

<<让健康听你的>>

图书基本信息

书名：<<让健康听你的>>

13位ISBN编号：9787543645288

10位ISBN编号：7543645289

出版时间：2008-11

出版时间：青岛出版社

作者：尹常健 主审，贾月珍 主编

页数：316

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>

<<让健康听你的>>

内容概要

本书是一本关于介绍养生保健的自助方案的专题书籍。

内容包括倾听身体的声音、生命之源、充满智慧的大脑、营造生命家园、爱自己从爱牙开始、善待你的肠胃、敏感的健康晴雨表等几个专题，阐述了时尚科学的健康方法。

书籍目录

第一章 倾听身体的声音 一、揭秘身体变化的关键年龄 二、“察颜观色”自我诊断疾病 1.唇色提示疾患 2.舌苔反映病症 3.警惕食欲异常 4.重视指甲变化 5.关注“汗血同源” 6.留意味觉改变 三、恶性肿瘤早发现 1.乳腺癌 2.皮肤癌 3.疣或痣发生明显变化 4.持续性消化不良 5.吞咽时胸骨后不适 6.耳鸣,听力减退,鼻塞,流鼻血 7.月经期以外的或者绝经期以后的阴道出血 8.持续性干咳、痰中带血丝、声音出现嘶哑 9.排便习惯的改变 四、揭秘身体四大古怪症状 症状1:眼皮经常跳个不停 症状2:指甲下面有块白点 症状3:睡觉的时候腿脚经常抽筋,有时会疼醒 症状4:身体经常有针扎似的刺痛,不过很快就消失 五、体检时的注意事项 1.体检前应做哪些准备 2.如何善用检查数值 六、测测你的“健康余额” 七、聪明地调节你体内的生物钟 1.生物钟养生 2.五脏生物钟 健康链接 六项体检不能漏

第二章 生命之源——水 一、生命离不开水 1.人是水做的 2.水在人体内的运转 3.水是第饮料 二、如果没有了水 1.水与我们的健康 2.饮水也是一门学问 3.水污染带来的麻烦 4.人体失水过程也是衰老的过程 三、四季变换,饮水有别 1.人体水由何而来 2.春季饮水 3.夏季饮水 4.秋季饮水 5.冬季饮水 健康链接 饮料代水,花钱买身病 蒸馏纯水,不宜长期喝 水“性”时间一长,沸水变废水 春季吃什么蔬菜好 常吃这些瓜,安然度炎夏 吃水果的学问 冬季吃橘子有讲究 冬季白萝卜新吃法

第三章 充满智慧的大脑 一、脑细胞与生命 1.脑细胞永不增殖 2.脑细胞之间信息的传递者:荷尔蒙 3.人类记忆之谜 4.巧用大脑四个记忆高潮 5.久用胃药记忆力会变差 6.脑细胞数量与人类死亡 7.高效率思维:双脑同步 二、大脑的思维 三、保持大脑年轻的要诀 1.大脑也要定时补充营养 2.大憾喜欢的食物 3.智商与饮食习惯有关 4.运动让脑细胞活跃 5.弹跳是最优的健脑运动 6.动动手指,健身又健脑 7.学一门外语改变大脑 8.大脑越用越聪明 9.保护大脑注意生活小节 四、脑疾病 1.关注健康,小心中风 2.各种各样的头痛 健康链接 植物人的脑没有死亡 最好的十大健脑食品 玩玩具的老人不痴呆 10种让脑力拔高的方法 男人的大脑更易“缩水” 如何发现中风先兆? 眼睛为什么也中风?

