

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

图书基本信息

书名：<<一次完全读懂中医自诊手册>>

13位ISBN编号：9787530868249

10位ISBN编号：7530868241

出版时间：2012-6

出版时间：天津科技

作者：赵庆新

页数：279

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>

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

内容概要

中医自诊是我国历代医家几千年来诊断疾病的宝贵经验的积累，在我国有着悠久的历史。在古代，中医利用人的面部、掌纹变化特征来确定是否患病以及患病的轻重，更有“察言观色”的说法。

面诊就是透过面部反射区观察脏腑疾病与健康状况的诊法，即医生运用望、闻、问、切的诊断方法对面部整体及五官进行观察，从而判断人体全身与局部的病变情况。通过对面部形态、颜色、肌肤、瑕点分布等方面的观察，从而得知脏腑、经络、气血功能的状态，简而言之就是“看五官，观气色，辨脏腑之病”。通过诊断或预测疾病的发生和发展，给我们提供治疗和预防的根据。

望手诊疗疾病，有其操作简便、易学易懂、疗效灵验、经济安全等诸多优点，符合老百姓对治疗方法“简、便、廉、验”的要求，所以能长期在民间广泛应用并广为流传。

人体足部更是集中了与身体所有器官相关的经络穴位。

足部按摩保健是通过对人体双足的经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，达到调整脏腑虚实、疏经活血、散风降温、调节机体功能，改善睡眠，消除疲劳，增强人体免疫力以及预防和治疗某些疾病的作用。

书中针对近200种常见的身体症状，详细阐述每一种症状的表现、原因、治疗、预防以及护理的方法，是一本人手必备的家庭实用手册。

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

作者简介

赵庆新

现任焦作市人民医院主任中医师，从事医疗、教学和科研工作近40年，积累了丰富的临床经验和深厚的理论基础，尤其擅长治疗疑难杂症，在医学领域有一定的造诣。

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

书籍目录

第一章 面诊——三分钟把握健康

第一节 面诊的基本常识

- 1.什么是面诊？
- 2.面诊时，如何综合参考人体部位、肤色、光泽？
- 3.为何早晨面诊最佳？
- 4.为什么通过望色可以诊病？
- 5.面诊时，具体望色的方法是什么？
- 6.何谓五色诊法？

第二节 面部的行、神、色

- 7.诊病时，如何综合考察一个人的形、神、色？
- 8.木形人易患哪些疾病？
又该如何保健？
- 9.火形人易患哪些疾病？
该如何保健？
- 10.土形人易患哪些疾病？
该如何保健？
- 11.金形人易患哪些疾病？
该如何保健？
- 12.水形人易患哪些疾病？
该如何保健？
- 13.得神的表现有哪些？
如何才能得神？
- 14.何谓少神？
有何表现？
- 15.什么叫做失神？
失神有哪些表现？
- 16.为什么说失神是精气衰微的表现？
- 17.人体脏腑异常时，人会呈现什么样的面色？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

