

第七讲 白色

一、常色与病色

黄种人与白种人、黑种人不同，白种人非常白，黑种人非常黑，互相之间的差别比较小。只有黄种人与黄种人之间的差别比较大，有的人偏白、有的人偏黑。因此，黄种人偏爱白色，希望自己生的白。

生理上的白与病理上的白，最主要的区别是看看这个白里有没有红色掺杂其间，这个白色是不是明亮，是不是润泽，是不是含蓄。

一些人，特别是女性，还有一些小孩，脸色长得特别白，不但脸色白，而且白眼仁甚至显得非常蓝，有人形容面如敷粉、目若清波。如果去医院检查血色素，这些人却可能贫血。

黄种人的皮肤应是红黄隐隐，由红和黄两种因素组成，当贫血的时候，红的因素就减少，红的因素减的越多，黄和白就越突出。所以，凡是那些脸上白的，缺乏血色的人，可能是贫血的征象。所以，满面白色不一定是好事。

二、白色有哪些病症？

1、**血虚**。满面白色最常见的是**血虚**的征象，这些人不但脸色发白，而且眼睑也发白，嘴唇也发白，指甲床也发白，舌头的颜色也是发白的。尽管血虚与贫血不是一个概念，但是贫血的人，一定属于血虚。

手指甲发白，手指甲变得非常粗糙，有时甚至于手指甲会翻过来，这叫做勺状甲。这些人的皮肤一般显得比较粗糙，或者显得像腿了毛的鸡皮一样黄白相间，或者是一种惨白色。

如果惨白色严重，就叫夭白。所谓夭白，白而干燥，没有一点血色。夭白往往是血脱，或者脱血的征象。

血脱和脱血不是一回事。脱血是小量的慢性的出血引起的血虚。当逐渐发展到了比较严重的程度，可以用黄土汤、归脾汤治疗，温脾摄血的效果比较好。血脱则是急性的大量的出血，严重时气随血脱。有形之血不可速生，无形之气所当急固。这种情况可以先予独参汤以延缓急救时间。

2、气虚。面色晄白是**气虚**的征象。气为血之帅，气行则血行。如果气虚的话，血液就不会在周身运行，就会沉积在人体的下部，到不了上部颜面五官，脸上就会发白，这种发白会出现晄白。所谓晄白，就是白里透着一种不自然的青，同时脸上还有一种似肿非肿、虚浮的感觉。气虚除了血液不通畅，人体内部水液的运行也不通畅，停积在面部。

气虚严重时还会发生**气脱**。气脱是一种危重的证候，患者可能会出现以下症状：气息微弱、汗出不止、面色苍白、口唇青紫、脉微欲绝、全身瘫软、神识朦胧、二便失禁等。这些症状可能单独出现，也可能同时出现。苍白的脸色不但透着青，而且是白里透青。

气脱大多数发生在气喘病人的身上。这种情况可以服用参赭镇气汤：红参 12 克、生代赭石 18 克、生芡实 15 克、萸肉 18 克、生山药 15 克、生龙骨 18 克、生牡蛎 18 克，生杭芍 12 克、苏子 6 克。

人体的气不但推动血的运行，还推动水液的运行，这个气还能使人体保持一定的体温。气虚，人体的体温就会下降，如果气虚到非常

严重的程度，人体的体温就会降到正常标准以下。

3、阳虚。手冷不过肘，脚冷不过膝。但是气虚严重的人，他的体温下降，不但形寒肢冷，而且手冷过肘，甚至于大臂都会感觉到寒冷；足冷过膝，他的大腿都会感到寒冷，同时气喘微微，面色苍白，大汗淋漓。汗又清又凉又淡，好像刚刚用水洗过一样，中医管它叫做**阳脱**。就好像天上的太阳没了，大地一片寒凉一样。如果遇到这种生命垂危，危在顷刻的病人，可采用张仲景《伤寒论》中的四逆汤，重用人参、附子，紧急给病人灌服，才能挽回病人的生命。