“烤芹菜”防血栓 洋快餐含盐量堪比海水 闻苹果香缓解偏头痛

第四章 营造生命家园——血液 一、血液为生命注入活力 1.谁是血液制造者 2.血液改变生命状态 3.血液家族 4.给生命以健康的血液 5.关于献血 二、血液病 1.白血病 2.贫血 三、血管健康决定你的寿命 1.血管健康受到年龄的制约 2.你的血管还年轻吗? 3.运动让血管青春永驻 4.营养是血管年轻的源泉 四、血管“天敌”黑名单 1.心脏病 2.高血压 3.糖尿病 4.肥胖 5.高血脂 健康链接 父母的血型与子女血型的关系 关于血沉 何谓酸性体质? 坚持吃蒜可以净化血液 天天保健血液五招 老人盲目补铁会中毒 莴笋补叶酸效果好 鲜桃有助治贫血 心脏有病,耳朵“报警” 柚子与部分药物共同食用可引发猝死 心脏病患者要会“躲噪音” 高血压与高血压病有何区别? 晒太阳降血压 保持血糖稳定的十大方法 轻度脂肪肝吃什么?

第五章 爱自己从爱牙开始 一、牙好、胃好、身体好 二、牙齿的结构简介 三、牙病种种 四、爱自己从爱牙开始 1.吃什么让牙更坚固 2.一口美牙为形象增值 3.刷牙两三事 4.别让生活细节毁了牙 5.护牙五事 五、主要牙病的防治 1.牙龈炎 2.牙周炎 3.牙痛 六、口臭的解决之道 健康链接 拔牙有诸多不宜 拔牙三个月后镶牙最好 塞牙也是一种口腔疾病 药物牙齿永久美白是谎言 假牙维护好,口腔疾患少 清洁口腔别忘了刷舌苔 补牙能否一次治好?

四类人要特别注意护齿 牙痛小验方 中医疗法治口臭

第六章 善待你的肠胃 一、研磨大将:肠胃 1.食物的行走线路 2.消化食物需要多少时间 3.肠胃收缩的动力源 二、肠兄弟的分工 1.小肠 2.大肠 三、胃肩负的重任 1.胃的结构 2.胃的主要生理功能 3.胃液的作用 四、肠胃保健天天做 1.“清洁”工作别忘了 2.不要让胃超负荷 3.改掉摧残胃的坏习惯 4.肠胃调理方 5.快来运动养胃吧 五、肠胃病 1.引起肠胃病的主要原因 2.医生教你自我诊断慢性肠胃病 3.肠胃出现毛病的六个“警号” 4.自我观察舌苔,预防胃肠病 5.胃泛酸 6.食欲不振 7.慢性胃炎 8.便秘 9.恶心呕吐 10.胃肠道胀气 11.胃肠型流感 健康链接 增强胃动力两方 不吃早餐易致胆囊疾病 有否胆囊炎一按便知 肠道也会“多愁善感” 消化不良多吃笋 胃泛酸者应少食盐 胃酸老人巧吃水果 我们怎样判断胃酸的多少? 幽门螺杆菌不难治 莲藕养脾也健胃 果蔬小米有助排便 土豆沙拉健脾通便 胃病服药应该按时第

<<让健康听你的>>

七章 骨骼——强有力的支撑 一、骨骼地图 1.骨的成长与结构 2.骨骼系统的稳定发育 二、营养让骨骼强壮 1.骨需要哪些营养 2.补足骨营养素 三、运动打造健美的骨骼 四、骨骼疾病 1.关节疼痛 2.您知道如何爱护关节吗？

五、骨质疏松 1.骨质疏松的九大高危因素 2.正确补钙防治骨质疏松 3.牛奶的科学饮用 4.劣质奶粉的区分 5.补钙的最佳时间 健康链接 怎样才能知道人体骨质是不是疏松？

脊柱保健操 药物能溶掉骨刺吗？

保护关节胡萝卜当先 三聚氰胺属第三类致癌物 山药配芝麻能补钙 鲜鱼配豆腐补钙又养颜第八章 敏感的健康晴雨表——内分泌 一、内分泌让人改变 1.女人：内分泌失调，身心失衡 2.男人：内分泌失调非女人专利 二、谁在操纵内分泌 三、中西医学调理内分泌 四、内分泌引起的顽疾 1.甲状腺机能亢进症 2.糖尿病 3.肥胖症 4.更年期综合征 5.男人如何度过更年期 健康链接 月经失调的小建议 经期瑜伽呵护美体 男人爱发脾气也是一种病 瓶装绿茶含糖量高 夏天糖尿病患者应该多吃大黄瓜 糖尿病患者如何选择水果？

