第一图书网, tushu007.com

<<人体预报手册>>

图书基本信息

书名：<<人体预报手册>>

13位ISBN编号：9787219066386

10位ISBN编号：7219066384

出版时间：2009-8

出版时间：广西人民出版社

作者：李祥文 顾勇

页数：282

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

前言

随着现代社会的发展，人们日常生活的节奏不断加快，人犹如一台拼命运转着的机器，不停息地奔忙于人生的各种目标——工作、房子、车子……尽管身体是造物主最精美的杰作，但是，在这样日常高速运转的磨损中，我们的身体也难免会出现一些大的或小的问题。
如果我们身体出现或大或小的问题不能及时发现和治疗，就往往会导致“ 蝼蚁之穴 ”击溃我们的身体，到时这“ 千里之堤 ”则是沉疴已酿，让人后悔莫及。
因此.如何做到早发现早治疗，是堵住“ 蝼蚁之穴 ”的最佳办法。
其实，每当出现问题时，身体都会向我们发出警示信号。
因此，如果平时我们多留意自己的身体.第一时间捕捉疾病的蛛丝马迹，就可以将它扼杀于摇篮之中，这样我们就做到了“ 上医治未病 ”，一切防患于未然。
因此，一本能让人们迅速了解自己的身体信号，基本无须借助医学仪器的检测，即使没有医学知识的人在家中也可自行诊断的书，急需摆在我们面前。
这本

内容概要

你了解自己的身体吗？
　你关注过身体发出的疾病信号吗？
　你能读懂身体发出的疾病信号吗？
　你是怎样处理这些疾病信号呢？
　或视而不见，或不知所云，或紧张过度？
　请带着这些问题，请打开《人体预报手册：读懂身体给我们的疾病信号》，它会告诉你从头到脚、从内到外的健康状况。
　本书的人体印象部分，注重介绍身体的结构原理；危险信号部分，重点解读身体各部位发出的疾病信号并提出解决方案；预防保健部分，着重阐述我们日常保健要领和保健方法。
本书集通俗性、实用性、趣味性于一体，是你贴心的健康枕边书。

作者简介

顾勇，大众健康科普作者，致力于养生保健类课题的研究工作，出版了一系列大众健康科普作品，如《健康在于平衡》《细节决定长寿》《养生在于细节》《小盲点影响健康》《生活智慧王-健康生活金点子5000条》小动作大健身》等一系列作品均取得了一定的市场效应，其中《细节决定长寿》被平为2007年度全行业优秀畅销品种（科技类）。
李祥文，江苏人，主修临床医学专业，现在青岛开发区第二人民医院工作，主要工作内容是门诊常见的疾病多病诊治，新浪健康论坛专家组成员。

