

<<人体语言密码>>

图书基本信息

书名：<<人体语言密码>>

13位ISBN编号：9787540314095

10位ISBN编号：7540314095

出版时间：1970-1

出版时间：湖北长江出版集团，崇文书局

作者：海文琪，张兵 著

页数：224

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>

<<人体语言密码>>

前言

听，你的身体在说话 如果有人问你，这个世界上最精密的仪器是什么？你或许会犹豫半天，无法回答。

事实上，世界上最精密的仪器就是人体，这是千真万确的： 在人体这不可思议的仪器里，千万部零件都在不停地运动。

人体包括占体重60%的水、206块骨头、450对肌肉、800种组织、100多个器官及950千米长的管脉。在这近乎无声而又神奇的仪器里，许多活动都在日日夜夜地进行着：每天，心跳10.8万次，肺呼吸2.6万次，胃分泌1.5升胃液，肝制造1升胆汁，肾脏过滤1700升血液…… 人体这部高智能的精密仪器，具有自我调节的功能。

当遇到的外来刺激超过本身所能承受的能力时，身体就会发出警报。

比如，受了风寒就会发烧头痛，这就是身体的预警信号，提醒你如果再不注意就会出健康问题了。

<<人体语言密码>>

内容概要

《人体语言密码:有病早知道》从人体的神奇康复功能入手,全面解析了人体语言的密码,道出了人类养生的真谛。它让我们明白,越是精密的东西,越是需要细心维护,否则某个环节出现问题,整部机器都将无法运转。

<<人体语言密码>>

作者简介

海文琪，女，50岁。

毕业于山西中医学院，从事临床工作30余年。

对中医、西医和各种疑难病症有着丰富的临床经验。

张兵，资深医药编辑，推崇中医“不治已病治未病”的养生观点。

主要著作有《人体生物钟使用手册》、《最好的养生是睡眠》、《生老病死的密码》等。

<<人体语言密码>>

书籍目录

第一章 疾病袭击前，身体会拉响警报人体的自我康复功能\2世上最精密的仪器也比不上人体\3以自然之道养自然之身\5求医先求己，自己的病先自己治\6第二篇 身体会说话：人体疾病信号第1章 你的头部在说话脸色——面子很重要\10眩晕——耳部疾病、心血管病变\13头晕——高血压、心脏病\15头痛——睡眠不佳、高血压、屈光不正\17头发异常——内分泌失调、营养不良\19脱发——肾虚、饮食不当、不良习惯\20第2章 你的五官在说话 眼睛“看”到的信号眼皮跳——跳财、跳灾还是跳病\23视物模糊——是近视了吗\25眼睛干涩——做好眼睛抗“旱”工作\27泪液过多——泪腺功能亢进\28眼屎过多——沙眼、结膜炎\30眼睛发红——一定是“红眼病”吗\32 耳朵“听”到的信号听力减退——耳垢过剩、噪音过大、药物影响\34耳鸣——噪声、精神紧张、疲劳\36耳痛——擤鼻涕、乘飞机时遇到过吗\38 鼻子“嗅”到的信号流鼻血——外伤、鼻炎、全身性疾病\40流鼻涕——鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎、寒冷刺激\42鼻塞——是什么堵住了呼吸要道\43嗅觉异常——嗅觉减退、嗅觉失灵、嗅觉过敏\44呼吸困难——心脏病、气管炎、精神因素\46 嘴巴“吃”出来的信号牙龈出血——50%的可能性是牙周炎\48牙龈肿痛——血热当道，下火是关键\50牙齿松动——难道是要“老”掉牙了\52磨牙——换牙、心理疲劳、营养缺乏\54舌头痛——舌炎、舌溃疡、贫血、维生素缺乏\55嘴唇干裂——缺少维生素、水分\57烂嘴角——天气干燥、缺乏维生素B2\59舌头异常——饮食调理的信号灯\61味觉减退——心情不好、缺锌或其他药物的副作用\62口臭——胃肠道消化系统不干净、不健康\64口干——甲状腺机能亢进、糖尿病\66口腔白斑——缺维生素、吸烟过多\68口腔溃疡——“烂嘴”并非“火大”\69 喉咙“说”出来的信号咳嗽——误诊率最高的病前警报\71咳痰——肺、脾受侵\72吞咽困难——当心咽炎来偷袭\74喉咙发痒——多为慢性咽炎的症状\76声音嘶哑——喉部炎症、喉部肿物、烟酒刺激\77喉头有异物感——咽喉炎、鼻炎、饮水不足\78第3章 你的四肢在说话腿脚抽筋——寒冷刺激、肌肉收缩过快、缺钙\80手掌异常——大脑皮层功能失调、酒精中毒\82手脚麻木——从神经内科检查入手\84四肢冰冷——血液循环不畅、心脏衰弱\85骨关节疼痛——骨关节炎\87颈肩痛——不仅仅是颈椎病，还可能与眼睛有关\88肩膀酸麻——肩周炎的典型表现\90腰痛——腰肌劳损、月经不调\91第4章 你的体态在说话肥胖——为啥喝凉水也长胖\92消瘦——贫血、胃下垂、糖尿病、慢性胃炎\95水肿——肾脏疾病、心脏衰竭\96淋巴结肿大——细菌感染、淋巴结结核\98第5章 你的皮肤在说话皮肤瘙痒——不一定是皮肤病\99皮肤发黄——黄疸，还是橘子吃多了\101面部皱纹——维生素缺乏、疲劳过度\101手掌脱皮——季节性生理现象、湿疹、手癣\104指甲异常——肺热、寄生虫病、营养不良\106第6章 你的消化系统在说话恶心与呕吐——消化问题还是妊娠症状\108饭后“返酸”——胃病在敲警钟\110食欲亢进——甲亢、糖尿病\111食欲不振——精神因素、疾病因素、怀孕\113上腹部疼痛——胃溃疡、胃炎、胆囊炎\114中下腹部疼痛——痛经、阑尾炎\116腹泻——消化不良、食物中毒、情绪紧张\117胃肠胀气——胃动力不足、饮食不规律\118第7章 你的排泄系统在说话大便异常——菌痢、肠炎、结肠炎\120便血——不全是痔疮\122便秘——痔疮、饮水不足\124排尿困难——前列腺增生、尿道感染、外伤\126.....第8章 你的情绪、感觉在说话第9章 男人、女人在说话第10章 你的日常细节在说话第三篇 习惯决定生老病死第四篇 最好的医生是你自己

