第一图书网, tushu007.com

<<人体健康自诊自查全知道>>

图书基本信息

书名：<<人体健康自诊自查全知道>>

13位ISBN编号：9787502374181

10位ISBN编号：7502374183

出版时间：2012-8

出版时间：科技文献出版社

作者：赵建新 编

页数：197

字数：280000

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

前言

从古代的皇帝到现代的普通百姓，每个人都向往健康长寿，从炼制仙丹、求访仙人到吃保健药、做保健操，大家各显神通不外是为了达到延长寿命这一共同目的。
但人吃五谷杂粮，纵使平时多加注意，还是无法阻止疾病的到来。
如果我们能读懂自己的身体，了解身体发出的健康警报，就可在疾病的早期及时发现，对症治疗，达到健康长寿的目的。
　如何发现身体发出的健康警报呢？
我们可以从面部、耳部、手部、足部等．部位去观察。
　头面是人体的最高部位，能最直接地反映身体状况。
人在生病的时候，脸色、眼睛、鼻子、口唇、头发都会发生变化，中医的“望闻问切”四诊法中的“望”就是通过观察人的精神、气色和全身各部分情况来确定人是否患病以及患病的轻重，而人的面部最易反映人的精神气色。
了解人在患不同病时面部的不同变化，可以及时捕获身体传递给我们的信息，及早发现疾病，及早治疗。
　耳朵的变化也能反映身体的信息。
认真观察人的耳朵的细微变化，可预测人将患何种疾病，“观耳辨病”即通过或观察耳廓的位置、厚薄、大小、形态、色泽、血管等改变，或用手指、探棒、探笔等触压耳廓上的穴位以查痛点，或采用耳部信息探测仪来探测耳穴敏感点等方法达到预测疾病的目的。
　掌纹时刻传递着健康信息，读懂掌纹的语言，可迅速了解人是否有病，哪里有病。
这样便可在疾病稍露苗头时加强防范和治疗。
　足疗是中国传统的医治方法，具有安全有效、经济实惠的特点。
只要掌握穴位，在家就可以自己保健治疗。
为了让您准确把握穴位，本书特将足部各个穴位的位置通过图片的形式展示出来，您可以轻松地找到需要按摩的足部穴位，同时对照足部反射区判断出病症所在。
坚持治疗，可以达到有病治病，无病强身的效果。
　所谓“千里之堤，溃于蚁穴”，不起眼的小病如果不及时发现、治疗，就会发展成大病甚至重病，影响身体健康。
本书从面、耳、手、足四个方面，介绍身体在患病时如何向我们发出信号，了解这些就可以防微杜渐，将疾病扼杀在萌芽中。
希望本书能帮助您成就健康人生。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

所谓“千里之堤，溃于蚁穴”，不起眼的小病如果不及时发现、治疗，就会发展成大病甚至重病，影响身体健康。
本书从面、耳、手、足四个方面，介绍身体在患病时如何向我们发出信号，了解这些就可以防微杜渐，将疾病扼杀在萌芽中。
希望本书能帮助您成就健康人生。
本书是让您买了放心，看了安心的健康小百科！
您可以根据身体的具体情况翻阅相应的章节来轻松彻底地了解问题所在以及解决办法。
您可以针对您或他人出现的相应症状，根据本书所提供的治疗方法或补救措施，对自己进行调理或治疗，让您永远保持健康的身体，远离疾病的侵袭。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