荔枝核能辅助降糖 食用白色食物有助减肥 一杯红酒热量等于一碗米饭 想减肥小口喝豆浆 能消“啤酒肚”的“爸爸汤” 生姜红茶瘦身 更年期综合征的自我诊断 更年期女性内分泌调养方 缓慢运动更适合更年期妇女 更年期小贴士第九章 精气神之本——肾 一、肾是生命之本 二、呵护肾 1.男人养肾 2.女人养肾 3.儿童养肾 4.中年人养肾 5.老年人养肾 6.四季养肾 7.警惕生活中的肾杀手 三、肾炎的预防与调理 1.肾——身体的“隔滤网” 2.肾炎的症状 3.最终的演变——肾衰竭 4.医院的治疗 5.自身护理 6.肾炎的食疗方法 四、前列腺要健康，吃喝有学问 1.多喝水呵护前列腺 2.如何吃才能保护前列腺 3.日常生活中的保养是男性前列腺健康的关键 健康链接 男性一小时排尿一次最健康 自测一下肾的虚实 不要乱吃六味地黄丸 补肾珍宝：冬虫夏草 搓腰眼益肾第十章 不能欠债的睡眠 一、人为什么要睡眠 1.睡眠是一种“生物钟”现象 2.良好睡眠的好处 二、睡眠是怎样的一个过程 1.睡眠不是“临时死亡” 2.睡眠过程体内的变化 3.睡眠时脑在做什么 4.褪黑激素 三、睡眠不能违反规则 1.睡眠行为规则 2.不同年龄的睡眠要求 3.男女睡眠有别 4.睡眠不可以储存 5.四大睡眠恶习非改不可 6.利用睡眠提高免疫力 四、睡眠追求质量 1.有一个好午睡 2.关键时候打个盹 3.睡不着觉找枕头 4.睡觉摆个什么POSE？

5.睡眠要适量 6.细心安排理想的睡眠环境 7.12种神奇的催眠食物 8.睡觉时卸掉5种东西 9.睡前忌用电脑 五、应对睡眠障碍 1.失眠 2.睡眠呼吸暂停 3.睡眠质量自测法 健康链接 上班路上别补觉 脊椎不好不妨趴着睡 丈夫打鼾妻子缺觉两年第十一章 从头到脚保健康——养生十六宜 1.面宜常擦 2.发宜常梳 3.目宜常运 4.耳宜常弹 5.齿宜常叩 6.口宜常闭 7.津宜常咽 8.气宜常提 9.心宜常静 10.肢节宜常摇 11.腹宜常摩 12.背宜常暖 13.胸宜常护 14.足心宜常擦 15.皮肤宜常干 16.大小便宜禁口勿言 健康链接 防腿老多做干洗腿

<<让健康听你的>>

章节摘录

第一章 倾听身体的声音 一、揭秘身体变化的关键年龄 英国一家媒体目前综合了医学家的研究成果，对我们的身体与年龄的关系做了比较性分析，以供关注自身健康的人们参考，力求对人体延缓衰老有所助益。

