

<<透支健康的93种信号>>

图书基本信息

书名：<<透支健康的93种信号>>

13位ISBN编号：9787533149291

10位ISBN编号：7533149297

出版时间：2008-4

出版时间：山东科学技术出版社

作者：王宇

页数：206

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：<http://www.tushu007.com>

<<透支健康的93种信号>>

前言

有一份调查题目，说一个人背着9个包袱准备过河，这些包袱分别装着财富、权力、幸福、爱情、健康、机遇、美丽、名誉、诚信。

由于船不能负重，他必须丢掉一个包袱，题目问你：准备丢掉哪一个？

这时被调查的人众说纷纭，有的说扔掉权力，有的说扔掉财富，有的说机遇此次扔掉将来还会碰上，甚至有人说名誉丢了还可以重建，等等。

题目又问：到最后你也不肯扔掉的是什么？

这时众人异口同声地回答不能扔掉健康，因为如果没有了健康，那么一切财富、权力、幸福、爱情也将失去它们的意义。

也就是说。

当我们连生命都不能享用了，还能享用什么呢？

健康是人生的根本，是人生最大的财富。

有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

如果失去了健康，那么也就没有了希望，就会失去现有的一切。

然而，在现代都市中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，从而加快了衰老的脚步，让衰老提前到来。

有许多人刚步入中年，就出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不足、反应迟钝等症状，导致体质下降、疾病缠身，其主要原因是长期工作劳累过度，营养失衡，缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有的只能在九泉之下发出“壮志未酬身先死”的遗憾。

当下，各种疾病正在每时每刻困扰、威胁着人们的躯体和心理。

那么，保持健康的身体需要依靠什么呢？

其实，身体疲劳是人体的正常反应，同时，也是人们所具有的一种自动控制信号和警告。

身体或心理上所发出的信号会提醒人们，你的身体健康正在滑坡，如果不按警告立即采取措施，那么人体就会积劳成疾、百病缠身。

人类的身体是一个小“宇宙”，是一个极其复杂且又有机组合的统一体，健康状态可以表现在身体外部，反之，体内器官出现疾患也会表现在体表（眼、耳、口、鼻、面色以及四肢活动）的变化上。

据调查显示，我国每年猝死人数约60万人，且近年发病呈逐渐增加和年轻化趋势。

肿瘤专家也表示，临床上80%的癌症在发现时已经进入了中晚期，人们往往是在毫无防备的情况下被疾病夺去了生命。

由一个健康的人变成一个“生病的人”，中间会经过7个过渡阶段，但由第一个阶段发展到第七个阶段，则要经过几年甚至十几年的时间。

其中，每一个阶段都不是一周、一个月就能形成的，它是逐渐形成的，有的可能会在一个阶段上停留若干年甚至更长的时间后才进入下一阶段。

其实，在任何一个阶段，人们都可以阻止疾病的继续恶化，同时清除一切病痛和不适。

因此专家认为，要有健康的身体，自己要做自己的第一个医生，要学会注意自己身体的变化，掌握一些疾病早期信号的知识，留意自己的生理或心理健康信号，这样才能提前消除疾病隐患，使自己活得健康又快乐。

<<透支健康的93种信号>>

内容概要

注意自己的身体变化，提前消除疾病隐患，应对身体滑坡的养生方案。
身体健康从预防开始，《透支健康的93种信号》主要介绍身体各个部位健康透支的警示信号，告诉读者信号出现的原因以及应对措施、如何预防，使人们的健康观念从有病求医转变到提前预防上来。

