

《病未生先知道》

图书基本信息

书名：《病未生先知道》

13位ISBN编号：9787510101830

10位ISBN编号：7510101832

出版时间：2009-6

出版社：中国人口出版社

页数：277

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《病未生先知道》

前言

我们都恐惧得病，都渴望及早预知我们的病，提前防治，我们的祖先说：“上工不治已病治未病。”我们都渴望拥有这样一种能力：病未生，先知道。如果病还没有生起，我们就能提前防范，那么，我们就可以做到不生病了。我们如何才能提前预知自己的身体状况，并采取措施将病痛扼杀于萌芽之中呢？是定期上医院去体检吗？不，这只是一个必要的方面，你还有更简单易行的办法，那就是倾听身体对你的诉说，通过破译身体对你传达的语言秘码，来清清楚楚地了解并掌握自己的身体状态。我们每时每刻都在用语言诉说自己的感受，传递内心的体验，语言让我们展现了自己认识了别人。然而，我们是否注意倾听了另外一种声音？它不是来自外界，而是来自我们的身体发肤：暗黄的脸色，干燥的嘴唇，疏松的牙齿……这些都是身体的特殊表达方式，身体通过这些语言告诉你：你的身体可能会出现某些问题，你需要及时采取措施，这种身体的暗示语言，虽无声而胜有声！

当我们感冒的时候体温会升高，久坐时会觉得疲劳，饮酒过度时头脑会不清醒，没有吃饱时注意力会不集中，等等。身体通过这些独特的语言信号与我们交流，表达自己的所需所求，告诉我们身体内部正在发生的事情：那里或许正在闹罢工，或许出现了内讧，也可能遭遇了外敌的入侵，试图寻求我们的救助……这些都是身体里的秘密，也是身体独特的表达方式。我们只有用心去倾听身体的话语，注意观察每一个细小的变化，才能完全读懂身体里隐藏的故事。如果我们对身体发出的信号不予理睬，那么不久的将来，它会让我们吃到忽略它的苦头。这种声音迫使我们改变以往安宁的生活，会让我们从行动自如变得步履蹒跚，从一个常人变为废人，甚至夺去我们的生命。我们往往把癌症视为人类的大敌，谈癌色变。其实癌症并不可怕，可怕的是：当我们曾经美丽的乳房出现硬块并伴有疼痛时我们却毫无察觉；当我们经常头晕目眩并且记忆力减退的时候我们满不在乎，当满头乌发大把脱落而我们只是买瓶所谓的防脱发的洗发水敷衍了事……当这些可怕的事情发生时，说明癌症也许找上门来了。当我们病人膏肓后，才听到身体严重的抗议，此时已是亡羊补牢，晚矣。疾病总是会通过相应器官的细微变化体现出来，了解自己身体的语言表达方式，要关注平时可能并不在意的细节，仔细聆听身体和我们的交流。首先，要发掘出身体内的秘密，我们首先要进入自己的身体，把注意力集中到身体里面，而不是停留在表面。这一点非常重要，因为内在的声音可能是轻微、羞涩、微妙的，需要你凝聚所有的注意力才能够听得到。其次，我们还要弄清楚自己的身体下一步要做什么，它要向什么方向发展，对待自己的身体既要像朋友那样体贴爱护，又要像敌人一般知己知彼，丝毫不能松懈。只有这样，我们才能及时发现病魔的萌芽，斩草除根就容易的多。只有认真倾听身体的语言，才能发现身体内的秘密，才可以防患于未然。值得一提的是，我们不仅要听，还要会听。会听也就是说要学会听懂身体的言外之意。比如说，脸色发黑，千万不要以为只是黑色素沉积过多，这里面可能有更深层的隐患潜伏在其中。脸色发黑的人很有可能是肾脏有毛病。因为肾脏有过滤的功能，血液经过过滤后，废物通过泌尿系统排出体外。如果肾脏的过滤功能降低，就会使得废气物堆积在体内，形成色素沉着。一开始只是在皮肤较薄的地方出现，渐渐会蔓延至全身。因此，仅仅有倾听的意识还是不够的，关键是怎样听，能否听懂。身体的每一个细小的变化，都是在讲述一个我们看不到的秘密。如果病毒已经把地下通道挖到身体的营地下面了，我们却丝毫不能觉察，这怎么能行呢？身体的健康讯息关乎我们的生命存亡，所以，我们必须把这些秘密公之于众，让每一个人可以毫无障碍地与自己的身体交流。

《病未生先知道》

内容概要

《病未生先知道-医学博士谈健康》的阅读使您：学会观察身体的每一个细微变化，了解自己身体目前的状态，所有疾病情报全盘掌握，对自己的健康情况有一个具体的把握，根据实际情况制定自己的养生计划和治疗计划。表面文章做的棒，身体可能不健康。你的笑容里、声音里、形态里、心情里，都隐藏着疾病的阴谋。你的身体存在诸多的疾病显象仪，吐吐舌头、伸伸手指、照照镜子……你就能知道疾病的所在。一个细微现象，关系多种疾病。

