

<<图解看脸识病>>

图书基本信息

书名：<<图解看脸识病>>

13位ISBN编号：9787546324265

10位ISBN编号：7546324262

出版时间：2010-3

出版单位：吉林出版集团

作者：张中祺

页数：253

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>

<<图解看脸识病>>

前言

历史上有一个人人皆知的求医故事——扁鹊见蔡桓公。扁鹊是春秋战国时代的神医。有一次他进见蔡桓公。对蔡桓公一番望诊之后说：“您有小病在皮肤的纹理中，需要及时医治。”蔡桓公觉得自己身体没有不适，便拒绝了扁鹊治疗的请求。过了十天，扁鹊又看到蔡桓公，告诉他疾病已经加深，需要赶快治疗。因为没有感到病痛。蔡桓公并不理睬扁鹊的建议。如此反复。蔡桓公因不听劝告而导致疾病逐步加深。最终不治身亡。

这个故事一方面表现了扁鹊的医术高超。另一方面也告诉了我们中医有一种重要的疾病诊断方法——望诊。

中国传统医学有四个基本诊法——望、闻、问、切。

望诊，即医生直接观察病人形体的变化情况；闻诊，即倾听病人的声音和辨别病人气味的变化；问诊。即询问病人疾病发生、发展的过程，目前症状以及与疾病相关的其他情况；切诊。即通过切按病人的脉搏和触按病人的皮肤、手足等的变化，来诊断病情。

中医面诊就是医生综合运用“望、闻、问、切”这四种诊断方法，对人的面部形色及五官的正常形色和病色来进行观察。进而诊断全身和局部的病变情况。

扁鹊对齐桓侯疾病的判断，就是依靠望诊获得的。

大家难免要想：扁鹊看蔡桓公一眼就能知道疾病的轻重。这未免也太过神奇了吧？

当然，这个故事可能有夸大之处。

但是，通过观察病人外部的异常。是可以得知其内部的病变的。

我们可以借助中医面诊来为自己和家人建立一个随时随地的健康预警。

传统中医学认为，人体是一个有机整体。内部脏腑、气血、经络有了病变。也必然以某种征象表现于外。

因此，人体特定部位的颜色变化和相应的疾病之间是有密切关系的。

头面是人体的最高部位，为五体之尊，百骸之长。

面部是脏腑气血的外荣。又为经脉所聚，是整个人体状况的“晴雨表”。

也许透过你的脸色，就能发现你身体健康状况的秘密。

例如：鼻尖代表心脏的情况。鼻尖呈红色或紫色可能是血压偏高，或食盐和酒精摄取过多。

此时应经常测量血压，少饮酒，少吃盐。

耳朵代表肾的状况。耳郭呈红色或紫色说明循环不好。

此时应该少吃糖，多做运动以促进循环功能。

口唇代表消化系统的情况。上嘴唇代表胃部，下嘴唇代表肠。下嘴唇肿胀说明有便秘。

此时应该多喝水，少喝茶、咖啡类饮料。

<<图解看脸识病>>

内容概要

人与人之间的感情需要维护，你与自己的身体也需要交流！
只有听懂脏腑发出的信息，了解它们的需求与问题，及时治疗、对症下药，才能常保健康。
《图解看脸识病》就是一本教会我们如何通过中医面诊与脏腑进行交流的指导书。
头面是人体的核心部位，能最直接地反映出身体健康状况，学会观察面部形色，就能第一时间发现隐藏的健康危机。

