

《看懂身体发出的168个求救讯号》

图书基本信息

书名：《看懂身体发出的168个求救讯号》

13位ISBN编号：9787510403514

10位ISBN编号：7510403510

出版时间：2009-7

出版社：新世界

作者：王丹

页数：210

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

《看懂身体发出的168个求救讯》

前言

你了解自己的身体吗？你看得懂自己身体所发出的求救讯号吗？你知道自己的身体会时时刻刻地向你透露出宝贵的诊治线索吗？脱发、打呼噜、口干、口臭、眼皮跳动、肢体麻木、皮肤出现斑点……这些看似无关紧要的现象，究竟预示了身体的哪些问题？我们该怎样观察，又该如何判断这些讯号？事实上，你是自己最好的诊断“侦探”。当身体出现了细微的变化时，你会在第一时间感受到它的改变，你也是第一位与它对话的人。如果你可以看懂它向你发出的求救讯号，你就可以及时地拯救它，再为它营造一片健康的天空。有的人由于知识的缺乏和认识的不足，往往对这些“讯号”视而不见，以至于延误了最佳的治疗时间，最终由小样变成了大患，追悔莫及。好可怕的结果！好巨大的代价！怎么办呢？认真地读一下这本《看懂身体发出的168个求救讯号》吧！它会告诉你生活中较为常见的疾病、疑难病、大病、重病乃至绝症所对应的讯号。

《看懂身体发出的168个求救讯》

内容概要

《看懂身体发出的168个求救讯号》讲述了：你知道吗？你也可以给自己做体检！如果面色持续性发蓝，很可能是肺病、哮喘、慢性阻塞性肺病，甚至是肺癌的健康警示讯号；手掌发黄，可能是血管内血液不足，或是营养不良的讯号，也可能是慢性贫血、慢性萎缩性胃炎、慢性结肠炎等慢性疾病的早期预警讯号；眼袋。可能是睡眠不足或疲劳过度的讯号，也可能是甲状腺机能减退，或者肾脏不太好的早期警报；经常感觉口渴，可能是体内缺水的表现，也可能是肾盂肾炎、血管球性肾炎、肾积水的讯号；男性外阴瘙痒，可能是局部多汗造成的，也有可能是股癣的警示讯号；女性无缘无故出现黑眼圈，可能是功能性子宫出血、原发性痛经等疾病的早期警示；小儿在睡眠的时候，眼皮无法闭拢，可能是营养不良的表现，也可能是慢性消化不良的细微讯号；..... 在维护自身健康的过程中，你应该练就一双“火眼金睛”，用你的细心留意观察身体的细微变化，用你的智慧读出并看懂身体发出的求救讯号。早发现，早治疗。大病可化小，小病可化无。

《看懂身体发出的168个求救讯》

作者简介

王丹，全国老中医学术经验优秀继承人；第三批黑龙江省名中医；黑龙江中医药大学校名中医；硕士生导师。现任世界中医药学会肾病专业委员会委员；中华中医药学会肾病专业委员会委员；黑龙江省中西医结合学会肾病专业委员会委员；黑龙江省医师协会首届肾病专业委员会委员。