孙程祥，研究生导师，医学博士。

从事中医针灸教学、临床及科研16年，在《中国针灸》、《中国病理生理杂志》、《中华中医药杂志》、《中医教育》等科研期刊发表学术论文44篇，出版学术著作30余部，其中主编14部。
负责及主研科研课题13项，科研成果荣获科技进步奖3项，参加学术会议交流20余次。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章　面诊——察颜观色知健康
第一节　解码面诊
中医面诊渊源
神奇的“五色诊”
面诊的理论发展
面诊的原理及依据
人体是个有机整体
面部能反映脏腑气血盛衰
生物全息论的发展
面部整体诊断的方法
望面色
望五官及舌
望面容
经络是面诊治病的基础
经络汇于“首”
何为形层
第二节　看面色，人体健康早知道
一定要知道的正常面色
面色易受四季和环境变化的影响
面色分主色和客色
教你学会“望色十法”看健康
望其浮沉，以辨病位之表里
察其清浊，以辨病性之阴阳
观微甚，以辨邪正之虚实
视散抟，以辨病程之长短
别泽夭，以主预后之吉凶
望色诊需注意的事项
知常达变，以常衡变
整体为主，色泽为要
见微知著，排除干扰
外有斑暗示内有瘀
蜘蛛痣
黑痣
白斑
雀斑
黄褐斑
青紫斑
红斑
老年斑
五色对应五脏
面部赤红——心
面部苍白——肺
面部泛青——肝胆
面部发黑——肾
面部发黄——脾胃

第一图书网, tushu007.com

面部与脏腑对应分布图
第三节　头面部8个器官的诊病密码
头诊——统领身体健康的首脑
望诊头发
望诊头颅
望诊囟门
眼诊——显示健康状况的荧光屏
眼球诊病
白睛诊病
黑睛诊病
眼部黏膜诊病
眼部其他部位诊病
耳诊——表露健康状况的晴雨表
耳诊在中医诊疗中的意义
耳穴视诊
耳廓阳性反应物
耳穴变色是什么征兆
常见疾病在耳穴的阳性反应
鼻诊——洞察身体疾病的信息员
望鼻诊病的依据及意义
望鼻色诊病
望鼻形诊病
望鼻分泌物及动态变化诊病
人中诊——衡量身体健康的标尺
望人中诊病的理论依据
什么是正常人中
望人中形态
望人中色泽
口唇诊——身体疾病的信号灯
望唇色诊病
望口唇形态诊病
舌诊——获取身体情报的资料库
望舌诊病的依据
舌部与脏腑的对应分布
望舌色
观舌质
望舌态
望舌苔
齿诊——记录人体脏腑的信息表
望牙齿的颜色诊病
望牙齿的形态诊病
望齿龈诊病
第四节　头面部重点穴位祛病养生法48
头面穴
按上星——巧防前额头痛
按神庭——宁神醒脑长智慧
按角孙——吸湿降浊

第一图书网, tushu007.com

按百会——升阳举陷
按神聪——百会之左膀右臂
按风池——平肝息风
按风府——防风祛风
按安眠——还你轻松睡眠
按五处——汇总之要穴
耳穴
按神门——轻松好眠
按脾、胃——促进消化
按耳中——巧止呃逆
按内分泌——调节　内分泌
按三焦——还你曼妙身材
按心——养心安神
按肾——强身健体
按皮质下——辅助调节　内分泌
按交感——健脾平胃
按内生殖器——生活无烦恼
按眼——还你明眸善睐
按肝——平肝安神
第二章
耳诊——观耳辨病巧养生
第一节　了解耳诊
了解你的耳朵
小穴位大健康
观耳能辨病也能自疗
耳穴的定位和主治
第二节　4种观耳辨病法
瞧一瞧——轻松易学的望耳诊病法
耳廓的大小、厚薄反映先天肾气的强弱
耳廓异常传递出的疾病信号
耳朵色泽传递出什么信息
耳穴变色传递出的疾病征兆
耳穴变形是怎么回事
耳折痕暴露心脏问题
耳穴上的丘疹标示着什么
耳朵脱屑暗示着什么
解读耳朵上的血管改变
观耳辨病的几个要点
摸一摸——简单易学的触耳诊病法
触摸耳穴巧辨病
所谓触摸
触摸的顺序
压一压——快速实用的压痛诊病法
按压耳穴常用的几种工具
如何按压耳穴
压痛敏感程度代表不同的意义
测一测——耳穴电测定诊病法

