

彩图版

龚炳辉 赵理明 主编

手诊面诊与 养生美容

皮肤的保养
+
身体的营养
+
内心的修养
+
适量的运动

||
健康美丽

通过手诊 面诊了解五脏六腑的盛衰
防微杜渐 对症调理



化学工业出版社
米立方出版机构

【 美容版 】

美容 护肤 彩妆 美发

手诊面诊 养生美容



面部诊断
+
手部诊断
+
内伤诊断
+
亚健康诊断

张洪英 著

张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英
张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英 张洪英

中国中医药出版社

彩图版

龚炳辉 赵理明 主编

手诊面诊与 养生美容



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北 京 ·

本书由具有丰富临床经验的手诊专家、营养专家执笔,围绕女性养生、美容,介绍了女性生理特征,营养与健康的关系,五脏、七情、经络与美容的关系,面诊与美容,以及通过手诊面诊防治女性常见疾病等内容。图片丰富,易学易懂;治疗方法均为作者临床诊治经验的精华,简单实用。

本书适合爱美、爱健康的女性阅读,也可以作为营养保健工作者、基层医师的实用参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

手诊面诊与养生美容/龚炳辉,赵理明主编. —北京:
化学工业出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-122-06274-1

I. 手… II. ①龚…②赵… III. ①掌纹-望诊(中医)
②望诊(中医) ③美容-基本知识 IV. R241.2 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第117372号

责任编辑:肖志明 贾维娜
责任校对:陶燕华

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社 米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京画中画印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张6 $\frac{1}{2}$ 字数157千字
2009年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)
售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

■ 前 言 ■

追求健康是全人类的梦想！传统的健康观念主要是指一个人躯体强壮，没有疾病。而当今社会评价一个人健康的标准是指人的生理、心理、道德文化修养和社会适应能力都处在一个理想的状态。

在生活节奏加快、工作压力日益增大的现代社会中，我们每个人承担着社会与家庭的双重责任。而由于特殊的身体结构与生理状态，使得很多女性随着年龄的增长、饮食睡眠的不规律、体内激素水平不断下降，出现了内分泌失调、神经衰弱、头痛、便秘等问题，这就是我们所熟知的亚健康现象，而这恰恰就是潜在的疾病威胁。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“人不是死于疾病，而是死于无知。”原因就是不懂得养生，不注重提前预防疾病。我们常会为自己最宝贵的财产，比如为房屋和汽车购买保险，却没有为我们的健康上一份保险。其实我们最重要的财产不是房屋和汽车，而是我们的健康——没有健康就失去了一切！健康是福！

现代女性要学会养生保健，使自己更加健康美丽，应做到几点，即皮肤的保养，身体的营养，内心的修养，加适量的运动。

皮肤的保养大家都很熟悉，定期去美容院做面部与身体的护理，给皮肤做深层的清洁与营养，这也是养生保健的一部分。人漂亮了，心情愉悦了，自然对养生有益。但皮肤出现了斑、痘等问题时，是因为我们身体的机能出现了问题，想要彻底解决，还

得找到体内“故障”的根源，予以对症调理。

身体的营养，不是指吃得好，而是指吃得均衡。根据中国营养学会发布的公告显示，中国每年有70%的慢性病患者都是饮食习惯的不当所产生的。当身体出现缺乏维生素、矿物质、纤维素等各种营养素时，就会加速身体与容颜的衰老，更会使慢性疾病迁延不愈。而这些疾病在早期的时候，在医院体检往往难以检查出来。所以，提前对自己身体状况进行全面了解，对养生保健至关重要。

内心的修养，就需要我们多看一些对人生发展与心灵道德有益的书籍，多参加集体活动，与积极向上的人多交流。

我们从事健康养生事业多年，深知任重而道远。随着物质文化水平的提高，人们对养生保健美容的认识有了很大提高。为了更进一步让广大读者，特别是女性朋友们能够真正做到健康养生保健美容，我们把工作中的经验整理后，编写了《手诊面诊与养生美容》一书。

此书不仅适用于爱美、爱健康的女性及从事营养养生保健工作者阅读，也为基层中西医临床工作者提供了实用可行的参考资料。

由于我们编写水平有限，不足之处，请广大读者批评指正。

龚炳辉 赵理明

于中国Beverly [必好适] 营养中心

■ 目 录 ■

第一章 营养与健康

- 第一节 人体健康的标准····· 2
- 第二节 什么是营养不良····· 3
- 第三节 营养、健康第一要素——合理规律的饮食····· 3
- 第四节 营养、健康第二要素——补充营养补充品····· 4

第二章 五脏、七情、经络与美容

- 第一节 五脏与美容····· 8
- 第二节 七情与美容····· 26
- 第三节 营养与美容····· 29
- 第四节 微量元素与美容····· 33
- 第五节 水与美容····· 36
- 第六节 经络与美容····· 38



