

### 第三讲 常色与病色

#### ——述而不作

#### 一、色诊的重要性

面部色诊是通过观察病人颜面、五官气色的变化以了解病情的诊断方法，它是中医独特的诊断方法，可以为疾病的定性、定位以及预后提供一定的诊断依据，具有相当重要的诊断意义，因而被历代医家所推崇。

面部色泽的变化可以反映正气的盛衰以及邪气的进退情况。色泽的变化以面部最为明显，因为心之华在面，心和其它脏腑的精气通过经脉的联系而上荣于面。

在生理情况下，我国正常人面色**红黄隐隐、明润而含蓄**，这种常色随禀赋的不同、地域的差异、工作条件的优劣等因素而有偏白、偏黑、偏黄、偏赤的差别。在**病理情况下**，面部颜色的变化主要有**青、赤、黄、白、黑**五种。五色的不同可以反映不同性质和不同脏腑的疾病。

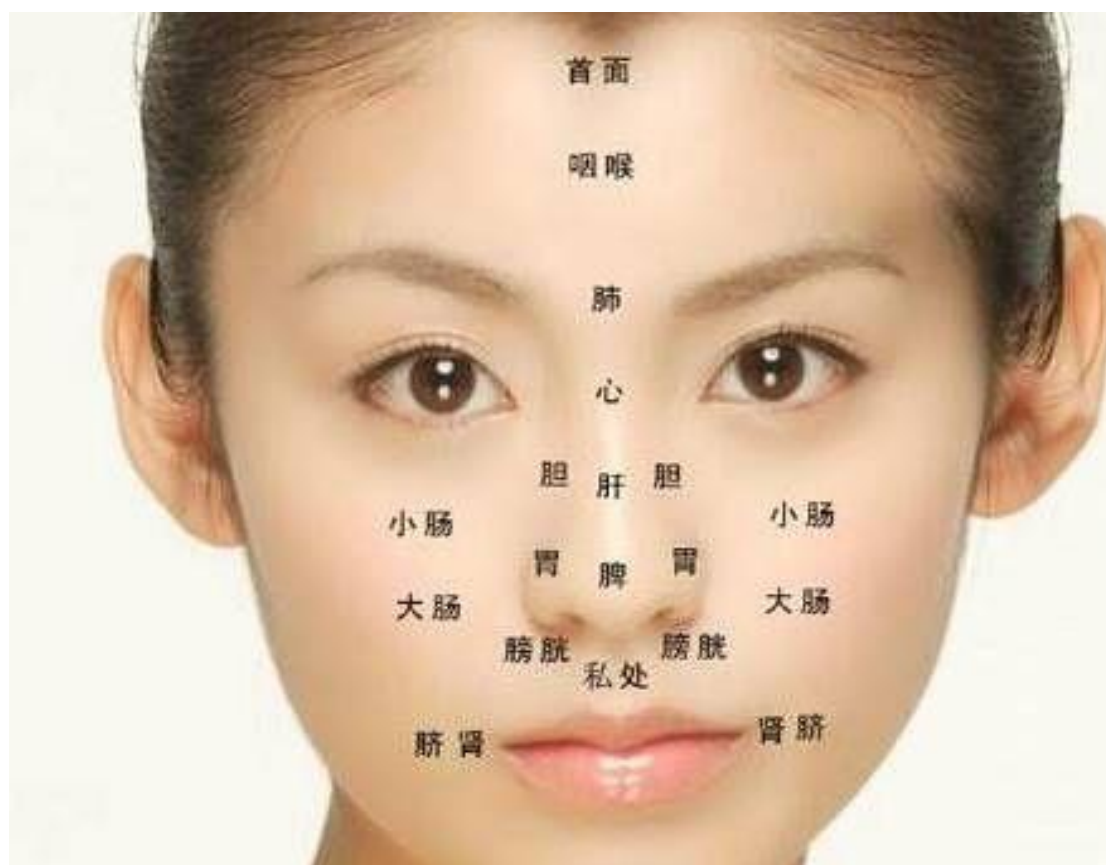
面部色泽的变化可反映五脏疾病，按照《黄帝内经》原文精神，**白色多为肺病、黄色多脾病、赤色多心病、青色多肝病、黑色多肾病**，所以在诊治疾病时，首先应注意望面部色泽以确定病性。