18.病色可以从哪些方面来表现？

第三节 头面部的脏腑反射区

19.面部的心理压力区和心脏区能够反映出哪些疾病？

20.面部的胸乳区和肝区能够反映出哪些疾病？

21.面部的胆区和膀胱区能够反映出哪些疾病？

22.面部的肾区和脾区能够反映出哪些疾病？

23.面部的胃区和大肠区能够反映出哪些疾病？

24.面部的小肠区和生殖区能够反映出哪些疾病？

25.如何利用五行原理解释望诊？

26.眼睛为何对于诊断疾病具有重要意义？

27.如何通过鼻子判断脏腑情况？

28.鼻子颜色与疾病的对应关系是什么？

29.通过人中，可初判断人体的哪些疾病？

第四节 望眼诊病

30.眼睛发黄是什么原因？

如何诊断？

31.如何对眼睛发黄进行调理？

32.眼睛发红是什么原因？

如何诊断？

33.如何对眼睛发红进行调理？

34.眼内障是什么原因？

如何诊断？

35.如何对眼内障进行调理？

36.针眼是什么原因导致的？

如何诊断？

37.如何对针眼进行调理？

38.眼睑肿胀是什么原因？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

如何诊断？

39.如何对眼睑肿胀进行调理？

40.白睛上长小泡是什么原因？

如何诊断？

41.如何对白睛上长小泡进行调理？

第五节 望舌诊病

42.舌头开裂是什么原因？

如何诊断？

43.如何对舌头开裂进行调理？

44.如何对舌头萎缩进行调理？

45.舌头发红是什么原因？

如何诊断？

46.如何对舌头发红进行调理？

47.舌上无苔是什么原因？

如何诊断？

48.如何对舌上无苔进行调理？

49.舌头呈淡白色是什么原因？

如何诊断？

50.如何对舌头呈淡白色进行调理？

51.舌苔呈白色是什么原因？

如何诊断？

52.如何对舌苔呈白色进行调理？

53.舌苔呈黄色是什么原因？

如何诊断？

54.如何对舌苔呈黄色进行调理？

55.舌苔黄腻是什么原因？

如何诊断？

56.如何对舌苔黄腻进行调理？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

57.舌苔白腻是什么原因？
如何诊断？

58.如何对舌苔白腻进行调理？

第一节 手诊和手疗的概况

59.什么是手诊？
它的优势是什么？

60.为什么说手诊是一种科学的诊病方法？

61.指纹和掌纹诊病的依据是什么？

62.为什么说手掌纹能反映出一个人的性格和命运？

63.掌纹的变化是否有特定的周期？

64.如何观察掌纹？

65.指甲的诊病依据是什么？
如何根据指甲诊病？

66.什么是手疗？
有何优点？

67.手疗需要注意哪些问题？

68.手疗的操作手法有哪些？

第二节 揭开掌纹线的秘密

69.什么是感情线？
揭示了什么样的性格和健康信息？

70.如何根据感情线诊断人体疾病？

71.什么是智慧线？

72.如何根据智慧线诊断人体疾病？

73.什么是生命线？

74.如何根据生命线诊断人体疾病

75.什么是健康线？
揭示了什么样的性格和健康信息？

76.如何根据健康线诊断人体疾病？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

77.如何根据命运线诊断人体疾病？

78.什么是障碍线？

如何根据障碍线诊断人体疾病？

79.如何根据太阳线诊断人体疾病？

80.什么是放纵线？

如何根据放纵线诊断人体疾病？

81.什么是土星线？

土星线揭示了什么样的性格和健康信息？

82.什么是婚姻线？

揭示了什么样的健康信息？

83.什么是肝线？

肝线揭示了什么样的性格和健康信息？

84.什么是悉尼线？

揭示了什么样的性格和健康信息？

85.如何根据悉尼线诊断人体疾病？

86.什么是断掌纹？

87.断掌纹揭示了什么样的健康信息？

第三节 病理纹预示着疾病

88.什么是“十字纹”？

如何根据十字纹诊病？

89.什么是“ 形纹”？

如何根据 形纹诊病？

90.什么是“井字纹”？

如何根据井字纹诊病？

91.什么是“口”形纹？

“口”形纹揭示了什么样的健康信息？

什么是“米”字纹？

如何根据“米”字纹诊病？

93.什么是“ ”形纹？

如何根据“ ”形纹诊断人体疾病？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

94.什么是“岛”形纹和“ ”形纹？
分别揭示了什么样的健康信息？

95.如何根据“岛”形纹诊断人体疾病？

96.如何根据“ ”形纹诊断人体疾病？

第四节 手掌是人的“第二脏腑”