《看懂身体发出的168个求救讯》

书籍目录

讯号1：当你一紧张就头痛时讯号2：当你经常感觉头晕时讯号3：当你出现非正常脱发时讯号4：当你出现斑秃时讯号5：当你过早出现灰白发时讯号6：当你出现过多的头皮屑时讯号7：当你出现面部神经麻痹时讯号8：当你的面容发生变化时讯号9：当你的面部出现斑点时讯号10：当你的面部呈青紫色时讯号11：当你“满面红光”时讯号12：当你的面色发白时讯号13：当你的面色发黄时讯号14：当你的面色发黑、发蓝时讯号15：当你的脸上长痘痘时讯号16：当你的脸上出现网状血丝时讯号17：当你的面部浮肿时讯号18：当你的脸上出现鳞状斑块时讯号19：当你感觉面部疼痛时讯号20：当你的脸上出现红色的斑痕时讯号21：当你的脸上长粉刺时讯号22：当你脸上出现红血丝时讯号23：当你的两颊出现异常时讯号24：当你的眉毛出现异常状况时讯号25：当你感觉眼部疼痛时讯号26：当你的黑眼球颜色发生变化时讯号27：当你的眼白颜色发生变化时讯号28：当你出现黑眼圈时讯号29：当你的眼皮下垂时讯号30：当你的两只眼睛颜色不同时讯号31：当你总感觉眼睛干涩时讯号32：当你的眼睛颜色发生改变时讯号33：当你的视觉发生改变时讯号34：当你的眼皮跳动时讯号35：当你的瞳孔形态发生变化时讯号36：当你的眼睛出现幻觉时讯号37：当你出现眼袋时讯号38：当你的瞳孔颜色发生变化时讯号39：当你的角膜出现异常状况时讯号40：当你的眼皮出现异常状况时讯号41：当你的眼皮颜色发生变化时讯号42：当你的眼球出现异常状况时讯号43：当你眼前出现虹视时讯号44：当你的眼屎突然增多时讯号45：当你眨眼过频时讯号46：当你感觉眼前有“飞蚊”时讯号47：当你总是不由自主地流泪时讯号48：当你的耳朵出现异常状况时讯号49：当你感觉耳朵堵得慌时讯号50：当你感觉听力逐渐消失时讯号51：当你耳道中分泌的耵聍(耳屎)过多时讯号52：当你耳鸣时讯号53：当你的听力突然消失时讯号54：当你的听力出现障碍时讯号55：当你感觉耳痛时讯号56：当你的耳垂上长了皱纹时讯号57：当你的鼻子呈红色时讯号58：当你的鼻子颜色发生变化时讯号59：当你的鼻子形态发生变化时讯号60：当你感觉鼻子干燥时讯号61：当你的嗅觉突然消失时讯号62：当你出现鼻塞现象时讯号63：当你无缘无故地流鼻涕时讯号64：当你的鼻涕出现异常时讯号65：当你的鼻子出血时讯号66：当你感觉鼻子痒时讯号67：当你的嗅觉出现异常时讯号68：当你出现幻嗅时讯号69：当你的咽喉疼痛时讯号70：当你的咽部有异物感时讯号71：当你经常咳嗽时讯号72：当你咳出有颜色的痰时讯号73：当你经常打呼噜时讯号74：当你的声音嘶哑时讯号75：当你突然失音时讯号76：当你吞咽困难时讯号77：当你经常感觉呼吸困难时讯号78：当你的嘴唇肿胀时讯号79：当你的味觉出现障碍时讯号80：当你的嘴中有金属味时讯号81：当你的味觉超级灵敏时讯号82：当你的呼吸伴有异常味道时讯号83：当你经常感觉口苦时讯号84：当你经常感觉口干时讯号85：当你经常感觉口渴时讯号86：当你的口腔出现异常状况时讯号87：当你反复出现口腔溃疡时讯号88：当你的嘴唇颜色发生变化时讯号89：当你的嘴里有异常的味道时讯号90：当你长期出现口臭时讯号91：当你的舌头出现异常时讯号92：当你的舌头颜色发生改变时讯号93：当你的舌头上出现瘀斑时讯号94：当你的牙齿出现异常状况时讯号95：当你牙龈出血时讯号96：当你出现蛀牙时讯号97：当你的牙齿松动时讯号98：当你的牙齿颜色改变时讯号99：当你发现脖子长了肿块时讯号100：当你出现落枕的征象时讯号101：当你经常感觉肩痛时讯号102：当你的脊柱弯曲时讯号103：当你经常感觉腰痛时讯号104：当你经常感觉胸痛时讯号105：当你感觉胸闷时讯号106：当你感觉腹胀时讯号107：当你感觉腹痛时讯号108：当你出现胃酸的现象时讯号109：当你感觉四肢麻木时讯号110：当你的四肢强直时讯号111：当你感觉四肢疼痛时讯号112：当你的手指形态出现异常状况时讯号113：当你的手指形成“鼓槌指”时讯号114：当你的手指发麻时讯号115：当你的双手经常抖动时讯号116：当你的手掌颜色发生变化时讯号117：当你的手一按鼠标就疼时讯号118：当你的手心经常发热时讯号119：当你的手脚出现皲裂时讯号120：当你的指甲出现异常时讯号121：当你的指甲颜色发生改变时讯号122：当你总感觉手脚冰凉时讯号123：当你的下肢在暖和的条件下，仍感冰冷时讯号124：当你的腿抽筋时讯号125：当你的脚出现异常现象时讯号126：当你的脚踝肿胀时讯号127：当你感觉关节疼痛时讯号128：当你总感觉脚痒时讯号129：当你的步态异常时讯号130：当你的身体出现瘙痒时讯号131：当你的皮肤出现异常现象时讯号132：当你的皮肤上出现蜘蛛痣时讯号133：当你总是“语无伦次”时讯号134：当你的肤色发黄时讯号135：当你的肤色发蓝、发黑时讯号136：当你的皮肤上出现了青肿的淤痕时讯号137：当你的皮肤上出现了红色的斑点时讯号138：当你长了“痣”时讯号139：当你的皮肤上出现深色的斑块时讯号140：当你的乳房皮肤出现异常时讯号141：当你的皮肤上出现肿块时讯号142：当你出现皮肤干痒的现象时讯号143：当你排尿困难时讯号144：当你排尿疼痛时讯号145：当你出现血尿现象时讯号146：当你的尿液出现异常现象时讯号147：当你的尿液颜