第三章 美容从头说起

第一节	头发·····	66
第二节	颈项·····	69
第三节	颜面·····	75
第四节	眼睛·····	76
第五节	耳·····	78
第六节	鼻·····	82
第七节	舌·····	84
第八节	牙齿·····	85



第四章 女性的生理特征

第一节	月经期·····	88
第二节	怀孕期·····	89
第三节	更年期·····	91
第四节	老年期·····	92

第五章 女性常见疾病手诊面诊与防治

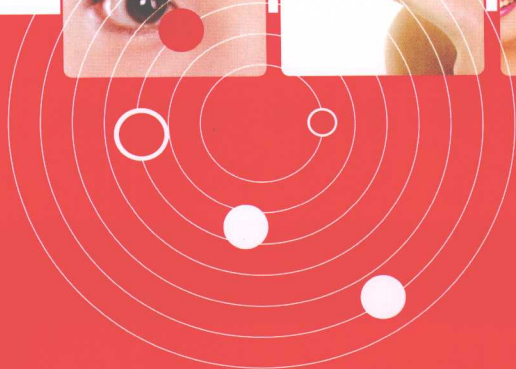
- 第一节 手诊面诊简述····· 94
- 第二节 消化系统疾病····· 96
- 第三节 神经系统疾病····· 116
- 第四节 呼吸系统疾病····· 122
- 第五节 循环系统疾病····· 127
- 第六节 运动系统疾病····· 139
- 第七节 内分泌系统疾病····· 149
- 第八节 泌尿系统疾病····· 164
- 第九节 生殖系统疾病····· 167

附录1 “营养、健康、美丽”祝福心语

附录2 临床手诊医话六则

第一章 营养与健康

手诊面诊
与
养生美容



第一节 人体健康的标准

真正的健康包括身体健康与心理健康。身体健康的标准可用“五快”来衡量。

① 吃得快：进食时有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭，这说明内脏功能正常。

② 走得快：行走自如，活动灵敏。这说明精力充沛，身体状况良好。

③ 睡得快：入睡快，且质量好，醒后精神饱满，头脑清醒，这说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

④ 说得快：语言表达正确，说话流利。这表示头脑敏捷，心肺功能正常。

⑤ 便得快：有便意，能很快排泄，且感觉良好。
心理的健康可用“三好”来衡量。

① 良好的个性：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

② 良好的处世能力：观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

③ 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。

第二节 什么是营养不良

营养是决定身体健康最重要的因素。许多疾病都是因为营养不良造成的，营养不良包括营养过剩，营养不足及营养不均衡。

营养不足或营养不均衡会影响生命的调节，使新陈代谢失调。这种现象刚开始只出现一些不自觉的症状，如食欲不佳，易疲劳、乏力、注意力不集中、淡漠、易激动、嗜睡、失眠等症状。如果此现象未得到改善和调整，日子久了便会形成有感症状，即生病。

营养过剩是指部分营养物质长期摄取过度所造成的营养失衡，易衍生为慢性疾病，即现代人最头痛的富贵病，造成营养过剩的原因多为过量粮食及肉类的摄取。所以，吃得不均衡都会影响身体健康。

第三节 营养、健康第一要素 ——合理规律的饮食

1. 合理的饮食

首先，避免过多食用高热量、高脂肪的食物。因为高热量、高脂肪的食物很容易在体内转化为脂肪，并且储存起来。所以应该尽量避免过多地食用油炸食品、膨化食品、甜点以及肥腻的肉类。合理饮食应该多考虑食用鸡肉、鱼肉等脂肪含量和热量都较少的食物。其次，尽量多食用富含纤维素的蔬菜和水果。因为纤

维生素可以加快肠道蠕动，可以帮助食物消化和排泄，纤维素还能在胃肠中占较大的空间而令人有饱食感觉，从而有利于瘦身。再次，多食粗粮，如薏苡仁、红豆、玉米、燕麦等。粗粮含有大量的膳食纤维、维生素和无机盐，而这些营养素既利于健康又有利于瘦身。

2. 规律的饮食

规律的饮食习惯对于健康是非常重要的。要想做到规律，就要保持一日三餐的饮食习惯，并且做到定时定量。首先是早餐，很多人由于早上的时间有限，因此就舍弃了早餐，并且认为这样对瘦身减肥很有益。其实，从入睡到起床，是人一天之中禁食最长的一段时间，在这期间，人体已经消耗了太多的能量，如果紧接着就进行繁重的工作和学习，势必会影响身体的健康。因此，要养成吃早餐的习惯，并且做到定时定量。其次是午餐，午餐是一日三餐的重中之重，应该做到荤素搭配，营养均衡。因为一天之中有40%的能量是靠午餐供给的，并且午餐也起着承上启下的作用，午餐如果马马虎虎、随便对付的话，那么就会注定晚餐要丰盛。这样对于人体的健康是没有益处的。晚餐应该少吃，并且宜偏于清淡。因为晚上的时间是一天之中人体代谢最慢的时候，这个时候如果进食过多的话，不利于消化，而产生脂肪的积累。

