

<<脸上的真相>>

图书基本信息

书名：<<脸上的真相>>

13位ISBN编号：9787506752688

10位ISBN编号：7506752689

出版时间：2012-1

出版时间：中国医药科技

作者：田原

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;脸上的真相&gt;&gt;

## 前言

一 望、闻、问、切。

几乎每一个中国人对这四个字都不算陌生，很多人也知道这是中医判断疾病的主要手段。

望，就是望诊，位于中医四诊之首。

与此相关的一句话就是“望而知之谓之神”。

然时至今日，这种“神医”的眼神已无处找寻，只偶尔出现在“看相算命”的人那里。

当代中医队伍中，还有多少人有望而知病的神眼？

岁月更迭，“扁鹊的故事”是传说还是遗失？

何处考证？

中医这个最为招牌、玄之又玄的主角为何隐秘至今？

2010年10月，岭南民间中医陈胜征出现在我们的视野之中。

看过他自己编印的几本临床经验书，其中“死保肺胃，清理膀胱”的理念吸引了我，我们决定赶赴广东兴宁，深入了解、挖掘。

陈胜征，现年67岁，和北方人相比，身形显得瘦小，但是极为轻灵。

乍一看，更像一个习武之人。

眼神谨慎而精明，初次见面，他的目光有些回避，略带一丝羞赧。

第二天，我们开始跟诊。

从早晨到下午两时左右，求诊的患者络绎不绝……来人自觉地维护就诊秩序，默默地等待，没有大医院的嘈杂。

陈胜征被十几、二十几人围着，你只能听到他不断地讲病，一口广东客家话抑扬顿挫，形同唱诵，十分有味道。

诊室空间不大，他和诊桌被四周几条木质板凳团团围过来，通常都是坐满了人。

诊桌是一张年代久远、已经破旧的学生课桌，他坐在后面的木头方凳上，腰身挺直，手眼灵光。

用来记录患者情况的都是学生的笔记本，一本又一本……第一次兴宁之行，我们用了十天时间，上午跟诊，下午访谈。

三个月后，我和助理再赴兴宁陈胜征的诊所。

继续随其出诊，观察病人，深入访谈……二 望诊，究竟是什么模样？

我们大多数人，从自己所体验过的中医看病经历来讲，极少有印象说，医师会盯着你的脸，细细“望诊”。

当代的中医诊疗，保留得更多的是问诊和切诊，“闻”也不太受重视了。

有医家刻意来闻你的口气，或者便便的味道？

几乎很少、很少。

医学的进步，更多地托载于现代医学的化验单和各种超声、射线片子。

何谓“望诊”，已经没有多少人知道了，或者说，不少人把它和“看相”混为一谈，先入为主地当成迷信，给否了。

而“望诊”的学问，从中医说来，究竟是什么？

古人将望诊总结为八大板块：望神、望形态、望头面、望五官、望前后二阴、望皮肤、望经络、望大小便。

每一板块，都可以单独成为一门学科，写出一本本厚实的大部头。

古人还根据《灵枢·五色》的描述，制作了一幅幅望诊全息图，包括手诊、耳诊、足诊、腹诊……通过这些微观的角度对身体进行“全息摄影”，进而窥一斑而知全豹，将身体的问题尽收眼底。

另外还有一些经典著作，如《望诊遵经》、《四诊心法要诀》等，将望诊分纲列目，一点点梳理望诊的每个细节……目的还在于强调“望诊”的重要性。

写到这里，我突然想到一个角度，古人在没有现代医学这些检测手段的境地，靠什么了解疾病？

为什么中医里面重要的理论“望闻问切”以“望”起首？

原因只有一个，望，能够迅速掌握病情，开展诊疗，不误病情，那一刻，医家的眼睛形同X光机，能

## &lt;&lt;脸上的真相&gt;&gt;

够快速捕捉到疾病的信息。

其实生活中，我们或多或少都有自己的体会，或者叫灵感。

对自己的身体，或者某件事情，有时会有莫名的感觉，你重视并且相信、培养这些感觉，她就会进一步指导你的生活，甚至指导身体健康。

遗憾的是，随着现代科学技术的发展与普及，人们更相信“技术”，而丢弃了自身天然的智慧。

矛盾的是：如果在你的身边出现一个善于“观面”之人，而且打着“易学”的旗号，你还会由衷地想听他说点什么。

陈胜征给我们还原了一扇“观脸”、“观舌”之门。

他从相理学的视角切入，却没有停留在各种命理说辞上，而是透过相理学的框架和现象揪出本质：脏腑气象。

在他的眼里，一张脸，不仅仅是一个人的外在容颜，更是一张GPS地图，一分一厘，严密对应着身体内的五脏六腑。

根据脸上的蛛丝马迹，他可以轻易地顺藤摸瓜，找到体内病变所在。

他先将脸和舌头“一分为三”或者更多。

这“三”是基本，大体意义为“三生万物”：既是脸的上中下三个部分，又是人体的上中下三焦、人生的三个阶段……宇宙的天地人。

听起来很耳熟吧？

没错，正是中医骨子里的理念：天人合一整体观。

关注中医、喜爱中医的朋友对中医的语言都不陌生：太极、阴阳、五行、天干地支、五运六气、六淫七情……通过中医接触到更多传统文化后，会意外地发现：研究堪舆术、相学和卜易等学问的人，所用的语言和中医是大同小异的。

