

## <<从头到脚的健康信号>>

### 图书基本信息

书名：<<从头到脚的健康信号>>

13位ISBN编号：9787121065286

10位ISBN编号：7121065282

出版时间：2008-10

出版时间：电子工业出版社

作者：(美) (利布曼-史密斯Liebmann-Smith) (J

页数：220

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>

## <<从头到脚的健康信号>>

### 前言

每个人都会注意到自己身体上的某些特征，它们或者很烦人、很奇怪、很难看，或者令人不安。指甲可能发黄，乳房下方可能突然长出皮肤赘生物，或者我们的伴侣可能会抱怨我们身上有股氨味，所有这些都是身体发出的信号。如果我们知道如何解码这些信号，它们就会告诉我们很多事情，如我们的健康状况怎样或者是否患上了什么疾病、机能是否失调等。

幸运的是，身体的很多信号往往是良性的。也就是说，这些信号预示的是一些无害的或者从医学上来看无关紧要的状况。（注意，这里所说的良性并不是对应着恶性或者癌变的那个良性。）

## <<从头到脚的健康信号>>

### 内容概要

琼·利布曼-史密斯，在生了孩子之后，总是感觉很热，老是出汗。她认为这是哺乳期的一种体温自动调节反应。

随后，她又开始失眠、脱发、体重下降（她认为体重下降是个好现象，是体形逐渐恢复的表现）。

尽管身体上有了这些信号，但她都归咎为是她昼夜不停地喂养和护理坏脾气的小宝宝导致的。

一天，她与一位亲戚一起吃饭，亲戚一看到她就脱口而出：“你的甲状腺肿大！”

她非常吃惊，立即奔向卫生间去照镜子。

果然，在她的脖子上有个柠檬大小的肿块——这个肿块不仅仅她自己没有发现，她的丈夫和医生也都没有注意到。

第二天，她去了医院。

医生告诉她，她患上了严重的毒性弥漫性甲状腺肿。

目前，她的身体正在自身消耗殆尽，所有那些她坐视不理的身体信号都是这种疾病的典型表现。

如果不立即进行治疗（包括服用放射性碘），她很有可能一周内就会死掉……身体的健康信号往往不太明显，脱发、眼睑外翻、眼袋、嘴唇上的雀斑、过度打嗝、乳头内陷、看得见的静脉等等，隐隐约约，普普通通，有点烦人，有些奇怪，或难看，或令人不安。