《病未生先知道》

书籍目录

病未生，先知道序言：破译身体语言的密码第一章：察颜观色知健康 健康要看脸色行事 解读眼睛的颜色 “红颜”可能是祸水 头发对身体的色调表达 五颜六色的嘴唇与内脏 吐舌头看健康 双掌定疾病 指甲颜色自查 不同齿色要警惕不同疾病第二章：变化的体态变化的健康 变形人的健康秘密 眼球异常警示录 牙齿关系多种疾病 牙痛不一定是牙的事 手的形状也是健康的显像仪 乳房的健康密语 小脐眼里大健康 警惕皮肤上的斑斑点点 表面文章做的棒，身体可能不健康 从痘痘地图看五脏健康第三章：疾病信号隐于身体声音中 笑容里的疾病阴谋 倾听心跳的声音 呼吸异常全身弱 不要小看打呼噜的危害 牙齿为了什么加夜班 小小屁中看病情 骨头发音必有问题 咳嗽，有外敌入侵 梦是疾病的早期信号第四章：健康百味 从口气中判断多项器官是否异常 脚臭与身体的湿热 让狐臭成为往事 私密地带的腥、臊、臭第五章：触——肌肤中透露的健康秘密第六章：觉——眼耳鼻舌身全在说话第七章：身体的欲望第八章：分泌物——不得不细看的身体垃圾第九章：病未生，先知道

章节摘录

二、指甲，气血之源 指甲的每一个甲角都是经络十二个经血的所处的地方，所以犹如一个源头一样，它是阴阳交替关键的地方。它对五脏六腑的联系密切更加重要。血为阴，气为阳。气血是维持人体生理的一个重要的物质。所以看指甲也可以看出很多身上的问题，它好像一个窗口，一个屏幕。身体很多的信息，阴阳交替的地方都在指甲的形态上反映出来。标准指甲以一般宽三纵四比例为最佳。长度为第一指关节到指尖的1/2。具有这种指甲的人，如果他的指甲形状、色泽等方面状况良好，就可以断定他身体健康，充满了活力。甲形主要包括指甲的长宽比例、指甲的形状以及指甲异变这三个方面，因为甲形多与先天性的遗传因素有关，所以从甲形上看出来的多半属于本身体质上的差异。

1.指甲比例 长形：指甲偏长的人，性格比较温和不急躁，所以精神因素刺激引起的疾病在他们身上比较少见。但是因为先天的体质比较偏弱，免疫系统较差，很容易患上急性炎症性疾病，如上呼吸道感染、胃肠炎，以及脑部、胸部的疾病。短形：指甲偏短的人，属于比较容易急躁冲动的性格。这类人的心脏功能先天性相对较弱，比较容易发生从腹部到腰部，以及腿脚等下半身的疾病。如果指甲的尖端平平并且嵌进肉里面了，则比较容易发生神经痛、风湿等疾病。方形：这类指甲的长度与宽度相接近，指甲接近正方形，这类人的体质比较差，往往属于无力型，虽然没有什么明显的大病，但是很容易成为很多遗传性疾病患者。如果女性出现这样的指甲，应该警惕子宫和卵巢方面出现问题。

2.指甲形状 百合形：指甲比较长，中间明显突起，四周内曲，形状犹如百合片。这类指甲多见于女性，这种指甲的形状是最漂亮的，但拥有此甲的人多半从小就比较多病，尤其是消化系统方面经常容易出问题，还比较容易患血液系统疾病。扇形：这类指甲下窄上宽，指端成弧形。拥有扇形指甲的人，多半为天生的强体质型，从小身体素质就很好，耐受能力很强，但是他们很容易忽视自己的健康。在成年或者老年时比较容易患十二指肠溃疡、胆囊炎甚至肝病等。圆形：呈圆形的指甲，这类人看上去体格健壮，很少得病。这类人对于疾病的反应十分的不灵敏，很难自觉出身体的异况，所以，一旦生病，往往就很重。在他们身上最易发生的便是溃疡出血、胰腺炎、心脏功能紊乱甚至癌症。

3.指甲异变 裂纹：有两种，横向和纵向。指甲上的横纹是一种对已经发生的病变的记录。换句话讲，当指甲上有横纹出现时，体内必然已经出现一些病变。一般而言，开始的时候横纹只在指甲的最下端，随着指甲的生长，逐渐向上移动，也就预示着离发病时间越来越近了。开始的时候横纹只在指甲的最下端，随着指甲的生长，逐渐向上移动。指甲上有竖纹一般指甲表面不够光滑，出现一条条的直纹，一般会出现在操劳过度、用脑过度后；在睡眠不足的时候，这些竖纹会很清楚地显现出来。如果竖纹一直存在，则可能是体内器官的慢性病变。横纹：大多由缺乏营养引起，动手术和心脏病发作以后也可能出现。另外，横纹指甲也经常是患肠道感染和肺炎的重要提示。有些人在患麻疹或者发烧以后、心肌梗塞病人发病前也会出现这种症状。凹陷：中央凹陷，四周翘起，俗称钥匙指甲。这表示身体处于严重的贫血状态。另外，动脉硬化、癌症以及女性子宫肌瘤等妇科疾病也会使指甲凹陷。如果是指甲两端出现凹凸不平的现象，可能是体内缺铁或贫血、冠心病、甲状腺机能衰退或营养不良的征兆。斑点指甲上有少量白点，通常是缺钙、缺硅或者寄生虫病的表现白点数量比较多，可能是神经衰弱的征兆；而指甲上出现黄色细点，则可能患上了消化系统的疾病；如果指甲上出现黑色斑点则要小心，轻者只是操劳过度、营养不良，重者可能是胃下垂、胃癌、子宫癌的先兆。

《病未生先知道》

编辑推荐

一个细微现象，关系多种疾病。身体用独特的语言信号与你交流，表达他的状态和所需。身体的每一个细小变化，都在讲述一个我们看不到的秘密，揭示一次健康危机。只有先了解身体状况，然后才能正确养生。你想健康长寿吗？先做身体的侦察员，让身心疾病无所遁形！医学博士教你如何对疾病未卜先知！！！给你指示，将疾病扼杀于无形的第一步和第二步！

《病未生先知道》

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：www.tushu000.com