血虚、血脱、脱血、气虚、气脱、阳虚、阳脱之外，还会有非常剧烈的疼痛，特别是老年人还会有特别强烈的饥饿感，有胃疼的感觉。一定要警惕，是不是有动脉供血不足，是不是有心绞痛发作的嫌疑，这时应赶紧给病人服用扩张动脉的药物，或者摁压病人的内关，使疼痛得以缓解，以挽救病人的生命。

当心绞痛发作的时候，会出现面色苍白。但有的老年人并不表现出明显的疼痛。剧烈疼痛除了心绞痛以外，还包括胆结石，或者是胆道蛔虫引起的胆绞痛，病人不是胸口疼痛，而是右肋下疼痛。还有可能尿着尿着突然中断，发生肾绞痛，然后从腰部连着外阴，一种绞榨性的刀剐一样的疼痛。所有这些疼痛都是非常难以忍耐，所有这些疼痛都可能出现面色苍白的症状。

因此，当我们见到面色苍白一定要提高警惕，考虑病人存在不存血脱、脱血，病人存在不存在气脱，病人存在不存在阳脱，病人有没有剧烈的疼痛。凡是遇到这些情况，都属于病情危重的情况。这些情

况一般在家里边处理不了，应该赶紧送医院抢救。当然，去医院前可以给病人掐人中、按内关，来缓解他的疼痛。按内关对于缓解心绞痛有非常好的作用。



4、肺病。心绞痛、胆绞痛、肾绞痛，脸色是苍白的，其实白色还主肺病。怎么确定病人有肺病呢？肺病有三个主症，咳、痰、喘，咳是咳嗽、痰是咯痰、喘是气喘呼吸困难，只要有咳、痰、喘的肯定这个人的有肺病，只要没有咳、痰、喘的这个人肯定没有肺病。

那么有了咳、痰、喘，如果病人面色是白的，我们可以更增加肺病的诊断。肺病一般的面色会出现白，如果晄白往往是肺气虚，如果苍白是肺阳虚、肺的虚寒症，如果不但白而且干燥，往往是肺的津液不足。凡是发生这种情况，我们必须用宣肺理气的药物。

肺有两个特性。第一是**宣发**，在正常生理情况下，它可以宣发胃气到达皮肤，从而使人体对周围的环境，有一定的适应性和对致病因素有一定的防御能力。中医管人的这种防卫能力，叫做卫气，卫气是

由肺主官的。肺气足，人的抵抗力就足；肺气不足，人的抵抗力就不足。怎么知道卫气足不足呢？看面色。第二是**肃降**，肺还能够把人体内部的水液分布到全身。中医把人体的水液分成了清和浊。水液的清中之清上升归肺，由肺宣发布散到全身所有的脏腑，和全身所有的形体官窍，就好像每天晚上沐浴一样，喷头一开从头到脚沐浴全身。肺在五脏位置最高，所以肺把清中之清，所有的水液从上到下滋润到全身。清中之浊，通过肺的肃降作用，可以从肺向下传导到肾和膀胱，然后浊中之清，由肾重新吸收，重新回归到肺。浊中之浊通过肾的气化作用排出体外。

在人体内正常水液升降过程中，肺起着至关重要的作用。当肺津虚的时候，上不能滋润咽喉则口燥咽干，外不能濡养肌肉则形体消瘦。肺阴不足虚火内生，虚热内炽则午后潮热，热扰营阴为盗汗，虚热上火则颧红，肺络受灼，络伤血溢则痰中带血，喉失津润则声音嘶哑。全身都会现干燥，皮肤发干、五官七窍发干、比方眼睛干、鼻子干、咽喉干、口干、舌头干。表现在脸色上，就是白而干燥，

5、死症。白有生理的白，主色的白，也有病理的白。生理的白是红白隐隐，明亮、润泽、含蓄，病理的白是没有红色掺杂其间，红色越少病越重，其次不明亮而昏暗、不润泽而干燥、不含蓄而暴露。掌握这几个要点，我们就可以把病理的白与生理的白区分开。

当白色非常晦暗，当白色非常干燥，甚至非常干枯，当白色转聚在一团，这是病情严重的一个标志。病理的白色如果环绕在五官七窍的周围，这又是病情严重的一个标志。五脏的死症，只要出现白色，