《图解看脸识病》将各种疾病的面诊方法分解成流程图，只要按照图中步骤所示，即使你不懂医学也能轻松准确地自诊自查。

你不用再因为身体上的一点儿不适而整日提心吊胆、忧心忡忡；你不会再因为粗心大意而导致自己小病变大病、大病变重病，就让本书帮助你筑就一个轻松、愉悦、健康的人生。

人体五脏六腑是否健康运转，就体现在我们的脸上

头屑过多：皮脂分泌旺盛 眼睛发红：肝火或阴虚火旺 耳道流脓：肾阴虚损而致虚火上炎 口角流涎：脾胃热盛或风痰上涌 咽喉肿痛：体内热毒侵袭或肺胃炽热 流鼻涕：感冒或体内湿热 舌苔黄色：胃肠实热或脾胃湿热壅滞 牙齿松动：阳明热壅或肾气虚 面容辨病：察面部的表情神态知健康 水肿面容：甲状腺机能减退 急性面容：高烧、肺炎、疟疾 慢性病容：恶性肿瘤、严重结核 贫血面容：各种贫血 满月面容：柯兴氏综合征 苦笑面容：破伤风 面具面容：脑炎及帕金森氏病 病危面容：大出血、休克、急性腹膜炎 简单的手指按摩法，轻松镇痛、治病、防病 头疼：按摩百会穴，神清气爽告别头痛 针眼：按摩角孙穴，毒素内热无处藏身 耳痔：按摩颊息穴，耳朵乖巧又灵聪 流鼻涕：按摩飞扬穴，不做可怜的鼻涕虫 口疮：按摩阳谷穴，溃疡不再来 咽喉肿痛：按摩经渠穴，保护你的金嗓子 舌裂：按摩脑户穴，愈合你裂开的舌 磨牙：按摩液门穴，强心泻火 常见疾病可以这样治：做自己的主治医生 “牙疼”不再是病：16个穴位让你轻松搞定你的牙 睡到自然醒 “失眠”调养的妙招 呵护你的双眼：解决电脑族的“视疲劳” “感冒”不再难缠：教你用妙招治感冒 别让年龄吞噬亲爱的父母：怎样预防“老年痴呆” 人老眼不老：从“老花眼”到清晰的世界 对抗“第一疾病”：“高血压”并不可怕 善待心脏：来学学减轻“冠心病”痛苦的方法

