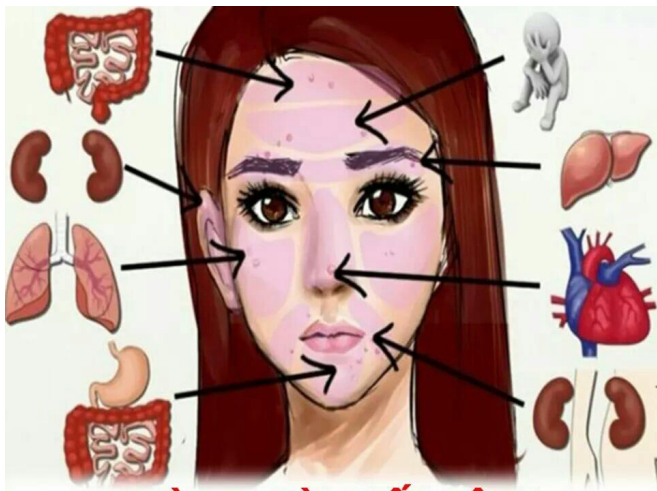


Cẩm Nang Sức Khỏe



NHÌN NGƯỜI BIẾT BỆNH THÔNG TIN HỮU ÍCH AI CŨNG NÊN LƯU LẠI KHI CẦN

1. NHÌN MẶT ĐOÁN BỆNH:

Tóc rụng huyết, nội tiết mất cân bằng
Tóc bạc phần mai gan đang nóng
Tóc bạc sau đầu là Thận kém rùi
Tóc bạc phần trán là Tỳ không khỏe
Tóc bạc muối tiêu bởi hau ưu phiền
Thận khai khiếu ra tai chủ về thính lực
Thận đủ khí huyết thính lực nhạy bén
Thận suy kém rùi thính lực giảm đi
Thắt lưng đau mỗi tiểu nhiều trong đêm
Rồi lại thêm chứng vầng đầu ù tai
Gan khai khiếu ra mắt chủ về thị lực
Gan kém mắt sẽ mờ lòa, thông manh
Gan nóng mắt đỏ sưng đau
Gan lạnh hay chảy nước mắt trong
Gan khô thiếu máu tất mắt sẽ khô
Tim khỏe lưỡi sẽ nhuận hồng
Tim nóng lưỡi sinh lở loét
Máu tim ngưng trệ lưỡi phát ban
Tâm âm hư lưỡi sẽ sắc thâm
Tâm dương hư lưỡi sẽ bóng nhẫy
Môi là biểu hiện của tỳ (lá lách)
Tỳ khỏe môi hồng cùng căng mọng
Môi nhợt nhạt nứt khô là đã yếu rồi
Tỳ nhiệt môi sưng phù khóe miệng lở loét
Ăn ít hay ăn nhiều quá đều hại tỳ

Phổi thường biểu hiện thông qua mũi
Ngạt mũi chảy nước trong do phong hàn
Phổi nóng mũi sẽ đỏ sưng
Máu cam xuất hiện huyết nhiệt âm hư
Lông mày rụng là Phế khí đang hư

2. NHÌN LƯỖI ĐOÁN BỆNH:

Sáng ra trước lúc đánh răng...
Nhìn gương xem lưỡi thế nào bạn ơi
Lưỡi là vùng phản chiếu của cơ thể
Âm-dương, khí huyết thịnh suy
Đầu lưỡi tương ứng tạng Tâm
Nửa đầu lưỡi trở lên ứng với Phế
Giữa lưỡi lại ứng với Tỳ Vị
Cuống lưỡi ứng với tạng Thận
Rìa lưỡi ứng vào Can, Đởm
Lưỡi trắng nhợt do hàn, huyết hư
Lưỡi đỏ quá cơ thể bị nóng rùi
Lưỡi tím đậm đang bị huyết ứ
Lưỡi xám đen là bệnh chẳng lành
Rêu lưỡi trắng thấp trọc, đàm ẩm
Rêu lưỡi vàng cảm mạo phong nhiệt
Rêu lưỡi xám đen nhiệt cực hóa hỏa
Hoặc căng thẳng thức khuya gây ra
Lưỡi có vết răng là tỳ hư, khí hư
Lưỡi nứt tinh huyết chẳng đủ đầy
Lưỡi bóng trơn tân dịch hư hao
Lưỡi nhiều nốt đỏ là nhiệt thịnh
Lưỡi lệch là dấu hiệu của đột quỵ
Lưỡi cử động khó khăn tổn thương chính khí
Lưỡi vừa nhỏ vừa mỏng là khí huyết hư
Dưới lưỡi gân xanh huyết ứ cùng thiếu máu