8岁 这个年龄段决定了女人的生育能力。

年轻女孩应避免过度锻炼并保持膳食平衡，尤其确保蔬菜和水果的摄入量。否则体内黄体酮激素含量会偏低，成年后受孕的机会也较小。

10岁 因肥胖和缺乏运动，女孩青春期提前了。

摄入足够量的钙至关重要，这段时期将长出全身骨骼中的40%。推荐食品有牛奶、酸奶和干酪。

25岁 体内骨密度含量达到最高值。

确保饮食中能摄入足够的钙和维生素D。

建议成人的钙摄入量为每天700毫克。

如果不能保证充足的日晒，就需要通过日常饮食或口服补充维生素D。

65岁以上的男性和女性需要每天口服10微克。

30岁 这是最佳受孕生育时期。

有研究认为，30岁当母亲的人更健康、更长寿，所生孩子也更健康。

然而，这个年龄段的女性的生育能力开始急剧下降，坚持每天补充叶酸会更易怀孕。

32岁 减肥变得更难了，因为人体内的新陈代谢开始变慢，多余热量会不断在体内堆积并转化为脂肪。

建议将每天的热量摄入减少200卡路里。

35岁 黑色素细胞开始变得越来越不活跃，头发开始变白。

建议补充摄入维生素B族，这样会有效减缓灰白头发生成的速度。

40岁 男性的生育能力开始下降。

保持睾丸处凉爽通风，这对维持健康的精子非常关键。

另外尽可能多吃富含锌、维生素C、硒和维生素E的食品，这些对保持精子活力与数量都有好处。

41岁 人体内的骨密度开始流失。

坚持保持体重的锻炼，如快走、有氧运动、跳舞和跑步等，每周四至五次。

42岁 每天损失1万个脑细胞，记忆力开始衰退。

保持头脑活力的前提是健脑、多用脑。

平日坚持阅读、下棋或玩乐器的人较少患痴呆。

45岁 开始出现老花或远视。

若想保证眼睛健康，最好戒烟，因为烟中的毒素会伤害向黄斑供血的血管，而黄斑正是视网膜中最敏感的部位。

50岁 帕金森氏症开始出现早期症状。

为预防此病，应多吃富含维生素E的食物如橄榄油、葵花子和杏仁等。

51岁 多数女性开始进入更年期。

最好放弃含咖啡因饮品，这样会发现自身的更年期潮红现象有所改善。

另外要保证钙的摄入。

60岁 这一年龄多发黄斑变性，因此而致盲者很多。

多摄入有营养的玉米黄质和叶黄素能延缓该病的进程。

其中蛋黄中就含有丰富的叶黄素，绝大多数水果和蔬菜中也含有少量的玉米黄质。

推荐食品中首选甘蓝菜，其余的还有花椰菜、青豆、豌豆、卷心菜、菠菜等。

76岁 这是一些国家男性公民的平均寿命。

少吃更易长寿，6个月的限制热量饮食能有效降低老年致命疾病如癌症的发病率。

但要注意摄入充足的蔬菜、水果和谷类，适量吃鱼类，少吃饱和脂肪，多吃不饱和脂肪如橄榄油等，

<<让健康听你的>>

适量饮酒。

二、“察颜观色”自我诊断疾病 1.唇色提示疾患 口角裂纹 缺乏维生素B2和铁或者患有神经性皮炎和糖尿病。

唇纹肿裂 常用舌头舔或缺乏维生素B2造成的，此外水分摄取不足、唇纹过深及体内燥热，也易造成唇裂。

出疹 出现疹块且发红，可能使用品质不良的口红、牙膏或其他直接涂抹接触于嘴唇的化妆保养品造成，也可能是食用某些不合体质的食品而引起的。

长疱疹 身体疲劳、免疫系统减弱，加上曝晒阳光，就会引发疱疹。

嘴唇颜色 唇色淡白 常在贫血、气血不足和脾胃虚弱的人身上发生，尤其女性发生比例较高。

唇色偏黄 当唇色与身体各部位皮肤皆变黄时，多是肝胆功能出了问题；若只有唇色变黄且干燥，则是脾胃患病的症状。