环绕在五官七窍的周围，大部分是死症。当发生这种情况时，注意鉴别白色是生理情况，生理的主色、变色，还是病理的情况，一般的病还是比较严重的病，是不是危及生命的病，掌握好这些鉴别的要点，再看白色的时候，就不会盲目地乐观，而是对病情有了确切的了解，甚至于可以判断病人预后生死。

夭白是血脱或脱血的征象。当白色环绕在口唇的周围，环绕在鼻子的周围，出现了一坨一块，这叫做入门户井灶，也是病情危重的情况。

什么是门户井灶？我们都有一个家，关起门来就是我们的小家，但我们不能只关着门过日子，我们还得与社会交往，还得与自然交往，我们还得走向社会走向自然，我们要打开门，打开窗户。哪是我们的门，哪是我们的窗户呢？我们的五官七窍，是我们的门和窗户。人的五官七窍的作用有两个，第一与社会进行交流，可以通过眼睛看别人的表情，看看别人的脸色；可以通过鼻子呼吸周围的气味，可以通过嘴向别人倾诉自己的心声。五官七窍另外一个作用，就是与自然界进行物质交换，无论是吃进去的饭，还是喝进去的水，还是呼吸进去的空气，都是五官七窍进行的，就相当于我们家的门、相当于我们家的窗户。我们家不但有门、窗户，而且有井，井深入地下与地进行交流，还有烟囱深入天空与天交往。

我们的五官七窍就起到了门、户、井和烟囱的作用。那么如果有晦暗、干枯的白色，环绕在我们的五官七窍周围，不论是哪一个窍，应相当于把我们的门封上了，把我们的烟囱堵上了，把我们的井盖上

了，我们还能与天地自然交往吗？我们还能与别人交往吗？我们还能够从大自然进食营养吗？中医色诊学，管围绕着人的五官七窍，叫做恶色入门户井灶。这不是说进入五官七窍，是环绕在五官七窍的周围，只要病色转聚成一块，只要病色环绕在五官七窍的周围，而且晦暗、干枯，肯定是病情危重的标志，用此对判断病人的生死有重要的意义。

白色还和人五官的位置有关，白色如果出现在人颜面五官的上半部分，预后比较好。预后就是提前推测病的最后结局。如果白色出现在人体偏下的部分，就不如上部好。

白色一般的主虚，包括气虚、血虚、阳虚、血脱、脱血、气脱、阳脱，又主寒。当寒症发生的时候，因为血脉收引，红色也减少，也会出现面色苍白，白中透青，青中透白，但是这时它出现的症状不一样。寒症的特征是冷、白、稀、润、静。冷说的是形体形寒肢冷，体温下降；白说的是面色苍白；稀说的是五官七窍所有的排出物全都变得清稀，比方说鼻涕稀是寒，痰稀是寒，尿多是寒，大便稀是寒，所有排出物都变得清稀了，这是寒症的特征；寒症的时候，脸色是滋润的，不是干燥的；寒症的人表情比较淡漠，一般的动作和言语都比较少，少言寡语，寒症的人喜欢蜷缩在床上，坐在哪缩着呆着，很少活动，这是静。

所以寒症的人，除了面色苍白以外，还有形寒肢冷，体温下降的表现，有排出物清稀的表现，有少言寡语表情淡漠，动作较少，蜷缩蜷卧的表现，形体表面都比较滋润。白色主寒，还主疼痛，这种疼痛一般都是剧烈的疼痛。

