

# 《身体会说话》

## 图书基本信息

书名：《身体会说话》

13位ISBN编号：9787122067142

10位ISBN编号：7122067149

出版时间：2010-1

出版社：化学工业出版社

作者：胡晓梅

页数：173

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](http://www.tushu000.com)

# 《身体会说话》

## 内容概要

《身体会说话:你不可不知的369个健康信号》通过369个疾病信号、50个真实的案例，教会读者读懂身体的语言，将疾病扼杀在萌芽状态；“专家建议”栏目向读者讲述日常保健的细节指导，帮助读者强身健体，远离疾病困扰！

身体好比一部构造复杂的精密仪器，随时随地都可能出现或大或小的问题。当我们感到疼痛，或觉得不适时，很可能是身体健康遇到了威胁，正在向我们发出求救信号。

如果想保持健康，请随时聆听来自身体的信号，尝试与自己的身体对话，了解它的需求，与它并肩作战，对付病灶。那么身体将回报你一个远离疾病、高品质的健康生活。

# 《身体会说话》

## 书籍目录

一发知病——由体表预知疾患 汗毛 头发 指甲 皮肤 痣 色斑 痤疮 发热 瘙痒 察颜观色——由五官看病变 眼睛 鼻子 嘴唇 牙齿 舌头 口气 耳朵 眉毛 四肢不勤——由躯体询病理 头痛 脖子异常 肩背部酸痛 四肢麻木 手颤抖 胸闷 腹痛 腰痛 足部异常 生命之水——由体液探病根 唾液 痰液 鼻涕 汗 血液 尿液 粪便 白带 经血 精液 声东声西——由行为查病因 听觉 味觉 视觉 嗅觉 打嗝 抽筋 健忘 睡眠障碍 步态异常 食欲变化 心烦意乱——由情绪窥疾病 易怒 易悲 忧郁 烦躁 疲劳 笑容 好情绪是良药

## 章节摘录

**察颜观色——由五官看病变 眼睛 预警信号！** 眼睛的好坏对我们非常重要，应该定期去医院做眼睛的检查，如果平时发现眼睛出现下列症状，则更应该及时就诊。 眼睑下垂，眼球出现异常转动，或者闭眼困难，这是脑瘤和脑卒中（中风）的信号。 眼睛内部角膜出现乳白色环状物质，并随时间的推移而加重，很可能是高血脂的表现。 眼白部分由白变黄，提示肝、胆疾病。

眼球向外突出或眼睑向内收缩，都是属于甲状腺功能亢进的表现。 用手翻开眼睑露出眼睑内面，看到衬贴于表面的结膜泛白、没有血色，很可能是贫血所造成的问题。 角膜边缘的颜色发生异常（如变蓝等），绝大多数情况是属于脑部疾病。 视网膜出现异常，如脱落、出血等，造成患者视力短时间内急剧下降，很可能是高血压和动脉硬化所造成，也有一部分是糖尿病的并发症。

丰下眼睑水肿，也就是俗称的眼袋下垂，如果患者年龄不大，很可能是属于肾脏代谢方面的问题。

**专家建议** 眼睛的问题不可轻视，一旦出现问题就一定要去医院进行确诊，不要盲目听信市面上的某种特效药，非处方的眼药水也不能解决眼睛的真正疾病问题，只有做好眼睛的保健工作，才是真正预防眼部疾病的有效措施。

# 《身体会说话》

## 编辑推荐

日本超人气养生专家邱淑惠强力推荐。 一发知病：由体表预知疾患，生命之水：由体液探病根，察言观色：由五官看病变，声东击西：由行为查病因，四肢不勤：由躯体询病理，心烦意乱：由情绪窥疾病。 本书通过369个疾病信号、50个真实的案例，教会读者读懂身体的语言，将疾病扼杀在萌芽状态：“专家建议”栏目向读者讲述日常保健的细节指导，帮助读者强身健体，远离疾病困扰！

# 《身体会说话》

## 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](http://www.tushu000.com)