

<<察颜观色保健康>>

图书基本信息

书名：<<察颜观色保健康>>

13位ISBN编号：9787513205450

10位ISBN编号：7513205450

出版时间：2011-9

出版时间：中国中医药

作者：詹锦岳 编

页数：212

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>

## <<察颜观色保健康>>

### 内容概要

身体就像是一个显示屏，它的外在表象能真实地反映身体内在的健康状况。我们不必总是求助于仪器或医生，自己在家也可以对健康进行辨识。我们要做的事很简单，只需对着镜子，仔细观察身体各部位是否有异常情况。但在这之前，还应当掌握简单的辨识方法，这样才能做到“察颜观色、辨识健康”。

本书主要从面部、头发、眼睛、口唇、鼻子、舌头、耳朵、指甲(趾甲)、手掌、神色等的表现，向读者传授望诊的相关知识，教授读者如何正确解读“身体语言”，将平日看似正常，实则是疾病预警信号的身体现象用通俗易懂的语言讲解给读者，使读者能对自己的健康做出准确的判断，从而及时采取相关措施，降低患病的几率，让读者成为健康的“预言家”。

## <<察颜观色保健康>>

### 书籍目录

第一章学会“看”，自己也能做医生

人体疾病是能看出来的  
一起跟着扁鹊学“望诊”

第二章健康好不好，面部来说话

观察面部皮肤的颜色

面色赤红

面色发黄

面色发青

面色发黑

面色苍白

观察印堂颜色

观察面部的形态

面容浮肿

皮肤油腻

脸上起痘痘

脸上长皱纹

脸上长色斑

观察眼圈的颜色

.....

第三章到处都是信号，毛发给你提示

第四章黑白分明，才是健康的眼睛

第五章鼻子能暗示你的身体健康状态

第六章看嘴唇，就知道身体是否含“毒”

第七章舌头是健康状态变化的晴雨表

第八章从耳朵了解内脏健康与否

第九章伸出手，为健康把把“脉”

第十章喜、怒、忧、思、悲、惊、恐怕、健康跟着“神”来走

附录：29种病症面相特征

## <<察颜观色保健康>>

### 编辑推荐

“察言观色”是说通过人的外在表现揣度其内心，而将“言”换成“颜”，则是对养生保健有着重要指导意义的一种方法。

想了解黑眼圈和哪些疾病关系密切吗？

想找到头发干枯、分叉的原因所在吗……这就是“察颜观色”要为读者解决的问题。

由詹锦岳编著《察颜观色保健康》结合中西医疾病防治经验，从中医望诊理论出发，以简单明了的笔触将繁杂的健康问题进行提炼，为读者指出了容易被忽略的200多个健康细节，让读者学会察颜观色，把握自己的健康生活。

《察颜观色保健康》言简意赅、论证明晰、切合实用，将各种症状特点生动浅显地表述出来，更直接地帮助读者去认识判断，真正把握自己的健康状况。

拥有本书，将让读者能够学会为自己制定保健方案，成为一个自我保健的专家，真正享有健康、幸福的人生。

<<察颜观色保健康>>

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>