

<<健康写在脸上>>

图书基本信息

书名：<<健康写在脸上>>

13位ISBN编号：9787506299169

10位ISBN编号：750629916X

出版时间：2009-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：蒋泽先 编

页数：156

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>

<<健康写在脸上>>

前言

请你把健康写在脸上 去年，西安世图的编辑找到我，希望我编写一本《健康写在脸上》的书，题目颇有新意，也很适合我，于是欣然受命。

时间过了1年，如果一般写写，早该交稿了，不就只是10万余字吗？

科普作品贵在一个“新”字。

写出文字应该是没有问题的，关键是写哪些内容，怎么写。

我与我的几位学生商量后达成了共识：一是内容要实用可行；二是结构要流畅合理；三是表达形式要新颖清楚，重点放在识病上。

书中引用了一些祖国医学的观点。

我们那个年代的医生大都脱产学习过中医。

对中医的诊断如何表示、如何理解，我不敢妄加评论，还要深入研究。

这本书关于颜面部疾病的诊断是出于自己的经验，只不过写得通俗了而已。

有些病不是1分钟就可以诊断的。

医学知识也不是几天就可以自学成功的。

所以我明确反对“1分钟自我诊病”、“3天学会中医”这类的观点。

医学科普书籍的目的是帮助读者（非医务工作者）早预防、早发现、早治疗疾病。

而不是要每个人学会诊病治病，如果每个人都能1分钟学会诊病，3天学会治病，还去医学院读5年本科、3年硕士研究生干什么？

还进行医师执业考试干什么？

写这本小册子以及我过去写的医学科普书籍，目的只有两个：一是帮助普通读者提高防病识病的能力，达到早预防、早发现、早治疗的目的；二是给非颌面专业的医务工作者以参考，对颌面疾病有一定认识，方便工作。

几位作者都是工作10多年的医师：蒋李懿，口腔医学硕士、副主任医师；成晓洁，临床医学硕士；李钰荣、黄淑珍均是有10年以上资质的主治医师；张江辉是从事推拿10余年的主治医师，他们的医疗经验在本书中都得到了体现。

