

<<第三脑>>

图书基本信息

书名：<<第三脑>>

13位ISBN编号：9787802257092

10位ISBN编号：7802257093

出版时间：2009-9

出版时间：新星出版社

作者：陶涛

页数：253

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>

<<第三脑>>

内容概要

皮肤是人体最大、最重的器官。

中医上有“望表辨病”，“表”即包括皮肤。

通过对皮肤的各种变化来诊断人体的各种疾病症状，虽然简单，但是却少有人知晓。

本书以很强的实用性和可操作性为人们揭示皮肤暗藏的身体和心理健康信息，并给出相应的保健养生意见。

本书包括以下内容：
皮肤的重要性：被你小看了的第三脑通过皮肤看生理健康：各种疾病的体表症状。

通过皮肤看心理健康：皮肤是情绪的晴雨表。

呵护第三脑：不仅仅是看起来漂亮。

<<第三脑>>

作者简介

陶涛，人体健康研究者，健康杂志专栏作家，养生保健畅销书作家。

擅长从浅显的普通读者视角，普及养生科学。

出版作品有：《谁偷走了你的营养》、《谁说健康无捷径》、《营养决定健康》、《从饮食谈健康——血型与饮食密码》。

其中有多本是畅销书。

<<第三脑>>

书籍目录

序：你所不了解的“第三脑”

一、人体“第三脑”——皮肤的那些事儿 健康测试台：你的“第三脑”是否处于“亚健康”状态？

1. 皮肤——人体的第一道防线 2. 健康皮肤表象 3. 解密皮肤附属器标准 4. 皮肤环境示健康 5. 你知道“第三脑”正常的颜色吗 6. 常见“第三脑”的几种类型 7. “第三脑”——身体内外的连接线 8. “第三脑”——身体健康的反应器

健康连连看：睡眠是“第三脑”健康的保障

二、察颜观色，明白“第三脑”发出的警告 健康测试台：肤质，“第三脑”的外在表现

1. 健康“红”皮肤有哪些 2. 红皮肤预示着这些危险 3. “白”皮肤下的疾病信号 4. “黄”皮肤说了些什么 5. 暗沉肤色下的秘密 6. 皮肤发黑的危险 7. 少有几种“第三脑”颜色与疾病密码 8. “熊猫眼”的疾病讯息 9. 做自己的“神医” 10. 从嘴唇看健康 11. 手掌颜色与健康 12. 鼻子的颜色与健康 13. 读懂皮肤上皱纹的异常信号 14. 痘痘位置与健康问题解密 15. 这些痘痘暗示着什么 16. 皮肤上的斑点告诉我们什么 17. 黄褐斑下的健康秘密 18. 指甲，脏腑气血的提示灯 19. 指甲颜色断健康

健康连连看：生活小细节，皮肤保养大问题

三、了解“第三脑”，读懂心理情绪地图 健康测试台：你的心理健康吗？

1. 皮肤——心情的晴雨表 2. 皮肤晦暗——心情抑郁的表现 3. 皱纹是紧张造就的“沟壑” 4. 雀斑是缺爱的皮肤表现 5. 黄褐斑预示着情绪的变化 6. 痘痘·烦乱不安的表现 7. 湿疹——都是压力惹的祸 8. 神经性皮炎——急躁的“Sad Ending” 9. 脱发的秘密——心理的悲伤

健康连连看：心理会让“第三脑”受伤

四、祛除皮肤病，保护“第三脑” 健康测试台：你是过敏性皮肤吗？

1. 扫除“斑斑点点”的妙招 2. 紫外线·皮肤老化的“枪手” 3. 干燥——“酥皮”嘴的麻烦 4. 你是“苹果脸”吗 5. 皮肤病因季节而生 6. 化妆品·让皮肤受伤的从犯 7. 压力。

皮肤问题的源泉 健康连连看：皮肤在四季中的特点及护理方法

五、饮食——“第三脑”的守护神 健康测试台：你缺乏哪种营养素？

1. 营养素为“第三脑”健康加油 2. 吃这些食物会让“第三脑”更健美 3. 别让“食物杀手”伤害“第三脑” 4. 蔬果美肤方案，打造无瑕美人 5. 茶饮健肤方案，喝出健康肌肤 6. 别让坏习惯偷走皮肤健康

健康连连看：日常饮食中暗藏的美肤陷阱

六、细心呵护，拥有健康“第三脑” 健康测试台：你的皮肤健康吗？

1. 呵护头部皮肤，拥有乌黑亮丽的秀发 2. 打造电光闪闪的美眸 3. 细心呵护你的脸 4. 保护肌肤。拥有纤纤玉手 5. 揭开容颜不老珀々秘密 6. 汉方美肤七“药”素

健康连连看：优美颈部不能忽略

结束语：打造健康皮肤的十大关键词

<<第三脑>>

编辑推荐

不要小看了皮肤！

你身体是否健康，心情好不好，它都知道！

日本人把皮肤称作“第三脑”。

傅田光洋在《第三的脑—皮肤考虑的生命、心灵与世界》里说：我们以前从不认为识别颜色、发信电波、进行信息处理会是皮肤的工作，但实际上，皮肤是可以与脑相比的至今未知的思考电路。

分娩当中，婴儿通过母亲产道时，全身肌肤受到大力挤压，这就是生命最初的“触觉学习”。

研究表明：自然分娩的孩子长大后感觉更敏锐，运动更协调，注意力也更容易集中。

母亲温暖的抚摸，爱人柔软的嘴唇，令空气都变得甜蜜——皮肤的触觉可以结合从前记忆中的，让你得出了“幸福”这一结论。

皮肤是人体最大的器官。

成人的皮肤面积为1.5—2.0平方米，皮肤的重量约占体重的16%。

没脑的生物存在很多。

不过，没有皮肤的多细胞生物不存在。

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>