

第八讲 青紫色

我们的脸上可能出现黄色，可能出现白色、可能出现红色，但是正常人脸上很少出现青色，很少出现黑色，所以我们把青色和黑色叫做特色。特色一旦显现，一般来说病情比较严重，其中最严重的是青色。

青色主要指的是青紫色，中医临床上见到青绿色很少。青紫色是细胞里缺氧、血液里缺氧，是一种缺氧的标志，是一种病情比较严重的标志。

一、青紫色主血瘀

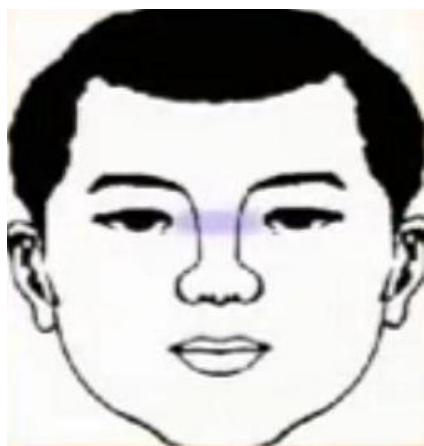
中医学的定义，瘀血是全身的血液运行不通畅，包括现代医学所讲的血液的黏滞度增高，包括血栓和隐性血栓的形成，也包括局部的血液离开血脉之后，没有及时消散或者及时吸收所引起的瘀血。

瘀血大体经过几个阶段，首先是血液粘稠，也就是全身血液运行开始不通畅，然后是血液比较黏滞、血液开始结聚，再然后可能会堵塞在血脉的某一个地方。如果我们能够及早地发现脸上青紫色的变化，在血栓还没有形成的阶段，及时地发现血液的粘稠和运行不通畅，从而加以调理，我们完全可以预防瘀血性疾病的发生。

根据世界卫生组织报告在西欧和北美的一次普查，在 65 岁以上的病人中，死亡第一位的原因是心脑血管疾病，是血栓堵塞了心脏的血脉，或者是血栓堵塞了脑里的血脉，引起心脑血管供血不足所发生的猝死。100 个人里面有 75 个人是这样死亡的。人类本来应当活 120 到 150 岁的天年之中，大部分人连一半都没有活到的原因，主要是心

脑血管疾病，主要属于中医所讲的血瘀症。

在血瘀症发生之前的几年，甚至于十几年，脸上就会出现青紫色的变化。两个内眼角区域心脏的色部，因此心脏有病，首先表现为这个部位的气色和形态的变化，气色的变化最为灵敏、最先出现。如果全身血液粘稠运行不通畅，那么两个内眼角之间的色部，一开始不太明显，然后青紫色逐渐地加深。如果还没有引起当事人的注意，可能就会在两个眼角之间，心脏色部的偏上方出现一道横纹，这个横纹会逐渐加深，最后变成了一道横沟，称之为**鼻褶心征**。



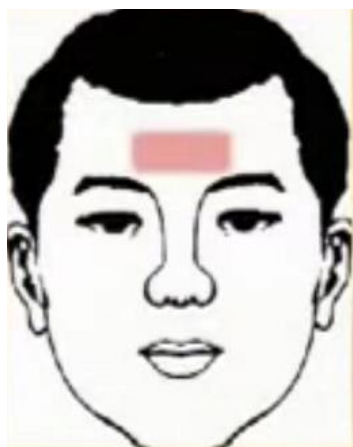
在鼻褶心征出现的同时，或者先后在我们的耳垂上，也会出现一道斜褶，是从耳屏和对耳屏之间斜着的一道横纹，称之为**耳褶心征**。



国外普查发现，凡是有耳褶心征的 100 个人里头就有 80 几个有

动脉硬化、血脂偏高、冠心病或者心率不齐。国内统计了 1000 个人，97%的人都有类似的病症。如果我们能够及早地发现两个内眼角心脏色部的青紫色，如果我们能够及早地发现心脏色部出现的鼻褶心征，如果我们能够及早地发现耳褶心征，那么我们就能够及早发现冠心病的存在，及早发现动脉硬化、血脂偏高、高血压的存在，从而使猝死完全可以避免。

脑血管供血不足表现在脑的色部，脑的色部在我们两个眉毛的上方。凡是中年以上的人，脑色部和脑色部周围的气色都会逐渐地变紫变暗，或者是有色素沉着，这往往是脑部供血不足，大脑缺血的表现，也是脑动脉硬化，甚至脑动脉有轻微栓塞的表现。所以及早地发现这个特征，我们就可以及早地改善脑部的血液供应。当然，脑部的血液供应不足，也会出现心脏血液供应不足，也可能出现鼻褶心征、耳褶心征。