3. NHÌN NƯỚC TIỂU ĐOÁN BỆNH

Nước tiểu mà quá trắng trong
Bạn đang thừa nước tính hàn bên trong
Nước tiểu mà màu vàng nhạt
Nói chung đang ổn chưa lo lắng gì
Nước tiểu mà màu mật ong
Cơ thể thiếu nước e là nóng trong
Nước tiểu có màu vàng cam

E rằng gan mật vẫn đề bên trong
Nước tiểu lại có màu nâu
Gan đang có bệnh chớ đừng lãng quên
Nước tiểu có màu hồng, đỏ
E rằng thận bệnh xin đừng bỏ qua
Nước tiểu đỏ, trắng sữa, xanh
Viêm đường tiết niệu liệu mà khám đi
Nước tiểu có váng như dầu mỡ
Đái ra đường chấp rõ ràng bạn ơi
Đi tiểu buốt và đái són
Rõ ràng bị thấp nhiệt bên trong
Uống nước nhiều và đái cũng nhiều
Là bệnh tiêu khát có ngày hiểm nguy
Bí tiểu cũng thật hiểm nguy
Rủi lại bao bệnh dễ bề kéo theo
Đi tiểu chẳng hết lại hay rính quần
Thì rằng thận khí kém rủi bạn ơi
Vấn đề nước tiểu còn nhiều..
Nên theo dõi nó biết đang thế nào

4. NHÌN PHÂN ĐOÁN BỆNH:

Từ ngàn xưa qua thực tế lâm sàng
Đã biết đoán bệnh qua đường thải ra
Đã ăn vào là tất phải thải ra..
Nhìn phân là biết bên trong thế nào
Phân vàng, mịn lại đều khuôn
Đi ngoài đều đặn có gì phải lo
Bổng dung có hiện tượng bất thường
Là có dấu hiệu chẳng thể chủ quan
Phân đen là xuất huyết đường tiêu hóa
Hoặc loét dạ dày chớ có coi thường
Phân trắng dễ có sỏi hoặc u gan, mật
Hay gặp ở người viêm hoặc xơ gan
Phân đỏ, lẫn máu ruột đang xuất huyết
Đại tràng có polip hay là ung thư
Phân vàng lại nổi lênh phềnh
Là viêm tụy mạn xin đừng chủ quan
Phân sống thức ăn chẳng tiêu
Là tỳ vị, thận lại đang hư hàn
Phân xanh lại có mùi khó chịu
Rất có thể đang bị nhiễm trùng
Sáng nào cũng chạy vội đi ngoài
Phải lưu ý đến thận đang hư hàn
Ăn xong lại buồn đi ngoài
Là phải nghĩ tới viêm đại tràng có khi
Đi ngoài liên tục lại bị nôn là chứng " hoặc

loạn"

Rất có thể bị ngộ độc thức ăn ngộ độc thức ăn

Phân vàng nhiều bọt mùi khăng khăng

Cơ thể đang có nhiều nóng độc

Đi ngoài phân nhầy chẳng thể chủ quan

Viêm đại tràng đã nặng hoặc ung thư trực tràng

Kiến thức thì còn rất nhiều. Các anh chị
hãy chia sẻ lại để mà lưu tâm!