当然，色泽的变化是以整个面部而言的，色泽反映于面部并非绝对均一，只是相对的一致，并且随病情的轻重程度而变化，即面部色泽在一定时间内，具有暂时地、相对地稳定性。

五脏受邪不同，色泽表现的部位就不同；也有同一脏腑，在不同

的病程表现于面部色泽的部位也有差异；既是同一脏腑，同患热证，面部色泽表现部位也不尽相同。

人体是一个有机的整体，面部是其中一部分，面部这个相对独立的整体又是由隶属于面部的各个局部组成，所以人体有病必然会反映于面部或面部各个小区域。从上可得：面部色诊是面部分部色诊的基础，面部分部色诊是对面部色诊的补充。面部色诊可以确定病邪性质和正气的强弱，面部分部色诊在此基础上可以进一步确定病位，二者相益为彰，互为补充。



## 二、 什么是常色？

中医色诊正常的气色，包括两大特征。第一是色的特征，第二是气的特征。中国人为黄种人，黄种人正常的色是什么样的呢？四个字

红黄隐隐。

**第一个含义，红色和黄色两种基本的颜色。**

**第二个含义，红色和黄色不是截然分开的。**红色和黄色非常均匀地掺杂在一起，红中有黄、黄中有红。

**第三个含义，红黄各有它的位置。**一般来说两侧颧颊的部位是以红色为主，其他的部位是以黄色为主，这叫各居其位。如果这个位置发生了交叉，那不不属于常色。

**第四个含义，红和黄这两种区域的变化，是逐渐进行的。**先是以红色为主，颊的部位红色为主，红中有黄，然后这个黄色逐渐加深，红色逐渐变淡，逐渐逐渐变化成了黄色。黄色区域与是这样，以黄色为主，黄中有红，红色逐渐逐渐变淡，黄色逐渐逐渐加深，于是就变成了黄色。这是红黄隐隐的确切含义。具备了红黄隐隐的特点，就是常色。

### 三、什么是特色？

我们脸上一般不会出现青色，一般不会出现黑色，所以相对红色和黄色来说，青色、黑色叫做特色，只有特殊的人才会出现。

白色在常色与特色之间，显得比较特殊，因为黄种人之间，脸色的差别特别大，有的人偏白特别白，有的人偏黄特别黄，而黄种人又特别推崇白色，认为脸色越白越漂亮，脸色越白越精神。所以中国流传一名话，叫一白遮百丑。经过几千年几万年的逐渐淘汰的结果，黄种人里面有的人脸色特别白，特别是女孩子的脸色特别白的很多。对于这种人来说，红黄隐隐就可以改变成红白隐隐。

#### 四、 气与色有什么区别？

为什么要说这个人气色好、气色差呢？为什么要在色的前面加一个气呢？因为我们的脸色和图画颜料的颜色不一样，图画的颜料青就是青、黄就是黄、红就是红、黑就是黑。我们的脸色不是这样，我们的脸色不论是白的、黑的、青的、黄的，都得透着红色，我们的脸色都发亮，都不像染料涂在脸上那样。那么脸色亮还是不光，我们的脸色深还是浅，我们脸色显现的部位是比较表浅还是比较深沉，我们的脸色是均匀分布在满脸上的，还是一疙瘩一疙瘩一块显现在脸上的，我们的脸色是亮的还是暗的，是干的还是湿润的，所有这些情况，中医都把它概括成一个气字。所以气和色是不同的，色就是指指的是颜色，气是指颜色的深浅。

色，我们面部皮肤的颜色；气，我们面部皮肤的色调。颜色的明暗、颜色的分布、颜色的深浅和色比较起来，中医更重视气，认为只有气色都正常，才是正常的气色，甚至于气比色更重要。

#### 五、 常色的气色特征

**第一个特征明亮。**我们都喜欢晴天，晴天因为有太阳，所以整个天空显得明快而亮堂。我们的脸上也是这样，尽管我们脸上的形状不一样，但是我们脸上有明暗的差别。小孩的脸色特别的亮，而老人则显得暗淡无光，特别是得了病之后显得暗淡无光。那么在这两种状态下，哪种是健康的呢？越明亮越健康，就像天上有太阳天就明亮一样。我们人体内部的阳气充足，我们的脸上就亮，如果我们体内的阳气不足，我们的脸色就暗。

