

<<三分钟面诊>>

图书基本信息

书名：<<三分钟面诊>>

13位ISBN编号：9787546333212

10位ISBN编号：7546333210

出版时间：2010-9

出版时间：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：253

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>

## &lt;&lt;三分钟面诊&gt;&gt;

## 内容概要

中医面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。

面部的变化与内脏的疾病息息相关，当内脏发生病变，即在面部有所反映。

因面部为脏腑气血的外荣，又为经脉所聚，《灵枢·邪气脏腑病形》曰：“十二经脉三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍。”

中医认为，人体五脏六腑在面部都有一定的反射区，而脸面就是脏腑的外衣。

面诊就是通过观察这些部位神、色、形态等的变化来判断五脏六腑各个部位的健康状况。

这一方法在被用于疾病诊断时非常灵验，被称为“神明之术”。

面部反映整体各部位生理信息，使面部成为整体完整的缩影。

面部的各部分属不同的脏腑，是面部望诊的基础。

传统的面部脏腑是在《黄帝内经》有关脏象、气血、经络分布的理论基础上而形成的。

现代面部各部分属，是在生物全息理论指导下形成的，亦就是整体内脏在面部的缩影。

面部色诊，主要是通过望诊来观察面部各部位的色泽变化，了解内在脏腑的生理、病理变化。

面色是脏腑气血的外观，也是疾病变化的反映。

中国人的面色微黄而带红润，略有光泽，称为“常色”；有病时，皮肤的光泽发生变化，称为“病色”。

面部络脉丰富，从面部的望诊，不仅能诊察出面部本身病变，而且可以了解正气的盛衰及邪气的深浅，推测病情的进退顺逆，确定其预后。

因此，面诊在诊断学上具有十分重要的意义。

如果我们能够发现面部与对应脏腑部位的变化，通过诊察面部，探知与其相关脏腑的疾病，并采取恰当诊疗措施，及时进行诊疗、医治，便能去病强身，从而获得健康美好的生活。

繁忙的工作和快节奏的生活，使现代人承受了很大的压力，快节奏和紧张的工作致使很多人的身体出现了“亚健康”的状态。

不规律的作息和较大的压力，影响了我们的身体健康。

怎样才能让我们拥有健康的身体和充沛的精力，以最佳的状态面对工作和生活是我们每个人都应当关心的问题。

只有及时发现自身身体问题，才能有效地减少和控制疾病的发生。

本书对面部诊断法，做了系统、详尽的介绍，内容分为基础和实践两个部分，基础——将人们带进面诊的氛围中来，教给人们了解面诊、学习面诊的入门知识。

实践——以面诊的实际操作手法、具体的诊疗方法呈现给大家，方便读者在短时间内掌握自我诊病的常识，易于学习与掌握，具有很强的指导性和实用性。

开篇前的“五脏自我检测”篇章，为我们进行身体健康状况检测提供了一个快捷的通道。

本书将详尽的图解与文字有机地结合，在方便阅读的同时，您可以更直观地参照图解来对照自身面部的变化特征，诊断自身病痛并通过观察图解呈现出来的对应病症来有效去除病灶、预防疾病的发生，是一本一专多能的综合性读物。

