

# 斯人有疾

# 健康本色

文／中醫內科  
主治醫師 林彩蕙·中醫兒科  
醫師 賴佳鈺

**照**鏡子幾乎是每個人出門前或隨身的習慣，習慣看看自己，不過可別只是刷個牙、撥撥頭髮、洗把臉、刮刮鬍子、抹上保養品，或者整理歪掉的領帶、穿好衣服，這些只是外在的服裝儀容。自古以來喜愛看相算命的人不少，特別是面相，從中能看出禍福吉凶，喜怒哀樂種種表情往往是相士最能掌握的心理呈現，不僅如此，所謂「有諸內必形之於外」，事實上，顯露在外的這張「臉」還藏著許多健康的奧妙呢！

望診，是中醫四診之一，透過整體與局部的神、色、形、態觀察，可以得到許多內在臟腑反映出的訊息，所謂「望而知之」，是中醫辨證的重要依據。

## 第一步：望「神」

望「神」是第一步，包括精神、意識、表情、反應能力等，特別注重眼神，若眼神靈活，神采奕奕，面色榮潤有光澤，表情豐富自然，代表這個人精氣充足，即使正在生病，而正氣未傷，此乃「得神者生，失神則亡」，預後較佳。

## 第二步：望「色」

色有「常色」與「病色」，正常生理狀態下的皮膚色澤表現為「常色」：因人種、種族不同而有偏黑、偏白、偏黃的膚色，終生不變，又稱「主色」；人體反應氣候寒溫、日夜變化或情緒等所呈現的顏色，稱為「客色」，例如緊張生氣就臉紅，天氣熱氣血外張也會臉紅等等，都是正常的變化。

關於在疾病狀態下所呈現的「病色」，中醫典籍《黃帝內經》五藏生成篇談到：「色見青如草滋者死，黃如枳實者死，黑如煙煤者死，赤如衄血者死，白如枯骨者死，此五色之見死者也。青如翠羽者生，赤如雞冠者生，黃如蟹腹者生，白如豕膏者生，黑如烏羽者生，此五色之見生也。」說明了辨色最重要的是要「光澤明亮」，氣之所存，所謂「滋榮者生，枯夭者死」。

五色望診蘊含了五行相生相剋、相乘相侮的規律，可用在整體，亦可用在局部，能讓我們窺知一個人五臟六腑的病理變化與生命力的強弱：

- 「青色」：屬木，對應到足厥陰肝經，一般主「風」、「寒」、「痛」、「驚（驚風）」的表現，例如突受驚嚇，則面露青色；腹中疼痛不適，則面泛青白。好的青色為色青帶潤，雖有病候但正氣仍未虧損；不好的青色為色青無華，多見有正氣虧敗之候。
- 「赤色」：屬火，對應到手少陰心經，一般主「熱」、主「火」，熱有實熱、虛熱之別，火有實火、虛火之分。例如喜飲酒、積熱重的人，面多赤色或見酒糟鼻；臉上突生的赤紅痘疹，也是火熱徵象；喜歡熬夜的人多午後面露赤色，是為虛熱；也有真寒假熱者，陰寒極盛而面浮紅妝，中醫所謂「戴陽證」，此時千萬不可再用清熱滅火之法，反而要用熱藥溫之。
- 「黃色」：屬土，對應到足太陰脾經，一般主「濕」、「濕熱」，例如黃疸，黃如橘子明亮者，熱重於濕；黃如熏黃色暗者，濕重或夾瘀。又脾為氣血生化之源，脾胃有問題常見面色萎黃無華。
- 「白色」：屬金，對應到手太陰肺經，一般主「氣虛」、「脫血」、「寒」，如失血，氣失所載，則現色白，或白而微浮腫，或蒼白。
- 「黑色」：屬水，對應到足少陰腎經，一般主「寒」、「痛」，如慢性腎衰竭患者面色微帶暗黑，是水氣不化而泛面的表徵。另一說法是，腎水乾涸也會見黧黑而枯槁。

## 臉面部位各有所主

除了顏色所隱含的身體病痛外，古代醫家也觀察到臉上各個區塊對應到內在臟腑的關係。參照內經論述，如（圖1），認為兩眉之中點（眉心）對應到「肺」，兩眼之中點（山根）對應到「心」，鼻柱（年壽）對應到「肝」，鼻頭位在整個臉部中點，又稱準頭、面王、明堂，對應到「脾」。其中與臟相對應的「腑器」則分布於鼻柱、鼻翼兩側，其中「腎」在頰之上，挾大腸，因「四臟居腹，惟腎附脊」，所以臉部中央對應肺心肝脾等四個臟器，而腎在兩側。其他更有肩臂手、股膝脛足等對應，在此不一一敘述。

對於面部對應臟腑圖，歷代多有修正與延伸，如（圖2，引自中醫診斷學），但總不離上、中、下焦。而運用五色對應五行（木火土金水）相生相剋的理論，又能獲知更多身體發出的訊息，例如肺病在肺區，如見色赤，是火來剋金，病況較差；如見黃色，是土生金，病況較佳。

要注意的是，這些理論只是臨床診病的一小部分運用，並非絕對如此，因為四診尚有「聞診」「問診」「切診」，有所謂「脈證（症）不合」，捨脈從證（症）或捨證（症）從脈之辨，宜四診合參，多方考量才是。☉

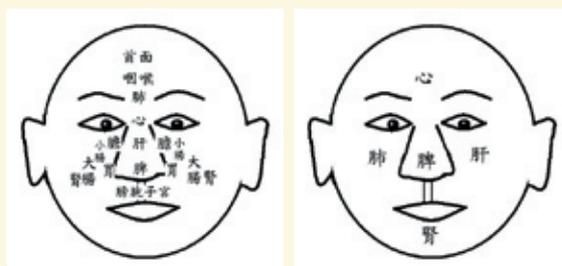


圖1

圖2