可以说，它们是同根同缘的文化，它们是古圣先贤用以包抄宇宙真理和生命真谛的中华文明，是多维视角的关照产物。

望诊，既为中医所用，也是相理学中的一枝主干。

它们的根是相同的，中医讲“有诸内者必形诸外”，相理学中的“面相”也正是通过观察面部的纹线与气色来知人的吉凶。

从情理上来说，我们很愿意相信万事万物之间有着密切的对应和关联，古人也尽可能详尽地告诉了我们后人，哪些现象和哪些疾病、命运一一对应，但仍有一大难题横亘于“科学性”和“合理性”面前：为什么是这样的对应关系？

陈胜征说，这正是脸上真相的秘密所在：干支基因。

西方人将人体DNA中的基因，认为是决定健康疾病、生老病死的终极原因。

但按照中华传统文化，决定人之命运(包括吉凶祸福与生老病死)的是“八字”，即出生时的“四柱”。

在陈胜征看来，这正是人的“基因”：十天干，甲乙丙丁戊己庚辛壬癸，就相当于化学元素周期表的元素，是十大基本粒子；十二地支，子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，是由天干组合成的十二种“化合物”；人体又由十天干和十二地支通过复杂的变化化合而成，可以分为“四柱”四个维度的组合，即年柱、月柱、日柱、时柱。

命运是什么呢？

就是人体的生命节律，这种节律会通过你的身心状况表达出来。

所以，陈胜征把表达这种节律的方程式叫做“人体生命方程”，并细细研算出“脸部真相”和“身心状态”的对应关系，拓展、充实了古代望诊体系。

望神、望色、望舌，是陈胜征望诊的三大重点。

可是，望完之后，他的一个小小细节引起了我们的注意：轻轻地用自己微屈的食指，蜻蜓点水般地触碰病人的额头、脸颊、下巴、鼻子，有时还碰碰眼睛的周围。

他说，他的手指就是一个“温度计”，他这轻轻一碰，就知道身体里边脏腑气血是怎样的活动情况：强弱盛衰，正常与反常，都被尽收眼底。

回到我们的生活中，不难回忆，很多医院看到病人的脸上长了痘、斑、鱼卵样的点，或者长了疮，

## &lt;&lt;脸上的真相&gt;&gt;

发了毒，就把他推到了皮肤科；患者也是，一想是皮肤出现了问题，就和医生通力合作，想尽一切办法让皮肤再次变得平整、白皙、有光泽……可是他们没想到，这些毒不光是皮肤的问题，体内对应的位置，一定也积攒了同样的浊毒，皮肤只是体内浊毒的一条发泄通道而已，把这条道堵上了，浊毒会伸向身体的其他地方：皮肤病治好了，咳嗽了，咳嗽治好了，长瘤了、生癌了，不孕不育了……你是否想过，脸上长了多余的、不好看的東西，不仅仅是美观的问题，也不仅仅是皮肤的疾病，它还会改变你的性格，一些原本不该是你命中注定的疾病，正在悄悄地改变着你的健康和命运。

四 这本书里，有太多琐碎的问题，以致我在后期写作的时候无法整理成为以往完整的格局。也是我有意保留了这个面貌。

我想，关于身体，关于生命现象，我们的许多困惑超出了教科书的条条框框，让教科书和那些大医家纠结的现象很多，且无从下手，因为无法可依。

所以，我有太多的问题。

犹记得陈胜征家里的小小后院，花草和蔬菜静静地生长，蓝天悠悠，猫儿也懒懒地趴在脚下。不说话的时候，午后的小院很静，只听得见陈胜征在小黑板上沙沙的写字声，也许这是他几十年来最期待的时光，所以他正装，表情凝重。

太阳暖暖地洒在我的身上，关于生命的话题却仿佛缠绕在我的心头，越解越宽松。

这一次寻访，陈胜征传递出来的信息让我看到读解疾病与健康的更多可能。

在他那个几乎呈开放式的家庭诊室背后，后排的一间房子里，近十平方米的空间几乎摆满了他三十年来看病的诊治记录和所开方剂、照片。

就是说，几十年来，他阅人几十万，面诊几十万，触诊几十万，思考了几十万人的身体现象和生命隐秘。

杨澜说：一问一世界。

因此她走进了太多光彩照人的世界，那些绕满光环的人生骄子，哪怕一句话，一个动作都充满智慧与启迪。

我觉得自己在追问常识，那些我和大家早就应该知道和掌握的身体、生命常识，只不过，这常识从没有人以这样的方式讲给我们。

这本书，你可以把它当成中医科普来读，也可以理解为中医文化书籍，也可以看作是生命的哲学启蒙，也许她还应该表达得更加完美，也许她还带着乡野的草莽……这本书的许多理论也许还比较发散，还有待现代科学的检验，但希望它能给你带来一个切入生活、生命，观察我们处所自然的新视角。