<<图解看脸识病>>

书籍目录

察“颜”观“色”：一眼看穿你的健康危机1. 什么是中医面诊：看五官、观气色，辨脏腑之病2. 面部诊法的起源：《黄帝内经》中的面部诊法3. 面诊的理论基础（1）：阴阳学说4. 面诊的理论基础（2）：五行学说5. 颜面五脏法：五官与脏腑的对应关系6. 色诊：面诊要五色合参7. 如何望色诊病：面色与五脏病变8. 面容辨病：察面部的表情神态知健康9. 颜面容貌诊法：面诊法与“相面术”；一分钟换来一生健康：观形、得神、望色1. 面部的形、色、神：人体健康的晴雨表2. 金不嫌方：肺癌多找金形人3. 木不嫌瘦：木形人易患感冒4. 水不嫌肥：水形人多患不孕症5. 火不嫌尖：火形人需防心脏病猝死6. 土不嫌厚：土形人脾胃消化欠佳7. 得神则健康：精全神旺，体健神明8. 少神则不足：身体虚弱，神气不足9. 失神则病衰：精亏神衰，病重至笃10. 假神则垂危：人之将死之兆11. 正常的面色：微黄光泽，稍带红润12. 异常面色的分类：面色与五脏病变望面部脏腑知健康：面部的脏腑反射区1. 面部与脏腑的对应关系：望面知脏腑2. 眼为五脏六腑之部：中医的“五脏八廓”说3. 耳与人体脏腑：宗脉之所聚4. 鼻与脏腑的对应关系：肺气通于鼻5. 口唇与脏腑：脾开窍于口6. 人中与脏腑：经脉汇聚之所7. 舌部脏腑分区：心气通于舌8. 牙齿与脏腑的对应关系：齿为“脏腑之门”望面色知健康：面部五色诊法1. 面色红赤：脏腑实热2. 面色苍白：气血不足3. 面色发黄：脾虚湿盛4. 面色发青：气血阻滞5. 面色发黑：阴寒水盛面相：一眼看穿你的性格与前途1. 相目：眼形的吉凶征兆2. 相鼻：鼻子可主富贵或贫穷3. 相耳：耳朵的吉凶征兆4. 相口唇：根据口形的不同预知命运5. 相人中之长短：掌管寿命和子孙头诊：头痛是最大的健康警钟1. 头疼头晕：按摩百会穴，神清气爽告别头痛2. 头屑过多：按摩三阴交穴，和顽固头屑说拜拜3. 少白头：按摩关元穴，不做少年白头人4. 摇头风：按摩期门穴，搞定不听话的头摇5. 多汗症：按摩肩穴，让香汗不再淋漓目诊：眼睛是身体疾病最直接的表现1. 迎风流泪：按摩承泣穴，你再也不会迎着风哭泣2. 眼睑水肿：按摩攒竹穴，泡泡眼快走开3. 眼皮跳动：按摩瞳子穴，迅速制止眼皮跳跳4. 针眼：按摩角孙穴，毒素内热无处藏身5. 眼皮下垂：按摩阳白穴，抬起你的上眼皮6. 眼睛发黄：按摩青灵穴，调理身体黄疸7. 眼睛发红：按摩解溪穴，不做红眼狼8. 瞳仁散大：按摩神门穴，聚瞳大法现在开始9. 眼内障：按摩四白穴，掀开眼睛的白障耳诊：耳朵是人体器官的总集1. 耳道流脓：按摩耳门穴，耳道清爽不流脓2. 耳中流血：按摩太冲穴，熄灭你旺盛的肝火3. 耳痔：按摩颅息穴，耳朵乖巧又灵敏鼻诊：千万不能忽视的鼻涕1. 流鼻涕：按摩飞扬穴，不做可怜的鼻涕虫2. 鼻疮：按摩通天穴，鼻子健康不中热毒口唇诊：别让唇膏耽误你的病情1. 口角流涎：按摩地仓穴，再也不是馋嘴猫2. 口唇颤动：按摩水沟穴，起死回生大关窍3. 嘴唇燥裂：按摩下廉穴，再也不用撕唇皮4. 嘴唇青紫：按摩天冲穴，阳气不得不补充5. 口疮：按摩阳谷穴，溃疡不再来6. 痰多：按摩丰隆穴，告别痰带来的尴尬7. 咽喉肿痛：按摩经渠穴，保护你的金嗓子8. 咽喉溃烂：按摩鱼际穴，歌声嘹亮不是梦舌诊：大病重病早预警1. 舌苔黄色：按摩足窍阴穴，比薄荷还清热2. 舌苔灰黑色：按摩足临泣穴，还你红润美舌3. 舌苔白色：按摩天枢穴，肠胃乖乖不再闹4. 舌苔溃烂：按摩足三里穴，多活二十年5. 舌苔黄腻：按摩劳宫穴，不跟“口臭”做朋友6. 舌苔白腻：按摩阴陵泉穴，难言之隐不求医7. 舌上无苔：按摩廉泉穴，让体内液体正常流淌8. 舌体青色：按摩商阳穴，活血止痛就靠它9. 舌体红色：按摩中府穴，调气之王10. 舌体紫色：按摩阳溪穴，紫舌远离你11. 舌体淡白色：按摩太渊穴，肌肤红润血色旺12. 舌裂：按摩脑户穴，愈合你裂开的舌13. 舌头萎缩：按摩太白穴，脾虚不过小问题齿诊：牙“好”身体才“好”1. 牙齿焦黑：按摩承光穴，牙齿焕然一新2. 牙齿松动：按摩尺泽穴，坚固牙齿根基3. 磨牙：按摩液门穴，强心泻火4. 牙龈出血：按摩曲池穴，清除内火5. 牙龈溃烂：按摩三间穴，浇灭胃热6. 牙龈萎缩：按摩合谷穴，克服牙龈脱落常见疾病可以这样治：做自己的主治医生1. “牙疼”不再是病：16个穴位让你轻松搞定你的牙2. 睡到自然醒：“失眠”调养的妙招3. 呵护你的双眼：解决电脑族的“视疲劳”4. “感冒”不再难缠：教你用妙招治感冒5. 别让年龄吞噬亲爱的父母：怎样预防“老年痴呆”6. 人老眼不老：从“老花眼”到清晰的世界7. 天再热也不怕：这些穴位可以防治“中暑”8. 对抗“第一疾病”：“高血压”并不可怕9. 善待心脏：来学学减轻“冠心病”痛苦的方法10. 振奋精神就是这么简单：“头晕脑涨”不用愁