三、血虚与贫血的区别

血虚和贫血是两个在医学上有着显著区别的概念，尽管它们在某些方面可能表现出相似的症状。以下是它们的主要区别：

1、 概念区别

血虚：这是中医中的一个概念，指的是身体内的血液不足，导致脏腑、经络和形体失养。它是一种综合性的状态，涉及到身体的整体健康状况。

贫血：这是西医中的一个病名，指的是体内血液中的血红蛋白浓度、红细胞数量或红细胞压积低于正常值。贫血是一种具体的病理状态，可以通过血液检测明确诊断。

2、 病因不同

血虚：通常由饮食不调、情志不遂、久病不愈、先天不足等因素引起。这些因素可能导致身体生成血液的能力下降，或者血液的消耗和流失过多。

贫血：则主要是由于铁摄入不足、造血原料缺乏、红细胞生成不足、红细胞破坏过多或失血等原因引起。贫血的具体类型（如缺铁性贫血、巨幼红细胞性贫血等）取决于其病因。

3、 临床表现

血虚：常见症状包括面色淡白、头晕眼花、心悸多梦、手足发麻、妇女月经量少且色淡等。这些症状反映了身体内部血液供应不足，影响到各个器官和系统的功能。

贫血：症状则可能包括头昏、耳鸣、头痛、失眠、多梦、记忆力减退、注意力不集中、面色苍白、呼吸困难、消化不良等。这些症状主要是由于血液中红细胞或血红蛋白不足，导致身体组织缺氧。

4、治疗方法

血虚：在中医中，治疗血虚通常采用补血养血的方法，如使用四物汤、养精种玉汤、小营煎等中药方剂。此外，饮食调理也是重要的手段，如多吃富含铁的食物、红枣、枸杞等。

贫血：在西医中，治疗贫血则需要根据具体病因采取相应的措施，如补充铁剂、维生素 B12、叶酸等造血原料，或者通过输血、药物治疗等手段来改善贫血状况。

5、结论

血虚和贫血虽然在某些症状上有重叠，但它们属于不同的医学体系，有着不同的病因和治疗方法。血虚是中医的整体健康状态描述，而贫血是西医的一种具体病理状态。因此，在面对这两种情况时，需要根据具体情况采取不同的诊断和治疗策略。

四、血虚与阴虚的区别

血虚和阴虚是中医理论中的两个概念，它们虽然都涉及到“虚”，但所指的具体内容和表现形式有所不同。

1、血虚

定义：血虚指的是体内血液不足，导致脏腑、经络和组织得不到充分的濡养。

表现:面色萎黄或苍白、爪甲颜色淡白、头晕目眩、心悸失眠、皮肤干燥、女性月经量少或闭经

原因:失血过多（如外伤、手术、月经过多）、生血不足（如营养不良、慢性疾病）

2、阴虚

定义: 阴虚指的是体内阴液（包括体液、唾液、汗液等）不足，导致身体内部的平衡失调。

表现:腰膝酸软、失眠多梦、头晕耳鸣、盗汗、手足心发热、口干咽燥

原因:长期慢性病耗损阴液、高热、脱水等急性情况、长期熬夜、过度劳累

4、 区别

物质基础不同:血虚主要是血液量的不足，阴虚则是体液（包括血液中的液体部分）的不足。

临床表现不同:血虚表现为皮肤黏膜苍白、头晕、心悸等、阴虚则表现为干燥、发热、盗汗等。

5、 检测方法不同:

血虚可以通过血常规检查发现红细胞数量或血红蛋白浓度降低，阴虚没有直接的实验室检测指标，更多依赖于临床症状的判断。

6、 调理方法

血虚调理:补充富含铁的食物，如红肉、菠菜、豆类，使用中药如当归、熟地黄、白芍等。

阴虚调理:多吃滋阴润燥的食物,如银耳、百合、枸杞,使用中药如六味地黄丸、麦冬、沙参等。

通过以上分析,可以看出血虚和阴虚在定义、表现和调理方法上都有明显的区别。在实际应用中,需要根据具体症状进行辨证施治。

五、血虚与血瘀的区别

血虚和血瘀是中医理论中常见的两种病理状态,它们在病因、症状和治疗方法上都有显著的区别。

1、血虚

病因:饮食不调,营养不良或偏食导致血液生成不足;疾病消耗,长期慢性病或大出血后导致血液亏虚;先天不足,体质虚弱,先天禀赋不足。

症状:面色苍白或萎黄、头晕眼花、心悸多梦、手足发麻、皮肤干燥

调理方法:补充富含铁和蛋白质的食物,如红枣、枸杞、猪肝等。中药调理,如当归、熟地黄等。

2、血瘀

病因:情志不调,情绪波动大,肝气郁结,影响血液运行;外伤,物理损伤导致局部血液瘀滞;久病不愈,长期疾病导致血液循环障碍。

症状:舌质青紫或有瘀点,色素沉着、皮肤粗糙,局部刺痛、拒按,女性可能表现为痛经、月经不调等

调理方法:活血化瘀的食物和药物,如生姜、红花、川芎等;避免久坐不动,适当运动促进血液循环。

3、总结

血虚和血瘀在中医理论中有明显的区别。血虚主要表现为血液不足，需通过补血的方法进行调理；而血瘀则是血液运行不畅，需通过活血化瘀的方法进行治疗。了解这两种状态的区别，有助于更好地进行自我调理和治疗。