读完这本书，就等于系统地学习了民间中医陈胜征的古中医智慧。

希望这本书能成为你的“镜子”和“尺子”，通过它，能够为你度量出一个关于生命健康的新天地，并感受到中医文化迷人的无限光辉。

田原 2011年10月18日

## <<脸上的真相>>

### 内容概要

中医有四诊：望、闻、问、切。

排位第一的“望诊”在现代已日趋式微。

《脸上的真相(民间中医解毒现代身体)》作者田原寻访到广东兴宁的民间中医陈胜征，其历经40年再现古中医面诊法，观面即可知病、识毒；

“多余便是毒”，脸上异常的颜色、温差、斑疣、血丝、痘疮等，是身体“浊毒”的蛛丝马迹，隐藏着重大疾病的信息！

《脸上的真相(民间中医解毒现代身体)》全方位解读脸上的真相，抽丝剥茧解析“浊毒”的来龙去脉，分享养命智慧，并提出富含中华医易内涵的“人体生命方程式”，为人们重新认识自己的身体以及中西医学界对

“望诊”的深入认识提供了全新的视角，具有极强的临床指导意义和实用价值。

## <<脸上的真相>>

### 作者简介

田原，中国医药科技出版社中医药文化编辑中心主任，著名中医文化传播人。

创编中医文化书籍40余部，800余万字。

其作品曾获全国报刊业“最佳畅销书”、“建国60周年图书策划创作奖”等多项国家奖。

“田原寻访中医”系列图书在中国大陆及港澳台地区广泛发行，其文字真挚、朴实、通俗易懂，于深入浅出中给读者以耳目一新的解困之道，产生了较大影响。

近几年在民间中医生态领域不断挖掘，采写并主编《中医人沙龙——民间中医》系列读本，成为众多读者的每季关注、书架珍藏。

## <<脸上的真相>>

### 书籍目录

#### 第一章 你看、你看我们的脸

体验·望而知病现场

1. “以貌取人”是中医的大智慧
2. 你我脸上分布的“上、中、下”
3. 好山好水一张脸
4. 眉毛是肝肾的守门员
5. 眼睛是身体的日月
6. 上眼胞和下眼胞，肿胀有浊毒  
案例现场分析·莫把假性高血压当了真
- 027\_首诊
- 027\_侦破此案
- 029\_高血压究竟是怎么回事
- 031\_本案例方药
- 032\_谁得的是真正的高血压
7. 肿胀的是眼袋还是“卧蚕”
8. 谁能抹去你额上的纹
9. 鼻子反映你的脾胃和肠道
- 043\_山根黄，体内有湿痛
- 045\_鼻头赤晦，脾脏大肠有瘀毒
- 049\_小儿鼻翼煽动，正气在排解多余营养
- 054\_女人鼻子和手掌显示的幸福指数
- 059\_治鼻炎，自制保和丸、川贝散、化湿丸
10. 耳垂能告诉我们是否肾虚
11. 阳气在颧骨上升落
- 066\_女人两颧红赤，饮食定要清淡
- 068\_肠子里也会刮大风
12. 下停为何爆发“小火山”
13. 舌头变红、变淡、变胖、变瘦的秘密
- 076\_胖舌头，瘦舌头
- 077\_红舌用赤芍、白舌白芍治
- 078\_舌头的色彩地图
- 080\_舌淡无光又下垂，是低血压
- 081\_体内气乱，舌头哆嗦
14. 红唇上演脾胃故事
- 084\_嘴唇偏红，脾火过旺  
案例现场分析·切不可误将鼻炎作外感
- 087\_嘴唇粉嫩的孩子更健康
- 088\_中年女人，留心嘴唇的变化
- 090\_嘴唇为何上下运动
15. 老年斑是可以排掉的瘀毒
16. 痣和痍子不能一烧了之