《看懂身体发出的168个求救讯》

色发生变化时讯号148：当你出现尿急的现象时讯号149：当你出现尿频的现象时讯号150：当你出现混浊的尿和脓尿时讯号151：当你的阴道排液异常时讯号152：当你出现外阴瘙痒现象时讯号153：当你的大便出现异常现象时讯号154：当你出现大便失禁的状况时讯号155：当你的大便形状和颜色发生改变时讯号156：当你经常便秘时讯号157：当你的唾液分泌异常时讯号158：当你出现呕吐的症状时讯号159：当你接连不断地打嗝时讯号160：当你总感觉心口疼痛时讯号161：当你频繁打哈欠时讯号162：当你的笑容异常时讯号163：当你经常失眠时讯号164：当你经常做噩梦时讯号165：当你的乳房出现异常时讯号166：当你出现盗汗、多汗时讯号167：当你出现毛发过量生长的现象时讯号168：当你的体重突然下降时

章节摘录

讯号1：当你一紧张就头痛时 生活中，我们常常会有这样的经历：每当集中精神投入到工作和学习中的时候，头就会隐隐作痛；每当全神贯注去思考一件事情，却始终没有一个满意的答案时，随着思考的深入，头也会越来越痛，就像要炸开了一样；每当遇到烦心事，心情十分焦虑或忧郁时，头痛还是会困扰着我们……总之，当我们一感觉紧张时，就会头痛。 其实，在这样的情况下，出现的头痛是身体在向我们发出求救讯号。此时，我们可能患上了一种叫做“紧张性头痛”的疾病，这是现代都市人的一种常见的“都市病”，其发病率之高，可谓头痛之最。紧张性头痛，顾名思义，它与“紧张”有关。例如，工作的压力，心情烦躁或惆怅，以及颈部肌肉长期处于某一姿势（如伏案工作和学习）都是导致紧张性头痛的主要原因。可以说，紧张性头痛是躯体与心理共同“紧张”所造成的一种疾病，千万不可小觑。 一般情况下，出现紧张性头痛的特点是：这种头痛会在晨间醒来时或起床后不久出现，有的人头痛的症状可以持续一整天，但一天内可以有逐渐增强或逐渐减弱的波动感，其性质为钝痛、胀痛、压迫感、麻木感、重压感和束带样紧箍感，强度为轻度至中度。有90%以上的人会出现两颞侧、后枕部、顶部或全头部的头痛，部分人还会和偏头痛并存，表现为双颞侧搏动性头痛。在我们体检时，除了会发现颈部肌肉僵硬，头部肌肉痉挛，或是颈枕两侧或两颞侧有明显的压痛点外，其余没有其他异常的现象。 对于紧张性头痛，我们可以采取几个简单有效的防治方法： 首先，我们要学会拒绝紧张，避免过多的外界干扰，适当地调整自己的心情；其次，可以在平时多吃一些深呼吸。深呼吸能加强人体膈肌的运动，对脾非常有益处，同时能使下焦的气（肾精）慢慢地足起来；第三，工作之余，不要忘记间或闭上眼睛，或到室外做些简易舒展运动，或是打开窗户让室内空气流通，或者离开办公桌，戴上耳机听听音乐，以便让自己的情绪得到放松；最后，正确对待和解决工作和生活中存在的矛盾，尽最大努力避免情绪紧张、焦虑、急躁，只要通过合理的调节和治疗，方能杜绝或减少头痛的困扰。 