

《看健康写在脸上》

图书基本信息

书名：《看健康写在脸上》

13位ISBN编号：9787506278119

10位ISBN编号：7506278111

出版时间：2007-1

出版社：世界图书出版公司

作者：筑越宫野

页数：235

译者：江枫

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.tushu000.com

《看健康写在脸上》

内容概要

相信你一定很在意脸上突然出现的黯沉、皱纹或痘子吧！

千万别轻视这些看似不起眼的脸部小症状，其实是内脏在向你发出求救讯号。

本书是以中医学的经验为根本，西医的概念为辅，教你轻松做好健康管理。只要依循书中的体质检视法则，每天花3分钟好好观察自己的脸部变化，就能及早发现内脏的疾病征候，及时从生活作息、饮食习惯、运动、中药方剂来改善失调、回复身体平衡，预防重大疾病的发生。

这本书就是要向大家介绍，如何通过观察脸部的变化来了解体内脏腑的健康状况。想要拥有健康的身体，最重要的就是要有“健全的五脏”。

《看健康写在脸上》

作者简介

筑越宫野，1935年出生，东京药科大学毕业。目前担任东京药科大学、明海大学齿科临床研究所兼职讲师，中国长春中医学院教授，朝日文化中心讲师等职务。作者除了致力于中医学的教育与研究，同时也希望通过个人著作和演讲，将中医学的保健观念普及到所有的家庭中。

《看健康写在脸上》

书籍目录

第一章 每天察颜观色知健康眼 观察血液及精神状态的健康指标口 消化道的起点舌 从观察舌头的形态、大小、颜色、舌苔，了解体质鼻 体内的空气清净器脸颊 显示血液循环及呼吸道的状况牙齿 骨骼发育及老化的指标头发 乌黑浓密的秀发是 [血液] 与 [荷尔蒙分泌充足] 的健康象征指甲 生活习惯的记录第二章 从脸部症状预知疾病脸色 掌握内脏的弱点皮肤 预知内脏疾病的警报器第三章 了解脸部与身体的关系东西方的医学观点从 [望、闻、问、切] 四诊心法来了解你的身体找出病因第四章 依内脏的类型来检视脸部状态肝型 五脏自我检测1心型 五脏自我检测2肠胃 (脾) 型 五脏自我检测3肺型 五脏自我检测4肾型 五脏自我检测5第五章 不同内脏类型的体质改善法饮食 咀嚼是健康的港口睡眠 质量好的睡眠能够促进体内的再生运动 早晨的散步有助于体质的改善乐观 凡事都能够以正反二面思考五脏 不同内脏类型的处方笺

《看健康写在脸上》

媒体关注与评论

自我检测脸部五官的77种常见小症状，发现隐藏的健康危险！ 千万别忽视脸上出现的黯沉、皱纹或痘子等症状，这些其实都是体内的五脏六腑在向你发出求救信号。 每天照镜子3分钟，健康一生！ 我们的一些体内平衡失调状况，光靠检视脸部症状和自觉症状就能发现，并能获得中医相应的调整方法，而这些却无法从体温表或体检报告中得知。因此，常常观察脸部的变化，了解自己的脸就能协助改善自身的健康状况，找出最适合自己的健康管理方式。 ——筑越宫野

《看健康写在脸上》

精彩短评

- 1、很好的一本手边工具书
- 2、怎么读不了呢？只能看了解

《看健康写在脸上》

精彩书评

1、简单方便的自测方式，配上图片，详细的文字解释，让你看着镜子查自己。看脸观身体。直接明了，呵呵，很多都很准确，脸反映了身体的状况，好看的医学书！

《看健康写在脸上》

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.tushu000.com