#### 第二章 来自身体温度的新启示

17. 一触即知的神奇诊法
18. 身体温差背后的秘密  
陈胜征新见解·经络现象：人体通讯联络系



## <<脸上的真相>>

- 19.你有没有“被发烧”
- 20.伏在皮肤下的一团火
- 21.被动发热，千万不可主动发汗
- 22.化解伏湿蕴火之方
- 第三章 通缉现代疾病的元凶
- 23.“快速”挤兑出来的生命焦虑
- 24.你懂得自己的生命方程吗
- 25.肺肠，健康第一防线
- 26.死保肺胃，清理膀胱和大肠
- 27.“月亮弯”多说明正气足
- 28.被疫苗压抑的胎毒、麻毒和痘毒
- 29.消炎药把毒往脑袋和肾里赶
- 30.小儿发痘疮是身体在排毒
- 31.能“发”毒的疫苗才是好疫苗
- 32.女人：体内干净脸才干净
  - 案例现场分析·女人的痛谁能懂
- 133\_痰、鼻涕和异常的白带都是体内的浊毒
- 134\_牙齿发黑，肾有瘀毒
- 135\_女人病背后的男人病
- 136\_性解放带给女人的伤害
- 138\_女人必备三大药
- 140\_进补的前提是不断地排毒
- 33.绝经，悄悄关上排毒的门
  - 案例现场分析·红斑狼疮爱追聪明女孩
  - 案例现场分析·月经被“暂停”的女人
- 148\_那些皮肤长癣长疮的人儿
- 149\_肺癌之前的信号：咳嗽、皮肤病
- 34.过剩的营养就是浊毒
- 35.身体里的“蜘蛛”和“蜈蚣”
- 36.痰湿体质—慢性病的摇篮
- 157\_没长犬齿就少吃肉
- 159\_大黄泡酒治疗酒精肝
- 37.调“脏”一定先调“腑”
- 38.被抗生素喂大的结石
- 39.关节疼是脏腑瘀阻了
- 40.吃蔬果吃出不孕不育
  - 案例现场分析·她为啥不能吃狗肉
- 第四章 便得好身体才好
- 41.小孩病是大小便出了毛病
- 42.人人向往的“长寿便”
- 43.吃二排一，健康标准
- 44.放屁也是在排毒
- 45.吃米面才能助“性”
- 46.送你独家通便秘方
- 47.干了这杯大黄排毒酒
- 48.化腐朽为神奇的草药
- 194\_大黄+败酱草治疗急性阑尾炎



## <<脸上的真相>>

196\_韭菜籽壮肾阳，黑豆滋补肾阴

197\_认识草药才会理解生命

49.家：屋顶下要养一只猪

50.揉腹比敲胆经好

### 第五章 人体生命方程式

51.天赋来自天干地支

52.捕知生命和疾病的讯息

53.生命方程是生命的GPS系统

54.男人该穿四角裤，女人不该戴胸罩

55.癌症是小毛病失治、误治

56.病入膏肓看小肠和人中

57.从养花中学到养命大法

58.送给女人的养颜方

### 第六章 高级理论——献给中医发烧友

59.什么是你的出身原点

60. “人体生命方程” 案例分析

233\_生命方程分析

233\_面诊记录

234\_本案例方药

【代后记】

我们究竟在害怕什么

附图

## <<脸上的真相>>

### 章节摘录

版权页：中医在古代属于经、史、子、集中的“子学”范畴。

而和中医关系密切并相互联系的学科被统称为五术。

所谓五术，就是“山、医、命、相、卜”这五门学问，它是人类为了追求幸福人生构建的一种趋吉避凶的方术。

我们可以大体了解一下五术的意义与运用，以此了解人生目的及生命意义。

比如所谓占卜，是以《易经》为理论依据，结合天、人、地三界之相互制约而推断吉凶的方法。

“医易同源”一词，即是中医与五术关系的演变。

古今大医，皆通周易，全晓风水，俱会祝由。

五术之内容，一通百通也。

古代易学里所说的“五官”，还不完全等同于我们现在说的五官，那是眉毛、眼睛、鼻子、嘴唇和耳朵。

田：学习了。

别看小小一张脸面，有如一幅微缩景观。

玲珑起伏，风生水起。

古人把它们比作天地间的山水，如何认识这些“山水”呢？

陈：凸处即为山。

脸上一共有五座大山：额、鼻、下巴、左颧、右颧。

（详见书后附图）刚才我们手爬过的是其中的三座。

上停，也就是脑门的位置，是南岳衡山；中停，也就是鼻子的位置，是中岳嵩山；往下，下停的位置，形成了北岳恒山。

还有两座，左颧为东岳泰山，右颧为西岳华山。

这东西南北中五座大山，它们的方位可不是乱排的，一个方位对应一种特殊属性，有着很深的含义，和五脏的气机运动相对应。

这五座大山是中医面诊中的重要位置，需要您仔细观察。

## &lt;&lt;脸上的真相&gt;&gt;

## 后记

我们究竟在害怕什么 地震-海啸-核泄漏，一个小小岛国的一场9.0级地震，却引发了全球的抢购热潮，辐射云最先飘向了美国和加拿大，46美元一包的碘片，疯长到了540美元。

马来西亚、菲律宾、韩国、泰国等亚洲国家也纷纷加入了抢购的队伍，俄罗斯的一些民众，甚至买好了机票，随时准备逃离……最可爱的还是我们中国人，一农家老汉从超市里顺利抢着一袋碘盐扛在身上时，犹如一凯旋的将军，脸上露出了宽心的微笑，没抢着海带、紫菜、碘盐的人们，都纷纷把目光转向一切咸的东西，货架上的咸菜、酱油一扫而空，显然，许多人并不真正明白核泄漏到底是什么，到底意味着什么。

