

《疾病写在脸上》

图书基本信息

书名：《疾病写在脸上》

13位ISBN编号：9787537559690

10位ISBN编号：7537559694

出版时间：2013-8

出版社：河北科学技术出版社

作者：石原结实

页数：192

译者：乐馨

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

《疾病写在脸上》

内容概要

《疾病写在脸上》介绍了怎样从面部及全身了解和判断疾病前兆，并介绍了怎样通过不使用药物的方法自己治愈这些疾病。作者提出所有的疾病在发病之前都会有相应的前兆，会表现在身体的不同部位，通过对这些前兆的了解和掌握，再加以非药物的治疗，就能更轻松地获得健康。

面部和身体出现的各种“前兆”让您预知疾病！

“嘴唇干燥”是怎么回事？

“黑眼圈”并非睡眠不足所致？

“鼻头赤红”是什么原因引起的？

“眼黑、眼白”为何与别人不一样？

“口腔炎”缘何而起？

“尿液的增减”意味着什么？

“指甲的颜色和形状”暗含什么样的健康指数？

.....

编辑推荐：

本书是日本最著名的健康养生专家石原结实又一本健康力作。书中讲解了有关人体健康的46个疾病信号，并针对各种症状与不适给出了简单易行且行之有效的自我食疗法。让我们不仅能够提前预知疾病，还能够轻松将其化解。作者以本书内容为主的讲座在日本电视台播出后，深受观众欢迎，收视率节节攀升。

“治未病”强于“治已病”。

通过脸色透视健康，维护健康从每天照镜子开始！

《疾病写在脸上》

作者简介

石原结实

日本最著名的健康养生和自然疗法专家、健康类畅销书作家。曾先后担任过日本前首相羽田孜和细川护熙等政要名人的保健医师。

石原结实因从小体弱多病而立志成为“还健康于大众”的保健医生，通过不懈的研究和实验，亲自尝试“断食疗法”，创造出从少时的“豆芽菜”到全九州大学生举重大赛冠军的奇迹。

石原博士是自然养生方法的受益者，同时也是坚定的实践者。1985年，石原博士开设断食疗养所，施行以“胡萝卜苹果汁”、“运动”、“温泉疗养”为主的断食疗法，独创的中医食疗法极受日本各界名人信赖。

石原医师目前担任石原诊疗院院长，长期参与广播、电视的健康节目，每年还会巡回日本演讲50~60场，不遗余力地向大众推广健康养生方案，以其通俗易懂且简便易行的讲解引起了强烈的反响，使“提高体温、断食”成为日本最流行的养生方式。由石原医师经营的伊豆疗养所每年都会吸引世界各地的名人显要前去修养调整。

著有《日本No.1自然医学家的“健康保证班”》、《好食物事典》、《先别急着吃三餐》、《体温决定生老病死》、《不生病的生活方式》等。

书籍目录

目录：

第一章身体发出的“异常信号”

没有无征兆的疾病

2

“颜”知疾病

7

1 脸色——面色赤红是血液污染的外在表现

7

2 面部——腮腺肿大者应警惕糖尿病

10

3 表情——僵硬的表情后面所隐藏的

13

4 头痛——严重程度视伴随症状而定

14

“目”知疾病

15

1 眼球——“眼疲劳”等于“肝脏疲劳”

15

2 睑腺炎——仅仅是因为细菌感染吗

17

3 眼白——“眼白发黄”暗示肝脏、胆囊、胰脏的异常

18

4 角膜——白色“老人环”是动脉硬化的证据

19

5 瞳孔——警惕单侧瞳孔放大

21

6 眼睑——早晨眼睑水肿是肾脏功能低下的表现

21

7 黑眼圈——肾脏虚弱导致血液中的毒素、老化废物增加

23

8 眉毛——外侧1/3处是否正在变稀

24

“耳”知疾病

25

1 耳瘤——痛风的开始

25

2 耳垂褶皱——心脏疾患的前兆

26

“鼻”知疾病

28

1 鼻翼微微颤动——呼吸器官虚弱

28

2 鼻头赤红——血行不畅的表现

29

3 鼻血——疑似肝病或重大血液病

29

4 鼻涕——“清鼻涕”是体内水分过多的佐证

30

“口”知疾病

31

1 口臭——血液污染和肺部疾病

31

2 唇部——从嘴唇看出肠胃健康状况

33

3 唾液——当口眼同时出现干燥症状时

35

4 舌形——体内水分量的镜子

35

5 舌色——血液状态的风向标

37

6 舌态——小心“脑部病变”

