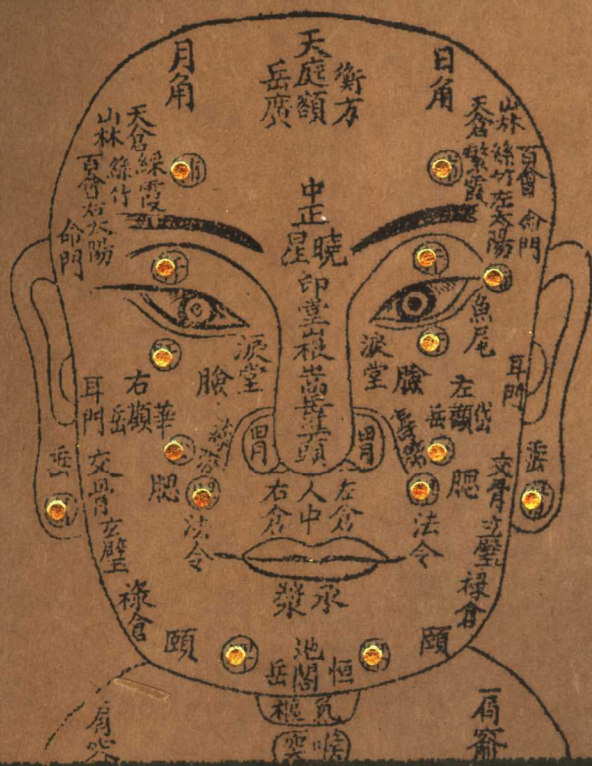


从五官看健康

杨锦华 著

陕西师范大学出版社

本書着重闡述五髒五官的關係十二經絡的分布走向與循行路綫及其生理病理診斷治療等以及各致病因素與臨床表現還說明了疾病發展的過程主要是正邪鬥爭陰陽失調并報告簡單的診察疾病方法更介紹望聞問切的基本概念尤其望診之臨床意義及辨證更有獨特之解說由于中醫學是門深奧的預防醫學內容多半是古代醫着原文包括有肝髒與眼睛心與舌肺與鼻腎與耳比較難的是經絡與病變觀察最后將有關圖表打印于后以利學習自我保健



从五官看健康

杨锦华 著

陕西师范大学出版社



图书代号:SK4N1310

图书在版编目(CIP)数据

从五官看健康/杨锦华著.—西安:陕西师范大学出版社,2005.1

(百病自然疗法)

ISBN7-5613-3128-2

I. 从… II. 杨… III. 保健—通俗读物 IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140524 号

责任编辑 吴文智

装帧设计 书衣坊

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大 120#(邮政编码:710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 山东人民印刷厂

开 本 880×1230 1/32

印 张 5.875 印张

字 数 150 千字

版 次 2005 年 4 月第 1 版

印 次 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价 12.00 元

开户行:光大银行西安南郊支行 账号:0303070-00330004695

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 85233753 85251046(传真)

E-mail: if-centre@snuph.com

大家都知道预防胜于治疗，只要有避免疾病的方法一出现，马上造成轰动。如我先前在“朱雀文化”所出过一系列养生茶方及保健的书，销售量都算不错。由此可见，虽然主题是以美容、瘦身为主，但由于内容包括很多“养生”及“保健”等健康防治观念，也受到读者的厚爱。

我们都知道健康就是财富的观念，只要身体好、能吃、能睡，就很好。否则即使有大量的钱财，没有健康的身体，常常这里痛、那里酸，做什么都不起劲。那么钱是别人在帮你花，而病痛却自己在受。所以，聪明的读者都会选择与健康有关的书系，来提高自身保健的意识，正所谓：“爱看书的人不会变‘坏’，指的是身体，了解吗？是真的喔！”

