

<<从头到脚健康全身>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚健康全身>>

13位ISBN编号：9787533151096

10位ISBN编号：7533151097

出版时间：2008-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：王宇 主编

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>

<<从头到脚健康全身>>

内容概要

《从头到脚健康全身》一书，将带领读者了解身体的各个系统和器官，打破众多健康认识的误区，深层讨论疾病产生的原因，以便从头到脚各个器官杜绝疾病的危害。

从头部、五官、咽喉、颈椎、上肢、胸腔、后背、前阴、肛门、下肢等器官系统为人们指出容易忽视的细节及容易出现的病变，以便能做到防患于未然。

<<从头到脚健康全身>>

书籍目录

- 第一章 头部——保护好智慧的发源地 1.头发疾病全攻略 2.养护、保健从头发开始 3.头晕、头痛怎么办 4.全面剖析健忘症 5.熟悉又陌生的高血压 6.中风、脑溢血、脑血栓 7.幻嗅是脑部肿瘤重要信号 8.头部按摩不可小视 9.当心忧郁症 10.如何保证好的睡眠 11.从此不再为失眠苦恼
- 第二章 五官——人体健康的显示器 1.鼻为肺之门窗 2.鼻子常见疾病与预防 3.目为肝所主，肝开窍于目 4.警惕眼部疾病 5.眼皮跳动不能小视 6.眼睛的保养方法 7.唇部现象，不可小视 8.口苦口干是何因 9.去除口臭有方法 10.了解舌部疾病 11.由耳朵观健康 12.耳鸣耳聋是疾病的早期信号 13.耳朵的保健方法 14.牙疼也是病 15.牙龈出血细寻因 16.肤色是疾病的最好预兆 17.眉毛稀少或脱落有问题
- 第三章 咽喉——保护身体的健康要道 1.咽喉要道应予重视 2.莫对慢性咽喉炎置之不理 3.痰多的原因及防治 4.打鼾并非睡得香 5.咽部脓肿怎么办？ 6.远离气管疾病 7.咽喉保健方法
- 第四章 颈椎——人体特有的生理曲线 1.落枕是颈椎病的预兆 2.颈椎病为什么会引起头痛？ 3.颈椎疾病与视力的关系 4.别被颈椎病的假象蒙蔽 5.长期失眠有可能与颈椎有关 6.颈部肿块敲响健康警报 7.青少年也要预防颈椎病 8.颈椎病的预防和保健方法
- 第五章 上肢——人生命‘活动的中心 1.胳膊的保健方法 2.颈、肩、背部的保健与注意事项 3.手掌，可预示人体的健康 4.手关节炎不可小视 5.从指甲的一些异常现象看健康 6.锻炼手指好处多 7.腋下多汗需警惕
- 第六章 体腔——健康保健重“内在” 1.你的乳房发育正常吗？ 2.自检乳房疾病是健康的关键 3.心情好，心脏才会好 4.烟——肺健康的摧毁者 5.养生莫忘养脾 6.养好胃，才能更健康 7.警惕无痛胃溃疡夺去生命 8.暴饮暴食最伤胃 9.你注意你的胆健康了吗？ 10.人到中年要“保”肝 11.脂肪肝拒绝盲目减肥 12.肾健康重在预防 13.保肾不分男女 14.“肠”保健康，才健康 15.别让腹泻偷走你的健康 16.给腹部做一下运动 17.男人，警惕日渐隆起的“啤酒肚”
- 第七章 后背——秀出你的挺拔健美 1.脊柱健康莫忽视 2.挺起你的脊梁 3.产后背痛养生法 4.预防脊柱疾病很重要 5.夏季背部保养急救方程式 6.电脑一族脊柱保健操
- 第八章 前阴健康——不给健康留死角 1.爱护阴道，做健康女人 2.拒绝盆腔炎，做轻松女人 3.莫让白带羞红你的脸 4.阴道清洁，呵护过度就是伤害 5.阴部瘙痒，女人难说的痛 6.阴毛与健康密切相关 7.男人，要保护好阴囊 8.男人关爱自己，摒弃附睾炎 9.生殖器疱疹——性传播疾病 10.正视阴部疾病，及时就医 11.细心挑选自己的内裤
- 第九章 肛门疾病——解除下体的不适 1.肛门瘙痒不可大意 2.便秘巧“自疗” 3.不要把便血当成痔疮治 4.难以启齿的痔疮 5.尽早发现结肠癌 6.肛门保健不能轻视
- 第十章 下肢——身体健康的支柱 1.抖腿的好处 2.观察下肢测小儿疾病 3.下肢浮肿怎么办？ 4.下肢静脉曲张是怎么回事？ 5.警惕下肢血管疾病 6.下肢无力：股骨头坏死的早期表现 7.髌骨——人体中最大的籽骨 8.膝关节结核的防治 9.股骨颈骨折 10.注意保护踝部关节 11.别拿脚气不当回事 12.脚部疾病与鞋有关

<<从头到脚健康全身>>

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>