

# 中医养生之---聆听身体发出的求救信号

主讲：孙月儿

## 【课程大纲】

### “诸病于内，必形于外”

任何疾病的发生都是从未病到得病，从未成形到已成形。我们的祖先水平很高：像扁鹊望齐侯，就知道病在皮肤时施与治疗，应该不费吹灰之力。还有，张仲景为侍中大夫王仲宣诊病，就能诊出他20年后的疾病。

### 通过观察一个人的外表略知其健康状况。

五体-五官-五脏-五脉-五色都具有特定的内在联系。因此五脏有病，既可以反映在五官，也可以反映在五体，还可以反映在五脉、五色，古代高明的医学家经常借五体的层次排列以推测疾病的浅深层次。《灵枢·卫气失常篇》提出：“何以知皮肉气血筋骨之病也？……色起两眉薄泽者，病在皮。唇色青黄赤白黑者，病在肌肉。营气濡然者，病在（血脉中之）血气。目色青黄赤白黑者，病在筋。耳焦枯受尘垢，病在骨”。色诊的最高境界，是将上述几种色诊定位的方法相互结合、综合运用判断。

### 冰冻三尺，非一日之寒

俗话说，“冰冻三尺，非一日之寒。”也就是说，得了某种病，一般不是突然间就病倒了，从开始至生病，有时会有较长的时间，所以人们可以通过望闻问切就可以了解一个人的身体状况，可

以预测将会得什么疾病。有句俗语，叫做“诸病于内，必形于外”，因此，我们通过每天检查身体的表观症状，来防病于未然。

### **一、关注我们的先天之本“肾”**

平时没劲儿、不想吃、观察尿、腰痛、水肿、贫血、糖尿病、高

血压、痛风、高尿酸血症、尿路感染等疾病您关注了吗？都与我们的肾有着密切的关系啊。

### **二、关注我们的后天之本“脾胃”**

您注意过自己大便是否正常吗？

关注您的皮肤了吗？

关注牙龈健康？

您平时汗多吗？

您是否留意舌苔？

舌通过经络与五脏相连，因此人体脏腑、气血、津液的虚实，疾病的深浅轻重变化，都有可能客观地反映于舌象，通过舌诊可以了解脏腑的虚实和病邪的性质、轻重与变化。

### **三、读懂各种癌症的信号**

管好自已的不良生活习惯

才能掌控自已的健康

养护阳气才是养生的重点

### **四、看五官知健康**

人的健康都写在脸上，让我们学会给自己看相

养生还需先养心

恬淡虚无 真气从之 精神内守 病安从来

**【课程时间】一天（讲座形式）**