但是，值得我们注意的是，对于头痛，不宜长期使用止痛药，以避免药物不良反应和对药物产生依赖。其他常用的止痛药还有去痛片、阿司匹林等药物更不能乱吃，那只会令人对痛的感觉变得迟钝，还会损伤脑部神经，却解决不了根本性问题。所以，身体有了异样还是要及时咨询医生，以免延误了治疗的最佳时间。 讯号2：当你经常感觉头晕时 在生活中，头晕是一种十分普遍的症状。一般来讲，头晕分为两种情况，即假性眩晕和真性眩晕。很多人都会有这种经历，如果从坐姿或卧姿突然起立，或是蹲下后猛然起身，有时就会感觉头晕眼花、头重脚轻、眼前发黑，这种现象一般会在几秒钟后自行恢复，再加上晕车、晕船、晕水、晕血等，都属于假性眩晕。然而，真性眩晕是由于人体内的平衡器官发生病变所致，例如耳部、脑、血管、心脏以及血液。 有些人常常误以为头晕目眩是小毛病，无需大治，可以经常通过短暂的休息来缓解头晕的症状，有的人还会吃一些药物试图治疗头晕。殊不知，这种做法是很危险的，如果经常性长时间的头晕，就要提高警惕了，因为这可能是身体发出的求救讯号。 如果经常感觉头晕，很可能是以下一些疾病的征兆： 颈椎病：如果出现头晕症状，往往与头颈部转动密切相关，有时会伴有颈部发僵、疼痛、灵活程度受限，有时还会导致手指发麻、发冷。之所以出现这些症状，是因为颈椎增生会挤压到椎动脉，造成供血不足，这是导致头晕的主要原因之一。 贫血：一些患有消化不良、消化道出血、消化性溃疡以及消化系统慢性炎症的人，常会因为并发贫血而引发头晕、乏力、面色苍白等症状。 高血压：当人的血压骤升或是骤降时，常会引起头晕。高血压的患者，除了头晕，还会表现出其他症状，包括头痛、心悸、体虚无力、眼花、手脚麻木、烦躁，同时还会伴有耳鸣等症状。此外，高血压所引起的脑血栓、脑出血，也会出现头晕的现象。 心脏病：由于心脏冠状动脉发生粥样硬化，而造成供血不足而引起一系列的症状，包括头晕、头痛、四肢无力、精神不集中等。 脑动脉硬化：由于发生动脉硬化时，血管内径变小，容易引起脑部供血、供氧不足，致使会出现一些症状，例如经常会感觉头晕，而且还会伴有耳鸣、失眠、健忘、头沉、睡眠不好、记忆减退、手脚发麻以及胸闷、心悸、气短等。 由此可见，头晕的出现，已经不是小病了，不是忍一忍、吃点止痛药就可以解决的问题。若任其发展，血管将会进一步硬化。当硬化的斑块脱落时，就会堵塞血管，导致脑梗死。另外，血管的硬化并不是均匀出现的，它就像用很久的胶皮管，有薄有厚，当血液到达薄的血管部位时，血管可能会有破裂，进而引发脑出血的危险。 所以，如果发现自己经常有头晕的现象，千万不可乱用药物、乱投医，应该及时到正规医院就诊，以免延误病情。如果真的需要药物治疗时，则要在医生的指导下，正确用药。另外，我们也可以在日常生活中，注意一些细节来预防发生头晕： 首先，如果遇有头晕征象，应尽量卧床休息，在上下床时应慢慢进行，以防止眩晕发作

