

<<察颜观色治未病 - 宝葫芦健康>>

图书基本信息

书名：<<察颜观色治未病 - 宝葫芦健康生活书系>>

13位ISBN编号：9787501982073

10位ISBN编号：7501982074

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：杨力

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>

<<察颜观色治未病 - 宝葫芦健康>>

前言

序：察颜观色早知疾病 什么是“察颜观色”？

“察颜观色”是中医疾病预测的广义词，它不仅有观察颜色的含义，更有中医望闻问切的内涵，这是中医早期发现疾病的重要手段，也是中医养生“治未病”的重要内容。

察颜观色为何能早知疾病？

《易经》的象数原理奠定了察颜观色的理论基础，八千年前伏羲画八卦开创了中国人的观察法，就是观象取义，就是以象测藏。

其中的全息理论就是说一个小的局部包含着一个大的整体，这就肯定了从面、耳、手、足、眼、鼻、脐……都可以反映内脏的变化，于是都可以通过察颜观色以了解内脏，《黄帝内经》作了杰出的发展和应用，《黄帝内经》的脏象学说就是“察颜观色”的理论基础和杰出应用。

中医的经络学说之所以能“决生死”，就是因为它能最早反映疾病信息，所以“察颜观色”具有早期发现疾病的科学依据。

那么，我们怎样通过“察颜观色”早期发现疾病呢？

我在上世纪八十年代就已出版了《中医疾病预测学》的医学专著，后又出版了《杨力讲疾病早发现》的科普书，现在又写了这一本《杨力察颜观色治未病》就是为了从多方面更进一点把中医的这一“治未病”绝招向广大人民推广，让大家不生病、早知病、早治病而健康长寿。

杨力 2010年10月于北京

<<察颜观色治未病 - 宝葫芦健康>>

内容概要

每当身体出现问题时，都会向我们发出警示信号。从面、耳、手、足、眼、鼻等都可以反映内脏的变化。本书从头到脚分析身体各个部位最常出现的与健康有关的信号，让读者迅速方便地通过小信号来自行诊断，并对各种疾病的早期信号保持足够的警觉，做到早发现、早治疗。

<<察颜观色治未病 - 宝葫芦健康>>

作者简介

杨力教授，著名中医学家，易学家，中国中医科学院教授，北京周易研究会会长、中国作家学会会员。

杨力教授精通文史哲医及养生文化，她把《易经》和《黄帝内经》相结合，并融会贯通儒家、道家、佛家及诸子百家，把有五千年历史的中华养生做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，从而为中华养生学做出了杰出的贡献。

<<察颜观色治未病 - 宝葫芦健康>>

书籍目录

身体毛发变化不可当作皮毛小事
眼睛既是心灵的窗户，也是身体的“信号窗”
处处玄机，耳朵就是一个倒挂的人
鼻为面王，感知疾病更强
唇齿相依，脾胃虚弱一看便知
中医说口水是人体的“金津玉液”
内脏是否健康，可看舌头灵活不灵活
人中位居九五，是生命的急救枢纽
时刻关注“首脑”大事
皮肤是人体健康的外镜
关爱颈部，保护人体的“咽喉要道”
健康预警常在举手投足之间
体液，告诉你健康，你可曾体会
尿便：透视健康的“废弃资源”
痒麻冷热，身体“水深火热”
体态：胖瘦总有病情
病从口入，饮食大意不得
睡眠不觉晓，岂知是病扰
聆听性欲，洞穿你健康的秘密
看疲劳，可“治”百病
要站直做人，请看好你的“椎”
附录一 人体七窍疾病预测
附录二 人体分泌物和排泄物疾病预测

<<察颜观色治未病 - 宝葫芦健康>>

章节摘录

第一章 身体毛发变化不可当作皮毛小事 察言观色 疾病预报 锦囊妙计 危险等级 眉毛疏淡 肾气虚 山药、莲子汤 眉毛脱落 麻风病 积极防治，控制传染 头发枯少 肝不好 葡萄糖、护肝保健操 脱发秃顶 脂溢性皮炎 首乌片、当归片 少年白头 动脉亏 多吃维生素丰富的蔬菜水果 发色突变 重金属中毒 医院检查治疗 胡须稀少 雄性激素缺乏富含雄激素的食物，诸如动物内脏 眉毛疏淡，早衰肾气虚 在我们阅读小说的时候，尤其是武侠小说，历史小说，经常会发现，作者常常喜欢用“浓眉大眼”、“虎背熊腰”等字眼形容英雄豪杰人物，那么“浓眉大眼”、“虎背熊腰”，有什么科学依据吗？

