



脸部病态的白色多跟气虚、血虚关系密切



面色蜡黄、焦黄不是脾虚就是体内有湿气



面色潮红和阴虚、上火有关



肾虚的病人多见黑面色



脸色发青一般是由气滞血淤引起的

中医看病

察言观色看出五种病脸色

两个陌生人见面时，最不会出错的就是谈论天气。当两个熟人见面，话题则常常由“脸色”开始——“您今天满面红光的，一定是有什么喜事吧？”“看你脸色苍白，是不是最近没睡好啊？”

什么样的脸色最健康

中医把面色分为主色、客色和病色。所谓主色，就是人一生一成不变的肤色。在黄肤色的基础上，有人会偏黑、偏白、偏黄，这是正常的，但在有些时候出现的黄色、白色、黑色等，就是不健康的。

中国人的健康肤色，应该是红黄隐隐、明润含蓄。明代表“明亮”，润代表“润泽”，含蓄就是夹有血色，这个就是健康的黄色。而不健康的黄色，往往是淡黄、没有光泽的，就好像是植物缺乏养分和枯萎的样子。

对于健康的面色，《黄帝内经》中有非常精辟的描述。“赤欲如白裹朱，不欲如赭”，说的是健康的红色要像白布裹着朱砂，而不能是赭石色。“白欲如鹅羽，不欲如盐”，健康的白色要像鹅毛一样充满光泽，不能像盐一样黯淡无光。“青欲如苍璧之泽，不欲如蓝”，说的是青要青得明润，而不能像蓝色那样晦暗。“黄欲如罗裹雄黄，不

欲如黄土”，黄肤色要像薄薄的绸缎裹着雄黄、白里透黄，而不是像黄土那样干燥的黄。“黑欲如重漆色，不欲如地苍”，健康的黑色要像层层刷过的油亮的黑漆，不能像黑炭一样。

现代人脸色越来越差

除了主色之外，脸色还有客色，说的是气候、饮食、情绪变化、运动、工作环境等导致的脸色变化。比如运动后脸会泛红，寒冷的冬季脸会显得苍白，长期在户外工作，肤色会变黑等，这些也都属于正常范畴。

如果按照“红黄隐隐、含蓄明润”来判别，现在能拥有健康脸色的人实在不多。人们的工作压力增加，生活越来越没有规律，熬夜晚起、吃高糖高脂的食品、烟酒不离手，都是可以从脸上显露出来的。记者随机调查的20人表示，几乎都在某一时期被身边人指出“脸色不佳”，尤其在生病、熬夜、醉酒后，第二天，几乎所有人都能看出来。周女士告诉记者，在经期或是工作比较繁重的年底，常常被别人说脸色“难看”，“有时会用粉底，但脸会显得更苍白，反而更不自然”。

其实，脸色除了可以反映身体的健康

程度，还可以反映一个人的精神状态。上海市心理行业协会会长王裕如认为，面色恰到好处的好处的红润会让人觉得精力充沛、快乐开朗。如果面色苍白或蜡黄，会让人觉得没有冲劲和斗志，在工作上，人们一般也不愿意和这样的人合作。如果面色铁青，会让人觉得过于严肃或阴沉，难于沟通。如果面色过红，会让人觉得此人冲动、不够理智。

脸上有五种病色

说完主色和客色，最常见的就是病色了。人在健康状况不佳时，就会面露病色。而病色中的白、黄、红、黑、青五色，都对应着不同的身体疾患。

苍白、煞白、惨白 这些白色没有光泽、不夹杂血色，都是人们用来形容脸部病态的白色。中医认为，这种白色多跟气虚、血虚关系密切。血液不足、不能营养面部，就会出现苍白色。血液的运行和生成是靠气的，中医说气能生血，气虚了，生血的功能就减退了，血就不能够营养面部，就会出现苍白色。还有一种白是体寒引起的，这类人特别需要保暖。

蜡黄、焦黄 有这两种面色的人，往往不是脾虚就是体内有湿气。中医认为脾胃是先天之本，是营养物质的来源，如果脾胃

虚弱不能正常运转，营养物质就不能滋润我们的面部，这时候会出现黄色。脾除了消化营养物质以外，还代谢水湿，如果湿邪不能正常代谢，营养物质异常积聚，也会造成面色出现不正常的。

