第一图书网, tushu007.com

<<看健康寫在臉上>>

图书基本信息

书名：<<看健康寫在臉上>>

13位ISBN编号：9789867298195

10位ISBN编号：9867298195

出版时间：2005-5-20

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：猪越恭也

译者：范志怡

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

第一图书网, tushu007.com

<<看健康寫在臉上>>

内容概要

相信你一定很在意臉上突然出現的黯沉、皺紋或痘子吧！
千萬別輕忽這些看似不起眼的臉部小症狀，其實是內臟在向你發出求救訊號。
本書是以中醫學觀點為主，西醫的概念為輔，教你輕鬆做好健康管理。
只要依循書中的體質檢視法則，每天花3分鐘好好觀察自己的臉部變化，就能及早發現內臟的疾病徵候，及時從生活作息、飲食習慣、運動、中藥方劑來改善失調、回復身體平衡，預防重大疾病的發生。

書籍目錄第一章 每天察顏觀色知健康觀臉知健康　眼　　觀察血液及精神狀態的健康指標　口　消化道的起點舌　　從觀察舌頭的形態．大小．顏色．舌苔，就能輕鬆了解自己的體質 鼻　　體內的空氣清淨器 臉頰 顯示血液循環及呼吸道的狀況 牙齒　骨骼發育及老化的指標 頭髮　烏黑濃密的秀髮是「血液」與「荷爾蒙分泌充足」的健康象徴指甲　生活習慣的記錄 第二章 從臉部症狀預知疾病 臉色　掌握內臟的弱點　皮膚　預知內臟疾病的警報器 第三章 了解臉部與身體的關係 東西方的醫學觀點　從「望、聞、問、切」四診心法來了解你的身體　找出病因　第四章 依內臟的類型來檢視臉部狀態肝型　五臟自我檢測1 心型　五臟自我檢測2 腸胃（脾）型　五臟自我檢測3 肺型　五臟自我檢測4 腎型　五臟自我檢測5 第五章 不同內臟類型的體質改善法飲食　咀嚼是健康的港口 睡眠　品質好的睡眠能夠促進體內的再生 運動　早晨的散步有助於體質的改善 樂觀　凡事都能夠以正反二面思考 五臟　不同內臟類型的處方箋

作者简介

猪越恭也
東京藥科大學畢業。
目前擔任東京藥科大學、明海大學齒科臨床研究所兼職講師，以及中國長春中醫學院教授、朝日文化中心講師等職務。
作者除了致力於指導、提攜後輩，同時也期望透過個人著作及演說，將中醫學普及到一般家庭的日常保健觀念之中。

第一图书网, tushu007.com

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