

<<一看就有病>>

图书基本信息

书名：<<一看就有病>>

13位ISBN编号：9787537556873

10位ISBN编号：7537556873

出版时间：2013-3

出版时间：良石 河北科学技术出版社 (2013-03出版)

作者：良石

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>

<<一看就有病>>

前言

读了这本书才知道，“小病看不出必成大患”有道是“有诸内者，必形于诸外”，不管身体表面哪里发生异常，无论是长了一个小疙瘩，颜色有些变化，还是疼痛难忍都有可能是体内疾病的反映；同样的道理，几乎所有的疾病在发病前都是有预兆的。

如果我们能学会给自己和家人“望诊”，能够了解并掌握这些预示疾病到来的信号，就可以做到未雨绸缪，未病先治，避免发生“小病看不出成大患”的恶果。

望诊真的有那么神奇吗？

没有中医基础的人，在现实生活中也可以通过“望诊”来发现自己身体存在的问题吗？

其实，我们的身体就像是一个反射器，它能真实地反映出身体内在的健康情况。

只要仔细观察，你就会发现，我们的脸、手、脚、腰、背、臀，甚至是排泄物都能随时准确地给我们传递疾病信号，这些信号能及时提醒我们，身体的哪些部分出现了问题。

如果你不想“小病变大病”，那就快翻开你眼前的这本书吧！

它并不是一本医学专著，只是让你随时可以翻看、随时提醒自己的一本健康手册。

我们不是救世主，但至少我们有能力拯救自己的健康。

从翻看这本书开始，你将懂得什么是“小病看不出必成大患”，你将学会如何掌握一些疾病信号。

这本书所讲述的，是一个个生动、活泼、真实的小故事。

每一个小故事都将给你的健康增加一个保护层，通过阅读这些小故事，你可以学会如何通过“小毛病”，探究出身体里隐藏着怎样的大患，以降低患病的概率，让自己成为健康的“预言家”，守住健康的第一道防线。

这本书告诉我们：健康其实就是这么简单！

<<一看就有病>>

内容概要

良石所著的这本《一看就有病》所讲述的，是一个个生动、活泼、真实的小故事。每一个小故事都将给你的健康增加一个保护层，通过阅读这些小故事，你可以学会如何通过“小毛病”，探究出身体里隐藏着怎样的大患，以降低患病的概率，让自己成为健康的“预言家”，守住健康的第一道防线。

读完《一看就有病》你会发现：健康其实就是这么简单！

<<一看就有病>>

书籍目录

Part 1 小故事告诉你“望诊”有多神 如果蔡桓公相信扁鹊，就不会死了 / 002 张仲景看出了王仲宣的“痲疾” / 003 程医生辨别“真假麻风” / 004 蒋晓看出这孩子得了“相思病” / 006 李叔叔在火车上的“望诊”故事 / 007 姑奶奶治好了孙老头的“腰疼病” / 009 周婶“望诊”揭开“看不清”的谜底 / 012 崔默庵看出新郎中了“漆毒” / 014 韩奶奶观“形态”发现了小玉的胃病 / 017 老何的病都写在了“眼”和“手”上 / 019 我一看就知道小姨“脾胃虚寒” / 022

Part 2 从头部开始，一发统领之命 他怎么总在不停地挠头皮 / 026 瞧表妹的那根白发 / 028 小南的头发像枯草一般 / 030 枕头上的这些头发都是谁的 / 033 一大早老板就不停地“敲脑袋” / 036 小浩浩的头发又稀又软 / 039 这姑娘的头皮屑多得有些不对劲 / 041

Part 3 擦亮双眼，将“疾病”缉拿归案 你怎么总在滴眼药水 / 044 他的眼白已经不白了 / 046 看起来，你的眼皮有些肿 / 049 小菲的假“红眼病” / 051 “眨巴眼”让我看出他有病 / 053 孙杰变成了“熊猫眼” / 054 瞧赵静那“青蓝色”的眼圈 / 057 佳佳的黄眼圈让她看上去很没“精神” / 059

Part 4 耳朵就是“风向标”，预报健康几级风 整天掏耳朵的新邻居 / 062 关小姐耳郭上的“小白点” / 064 小凡的耳朵怎么“肿了” / 066 年纪轻轻的她长了一对“老耳朵” / 068 李健耳朵上的小“丘疹” / 070 “耳朵”救了靳莉的“肝” / 072

Part 5 让鼻子感应一下，健康离你有多远 小谢总是喜欢捂着鼻子 / 076 张霞的小丑红鼻头 / 078 这个男生怎么总是流鼻涕 / 080 快看，她鼻子出血了 / 083 “白鼻子”老周 / 085 他鼻梁上长了那么大一顆痘痘 / 087 怪鼻子老张 / 089

Part 6 重新认识嘴巴，它是健康“报警器” “牙齿如白骨”的“晶晶” / 094 “肥肥”美了，牙却裂了 / 096 “水不离口”的主编 / 098 毛毛怎么总是捂着嘴巴 / 100 哎哟！