六、血郁与血瘀有什么区别

血郁与血瘀在中医理论中虽然都涉及血液的异常状态，但它们有着明显的区别：

1、概念：

血郁：是六郁之一，指的是血液运行滞缓、郁而不畅，或者血液上逆所导致的病证。它是一种由于血液运行障碍所引起的疾患。

血瘀：则是指血液循环不畅或停滞不行的病理状态。它可能是由于各种损伤，以及气滞、气虚、血寒、血热等因素导致血液运行不畅，或者离经之血未能及时消散排除，积于体内而成。

2、病因：

血郁：通常由情绪暴怒、挫伤扭伤、饮食饥饱不调等因素引起。

血瘀：则可能由各种外伤、情志郁结、外感寒邪、火热邪气或体内阳盛化火等因素导致。

3、症状：

血郁：主要表现为胸胁刺痛、四肢无力、小便淋漓、便血，以及脉沉、脉芤等。

血瘀：症状则因瘀阻部位的不同而异，但共同特点是疼痛部位固

定、夜间症状明显，局部可能出现肿块，或见瘀斑瘀点，以及唇舌爪甲青紫、脉细而涩等。

3、治疗：

血郁：治疗时宜和血解郁，可以在医生指导下使用血郁汤、四物化郁汤等方剂。

血瘀：则宜采用活血化瘀的方法，常用的方剂有桃红四物汤、血府逐瘀汤等。

综上所述，血郁和血瘀在概念、病因、症状和治疗方法上都有所不同。在实际应用中，准确的诊断和辨证施治对于治疗这两种病症至关重要。

七、气虚则胖血虚则瘦

气有四虚，人有四胖。胖子养生，先要清心。气不足则胖，气不足的原因有四种，因而胖子可以分为四类。胖人气虚，为什么会气虚呢？原因不外乎四种：一是气虚，二是阳虚，三是痰湿，四是湿热。

胖则气虚，要补气；瘦则血虚，要补血。而胖瘦又有不同——人有四胖，气有四虚；人各有瘦，因各不同。胆小的胖子气虚；怕冷的胖子阳虚；肿眼泡的胖子有痰湿；急躁易怒的胖子有湿热。火大的瘦人阴虚；长斑的瘦人血淤；内向的瘦子气郁；爱长疮的瘦人有湿热。

胆小的胖子气虚。气是人体的动力，动力不足，人就会变得心虚胆小，不爱说话，不爱运动，不爱冒险，整天没精打采，气喘吁吁，说起话来，总是怯声怯气。在我们的身边经常有这样的人，他们满身肥肉，身体庞大，行动笨拙，当他向你走来时，你会感觉到一股无形

的压力，但当他一开口说话，你就发现原来这个庞然大物其实虚弱无力，因为他低怯的声音流露出了内心的胆小。

治疗方法：党参性味甘平，补中益气，健脾益肺，用于气虚不足、倦怠乏力、气急喘促。多吃小米、猪肚、胡萝卜和香菇，因为这些都是补气的食物。

气虚的胖子舌体胖大，舌淡红，舌头两边有明显的齿痕。舌体胖大的原因是水太多，水将舌体泡大了，水为什么会多呢？这是因为气虚，气化功能较弱，不能将水湿代谢气化出去。所以，如果一个胖子的舌头有齿痕，那么，这个胖子十有八九属于气虚型。

最后，判断是不是气虚型胖子，还要看他的精神状态，一般气虚型胖子气短懒言，容易疲乏，还经常头晕健忘。“气为血之帅”，气虚，推动血液循环的动力就弱，血行迟缓，人就会气短懒言，容易疲乏。气虚推动无力，血液无法充分到达脸上，所以这类人总是白白胖胖的。正如古人所说“其人肥白，多属气虚”。

