

中医把脉：透视你的健康与性格？

中医称，不同的脉象可以反映一个人的不同健康状况，分析出每个人的性格。脉象真有那么神奇吗？每次看中医，是否泄露了自己的健康与性格秘密？中医专家说，中医把脉以及面诊能够知晓脏腑的健康状况以及性格特点，这个研究自古有之，并不神秘。

把脉知健康、识性格，并不神秘

中医把脉对人的健康能知晓多少？专家称，每个人的脉象都不一样，正如每个人的健康不可能完全相同一样，脉象可以说是反映人体健康的一种特殊的语言。脉象根据频率、节律、形态、充盈等表现不同，大致分平脉、浮脉、沉脉、迟脉、数脉等数十种脉象，每一种脉象都是对人体机能的反映，都有所对应的病症范围。

小小的方寸之地，为何能反映出人的健康？有研究认为，脉象的形成与脏腑气血密切相关。心主血脉，心脏搏动把血液排入血管而形成脉搏。除了心脏的主导作用外，还必须各脏器的协调配合。正因如此，经验丰富的中医大夫通过把脉，能够了解患者患病的部位和性质，推测疾病的进展和预后，窥察体内邪正盛衰等情况。

不过，要全面了解一个人的健康状况，把脉至少需要十多分钟，这在现在医院的门诊中是很难实现的，而且目前中医越来越依赖现代仪器的检查，真正愿意静下心来潜心研究并使用脉象诊断病患的医生，越来越少了。

至于把脉能够知晓人的心理、性格，专家说，这并不神秘。比如说一个女性的脉象明显是气虚，她在身上的表现往往是少气乏力、声低懒言、精力不济、神疲自汗。在这样的身体状况下，绝大多数人不会过于争强好胜，而是性格偏内向，较为淡泊。就诊者也不用担心看次病就会把自己内心的秘密泄露给了医生，一般来说，如果对治病治疗没有帮助，医生不会刻意去通过脉象了解就诊者的性格及心理，但如果对治疗有帮助则不同。比如说从脉象上可以看出一个人患有高血压，而患高血压者同时肝火也很旺，性格暴躁、易发怒，每次发脾气都可能使血压飙升，甚至大大增加“爆血管”的风险，那这时医生就会提示遇事尽量克制一下，不能发脾气。

脉象研究是中医瑰宝

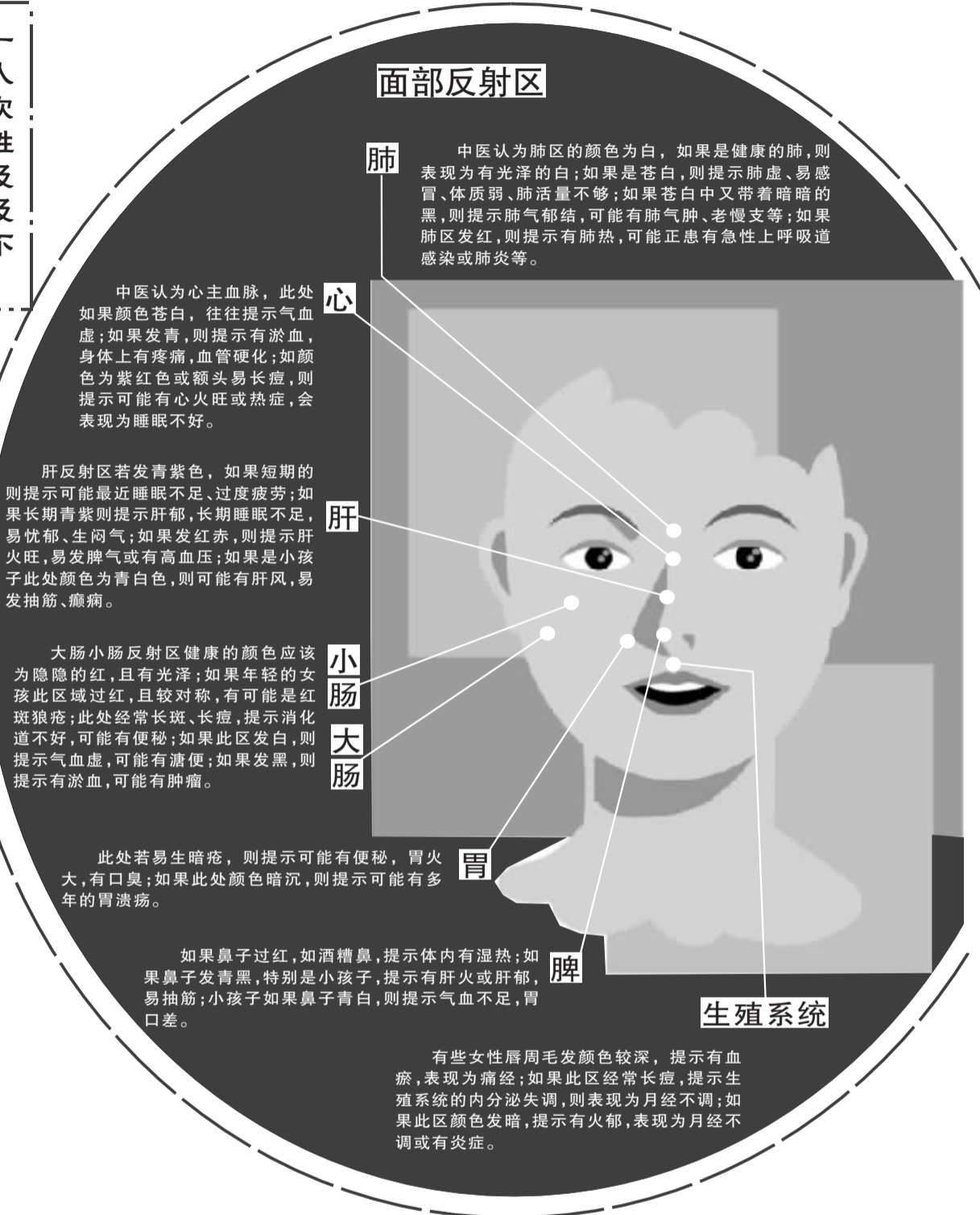
把脉是中医的瑰宝，对临床诊断非常有价值，但也别认为它太神秘了。脉象是一种生物信息传递现象，是从外部测量到的关于循环系统的一个信号，其不足之处是不精确、缺乏量化，如把脉可发现高血压，但测不出血压值。把脉能够得知胃有问题，但是无法准确地说出是胃溃疡还是胃炎。