唇色过红 代表体内燥热，唇色艳红即是阴虚火旺，唇色深红且干燥则为实热。

唇色青紫 代表其血液循环功能不佳，可能患有心血管方面的疾病。

唇色发黑 当嘴唇变得黯黑干燥时，即代表身体状况已经很差，可能有肝硬化或肝炎等疾病缠身。

2.舌苔反映病症 正常健康的舌头应呈粉红或淡红色，有着一层薄薄的白色舌苔，有光泽而湿润，若是有违正常，就得要多加留意了。

颜色 若舌色泛白，可能是营养不良、贫血或内分泌出现障碍的征兆；舌色偏红，体内燥热；若容易有口臭且脾气急躁，可能患有糖尿病或有甲状腺机能的问题。

舌苔 正常时会有白色薄苔，若舌苔白厚，表示身体机能不佳，为患病初期的症状；舌苔黄腻则体内属热，可能是胃肠积滞和消化不良；舌苔偏灰则表示消化系统患病较久或有脱水、酸中毒现象。

此外，舌苔愈厚则表示病情愈重，若舌苔剥落而光滑，表示肝脏功能已失常或癌症末期等重症。

津液 舌头湿润表示身体健康或只是有轻微疾病，若经常觉得口干舌燥，则属燥热、脱水或酸中毒，亦是糖尿病的早期病症。

此外，如果舌头感到疼痛或灼热、发红，多是营养不良造成的，可多补充铁质和维生素B。

若舌头上出现溃疡或肿瘤突起，日久不愈，可能是舌癌的初期病症，应及早彻底检查。

3.警惕食欲异常 嗜食酸味 除女性怀孕偏好酸味，肝胆功能不良也会嗜食酸味。

嗜食甜味 突然嗜食甜味可能是脾脏机能衰退。

嗜食苦味 突然喜欢吃带有苦味的食物，可能患有心脏方面的病症。

嗜食辣味 饮食中辣味的自然来源为辣椒，其实食用辣椒有很多好处，如帮助发汗、祛痰和防癌等。

但平时不吃辣的人突然变得非常喜欢吃辣，就可能是肺部功能减退引起的。

嗜食咸味 爱吃盐或口味偏重咸的人，有可能是体内缺碘，但若摄取过多的盐分，会导致体内钠钾离子不平衡，容易患有肾脏病和高血压，所以饮食不宜重咸。

4.重视指甲变化 身体健康时，指甲应是厚薄适中、坚韧不易断裂、色泽红润且平滑有光泽的，且每片指甲基部应有灰白色的半月甲。

中医研究认为，五指各代表不同脏器健康的状态，大拇指代表呼吸系统，食指代表消化系统，中指是肝，无名指为胆，而小指则为心脏。

指甲血液循环 轻轻按压每片指甲后放开，如果指甲能快速由白色转为红润，即表示血流顺畅，身体机能健康，反之则表示其所对应的内脏功能运作不良。

指甲色泽 太白，表示有失血、休克、贫血、肝硬化、糖尿病或肾脏病等问题；太红，需留意是否存在血管方面的问题或一氧化碳中毒；指甲变黄，为缺乏维生素E或患有黄疸、甲状腺机能减退；冬天指甲变青紫，若身体暖和仍无法改善，则多患有先天性心脏病；指甲变灰白且增厚，受霉菌感染，即为俗称的“灰指甲”；指甲变软而薄，表示身体虚弱、营养不良；指甲容易碎裂，可能是内分泌方面的问题；指甲出现纵纹，表示新陈代谢有问题，有横纹是消化系统不良；出现白斑，表示体内

<<让健康听你的>>

缺乏矿物质或是穿了不合脚的鞋子造成的。

总之指甲生长的速率突然改变或出现纹路和斑点，都是疾病的警讯。

通过手足诊病 手部 应温暖红润不干燥，指节平顺，指尖饱满。

若手背长出白色丘疹，则表示可能胆固醇过高；双手冰冷甚至发紫，则代表血液循环不良；手掌发热且干燥，可能是甲状腺机能亢进；手掌有红斑则可能有肝炎或糖尿病；若手指关节肿胀，多是痛风或尿酸过高；指关节无法弯曲，则患有类风湿性关节炎；指尖出现深纹，需预防中风或心肌梗死。

