

## <<自己的身体会说话>>

### 图书基本信息

书名：<<自己的身体会说话>>

13位ISBN编号：9787543659834

10位ISBN编号：7543659832

出版时间：2010-1

出版时间：青岛

作者：王鸿谟

页数：282

字数：200000

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>

## <<自己的身体会说话>>

### 内容概要

中医认为，人体的经络具有联络脏腑肢节、沟通上下内外的功能，它像电话网络一样将人体紧密地联结成一个统一的整体，所以局部的变化通过经络可以影响全身，内脏的病变可以反映到体表，正所谓“有诸内必形诸外”。

换言之，疾病在体内的病理变化，必定能在体表找到其可征乏候，出现相应的症状。

事实上，我们的身体每天都在不停地向我们传递着机体活动的信息，告诉我们自己的健康状况，尤其是当体内某个器官运行不正常时，身体就会向我们发出求救信号。

例如：中医认为，肝开窍于目，如果一个人肝脏不健康，就会表现在眼睛上，眼睛就会发干、发涩、无光泽；而舌为心之苗。

如果一个人舌质淡白，就代表其心血不足，即供血不太好，如果舌质呈暗紫色，就表明其心血瘀阻。

然而，由于认识的不足，我们对诸如此类的身体信号不是充耳不闻、熟视无睹，就是错误认知、错误治疗，以致犯下难以弥补的错误。

于是，等到疾病降临时，我们就会手足无措，消极被动，最后导致小疾成大患，追悔莫及。

古人有云，上医治未病，最好的治疗是能治于未病之前。

要想做到这一点，就要通过疾病的外在表现来提前获知身体的健康状况。

只要身体出现不适症状或体表有异样，那就表明体内已经或即将发生病变，这时就需要及时采取措施及早进行防治。

如此则可早发现、早治疗，大病化小，小病化无。

## <<自己的身体会说话>>

### 作者简介

王鸿谟，著名中医专家，首都医科大学教授，主任医师，中国国家自然科学基金委员会评审专家，中国中西医结合学会诊断专业委员会副主任，中国针灸学会经络研究分会委员，国际生物医学特征辨识学会副主席，《中华临床医药杂志》副总编。  
中央电视台《百家讲坛》、北京电视

## &lt;&lt;自己的身体会说话&gt;&gt;

## 书籍目录

正确看待身体的不适反应 注意倾听身体的声音 人为什么会生病 注意身体发出的患病警讯 对身体不适既要重视又要藐视 身体应随生物钟舞动 人体存在生物钟 顺应生物钟, 健康才永恒 头部最能泄露身体的健康机密 身体健康与否头发会告诉您 传统文化中头发的内涵 头发的功能 头发好坏由什么决定 身体健康与否头发会告诉您 保养头发的方法 听懂大脑说的话 有趣的大脑功能 中医对大脑的认识 重视大脑发给您的信号 养脑有方, 长寿健康 睡眠透露的健康信息 为什么每个人都需要睡觉 子时大睡, 午时小憩 睡眠中的健康信息 如何提高睡眠质量 看脸部知健康 名医扁鹊的望诊是对脸部的“察颜观色” 人中与寿命 从面色看健康 望面容知健康 经常搓脸好处多 从咽喉窥视健康 为什么有“咽喉要道”的说法 感知咽喉, 窥视健康 看守好您的“咽喉要道” 颈部与健康的关系 脖子的粗细、长短与健康 颈椎是人体最脆弱的地方之一 通过颈部自测健康 简单有用的颈椎操 颈椎的养生之道 五官告诉您哪里不舒服了 眼睛是透视健康的窗口 眼睛与五脏六腑的关系 眼泪是“金豆豆” 透视健康的窗口 科学眼保健, 擦亮心灵窗户 从鼻子看健康 鼻子是五脏六腑功能强弱最有利的观察点 打喷嚏是人体的防御反应 鼻子上写有您的“健康状况” 鼻子的日常保健 嘴巴是健康与否的信号灯 嘴巴的“迎粮”之道 嘴巴是健康与否的信号灯 舌头反应健康状况 小小舌头辨五味 舌头反应健康状况 舌头保健操 从耳朵可以看出内脏的健康状态 耳朵密切联系着人体所有的器官 耳垢——被人误解的保护物 从耳朵可以看出内脏的健康 一学就会的耳朵保健法 眉毛和睫毛与健康关系密切 长眉毛和睫毛是为了保护眼睛 眉毛与寿命 眉毛与健康息息相关 睫毛也能反映健康状况 拔眉毛怎能如此草率 烫睫毛小心惹上结膜炎 四肢的语言您听懂了吗 五脏六腑的反应不能忽视身体其他部位——察颜观色及时远离疾病 男性和女性不同的身体语言 特效穴位按出健康身体

<<自己的身体会说话>>

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>