眉毛的浓淡跟身体健康有关系吗？

这样说有医学依据吗？

中国古书《黄帝内经》中说：“美眉者，足太阳之脉血气多，恶眉者，血气少也。”指出眉毛与肾气相关。

眉毛属于足太阳膀胱经，它依靠足太阳经的血气而盛衰。

当人体血气不足时，就可能引起眉毛的稀疏。

所以祖国医学认为，眉毛浓密，说明肾气充沛，身强力壮；而眉毛稀淡，说明肾气虚亏，体弱多病。

一般来说，人到四十岁以后眉毛会从着外侧逐渐掉落，但是，如果在四十岁之前就明显掉落就属于早衰征兆，特别是眉毛外侧三分之一部分的脱落、稀疏常是肾气虚衰的征兆。

引起肾虚形成的原因，可分为两个方面：先天不足，后天轻心。

先天的有：过早结婚，体虚，性生活不当导致怀孕不健康；后天的有：压力过大，情绪不稳定导致失眠、食欲减退、乏力、烦躁、脾气暴躁、神经衰弱等肾虚、脑虚证状；生活无节制，吸烟、饮酒、作息没有一定的规律，过度劳累，均会损伤肾脏致使肾虚；纵色情欲，不良习惯，如过度手淫，性生活过频，可直接损伤人体的肾精，造成肾虚；现代污染：环境污染、空气污染、食品污染、核磁辐射、噪音等使许多毒素淤积在人体内，威胁健康。

例如食品污染，食品中的激素样物质、填充剂过多，人们食用后相当于口服了激素，致使人体肾上腺不分泌激素或分泌的少了，时间长了，导致肾上腺这个器官废用，甚至畏缩，所以很多人出现性功能下降、早泄、生殖器短小等。

肾虚除了表现在头发稀疏之外，还常常表现在精神疲乏、头晕耳鸣、健忘脱发、腰脊酸痛、遗精阳痿、男子不育、女子不孕、更年期综合征等方面。

关于治疗肾虚方法很多，首先可以用药物治疗，比如六味地黄丸，药效普通，却是治疗“肾阴虚”症状的中药，适合广大百姓朋友，但与性功能健康并无直接联系；太极养肾益寿胶囊日适用于老年群体；补肾保健茶有卡曼圣茶，它有修复肾功能和睾丸功能，让男人气血充盈，建议青中年朋友使用；其次也可用食物治疗，山药能补肾益精、固涩止遗，经常食用可防治阳萎、早泄、遗精、腿软等症，具有健脾益肺、强精固肾的药效。

莲子中含有莲子碱、莲子糖等成分，钙、磷、铁的含量也相当丰富，是收敛强壮的健康食品，常吃能够治脾久泻，有补皮涩肠、养肝固肾的功效。

蛤蚧能促进性腺和甲状腺机能活化、益精固肾、造血强肝，具有防止老化，强化性机能的功效但是不可盲目，肾阳虚可选服羊肉粥、鹿肾粥、韭菜粥等温肾壮阳之物；肾阴虚宜选服海参粥、地黄粥、枸杞粥等滋养肾精之品。

再者，保健也是个良好方法，诸如脚心按摩法：每日临睡前用温水泡脚（水温60度左右），约二十分钟后，用手互相擦热后，用左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心，每次100下以上，反复按摩，以搓热双脚为宜。

此外，平时多注意饮食，生活有所节制，情绪调养，多有助于护肾养肾 ……

编辑推荐

身体的求救信号。

生命只有一次，一定要抽时间看看！

为了致力于让每个人都能成为自己的“上医”，书中详细分析了身体各个部位的健康信号，基本无须借助于医学仪器的检测，即使没有医学知识的人在家中也可以迅速方便地通过健康信号来自行诊断，并对各种疾病的早期信号保持足够的警觉，做到早发现、早治疗，防止悲剧的发生。

《黄帝内经》说“圣人不治已病治未病”，也就是说，高明的医生要治病在未发之前。只有及时发现疾病的各种征兆，才能占得先机，更快也更有把握去除疾病。

其实每当身体出现问题时，都会向我们发出警示信号，只要我们平时多注意自己的身体状况，掌握疾病的预警信号，就可以早期发现，早期堵截，实现“上医治未病”，从而把疾病消灭在摇篮里。

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>