第一图书网, tushu007.com

耳穴探测仪
耳穴探测顺序
第三节　一学就会的耳穴疗法
不可不知的耳穴保健法
最易操作的耳穴压丸法
耳穴埋针法
耳穴放血法
最简单的耳穴按摩法
耳穴保健必知常识
耳穴疗法的常见身体反应
耳穴疗法的宜与忌
耳穴疗法异常情况的处理
第四节　常见病耳穴诊断与治疗
现代人日常保健耳穴诊断与治疗
神经衰弱
胃肠功能紊乱
头痛
胆囊炎
胆石症
原发性高血压
流行性感冒
颈椎病
肩关节　周围炎
近视
慢性鼻炎
女性保健耳穴诊断与治疗
痛经
乳腺囊性增生症
寻常性痤疮
黄褐斑
第三章
手诊——“掌”握健康病自消
第一节　解密手诊110
掌纹对健康的实际意义
中医学对掌纹的认识
现代医家学者对掌纹的认识
掌纹变化对健康的影响
掌纹形成的原因
掌纹始于胚胎发育期
与肌肤纹理有关
与胎儿姿势有关
出生后受外界因素影响
病理掌纹形成的原因
病理纹的遗传因素
身体疾病在掌纹上会有所反映
脏腑组织的病变可以反映在相应的手部区位上
掌纹能反映神经传导、血液循环状况

第一图书网, tushu007.com

生活不规律对掌纹也有影响
掌纹诊病的原理及依据
掌纹对现代医学具有重要的诊断参考意义
能够帮助治愈疾病
对疾病预防具有重要意义
掌纹诊病自古有之
掌纹诊病的医学原理
掌纹诊病的主要方法
区分手掌对应人体的区域
观察掌纹色泽的变化
观察掌纹纹理的变化
左右手掌纹的对比
手部反射区全知道
手部反射区使用方法
第二节　手掌中的健康警示
健康必知的掌纹线
1线——感情线
2线——智慧线
3线——生命线
4线——健康线
养生必知的掌纹线
5线——玉柱线
6线——干扰线
7线——太阳线
8线——远航线
9线——过敏线
10线——土星线
11线——性线
12线——酒线
13线——悉尼线
14线——通贯线
第三节　常见病手疗自愈处方
4种手疗保健方法
常见病手疗快速诊断
老花眼
哮喘
腹泻
腰痛
高血压
第四章
足诊——对症足疗祛百病
第一节　知“足”常乐
认识足诊
神奇的足全息
足疗保健治病的特点
足疗的注意事项、准备工作及体位
足部反射区和穴位快速定位

第一图书网, tushu007.com

什么是足部反射区
如何选取反射区
足底反射区
足内侧反射区
足外侧反射区
足背反射区
第二节　日常保健从足部开始
头面部保健
头部保健——按按足底，醒脑充精力
眼部保健——聪耳明目促循环
耳部保健——刺激视神经，提升听力
鼻部保健——畅通鼻道，预防鼻炎
脏腑调养
补益肺气——增强免疫力，预防感冒
补心安神——益智健脑，预防失眠
调脾胃助消化——补足血气，百病不生
养肾延年——充盛精气益骨骼
轻松浴足，简单养生
第五章
排泄物传递的健康信息
第一节　大便158
大便的色、形、味都关乎健康
大便的色、形、味都很重要
大便形态与潜在疾病的关系参考
每天排便一次最健康
第二节　尿液
尿多尿少都是问题
尿的形成过程
尿的颜色、气味是判断健康的依据
尿的颜色常作为观察指标
尿的气味是一项评判标准
尿的密度可以辅助判断疾病
第三节　其他排泄物
闻屁识健康
屁是怎样产生的
长时间不放屁有问题
你的排汗正常吗
汗腺是真正的排污口
汗腺是人体的“小空调”
有眼泪别憋着
鼻涕是健康的预报员
痰的异常
症状表现
病因查找
家庭治疗护理
第六章
卵巢自查，女性健康必修课