人类在这些突发性公共卫生事件面前，往往变得十分渺小，非常脆弱，2002年的非典让恐慌的人们抢购板蓝根、抢购食用醋酸。

2009年甲流到来，感冒药和抗病毒药物也被一扫而空……或许是死亡的威胁激发了人的求生本能，答案是：我们天生害怕死亡！

“毒”生活曝光史 2004年，“大头娃娃”事件曝光，安徽阜阳一家奶粉厂生产的劣质奶粉，致使13名婴儿死亡，200名婴儿严重营养不良，拉开了另一场战争——食品安全战争的序幕。

随后，媒体加大了食品安全的曝光力度，中央台还专门开了一个栏目《每周质量报告》，定期发布产品的质量信息。

越来越多的重大“毒”事件被揭露出来：2004年2月，散装白酒中毒死亡事件；2005年3月，肯德基调料中发现“苏丹红一号”成分事件；2005年5月，雀巢奶粉碘含量超标事件；2006年6月，福寿螺寄生虫事件，确诊病例高达160例；2006年9月，“瘦肉精”事件，给猪喂10倍于人体常用量的瘦肉精，让猪神经兴奋，以达到给猪减肥的目的，人吃下这样的猪肉之后，出现了头晕、恶心、手脚颤抖、心跳加快等症状，甚至心脏骤停而昏迷死亡；2006年11月，一些“红心咸鸭蛋”在北京被检测出致癌物质苏丹红；同月，上海抽检30件多宝鱼中抗生素含量超标；2009年1月22日，三鹿“三聚氰胺奶粉”案终审宣判，由于三鹿集团生产婴幼儿配方奶粉受三聚氰胺污染，全国各地陆续收治婴儿泌尿系统结石患者多达1000余人；2010年3月报道，我国目前每年返回餐桌的地沟油高达200万—300万吨，医学研究称地沟油中黄曲霉素强烈致癌，毒过砒霜100倍；2011年的3·15晚会，某品牌火腿肠瘦肉精事件曝光，瘦肉精再次进入了公众的视野，由于瘦肉精喂出的猪颜色光亮，加之现代人们都关注身材，习惯吃瘦肉，喂瘦肉精产出的瘦猪肉正好符合当今人们的饮食习惯，所以10年间瘦肉精屡禁不止，堂而皇之地登上了大雅之堂，潜伏在了超市的货架上……而国际社会更将视角转到了关乎人类未来的转基因食品上，有科学团体正在对转基因食品进行深入的研究，可是，更令他们担心的是，在转基因食品严重的不良后果还未充分显露或者可能被西方某些大型跨国企业隐瞒的情况下，转基因作物正在让农民播种的农作物“断子绝孙”，从而不得不年复一年地向他们“买种”耕作。

无怪乎有媒体宣称，人类正生活在食毒时代……面对着生活中林林种种毒的威胁，人们谈毒色变，避而远之。

4月，是菠菜“最新鲜最嫩”的季节，可是中国的菠菜受到了日本核危机的影响，检测出放射性碘131的微量残留，“一次性吃2吨以上这样的菠菜，才相当于一次胸透的辐射量”，也安抚不了人们的恐惧心理，任由一捆捆绿油油的蔬菜价格一降再降，最终很多烂在了菜摊上。

面对毒，我们为何如此恐惧 一提到毒，人们的脑中会冒出另一个字：“死”。

被毒蛇、毒蝎子咬到了会死，被毒箭、毒刀划伤了会死，吃了毒蘑菇会死，吸入了毒气会死，浸了毒液我们也会死……中毒的惨状常常让我们触目惊心。

但是，还有一种不容易被发现的中毒，一如历经无数劫难的拿破仑，最终没有逃开长年累月的铅、铝中毒而慢慢死去。

因为这个中毒的过程，几乎让您毫无知觉，而最后走进“温水煮青蛙”的命运。

而在今天，人们在享受丰富而刺激的时代的同时，每个人似乎又都在思考如何避免“被慢性中毒”，我们的身体，又可以如何应对这个看不见的“隐形杀手”？

非洲有一种神奇的药水，当地的族长专门配制，秘而不宣，用于审问犯人。

犯人只知道这是“神”赐予的审判药水，无罪的人，吃了下去，只会将其吐掉，不会死；而那些有罪

## &lt;&lt;脸上的真相&gt;&gt;

的人吃了下去，却会因为中毒而亡。

他们不知道的是，这毒药，是非洲毒扁豆秘制而成，毒性最是剧烈，可无罪的人，因为无所畏惧，所以吞得很快，引起人自身强烈的排毒反应，将其全部吐了出来，这是人身体的一种自我保护机制，便不会中毒，反而将身体里原有的积毒都排了出来，神清气爽；反而是那些有罪的人，因为害怕神的审判，慢慢地喝，结果却出现了中毒的症状。

