

## <<这样吃气色才会好>>

### 图书基本信息

书名：<<这样吃气色才会好>>

13位ISBN编号：9787542740953

10位ISBN编号：7542740954

出版时间：2009-2

出版时间：上海科学普及出版社

作者：李家雄，郭月英 著

页数：194

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>

## <<这样吃气色才会好>>

### 内容概要

自《黄帝内经》的中医面诊，能观五官形气知身体健康，从中掌握“治未病”的先机。养生专家和中医名师联手对症下药“药”，吃出健康气色。

知食疗，也要懂宜忌。

如：核桃补脑、乌黑须发，但含油脂多，火气大，食多易上火，正上火、腹泻者不宜吃；红枣补气、滋脾胃，但含糖量高，糖尿病患者应少食。

食之健康，也要取之有道。

不同的食物对身体机能的影响或作用不尽相同，文中提供大量食材的功能特性，有效掌握，合理摄取，既食得美味，又吃得健康。

## <<这样吃气色才会好>>

### 作者简介

李家雄：1951年生，台湾地区知名中医师，行医三十余载，经常在日本、新加坡等地巡回讲演如何以药膳养生。

有《观气色、知病、防病》、《从脸看病》等中医养生食疗著作。

## &lt;&lt;这样吃气色才会好&gt;&gt;

## 书籍目录

什么是面诊看五官, 观气色辨脏腑之病青壮年篇 吃得好, 没烦恼 少年白 核桃黑芝麻奶 滋肾乌发 印堂发黑大蒜鸡汤 补气养身 额头长青春痘 冬瓜排骨汤 排尿顺畅 太阳穴青筋多 酸菜炒笋丝 开胃定情绪 眉头浓眉尾稀 黑豆杜仲枣鸡汤 补足精气 两眉间毫毛多酸辣汤 心情开朗 两眉间窄 山药炒时蔬 益气润肺 左眉头眉毛开花红烧猪脚 强筋壮骨 右眉头眉毛开花糖醋菠萝鸡 激发斗志 眼红丝 干贝香菇鸡汤 减压力 眼眶黑 番茄洋葱炖牛肉 益补肝肾 耳朵红赤 沙茶酱炒羊肉 补肾元气 鼻梁青黑梅子卤排骨 解郁宽心 鼻翼下红丝 四物鸡排 气血两顺 鼻头长青春痘 洛神乌梅汁 沁凉退火 人中平酸笋蹄膀 营养筋骨 上唇黑 南瓜汤 清润肠道 下唇红肿 五谷汁通气排毒 健胃整肠 上下唇脱皮细纹多 蔬菜糙米粥 健脾益胃 嘴巴张不开五宝甜汤 安神补血 嘴周围色青麻油鸡 温补去寒 掉下巴 虾仁炒韭菜 体力好 下巴长青春痘 豆豉炒牡蛎清热 益肾气 下巴黑 栗子髀骨汤 补腰固肾 脸边缘灰黑 坚果蔬菜色拉 补足精气中老年篇 食得妙, 老来俏 秃发、白发首乌黑豆髀骨汤 乌黑头发 上眼睑浮肿 天麻鱼汤 止晕眩头痛 下眼睑浮肿 味噌鱼汤 健胃整肠 眼尾皱纹多 醋拌莲藕 清热宁神 左右眼大小不一 海参鸡汤 延缓老化 两眼间皱纹多 苦瓜鸡汤 退火解烦忧 两耳枯黑红糟羊肉汤 血液循环好 耳垂皱纹多 十全大补鸡汤 防老抗衰 颧骨长斑、枯黑 姜丝蚬仔汤 照顾肝脏 人中僵硬 枸杞酒 虾 补精延寿 嘴开吐舌 四神猪肠汤 消滞开脾胃 地图舌番茄豆芽排骨汤 通利顺排泄 嘴角下垂、杂纹多 猪尾浓汤 使肌肤回春 嘴歪眼斜海带莲子排骨汤 防治高血压 老人斑 黄豆糙米排骨粥 延缓老化儿童篇 补得巧, 聪明健康长得好 两眼间色青 鲑鱼蒸豆腐 安抚情绪 斜眼看人 蒸蛋 增强脑神经 眼神呆滞鸡肉丸汤 健脑益智 睡时眼微开蒜泥蒸肉 促进发育 斗鸡眼 罗宋汤 保护视神经 喜欢眨眼睛九层塔煎蛋 治食胀气滞 鼻塞流鼻水 西洋参山药鸡汤 增强免疫力 嘴唇红肿 海苔酱清粥 调节代谢 嘴唇苍白 黄芪鸡丝粥 精神元气旺 嘴小张不开 番茄炒蛋 健胃食欲好 嘴开开山药杏仁奶 呼吸顺畅 流口水 咖哩鸡 祛湿健脾胃 咬嘴唇、指甲 鲫鱼 苋菜粥 安神镇静 舌苔白 薏仁糙米粥 促进成长 喜尖叫哭吼桂圆莲子粥 清心宁神养生事典篇 食材养生学 健康齐步走