97.手掌上的心区揭示了什么样的健康信息？

98.手掌上的脾区揭示了什么样的健康信息？

99.手掌上的肺区揭示了什么样的健康信息？

100.手掌上的肾区揭示了什么样的健康信息？

101.手掌上的胃区揭示了什么样的健康信息？

102.手掌上的胆囊区揭示了什么样的健康信息？

103.手掌上的大肠和直肠区揭示了什么样的健康信息？

104.手掌上的小肠和十二指肠区揭示了什么样的健康信息？

105.手掌上的膀胱和前列腺区揭示了什么样的健康信息？

106.手掌上的乳腺区揭示了什么样的健康信息？

107.手掌上的颈椎区揭示了什么样的健康信息？

108.手掌上的腰椎区揭示了什么样的健康信息？

109.手掌上的下肢关节区揭示了什么样的健康信息？

110.手掌上的鼻、咽、支气管区揭示了什么样的健康信息？

111.手掌上的眼区揭示了什么样的健康信息？

112.手掌上的耳区揭示了什么样的健康信息？

113.手掌上的脑区揭示了什么样的健康信息？

114.手掌上的子宫和卵巢区揭示了什么样的健康信息？

115.手掌上的胰腺区揭示了什么样的健康信息？

第五节 心脑血管疾病的手诊法

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

116.什么是高血压？
如何通过掌纹表现出来？

117.如何防治高血压？

118.什么是低血压？
如何通过掌纹表现出来？

119.如何防治低血压？

120.什么是心肌梗死？
如何通过掌纹表现出来？

121.如何防治心肌梗死？

122.什么是心绞痛？
如何通过掌纹表现出来？

123.如何防治心绞痛？

124.什么是脑溢血？
如何通过掌纹表现出来？

125.如何防治脑溢血？

126.什么是先天性心脏病？
通过掌纹如何表现出来？

127.如何防治先天性心脏病？

128.什么是急性脑血管病？
如何通过掌纹表现出来？

129.如何防治急性脑血管病？

130.什么是白血病？
如何通过掌纹表现出来？

131.如何防治白血病？

第六节 呼吸系统疾病

132.什么是肺癌？
如何通过掌纹表现出来？

133.如何防治肺癌？

134.什么是慢性支气管炎？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

如何通过掌纹表现出来？

135.如何防治慢性支气管炎？

136.什么是肺气肿？

如何通过掌纹表现出来？

137.如何防治肺气肿？

138.什么是肺炎球菌性肺炎？

如何通过掌纹表现出来？

139.如何防治肺炎球菌性肺炎？

140.什么是流行性感冒？

如何通过掌纹表现出来？

141.如何防治流行性感冒？

142.什么是支气管哮喘？

如何通过手掌表现出来？

143.如何防治支气管哮喘？

144.什么是咽喉炎？

如何通过掌纹表现出来？

145.如何防治咽喉炎？

146.什么是过敏性鼻炎？

通过掌纹如何表现？

147.如何防治过敏性鼻炎？

第七节 消化系统疾病的手诊法

148.什么是消化性溃疡？

如何通过掌纹表现出来？

149.如何防治消化性溃疡？

150.什么是胃溃疡和十二指肠溃疡？

如何通过掌纹表
现出来？

151.如何防治胃溃疡和十二指肠溃疡？

152.什么是腹泻？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

如何通过掌纹表现出来？

153.如何防治腹泻？

154.什么是肠炎？

如何通过掌纹表现出来？

155.如何防治肠炎？

156.什么是慢性胃炎？

如何通过掌纹表现出来？

157.如何防治慢性胃炎？

158.什么是胃下垂？

如何通过掌纹表现出来？

159.如何防治胃下垂？

160.什么是便秘？

如何通过掌纹表现出来？

161.如何防治便秘？

162.什么是病毒性肝炎？

如何通过掌纹表现出来？

163.如何防治病毒性肝炎？

164.什么是胆结石？

如何通过掌纹表现出来？

165.如何防治胆结石？

166.什么是胆囊炎？

如何通过掌纹表现出来？

167.如何防治胆囊炎？

168.什么是脂肪肝？

如何办通过掌纹表现出来？

169.如何防治脂肪肝？

第八节 内分泌系统疾病的手诊法

170.什么是贫血？

如何通过掌纹表现出来？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

171.如何防治贫血？

172.什么是乳腺癌？
如何通过掌纹表现出来？

173.如何防治乳腺癌？

174.什么是不孕症？
如何通过掌纹表现出来？

175.如何防治不孕症？

176.什么是更年期综合征？
如何通过掌纹表现出来？

177.如何调理更年期综合征？

178.什么是痛经？
如何通过掌纹表现出来？

179.痛经如何调理？

180.什么是青春痘？
如何通过掌纹表现出来？

181.如何防治青春痘？

182.什么是月经不调？
如何通过掌纹表现出来？

183.月经不调如何调理？

184.什么是带下？
如何通过掌纹表现出来？

185.带下如何调理？

186.什么是子宫肌瘤？
如何通过掌纹表现出来？

187.如何防治子宫肌瘤？

188.什么是甲状腺功能亢进症？
如何通过掌纹表现出来？

189.如何防治甲状腺功能亢进症？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

