病，青主肝病，黑主肾病。

这是不同病色反映特定脏腑病变的规律。

1.赤色主热例如，满面通红，多为阳盛（机能亢奋或热量过剩，会消耗人体的水液，消耗正气）之外感发热，或是脏腑实热；若两颧潮红娇嫩，则属阴虚火旺之虚热证等。

2.白色主虚、主寒虚，指正气不足，机体的精、气、血、津液亏少和功能衰弱，脏腑经络的功能低下，抗病能力减退；寒，则常与“虚”相伴而生，叫做“虚寒”，就是体质虚且寒。

3.黄色主脾虚、主湿所谓湿，即通常所说的水湿，又称为湿邪，它有外湿和内湿的区分。

外湿是由于气候潮湿或涉水淋雨或居家潮湿，使外来水湿入侵人体而引起的；内湿则是一种病理产物，常与消化功能有关。

中医认为，脾具有“运化水湿”的功能，如果体虚消化不良或者暴饮暴食，食用过多油腻、甜食等，那么，脾就不能正常地运化而造成“水湿内停”，而且脾虚的人也易招来外湿的入侵，外湿也常困阻于脾胃，从而使湿从内生，因此两者是既独立又关联的。

4.青色主寒、痛、气滞、肝风和血瘀气滞，是指脏腑、经络之气阻滞不畅，可因饮食邪气或七情郁结或体弱气虚不运所致。

肝风，即肝风内动，分为肝阳化风、热极生风、阴虚动风、血虚生风四种证型，多是由于肝肾阴液精血亏虚，血不养筋，肝阴不能制约肝阳而肝阳亢奋无制所导致的。

血瘀，即血溢出于经脉外而淤积或血液运行不畅而导致。

<<察颜观色>>

5.黑色主肾虚、寒证和血瘀肾虚是指肾之阴阳俱虚，肾气化生不足，肾脏功能减退，多为长期积累成疾。

以上就是中医的五色诊病法。

在应用五色诊病法时，要注意：人生活在自然环境中，容易受到四季气候及生活环境等的影响，因此而产生的客色是正常的，要与病色相区别。

除了面色的诊断之外，对面部光泽也要同时考虑。

凡是色泽明润，则提示脏腑精气未衰；凡是色泽晦暗、枯槁，则提示脏腑精气大衰等。

满面通红，体内有热面色发红，提示体内有热，即中医上所说的主热证。

如果面色只是微红，则为虚热；如果面目红赤，烦躁不宁，则为实热。

如果满面通红，兼高热烦躁出汗，多为热性病热盛期；如果面红目赤，头胀头痛，烘热阵作，则多是肝阳上亢或肝火上炎（肝气郁结，郁而化火，气火上逆）；如果午后颧（颧骨，眼睛下边、颊上边突起的部分）红，潮热盗汗，五心烦热（两手两足心发热，并自觉心胸燥热），则多为阴虚火旺。

面部不同部位发红，提示脏腑的不同病理变化。

如果左颊发红，表示肝经有热；右颊发红，则主肺热多痰。

肺病患者如果面色突然过红，则提示病情严重。

两眉之间发红，表示心经热邪；鼻尖如果发红，表示脾经有热；下颏发红，则表示肾热。

面颊部如果呈现像红蜘蛛网样的毛细血管，多为肝硬化征象。

久病患者，如果脸上忽然出现红点，表示愈后不良，多为难治之症；久病以及危重病患者，如果突然出现颧颊绯红并且伴有呼吸短促、汗出肢冷、脉微欲绝等，则为阴盛格阳、虚阳浮越的戴阳证，属于内真寒而外假热的危重征象。

小儿如果满面暴红，可能为感冒发热之象；小儿麻疹将要发作时，面部，特别是两腮会显著红赤，并且伴有全身发热、呼吸气粗、咳嗽、流鼻涕、眼皮微肿、眼结膜充血、怕光、眼泪汪汪。

