

中医看色辨病

主治医师李珍 副主任医师徐寅
湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科



战国时期的著名文章《扁鹊见蔡桓公》，讲述了蔡桓公讳疾忌医、错过最佳治疗时机的故事。文中，扁鹊只在蔡桓公面前站了一会儿便看出了一些小病，称不医治恐怕会加重，凸显了其望诊的高超医技。《难经》有言，“望而知之谓之神”，望诊是“望闻问切”四诊之首，中医望诊最先关注的就是面部，即“辨色诊病”。

健康人的“色相”是皮肤光滑润泽、红黄隐隐，意味着精神亢旺、气血充足，但受体质、季节、环境影响，有时候也会发生变化。比如，人的面色在春天偏青、夏天偏红、长夏偏黄、秋天偏白、冬天偏黑，运动、饮酒后面色发红，这些都属正常的生理变化。而在身体抱恙时，面色就会变得晦暗，皮肤枯槁无光泽，说明脏腑精气衰败，不能向上荣养面部。

《黄帝内经》描述了五色与疾病性质的关系，

称为“五色主病”。一般来说，赤色主热证，分虚热和实热；白色主虚证、寒证、失血；黄色主脾虚、湿证；青色主寒证、气滞、血瘀、疼痛；黑色主肾虚、寒证、水饮、血瘀、剧痛。将面部对应的五脏六腑与“五色主病”结合分析，即可辨色诊病。

《黄帝内经》曰：“有诸内必形诸外。”内部脏腑的病变会表现于面部，有利于医生快速获取信息、诊断疾病。

在辨色诊病的过程中，首先要注意排除干扰、辨别假象，比如排除运动、紧张、化妆等因素，选择合适的环境，在自然光线下进行，避免误诊。

其次，需要掌握常色的变化，综合考虑才更准确。

最后，临证中需“望闻问切”四诊合参，望诊不能代替其他三诊，切不可按图索骥。

生命时报官方网站

两眉间发白 可能有肺部病变

眉间属肺，又叫阙中、印堂，发白可能是肺气虚，表现为咳嗽、气短而喘、声低懒言、畏风自汗、易于感冒。如果此处发黑，可能是肺病已累及肾，导致肺肾两虚。

两眼间发红 可能心脏有问题

两眼间归属于心，发红提示热证，结合起来考虑可能为心火亢盛，表现为心烦、失眠、口渴、口舌生疮等。

鼻梁发青 可能肝有问题

鼻梁归属于肝，青色代表气滞有瘀或肝风内动，气滞血瘀可伴随情志不畅、胁肋刺痛、女性月经不调等，肝风内动可有眩晕、肢体麻木震颤、口眼歪斜等症状。

鼻梁两旁发白 可能有胆腑病变

鼻梁两旁与胆有关，发白说明胆气不宁，可表现为胆怯、惊悸、失眠。若此处发红，说明胆腑郁热，表现为口干口苦、烦躁不安、头晕呕吐等。

鼻翼两旁、颧骨下发青 可能有肠道病变

鼻翼旁、颧骨下分属小肠和大肠，若此处发青，表明寒滞肠道，表现为腹泻、腹中冷痛，得温则减；或肠道气滞，腹胀走窜不定，打嗝，大便秘结。若此处见白斑，可能肠道中有虫，会伴有形体消瘦、时有腹痛等问题。

鼻头发黄 可能脾胃不好

鼻尖属脾，鼻翼属胃，如果发黄可能是脾胃运化、升清功能失调，出现脾胃气虚或湿邪困脾之证，会有食少、腹胀、便溏、神疲乏力、少气懒言等症状。

两颊灰黑 可能有肾脏病变

两颊属肾，灰黑表示肾脏虚寒，可表现为腰膝酸软、夜尿多、畏冷肢凉、头晕耳鸣，若肾虚水饮上泛，还可伴有身体浮肿、心悸气短等症状。

人中处变红 可能膀胱、子宫、前列腺有问题

人中对应着膀胱、子宫、前列腺，如果发红，意味着有热证，可出现小便频急、涩痛，或腰部、小腹胀痛等症状。

制表 马超

生酮饮食或加速器官衰老

美国科学家开展的小鼠实验显示，生酮饮食会导致受损细胞在小鼠心脏、肾脏、肺部和大脑内积聚，加速器官衰老，增加其罹患心脏病、癌症等疾病的风险。相关论文发表于17日出版的《科学进展》杂志。

生酮饮食是一种遵循低碳水化合物、适量蛋白质、高脂肪的饮食方式。尽管许多人为了减肥和控制血糖而采用了这种饮食方式，但其健康影响研究结果喜忧参半。

为了了解更多信息，得克萨斯大学健康科学中心团队给6只小鼠喂食生酮饮食3周。这些小鼠90%以上的热量来自脂肪，不到1%来自碳水化合物。对照组则遵循标准饮食，其中17%的热量来自脂肪，58%来自碳水化合物。

团队随后分析了小鼠的心脏、肾脏、肝脏和大脑组织样本，寻找衰老细胞。当细胞受损而无法正常工作作用时，会变成衰老细胞。这些细胞会在身体组织内游荡，释放毒素，从而引发

炎症。

结果显示，与标准饮食小鼠相比，生酮饮食小鼠器官中的衰老细胞明显更多。例如，生酮饮食小鼠肾脏内细胞衰老标志物的数量是正常饮食动物的4倍。鉴于衰老细胞的数量会随年龄增长而增加，这些发现表明，生酮饮食可能会加速器官衰老，从而增加罹患心脏病、癌症、Ⅱ型糖尿病等疾病的风险。研究还显示，让小鼠重新遵循标准饮食会减少衰老细胞的数量。

研究团队指出，虽然生酮饮食在某些情况下可能有益，但并不适合所有人。

科技日报记者刘霞
人民网(来源:科技日报)