

《人体使用智慧手册》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533151140

丛书名：不生病的健康智慧

编辑推荐

通过对人体的智慧使用成就一生的健康。

看着震惊，读着有趣，用着随意，让你的健康生活焕然一新！

影响、震撼无数人的“人体通俗”健康读物。

“鼠标手”——新时代的“文明病”

“半月痕”——人体疾病的警报器

眼药水——对症使用方显效

沙眼——第二大致盲眼疾

血尿——疾病的征兆

.....

健康，为什么会遇到他们的困扰？

21世纪什么*贵？——健康

身体是革命的本钱，健康是斗争的基础，没有健康的身体，谈追求，谈生存，都只能是空口白话！

是什么原因导致小儿腹痛？

是什么原因导致眼睛见风流泪？

是什么原因导致坐飞机时耳朵痛？

是什么原因让“电脑一族”患上颈椎病？

是什么原因导致“水桶腰”引发心脏疾病？

.....

健康与人体同在，与生活并行。人人渴望生存，人人渴望长寿，在生活中追求健康，惟有从身体的细节之处着手。人的身体本身就是一本健康手册，头发、眼睛、口腔、脖颈、胸、手.....都是指导人们抓住健康的导师，也是人们锁住健康的工具，惟有正确的使用它们，健康才真正能被你拥有！

内容简介

健康——是21世纪人们争相达到的目标。

生活质量的飞速提升，让越来越多的人将目光转向了健康。

健康细节与人们的身体丝丝相扣，它的每个部位都是评价健康的标尺！

人们都渴望健康的伴随，但只有对身体的各部位进行了解，你才可能通过它们发出的各种信号做出正确的反应，如头发、眼睛、耳朵、口腔、手、胸.....

这都是反映健康的平台。只有正确的使用它们，你才能真正握住健康的手！

目录

第一章 关注毛发：为你的健康设立坐标

- 1.不同发色，不同的影响因素
- 2.头发变黄，敲响健康警钟
- 3.头发干枯需及早预防
- 4.头发会分叉，有预防才有健康
- 5.脱发新发现，电脑是元凶
- 6.随便烫染发，小心诱发癌症
- 7.“早生华发”不宜拔
- 8.经常梳头，有效预防疾病
- 9.秋季护发，健康新生
- 10.用冷水洗头使人免疫力下降
- 11.晚上洗头易降低体温调节功能
- 12.头发的好坏与肾有关

第二章 睁开眼睛：为你的健康指引方向

- 1.为什么眼睛的颜色会出现异常？
- 2.眼睛频繁眨动，“多瞬症”的表现
- 3.眼皮跳，当心是“眼睑痉挛”
- 4.色盲并不可怕
- 5.视力减退有可能是青光眼
- 6.眼药水——一对症使用方显效
- 7.为什么眼睛见风会流泪？
- 8.沙眼——第二大致盲眼疾
- 9.青少年睡眠不足易患近视
- 10.隐形眼镜使用不当诱发角膜炎
- 11.经常运目可增强记忆力
- 12.双眼皮并非人人皆宜
- 13.平时不要随便修眉
- 14.眉毛脱落——麻风病的信号

第三章 侧过耳朵：倾听健康跳动的音符

- 1.“无痛穿耳”的隐患——耳郭畸形
- 2.感冒时耳朵发闷要当心
- 3.频繁掏耳蝉，可能变成聋子
- 4.耳鸣是疾病的早期信号
- 5.吸烟会损害听力
- 6.按摩耳朵可以防治疾病
- 7.耳垂出现皱纹，当心心脏病
- 8.注意耳朵保健，远离老年性耳聋
- 9.噪音是耳朵的头号敌人
- 10.耳痛可能是这些耳病
- 11.“习惯”也会让你的耳朵受伤
- 12.疾病也能引起耳聋
- 13.跨过突发性耳聋这道坎

第四章 挺起秀鼻：嗅出健康的潜在信号

- 1.挖鼻孔易引发呼吸道炎症
- 2.用劲擤鼻涕会引发中耳炎和听力减退
- 3.鼻子出血易引发鼻腔肿瘤
- 4.慢性肥厚型鼻炎会引起听力减退
- 5.鼻炎、鼻窦炎治疗不当易引发嗅觉障碍
- 6.挤鼻子上的黑头易引发皮肤炎
- 7.捏宝宝鼻子喂药易引发中耳炎
- 8.儿童鼻出血易引发炎症
- 9.多事之秋，警惕过敏性鼻炎
- 10.青少年患有鼻病有碍于智力发育
- 11.鼻子发红、发肿易引发酒渣鼻
- 12.清洗鼻子有助于预防鼻病的发生
- 13.冬季保养鼻子可预防呼吸道疾病的发生