**第二个特征润泽。**我们知道花草树木有了水液的滋润，它就枝繁叶茂，每一片树叶、每一个花瓣，都显得很滋润，我们人也是这样。看一看我们周围的人，有的人脸上显得很润泽，有的人脸上显得很干燥，抹多少保湿水、保湿霜都不管用，因为我们脸上润泽不润泽是决定于内脏的情况的，决定于我们体内的精血、津液是不是充足。津液是中医对人体内部一切水液的总称，大约占我们体重 60%到 65%都是水，血液大约占我们体重的 8%也是液体，津是我们人体内部的精华，它是我们生长发育的促进物质，是我们生育繁殖的基本物质，也是我们人体内部最基本的营养储备。所以凡是精血、津液充足的人，他的脸上就润泽，不用抹保湿水、保湿霜，如果我们体内津液不足的话，抹多少保湿水、保湿霜也不管用，吃多少猪蹄、多少猪皮，就是把猪皮贴上也不管用。所以我们就可以通过脸上是不是亮、是不是润泽，大体可以推断这个人体内阳气是不是充足，体内的精血、津液是不是充足。

**第三个特征是含蓄。**日常生活中每个人的脸，和京剧舞台上的那些大花脸都不一样，大花脸上的油彩是画在皮肤的表面，而我们的脸色是从内脏透出来的，所以我们的脸色要含蓄，要像用白色透明的真丝织物包裹一样，隐隐约约地显现出来，而不是象京剧舞台的油彩一样画有脸的表面。

具备这三个正常特征的就属于常色，不具备这三个特征的就不是常色。常色的气色特征概括为十个字：红黄隐隐、明亮、润泽、含蓄。

## **六、 主色、客色与变色**

**主色：**主色是每个人终生不变的基本的面色，就像主人一样，一辈子不离开你，这属于个体差异。有的人偏白、有的人偏黑、有的人偏黄、有的人偏红、有的人偏青，从出生三岁基本上就定了，一辈子不变，所谓的不变，是到老没有巨大的变化。

**客色：**实际上每个人小的变化是时常发生的。比方说，我们每个人的脸色，都随着春夏秋冬四季在发生变化，这叫做客色。就像客人一样，在我们的脸上住上三个月就走了。春天所有人的脸都偏青、夏天所有人的脸都偏红、秋天所有人的脸都偏黄、冬天所有人的脸都偏黑。

**变色：**除了客色以外，脸上发生的所有的轻微的变化，都叫做变色。比方说，男同志和女同志的脸色不一样，这叫**性别变色**。女同志偏白偏亮，男同志偏黄偏暗。比方说，不同年龄的人，他的脸色不一样，按照中医的观点，女子一生以七年为一个生理阶段，男子一生以八年为一个生理阶段。不同地区的人脸色也是不一样的，脸色最好的女性在重庆，脸色又白又嫩，脸色最好的男性在成都，脸色又白又嫩，总结其中的原因是四川盆地潮湿多雾多云多雨，因此太阳光日照射对人脸色的影响最为薄弱，所以他就白，所以他就嫩，相反来说凡是那些日照时间长，日光强烈的地方，比如说广州，人的脸色就偏黄就偏暗，那么这种地域性差别，就叫**地域变色**。不同人，不同地域的人，他的脸色是不一样的，不但如此，每个人的脸色，随着白天黑夜二十四个小时的也在发生规律性的变化。早晨起来脸色比较好，中午脸色偏红比较亮，傍晚的时候累了一天脸色光泽度开始减低，红色开始减