<<图解看脸识病>>

章节摘录

望面容诊病 中医学中的四诊（望、问、闻、切），现代医学中的四诊（望、触、叩、听），都把望诊作为诊断疾病的一种手段。

观察面部表情，是望诊中的一个重要组成部分。

望面容指的就是观察人的面部表情神态。

因为人的面部表面肌肉丰富，血运充足，是颅神经支配集中的部位。

因此，不少疾病相应地表现出典型的面容。

健康人的面容应该是眉目清秀，两眼有神，皮肤富于光泽，表情自然，神态安怡。

如果以鼻梁为正中垂直线，其长度中点（即头长中点）会随着年龄的不同而有所不同。

出生的时候中点在眉间，两眼水平线在中点之下，以后随着年龄的增长，面骨和鼻骨的变化，中点开始逐渐向下移动，到成年的时候中点和两眼的水平线相合。

但是当人体患病的时候，就会因为病痛的困扰，尤其是当疾病发展到一定的程度时，会出现一些特征性的面容与表情。

因此，观察人的面部面容与表情无疑会对某些疾病的诊断提供重要的线索。

面容异常一般可分为以下几种：

水肿面容 表现：面色苍白，面部浮肿，脸厚而宽，目光呆滞，表情淡漠，反应迟钝，眉毛、头发稀少，舌头颜色淡，舌体大。

疾病：最常见于甲状腺机能减退的病人。

急性面容 表现：面色潮红、兴奋不安，鼻翼扇动，口唇疱疹，表情痛苦。

疾病：多见于许多急性热病，如高烧、肺炎、疟疾、流行性脑脊髓膜炎等。

慢性病容 表现：面容憔悴，目光暗淡、呆滞。

疾病：多见于许多慢性消耗性疾病，即通常所见的如恶性肿瘤、严重结核，以及许多疾病的晚期等。

甲状腺功能亢进面容 表现：面容惊愕，易受外界各种很小的声音刺激而表现出很惊恐的样子；眼球突出，类似金鱼眼；兴奋不安，烦躁易怒。

疾病：此为甲状腺功能异常亢进所出现的典型表现。

贫血面容 表现：面色苍白或发黄，口唇苍白，疲惫。

疾病：多见于各种贫血疾病。

二尖瓣面容 表现：面色晦暗，两颊紫红，口唇紫绀。

疾病：最多见于风湿性心脏病，二尖瓣狭窄的病人，特异性非常强。

随着生活及医疗水平的提高，近年来风心病病人越来越少，故这种典型面容已很少看到。

脑血管病面容 表现：仿佛只有半边脸在动，而另外半边脸毫无动作表情，伴有流口水，口角下坠，一侧鼻唇沟平坦。

疾病：多见于面神经麻痹，以及脑血栓、脑栓塞所致的中枢性面瘫。

针灸对此有显著的疗效。

伤寒面容 表现：表情淡漠，反应迟钝，一副无欲无求的样子。

疾病：多见于肠伤寒、脑脊髓膜炎、大脑炎等高热衰弱的病人。

肢端肥大症面容 表现：头颅增大，面部变长，下颌增大，向前突出类似猿的样子，眉棱骨和两颧骨隆起；唇舌肥厚，耳鼻增大。

疾病：主要因为成年人由于各种原因导致生长激素过度分泌所致，见于垂体瘤等病症。

满月面容 表现：面部圆如满月，皮肤变红，汗毛重，还可伴有痤疮。

疾病：多见于柯兴氏综合征，即皮质醇增多症，和一些长期使用激素的病人。

当然还应区分由于过剩营养所致的某些儿童也有的类似满月形的脸。

颜面容貌诊法 面诊法与“相面术”相术的产生与中国传统医学其实是同源而生，只不过它们后来走了两个不同的道路：医学通过观察来诊疗疾病，走向科学；相术通过观察来了解人的命运，最终沦为迷信。

医相同源 中医和相术学理论都源于阴阳五行学说。

<<图解看脸识病>>

中医学最初也是五行术数之一。

中医理论认为，人的五脏六腑、五官九窍，是一个统一的整体。

它们与四时、四方、五行、五音、五声、五色、五味、五情、五气相互配合、相互作用。

所谓“和于阴阳，调于四时”，“声和五音，色和五行”，才是顺乎自然的健康长寿之道。

中国古代相术的理论源泉也是阴阳五行学说。

互相包含 中医和相术的起源都很早，因此，要清楚地分辨出到底是谁借鉴了谁，至今仍没有一个确切的结论。

从医典和相书的内容来看，两者是互相包含的，医学中含有一定的相术成分，相书中也包含不少的医学内容。

纵观中国社会发展史，相术中一直存在着一些通过气色察人疾病死生的内容，而传统医学也总未能褪尽某些唯心与神秘的色彩。

《史记》中记载的扁鹊见蔡桓公故事，在表现扁鹊医术高明的同时，也渲染着某种神奇的东西，扁鹊一见蔡桓公，就能判定其病在何处，能否医治，以及死亡的大体时间，这种察相知病的神奇能力，与相术中察气色而知疾病死生的内容很接近。

