

《从头到脚的健康信号》

图书基本信息

书名：《从头到脚的健康信号》

13位ISBN编号：9787802206229

10位ISBN编号：7802206227

出版时间：2010-1

出版社：中国画报

作者：江文天

页数：236

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

《从头到脚的健康信号》

内容概要

《从头到脚的健康信号》简明扼要地介绍了各种疾病的表现，使人们及时方便地掌握疾病征象，及早着手治疗，有针对性地防护，做到防病于未然，治病于起始。不要忽视您从头到脚的一些看似不明显的身体信号，那是身体在告诉您自己的健康状况：是否患上了什么疾病？造成了什么机能失调？手会说话？脚会说话？身体会说话？构成人体的各种器官和系统是一个互相影响的整体，一荣俱荣，一损俱损。一个部位出问题了，其他部位也无法正常地工作。所以，“头痛医头，脚痛医脚”只是片面的、治标不治本的办法。

《从头到脚的健康信号》

书籍目录

第一章 头面健康我做主 一、你离“过劳死”有多远 二、头晕不是小病 三、你为什么会头痛 四、从面色查看你的身体是否健康 五、看面部斑点测疾病征兆 六、从笑容中寻找疾病的蛛丝马迹 七、脸部疼痛为哪般 八、告别脱发的痛苦 九、白发不仅仅属于老年人 十、头发骤落该怎么办 第二章 爱护我们的“心灵之窗” 一、如何缓解眼睛疲劳 二、眼球健康自测 三、瞳孔健康小贴士 四、眼皮跳预示着什么 五、夜盲症值得注意起来 六、消除黑眼圈的秘诀 七、如何告别近视 八、斜视——不可忽视的问题 九、眼部疼痛预防良策 十、从溢泪中探询疾病的征兆 十一、白内障与年龄无关 第三章 口鼻健康自测宝典 一、口唇——健康的晴雨表 二、口干不一定就是口渴 三、你有味觉障碍吗 四、口臭——交际的绊脚石 五、牙龈出血——疾病的信号灯 六、预防龋齿——从现在做起 七、从牙痛中了解疾病 八、从鼻涕中找出疾病的蛛丝马迹 九、鼻出血——不可忽视的疾病征象 十、嗅觉障碍不容忽视 十一、打呼噜影响的不只是你的美梦 第四章 注意！颈部也会衰老 一、颈椎病让你痛苦吗 二、颈部疼痛的预防治疗秘诀 三、颈部血管的异常意味着什么 四、斜颈能纠正吗 五、落枕家居护理良策 六、甲状腺肿大是缺碘吗 七、不可忽视的颈部淋巴结核 八、颈部血管怒张——是缘于恼怒还是疾病 第五章 心脑血管健康保健对策 一、心肌梗死不仅仅是老年人的专利 二、胸骨压痛——白血病的征兆 三、心绞痛预防与治疗 四、冠心病——威胁生命的定时炸弹 五、你知道如何预防肺炎吗 六、脑血栓的预防与治疗 七、健忘是什么缘故 第六章 胃肠道——我们的后天之本 一、忙碌的人，请警惕胃炎的干扰 二、胃痛如何自我护理 三、腹胀的预防与治疗 四、腹痛预防护理良策 五、所有腹泻都要止泻吗 六、便秘也可能是疾病引起的 七、小儿秋季腹泻预防 八、消化性溃疡的健康指导 九、脂肪肝——嗜烟好酒的产物 第七章 腰背部强健指南 一、腰痛是什么缘故 二、腰酸背痛不仅仅是劳累引起的 三、轻松远离腰肌劳损 四、腰椎间盘突出症的保健 五、肩周炎为何又称“五十肩” 第八章 填补肢体保健的“空白点” 一、灰指甲的烦恼 二、如何防治脚气 三、四肢疼痛是劳累引起的吗 四、为什么长久站立会得下肢静脉曲张 五、冻疮也是可以自我预防的 六、如何预防手足皲裂 七、如何缓解坐骨神经痛 八、手足麻木保健小窍门 第九章 女性健康档案 一、女性为何容易精神紧张 二、痛经——请别忽视它 三、乳房胀痛——你留心了吗 四、子宫肌瘤大揭秘 五、如何预防盆腔炎 六、白带异常——疾病的信号 七、闭经就是怀孕了吗 八、拒绝习惯性流产要留心 九、子宫脱垂也是可以预防的 十、应对乳腺增生新方法 第十章 泌尿系统健康驿站 一、前列腺炎——“男”言之隐 二、血尿隐藏的危机 三、什么是膀胱刺激症 四、前列腺增生专家小提示 五、慢性肾炎——不能忽视的疾病 六、肾脏也会有结石 七、膀胱炎——不可忽视的疾病 八、如何预防泌尿系统感染 第十一章 关注疾病，呵护生命 一、咽炎——如锁在喉 二、如何让哮喘远离你 三、你处于“亚健康”状态吗 四、夜晚如何才能轻松入睡 五、预防老年痴呆症从年轻开始 六、糖尿病就是吃甜食过量了吗 七、穿越减肥的误区 八、高血压——疾病的信号灯 九、你了解缺铁性贫血吗 第十二章 远离癌症，拥有健康 一、你与癌症的距离有多远 二、肺癌令你畏惧吗 三、别让癌细胞靠近你的肝脏 四、胃癌是吃出来的吗 五、你是否徘徊在“食道癌”的边缘 六、预防乳腺癌要留心 七、宫颈癌——让女性谈癌色变 八、如何远离直肠癌

章节摘录

第一章 头面健康我做主一、你离“过劳死”有多远自我识病“过劳死”最简单的解释就是超过人体正常范围所能承受的劳动强度致死，是指“在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态”。在当今竞争日益激烈的社会中，“过劳死”的出现越来越频繁，威胁着我们的生命，在教育、新闻、IT等竞争激烈、压力较大的行业尤为突出，于是一些行走于职场的“拼命三郎”们就成为了“过劳死”队伍中的成员。这个危险人群主要有以下几种：虽然富有但只会熬夜工作不知保养者；事业高于一切只知工作不知休息者；有家族遗传病史却不知警惕者；企业家、作家、公务员、演艺人员、出租车司机中的少数人属于“过劳死”危险人群；患有高血压、肥胖症、糖尿病、高尿酸血症（或痛风）、各种肝病的人也属于“过劳死”易发人群。专家研究发现“过劳死”的主要死因是：冠心病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血。过劳死与一般猝死几乎没什么不同，但它隐蔽性较强，先兆不明显。“过劳死”主要有以下表现：浑身无力、易疲劳、头脑不清、思维散乱、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、鼻塞、眩晕、视力下降、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、脾胃闷胀不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发粘、手足麻木感、便秘、心悸气短、容易晕车、坐立不安、心烦意乱；性格过急，易发火；心理压力大，长期忧郁。

《从头到脚的健康信号》

编辑推荐

《从头到脚的健康信号》：身体小信号，健康大隐患。

《从头到脚的健康信号》

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