190.什么是糖尿病？
如何通过掌纹表现出来？

191.如何防治糖尿病？

192.什么是乳腺增生？
如何通过掌纹表现出来？

193.如何防治乳腺增生？

第三章 足诊——走出健康路

第一节 认识足疗

194.穴位按摩起源于何时？

195.我国古代典籍对按摩术有哪些记载？

196.什么是足部的望闻问切？

197.足部按摩有哪些注意事项？

198.足部按摩的重要作用是什么？

199.什么是足浴？
它的起源和发展史是什么？

第二节 足部按摩的基本方法

200.什么是反射和反射区？

201.为什么说足部穴位反射区对疾患的诊治有重要意义？

202.足部组织的结构是什么样的？

203.足部的按摩手法需要注意什么？

204.什么是点法、推法、按法？

205.什么是捻法、掐法、擦法、摇法？

206.什么是摩法、拔法、踩法和捏法？

207.什么是滚法、拿法和拨法？

第三节 足底穴位及其功能

208.足底经穴有哪些？

209.足跟失眠穴、女膝穴、里内庭穴的功能各是什么？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

- 210.足部1-6号穴的功能是什么？
- 211.足部7-12号穴的功能是什么？
- 212.足部13-18号穴的功能是什么？
- 213.足部19-24号穴的功能是什么？
- 214.足部25-30号穴的功能是什么？
- 215.足底再生穴、头区穴以及目区穴的功能是什么？
- 216.足底耳区穴、大肠区的功能是什么？
- 217.足底胃区、脾区、心包区的功能是什么？
- 218.足底肺区、三焦区的功能是什么？
- 219.足底平痛穴、肝区、膀胱区的功能是什么？
- 220.足底肾区的功能是什么？

第四节 足部的重点穴位

- 221.足底涌泉穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 222.足部隐白穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 223.足部公孙穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 224.足部太白穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 225.足部大敦穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 226.足部太冲穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 227.足部中封穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 228.足部解溪穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 229.足部内庭穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 230.足部厉兑穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 231.足部足临泣穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？
- 232.足部昆仑穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

第五节 呼吸和消化系统疾病的足部保健按摩疗法

- 233.流行性感冒如何通过足部穴位进行治疗？
- 234.咳嗽如何通过足部穴位进行治疗？
- 235.肺炎如何通过足部穴位进行治疗？
- 236.呃逆如何通过足部穴位进行治疗？
- 237.呕吐如何通过足部穴位进行治疗？
- 238.腹泻如何通过足部穴位进行治疗？
- 239.便秘如何通过足部穴位进行治疗？
- 240.消化不良如何通过足部穴位进行治疗？
- 241.慢性胃炎如何通过足部穴位进行治疗？
- 242.慢性肠炎如何通过足部穴位进行治疗？
- 243.胃下垂如何通过足部穴位进行治疗？
- 244.痢疾如何通过足部穴位进行治疗？

第六节 心血管系统疾病的足部保健按摩疗法

- 245.肺心病如何通过足部穴位进行治疗？
- 246.高血压如何通过足部穴位进行治疗？
- 247.低血压如何通过足部穴位进行治疗？
- 248.心悸如何通过足部穴位进行治疗？
- 249.中风后遗症如何通过足部穴位进行治疗？

第七节 泌尿系统疾病的足部保健按摩疗法

- 250.泌尿感染如何通过足部穴位进行治疗？
- 251.慢性肾炎如何通过足部穴位进行治疗？
- 252.前列腺炎如何通过足部穴位进行治疗？
- 253.阳痿如何通过足部穴位进行治疗？
- 254.遗精如何通过足部穴位进行治疗？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

第八节 神经系统疾病的足部保健按摩疗法

- 255.三叉神经痛如何通过足部穴位进行治疗？
- 256.面瘫如何通过足部穴位进行治疗？
- 257.神经衰弱如何通过足部穴位进行治疗？
- 258.失眠如何通过足部穴位进行治疗？