通红、潮红 健康的红是由内而外散发的，而不健康的潮红有一个特点，就是像潮水那样，比如有人会在下午时面色发红。潮红和阴虚、上火有关，一般面色潮红的人还有五心烦热的表现，也就是心情烦躁、两手心、两足心发热。如果上火属于实火，表现出来就是满面通红；如果是阴虚引发的上火，往往只是在颧骨发红。

枯萎、憔悴 发黑的面色会让人觉得“形容枯萎”，看起来老了好几岁。脸色发黑和肾关系比较密切，肾虚的病人多见面色黑。中医认为五色对应五脏，黑是跟肾相对应，所以说肾虚的病人多见面色发黑。黑眼圈也属面色发黑，是肾虚导致水代谢异常造成的。

铁青 青是与肝有关的一种面色，脸色发青一般是由气滞血淤引起的。这种人的性格特征很明显，比如多疑、爱钻牛角尖、容易莫名其妙地发火等。另外也有可能是因为受寒，我们有时说“冻得发青”，就是因为气滞影响了气血的运行。

(吴彦)

教你一招

按摩穴位防感冒

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

编者按：如今，越来越多的读者喜欢在家里用按摩、艾灸等中医疗疗的方法自我保健，通过调整血液循环，加快新陈代谢，提高机体免疫力，从而达到预防和治疗疾病的目的。

针对一些常见病症，读者在家里如何利用中医疗法祛除或缓解疾病？记者采访了市相关专家，请他们为您支招，并陆续在版面上推出，首先我们从预防感冒开始。

“初秋季节，人体容易受外邪入侵诱发感冒。”河科大二附院康复科主任茹群表示，按摩主要是针对穴位和经络进行功能性保健，通过按摩可以消除或者缓解头痛、鼻塞等感冒症状，且按摩是一种

物理疗法，只要操作恰当，没有什么副作用。针对具体的感冒病症，茹群给出了按摩穴位和手法的建议。

预防感冒，要增强机体的免疫力。茹群介绍，大椎穴又称百劳穴，被称为“阳中之阳”，按摩大椎穴能起到增强机体免疫力的作用。大椎穴的具体位置为：背部正中线上，第7颈椎棘突下凹陷处。具体按摩方法为：以食指和中指着力于大椎穴上，轻柔缓和的环状揉动即可。每日

一两次，每次15~20分钟。老年人在按摩过程中要控制力道，避免颈椎受伤。

接着，读者可点揉风池穴。穴位位置：颈后枕骨的下缘，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处即是。按摩方法：两手的拇指按住风池穴，用力揉动，每日一次，每次揉30下即可，具有清热解表的作用。

读者还可点揉合谷穴和足三里穴。合谷穴位置：将拇指和食指张成45度角时，位于骨头延长线的交点即是此穴。足三里穴：位于外膝眼下四横指、胫骨边缘处。双手慢揉这两对穴位，每日一次，每次揉30下即可，具有扶正祛邪、疏风散寒的作用。

茹群表示，每日把以上按摩方法做一遍，就能起到防治感冒的作用。



电脑一族要养肝

久视伤肝，久坐伤骨。电脑一族长期坐在电脑前，眼睛盯着显示屏，长时间如此将会出现头昏、头痛的现象。如果肝气不舒，人的周身气血运行便会紊乱，出现高血压、消化系统紊乱等疾病，妇女还会出现月经不调的症状。所以说，电脑一族养生要从养肝开始。

电脑一族养肝，首先要注意饮食调养，多吃些韭菜等温补阳气的食物。常食韭菜，可增强人体脾、胃之气。此外，葱、蒜也是益肝养阳的佳品。大枣性平味甘，养肝健脾，还可适当吃些养麦、芹菜、菠菜、芹菜、菊花菜、莴笋、茄子、马蹄、黄瓜、蘑菇等，这些食物均性凉味甘，可润肝明目。

适时服用银耳之类的滋补品，能润肺生津，益阴养肝。同时，少吃酸味，多吃甘味的食物，以滋养肝脾两脏，对防病、保健大有裨益。

下面介绍两种养肝粥，电脑一族不妨一试。

枸杞粥：

枸杞子30克，大米60克。先将大米煮成半熟，然后加入枸杞子，煮熟即可食用。此粥适合那些经常头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软等症的人。肝炎患者服用枸杞粥，则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

猪肝绿豆粥：

新鲜猪肝100克，绿豆60克，大米100克，食盐、味精各适量。先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改小火慢煮，煮至八成熟后，将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。

此粥补肝养血、清热明目、美容润肤，可使人容光焕发，特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

(冯晃)