书籍目录

上编 人体外部健康 第一章 头发 第一节 头发印象 1.头发的结构及基本成分 2.头发的生命周期 第二节 危险信号 1.头发颜色异常不容忽视 2.头发干枯的信号及治疗 3.头发脱落的信号及治疗 第三节 预防保健 1.营养好，头发才好 2.预防头发干枯很简单 3.跟头皮屑说“拜拜” 4.亮丽秀发靠保健 第二章 眉毛 第一节 眉毛印象 1.眉毛的作用 2.眉毛的生长周期 第二节 危险信号 1.眉毛稀淡疏少的原因及治疗 2.眉毛脱落的原因及治疗 第三节 预防保健 1.胡乱拔眉损健康 2.眉毛保健有妙招 3.眉毛少，如何拯救 第三章 睫毛 第一节 睫毛印象 1.睫毛的形态和作用 2.睫毛的生长周期 第二节 危险信号 1.倒睫的信号及治疗 2.睫毛脱落的信号及治疗 第三节 预防保健 1.呵护睫毛不败之妙招 2.乱粘假睫毛.小心结膜炎 第四章 眼睛 第一节 眼睛印象 1.人体的照相机——眼睛 2.健康离不开眼泪 第二节 危险信号 1.眼睑异常的原因 2.眼珠异常的原因 3.眼屎过多的信号 4.黑眼圈的原因及治疗 5.近视的信号及治疗 6.虹视的信号及治疗 7.青光眼的信号及治疗 8.白内障的信号及治疗 第三节 预防保健 1.吃什么，眼睛才不会生病 2.五个方法养出美丽双瞳 3.电脑工作者用眼须知 4.六个不良习惯会毁了你的眼 第五章 鼻子 第一节 鼻子印象 1.鼻子的结构 2.鼻子的作用 第二节 危险信号 1.鼻子呼出臭气须警惕 2.鼻涕异常不容忽视 3.鼻子发红的信号及治疗 4.鼻出血的信号及治疗 5.鼻窦炎的信号及治疗 6.鼻息肉的信号及治疗 7.鼻中隔偏曲的信号及治疗 第三节 预防保健 1.日常鼻保健须知 2.鼻腔清洁才不会生病 第六章 口腔 第一节 口腔印象 1.口腔的主要组织 2.牙齿的基本知识 第二节 危险信号 1.口臭的原因 2.观舌保健康 3.牙痛的信号 4.牙龈出血必须注意 5.龋齿的信号及治疗 6.牙龈炎的信号及治疗 7.牙龈癌的信号及治疗 第三节 预防保健 1.预防口腔溃疡很简单 2.小窍门让各种口臭一扫而光 3.刷牙，你会吗 第七章 耳朵 第一节 耳朵印象 1.耳朵是如何听到声音的 2.听力损失的分级和表现 第二节 危险信号 1.耳痛的信号 2.耳鸣的原因 3.耳内流液的信号 4.耳内奇痒的原因 5.听力障碍的原因 6.中耳炎的类型及治疗 7.美尼尔氏病的信号及治疗 第三节 预防保健 1.耳朵会衰老，延缓有妙招 2.掏耳朵，小动作大危险 3.乱穿耳洞使不得 第八章 颈部 第一节 颈部印象 1.颈部的作用 2.颈部的韧带有哪些 第二节 危险信号 1.颈部疼痛的信号 2.颈部肿块的原因 3.颈部血管异常须注意 4.颈部淋巴结核的信号及治疗 第三节 预防保健 1.按压落枕穴防治落枕 2.预防颈椎病终极方案 3.缓解头痛，颈部热敷最有效 第九章 咽喉 第一节 咽喉印象 1.咽喉的生理功能 2.人体最繁忙的通道——咽喉 第二节 危险信号 1.咽喉有异物感的原因 2.咽喉肿痛须警惕 3.扁桃体炎的信号及治疗 4.咽喉炎的信号及治疗 5.喉癌的信号及治疗 第三节 预防保健 1.润喉片乱用不润喉 2.保护咽喉的六个金点子 第十章 胸部 第一节 胸部印象 1.女性胸部的结构 2.男性乳房为何会增大 第二节 危险信号 1.胸闷不可小觑 2.胸部疼痛的原因 3.乳房肿块出现的原因 4.乳腺炎的信号及治疗 5.乳腺增生的信号及治疗 6.乳腺癌的信号及治疗 第三节 预防保健 1.自我巧检查，预防乳房疾病 2.呵护乳房。
是女性一生美丽的责任 3.男人也需要胸部健康 4.六法帮你丰乳 第十一章 腹部 第一节 腹部印象 1.腹部的结构 2.怎样计算腹部肥胖 第二节 危险信号 1.腹胀的常见病症 2.腹痛的信号 3.腹部肿块不容忽视 4.腹泻的信号及治疗 第三节 预防保健 1.腹部按揉，养生一诀 2.男人，如何摆脱你的啤酒肚 3.上班一族巧减腹部脂肪 第十二章 背部 第一节 背部印象 1.背部健康与人体健康的关系 2.容易患背痛的几种人 第二节 危险信号 …… 第十三章 腰部 第十四章 臂部 第十五章 手 第十六章 脚 第十七章 皮肤 第十八章 生殖器官下编 人体内部健康 第十九章 脑 第二十章 气管 第二十一章 神经 第二十二章 心脏 第二十三章 血管 第二十四章 血液 第二十五章 肝 第二十六章 脾 第二十七章 肺 第二十八章 肾 第二十九章 胃 第三十章 胰 第三十一章 胆囊 第三十二章 阑尾 第三十三章 肠 第三十四章 骨骼 第三十五章 颈椎