第九节 妇产科疾病的足部保健按摩疗法

- 259.痛经如何通过足部穴位进行治疗？
- 260.月经失调如何通过足部穴位进行治疗？
- 261.倒经如何通过足部穴位进行治疗？
- 262.经行头痛如何通过足部穴位进行治疗？
- 263.经行乳胀如何通过足部穴位进行治疗？
- 264.带下病如何通过足部穴位进行治疗？
- 265.胎动不安如何通过足部穴位进行治疗？
- 266.胎位不正如何通过足部穴位进行治疗？
- 267.妊娠呕吐如何通过足部穴位进行治疗？
- 268.产后便秘如何通过足部穴位进行治疗？
- 269.产后血晕如何通过足部穴位进行治疗？
- 270.产后排尿异常如何通过足部穴位进行治疗？
- 271.盆腔炎如何通过足部穴位进行治疗？

第十节 其他常见病症的足部保健按摩疗法

- 272.扁桃体炎如何通过足部进行调理？
- 273.小儿尿床如何通过足部穴位进行治疗？
- 274.肾水肿如何通过足部穴位进行治疗？
- 275.尾骨痛如何通过足部穴位进行治疗？
- 276.肩痛如何通过足部穴位进行治疗？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

- 277.脚背痛如何通过足部穴位进行治疗？
- 278.脱发如何通过足部穴位进行治疗？
- 279.过敏性皮炎如何通过足部穴位进行治疗？
- 280.缺钙如何通过足部穴位进行治疗？
- 281.食物中毒如何通过足部穴位进行治疗？
- 282.抽筋如何通过足部穴位进行治疗？
- 283.帕金森氏症如何通过足部穴位进行治疗？
- 284.虚脱如何通过足部穴位进行治疗？
- 285.手脚冰冷如何通过足部穴位进行治疗？
- 286.膝关节疼痛如何通过足部穴位进行治疗？
- 287.胸口闷如何通过足部穴位进行治疗？
- 288.落枕如何通过足部穴位进行治疗？

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

章节摘录

1.什么是面诊？

面诊是透过面部反射区判断人体脏腑疾病和健康状况的一种诊法，即医生运用望、闻、问、切等方法来对面部整体及五官部位进行观察，从而判断出人体全身与局部的病变情况，并通过对面部形态、颜色、肌肤、瑕点的分布等方面的观察，得知人体内部脏腑、经络、气血功能的状态，也就是所谓的“看五官，观气色，辨脏腑之病”。

根据中医脏象学说的理论，人体内在的五脏各自与外在的五官七窍相连，是人体与外界相互联系的通道。

五官，即鼻、眼、口唇、舌和耳，是五脏与之相连的感受器。

所谓七窍，指头面部的七个孔窍，即两只眼睛，两只耳朵，两个鼻孔和口。

五脏的精气通于七窍，头面部能直观地反映身体的状况。

因此，每当人体有潜伏的病症时，头面部就会相应地出现一些变化。

所以头面部的望诊最能洞察病机、掌握病情。

2.面诊时，如何综合参考人体部位、肤色、光泽？

首先，要将患者的面部肤色与脖子肤色进行对照。

人的面部和脖子由于所处环境和接受日光照射都差不多，因此肤色更相近。

诊病时，大夫可以将患者的面色和脖子肤色进行对比，观其是否发生了变化。

这种方法只适用于面色和肤色接近的人，反之则慎用。

其次，在为患者诊病时，要将面部的中心与外围进行对照。

五脏六腑的主要分布区叫“内部”，指眼睛以下嘴唇以上的部分。

除此之外的部分则叫做“外部”，某种疾病出现时，人面的内部和外部就会出现颜色偏差，变成“花脸”。

除此之外，还要对面部气色的变化进行综合观察。

人的面部颜色分布不一，但有一定的规律，且色泽也不同，例如常色变色、主色客色、浮沉清浊、太过不及、生克顺逆、轻重吉凶、六淫七情、脏腑经络、寒热虚实等。

所以，面诊时，一定要对人体部位、肤色、光泽进行综合参考。

3.为何造成面诊最佳？

……

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

编辑推荐

《一次完全读懂中医自诊手册》具有三大特点：一、全面：面诊、手诊、足疗，汇总中医三大自诊方法，全方位诊断，让疾病无处遁形。

二、实用：手足部穴位按摩、手操、足浴保健疗法大集锦，全面实用，方便省时。

三、详细：文字描述详尽，图解绘制清晰，帮您及时发现潜在疾病并有效自疗。

<<一次完全读懂中医自诊手册>>

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>