《看懂身体发出的168个求救讯》

失控而摔倒。反之，如果头晕情况持续，尤其情况持续了一个月以上的人就应该保持适当的运动，因为此时不多活动，会令身体机能退化，致使平衡系统失调，所以不可只躺着不动。其次，由于大部分出现头晕的人，都可能会伴有食欲不振，甚至呕吐大作，这时要注意自己的饮食，应该少食多餐、避免油腻食品，也可以在进食前先服食药丸，这些都有助于减轻症状。最后，要提醒大家的是，一般普通急性头晕，最多维持一至两个星期左右便可自行消失，但是，如果头晕问题持续或严重的话，必须到医院接受进一步检讯号3：当你出现非正常脱发时

众所周知，人的寿命有长有短。而我们的头发也是有寿命的，当它长到一定长度的时候，寿命到头了，这时它就会自然的脱落下来，这是一种正常现象。所以，我们每个人都会有掉头发的现象。只是有的人掉得多，有的人掉得少，而有些人的头发还会成片或成块脱落，最后成了秃子。如果头发在一片一片往下掉，这可能是身体在向我们发出求救讯号。当我们对自己的头发太过“溺爱”的时候，就会变成一种无言的伤害，例如，对它的过度梳理或是频繁染烫，都可能导致非正常脱发，这在医学上叫做创伤性脱发。非正常的脱发，很可能是头发的生长受到了影响。因为头发的生长是需要营养的，而营养是靠血液运送的，如果一个人长期多病，血气不足，身体营养很差，头发就会因缺少营养、生长不好而短命脱落。如果你突然大量的脱发，还伴有瘙痒、皮肤炎症、发热或疼痛，此时说明你正在承受真菌感染或是对抗病毒。出现突然脱发还可能是激素紊乱的早期健康警示，尤其是甲状腺疾病或是垂体机能减退。其实，几乎所有的激素失衡都可能出现头发大量脱落的现象。此外，从饮食的角度上讲，非正常脱发很可能预示着你存在营养不足的问题，比如缺乏蛋白质、缺锌、缺铁等。如果吃了太多含有生蛋白的食物，如蛋黄酱、沙拉调料等都会导致一种罕见的状况，即蛋白损伤综合症，也叫生物素不足。这种状况的早期讯号除了大量脱发，还可能包括皮肤干燥、皮疹、头发细而脆。如果此时不经诊治，在数周内很可能出现神经问题和肠道问题。所以，如果你特别喜欢吃蛋白食品，提醒你一定要在充分加热后再食用，这样既可降低患上蛋白损伤综合症的风险，还可以降低沙门氏菌食物中毒的发生率。

从性别角度看，男性的脱发特点是一大块全秃或者发际线退后，近期有一项研究发现，如果男性朋友的年龄正处于45岁左右，而且还有前额秃发的现象，那么，此类男性罹患冠心病的风险要比那些没有脱发的男性略高一些，秃发的面积越大，患病的风险也越大。而女性的秃发形式与男性会有区别，女性更可能表现为头发稀疏。当你分开自己的头发时，如果能够很清楚地看到头皮，这可能是女性型秃发的一个讯号，在医学上称之为“雄激素性脱发”，这可能遗传自父母中任何一方。由于女性型秃发与雄激素的关系密切，所以女性非正常脱发很可能是糖尿病的早期警示。在平时，我们应该要注意一些生活细节，避免形成非正常脱发。由于脱发或秃头的人，头皮都已硬化，所以，建议多吃点含有丰富铁质的食品，如瘦肉、鸡蛋的蛋白、菠菜、包心菜、芹菜、水果等都有助于软化头皮。同时，每天最好做头部按摩，因为按摩可以使头发柔软，提高新陈代谢，促进血液循环。按摩的方法是以手指揉搓或拉紧头发就行了。此外，使用毛刷制成的刷子，每天以直角轻拍头皮也可以奏效。

