

<<有病早知道>>

图书基本信息

书名：<<有病早知道>>

13位ISBN编号：9787543942875

10位ISBN编号：7543942879

出版时间：2010-6

出版时间：上海科技文献

作者：易磊

页数：367

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>

<<有病早知道>>

前言

中医认为“望而知之，谓之神也”。

其实任何疾病，都可以从人体的外观上发现蛛丝马迹。

因为人体的十二条经络，外加任督二脉，都连接着五脏六腑，所以才有“症现于四肢五官，而病存于五脏六腑”之说。

而面部不仅是人体内部器官和情感的一个窗口，而且还可以体察人体脏腑、气血、筋骨、经络、精气等的变化，进而判断病因、病机、病势、转归、预后等信息，因此具有相当重要的意义。

就拿心脏病来说吧。

2005年8月18日，著名小品演员高秀敏在家中突发心脏病去世，享年46岁。

2007年6月23日，一代笑星侯耀文先生因患心脏病，突然在家中离世，享年59岁。

2008年7月22日凌晨，北京同仁堂股份有限公司董事长张生瑜突发心脏病去世，享年39岁。

2008年9月14日，身高2.28米的中国篮球“第一巨人”、一代中锋穆铁柱因心脏病医治无效辞世，和侯耀文一样，享年59岁……我们在震惊之余，感到非常惋惜。

为什么这么多优秀人物就这样突然离开了人间？

为什么他们之前的体检没能查出有心脏病？

如果我们学一点中医的望诊，懂得一些最基本的中医学知识，再加上患者本人能听从旁人的劝告，尤其是在自身的健康问题上，除了智商和情商以外，还多一点健商（HQ），也许我们就可避免悲剧重演，让这些名人活得更好。

<<有病早知道>>

内容概要

一部最科学的面诊全书；一部最实用的养生宝典。

每天照镜3分钟，预测健康真轻松！

本书配有200余幅插图，详解面诊奥秘，通过面色、脏腑变化，以及眼部、鼻部、耳部、舌部等征兆，察看身体状况。

可谓面诊真奇妙，疾病早知道！

<<有病早知道>>

书籍目录

第一章 初识面诊——健康“写”在脸上 第二章 头部诊病——抗衰防病从“头”开始 第三章 眼部诊病——人体健康的“监察官” 第四章 耳部诊病——人体疾患的“采听官” 第五章 鼻部诊病——人体健康的“审辨官” 第六章 人中望诊——捍卫生命健康的“隘口” 第七章 口唇诊法——人体健康的“出纳官” 第八章 舌诊——人体健康研判的“灵根” 第九章 牙齿诊法——貌美牙为先，齿白体康健 第十章 头部穴位——长在身体之巅的“大药” 第十一章 健康与美容——面部按摩“一举两得”

<<有病早知道>>

章节摘录

痰液已经为大家所熟悉，从医学的角度来看，它是呼吸道（支气管、气管、喉、鼻）黏膜分泌的黏液。

出现痰并非一定是病，在正常的情况下，人体都会通过呼吸道黏膜分泌少量的黏液。

这些黏液不仅能保持呼吸道湿润，还可以粘住侵入呼吸道的病菌和灰尘、异物等，起到屏障的作用。

就一般而言，健康的人一般是不咳痰的，只有少数人清晨起床后会有少量痰液咳出，其色清而透明，属正常现象。

但如果身体出现了异常，痰液量、质、味等也就会发生相应的改变。

就其原因来看，大体可以归结为三个方面：体质、脾胃、外感失治。

具体说来，一个人如果体质虚弱，就会出现脾虚不运的状态，这就是中医常说的水湿停留，凝聚为痰。

而如果一个人脾胃薄弱，人体就会因为损伤了脾胃而生痰，这其中比较多的原因就是恣食生食、瓜果及热病饮水过多、恣食肥甘等。

再就是一个人要是外感失治，不能输津四布，通调水道下输膀胱，使水液停留，也可成痰，痰贮于肺，肺气不利，痰涌气道而发，必致咳嗽痰多。

大体归结起来，很容易就能看出，痰的产生主要与肺、脾两脏密切相关。

跟肺有关，很多人都能通晓，因为肺主呼吸，可以调节宗气（元气）的出入和升降；相反，如果肺失肃降，就会出现咳喘、卧不平等症。

那么，跟脾脏有什么关系呢？

前面已经有所提及，即脾主运化，如果脾的消化和运送营养物质至各脏器的功能受到了干扰，人体就会湿邪侵犯人体，或思虑过度、劳倦及饮食不节，都能伤脾而使其失去运化功能，造成水湿内停凝结成痰。

不同的脏器都能导致疾患的发生。

因此，日常生活中如果细心观察这些变化，就可以辨别疾病。

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>