第五章 张开口腔：让健康在入口舞动奇迹

- 1.警惕牙痛也是病
- 2.爱牙，就要定期洗牙
- 3.温水刷牙，牙齿喜欢
- 4.牙刷常更换，清除口腔污渍更彻底
- 5.行动起来，“刷”掉口臭
- 6.牙龈出血，肝硬化的征兆
- 7.晚上睡觉磨牙是怎么回事
- 8.唾液，口腔的清洁师
- 9.牙齿松动.找对病因再“下药”
- 10.老年人牙齿不好要防贫血
- 11.孕产妇不刷牙容易患牙周炎
- 12.吸烟有可能“熏”出口腔癌
- 13.不要忽视孩子的“地图舌”
- 14.牙齿矫正太早影响发育

第六章 直视皮肤：为健康穿上防侵的外衣

- 1.脸部红血丝影响健康
- 2.皮肤晦暗无光是毒素作怪
- 3.洗热水澡皮肤会发痒
- 4.情绪美容要除掉“三斑”
- 5.皮肤过敏会导致过敏性皮炎
- 6.皮肤也需要补水
- 7.真菌会引起各种皮肤感染
- 8.皮肤瘙痒埋祸根
- 9.白癜风，皮肤的危险信号
- 10.湿疹，皮肤的慢性杀手

第七章 转动颈肩：带动健康轻松扭转

- 1.颈椎疾病假象多

2.伸懒腰，保持旺盛精力的法宝

3.落枕会引发颈椎病

4.如何消除颈肩部的疼痛

5.伸颈能预防颈椎病

6.肩周炎不只与肩膀有关

7.颈肩容易发生慢性劳损

8.颈椎病患者别乱按摩

9.颈椎病会引起眩晕、恶心

10.“电脑一族”容易患颈椎病

11.颈椎病并非只是颈背疼

12.女性当心内衣穿出颈椎病

13.慎防“鼠标肩”和“挎包肩”

第八章 挥动双手：让健康尽在“掌”握

1.掌心冒汗要提防神经衰弱

2.手指长期快速活动，小心患上“扳机指”

3.经常按摩手掌，皮肤变得柔嫩

4.手部关节炎要防心脏病

5.手麻潜在的疾病

6.多动手指可预防老年痴呆

7.“鼠标手”，新时代的“文明病”

8.透过掌形看出人体健康

9.如何通过手指辨病

10.为什么手背上会出现白色丘疹？

11.手足发凉会引发的病症

12.指甲出现纵纹要小心

第九章 胸腹保健：释放健康自由的味道

1.冠脉缺血，胸闷当先

2.从乳房的外形也可以看出隐疾

3.绝经后出现乳房疼痛怎么办

4.引起小儿腹痛的原因

5.“爱子心切”反而害了宝宝

6“拉肚子”不用怕，家庭治疗为你解烦忧

7.少女乳房溢液.多种疾病的先兆

8.女性穿露脐装别忘护脐

第十章 透视内脏：让健康视察每个港湾

1.经常清肠有益健康

2.预防肝癌应从家做起

3.咳嗽是个危险信号

4.胃肠道胀气需注意

5.捍卫你的胃从日常生活开始

6.身体乏力当心肾病来袭

7.便中带血警惕直肠癌

8.肛周潮湿亦是病

第十一章 活动腿脚：让健康开始加速奔跑

- 1.别把腿痛不当回事
- 2.腿部痉挛，大病即将到来
- 3.为什么要常踮脚尖？
- 4.脚趾痛极易引发痛风
- 5.注意脚底反射区的保健
- 6.赤脚走路对健康有益
- 7.正确处理脚上的小水泡
- 8.挤脚的鞋子不宜穿
- 9.不能长时间穿高跟鞋
- 10.多动腿脚益处多
- 11.不要让腿脚受冷

第十二章 新陈代谢：为健康前行保驾护航

- 1.久坐会影响正常的新陈代谢
- 2.便秘是引发多种疾病的“杀手”
- 3.补钙过多引发便秘
- 4.少尿引发严重疾病
- 5.血尿——疾病的征兆
- 6.婴儿便血是不容忽视的疾病信号
- 7.经常放屁有益健康
- 8.大便异常引发大肠癌

附录：生活细节，影响健康的关键

- 1.吞咽困难不容小视
- 2.嗅觉异常，谨防颅内肿瘤
- 3.随便拔胡须引发细菌感染
- 4.频繁遗精有标准

在线试读部分章节

第一章 关注毛发：为你的健康设立坐标

1.不同发色，不同的影响因素

人类由于遗传因素、后天影响等诸多因素，体质有着或多或少的不同，因而头发也会有多种颜色，如黑、白、红、黄、灰、褐等。尽管现实生活中人们也可以通过染发将头发染成多种多样的颜色，但发色的本质是由头发所含黑色素的数量和分布状态决定的。皮质细胞中的颗粒状色素越多，发色就越深。溶液状色素能使头发呈现红色的色泽；而棕黄色的头发是因含有特别多的溶液状黑色素；老年期头发变为银灰色，是由于毛发组织空隙增大、色素减少等原因。另外，发色还与年龄、健康、阳光、气候以及营养有关。所以，在发色出现异常时，应注意自己的健康状况。

影响不同发色的因素

头发的颜色受多种因素的影响，如人种的不同、药物的影响、染发剂的影响、疾病影响等。

.....

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