动脉硬化也好、血脂过高也好、血液粘稠度过高也好、血压过高也好，往往都和人的饮食习惯有关，往往都和人的体重偏高有关。中医讲究相不独断，中医讲究四诊合参，如果从四诊合参的角度上，看一看我们全身所出现的一些体征，更应当引起我们的注意。

凡是有心脑血管供血不足的人，大多数是体重偏重的人。男性身高-110=标准体重，女子（身高-70）*60%=标准体重，超过 10%为偏胖，超过 20%为肥胖。肥胖的人体内脂肪增多、血脂也会增多。肥胖有两种，一种是全身均匀的胖，一种是肚子大、屁股大，叫腹型肥胖，两种肥胖比起来，腹型肥胖的危险性更大。

中国人标准的腹围，男子不能超过 85 公分，女子不能超过 80 公分，腰围越小寿命越长，腰围越长寿命越短，起码腰围不能超过裤长。如果超过了，那肯定就有腹型肥胖的存在。血脂偏高、动脉硬化的风险就更大更高。

生物特征以人面五官、手和脚四肢末端最为明显。心脏供血不足，有可能在手上出现一条贯桥线，手上有生命线、感情线、事业线，如果逐渐地产生的横贯感情线、事业线的一条斜线，这条斜线就叫做贯桥线。贯桥线是心脏不适才产生出来的，它标志着心脏可能有病，尽管轻重不等，但是可能会有心脏不适的表现。



二、青紫色主剧烈疼痛

当发生胸口部剧烈疼痛时，管它叫心绞痛；当发生右肋肋痛，而

且非常急，管它叫胆绞痛；当发生腰连着外阴特别剧烈疼痛，甚至有排尿中断的现象，管它叫肾绞痛。凡是出现这个严重的疼痛的时候，我们的脸色都会发青。有的人是青中带白，管它叫苍白；有的脸色是青中透黑，管它叫青黑，这都是剧烈疼痛的标志。

三、青紫色主肝脏的疏泄功能失常

青色的脸色往往见于那些爱生闷气的人，或者是脾气比较大的人。因为青主肝病，肝脏是人体中一个非常重要的脏腑。中医认为肝主疏泄，它能使人保持良好的情绪，它能使人保持正常的思维，它能妥善地处理与周围人的人际关系，它能帮助消化，它能帮助血液的运行，它能疏通血脉，它还能疏通血液与水的运行，它帮助排出，所以肝脏的疏泄功能至关重要。一旦肝脏的疏泄功能失常，肝气不舒，脸色就会发青，肝气不舒轻的脸色发青就轻，肝气不舒重的脸色发青就重。凡是京剧舞台上，那些行侠仗义的人，他们脸上青的成分就多，甚至被描绘成青绿色，因为他们脾气都特别大，都有肝气不舒，动不动就拔刀与人决斗，动不动就以性命相搏，这有生活基础。所以当我们看到别人脸色发青的时候，最好小心一点。

四、青紫色主惊风动风

中医认为肝除了主疏泄以外，肝在体合筋，它能主管人体筋骨的运动，能使筋的运动保持在合适的限度，既不太过又不不及。如果肝主筋的功能失常，失去对筋的控制，就会发生两种可能。一种是筋软活动不了，一种情况是筋硬抽风。筋软活动不了，发生在 56 岁以上老人身上，所以过去的老年人，经常走路颤颤巍巍，要拄上拐杖，肝

气衰筋不能动。如果肝火太盛，如果肝的阴血不足，如果肝阳太亢，筋的运动超过了正常的限度，就会发生四肢抽搐、痉挛，甚至整个头向后翻，整个身体身后弯，弯成弓状，中医管它叫做角弓反张。

小孩因为神经系统发育不健全，容易发生惊厥或者是抽搐，俗称小儿惊风。惊风是小儿时期常见的一种危重病症，以临床出现抽搐、昏迷为主要特征。一种是受了惊吓，一种是发高烧。有的小孩嘴唇周围是青的，而且鼻梁肝的色部也会发青，脾气也特别暴躁，这种孩子一旦有高烧，往往很容易抽风。