由于先前所出版的书籍虽属养生、保健类，但多以茶方为主，对于人体五脏六腑的保健，还是很有限，直到因缘际会认识出版社的王小姐与彭先生，在几经讨论

后，认为读者若能藉由每日对自己五官的观察，可以随时注意自己的健康问题，那么就可做到平日多预防的功效，是为读者之福祉。

《从五官看健康》一书，内容丰富、深入浅出，结合中西医关于病理、病因及病症的理论来加以论述，并在每篇文章的最后，提供预防的防治、保健方。若你觉得看书累了，那医师的“俏皮话”是可以让你轻松一下的喔！例如，眯眯眼是个多情种，而穿了耳洞后，下辈子是要当女人的喔……等有趣的小故事，希望读者能在会心一笑之际，读它千篇也不厌倦。

但最重要的是，要将这本《从五官看健康》的书，经大家努力地传出去，让每个亲朋好友，都能懂得照顾、爱惜自己的健康，才能快乐、开心地迎接每天的阳光。若书中有您不懂的问题，作者愿为您作进一步解答。

谢谢大家！

佛说：“身体健康第一富、身体健康最幸福。”如广告词所言，“先生的健康是太太的幸福，太太的健康是先生的幸福”一样。

所谓“健康”，指的就是身心平衡、心灵的健康和正确的观念。一切皆从善良面看，从善良面想，如此一来才能达成心中无事乐如仙的境地。这种心灵健康、愉悦之人，必能消除一切紧张与压力，病魔必然远离。

身体的健康，需靠五蕴和合才能达成，五蕴中的受想行识，是心理、精神的作用；唯地、水、火、风四大所成的色蕴和合才叫健康，两者平衡和合才叫真健康，才有幸福快乐。

人生最大的痛苦，莫过于身心受病魔折磨，所谓大地皆金钻，须靠健康身体才能取得；有钱没健康，不快乐，即使有美妻、孝子，也不幸福。为了您能生活美满幸福，本人特别推荐一本能身心兼顾的好书——《从五官看健康》。

本书的作者杨锦华医师，不但深谙医理，更了解人体结构运行之道；她认为守住诊所、悬壶济世，所能嘉惠的人有限；利济群人之心、菩萨济世之情甚切，故走出诊所，投入健康教学，更藉经验心得的累积，成就这本简单易懂的书，直接教导您从五官与脏腑的关连，以及十二经络的气血循环变化，来认识自己，让人人做自己的医生，使人人身心健康、幸福！这不但是杨医师最大的心愿，相信也是您我大家共同的心愿。将此推荐，愿大家都健康幸福，谨此为序。

净化社会文教基金会董事长

释净耀法师

一般人往往都是后知后觉，等到生病才想到保养，才警觉到健康的重要。甚至，后悔当初没好好善待身体，每天大吃大喝、熬夜失眠、作息无常，导致气滞血瘀、全身疼痛时才后悔莫及。

杨医师这本《从五官看健康》能让我们可以小病自己治、当自己的医生。毕竟，预防胜于治疗，每天对着镜子作个自我体检，看看“五官”有什么变化，如此一来，不但可以提高自我保健的积极性，也能透过预先了解身体状况及早防治疾病，这的确是一本值得研读的书。

身为发行人的我，深知有健康的身体才有活力，而常与好友锦华研究五官与五脏、五色与气血循环的问题，所以今天仍保持神采奕奕、行动灵活，也是因为我注重保健，因此也希望读者能喜爱这本书，并介绍更多的好友共同来阅读，让我们的生活充满活力，大家更健康、更快乐。

廖苏西姿

前 言

中国传统医学有着悠久的历史，是我国优秀文化遗产重要的组成部分，也为人们的预防保健作了很多的贡献。早在三千多年前商代的甲骨文中就有关于疾病和医药的记载。中医的特点是把人体看成一个以脏腑、经络为内在联系的有机整体，认为人与自然界之间有着密切的联系，在疾病的防治上，主张“治未病”，意即“预防胜于治疗”。

本书着重阐述五脏、五官的关系，十二经络的分布、走向与循行路线及其生理、病理、诊断、治疗等，以及各种致病因素与临床表现。还说明了疾病发展的过程主要是正、邪斗争，阴、阳失调，并介绍简单的诊察疾病的方法，同时还介绍望、闻、问、切的基本概念，尤其对望诊之临床意义及辨证，更有独特之解说。

