

《臉上氣色反映出健康狀況》

图书基本信息

书名：《臉上氣色反映出健康狀況》

13位ISBN编号：9789863731463

出版时间：2015-9-4

作者：豬越恭也

页数：176

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《臉上氣色反映出健康狀況》

內容概要

1. 本書介紹許多從臉上就可看出來的疾病徵兆，結合中醫、西醫、與日本的「漢方」(中醫流傳到日本後與當地醫學結合所形成的新醫學)，指導關心自己與家人身體健康的讀者，該怎麼從臉上察覺隱藏在身體裡的疾病徵兆，及早治療，得到健康。
2. 除了介紹該如何看出疾病徵兆，本書也收錄了許多可以改善身體不適的穴道位置、按壓方法，以及日常保健養生的食譜與食材。
3. 所有保健養生、恢復健康的方法都是簡單易懂且能夠輕易做到的，食譜中所提供的食材也都能在市場買到，是一本非常實用的「簡單家庭醫學」書。

本書特色

你的健康，從臉上就可以看得出來！

結合中醫、西醫、日本醫學，三位一體的最強家庭保健百科，讓關心家人與自身健康的讀者，每天都可以從觀察自己中，得到身體健康的資訊。

《臉上氣色反映出健康狀況》

作者簡介

猪越恭也 (Ikoshi Yasunari)

1935年生於中國大陸安東市(現為丹東市)。東京藥科大學畢業。

藥劑師。

長春中醫藥大學客座教授。

日本中醫會理事。

東西中醫院代表。

以「把中國中醫變成日本人的常識」為口號，不遺餘力地讓中國醫學普及每個日本家庭。致力於提攜後進同時，也在演講及執筆方面有精湛發揮。

著作有《看臉知健康》、《皮膚病變醫內臟》(以上為草思社)、《自己也能搞懂的中國家庭醫學》(農文協)、《「隱疾」顯現在肌膚上!》(講談社 新書)、《創造不老的身體》(大和文庫)等多冊。

東西藥局網頁

tozai-yakkyoku.com/

協作 / 猪越英明 (Ikoshi Hideaki)

1965年生於日本東京。

北里大學藥學院畢業。星火中醫研修班第6期畢業。

東京藥科大學專任副教授。

國際醫療福祉大學兼任講師。

東西藥局董事長。

藥劑師、針灸、按摩、指壓師、國際中醫師，由於同時是醫學博士，故會從各種觀點介紹適合患者的療法。

負責本書穴道部分。

協作 / 中垣亞希子 (Nakagaki Akiko)

東京藥科大學藥學院畢業。星火中醫研修班第20期畢業。

藥劑師、國際中醫師、藥膳料理研究家。

現任職藥膳藥局巢鴨店、飯島仁生堂藥局。

最喜歡的一句話是「身心一如」，認為每天的三餐都大大地影響身體健康。

因為深感日常生活、中醫療法與預防疾病三者的緊密關聯，所以秉持著「藥食同源」的精神，致力於中醫營養學(藥膳、飲食養生法)的研究。

在藥局為患者諮詢中醫療法時，一定配合患者的體質，一併傳授飲食及生活養生法。負責本書藥膳食譜。

藥膳藥區巢鴨店網頁www.yakuzen-sugamo.com/

《臉上氣色反映出健康狀況》

書籍目錄

前言.....	2
P A R T 1	
觀察你的臉上氣色	
臉，告訴你哪裡生病了.....	10
五臟五腑是健康管理的基礎.....	12
保健專欄 中醫與西醫的差異.....	16
P A R T 2	
檢測自己的內臟類型	
肝型的臉 & 自我診斷.....	18
心型的臉 & 自我診斷.....	22
脾型的臉 & 自我診斷.....	26
肺型的臉 & 自我診斷.....	30
腎型的臉 & 自我診斷.....	34
保健專欄 從中醫談日本人的飲食觀念.....	38
P A R T 3	
了解自己的身體	
了解自己的身體很重要.....	40
身體失衡就會生病.....	42
P A R T 4	
臉會顯示的病徵	
穴道對應五臟五腑.....	52
食材組合、食譜.....	54
眼	
壓力或肝臟的問題會顯現在眼睛.....	56
目眩.....	57
眼瞼內側泛白.....	71
眼睛充血.....	60
眼睛四周搔癢難耐.....	72
眼睛乾燥.....	62
上眼瞼有腫塊.....	72
眼睛深處疼痛.....	63
容易流眼淚.....	72
眼睛容易疲勞.....	64
眼白泛黃.....	72
黑眼圈.....	66
眼睛凹陷無神.....	73
眼瞼痙攣.....	68
眯著眼睛睡覺.....	73
長針眼.....	68
長眼屎.....	73
眼瞼水腫.....	69
眼白泛紅.....	73
口	
嘴巴狀態不佳腸胃也不好.....	74
口臭.....	75
嘴角炎.....	80
嘴破.....	76