怕冷的胖子阳虚。有一类胖子特别怕冷，大热天还要穿上秋衣秋裤，这一类胖子多为阳虚。其次，看一个胖子是不是阳虚，还要看大小便。阳虚的胖子大便溏薄，小便清长。另外，阳虚型胖子有的还会出现阳痿。

治疗方法：张仲景著名的方子——金匮肾气丸。金匮肾气丸，又叫八味肾气丸，由八味药组成，分别是熟地、山药、山茱萸、牡丹皮、泽泻、茯苓、肉桂、附子。如果去掉后面两味药，就成了六味地黄丸，因为它比六味地黄丸多了肉桂和附子，所以，人们又叫它桂附地黄丸。

其功能为温补肾阳、化气行水。大家一定知道加湿器是如何加湿的吧！水放在一个容器里，一般情况是出不来的，如果通上电加热，水蒸气就会像雾一样蒸腾而上。附子和肉桂这两味药，就相当于给加湿器接通了电流，它能将寒冷的肾水加热气化。附子性味辛甘，大热，肉桂性味辛甘，温，它们一进入人体之后，就能产生热能，将寒冷的肾水加热，变成肾气，这样，人的全身就开始逐渐温暖起来。经常按摩后背督脉上的长强、命门和百会三个穴位。督脉总督一身阳气，经常按摩这几个穴位能使阳气生发。

肿眼泡的胖子有痰湿。气不足则胖，血不足则瘦。有一类胖子的气本来很足，但因为身体内有痰湿，阻碍了气的升降出入，于是，气渐渐弱了下去，人则渐渐胖了起来。

如何来判断一个胖子的体内是否有痰湿呢？首先，应该看他是不是肿眼泡。体内有痰湿的胖子额头油光可鉴，眼睛下挂着两个大大的肿眼泡。“脾为生痰之源”，脾主运化，如果一个人的体内痰湿堆积，脾的运化失调，脾气就会不升，脾气不升，人的眼睑就会浮肿。

看一个胖子体内有没有痰湿，还应看他的腰和腹。气虚的胖子虽被称为“脂人”，却属于“均一性肥胖”，人胖腹不大，形体匀称。阳虚的胖子虽被称为“肥人”，却是上下皆肥。有一类胖子，他们身小腹大，脂肪都集中在了腹部，一圈又一圈，被人戏称为“游泳圈”。如果一个胖子戴上了游泳圈，腰腹肉肥下垂，那么他多半体内有痰湿。

看一个胖子有没有痰湿，还要看他是不是经常胸闷痰多。“肺为贮痰之器”，一个人体内有痰湿，肺失宣降，人就会胸闷痰多。历史

上的司马昭就是这样一个人。三国后期，司马昭独揽大权，生活日益奢侈，每天大鱼大肉，身体内便形成了痰湿，经常痰多胸闷。结果，正在他准备登基之时，忽然中风不语，一命呜呼。

解决方法：吃冬瓜、赤小豆、荷叶和山楂，枇杷叶也不错。这些食物能化湿、宣肺、利尿、健脾，吃的时间长了，身体内的痰就化开了，气血就通畅了。同时还要坚持长时间的有氧运动，最好是散步，每天1小时，5公里。三分调，七分养；三分靠医生，七分靠自己。

急躁易怒的胖子有湿热。有一类胖子，古人称为“肉人”，我们称为结实型的肥胖，与虚胖相反。他们性格急躁，动不动就发火。其实，这类胖子的急躁易怒并不是天生的，而是因为他们的体内有湿热。湿就是身体内的死水，死水与痰结合，就成了痰湿，死水与热结合，就成了湿热。

如何判断自己是否是湿热型的胖子呢？首先可以观察一下脸色，如果体内湿热过盛，面部就会出现油垢，一眼望去，脸就像一张油光纸，又油又亮，用手一摸，感觉有一层油似的。除此之外，脸上还经常会长出一些痤疮、粉刺，痤疮很多情况是因为体内湿热郁积，排不出去，最后在脸上激发出来，这也是我们平时说的痘痘。