《看懂身体发出的168个求救讯》

编辑推荐

《看懂身体发出的168个求救讯号》大多数的疾病，如果在初露端倪的时候就被我们所认识并采取了正确及时的控制方法的话，那么会给后面的治疗到最宝贵的时间，甚至将疾病消弭于无形之中也说不定。倾听身体的语言，看懂疾病的讯号，解讯健康的密码。 你了解自己的身体吗？你看得懂自己身体所发出的求救讯号吗？你知道自己的身体会时时刻刻地向你透露出宝贵的诊治线索吗？

《看懂身体发出的168个求救讯》

精彩短评

- 1、内容不错，是一本很好的书，值得推荐一看
- 2、了解到许多丰富的知识，相当的有益
- 3、为自己为家人必备的书！发现及时
- 4、可以对身体有更进一步的了解,减少养生保健中的一些困惑
- 5、有了这本书，可以对号入座，查看身体发出的各种求救信号了，进行有效地查证了！
- 6、了解自己的健康！
- 7、期待已久的书到手了开心
- 8、希望能帮助父母调理身体
- 9、从小毛病来推测出疾病 将大化小的确应该重视 买了也就用上了 去医院果然是有了毛病 家庭必备的一本书
- 10、好书，看了这本书，可以获得很多健康知识！
- 11、对于平日里不太注意身体的我们，这本书挺有用的，对照一下发现问题很多，得要注意喽
- 12、对身体的异常情况介绍的简明扼要 语言通俗易懂 能让读者轻松入手 很不错 印刷清晰 字体大小适中
- 13、不错，多读健康方面的书。
- 14、人到中年，就得学会养生。
- 15、养生，健康，我推荐！
- 16、自己的身体自己掌握、保养最好！
- 17、内容全面，通俗易懂
- 18、通过阅读书籍，可以提前知道我们身体存在的状况。为了健康，值得购买。
- 19、这是个保健类的书籍，学习常识，我买了没有看，放在书架上，忘记了，应该找出啦看看
- 20、我觉得不错，可以提前知道自己身体出了那些问题
- 21、为家人买的，但愿会有帮助
- 22、著名中医专家教你倾听身体的语言
- 23、对于疾病，确实应该做到早发现，早治疗。这样可以大病化小，小病化无。
- 24、了解自己的身体才能养生
- 25、应该有些用
- 26、买来就大概翻看了一些内容，感觉挺不错的，也很实用！不错的一本书！
- 27、挺好的一本书，虽然分析的深度一般，但对于了解一般的概念，主要是知道身体如果发现有什么样的表象，就要引起重视了，主要是起这个作用。如果想深入了解一下病因及配合的治疗方面，还需要找对应的更深入的信息去了解。但它会让对我们身体加强重视，非常好的一本书！感谢！
- 28、看了下目录，应该很好看
- 29、浅显易懂，养生入门书
- 30、感觉学到了一些知识，对自己好一点
- 31、一直想有一本这样的生活指导类的图书，应该会给我们的生活带来方便。
- 32、重视健康，可以一看
- 33、翻了几页，还是不错的 可以提前发现疾病，及早预防治疗。
- 34、很不错,很实用的一本书,从中可以学到很多关于健康的知识.
- 35、很实用的一本书，而且指导性和可读性都很强！
- 36、平时一些简单的问题，自己没有注意到，但是通过这本书，可以提前帮自己发现或预防一些身体问题
- 37、很值一看。很实用的家庭手册。
- 38、价格便宜，平时看看，对于自己有个了解。就算不想看，当个字典，没事查查也行。
- 39、非常适用，有帮助。
- 40、碰到身体不舒服的时候，可以随时对照一下，了解会有什么疾病，等于请了位家庭咨询医生，是本家庭生活中老少皆宜的很实用的好书。

