



专家：养气色 黄里透红才是好脸色

脸上的气色能反映人的健康状况，中医对此深有研究。在中医里，“色诊”是一门严谨而有趣的学问，医生能从脸上不同部位的颜色，看出五脏的健康状况。你的脸上有哪些不应该出现的颜色？肝色、胆色、胃色分别对应着脸上什么部位？我们自己能否通过气色变化，了解自身的健康状况呢？

首都医科大学博士生导师、主任医师，国际生物医学特征辨识学会副主席，被称为“中国色诊第一人”的王鸿谟教授日前接受《生命时报》的独家专访。他告诉记者，每个人都可以从脸上的颜色知道自己的健康状况。人的气色如何，10%是天生的，剩下90%属于人为能够改变的。年近七旬的王鸿谟，从外表看起来只有五十几岁。从他的脸上，能充分体现出他对记者所说的，“好气色应该是明亮、润泽、含蓄的”。

青色和黑色是最严重的病色

“中国人的脸色可以用一个词来概括，那就是‘红黄隐隐’。”为什么这么说呢？王鸿谟解释，因为我们在两侧颧骨处的红色比较明显，其他部位则是黄色。这两种颜色隐约交替，没有明显的界限。当你的面色发生哪些变化，就说明可能有病呢？他指出，第一是面色变得太深或太浅；第二是红黄隐隐中，突然红色消失，全部变成了黄色，或者黄色消失，都变成了红色；第三是脸上突然出现了原本没有的颜色；第四是面色违背了季节规律，正常应是春季略青、夏季略红、秋季略黄、冬季略灰；第五是颜色出现在了不该出现的部位，比如在两侧颧骨部位的红色转移到了其他部位。

有3种颜色，如果突然出现在脸上，是最明显的疾病标志。王鸿谟说，它们分别是白色、青色和黑色。白色多与肺病、虚症有关。脸色过白的人，往往都患有贫血。不仅如此，还会感觉没力气、爱出汗，这是血虚和气虚的表现。青色多与肝病、气滞血瘀有关。通常形容一个生气的人，会用到“青筋爆出”、“脸都绿了”这类词。中医认为，肝能反映人的情绪，所以面色偏青的人一般性格暴躁，要谨防肝病。而满面青紫，往往是由血瘀、组织缺氧引起的，严重者会发生剧痛或猝死。黑色多与肾病有关。青色和黑色都是最为严重的病色，提示有重大疾病。当脸上出现两者结合的青黑色时，就意味着有严重的血瘀。而整个面色发灰、发黑的时候，可能是慢性肾病的表现，主要特征是腰膝酸软、排尿失常、性功能减退。

此外，黄色和红色如果太多，也说明有一定的疾病。脸色过黄表示脾胃不和，可能表现为吃饭不香，吃点东西肚子就胀，长期腹泻、大便溏稀。如果不注意，时间长了，会逐渐发展为消瘦或虚胖，甚至黄疸。一旦出现眼白发黄，必须及时就诊，否则可能危及生命。红色多与心脏疾病有关。一般人提到满面红光，总觉得很健康，其实，脸发红的人要提防心脏病，还有一些感染引起的热症，如伤寒、肺结核等。



五脏的疾病体现在脸上

在王鸿谟教授看来，色诊是一门既深奥又不那么难的学问。有些简单的方法，可以帮助大家自诊，从脸上不同部位的颜色，初步判断自己的五脏到底出了什么毛病。

肺脏病色看两眉间 这个区域叫印堂，最好是白里透红，最忌讳发黑，发黑代表有重大疾病。如果特别红也不好，说明有肺热；发白是血虚或气虚；发青是血瘀。

心脏病学看两眼间 过度的红就是心火太盛，会引起心烦、失眠，甚至神经失常。如果两眼间出现了青紫的颜色，就表示有血瘀，可能是由冠心病所导致的。

肝脏病色看鼻梁 鼻梁骨最高的点如果发红，可能是肝火偏盛，表现为易怒、眼睛发红、月经增多等；出现青黑色，可能是肝硬化或肝癌等。

胆色、胰色看鼻梁两旁 肝色的右边是胆色，这里淡白无华，会气短乏力，容易惊恐；发红通常有发热、恶心、呕吐等症状；颜色晦暗，或呈灰褐色，可能是有蛔虫。肝色左边是胰色，这里气色苍白，是胰腺虚寒，女性易出现腰腹酸痛；颜色青黄，是脾胃不和，多表现为厌食、反酸。

脾脏病色看鼻头 如果发红是脾胃有热症，就是特别能吃，吃完一会就饿，甚至会得糖尿病；发白就是气虚；发青是气滞血瘀，会肚子痛。

胃色看鼻翼 此处及两侧如果淡白无华，是消化功能减退的征兆，多半会厌食、饭后腹胀。颜色淡红、干燥是胃部津液不足，通常会口干唇裂、大便干燥；颜色过红是胃火亢盛，出现口臭和牙龈肿痛。

肾脏病色看两颊 这里不怕灰黑就怕娇艳。明亮、润泽、含蓄的淡灰色出现在肾部，是健康的表现，反之出现胭脂般娇艳的红色，说明已经病重。

子宫、前列腺色看人中 人中变白，是血虚、气虚；变黄是脾虚；变红是有热症，女性多有宫颈糜烂，男性则是前列腺炎；变青或黑是寒症，会有剧痛和癌症。

养好气色有秘诀

有人可能会觉得，脸色的变化那么微妙，自己怎么才能看出来呢？王鸿谟教大家，关键是要学会对比。“看脸色”要争取在白天室内的间接日光下观察，还要对照自身的手背、颈部肤色，比这两处深或浅就表明面色有变化。

在日常生活中，要想拥有像王教授一样的好气色，就要学会一些他保养五脏的秘诀。

首先是调理肺色。可在早晚进行半小时左右的呼吸锻炼，采用腹式呼吸：伸开双臂，尽量扩张胸部，然后用腹部带动来呼吸，能增加肺活量。还可用大拇指按揉印堂，能调理肺气。当肺有症状时，按20分钟左右，一般就可以得到缓解。还可以服用川贝蒸梨，把梨核挖掉，中间放上川贝，煮熟后连皮吃，能清肺热。

要想心色好，除了在饮食上少油、少盐、少脂肪、少吃动物内脏外，每天可以按揉手掌中心的劳宫穴，或用对掌法：双手合十，然后将手掌根部稍微打开，再慢慢合上但不要合拢，可以感受到手掌心的两个劳宫穴在相互吸引。练习一段时间后，双手不接触，并将距离拉大，常练手掌心相对，能强心健体。

人们常说“肝胆相照”，所以护肝和护胆有共性，要学会宣泄情绪，遇到委屈别憋着。按揉太冲穴（在大脚趾和二趾之间）也可以起到制怒的作用。生气时，这个穴位会特别酸胀，经常按摩可以消除酸胀，疏泄肝气。

对于脾胃来说，很多人都知道，多吃薏苡仁、茯苓和粳米煮的粥，能够起到滋养的作用。还有一个简单的方法就是揉鼻头，每次20分钟左右，能改善胃胀气等症。

王鸿谟教授的护肾绝招是，每天早晚各吃一个核桃，多嚼慢咽，多分泌唾液以滋养身体。此外，还可以练习脚掌心相对，通过刺激涌泉穴，达到补肾益气的效果，30分钟就能练得浑身发热。

了解气色的秘密，可以帮我们对自身健康状况有个基本的了解，起到一定的防病作用。王鸿谟教授最后指出，不忽视身体每一点微小的变化，才是真正的养生秘诀。（人民网）