然而，看似并没有带来明显病痛症状的这些身体信号，其实是在告诉我们身体里正在发展着的疾病或者机能失调的情况。

体检或许1年、2年才能进行一次，而掌握本书中各种身体信号所代表的含义，你随时能给自己做体检。

## <<从头到脚的健康信号>>

### 作者简介

琼·利布曼-史密斯博士，医学社会学家、获奖医学作家，参加过“奥普拉·温弗里秀”和“人体秀”等电视谈话节目。

杰奎琳·纳迪·伊根，医学记者，专门为医生、健康专业人士、患者规划教育项目，并为这些教育项目撰写文章。

## &lt;&lt;从头到脚的健康信号&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第1章 头发发质的改变 头发颜色的改变 绿头发 条纹发 过早出现灰发 一夜白发 斑点性或斑片性脱发 男性秃发 女性脱发 落发 先天无毛发 眉毛或者睫毛脱落 胸毛脱落 阴毛脱落 毛发错位生长 毛茸茸的男人第2章 眼睛黑眼圈 眼袋 眼睛下方的皱褶 眼睑下垂 突眼-眼睑外翻 眼睑上的异常生长物 眼球上的结节和肿块 眼睛发红 眼睛发黄 眼睛上的斑点 虹膜周围的环 两个瞳孔大小不同 眼睛的颜色 眼睛颜色改变 两只眼睛颜色不同 眼泪 泪汪汪的眼睛 干涩的眼睛 眼睛抽动 眼睛颤动 飞蚊症 闪光 幻视 光敏感 一夜盲症 色觉改变第3章 耳朵红红的耳朵 耳垂褶 畸形的耳朵 耳垢过多 耳朵流出水样物 耳朵发痒 堵塞的耳朵 耳朵里的铃声 听到自己的心跳 对声音敏感 睡觉时听到巨大的爆炸声 听到别人听不到的声音 渐进性耳聋 突发性耳聋第4章 鼻子红鼻子 圆鼻子 鼻子上的褶皱 太阳喷嚏 不能打喷嚏 打鼾 流鼻涕 鼻子干燥 臭臭的鼻子 嗅觉问题 嗅觉丧失 嗅觉过敏 只有自己能闻到的臭第5章 嘴唇和口腔肿痛的嘴唇 撇嘴唇 干裂的嘴唇 蓝色的嘴唇 灼热、刺痛的嘴唇或嘴巴 嘴唇或口腔上的雀斑 口腔巾的白色或灰白色斑块 口腔中的白色条纹 牙龈红肿 口腔顶部的肿块或凹陷 口干或过度口渴 口水太多 搬弄是非的舌头 黑毛舌 白毛舌 像牛肉一样红的舌头 沟纹舌 光滑的舌头 游走的舌上斑块 颤动的舌头 味觉障碍 味觉减退或失真 金属味或者不好的味道 味觉超敏 口臭 甜甜的、带水果味的呼吸 有大蒜气味的呼吸 有尿味的呼吸 有鱼腥味的呼吸 有粪便气味的呼吸 棕黄色的牙齿 绿色或者金属色的牙齿 蓝灰白色的牙齿 斑驳的牙齿 黑糊糊的牙齿 锯齿状的牙齿或有凹痕的牙齿 像玻璃一样光滑的牙齿 破裂的牙齿第6章 颈部、咽喉与下颌第7章 躯干和四肢第8章 私处和身体排泄物第9章 皮肤和指甲附录A 身体信号回顾附录B 身体信号检查表

## <<从头到脚的健康信号>>

### 章节摘录

头发对于我们的意义与身体的其他部位不同。

我们的头发能够传递给人大量的信息：年龄、性别、种族、社会地位、宗教信仰、个人卫生习惯，以及（最后但并非最不重要的）我们的健康状况。

不过，我们的头发可能会给人假象，就像睫毛一样，让人做出错误的推论。

我们可以遮盖灰白的头发，令自己看起来年轻许多，我们可以把头发剪得很短，或者留得很长，让别人难以分辨我们的性别；我们可以把卷曲的头发拉直，把直直的头发烫卷，让人猜不出我们的种族；我们可以按照有钱人和名人的发型梳理自己的头发，让自己看似出身豪门，而实际上我们可能还在辛苦奔波以维持生计。

头发充满了性的象征和文化内涵。

世界上很多地方的人们都倒行公事地（如果不是虔诚的话）遮住自己的头发或者剪掉自己的头发。

例如，英国的律师在出庭时就戴假发；穆斯林和东正教犹太女性需要用头巾遮住自己的头部：当然，光头仔也是剃光头的。

在忙着通过遮挡、剪短我们的头发，或者把头发烫卷、染上颜色的时候，我们也应该注意一下头发传递给我们的信息。

没有做过任何处理的、自然的头发能够提供给我们重要信息，我们应该仔细地研究和留意这些信息。

年龄、性别、种族，以及居住的地方和使用的洗发护发产品都会影响头发的矿物质组成。

头发中含有多种矿物质，从铝到锌，种类繁多。

多年来，医学界一直是通过分析头发来证实汞中毒和砷中毒的。

近年来，研究人员已经能够通过分析头发样本来诊断饮食紊乱的问题了。

确实，头发的质地、数量和色泽都能够指示身体健康与否。

难怪有人说，头发是身体健康状况的晴雨表。

## <<从头到脚的健康信号>>

### 编辑推荐

长期打嗝，可能是饮酒过量的信号，也可能是食管肿瘤的早期警报； 腹部严重胀气，可能是吃了生洋葱，也可能是患有胆结石的一个信号； 孩子不时地拔去自己的头发甚至睫毛，可能是淘气或者焦虑，也可能是抽动秽语综合征的信号； 伴侣身上有股尿的臊味，可能是肾病，甚至是危及生命的肾衰的警告信号； 女性总感觉腹胀，你会引起重视吗？ 这可能是卵巢癌的一个细微信号； 男性脱发可能是雄激素过多造成的，也有可能是冠心病的早期信号； ..... 不要忽视您或者周围人从头到脚的一些看似不明显或令人不快的身体信号，那是身体在告诉你自己的健康状况，或者是否患上了什么疾病、造成了什么机能失调。

<<从头到脚的健康信号>>

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>