医相异出 相术与中国传统医学同出一源，只不过后来流变成了两个不同的方向：医学通过对人体的观察来判断健康状况，诊疗疾病，最终走向科学；相术通过观察人体来了解人的未来命运，以求趋利避害，最终沦为迷信。

两者同样试图在观察到的人体现象和实际生活经验之间建立起一种因果关系。

不同之处在于，医学所建立的这种关系有着内在的必然性与合理性，而相术所建立的这种关系则缺少这种合理与必然。

这就最终导致了这种关系的牵强和扭曲，相术之沦于迷信，其根本原因正在于此。

不过由于相术搬用了许多中医的理论，所以相术又是在一定的范围内暗合医学原理的。

P46-48

<<图解看脸识病>>

编辑推荐

不吃药也能治病，脸是你的第一位医生。

脸是一面照出“健康状况”的反射镜：适用于所有人，无须借助其他工具，只需照照镜子即可。

手把手教会你如何同身体交谈，倾听脏腑发出的信息。

破解隐藏在脸上的健康秘密。

学会看脸省去一生体检费 懂得如何同自己的身体进行交流，是所有养生家共通的长寿密码。你想健康长寿，请先学会听脏腑说话。

维护健康从照镜子开始 最清晰的诊断流程图，最实用的经络食疗方法，让你及时发现潜伏的健康危机，给你提供权威、实用的应对方案， 特别收录： 耳朵毛病多有肝炎（癌）。

鼻翼生瘀斑一定有性病缠身。

嘴唇反常态癌症的先兆。

舌苔肥厚 肠胃有重大疾病。

人体五脏六腑是否健康运转，就体现在我们的脸上 头屑过多：皮脂分泌旺盛。

眼睛发红：肝火或阴虚火旺。

耳道流脓：肾阴虚损而致虚火上炎。

口角流涎：脾胃热盛或风痰上涌。

咽喉肿痛：体内热毒侵袭或肺胃炽热。

流鼻涕：感冒或体内湿热。

舌苔黄色：胃肠实热或脾胃湿热壅滞。

牙齿松动：阳明热壅或肾气虚。

面容辨病：察面部的表情神态知健康 水肿面容：甲状腺机能减退。

急性面容：高烧、肺炎、疟疾。

慢性病容：恶性肿瘤、严重结核。

贫血面容：各种贫血。

病危面容：大出血、休克。

苦笑面容：破伤风。

简单的手指按摩法，轻松镇痛、治病、防病 头疼：按摩百会穴，神清气爽告别头痛。

针眼：按摩角孙穴，毒素内热无处藏身。

耳痔：按摩颅息穴，耳朵乖巧又灵敏。

流鼻涕：按摩飞扬穴，不做可怜的鼻涕虫。

口疮：按摩阳谷穴。

溃疡不再来。

咽喉肿痛：按摩经渠穴，保护你的金嗓子。

舌裂：按摩脑户穴，愈合你裂开的舌。

磨牙：按摩液门穴，强心泻火。

常见疾病可以这样治：做自己的主治医生 “感冒”不再难缠：教你用妙招治感冒

。

善待心脏：来学学减轻“冠心病”痛苦的方法。

呵护你的双眼：解决电脑族的“视疲劳”。

人老眼不老：从“老花眼”到清晰的世界。

对抗“第一疾病”： “高血压”并不可怕。

睡到自然醒： “失眠”调养的妙招。

看脸识病：脸色不好的预警黑眼圈、眼袋及浮肿 诊病：眼睛下方与肾脏有直接 关系.说明脾胃吸收不好。

治疗：少喝咖啡，多喝开水。

<<图解看脸识病>>

两眉之间有竖纹 诊病：两眉之间反映肝和胆囊的状况.说明脂肪摄取量过大。
治疗：少吃肉类、高脂肪及烧烤食品 舌头有紫红块 诊病：血液粘稠、心肌梗塞前兆。
治疗：绝对不搬抬过重的物品、适度锻炼、不在饱餐或饥饿的情况下洗澡。
嘴角口腔溃疡 诊病：嘴部反映消化系统的情况， 说明缺维生素B2。
治疗：多喝水，少喝茶、咖啡、酒精类饮料，多运动。
鼻头发红或酒糟鼻 诊病：鼻头为脾区。
鼻头红肿证明脾热或脾大。
治疗：多食薄荷、生姜、荷叶、陈皮等醒脾之品。

<<图解看脸识病>>

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>