章节摘录

人体的自我康复功能 有时候人患了感冒，没打针吃药，一周也就好了；手指割破了，三岁小孩一天就会愈合了。

这一切都说明，人体有很强的自我康复功能。

自我康复功能在医学上称之为自愈力，是一种依靠自身的生命力，摆脱疾病和亚健康状态，用来维持生命的能力。

一切生物都有自愈力，这是经过亿万年的进化，再通过遗传留下来的。

每个人的自愈力虽然有所不同，但基础能力都是一样的。

现代医学证明，人体具有完整的自愈系统，以免疫系统、神经系统和内分泌系统为主要组成。

人体自身有能力治愈60%~70%的不适和疾病，有趣的是，这种功能要时常被“教育”，所以有时候生点儿小病也是好事，可以时不时地“教育”免疫系统以免生大病。

人体有很强的自愈能力，这一点很多人都非常清楚；但当疾病真正降临的时候，我们又有谁会坚信它真能战胜敌人呢？

有些人身体一旦有个不适，有个口干怕冷打喷嚏的感冒，就往药店里跑，以为是熬夜上火了。

其实原因也许只是因为公司的空调开得有点儿低，身体对此作了些应有的反应，过两三天，自然会好，如果能多喝点儿水，早晚多加件衣服，保证充足的睡眠，再配合适当的运动，那会好得更快！

当然，如果还不好，那就一定要去医院看大夫。

自愈力受人体自身免疫力的直接影响，同时也受外在环境的影响，可以朝正反两个方向发展，如果你选择了支持，它就会朝好的方向发展，如果你选择破坏，它就会朝坏的方向发展。

<<人体语言密码>>

编辑推荐

《人体语言密码：有病早知道》还提出了“习惯决定生老病死”的最新观点，倡导每个人都按照生命发展的规律，在生活中做自己最好的医生。

我们往往到了一种无法挽回的境地，才会真正感受到疾病的恐怖和生命的可贵。毫无疑问。

这是人类对自身无知的表现。

事实上，这些“悲剧”都是可以避免的，因为人体早早就对我们发出了替报。

我们为什么不让自己试着去倾听，去解读呢？

世上最精密的仪器也比不过人体。

当人体将密码信号提前告诉我们时。

一定要在第一时间读懂它。

并行动起来。

这样我们才能有一个健康的身体。

千百年来，“日出而作，日落而息”的生活方式，其实就是最古老的人体生物钟规律。无数道家隐士都迷恋这种安逸闲适的田园生活，在这种状态下。

他们的身体得以长寿、心灵得以安宁。

可以说，“日出而作。

日落而息”是人类最古老的自然养生智慧。

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>