中医学是门深奥的预防医学，内容多半是古代医著原文，包括有肝脏与眼睛、心与舌、肺与鼻、肾与耳，比较难的是经络与病变观察。本文将有关图表打印于后，以利学习者自我保健。

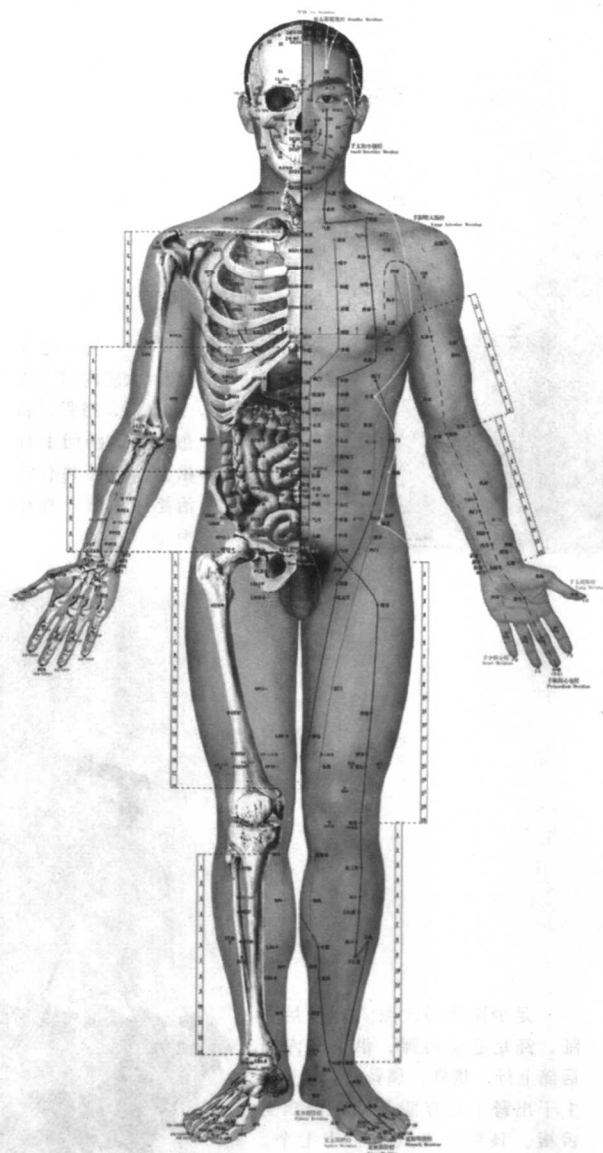
五脏六腑与十二经络的对应关系

五脏六腑、十二经络命名、分布对照表

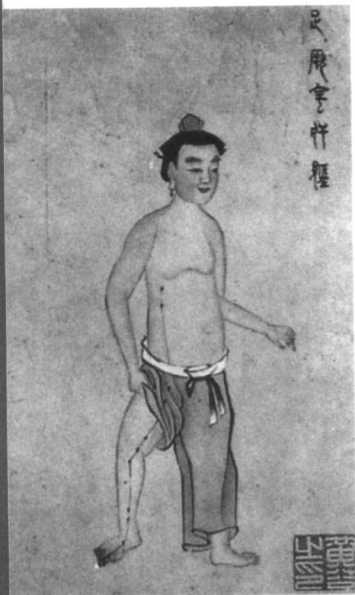
经络	足厥阴经	手少阴经	足太阴经	手少阴经	足少阴经	手厥阴经
五脏	肝	心	脾	肺	肾	心包
六腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱	三焦
经络	足少阳经	手太阳经	足阳明经	手阳明经	足太阳经	手少阳经

五脏与五官、五色、五行、五味、五方对照表

五脏	肝	心	脾	肺	肾
五官	目	舌	唇	鼻	耳
五色	青	赤	黄	白	黑
五行	木	火	土	金	水
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五方	东	南	中央	西	北