《臉上氣色反映出健康狀況》

嘴巴周圍長腫胞.....	80
口乾.....	78
嘴唇赤紅.....	81
嘴唇發白.....	79
嘴唇乾裂.....	81
食不知味.....	80
起床時唾液多.....	81
食慾異常旺盛.....	80
聲音啞啞.....	81
舌	
舌頭狀態會每天變化.....	82
舌頭赤紅.....	83
舌頭顫抖.....	87
舌體泛白.....	84
舌頭變薄顯得瘦小.....	87
舌苔龜裂.....	85
舌苔厚到幾乎看不到舌頭舌體.....	87
舌頭歪斜.....	85
舌苔泛黃.....	87
幾乎沒有舌苔.....	86
齒	
腎臟不好牙齒也不健康.....	88
蛀牙.....	89
牙齦容易出血.....	93
牙齦紅腫.....	92
保健專欄 經常咬合讓牙齒更健康.....	93
齒色泛灰.....	93
鼻	
鼻塞容易引發感染.....	94
鼻頭泛紅.....	95
鼻翼顫抖.....	98
鼻子周圍易長腫胞.....	95
易流鼻血.....	98
打噴嚏、流鼻水、鼻塞.....	96
保健專欄 具藥效的主要食材.....	99
鼻子大、鼻子小.....	98
臉頰	
額頭	
最容易看出變化的地方.....	100
毛孔粗大.....	101
臉上長腫胞.....	111
臉頰泛紅、發燙.....	102
長細紋.....	112
長黑斑、暗沉.....	104
臉頰發白.....	113
臉部水腫.....	106
整張臉泛紅.....	113
肌膚乾燥.....	107
油性肌膚.....	113

《臉上氣色反映出健康狀況》

臉部鬆弛.....	110
喉嚨	
喉嚨不好，原因在肺和胃.....	114
卡痰.....	115
喉嚨乾燥.....	122
咳嗽.....	118
打嗝.....	123
喉嚨腫、痛.....	121
頭髮	
頭皮	
精力下滑，頭髮就跟著變差.....	124
髮質變細.....	125
頭皮虛軟.....	130
少年白.....	126
捲髮.....	130
掉髮.....	128
頭皮屑.....	130
少年禿、圓形禿（鬼剃頭）.....	129
分岔.....	132
P A R T 5	
身體藏著病徵密碼	
指甲	
一眼看出健康狀態.....	134
指甲容易斷裂.....	135
指甲有縱紋、橫紋.....	138
指甲凹凸不平.....	136
沒有指甲半月.....	138
指甲層狀分裂.....	137
指甲顏色泛紅紫.....	138
內臟問題的警訊.....	139
乾燥肌膚.....	140
掌跖膿皰症.....	146
異位性皮膚炎.....	144
香港腳.....	146
P A R T 6	
其他症狀及處理方法	
手腳冰冷.....	148
自汗.....	157
感冒.....	150
失眠（睡眠障礙）.....	158
容易疲勞.....	152
意志消沉、四肢無力.....	159
頭痛.....	153
肩膀痠痛.....	160
腹瀉.....	154
盜汗.....	161
便秘.....	155
食慾不振.....	162
腰痛.....	156

《臉上氣色反映出健康狀況》

保健專欄 過一般生活最重要.....163

附錄

一、療癒五臟的食材.....166

二、療癒氣、血、體液不足的食材.....169

結語.....172

症狀索引

《臉上氣色反映出健康狀況》

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:www.tushu111.com