妇女如果有面色暗红、唇色偏紫且形体肥胖，常见于月经过少或闭经；妇女如果面色发白，而颧红如妆且消瘦，多见于月经先期、月经经血过多或过少。

孕妇如果两颧发红如火，多是难产；如果面赤舌青，则为胎死腹中。

【健康小贴士】阴虚火旺体质之人的生活调理 节制性生活，很多阴虚火旺之人都是由于阴精亏损导致的。

禁食温燥水果、调味品等，例如荔枝、榴莲、芒果、龙眼以及花椒、八角、肉桂等，也不要吃高脂肪、高热量等油腻的食品，油炸、烧烤的东西还是戒了为好。

禁食咖啡等刺激性饮料，可以少量饮用绿茶。

戒烟戒酒。

宜服用生津养阴、清心降火的食物，如灵芝、百合、银耳、金针菜、莲子、莲子心、酸枣仁等。

满面白色，要提防血虚和贫血白色内应于肺，是手太阴肺经的本色，主虚证、主寒证、主脱血、主夺气。

白是气血不荣的症候，因为血液是红色的，面色发白显然是面部血液供应不足，血虚不能充盈血脉。

而凡是阳气虚衰，气血运行无力，不能上荣于面部，或者失血耗气，血脉不充，或外寒侵袭，经脉收引等，都可导致面色泛白。

血虚的人，面色淡白而缺少光泽，有的则是面色黄白犹如鸡皮状，面容憔悴，毛发枯萎。

大多数的血虚是由出血引起的，例如吐血、尿血、便血等，也有的是因为过度劳累而损伤心血所致。

而体寒的时候，寒会导致血脉收缩、气血不充、血液减少，面色也会变白。

面色一直泛白者，要提防贫血的发生。

贫血严重者，面色可由黄色转化为苍白色，而且内眦（在眼的内角处，由上眼睑微微下伸，遮掩泪阜而呈一小小皮褶）也没有血色。

面色苍白伴有水肿，压之有下凹现象，晨起尤为明显，多见于慢性肾炎、肾病综合征及营养不良性水肿的阳虚水泛证；清晨、半夜或空腹时突然出现面色苍白，并且伴有全身无力、头晕、心慌、出冷汗，则提示自发性低血糖症；面色苍白，白中带青，且同时伴有腹痛，多为外感寒邪；如果患有急性病，突然面色苍白，大汗淋漓，四肢厥冷，则常为阳气暴脱的危重症候，需要及时救治。

<<察颜观色>>

如果脸色灰白，多是铅中毒。

铅是一种重金属，在我们生活的每个角落里都有它的身影，如我们饮食的工具、某些具有美白作用的化妆品或者某些含有铅的药物软膏等。

如果我们长期接触这些物质，并慢慢渗进身体沉积下来，日积月累，人就表现出铅中毒的症状（面容呈现灰白色，身体出现痉挛，同时还伴有心悸、气促、乏力等症状）。

这是因为铅抑制了细胞内某些酶的作用，使小动脉出现痉挛，进而造成毛细血管血行不畅，脸色出现灰白色。

此时，应当尽快就医。

【健康小贴士】四种干果补血效果好1.桑葚干 桑葚干是目前水果及其制品中含天然铁最为丰富的，每100克中含铁42.5毫克，因此有“补血果”之美誉。

最佳食用方法是用桑葚干煮粥吃，每日可食用一碗，不但可以补血，还可以美容。

需要注意的是，孕妇慎食桑葚干。

2.桂圆肉 桂圆在水果中也属含铁量相当丰富的，每100克桂圆肉中含铁量大约是3.9毫克，桂圆肉的食用方法一般以煲汤、煮粥为宜。

但是桂圆肉属于温热的食物，对于孕妇和儿童不适合。

3.紫葡萄干 紫葡萄是补血、养血的上好水果。

将葡萄晒制成干之后，每100克含铁量可达9.1毫克。

葡萄在晒制的过程中，最大限度地保留了葡萄皮，要知道，葡萄皮的营养含量其实是远远高于果肉的，而且也有利于葡萄干中一些稳定营养素的保留，如锌、铁、锰、蛋白质、抗氧化物质等。

