

<<来自身体的求救信号>>

图书基本信息

书名：<<来自身体的求救信号>>

13位ISBN编号：9787542723819

10位ISBN编号：7542723812

出版时间：2007-7

出版时间：上海科学普及出版社

作者：代凯军 编

页数：263

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>

<<来自身体的求救信号>>

内容概要

拥有健康的生活，才是高质量的生活、和谐的生活。

基于这个出发点，本书分门别类地对人体各部分的不同异常情况做了深入浅出的介绍，力争能使读者对来自身体各个不同部位的不适感能有基本了解，懂得如何判断和应对身体向我们发出的求救信号，知道应该在什么时候去医院查诊、如何调整生活和调养身体的不适，为自己的健康护航，从而真正拥有高质量的健康生活。

如果身体出现了各种各样不健康因素，身体的各个部位会向我们预警，发出各种“求救信号”，识别和重视这些早期的异常信号，则能够对常见的疾病早发现、早预防、早治疗，真正做到“我的健康我自己做主”，不要把自己的身体健康交给医生打理！

本书分门别类地对人体各部分的不同异常情况做一个简明扼要的介绍。

使读者对来自身体各个不同部位的不适感有一个基本了解，懂得如何应对和判断身体向我们发出的求救信号，知道应该在什么时候去医院查诊、如何调整生活和调养身体的不适感，为自己的健康护航，从而真正拥有高质量的健康生活。

<<来自身体的求救信号>>

书籍目录

第一篇 关注机体 第一章 头部 1.头面部 头晕——“小毛病”背后 头痛——睡眠、情绪不良或疾病信号 脸色——健康状况的晴雨表 面部麻痹——看似小事的顽疾 异常笑容——能否自我控制 面部疼痛——无碍大局吗 面部网状血丝——不仅是美观问题 面部斑点——不同的来由 痤疮——激素、内分泌 2.毛发 脱发——正常与非正常的界限 发色异常——怎一个“黑”字了得 斑秃——该调养了 眉毛异常——影响容貌、美观以外的事. 第二章 眼部 眼疲劳——多样起因 眼睑异常——“窗口”屏障的功能种种 巩膜异常——“眼白儿”变化 角膜异常——“睛明”眼才亮 眼痛——敏感部位的信号 眼皮跳——跳财、跳灾还是跳病 眼眵(眼屎)——小小尴尬的背后 眨眼——不是“挤眉弄眼”那么简单 溢泪——由不得“有泪尽情流” 目眩——您“晕”了吗 近视——不单是视力问题 夜盲——暗适应能力 视物变形——看什么都变 弱视——危害大于近视 远视——最易因视力引起头痛和疲劳 虹视——眼疾病兆 第三章 耳鼻喉 1.耳 耳鸣——烦恼人的错觉 耳痛——擤鼻涕、乘飞机遇到过吗 耳痒——令人难忍的刺激感 盯聆(耳屎)——健康功能和细节 重听——“时髦”的听觉障碍 2.鼻 3.咽喉 第四章 口唇舌齿 第五章 胸腹 第六章 劲肩腰 第七章 肢体 第八章 皮肤 第九章 新陈代谢 第二篇 性别与健康 第一章 关注女性 第二章 关注男性 第三篇 心理与精神状态 第一章 心理 第二章 精神状态

<<来自身体的求救信号>>

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>