你看马姐怎么长胡子了 / 102 一直揪咽喉部的推销员 / 104

Part 7 知道吗？胸腹其实是健康“预言家” 这个年轻司机一直捂着胸口 / 108 他这反应像是“高原反应” / 109 孙大叔怎么不停地打嗝 / 111 表妹长期保持固定的睡姿 / 112 莉莉双手一直按在胃部 / 115 她为何吃得这么少 / 117 不停吃冰激凌的小胖墩 / 119 看小史的样子是想吐 / 121 老邱跑了一天的厕所 / 123 鹿杰在饭后会突然肚子疼得打滚 / 125

Part 8 别忽视腰背臀，因为它们是“照妖镜” 小丽一直手扶着小蛮腰 / 130 露露的腰突然变细了 / 132 张师傅腰上的“游泳圈” / 134 孟大姐总是捶按后背 / 136 露背装出卖了她背上的“青春痘” / 138 她怎么成了“单峰驼” / 140 他为何总是捂着腰间 / 143

Part 9 解放手脚，让它们抓住“疾病”的影子 邱编辑经常扇动双手 / 146 看看生命线 / 148 瞧瞧智慧线 / 150 林先生藏在手上的难言之隐 / 151 看她手掌颜色就知道有病 / 152 徐总的手掌看上去像套了铠甲 / 154 形状怪异的指甲 / 156 从她的中指，我看到了疾病 / 158 看看自己的无名指 / 160 朋友的小手指看上去有些怪 / 161 通过指甲颜色看健康 / 163 王奶奶把膝盖捂得真严实 / 164 通过夏爷爷的步态看健康 / 166 抬着脚跟走路的新同事 / 168 漂亮女孩的肿脚踝 / 169 人字拖透露了他的脚起皮 / 171 老同学的脚上长了鸡眼 / 173

Part 10 排泄物绝不是“废物”，它能为健康打分 “超经理”解手越来越频繁 / 176 逛街同伴的怪异举动 / 178 表叔突如其来的血尿 / 180 姑妈的便便像柏油 / 182 火师傅的血便 / 183 胡太太家的马桶总是堵 / 186

Part 11 女人们，别忽视了自己的“那些事” 为何张倩总是扯胸前的衣服 / 190 明明身上定期来访的疹子 / 192 结伴去公厕，她为何羞答答 / 193 她的双腿在不停磨蹭 / 196 眼看着她汗流浹背 / 198 娟娟大得离谱的肚子 / 200 宁馨总是戴着哺乳专用文胸 / 202 她怎么在不特别的日子也出血 / 204

Part 12 男人们，记得留意自己的“小毛病” 白经理不分场合的勃起 / 208 表哥一晚都在反复起夜 / 210 聚会时，葛先生看上去坐立不安 / 211 从尿液发现他有病 / 213 刘总走路像挂着石头 / 215 扬扬尿中的“粉红泡泡” / 217

Part 13 抓住“隐形妖”，留住悄悄溜走的健康 胖妹突然瘦了两大圈，绝不是好事 / 220 “排骨姐”突然增肥，绝不是好事 / 222 琳琳为什么总在长出气 / 224 25 她却捂得特别厚 / 226 总是迟到并“睡眼惺忪”的娜娜 / 227 薛凯总是看上去莫名的恐惧不安 / 229 瞧她丢三落四的马虎样 / 231

附录 注意生活中的66个健康细节 / 233

<<一看就有病>>

章节摘录

如果蔡桓公相信扁鹊，就不会死了。中医学界历来将扁鹊尊为我国古代医学的奠基者。在历史记载和民间传说中，扁鹊堪称神医，无论什么疑难杂症他都能手到病除，最神奇的就是他有“特异功能”，能从人的面貌形体等透视人的五脏六腑。

那么，扁鹊到底有多神呢？扁鹊(前407—前310)，姬姓，秦氏，名越人，又号卢医，春秋战国时期名医。

由于他的医术高超，被认为是神医，所以当时的人们借用了上古神话黄帝时神医“扁鹊”的名号来称呼他。

一次，扁鹊到了齐国，他到朝廷拜见蔡桓公，说：“您有小病在皮肤和肌肉之间，不治将会深入体内。

”蔡桓公不屑地说：“我没有病。

”扁鹊走出宫门后，蔡桓公对身边的人说：“医生喜爱功利，想把没病的人说成是自己治疗的功绩。

”过了五天，扁鹊再去见蔡桓公，又说：“您的病已在血脉里，不治恐怕会深入体内。

”蔡桓公生气地说：“我没有病。

”扁鹊出去后，蔡桓公非常不高兴。

又过了五天，扁鹊再去见蔡桓公，对他说：“您的病已在肠胃间，不治将更深侵入体内。

”蔡桓公这次不肯再答话。

扁鹊出去后，蔡桓公很是愤怒。

再过五天，扁鹊又去，看见蔡桓公就向后退跑走了。

蔡桓公见状立刻派人问他为什么要跑。

扁鹊说：“疾病在皮肉之间，汤剂、药熨的效力就能达到治病的目的；疾病在血脉中，靠针刺和砭石的效力就能达到治病的目的；疾病在肠胃中，药酒的效力就能达到治病的目的；疾病进入骨髓，就是掌管生命的神也无可奈何。