38

7 舌苔——体内老化废物的缩影

39

8 牙龈——“牙龈发紫”反映血液污染

40

9 口腔内部——“声音嘶哑”和“肺部病变”的关系

41

“颈背”知疾病

43

1 淋巴结——肿块尚有压痛感则没有大问题

43

2 甲状腺——“良性”与“恶性”的区别

44

3 后颈、背部——“颈部无法弯曲”暗示某种疾病的发生

46

“胸”知疾病

47

1 胸部疼痛——各种痛感所预示的疾病

47

2 肋骨附近疼痛——您感到单侧身体疼痛吗

49

3 咳嗽、咳痰——发热、盗汗……您伴有哪些症状呢

50

4 呼吸困难、头部充血——当横卧变得痛苦时须警惕心脏异常

52

5 胸部隆起——男性肝脏病变的特殊症状

53

“腹”知疾病

54

1 腹部膨胀——注意发生部位的差异

54

2 腹部疼痛——关键是看具体部位和发生范围

54

3 腹鸣——哪种人腹鸣频繁且声大

58

4 粪便——黑便、红便对异常状况的反映

58

5 尿液——排尿量、尿色、排尿方式所告诉我们的

59

“手脚”知疾病

67

1 皮肤粗糙——不能简单地用“皮肤干燥”来解释

67

2 手部异常——手可透露健康状况

68

3 指甲——告诉您身体缺什么

71

4 手臂水肿——血液循环不畅的表现

73

5 关节——疼痛处有发热现象

74

6 腿部——双侧及单侧的腿部水肿

75

第二章从根本上防治疾病

1 瘀血是百病之源

78

2 “头热脚寒”有损健康

79

3 疾病自愈的两大关键

82

4 根治疾病的“少食法”

84

5 根治疾病的“温体法”

87

第三章各种症状、疾病的无药自我疗法

炎症的治疗

100

1 感冒、咳嗽、支气管炎

101

2 皮肤炎症、发疹

104

3 膀胱炎、肾盂肾炎

106

4 肝炎

107

5 齿槽脓漏（边缘性牙周炎）

108

6 白带异常、子宫内膜炎

110

血液、体液循环不畅的治疗

111

1 高血压

111

2 水肿

115	
3 眩晕、耳鸣	
117	
4 心悸、心搏过速、心律不齐	
119	
5 动脉硬化	
121	
6 低血压	
122	
7 痔疮	
124	
免疫异常的治疗	
126	
1 过敏性疾患、过敏性皮炎	
127	
2 哮喘	
128	
沉积性、固化性疾患的治疗	
131	
1 肥胖	
132	
2 脂肪肝	
134	
3 胆结石	
136	
4 尿路结石	
137	
5 痛风	
138	
6 糖尿病	
139	
下半身相关疾病的治疗	
142	
1 便秘	
143	
2 骨质疏松	
145	
3 肾脏疾病	
146	
4 精力衰退	
147	
5 前列腺疾病	
149	
6 痛经、月经不调、更年期综合征	
150	
7 不孕不育	
151	
肿瘤及其他疾病的治疗	
153	

《疾病写在脸上》

- 1 癌症
154
- 2 胃、十二指肠溃疡
160
- 3 头痛
162
- 4 腹痛
163
- 5 腹泻
165
- 6 腰痛
166
- 7 肩酸、五十肩
167
- 8 贫血
168
- 9 失眠
170
- 10 疲劳、倦乏、苦夏
171
- 11 宿醉
174
- 12 认知症（痴呆症）
175
- 13 抑郁症、精神病、自主神经失调症
177

《疾病写在脸上》

精彩短评

- 1、挺有用的，最好的就是每个章节完了都会有实用的图文做总结，让人一目了然。日本人写的书逻辑性都很不错，排版也喜欢。
- 2、提出了一些我不知道的观点，但是全身疾病的解决办法貌似也就那么几项措施，这个科学吗
- 3、太简单，不过道理是对的。

《疾病写在脸上》

精彩书评

1、常言道：“病来如山倒，病去如抽丝。”因为生病的苦痛很是会折磨人，也所以没有人会希望自己生病的。但是真的假若生病了，寻医问药又是在所难免。去医院排队，挂号看医生，不仅费时费力费财，而且患者的精力十足赔上不少。假若说我们每个人可以及时了解身体健康状况，将疾病遏制在发生前的确让人相当地憧憬。但是我们并不是人人都是医生，如何可以提升自己了解身体机能健康的能力呢？日本最著名的健康养生专家石原结的健康著作之《疾病写在脸上》以很是新颖而又可信的角度分析和讲解了相关的窍门和技巧。虽然我们并不可以将所有的病痛问题照搬全抄书中的治疗方法，但是我们却可以通过这本书中的知识点比较科学地了解 and 认识自身健康状况，为防患于未然的小毛病做好杜绝的工作。尽管这是一本养生保健类的专业书册，但是本书的一大特色便是很是关注读者群体的广泛性。虽然讲述的是只有医生知道的46个疾病信号，但是我们每个读者却可以很是从容地足不出户解读完全无需药物的疾病自愈法！省时，省力，省心又健康，何乐而不学呢！“治未病”强于“治已病”。通过脸色透视健康，维护健康从每天照镜子开始。这是多么简单容易操作的自我健康护理方法！自己的面部和全身很是容易观测，但是以往我们并不一定了解如何通过身体的某些先兆了解和掌握治疗的方法。而此本书相当精辟地揭开了自我治疗的新篇章。原来我们人体可以发出很多的“异常信号，透过这些异常征兆我们可以有针对性地了解身体状况，并采取对应的措施。以前我们尽管也曾看到，却从未从最为根本的医学角度考虑和分析，借助着这本《疾病写在脸上》的指点，我们却可以让自己对身体的认知上升到了医学治疗的层面。在书中，我们更可以随处可见编者有心的人体各部位图示。让我们可以从文字的角度理解又有了一个更为形象直观的图片认知高度。让我们看得明了，看得生动，看得透彻，看得有据可查。借助《疾病写在脸上》这本很是通俗却又专业的养生保健类书册，有心的读者可以学习到“看脸色，识健康”的医学知识精髓。通篇的阅读，我觉得这很是一部称得上实用的自我护理和保健书册。

1、《疾病写在脸上》的笔记-第1页

《疾病写在脸上》

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