族长利用的，便是犯人细微的心理变化而达到惩治坏人的目的。

人其实有很强的排毒机制，有时，会表现为“疾病”的状态，打个比方，皮肤长疮，常常是皮肤在排毒；拉肚子，常常是我们的脾胃在排毒；发热、咳嗽了，常常是藏在我们肚子里的浊毒作怪。

如果我们不分青红皂白，将这些所谓的疾病打压回去，抑制了身体的排毒反应，那么，浊毒就堆在了体内，直到有一天，把您逼上了绝路……我们的“食毒生活”“神农尝百草，一日而遇七十毒。”

神农活到了多大岁数，我们不得而知，但神农定是个解毒高手，否则也不会“发明农具，教民稼穡，制陶纺织，使用火具，以火得王，故为炎帝，世号神农”，没有他的显赫功绩，我们也不可能直至今日仍被称为“炎黄子孙”。

据《帝王世纪》记载，神农“在位百二十年而崩，葬长沙”，看来是有迹可寻，神农也算高寿了。如果任由毒日积月累，他也便活不过拿破仑的年纪(享年52岁)，早就中毒而亡了。

由此说明，神农有意食毒，更有志解毒！

一些毒，我们无意之间吃了进去，其实只要管好排毒的通道，也就是我们身上排毒的一些孔窍，便能把毒排出去，与其练就武侠小说里“百毒不侵”的武功，不如学会“排毒一身轻”的秘诀，对于我们老百姓来说，足以一生受用。

问题是，这个排毒领袖是什么？

大法是什么？

如何识毒？

毒在我们身体的哪里？

多余便是毒 从前，我们吃不饱，穿不暖，却很少遇到高血压、糖尿病、肿瘤、癌症这些问题；现在我们生活好了，吃得好了，这些所谓的富贵病却多了出来。

有人说是前世今生做了坏事，命中注定，那是不知命理不懂科学之人的无奈之说；有人说是吃惹的祸，要把吃出来的病吃回去，似乎接近事实的真相，却未抓住其枢机和关键所在，吃了同样的东西，为何这个人得了病，那个人不得病？

这进之后还要出，有些人出得好，该排的全都排了出去，可有些人呢，吃五排一，体内有了多余的东西，这多余，便是毒。

陈胜征提出了一个“浊毒”的概念，“浊毒”这个词，比“痰”内容更广泛，可能是痰浊，也可能是菌毒，变化多端。

“浊”是什么呢？

就是多余的营养，还没有完全被消化透就被人体吸收了进来的蛋白质和脂肪。

在体内化作黏滞的痰、肥腻的脂肪、云雾缭绕的湿，结成沙粒或巨大的阻滞……当浊停滞得太久、太多，被体内的火气煎熬成瘀血，甚至被“呕”出蜘蛛、蜈蚣、小飞蝶，就变成了“毒”：发炎、化脓……“浊毒”影响气和血，包括了两个方面：一个是困扰气机，使肺和皮毛、膀胱及大肠的宣开与肃降功能受挫、降低，使本该清净明朗的天空变得灰蒙蒙的；另一个是影响营液(可理解为营养物质)的输布与转化，使血液的生化与运行失于常态。

身体里的种种多余，会显示在脸上相应的地方，可以是脂肪粒，可以是瘀斑、痘痘和毒疮，甚至可以只是一小块黄褐。

像是蒙上了一层灰的颜色，或者它将这种多余伪装了起来，躲藏在后天长出来的痣里面……您的性格会因为多余而显得多余或不足，多动，焦躁，静不下心，甚至多语、手舞足蹈，显出多余的表现；或者因气血被堵住了，身体活力降低了，变得臃肿而动力不足，少动、懒语而健忘，或者已经出现了一些疾病的表现……也有可能被归类为男人病或者女人病、儿童病；或者关节炎、三高、脏腑病等奇怪病。

而正是潜伏的浊毒与伏湿，它们导致了蕴火，是杀死当代人的两大真凶……生活中的慢性中“毒”



## &lt;&lt;脸上的真相&gt;&gt;

，足以慢慢改变一个人的身体、性格，甚至一个人的命运…… 脸庞，是表现体内积毒的定位系统...  
... 排毒 泻肚 很多人一想到排毒，就想到了泻肚，其实并不完全相同。

排毒，泻法是其中的一种，泻，目的是清除堵在肠道内壁的浊毒，但一定不能伤了小肠和肾的内壁，它们是传说中的膏肓，一个掌管着后天食物中营养物质的吸收与散布，一个掌管着先天的精微物质的散布，如果泻得这里都伤了，即便毒都排了出去，却连膏肓都坏了，人就真的病入膏肓，没得机会治了。