第四节 营养、健康第二要素 ——补充营养补充品

营养补充品包括基础性营养补充品及功能性营养补充品。调查显示，现在有1/3的美国人，经常服用各种类型的营养补充品，并把它们当做一系列疾病的预防或治疗药物——从感冒、头

痛这些常见疾病，到比较严重的健康问题，如关节炎、忧郁症和心脏病等。女性每月月经血的排出，使得女性体内铁质的流失加快，如果长期不注意补充，势必会导致贫血。女性在怀孕时，所需要的营养比平时更多，包括孕前叶酸的补充，孕中合理的膳食搭配与必要的钙、蛋白质等的补充都需要强化。更年期后出现的卵巢功能衰退，而引起雌性激素的不足。老年期出现的腰酸背痛、骨质疏松等也都与体内营养素的流失有关。有针对性地补充营养素来强壮身体，可以使人精力更充沛，头脑更加敏捷，抵抗疾病能力增加。

营养补充品——胶原蛋白

认识胶原蛋白

人体成份中的16%是蛋白质，胶原蛋白占体内蛋白质总量的30%~40%，相当于人体体重的6%。主要存在于皮肤、骨骼、软骨、牙齿、肌肉、筋腱、韧带、血管、内脏与关节液、眼睛角膜、器官基底膜等人体的结缔组织中。其主要功能是维持皮肤和组织器官的形态和结构，也是修复各损伤组织的重要原料物质。

随着年龄增长，人体胶原蛋白含量逐渐减少，网状支撑体渐变厚变硬，失去弹性，真皮层的弹性与保水度降低，表皮就会形成松垮的皱纹，显出老态。

女性在20岁时胶原蛋白已经开始老化、流失，含量逐年下降；25岁则进入流失的高峰期；40岁时，含量不到18岁时的一半。人体从18岁开始合成胶原蛋白量就持续下降，如果直接食用胶原蛋白，能有效缓解皮肤老化现象。

胶原蛋白的作用

1. 紧肤平皱：胶原蛋白进入真皮组织后，能迅速填补局部塌陷，改善松弛，收紧皮肤，减少深皱纹、平复细纹。
2. 保湿滋润：能强力锁住30倍的水分，使皮肤持久水润、

光泽、细嫩。

3. 恢复弹性：可修复断裂、老化的弹力纤维网，使皮肤弹性恢复、柔韧充盈。

4. 修复组织：胶原蛋白可使受损组织得以修复、毛孔收细，肤质细腻、光滑。

5. 美白淡斑：胶原蛋白能使细胞粘接更紧密，新生细胞速度加快，不给黑色素、毒素聚集藏身之地，令皮肤肤色白皙、色斑淡出。

6. 健美乳房：胶原蛋白中独有的羟脯氨酸具有收紧结缔组织的作用，能使松弛的组织紧实、承托起下垂的乳房，使乳房挺拔、丰满、富有弹性。

7. 骨骼保健作用：提高骨骼形成及新陈代谢关节保护。

第二章 五脏、七情、经络 与美容

手诊面诊
养生美容

爱美之心人皆有之。美可以鼓舞激励人进取发展。男性要有阳刚之美，女性要有温柔之美。谈吐举止文明礼貌，气质高雅，精神振奋而体态大方，身材高矮同脸型匀称相配，皮肤光泽红润富有弹性，皱纹少，无碍容性色素斑，发质光泽无头皮屑，穿戴自然得体干净，办事干脆利索等，这些都会给人以舒适、愉快和美的享受。



第一节 五脏与美容

五脏，中医学指心、肝、脾、肺、肾，为人体最重要的器官，见图2-1。人体内脏是一个具有内外关系，自我调节和自我适应的整体。五脏的强弱与亚健康状况也关联甚密，见表2-1。

表2-1 亚健康状态自测表

序号	自测症状
1	常常疲倦无力，反应迟钝
2	头痛头晕，目眩耳鸣
3	失眠多梦，大便秘结，颜面色素斑多
4	心烦、焦虑、健忘，注意力常不集中
5	胸闷气短，易出汗
6	性功能减退，性冷淡
7	食欲差，常常伴口臭
8	腰膝酸软常疲惫

祖国医学早有“有诸内必形诸外”的论断。十二脏腑功能各有专司，如“心主血脉”，“肺主宣发，外合皮毛”，“脾主统血，在体合肉，其华在唇”，“肝主藏血，在体合筋，其华在爪，开窍于目”，“肾主水，主纳气，其华在发”，眼之营养主要由肝血供应，眼之神光产生主要是肾精上承等。总之，脏腑功能的盛衰直接关系到人体面容的色泽荣枯。人体的皮肤健康状况，主要由脏腑功能逐渐老化的结果所决定。