足部 双脚每天行走且承担我们的体重，再加上久坐压迫下半身的血管和神经，造成血液循环不良、足部肿胀或酸痛，这些都是上班族常见的毛病。

足部若出现脚趾弯曲变形的现象，主要是因为穿不合脚的鞋子，使脚趾挤压变形。

若是第二三趾关节突起，大多有胃肠疾病。

脚趾甲若出现纹路，则表示体能减弱、身体倦怠。

女性在大脚趾的趾腹侧出现网状纹痕，可能有月经失调的问题。

此外如果脚趾和脚踝肿胀，并向膝部延伸，则留意心脏疾病，如同时有脸部水肿的情况，则有患肾脏病的可能。

5.关注“汗血同源” 人体一天可排出600~1000毫升的汗水，夏季天热时，甚至可高达2000毫升，少于500毫升或高于2000毫升，都是不正常的现象。

汗水太少，体内废物与毒素无法正常排出，汗水太多，却会使体内水分不足。

此外，中医亦有“汗血同源”之说，出汗过多也会耗损心气，可不能大意忽视。

无汗与多汗 汗水少，甚至无汗，乃因汗腺减少或患有皮肤疾病导致汗腺堵塞，无法正常排汗，而新陈代谢过于缓慢或紊乱也会减少出汗。

年纪大而活动量少的人，少汗则为正常现象。

反之，汗水过多，在非环境气候的影响下，即使坐着不动也会满身大汗的人，若伴有心悸、失眠和食欲变好，可能是甲状腺亢进；若兼有头晕无力且常感饥饿，则是血糖过低。

额汗 汗水从额头流下，有如下雨一般，中医认为脏腑内伤的症状。

鼻汗 肺虚者易有鼻汗。

当情绪紧张激动、过度疲劳时，汗水也会从鼻梁和鼻翼两侧冒出。

手足汗 一般人在情绪紧张时，手足皆会出汗，但若出汗量过多或时常出汗且两手冰冷，则多是脾胃湿热、气血虚弱所引起。

腋汗 腋下出汗且伴随浓烈异臭，乃是因腋下的特殊汗腺（顶浆腺）汗液分泌旺盛，当细菌与汗液发生作用，便会产生狐臭。

而狐臭起因于个人先天体质，亦即顶浆腺是否发达，与健康较无直接关系。

目前可靠外科手术来根治。

心汗 仅有胸前心窝处多汗时，乃是劳心过度者会出现的状况，因为多虑忧心而损及心脾。

……

<<让健康听你的>>

媒体关注与评论

健康长寿十味奇药 “好肚肠一条，慈悲心一片，温柔半两，道理三分，信行要紧，中直一块，孝顺十分，老实一个，阴鹭全用，方便不拘多少。”
服用方法为：“此药用宽心锅内炒，不要焦，不要燥，去火性三分。
于平等盆内研碎，三思为末，六波罗蜜为丸，如菩提子大，每日进三服，不拘时候，用和气汤送下。
果能依此服之，无病不瘥。
切忌言清浊，利己损人，暗中箭，肚中毒，笑里刀，两头蛇，平地起风波——以上七件，速须戒之。”
——录自唐代著名禅师希迁（世称石头和尚，九十一岁时无疾而终。
谥号天际大师）

<<让健康听你的>>

编辑推荐

健康为你，也为爱你和你爱的人。

人的自然寿命应该是120岁。

所以长命百岁不是梦，问题是如何活到120岁？

看看你自己的身体状况如何？

听听专家和长寿者的建议和方法。

本书向读者介绍了健康一生的自助方案。

从倾听身体的声音、生命之源、充满智慧的大脑、营造生命家园、爱自己从爱牙开始、善待你的肠胃等几个专题来阐述如何健康一生，长命百岁！

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>