很多女性朋友，减肥用了泻药，伤了小肠内膜，气血生化不出来，出现了厌食、闭经、不孕等症状，还有更多的人，肾衰竭了，患尿毒症了，其实就是泻药伤了肾的内壁。

泻药是不可以随便乱吃的。

毒积在体内不同的地方，脸上的表现是不同的，打个比方，胆囊里有了泥沙样的浊毒，左眼皮内角上方会隆起，呈腐黄豆样；眼袋发热，膀胱有了浊毒，其功能处于一种紧张的状态；鼻子发凉，脾和肺遭到浊毒攻击，正气虚弱，功能低下。

扁桃体肿瘤、结石，一定要让它从口腔破疮排毒；皮肤的疾病，一定不能用抗菌消炎、激素药将其打压下去。

排毒各有其道，不能全都一泻了之，必须遵循扶内清理、促外化排、标本兼顾的原则。

看脸识毒，这里边蕴含着相理、命理、中医的原理。

更重要的是，这本书还原了古中医面诊的精髓，教给您一双慧眼，让您把脸上的纷扰看个清清楚楚、明明白白、真真切切。

古人就能看脸识毒、排毒 早在秦汉之前，看脸识毒是一门高级技术，秘而不宣，仅掌握在少数的医家手里，一些案例却因为其神奇而不可思议的疗效或结局代代相传。

其中，广为流传的要数韩非子的《扁鹊见蔡桓公》，还写入了初中教材，蔡桓公一句“医之好治不病以为功”，使自己成了讳疾忌医的经典案例。

扁鹊通过望诊，眼巴巴地看着疾病一步步地从腠理走向肌肤、肠胃，最后深入骨髓，蔡桓公不治而亡，成为了扁鹊六不治的典型之一——骄恣不论于理，一不治也。

扁鹊如何望一眼，就知道蔡桓公有疾在腠理、肌肤、肠胃、骨髓？

我们不得而知，其编写的著作，《扁鹊内经》和《扁鹊外经》早已失传，只是在一些典籍里隐约知道扁鹊确实编了这两本书，对后辈少数的著名医家影响甚深。

其中，记录在案的，要数扁鹊之后的淳于意了，他看人一眼，便知患者死期，可谓精通占卜和医学的高手，还善于排毒。

淳于意从小热爱医学，曾拜公孙光、公乘阳庆这两位西汉时期的著名医家为师，学习黄帝、扁鹊的脉书、药论等书，精于望、闻、问、切四诊，尤以望诊和切脉著称。

有一次，齐丞相舍人奴入宫，淳于意“望其色，有病气”，“望之杀然黄，察之如死青之兹”，便断定说，这是伤了脾气，到了春天，胸膈的地方会堵塞不通，吃不下也喝不下，到了夏天，会泄血而死。

后来，果然到了春天病发，到了四月份，泄血而死。

淳于意，不仅精通望诊，还精通脉象，从脉象可以精确地知道患者疾病的发展过程。

有一次，齐侍御史成因为头痛，请来淳于意为其诊治。

淳于意“诊其脉”，便出了来，告诉他的家人，此病是饮酒伤了脾胃，入内发了疮肿坏死，已经无法回复了，到了第五天开始浮肿，再过八天吐脓而死。

果然只过了十三天，脓发，吐脓而死。

淳于意还善于从前后二便排毒。

有一次，他去给齐郎中令循看病，其他医生都以为疾病入了内，用针灸治疗，没有明显效果，经过他的诊断，他认为“涌疝”，气上冲心引起睾丸疼痛，不得大小便引起的，于是调了火齐汤，黄连、黄柏、黄芩、栀子，清泄体内上、中、下三焦的火毒，一饮大小便通，再饮大便量非常多，三饮过后，病就全好了。

后世望诊，只剩枝叶，不见森林 古代望诊，本应在中医四大经典著作之首的《黄帝内经》中有详细的说明书，却因为春秋战国、秦汉三国、魏晋南北朝连年的战乱、朝代的更迭散落民间。

## &lt;&lt;脸上的真相&gt;&gt;

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两大部，到了唐代，《素问》仅存8卷，《灵枢》只剩残本，唐代王冰整理注解此书时，又从其老师手里得到一秘本，补充了“天元纪大论”等7篇，仍缺2篇。

关于望诊，我们可以在《灵枢·五色》中看到其总纲，后人也根据其描述，制作了一幅望诊全息图，更多的，是后世医家在此基础上的发挥，其中一些经典著作，如《望诊遵经》、《四诊心法要诀》等，将望诊分纲列目，一点点梳理望诊的每个细节，可总让后世立志学医者看得有些云里雾里，个个都陷入了望诊的细节之中，很少再有像扁鹊一样一眼望去，“君有疾在腠理，不治将恐深”的豪言壮语，是什么阻挡了现代人望而知病、看脸识毒的可能？

医巫分家，一个成了迷信，一个迈上了医学专业。古代的巫医，是一个双重身份者，既能交鬼神，又行医开药，可是社会化的大生产必然导致专业化的分工，这是自从有文字记录以来，历史无法阻挡的大趋势。

