

<<手诊面诊与养生美容>>

图书基本信息

书名：<<手诊面诊与养生美容>>

13位ISBN编号：9787122062741

10位ISBN编号：7122062740

出版时间：2009-9

出版单位：化学工业出版社

作者：龚炳辉，赵理明 主编

页数：199

字数：157000

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>

## <<手诊面诊与养生美容>>

### 前言

追求健康是全人类的梦想！

传统的健康观念主要是指一个人躯体强壮，没有疾病。

而当今社会评价一个人健康的标准是指人的生理、心理、道德文化修养和社会适应能力都处在一个理想的状态。

在生活节奏加快、工作压力日益增大的现代社会中，我们每个人承担着社会与家庭的双重责任。而由于特殊的身体结构与生理状态，使得很多女性随着年龄的增长、饮食睡眠的不规律、体内激素水平不断下降，出现了内分泌失调、神经衰弱、头痛、便秘等问题，这就是我们所熟知的亚健康现象，而这恰恰就是潜在的疾病威胁。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“人不是死于疾病，而是死于无知。

”原因就是不懂得养生，不注重提前预防疾病。

我们常会为自己最宝贵的财产，比如为房屋和汽车购买保险，却没有为我们的健康上一份保险。

其实我们最重要的财产不是房屋和汽车，而是我们的健康——没有健康就失去了一切！

健康是福！

现代女性要学会养生保健，使自己更加健康美丽，应做到几点，即皮肤的保养，身体的营养，内心的修养，加适量的运动。

皮肤的保养大家都很熟悉，定期去美容院做面部与身体的护理，给皮肤做深层的清洁与营养，这也是养生保健的一部分。

人漂亮了，心情愉悦了，自然对养生有益。

但皮肤出现了斑、痘等问题时，是因为我们身体的机能出现了问题，想要彻底解决，还得找到体内“故障”的根源，予以对症调理。

身体的营养，不是指吃得好，而是指吃得均衡。

根据中国营养学会发布的公告显示，中国每年有70%的慢性疾病患者都是饮食习惯的不当所产生的。当身体出现缺乏维生素、矿物质、纤维素等各种营养素时，就会加速身体与容颜的衰老，更会使慢性疾病迁延不愈。

而这些疾病在早期的时候，在医院体检往往难以检查出来。

所以，提前对自己身体状况进行全面了解，对养生保健至关重要。

内心的修养，就需要我们多看一些对人生发展与心灵道德有益的书籍，多参加集体活动，与积极向上的人多交流。

我们从事健康养生事业多年，深知任重而道远。

随着物质文化水平的提高，人们对养生保健美容的认识有了很大提高。

为了更进一步让广大读者，特别是女性朋友们能够真正做到健康养生保健美容，我们把工作中的经验整理后，编写了《手诊面诊与养生美容》一书。

## <<手诊面诊与养生美容>>

### 内容概要

本书由具有丰富临床经验的手诊专家、营养专家执笔，围绕女性养生、美容，介绍了女性生理特征，营养与健康的关系，五脏、七情、经络与美容的关系，面诊与美容，以及通过手诊面诊防治女性常见疾病等内容。

图片丰富，易学易懂；治疗方法均为作者临床诊治经验的精华，简单实用。

本书适合爱美、爱健康的女性阅读，也可以作为营养保健工作者、基层医师的实用参考资料。

<<手诊面诊与养生美容>>

书籍目录

第一章 营养与健康 第一节 人体健康的标准 第二节 什么是营养不良 第三节 营养、健康 第一要素——合理规律的饮食 第四节 营养、健康 第二要素——补充营养补充品 第二章 五脏、七情、经络与美容 第一节 五脏与美容 第二节 七情与美容 第三节 营养与美容 第四节 微量元素与美容 第五节 水与美容 第六节 经络与美容 第三章 美容从头说起 第一节 头发 第二节 颈项 第三节 颜面 第四节 眼睛 第五节 耳 第六节 鼻 第七节 舌 第八节 牙齿 第四章 女性的生理特征 第一节 月经期 第二节 怀孕期 第三节 更年期 第四节 老年期 第五章 女性常见疾病手诊面诊与防治 第一节 手诊面诊简述 第二节 消化系统疾病 第三节 神经系统疾病 第四节 呼吸系统疾病 第五节 循环系统疾病 第六节 运动系统疾病 第七节 内分泌系统疾病 第八节 泌尿系统疾病 第九节 生殖系统疾病 附录1 “营养、健康、美丽”祝福心语 附录2 临床手诊医话六则

## <<手诊面诊与养生美容>>

### 章节摘录

插图：第一章营养与健康 第一节人体健康的标准真正的健康包括身体健康与心理健康。  
身体健康的标准可用“五快”来衡量。

吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭，这说明内脏功能正常。

走得快：行走自如，活动灵敏。

这说明精力充沛，身体状况良好。

睡得快：入睡快，且质量好，醒后精神饱满，头脑清醒，这说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

说得快：语言表达正确，说话流利。

这表示头脑敏捷，心肺功能正常。

便得快：有便意，能很快排泄，且感觉良好。

心理的健康可用“三好”来衡量。

良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处世能力：观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

<<手诊面诊与养生美容>>

编辑推荐

《手诊面诊与养生美容(彩图版)》：皮肤的保养+身体的营养+内心的修养+适量的运动=健康美丽通过手诊、面诊了解五脏六腑的盛衰防微杜渐 对症调理

<<手诊面诊与养生美容>>

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>