退，半夜里的时候无论气和色都比较差，这叫**昼夜变色**。可见人在一生中，颜面五官的气色，有主色、客色、变色，主色、客色和变色综合起来叫做常色。

## 七、病色

你怎么知道病人内脏发生病变呢？中医管病变的颜色为病色。判断病色有六个标准，只要具有六个标准之一，病人肯定发生了疾病。

**第一个标准气色不及。**气色不及，是气色达不到正常的限度。当我们进行三对照的时候，手背的颜色、脖子的颜色和脸色进行对照，如果发现手背的颜色比较深，脖子的颜色也比较深，而脸色比较浅，说明脸色变浅了。

**第二个标准气色太过。**气色太过，就是在进行三对照的时候，手背的颜色比较浅，脖子的颜色也比较浅，而脸色比较深，说明脸色变深了。

**第三个标准一色独显。**正常的脸色是由两种颜色所决定的，红黄隐隐是由红色和黄色两种颜色组成的，如果红和黄两种颜色之中，只剩下了一种，而这个又特别明显，很可能是病色。比方说脸上没有黄色，全是红色而且特别红，这个人可能正在发烧是热症。脸色没有红色只有黄色了，而且黄色特别明显，这个人很可能是脾病或者是湿症，这叫一色独显。一色独显有两种特殊情况。第一种，原来脸上只有一种颜色，原来就是黄，没有明显的红色，原来就是红没有明显的黄色，你不能认为他病了。还有一种变化是老年人，老年人的脸色都偏深都偏暗，你一定要仔细地分辨。这种深暗的脸色之中，是不是有红黄两

种颜色组成，是不是仍然是红黄隐隐，不要轻易下结论。

## 八、色部

病色出现之后，它会有不同的显现部位，有的人满脸的病色是一个颜色，这代表着这种颜色的病症，影响到了他的全身。脏腑的色部在内部，形体关节的色部在外部，内部外部一个色，说明这个病影响了我们的全身，表现在满脸的病色。也可能这个病色只出现在我们五官的中心部位内部，也可能这个病色只出现在五官的外围外部，分别代表着脏腑有病，或者是形体关节有病。当出现了这个病色，各有不同的意义，还有一种显现形式，它就是在脏腑和形体的色部，出现点片状的变化。比方说有的人，有的人就是鼻头颜色发生了变化，有的人就是眉毛中间发生了变化，有的人就是两个眼睛中间发生了变化，有的人就是鼻梁最高点发生了变化，那么它代表着这个位置所对应的病变。因此色诊的方法，才有远望和近望之分。所以近望的时候，还有按照一定的顺序，养成一定的习惯进行，就是不忽略每一个色部的气色变化。

因此病色的显现，有的是满脸一个色，叫做满面病色，有的是我们脸上的某一个区出现变化，叫做**面貌色部**，有的是我们的五官某一个官出现气色变化，叫做**五官色部**。有的是我们脏腑形体肢节的某一个局部发生的气色的变化，叫做**明堂色部**。

## 九、女七男八

《黄帝内经·上古天真论》中的最精髓之处，就是岐伯告诉黄帝，上古之人长寿的秘诀，就是天人合一、人随天动。这里岐伯阐述了又



一精髓，重点论述了男女各个时期的生理、心理变化，以及标志特点，就是女七男八。即女人的生理周期每七年发生一次重大的变化，男人的生理周期则是每八年发生一次重大的变化。

黄帝说：人到老了而无法生育，是自身的精气神耗尽了，还是自然规律就是如此呢？

岐伯说：女子在七岁时，乳齿更换，头发开始茂盛。二七十四岁时，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。女人太冲脉只能冲到胸部，所以女人乳房发育；而男人太冲脉可以冲到口唇周围，所以男人长胡子。三七二十一岁时，肾气充满，真牙生出，牙齿就长全了。四七二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体最为强壮。五七三十五岁时，阳明经脉气血渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落。六七四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴无华，头发开始变白。七七四十九岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也衰少了，天葵枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。

男子八岁开始，肾气慢慢充实，头发开始迅速生长，恒牙开始替换乳牙。二八十六岁时，肾气开始盛满，精子开始成熟，并有遗精发生，此时如果男女交合，就能生育出孩子。三八二十四岁时，肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿长全。四八三十二岁时，筋骨丰隆盛实，肌肉既丰满又强壮。五八四十岁时，肾气开始衰退，头发脱落，牙齿枯槁。六八四十八岁时，在脸上可以看到阳气开始衰竭，鬓角上的头发出现花白。七八五十六岁时，天葵枯竭，精气少，肾脏衰，

牙齿头发脱落，形体衰疲。肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，所以五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸以竭。所以发鬓都变白，身体沉重，步伐不稳，也不能生育子女了。

2024 年 11 月 14 日