古代的巫医技术，掌握在少数人的手里，拥有巫医技术的人，便在部落中拥有了至高无上的权利和地位。

至于医，是从巫派生出来的，《说文》中说“古者巫彭初作医”，“彭”无疑是“医”这一行业的祖师爷了，只是“医”的地位远不及“巫”高。

那么何时医巫分了家呢？

我们不得而知，只知道春秋末期，“巫”和“医”已经开始分化，医家开始摒弃占卜和问卦等技术，“医师究人之血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，察天五运，并时六气，……以探五病，决死生之分”（《周礼》），而殷墟甲骨文里所叙述的殷周时期的巫医治病，从形式上看，更倾向于利用巫术，造成一种巫术气氛，对患者的心理给予安慰及精神支持。

医和巫，渐渐走向了两个完全不同的发展道路，经过一代代的传承，巫越来越执着于技术，渐渐失去了对人体的全方位把握，成了迷信；而另一个却执着于人体，专业越分越细，经过了几十年几百年甚至上千年的发展，越来越多人进入到专科的学习，很少有人再能把握其全貌，医学也走上了专业化发展的道路。

不信鬼神信命理的韩愈 “唐宋八大家”之首的韩愈，这位老爷子一生从不喜神鬼之说。

有一次，唐宪宗派遣使者迎佛骨入皇宫，韩愈上疏谏止，希望皇上将佛骨投入水火之中，“断天下之疑，绝后代之惑”，结果惹恼了皇上，被贬潮州。

但是，他在朝为官之时，却深信五行之术，在《殿中侍御史李君墓志铭》中提及一名同朝为官的李虚中，言辞之间，充满了赞扬之意。

这位李虚中，便是命理学的鼻祖，他“学无所不通，最深于五行书，以人之始生年月日所直日辰干支，相生胜衰死王相，斟酌推人寿夭贵贱利不利，辄先处其年时，百不失一二”。

命理之术，之所以受到韩老爷子的推崇，有一个很大的原因是“百不失一二”，98%~99%的预测能力，不得不令韩愈折服。

在统计学界，如果说哪一个方程能够达到98%~99%的预测能力，这一定会让统计学家们眼前一亮，就好比告诉您今天投入多少钱，明天会收入多少钱一样。

当然，方程的建立往往没有那么简单，统计学家们会把所有影响收入的因素都输入到这个方程之中，求出一个预测值。

这些，在过去，一定会被说是迷信，可是，现在统计学家告诉您，这是可能的，您相信吗？

如果韩老爷子说五行命理学的预测能力能达到98%~99%，您相信吗？

爱因斯坦说，时间、长度、质量只是个假象，因为它们之间会相互转化。

打个比方，如果说您站在草地上，看一匹正在静静吃草的马，和这匹马在大草原上飞奔起来的时候不一样了，您相信吗？

如果您是牛顿，那您一定会说，不可能。

可是在爱因斯坦的眼里，它们是不同的。

因为速度越快，时间会变慢，长度会收缩，物体的质量也会变大，那匹马，已经和您之前看到的那匹不同了。

时间和您看到的那匹马，本是一个东西，时间和物质是相互关联的，物质与物质之间也是相互关联的，从理论上说，您可以根据现在物质的组成状况，去推断它下一秒、下一分钟、下一个小时，甚至

## <<脸上的真相>>

明年、后年的变化，就好像一张全息照片，不管它多么残缺，都可以通过某一碎片的纹理，还原出整张照片的轮廓，甚至是每一个细节。

这也是我们古人能够望而知病、看脸识毒的根本原理所在。



## <<脸上的真相>>

### 编辑推荐

我们的身体积下了多少毒？

这些“浊毒”都藏在哪里？

一张脸，就是一张雷达图，告诉你身体内隐藏的“敌人”！

田原寻访中医，寻访到岭南奇医陈胜征，给你一双观面识毒、知病的“法眼”，教你“死保肺胃、清理膀胱”的健康法则，脸上的真相，正一一揭开…… 这本《脸上的真相（民间中医解毒现代身体）》，你可以把它当成中医科普来读，也可以理解为中医文化书籍，也可以看作是生命的哲学启蒙，也许她还应该表达得更加完美，也许她还带着乡野的草莽…… 这本书的许多理论也许还比较发散，还有待现代科学的检验，但希望它能给你带来一个切入生活、生命，观察我们处所自然的新视角。

望而知之谓之神。

当代中医队伍中，还有多少人有望而知痼的神眼？

岁月更迭，“扁鹊的故事”是传说还是遗失？

何处考证？

中医四诊中这个最为招牌、玄之又玄的主角为何隐秘至今？

你是否想过，脸上长了多余的，不好看的东西，不仅仅是美观的问题，也不仅仅是皮肤的疾病，它还会改变你的性格，一些原本不该是你命中注定的疾病，正在悄悄地改变着你的健康和命运。

<<脸上的真相>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>