即使哪个中医把脉再厉害，也不可能仅仅依靠把脉来诊病或来确定一个人的性格和心态。中医诊断讲究望、闻、问、切四诊合参，这其中的“切”指的就是切脉、把脉。这也就是说，把脉仅仅是诊断疾病的手段之一，它即使再厉害，也不能孤立使用，而需要和其他几种方法获得的信息综合在一起进行分析判断。比如说有就诊者的脉象很细，提示他（她）气血不足，比较虚。可是通过“望”看到他整个人很壮实、精气神十足，这时就可以推断他并非真的虚，而可能是由于皮下脂肪比较厚，使得脉象表现不准确，这在中医上叫做“舍脉从症”（即舍去脉的假象而以真实的症候为诊断依据）。有的时候需要“舍症从脉”（即舍去症候的假象反映，而以真实的脉象作为诊断依据），医生要根据患者的情况综合做判断。

脉象也受外界环境的影响。比如说天冷了，血管收缩变细了，血流会减慢；天热了，血管舒张变宽了，血流会加快，脉象就出现了相应的变化。哪怕是外界环境微不足道的变化，在脉象上也都可能会出现明显的变化。如果在生理的调节范围内，是正常的脉象；超过生理范围，就是病态的脉象。有了干扰，脉象有时就不准确可靠。

此外，还有个体差异的问题，不能一概而论。比如少数人桡动脉走向异常，是反关脉或斜飞脉，这都不属于病脉。

至于说古代有中医用牵线切脉的方法为大家闺秀诊病，更是不可能的。而现在，有中医提出心理脉象的概念，通过脉象可以分析出一个人的情路历程、童年经历，则是夸大了脉象信号的作用，不排除同时借用了面诊甚至现代心理分析的方法。



“相由心生”可用于诊病

所谓“相由心生”指的就是面诊。内在五脏六腑的病理变化或是心理变化，最终会表现在脸上的相关区域，所以脸部的望诊最能洞察病机、掌握病情。比如说，年纪不大就长出了白头发就是病态的，白头发长的位置不同，提示的健康和心理问题也不同。比如说，如果白头发长在两鬓，此处正在胆经上，提示你很可能胆经的气血不畅。这可能会导致身体出现口干、口苦、髋关节疼痛、胆囊息肉、胆汁反流、睡眠质量不好（晚上11点到1点容易醒来）等。《黄帝内经》云：“胆者，中正之官，决断出也”，提示胆主决断。看看现代社会有些人遇到事情时表现出的优柔寡断、斤斤计较，看来是胆主决断的功能减退了。

传统中医有句古语：“有诸内，必形诸外”，意思是人体内脏腑的疾病，在体表（外）一般有迹可循，说的也是同样的道理。在西医传入中国前，中医诊病完全靠医生的眼睛看、鼻子闻、耳朵听、手指按、询问病人（统称望、闻、问、切）来诊断疾病。实践证明，这种诊断是有科学道理的。

和把脉相比，面诊、手诊等更容易为普通大众掌握。通过面容了解一个人的健康和心理特点，并不是为了炫技，说出来引得别人啧啧称奇；更不是为了把中医神秘化，而是为了更好、更全面地了解病人的身体，找到最合适的诊断、治疗及保健的方法。比如说胆经气血不通的，可以经常拍打胆经，除了能改善身体的不适外，也能提高自身对事情时的决断力；经常生闷气、肝气郁结的人，则可以经常敲打按摩肝经的穴位，比如太冲、行间等相关的穴位，有时在极短的时间内会使整个人都神清气爽。

健康状况常常“写”在脸上

国人讲究看面相，虽说从面相看一个人的贫富、姻缘不一定靠谱，但脸上隐藏的健康密码却值得我们重视。中医学认为，“心，其华在面”，故民间所谓“相由心生”是有道理的。

按照中医传统理论，人体的五官分别为五脏的苗窍。五脏通过经络与五官相通，眼通肝、鼻通肺、口通脾、耳通肾、舌通心。从脸部的形态变化可以看到身体各脏器的健康状况，中医、西医诊病注重望诊（西医称为视诊），特别包括面部望诊。有经验的医生常常可以通过望诊取得重要的健康信息，故中医又有“望而知之，谓之神”的说法。

中医在面诊时一般会留意不同反射区皮肤的颜色、光泽度以及有无痘、痣、斑……这些显而易见的眼疾，其实都是身体健康与否的信号。婴儿的脸是洁净的，当他（她）们断奶吃食物后才显示出心、肝、脾、胃、肾等脏腑的能力。随着年龄越来越大，在脸上表现出来的状态也越来越多。

（羊晚）