《看懂身体发出的168个求救讯》

- 41、价格不高
- 42、买给父母看的
- 43、很多大病都是从不起眼，未重视的小毛病开始的。现在开始关注自身的“不适小状况”
- 44、还没看，但是我相信看过以后一定会对我有所帮助
- 45、对健康很有帮助！
- 46、内容简洁明了，值得购买。
- 47、挺模糊的，解决的方法写的不明确
- 48、这本书喜欢 平常当作字典一样有毛病了查找 嘿嘿 应该有一本
- 49、有实用价值，有利于健康成长~
- 50、一些平常发现不到的，小的身体问题都有，觉得蛮好的
- 51、随时可以关注自己的身体健康状况
- 52、保养自己的身体，工作学习更轻松
- 53、非常好的书，值得一读，深入研究就更好了
- 54、书从质量到内容都不错的，实用
- 55、还不错，定期查阅，关注健康关注自己！
- 56、不看不知道 看了就知道 一本很好的书
- 57、看懂身体发出的168个求救讯号
- 58、对保持身体健康很有帮助
- 59、很好，在人们越加重视身体健康的现在，这本书挺有实用性的，可以作为家庭护理的指导用书
- 60、给老人买的看的书籍,不错的,内容与质量.推荐.
- 61、很好，可以看看，养生的书啊
- 62、超赞，自己对照，对自己身体有无病症大体有数，去医院也不会盲目
- 63、买了给父母，只要父母喜欢就行
- 64、一本很实用的书，推荐！
- 65、我在出差，同事帮我收的。
- 66、这本书写的平时生活中的症状都很全面
- 67、这本书没有收到
- 68、看过一部分，还比较实用，要是更详细的介绍一些方法就太好了
- 69、确实有用的一本书，希望通过这本书能看懂身体发出的求救讯号，就等于拿到了通往健康之门的钥匙，从此把健康牢牢地掌控在自己手中！准备看完后，再给爸妈看看，一书在手，全家平安！
- 70、大致看了一下,应该还不错.
- 71、学知识是不容易的。需要慢慢的学习和观察才能领会。
- 72、学习了以前不懂的知识，提高了自己的医学水平，帮助了自己也帮助了别人。
- 73、倾听身体的语言，看懂疾病的讯号，解读健康的密码。
- 74、正版、实用、超值、喜欢。
- 75、这本书的品相很好.
- 76、看懂身体发出的168个求救讯号（著名中医专家教你倾听身体的语言，看懂疾病的讯号，解读健康的密码，一书在手，全家平安！）
- 77、好书，有问题时拿来翻翻，解释清楚，对症下药，大有裨益！推荐！
- 78、为了家人的健康，本书值。
- 79、好书，很利于我们的身体健康
- 80、书的质量不错，送货也非常快
- 81、介绍了各种情况可能的原因
- 82、小孩子在生病前都是有预兆的，我应该早些读这本书
- 83、不错的书，养生有用
- 84、身体有了什么症状，看一下这本书，会有作用的。
- 85、本书可以随便翻开来读，可以学到养生知识，真好！
- 86、该书浅显易懂很有实践操作性，可作为家庭健康医学方面的一本参考阅读书籍，阅读后很有帮助！

《看懂身体发出的168个求救讯》

- 87、给我爸妈买的，便宜又实惠，内容很全面，老人经常看看可以提高医学方面的知识，对自己的身体状况有所了解，很满意。
- 88、健康书籍，很实用
- 89、应该是本有用的工具书。很好。
- 90、这本书很实用，对自己的身体健康状况随时掌握。
- 91、非常有用的一本书，对身心有益
- 92、了解疾病的信号，保证身体健康。
- 93、收货很快，质量也很好，价格实惠，超喜欢。
- 94、作为自我诊断一本不错的书
- 95、一定要善待自己的身体，因为如果你慢待它，那它就不会让你好过，总之看过此书会明白一个道理——健康决不能等待。
- 96、这本书可以利用168个短短的时间来读哟！
- 97、自己买了一本，朋友见了也要买，第二次买了
- 98、内容很详实,症状描述很到位,有些配方试了有一定效果,定位家庭初级保健书可以
- 99、非常好的书,对每一种身体上出现的情况,都给出了几种可能的原因,非常好!
- 100、对自己的身体状况应该有个了解
- 101、书不错，就是懒，还没实践过。

《看懂身体发出的168个求救讯》

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