第一图书网, tushu007.com

第一节　美丽源于卵巢
揭开卵巢的神秘面纱
卵巢雌激素，让女人活得有“味道”
雌激素不足的表现
日常饮食调理雌激素
不可忽略的卵巢衰老症状
第二节　影响卵巢健康的四大因素
月经来潮过早
绝经过晚
得过子宫附件炎
得过卵巢疾病
第三节　必须重视的卵巢警报
脸上色斑激增
除去病理原因外的脸色不良
长期的胃痛、腹胀
痛经
长期月经异常、气血虚弱
莫名潮热多汗
突然急速发胖
身体突然多毛
乳房松软萎缩
阴道突然变得干涩
性交时感到疼痛
失去性生活的兴趣
经常情绪不稳、心慌多疑
过分敏感
情绪紧张
盲目怀疑
严重失眠
无法孕育宝宝
更年期提前
附录：定期拜访牙医，维护口腔健康

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 通过观察头的外形、动态、头发、囟门等，来诊察脑、肾等脏腑的具体病变以及气血盛衰的诊断方法，称为头诊法。
头藏脑髓，为元神所居处，髓为肾精所化，为肾所主，髓通于脑，“脑为髓之海”，故头与脑、肾的关系密切。
头居人体的最高位，为五体之尊，百骸之长，六阳群集之府，是人体非常重要的部位。
头为“诸阳之会，精明之府”，凡十二经脉和奇经八脉，都与头部有直接和间接的联系。
其中手足三阳经脉直接循行于头部，主一身之阳的督脉亦达巅顶，脏腑清阳之气循经脉上于头注入五官诸窍。
诊察头部不仅能了解头部局部的变化，更可探知与其相对应脏腑的疾病。
望诊头发 每个人都有头发，那么头发到底有什么功能呢？
首先是保暖，其次是散热。
我们最容易忽略头发的散热功能，因为头主一身之阳，即它的阳气最足，所以需要头发来散热。
传统医学认为，“发为血之余，血盛则发润，血亏则发枯”“肝藏血”“肾其华在发”。
从中不难看出，头发的生长、脱落、润泽、枯槁，多与两方面有关：一是肝肾的虚实，二是气血的盛衰。
其中最为关键的是肾气。
可见头发也是人体基本健康状况的指示器。
如果饮食不合理或有疾病，头发就会首先受影响。
现代医学研究发现，头发发质的好坏直接反映着人体血液、内分泌、免疫系统和微循环系统的状况。
一般而言，东方人正常的头发颜色乌黑、有光泽，在一定拉力条件下具有一定的伸缩性。
据此，人们就能较为感性地区分头发颜色和发质是否正常。
头发色泽 中医认为，头发与人的肾气和肝血最为相关，故称发为肾之精华，血之余。
头发是肾的花朵，是肾的外观，肾主黑色、主收敛，如果一个人肾气的收藏能力特别强，头发就会润泽、有弹性，不容易脱发。
反之，如果肾虚，肾精收藏的力量不够，就容易脱发。
白发多是人们进入中老年后，肝血不足、肾气虚衰所致，属正常生理发展规律，但若伴有腰膝酸软、头晕耳鸣等症状，就可能是肝肾久损、气血大亏。
青少年白发主要与三个因素有关：首先是先天肾精不足；其次是精神或情绪易激动，血热偏盛；再次是情绪抑郁，肝气郁滞，发根失养。
中医学认为，“察其毛色枯润，可以现脏腑之病”。
若见发色枯黄，形似干柴草者，则多为精血亏损、肾气不足或者久病失养之故；若发直、色黄、干枯者，则为气竭液涸之故。
颞部常出现成片灰黄或者灰白色头发，并逐日增多者，称为“灰发病”，多由先天不足或后天失养，精血不能上荣于发所致。
此外，灰发病还可见于老年性白斑、甲状腺功能失调、斑秃、白癜风等病症。
头发呈红色或红褐色者，称为“红发”，一般多为铅、砷中毒所致。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《人体健康自诊自查全知道(专家指导版)》简单介绍了如何通过排泄物和卵巢发出的健康警报了解身体状况，帮助您及时发现疾病，防患于未然。

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