4.干枣 干枣里补血效果最好的是黑枣和蜜枣，它们每100克含铁量为37~39毫克，可谓补血佳品。

而且更为重要的是，干枣中还含有丰富的维生素C，维生素C是促进铁离子吸收的重要因子，可让机体对铁的吸收更加有效。

不过需要注意的是，干枣含有丰富的膳食纤维，不利于消化，所以每日不宜多食，而且最好的食用方法是煲汤、煮粥。

面色发黄，脾内有病黄色内应于脾，是足太阴脾经的本色，主虚证、主湿证。

脾胃具有运化水谷的功能，人吃进饭、喝进水之后，可以通过脾胃的运化吸收里面的精华，转变成气血。

脾胃是气血生化之源。

面色发黄，是脾病的一个主要征象，多是由于脾胃运化功能失常，气血不充，或由于水湿停滞，蕴结于脾胃，熏蒸肝胆，或胆汁淤积肝胆，或感受疫毒等所致。

如果面色突然发黄，并且伴有高热、神昏、发斑、吐血、鼻出血，则提示急黄病，多是由于温热毒邪深重，燔灼营血所导致的。

如果一个人面色淡黄，枯槁不泽，肌肤失荣，形肉瘦弱，则多是脾虚。

如果脾虚没有得到及时治疗，任由其发展，就会逐渐出现面色“萎黄”的现象。

萎黄，顾名思义，就是脸颊发黄、瘦削枯萎。

这种情况是因为脾的气和津液都不足、长期慢性失血、小儿疳积、虫证等不能营养身体而造成的。

与萎黄相反的是黄胖，黄胖就是面色发黄又有虚浮，所以给人的感觉是又黄又胖。

这种胖是不自然的，是发虚、发肿的胖。

黄胖在两种情况下会出现：一种是脾气虚弱、湿邪内阻，一种是身体内有钩虫。

很多南方人下地，特别是种菜的时候，都是光着脚施粪水，这些粪水里面就有钩虫的幼虫。

钩虫的幼虫是非常微小的，可以通过脚趾缝，钻进人的身体，从而寄生在肠道里面。

钩虫虽然非常小，但是如果有大量的钩虫钩在肠壁上，吸收人的营养，就会造成人的营养不良，这种情况也是黄胖最常见的。

这时候我们必须把寄生虫杀灭，黄胖的情况才能得到解决。

比起萎黄和黄胖，黄疸则要严重得多。

黄疸就是面目肌肤、一身尽黄：脸色黄、身体黄、尿黄，连白眼珠都是黄的。

黄疸多是由于脾胃、肝胆湿邪阻滞所导致的，或血清中胆红素升高、在体内淤积致使皮肤、黏膜和巩

<<察颜观色>>

膜发黄。

很多患者都会有黄疸，如急性传播性黄疸性肝炎患者、慢性肝炎患者、肝硬化或者肝癌患者。

如果妇女面色发黄，而且伴有脸颊、额间或口唇周围长痤疮，多是月经不调、女性激素分泌失常。

【健康小贴士】脾虚之人的饮食宜忌脾虚之人宜食补脾益气、醒脾开胃消食的食物，如粳米、籼米、薏米、熟藕、栗子、山药、锅巴（焦锅）、扁豆、豇豆、鸡肉、兔肉、牛肉、牛肚、鳊鱼、葡萄、红枣、马铃薯、胡萝卜、香菇等。

忌食性质寒凉，易损伤脾气的食物，如黄瓜、冬瓜、苦瓜、绿豆、豆腐、莜麦、茄子、芹菜、空心菜、苋菜、茭白、莴笋、金针菜、香蕉、枇杷、梨、柿子、西瓜等。

忌食味厚滋腻，容易阻碍脾气运化功能的食物，如鸭肉、甲鱼肉、牡蛎肉、牛奶、芝麻等。

· · · · · ·

<<察颜观色>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>