通俗的语言与易学好懂的例证，适合各年龄段和关注自身健康的人使用。

希望本书可以成为您和家人以及朋友健康路上的好伙伴。

停下来，让我们花三分钟的时间，来把握我们的健康！

衷心地祝愿您一生健康、平安！



## &lt;&lt;三分钟面诊&gt;&gt;

## 书籍目录

【序言】花三分钟把握自己的健康 阅读导航 心脏的自我检测 肝脏的自我检测 脾脏的自我检测 肺脏的自我检测 肾脏的自我检测 基础篇：认识面诊第一章 面诊基础知识001 何为面诊 002 面诊的理论依据 003 脏腑在面部的分布 004 面诊时的距离 005 面诊要部位、气色合参 006 怎样望色 007 掌握面诊要点 第二章 面部的形、神、色 008 形、神、色要综合考察 009 木形人 肝经气血旺盛 010 火形人 心经气血旺盛 011 土形人 脾经气血旺盛 012 金形人 肺经气血旺盛 013 水形人 肾经气血旺盛 014 得神 精神气足，预后良好 015 少神 神气不足，体质虚弱 016 失神 精损气亏，预后不良 017 假神 病人临终前的预兆 018 什么是正常的面色 019 脏腑异常时的面色 020 头发的健康与不健康 第三章 头面部的脏腑反射区 021 面与脏腑的分属 022 眼与脏腑的分属 023 鼻与脏腑的分属 024 人中与脏腑的分属 025 唇与脏腑的分属 026 耳与脏腑的分属 027 舌与脏腑的分属 028 牙齿与脏腑的分属 第四章 病容：疾病发出的信号 029 面色赤色 主热 030 面色青色 主寒/主痛/主风/主肝病 031 面色黄色 主热/主湿/主脾虚 032 面色白色 主寒/主气血虚 033 面色黑色 主虚/主寒/主痛/主瘀血 实践篇：应用面诊第五章 望头诊病 034 少白头 肾气不足/情志不舒使得肝郁气滞 按摩关元穴，还您一头乌黑亮丽的秀发 035 头皮屑增多 新陈代谢过于旺盛 按摩三阴交，和头皮屑说拜拜 036 头总是不自觉地摇动 肝火太盛 按摩期门穴，叫停不听使唤的头 037 身体消瘦 脾胃气虚/体内有虫 按摩公孙穴，让脾胃恢复健康 038 身体肥胖 饮食失调 按摩消冻穴，轻轻松松把身瘦 039 满头大汗 体内湿热/阳气不足 按摩肩髃穴，调理多汗症状 040 盗汗 心血不足/阴虚内热 按摩少商穴，解除盗汗的烦恼 第六章 望面诊病 041 面色发红 体内有热 按摩大杼穴，对身体进行冷处理 042 面色发白 气血不足/体内寒气太盛 按摩小海穴，让脸色红润起来 043 面色发青 体内有寒气/阳气虚弱 按摩风门穴，赶走身体里的寒气 044 面色发黑 肾气不足/体内有瘀血 按摩涌泉穴，迅速改善面色 045 面色发黄 体内气血不足/水湿停滞 按摩血海穴，让气血畅通无阻 046 面部红肿 体内有热 按摩中冲穴，不做大红脸 047 面部浮肿 脾气不足 按摩目窗穴，使面部回复自然 048 面部抽搐 肝气抑郁/络脉受阻 按摩百会穴，让脸听从指挥 第七章 望眼诊病 049 眼睛发黄 体内湿热/瘀血/脾虚血亏 按摩青灵穴，可治疗眼睛发黄 050 上眼皮下垂 中气下陷/身体感受了风邪/气血瘀滞 按摩阳白穴，让眼皮回复原位 051 眼睛发红 体内有热/感染了病毒 按摩解溪穴，不再做红眼太狼 052 瞳神散大 体内有火气在上升 按摩神门穴，聚精会神从现在开始 053 眼睛不停眨动 肝虚血少 按摩瞳子髎穴，让漂亮的眼睛定格 054 眼内障 阴精不足 按摩四白穴，拥有明亮双眸不是梦 055 针眼 体内有热毒/脾气虚弱 按摩角孙穴，让毒素无处藏身 056 眼睑肿胀 体内有热积聚/湿气停 按摩攒竹穴，不做绿豆蛙 057 两眼无神 体内血气亏损 按摩养老穴，让眼睛重新焕发光 058 眼睛流泪 体内肝血不足 按摩承泣穴，不做爱哭鬼 059 白睛上长小泡 心火上升/脾胃湿 按摩天井穴，消灭白睛上的小泡 第八章 望鼻诊病 060 流鼻血 体内有火 按摩迎香穴，关住鼻血的闸门 061 流鼻涕 体内湿热 按摩飞扬穴，从此神采飞扬 062 鼻子上生疮 体内有热 按摩通天穴，畅通经络 第九章 望耳诊病 063 耳内长肉 体内有热毒 按摩颊息穴，耳朵变聪灵 064 耳内流脓 热火上升 按摩耳门穴，肃降体内浊气 065 耳朵流血 肝火上升 按摩太冲穴，平熄肝火 第十章 望口唇诊病 066 口中生疮 体内有火/中气不足 按摩阳谷穴，口疮不再来 067 嘴唇燥裂 脾胃热气太盛 按摩下廉穴，通畅经络 气血 068 嘴唇青紫 脾阳之气太弱/气血瘀滞 按摩天冲穴，补足体内不足的阳气 069 咽喉肿痛 体内热气太盛/体内有毒 按摩经渠穴，还你一副金嗓子 070 咽喉溃烂 身体感染了病毒/体内有火 按摩鱼际穴，给身体降降火 071 流口水 感受了风邪/脾虚/胃中的热气上升 按摩地仓穴，赶走馋嘴猫 072 嘴唇颤动 胃火上传/脾虚血燥 按摩水沟穴，情况紧急就找它 073 痰多 肾虚/脾胃虚寒 按摩丰隆穴，治疗痰症数它灵 第十一章 望舌诊病 074 舌头开裂 热气太盛 按摩脑户穴，清热降浊又升清 075 舌头萎缩 体内有痰湿/心脾虚弱 按摩太白穴，各种脾虚全拿下 076 舌头发红 体内有热 按摩中府穴，肺腑畅通无阻碍 077 舌上无苔 肾阴不足/气血虚弱 按摩廉泉穴，水液开阖全靠它 078 舌头干燥 阳气太盛/阳气太虚 按摩曲池穴，让舌头润泽起来 079 舌头青色 体内有寒气凝结/体内有瘀血 按摩商阳穴，体内血气畅通无阻 080 舌头紫色 血液中有热毒/体内有瘀血 按摩阳溪穴，清内瘀顺气血 081 舌头淡白色 气血不足/脾虚 按摩太渊穴，让体内气血充盈起来 082 舌苔白色 身体里有寒气/脾虚 按摩天枢穴，调理脾胃的好帮手 083 舌苔黄色 体内有湿热 按摩足窍阴穴，排湿又泄热 084 舌苔灰黑色 脾功能衰弱/痰饮内阻/湿热内蕴 按摩足临泣穴，恢复舌头红润 085 舌苔溃烂 胃功能失调/宿食积滞 按摩足三里穴，口腔清新健康 086 舌苔黄腻 痰热蕴积在肺/肝胆功能失常/大肠湿热 按摩劳宫穴，送你一颗清热解毒丸 087 舌苔白腻 外感寒湿/湿气内阻 按摩阴陵泉穴，排除体