## <<这样吃气色才会好>>

### 章节摘录

插图：什么是面诊看五官，观气色辨脏腑之癍面诊，即医生运用望、闻、问、切四诊法来对面部整体以及面部五官进行观察，从而判断人体全身与局部的病变情况。

所谓“相由心生”，内在五脏六腑的病理变化或是心理变化，终会表现在脸上的相关区域，所以脸部的望诊最能洞察病机、掌握病情。

早在两千年前，我国中医经典著作《黄帝内经》就指出：“十二经脉，三百六十五路，起血气皆上于面而走空（孔）窍。

”说明人体内脏功能和气血状况在面部有相应表现，人们可以通过对面部各种状况的观察，来了解人体的健康状态和病情变化。

因此，面诊是有根据的。

五脏之气外应于五窍：鼻者肺之官、目者肝之官、口唇者脾之官、舌者心之官、耳者肾之官。

所谓官有“司管”的意思，在临床上可以归纳为以下：肺气通于鼻，肺脏和顺健康，则鼻能闻香臭；肺有病状则喘息鼻张，影响呼吸气息。

肝气通于目，肝气顺则目清明，目清则能辨五色；肝有病状则目眦会发青，影响视觉。

脾气通于口，脾和顺则口唇能纳五谷；脾有病状则唇色发黄，影响消化吸收功能。

心气通于舌，心气和顺则舌能辨五味；心气不顺有病状则舌卷短，且颧发赤，影响话语清晰。

肾气通于耳，肾气足则耳能听五音；肾气虚则颧与颜黑，且耳鸣耳聋，影响听力。

五色与五脏的相应关系是赤为心色，青为肝色，白为肺色，黄为脾色，黑为肾色。

五色主病是：赤色主热，如满面通红，多为阳盛之外感发热，或脏腑实热；若两颧潮红娇嫩，则属阴虚火旺之虚热证等。

青色主寒、痛、气滞、肝风和血瘀。

黄色主脾虚、主湿。

## <<这样吃气色才会好>>

### 编辑推荐

《这样吃气色才会好》是第一本结合《黄帝内经》面诊学与中医食疗的健康必备书。内含55种常见五官病征，110道对症的养生食谱，分别对青壮年、中老年、儿童三大年龄段面诊分析。让你清楚了了解气色也是检验报告，并对如何改善自己的气色对症下药。

气色也是检验报告，第一本结合《黄帝内经》面诊学与中医食疗的健康必备书，55种常见五官病征，110道对症的养生食谱，青壮年、中老年、儿童三大年龄段面诊分析。

额头青春痘丛生，额色熏黑，则内分泌易失调，汗尿不通畅。

两眼间皱纹多，则可能是心脏血管功能不良。

两眉太近，眉间气色黯淡污浊，则呼吸不畅，可能支气管有慢性炎症。

鼻头处痘痘茂盛，可能是胃火大，脾胃湿热，消化系统失调。

人中僵硬，则肾气虚，体力不足，性功能易生障碍。

双唇布满细纹、不分季节常脱皮，则可能是肠胃容易发炎，消化吸收不良。

颧骨长斑、色青黑，则就要注意肝功能了。

下巴长痘痘代表荷尔蒙分泌有障碍，也表示肾气耗损或内分泌失调。

<<这样吃气色才会好>>

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>