现在疾病已进入骨髓，我已不再要求为他治病。

”果然，又过了五天，蔡桓公身患重病，他立刻派人去召请扁鹊，扁鹊却已逃离齐国。

就这样，蔡桓公最终因没有听从扁鹊的劝告而病死了。

这个故事或许有些让人不可思议，但是这个故事很好地诠释了中医四诊中“望诊”的最高水平。

张仲景看出了王仲宣的“痲疾”。张仲景是中医界的另一位名医，他名机，字仲景，东汉南阳人，中国古代伟大的医学家、世界医史的伟人，被人称为“医中之圣，方中之祖”。

张仲景生于公元150年正月十八，于公元219年溘然长逝，享年69岁。

张仲景出身在一个没落的官僚家庭，他的父亲叫张宗汉，曾经在朝为官。

由于家庭环境的熏陶，张仲景从小就接触了很多的典籍。

他从史书上看到了扁鹊望诊蔡桓公的故事之后，就对扁鹊产生了敬佩之情，这也为他日后成为一代名医奠定了坚实的基础。

汉灵帝时，张仲景曾举孝廉，官至长沙太守。

他一生都勤求古训，博采众长，集前人之大成，揽四代之精华，后来编著了一部不朽的医学名著——《伤寒杂病论》。

这部医书将理、法、方、药熔于一炉，开辨证论治之先河，形成了非常独特的中医学思想体系，对于推动后世医学的发展起了非常重大的作用。

建安年间，有一位非常著名的诗人，在朝廷做过侍中，叫做王仲宣，他与张仲景有着非常深厚的交情。

一天，张仲景相约与王仲宣见面，发现了王仲宣的身上潜伏着一种名叫“痲疾”的病原，其实就是我们现在所说的“痲风病”。

张仲景对王仲宣说：“仲宣，我看出你身上潜藏着一种病，叫做‘痲疾’，如果你不早点进行医治的话，到40岁的时候，你就会出现脱眉毛的现象，脱眉毛半年后，就会有生命危险了。

你听我的劝告，赶快先服用几剂五石汤吧。

<<一看就有病>>

” 当时王仲宣刚二十出头，患有“痲疾”在那个时代又是非常危险的事情，如果被别人传他有这种病，是非常丢脸的。

王仲宣以为张仲景是在吓唬自己，小题大做，又不好驳了老朋友的面子，就哼哈的答应了，却并没有听劝按时服药。

不久，两人再次相见，张仲景看了看王仲宣的气色和体态，疑惑地问：“你有没有服过五石汤？”王仲宣显得有些反感，敷衍着说：“是的，我服过了。”

”张仲景仔细观察了一下，说：“不对吧，看你的气色，肯定没有服过。你为什么不能听从我的劝告呢？为什么要如此轻视自己的生命呢？从现在开始，你一定要听我的劝说，赶快服些药吧，不然真的就麻烦啦！”尽管张仲景费尽口舌，可王仲宣就是不愿意相信，依然没有按照张仲景说的去服药。

果然，在王仲宣40岁的时候开始出现严重的脱眉毛现象，脱眉毛到第187天的时候，终因不治而身亡。可惜了这位极有才华的文学家，这么早就离开了人世。

程医生辨别“真假麻风” 很久之前，在广东的一个小镇里，住着一户姓吕的人家，家里有一个正值妙龄的女儿。

女孩心灵手巧，貌美如花。

一天，女孩突然感到非常不舒服，全身出现浮肿的症状，皮肤上还长出密密麻麻的红色丘疹，奇痒无比，以至于终日寝食不安。

看到女儿如此痛苦，父亲非常心疼，便四处寻医问药，可是都无济于事，女儿的病不但没有好转还更加恶化，部分丘疹已经开始出现溃烂流水，很多医生都认为女孩是得了麻风病。

P2-4

<<一看就有病>>

编辑推荐

“望诊”真的有那么神奇吗？

没有中医基础的人，在现实生活中也可以通过“望诊”来发现自己身体存在的问题吗？

其实，我们的身体就像是一个反射器，它能真实地反映出人体内在的健康情况。

只要仔细观察，您就会发现，我们的脸、手、脚、腰、背、臀，甚至是排泄物都能随时准确地给我们传递健康信号，这些信号能及时提醒我们，身体的哪些部分出现了问题。

读了良石所著的这本《一看就有病》才知道，“小病看不出必成大患”。

小故事告诉您“望诊”有多神！

中医专家教您关注细节，把握健康！

<<一看就有病>>

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>