看一个胖子有没有湿热，还应看他的饭量。湿热型的人都食欲旺盛，很能吃，但能吃并不表示脾胃功能正常，相反是处于“胃强脾弱”的病理状态。体内有湿热会影响到胃，胃有湿热，中医称为“胃热湿阻”，胃受热之后，其功能就会亢进，这时人的饭量就会大增，动不动就会感到饥饿。然而，胃纳过旺，就势必加重脾运化的负担，脾有

“运化水湿”的作用，脾的负担过重容易造成“水湿内停”。所以，中医又将这类胖子称为“胃热湿阻型肥胖”。

分辨湿热型胖子，还要看舌。湿热型胖子舌质偏红舌，苔黄腻，体内的热越盛，舌苔就越黄，就好像煮饭的时候火太大，饭就煮焦了，成了焦黄色的锅巴，如果再不关火，锅巴就会烧成了黑色。所以舌苔的颜色越深，证明你体内的湿热越严重。

我们还可以通过观察大小便来判断自己是否有湿热，大便太干燥或者太湿，都是体内湿热的表现。如果身体里热重于湿，则大便燥结；湿重于热，则大便黏滞，小便短赤。湿热体质的人，怕湿怕热，对湿环境或气温偏高，尤其是夏末秋初湿热交蒸气候难以适应。

看一个胖子体内是否有湿热，还应看他的眼睛，湿热内蕴，热灼血络，这时人的两眼内就会有红赤的血丝，不痛不痒，西医说这是免疫系统的反应。其实，这就是体内有湿热的表现。

总的来说，舌质偏红、舌苔黄腻，为湿热内蕴之象。面垢油光、长痘、舌苔黄腻、脾气急躁、眼睛红赤、大便太干燥或者太湿都是湿热型胖子的表现。

解决方法：开一些龙胆、石膏、泽泻一类清热化湿的药，吃一些绿豆、冬瓜、苦瓜、莲子、薏米等清热祛湿的食物，千万不要吃辛辣燥烈之品，如辣椒、狗肉、牛羊肉等。

还有一个简单有效的小方法可以作为日常调理来使用，那就是每天按摩手肘部的曲池穴：用拇指或者是中指指端来按揉，每次 1~3

分钟，每日按摩 1~2 次。这样做可以起到疏风解表、清热利湿的作用。

火大的瘦人阴虚；长斑的瘦人血淤；内向的瘦子气郁；爱长疮的瘦人有湿热。

瘦人多阴虚火旺，应进补养阴滋液的食物，可选用百合、蜂蜜、苦瓜等滋阴降火的食物，不要过食辛辣及煎炸爆炒的食物。阴虚往往剩内热，因此，体弱的人易烦躁易怒，口干咽痛、故在滋养的同时，还要注意清虚火，可选食蛤蜊麦冬汤、菊花肉片粥等。

如果出现了脸色苍白、乏力、头晕、心慌等血虚症状，则可以补血。据专家介绍，血虚也分两种，一种是血红蛋白偏低，这内人大都是由于缺铁引起的，所以可以多吃些猪肝、猪血，另内人则血液功能不足，血红蛋白和血色素都不低，这内人可以选用黄芪、当归按 6 : 1 的比例、再加上适量大枣熬水喝。

人又为什么会瘦，有人说，瘦是因为吃得少，营养不良。这话也有点道理，但还是不全面。的确，许多瘦人都是自己饿瘦的，但还有很多瘦人吃得很多，就是不长肉。人之所以瘦，是因为血虚。血虚，火就旺。火是什么？火就是多余的气。瘦人身体内的气太多了，太足了，大大超出了正常的范围。这就像一个车轮子，正常的运转是每分钟 60 圈。气虚了，动力不足，车轮子每分钟只能转 30 圈，这样一来脂肪就形成了堆积。气太多，动力太大了，车轮子每分钟转了 120 圈，不仅将该气化的气化掉了，而且把不该气化的也气化掉了，瘦人整个人体的新陈代谢都呈现出了病理性的亢进状态，所以，他们血虚多火。