最后感谢世界图书出版西安公司的编辑们。

我的医学科普书大都是经他们编辑才与读者见面的，没有他们的尽心尽力，没有他们的严谨认真，这些文字也就不能称之为书了，还只是叠叠讲稿，躺在我的抽屉里。

蒋泽先 于南昌大学“慕容一亚”斋 2008.5.8

<<健康写在脸上>>

内容概要

《健康写在脸上》是以中医学观点为根本，教您好好观察自己的脸部变化，以及早发现内脏的疾病征候，提倡自我按摩、面膜护肤等呵护颜面，并附上美容化妆、整容认知等小知识。

只要成功解读《健康写在脸上》中写在脸上的健康密码，你也可以如此美医生们经常通过观察患者的“脸部情况”，分析“内脏”健康状况，帮助患者找出适合自己的健康养生方法。

身体健康的人，脸色红润而有光泽，血气充盈；不健康的人常常变现出多种异常脸色，如苍白、潮红、青紫、黄色、黑色等。

只要你跟随《健康写在脸上》解读健康写在脸上的密码，你就能更清楚的了解自己的健康状况，达到提早预防、早发现、早治疗的目的。

通过脸色透视健康，维护健康从每天照镜子开始。

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，五脏六腑是否健康运转，就体现在我们的脸上。

<<健康写在脸上>>

书籍目录

第1章 健康的脸，青春的脸一、颜面部的解剖特点1．颜面皮肤的特点2．颜面血管的特点3．颜面骨骼的特点4．颜面美容的特点5．颜面关节的特点二、健康的脸是什么样的三、你应知晓的与颜面相关的解剖知识1．颜面分区2．主要骨骼名称、部位与疾病的相关性3．肌肉4．颞下颌关节5．血管6．神经7．涎腺四、认识保护颜面部的皮肤1．皮肤的一般常识2．皮肤的分层3．皮肤附属器4．皮肤的保护作用5．颜面皮肤病的预防五、怎样关心自己的脸1．养成每天看脸的好习惯2．察“颜”观色看健康3．触摸轻压找感受第2章 识别信号，发现疾病一、从脸的形态、面容、表情看健康1．从面部形态研究历史2．头面部形态与疾病3．面部形态的异常4．面容与表情的异常二、从脸色看健康1．面色发红2．面色青紫3．面色发黄4．面色发白5．面色发黑6．面部杂色三、从口腔里的颜色看健康1．牙齿与牙龈的颜色2．舌的颜色与形态3．改变舌颜色的常见疾病4．中医舌诊的小知识四、从凸凸凹凹的脸上看健康1．眶下区2．颊区3．耳前区4．唇部及唇周围区5．颌下颈部区附录：面部疖痈预防治疗小常识1．颜面部疖痈2．面颈部淋巴结炎3．面部皮脂腺囊肿五、从颜面部的自我感觉看健康1．颜面部疼痛2．颜面部常见疾病疼痛的部位、性质及症状3．颜面部麻木与运动异常4．语言不清六、从眼、鼻、耳的变化看健康1．眼睛2．耳3．鼻七、与颜面部美容疾病相关的20个名词解释第3章 自我按摩，呵护颜面一、认识源远流长的按摩法1．从历史沿革变化看2．从手法变化看3．从手法有明显区别看4．从小儿按摩法看5．从治疗范围看6．从从业人员看二、按摩经络与腧穴基本知识三、脸部减肥按摩法1．一般按摩法2．穴位按摩法3．指压减肥法四、脸部保健按摩法1．抚平皱纹的面部按摩法2．明目减皱的眼睛按摩法3．简易好用的脸部按摩操五、头屑过多的按摩法六、耳廓的保健养生按摩法七、梳头与按摩异曲同工第4章 面膜护肤，青春常在一、认识护肤有功的面膜二、如何为自己挑选面膜1．选择面膜3要点2．各种类型的面膜三、面膜的使用技巧与误区1．使用面膜的技巧2．使用面膜的误区四、自制面膜1．美白为主的面膜2．清洁为主的面膜3．滋润为主的面膜4．抗皱为主的面膜5．治疗疾病为主的面膜6．去死皮为主的面膜五、几种天然原料自制面膜第5章 美容化妆，锦上添花一、颜面部化妆的变迁史二、化妆品的种类三、保存好颜面部化妆品四、颜面部粉饰类化妆品的种类及使用要点五、冬夏化妆有别六、化妆品可以引起皮炎七、化妆性皮炎与预防八、专家教你选购化妆品九、洗面奶与皮肤保洁十、化妆水、乳液与皮肤保护十一、四季护肤保养要点1．春季护肤要点：2．夏季护肤须知3．秋季护肤知识4．冬天护肤有讲究十二、时尚男性美容护肤1．干性皮肤2．油性皮肤3．混合性皮肤4．过敏性皮肤5．暗疮性皮肤1316．色素斑点性皮肤7．衰老性皮肤十三、让美丽的黑发飘起来1．做好洗发、润发、焗油2防止阳光对头发的损伤十四、四季护发第6章 整容诱人，需要认知一、心态与美容二、颌面部美学小常识1．面部美学小常识2．眼部美容小常识3．颊部美学小常识4．鼻部美学小常识5．口唇美学小常识第7章 美食美味，美肤美容一、植物类1．桑葚2．柠檬3．苹果4．大白菜5．香菇6．松子仁7．杏仁8．乌梅9．米糠10．地瓜11．鲜枣12．黄瓜13．冬瓜14．无花果15．洋葱16．番茄17．西瓜18．樱桃19．石榴20．胡萝卜21．橄榄22．葡萄23．柚子二、动物类1．鱼类2．猪皮3．牡蛎4．海带三、中医美容处方1．粉剂2．溶液剂3．软膏剂4．糊剂5．面膜剂四、冬季食疗美容美肤食谱1．归圆炖鸡肉2．黑木耳红枣瘦肉汤3．桂圆炖蛋4．柏子仁粥5．莲实美容羹6．养颜茶7．木耳红枣汤8．马蹄甘蔗汁9．白果薏米糖水

章节摘录

第1章健康的脸，青春的脸 我们每天都要洗脸，每天都要对着镜子照照自己的脸，许多女性每周都要去美容院做脸部按摩，夫妻之间每天都要欣赏对方的脸，我们是不是已经十分熟悉自己的这张脸呢？

回答是否定的，尤其是男士，对自己脸的认识更陌生，甚至根本上存在误区。对脸上的风云变化漠然视之，对脸上的凹凸凸凸不屑一顾。

相反，一些女性对脸的关注又过于紧张，抑或杯弓蛇影，抑或无病呻吟。

怎样识别系统疾病在脸上的反映呢？

怎样识别脸上局部疾病的发生呢？

第一步就要了解并熟悉我们自己的脸，不管是尖尖的“瓜子脸”、圆圆的“南瓜脸”或病态的“满月脸”。

其解剖结构总是一样的。

一 颜面部的解剖特点 解剖学家将颜面分为上、中、下3部分：上1/3仅是额部，包括额部的皮肤和额骨，年轻时光滑圆润，老年后有点皱纹，呈波浪形；口裂下1/3叫做颈部，由下颌骨颏肌组成；中1/3是颜面部的主体，颜面部的主要结构、器官处在这个部位，疾病的发生和表现大多在这个部位，如鼻、鼻唇沟、人中、红唇、白唇、口角、面颊。

<<健康写在脸上>>

编辑推荐

脸——Health健康的晴雨表 脸部状况与身体健康有密切关系 解读健康写在脸上的密码，你也可以如此美丽；人体五脏六腑是否健康运转，就体现在我们的脸上；身体健康的人，脸色红润而有光泽，血气充盈；不健康的人常常表现出多种异常脸色，如苍白、潮红、青紫、黄色、黑色等。

大体上讲：内脏出现不适状态，面色大概会按照赤-心、青-肝、黄-肠胃、白-肺、黑-肾的模式发生变化。

脸，是一面能照出“健康状况”的反射镜。

通过脸色透视健康，维护健康从每天照镜子开始。

医生们经常通过观察患者的“脸部状况”，分析“内脏”健康状况。

帮助患者找出适合自己的健康养生法。

眼——观察血液与精神状态的指标 口——消化道的起点 舌——从形态、大小、颜色、舌苔了解体质 鼻——体内的空气清洁器 脸颊——观察血液循环与呼吸道的状况 牙齿——骨骼发育及老化的指标 头发——“血液”与“荷尔蒙”充足的健康象征 指甲——生活习惯的记录

<<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:<http://www.tushu007.com>