<<三分钟面诊>>

内多余水液第十二章 望齿、龈诊病088 牙齿松动 阳明经热/肾气虚 按摩尺泽穴，最好的补肾方法089 咬牙 心胃有火/身体里有蛔虫/气血虚弱 按摩液门穴，强心又泻火090 牙龈溃烂 胃热太盛 按摩三间穴，坚固牙齿的根基091 牙龈出血 体内有火 按摩曲池穴，保护好我们的牙齿外衣092 牙龈萎缩 胃火上炎/气血亏损按摩合谷穴，牙龈不再脱落093 牙齿焦黑 下焦太热/肾热胃燥/冷风侵按摩承光穴，还你一口洁白的第十三章 望颈部诊病094 颈项肌肉强直 外感风寒使经脉气血按摩天柱穴，让颈部灵活转动095 颈项粗大 气血不畅 按摩扶突穴，气血畅通无阻附录 本书所用穴位精选简介

## &lt;&lt;三分钟面诊&gt;&gt;

## 章节摘录

基础篇：认识面诊第一章 面诊基础知识何为面诊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、切的诊断方法来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、皮肤、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”。

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

所谓五官，是指眼、鼻、口、舌和耳，它们是五脏与之相连的感受器。

七窍，是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，头面部能直接地反映身体的状况。

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。

祖国医学中的望、闻、问、切诊断方法都是为辨证论治服务的。

而面诊属中医望诊的范畴，通过对头发、面部、五官的形色等观察，从中获得脏腑、气血各种病理变化的部分情况，成为辨证和论治的一种依据。

“有诸于内，必行诸于外”是中医学朴素的辨证法。

所谓“相由心生”，是由于脏腑与面部之间的联系，内在五脏六腑的病理变化或是心理变化，都会表现在头面部的相关区域，所以头面部的望诊最能洞察病机，掌握病情。

“疾病欲来神色变”，身体的变化过程，无论是从健康到生病，或是由病态到慢慢康复，其转变大多是循序渐进的，而且一定会出现某些征兆。

正如《望诊逐经》所说：“将欲治之，必先诊之”。

如果我们能够仔细认真地观察人的五脏六腑，发现其细微的变化，及早采取措施，便可能趋吉避凶。

<<三分钟面诊>>

编辑推荐

<<三分钟面诊>>

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>