血虚是消瘦真正的原因，而消瘦则是判断一个人血虚最明显的指征。瘦的问题比胖还要复杂，想胖起来的人情况各有不同。大致可以把他们分为四个类型：纤弱型，吸收不良型，高代谢型和劳碌型。

纤弱型瘦人如何长胖。纤弱型就是从小纤瘦，骨骼细小，肌肉不发达的类型。他们也没有什么病，只是抵抗力略低，体力略差一些。年轻的男人和女人当中，都有不少属于这种类型。这种人通常体力活动少，生活以静态为主。一旦人到中年，很容易在腰腹部增加脂肪，演变成青蛙体型。

纤弱型的人要想改变体型，需要做增加肌肉的无氧健身运动，加上适量的室外有氧运动。在运动的基础上，再适当增加饮食，就能收到体型改善和活力增强的双重效果。男孩子可以经常做俯卧撑，也可以用拉力器、握力棒、哑铃等健身小工具来帮忙。日常运动可以考虑跑步、健美操、搏击、游泳等。游泳对于改善心肺功能特别有益，对纤弱型很有帮助。在饮食方面，建议增加主食，也就是淀粉类的食物。两餐间加点坚果类或水果干零食，晚上加一餐夜宵，建议选用酸奶、粥、汤面、面包等容易消化的食物。

吸收不良型瘦人如何长胖。吸收不良型的人，一般表现为脸色缺乏光泽，身体偏向干瘦。主要问题是脾胃消化吸收能力差。有的人是老胃病，有的人是消化酶分泌不足，有的人是胃下垂，等等。这种人绝对不能贸然增加高能量饮食，这往往会让他们的消化系统不堪重负。有的朋友听说肥肉能让人长胖，就大量吃肥肉，结果造成呕吐、腹泻，

反而会更瘦。还有人听说甜食让人胖，每天吃高脂肪高热量的蛋糕，结果三餐反而更没胃口，营养质量却反而下降。

建议吸收不良型的人先去看中医，调理脾胃。吃容易消化不油腻的食物，规律进餐，进食时细嚼慢咽，专心致志，保持心情愉快。平日食物的烹调以柔软、温热为好。如果胃下垂，建议用餐的时候不要喝很多粥汤和茶水，尽量减轻胃部的负担。可以常喝新鲜酸奶，吃面包、馒头、发糕等发酵面食，以及各种发酵豆制品。同时，再做一些温和轻松的运动，比如散步，慢跑，柔软操，交谊舞，太极拳之类。低强度的运动可以放松心情，并改善消化吸收。 织梦好，好织梦

高代谢型瘦人如何长胖。高代谢型也可以叫做年轻型。一般常见于年轻的男性。他们身体健康，精力旺盛，不爱生病，身体温暖，只是看起来脂肪偏少，腰围很小。

这种人不能叫做瘦，因为年轻男人本来就应当是脂肪含量很低的状态，高水平的雄激素使他们基础代谢水平高，肌肉紧实，爱吃而不容易胖。如果年轻时肚皮上就有了奶油肥肉，那可真是遗憾得很——提前衰老了。所以，他们完全不必增肥。如果嫌自己肩不够宽背不够厚，建议去健身房做健美训练。

劳碌型瘦人如何长胖。劳碌型的人往往已经人到中年，他们工作上操心的事情多，睡眠质量不好，在家又非常勤劳，从早到晚脑子和手不闲着。精力消耗大，体力也透支。这些人简单多吃没有用，因为他们食欲不太好，消化也不好。最要紧的是有一段时间的安静休养，远离烦扰，放松身心。如果可能的话，咨询保健专家适当进补。

劳碌型的人应当在自然环境中做一些有氧运动，能改善血液循环，减少大脑的疲劳，提高睡眠质量。对他们来说，最好不要在疲惫工作之后再去做跑步机上的运动。因为健身房空气往往不好，环境也拥挤，加上有明确的锻炼目标和要求，对于疲劳的人来说同样是一种应激。如果要运动，一定要在休息充足、精神饱满的时候再做运动。

无论哪一种类型，都要明确一个问题：增加体重，一定是在增进整体健康、提高生活质量基础上实现的目标。如果增加肥肉而不能改善健康状况，这种长胖是毫无意义的，甚至只能给身体带来负担！