<<透支健康的93种信号>>

书籍目录

第一章通过皮肤症状看健康警惕皮肤瘙痒的不良反脸色苍白预示着疾病的发生皮肤红斑会引发的病症肤色变黄有问题肌肤晦暗无光原因多第二章通过头部症状看健康幻嗅是脑部肿瘤的一个预兆视力减退要警惕视物变形是脑血管病变所致眼睛颜色需时常关注眼皮跳动不能忽视眼睛疲劳不是小事眉毛稀少或脱落有问题耳鸣耳聋是疾病的早期信号第三章通过口腔症状看健康口腔溃疡是免疫力下降的信号口腔黏膜白斑是癌症的前兆牙龈出血细寻因牙齿脱落切莫忽视口臭引发的疾病中老年牙齿不好要防贫血牙痛是哪些疾病的常见信号味觉迟钝是多种病症的先兆看唇色知病情口味异常病各异口渴是疾病的预警信号舌头出现异常无小事第四章通过头发症状看健康频频脱发是心脏病的征兆出现少白头要防冠心病头发稀疏小心营养不良头发枯黄是身体透支的信号斑秃与精神压力密切相关第五章通过手部症状看健康掌心冒汗时小心出现神经衰弱手足发凉可引发各种病症手背上起小白色丘疹要注意什么指甲出现纵纹预示着什么从指甲的一些异常现象看健康指甲出现斑点预示着什么手指麻痛是什么病兆患有关节炎时要提防心脏病第六章通过腿脚症状看健康别把腿痛不当回事不要对腿部水肿置之不理腿部痉挛时,大病可能随后而来脚发胖需当心午夜足趾痛应当心患痛风脚气病也会影响健康第七章通过颈、胸、腹部症状看健康落枕是颈椎病的预兆别被颈椎病的假象蒙蔽颈部肿块拉响健康警报出现胸闷要警惕乳房疼痛不可麻痹大意腹痛是多种疾病的报警信号腹部肥胖暗藏疾病隐患第八章通过泌尿、消化、妇科系统症状看健康少尿要防严重疾病多尿是糖尿病等病的前兆排尿困难由多种疾病引起尿失禁,女性的难言之隐精液带来的不健康信号尿后滴白是前列腺炎的征兆睾丸肿硬痛是癌瘤的信号为肛周潮湿找病因便秘也是一种疾病信号从大便颜色看健康状况腹泻也可诱发心肌梗死便秘与腹泻交替带来的信号为胃肠道胀气寻原因“倒经”由何病引起白带异常是多种疾病的信号外阴瘙痒辨病因第九章通过身体反应看健康酒量下降预示着肝功能减退突然感到衰老,力不从心机体免疫力下降,容易伤风感冒腰酸背痛是疾病的前兆性功能下降是身体衰退的第一信号体重突然下降是多种疾病的信号恶心可能是疾病的信号心慌暗藏的重重“杀机”眩晕是脑中风的报警信号食欲突然减退警示身体病变流涎是多种疾病的信号四肢麻木需警惕多种疾病身体乏力当心肾病来袭咳嗽是个危险信号缺乏蛋白质可致肌肉萎缩第十章通过精神状态看健康注意力不集中是过劳死的危险信号记忆力减退藏“杀机”失眠是精神病变的信号情绪低落应及时调理心律不齐需警惕第十一章通过心态看健康完美主义者健康隐患多猜疑心态是人性的弱点之一嫉妒心态有害无益后悔是心理健康的大敌优柔寡断乃人生大忌自卑是心灵的癌症

<<透支健康的93种信号>>

章节摘录

如果口中出现异常感觉或气味，像口苦、口酸、口臭等现象，一般人常常认为这只是“小事”、“小问题”，但从中医的角度来说则是“小事不小”。

这往往是身体有病的反应。

除口腔和鼻腔局部疾病(牙周病、鼻部炎症)以外，体内疾病也常常表现在口味上，所以，中医诊病特别注意口味，并将它作为诊断疾病的重要依据之一。

对于这些易被忽视的“小问题”，如果结合身体的其他状况，予以分析并加以中药调理，常可有效地预防某些疾病，对维护身体健康大有裨益！口腔味觉的正常与否，主要取决于心、脾的功能。若心气不和、脾气不足、运化失常，就会出现口味异常。

这就是说，口腔味觉的正常与否，是判断身体是否透支的信号。

中医认为，口腔产生甜味是由于脾胃湿热郁阻、肝脾痰炎内蕴所致；而西医认为，口腔出现甜感与消化系统功能紊乱有关，此症多见于糖尿病患者。

口苦多由于胆囊功能差，是胆囊疾病(胆囊炎、胆石症等)的一种反应。

还有一些由于胃动力差、食道存在炎症的人胆汁也会反流至胃，也会引起口苦。

另一方面，有的人生活起居没规律、睡眠不足、打呼噜、张口睡觉、口腔发炎等，也易出现口苦。

口咸主要是肾阴不足、虚火上浮的一种表现，多见于慢性咽炎、口腔溃疡，有时也可出现在慢性肾炎、肾功能损害者身上。

口酸多系肝胆之热乘脾所致，多见于胃炎和消化道溃疡。

有些胃肠道异常的病人胃酸分泌过多，也往往有口酸的感觉。

口腔感到淡而无味，多见于脾胃虚寒或病后脾虚运动无力者；此外，消化系统疾病、内分泌疾病及长期发热的消耗性疾病、营养不良、维生素和微量元素锌的缺乏、蛋白质及热量不足等，均可使舌部因味蕾敏感度下降而产生口淡之感。

肝火偏旺、肾虚痰热者，口腔多感辣味，多为肺热或胃火上炎所致。

有报告说，口辣还与舌温偏高、舌黏膜对咸味和痛觉过分敏感有关。

若口气酸臭，可能是消化不良、胃中有宿食所致。

此外，鼻咽部和鼻腔内有炎性病灶或脓性分泌物时，也会引起口臭。

<<透支健康的93种信号>>

编辑推荐

有人曾这样说过：“健康不是一切，但如果没有健康就没有了一切。”事情就是这样的。

假如你非常有钱，有漂亮的房子，也有很漂亮的车子，加上天仙一样的妻子和天才的儿子，但就是没有一个健康的身体。

假设有一天，你过早地离开了人世，房子肯定会有人住，车子也肯定有人开，妻子也会有人帮你照顾，儿子肯定也有人会帮你培养。

那样的人生又有何意义？

你是否想过呢？

没有了健康，一切都是徒劳的！

<<透支健康的93种信号>>

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:<http://www.tushu007.com>