全身经络穴位示意图



足厥阴肝经穴图 / 起于足大趾，上行胫骨内缘、大腿内侧，绕阴部，入小腹，上夹胃，络胆，属肝；上贯膈，布胁肋，沿回上行至巅顶与督脉相会。该经共有穴位十四个。主治泌尿生殖、神经系统、肝胆病症。



足少阴肾经穴图 / 起于足小趾，经足心至内踝，沿下肢内侧后部上行，贯脊，属肾，络膀胱；主干出肾上行穿膈入肺，沿咽至舌根。该经共有穴位二十七个。主治泌尿、生殖以及呼吸、消化、循环系统之病症。



手阳明大肠经穴图 / 起于食指之端，沿手臂外侧前缘上行至肩前，从缺盆部入肺，下膈，络大阳。该经共有穴位二十个。图出清代黄谷所绘《明堂经络图》。



手太阳小肠经穴图 / 起于小指之端，沿手臂外侧后缘上行至肩、大椎，入缺盆，络心，下膈，属小肠。该经共有穴位十九个。

手少阳三焦经



手少阳三焦经穴图 / 起于无名指端，沿上肢北面正中上行至肩，交于大椎，入缺盆，面膻中，络心包，穿膈，属三焦。该经共有穴位二十三个，主治胸、心、肺、咽喉等病症。

足少阳胆经



足少阳胆经穴图 / 起于外眼角，至耳后、大椎，与督脉相交，入缺盆，由此分为两支，一经胸穿膈络肝，属胆；一从缺盆沿胸侧下入于髋，行于大腿外侧至外踝，入第四趾端。该经共有穴位四十四个。主治胸胁肝胆、热性病症、五官病症等。

目

录

作者序	1
推荐序(一)	3
推荐序(二)	5
前言	1
五脏六腑与十二经络节对应关系	2

第一章 目

眼睛	2
观眼察神看健康	4
肝开窍于目	5
眼睛与脏腑的关系	6
肝的主要生理功能	9
肝的在志、在液、在体和在窍	13
眼睛容易产生的问题	16
黑眼圈	17
青光眼的病机病因	18
结膜炎	19
远视	20
爱眼护眼行动	20
爱眼养肝保健茶方	21

第二章 舌

舌头·····	24
心气通于舌·····	24
心的主要生理功能·····	25
心的在志、在液、在体和在窍·····	28
舌与脏腑的关系·····	30
舌诊的内容·····	30
舌质与舌苔的关系·····	36
舌诊的临床意义·····	37
看心与小肠的辨证·····	40
强心保健法·····	42
护心防治茶方·····	43

第三章 口唇

口唇·····	46
脾胃与口唇的关系·····	46
脾的主要生理功能·····	48
脾的在志、在液、在体和在窍·····	51
脾与胃病的辨证·····	55
强脾顾胃的药方·····	58

第四章 鼻

鼻·····	60
肺气通于鼻·····	60
肺的主要生理功能·····	62
肺的在志、在液、在体和在窍·····	65

肺的常见病状·····	67
咳嗽、哮喘的临床辨证·····	70
肺脏病例·····	73
关于“好鼻狮”的问题·····	75
防治感冒·····	78
通鼻清肺治喉痛保健茶方·····	79

第五章 耳朵

耳·····	84
肾气通于耳·····	84
十二经络与耳的动向·····	86
耳与经络串联全身·····	87
耳朵的构造·····	88
耳朵的神经组织·····	91
肾的主要生理功能·····	98
肾气与人体成长相关联·····	99
肾的在志、在液、在体和在窍·····	101
耳朵与身体的对应·····	104
耳穴指压保健法·····	105
耳朵临床穴道应用·····	107
耳痛的发生原因·····	110
强肾养生法·····	112
附录一 名词解释·····	114
附录二 望、闻、问、切·····	123
附录三 经络概述·····	149
附录四 临症经验谈·····	159