成人也会有这种情况，一是高烧时会发生，一是当血压特别高的时也会发生，中医叫做**阳亢动风**。平时肢体麻木，说话不利落，经常头晕、目眩、耳鸣，如果还不注意的话，有可能就会突然间昏倒，不省人事、口眼歪斜、半身不遂。实际就是在高血压的基础上，出现了脑血管意外。

这种情况是可以提前预防的，提前发现的。脑的色部出现青紫色，出现色素沉着，它会出现鼻褶心征、耳褶心征，等到出现症状的时候，本来应该提醒人们注意了，如果没注意就发生了中风。这时脸色往往是青紫色的、口唇也是青紫色的，病情已经相当严重了。

五、心脑血管疾病的调理与治疗

如果发现病人有血瘀的征兆，一是可以引导病人在情绪上移情易性。移情是转移情绪，和这个人合不来可以找别的人，在这件事上生气着急可以暂时放下先干别的事，尽量保持心情的平静，不要急躁、不要发火、不要生气。易性是自己性格方面的问题，要改变自己的性

格，实在控制不住也不要生气，关上门把自己心中的委屈自言自语倾诉出来，或者关上门大吼几声、大声骂几句，甚至高歌一曲，只要把心中的火发泄出来，不要憋在肝里，那就不会对身体造成过大的损伤。

如果确实血液比较粘稠，可以用中医**活血化瘀**药，特别是中医里昆虫药有很好的作用，比如水蛭，又叫蚂蟥，水蛭是中医里的破血药，它有很好的溶解血栓的作用，现在已经从活体水蛭里提炼出一种水蛭素。



再比如正常见到的野菜马齿苋，可以有效地防止血栓的形成。



青色是一种人体缺氧的标志，所以青色一旦出现，特别是抟聚的青色，或者是环绕在五官七窍周围的青色，都是病情危重的，危及病人的生命。有些孩子出生时脸色就青紫，口唇就青紫，这些孩子往往

有先天性的心脏病，一旦发出必须立刻送往正规的医院检查，确诊后手术是唯一的办法。

六、纳豆与纳豆激酶

纳豆起源于中国，秦汉以来开始制作，由黄豆通过纳豆菌（枯草杆菌）发酵制成豆制品，具有黏性，气味较臭，味道微甜，不仅保有黄豆的营养价值、富含维生素 K2、提高蛋白质的消化吸收率，更重要的是发酵过程产生了多种生理活性物质，具有溶解体内纤维蛋白及其他调节生理机能的保健作用。

国内称纳豆为豆豉，大约在唐朝时期由禅僧传入日本。豆豉在僧家寺院的纳所制作，故称之为纳豆。日本人喜欢食用纳豆，主要是食用咸纳豆与拉丝纳豆。关西人喜欢咸纳豆，关东人则爱吃拉丝纳豆。由于发酵方法不同，拉丝纳豆出现一种黏丝，是不放盐的。



纳豆，制作简单，风味独特，价格低廉，深受日本人民的喜爱。一直是日本国民膳食结构的主要成分，被认为是日本人长寿的“秘方”。90%以上的日本家庭都能自制纳豆，韩国、美国用“纳豆食疗法”来预防心脑血管病也有 30 多年的历史。

纳豆激酶是从普通食品纳豆提炼出来的活性物质，它不是药，但可以有效地溶解血栓，它可以使人体细小的血栓，甚至比较大的血栓得到溶解。现在临床上使用尿激酶，时间比较短，但纳豆激酶作用的时间很长，达到 8 到 12 个小时，因此使用一个疗程，八个月到一年。有很多腿上有静脉曲张，都可消失掉。有很多细小的血脉都可以畅通无阻，所以经常食用纳豆或者纳豆激酶，有显著的防止心脑血管疾病的作用。然而，市面上有的纳豆激酶产品，根本没有含有真正的纳豆激酶，以防上当受骗。

七、雪樱花

雪樱花是心脑血管清软胶囊品牌名，是临床上比较常用的一种治疗心脑血管疾病的药物，主要是由红花油，维生素 B6，维生素 E、冰片等药物组成。

心脑血管清软胶囊（雪樱花），具有活血散瘀、通经止痛、开窍醒神的功效。它主要用于瘀血阻滞所致的中风等症状，包括半身不遂、口眼歪斜、胸痹心痛等。对于脑梗塞、冠心病、心绞痛及高脂血症候者也有一定作用。

单独使用雪樱花并不能完全预防中风。中风的预防和治疗通常需要考虑，包括药物治疗、生活方式调整、饮食管理等多个方面。