章节摘录

上编 人体外部健康第一章 头发第一节 头发印象1.头发的结构及基本成分（1）头发的结构头发是头皮的附属物，也是头皮的重要组成部分。
头发的纵向切面从下向上可分为毛乳头、毛囊、毛根和毛干四个部分。
头发露在皮肤外面的部分称为毛干，埋在皮肤里面的部分称为毛根，毛根下端略微膨大的部分称为毛囊，毛囊下端内凹人部分称为毛乳头。
在毛乳头中有来自真皮组织的神经末梢、血管和结缔组织，为头发的生长提供营养。
头发从外到里可分为毛表皮、毛皮质、毛髓质三个部分：毛表皮可以保护头发不受外界环境的影响，保持头发乌黑、亮泽和柔韧；毛皮质是头发的主要组成部分，几乎占头发的85%～90%，细胞中含有的麦拉宁黑色素是决定头发颜色的关键，同时，皮质纤维的多少也决定了头发的粗细；毛髓质位于头发的中心，它担负的任务就是保护头部，防止日光直接照射进来，较硬的头发含有的髓质也多，汗毛和新生儿的头发往往没有髓质。
（2）头发的基本成分头发的基本成分是角质蛋白，角质蛋白由氨基酸组成，它们提供头发生长所需的营养与成分，各种氨基酸原纤维通过螺旋式、弹簧式的结构相互缠绕，形成角质蛋白的强度和柔韧，从而赋予了头发所独有的刚韧性能。
2.头发的生命周期据测定，头发生长速度是每天0.27～0.4毫米。
按此计算，头发一个月大约长1～1.5厘米，一年大约是10～20厘米。
但头发的生长并不是连续不停的，头发从毛囊内长出到脱落，大致分为三个阶段，即生长期、退行期和休止期，这三个阶段也就是头发的生命周期。
（1）生长期也称成长型活动期，生长期可持续4～6年，甚至更长。
毛发呈活跃增生状态，毛球下部细胞分裂加快，毛球上部细胞分化出皮质，毛小皮；毛乳头增大，细胞分裂加快，数目增多。
原先不活跃的黑色素细胞长出树枝状突，开始形成黑色素。
（2）退行期也称萎缩期或退化期，为期2～3周。
毛发积极增生停止，形成杵状毛，其下端为嗜酸性均质性物质，周围绕呈竹木棒状。
内毛根鞘消失，外毛根鞘逐渐角化，毛球变平，不成凹陷状，毛乳头逐渐缩小，细胞数目减少。
黑色细胞失去树枝状突，又呈圆形，但无活性。
（3）休止期又称静止期或休息期，为期约3个月。
在此阶段，毛囊渐渐萎缩，在已经衰老的毛囊附近重新形成1个生长期毛球，最后旧发脱落，但同时会有新发长出再进人生长期及重复周期。
在头皮部有9%～14%的头发处于休止期，仅1%处于退行期，而眉毛则90%处于休止期。
第二节 危险信号1.头发颜色异常不容忽视作为亚洲人，我们的头发一般为黑色或黑褐色。
头发黑而有光泽，是人体健康的标志，是精血充足、肾气旺盛的表现，黑色素越多则头发越黑。
如果头发出现异常情况，则需要引起重视，有可能是身体因疾病出现发出的信号。
这时就应注意观察并结合身体的其他征象，进行必要的相关检查，从而尽早了解自己的身体状况，采取必要的预防与治疗措施。
（1）黑发尽管黑发是黄种人健康的头发颜色，但是头发过分黑则属不正常现象。
如头发过黑，或一直都不太黑却突然变成漆黑，则有患癌症的可能。
（2）黄发如果头发发黄且干枯稀疏，则多是久病体虚或营养不良引起的，多为精血不足、不健康的表现；黄褐色或淡黄色则是甲状腺功能低下，或高度营养不良。
重度缺铁性贫血和大病初愈等也会导致机体内黑色素减少，使黑发逐渐变为黄褐色或淡黄色。
（3）白发中老年人头发出现斑白或全白现象，一般情况下，是属于正常的生理衰老现象。
但是如果青少年有白发，且伴有肾虚症状，则为肾气亏虚的病征，如兼有心虚症状，则为耗伤心血所致。
头发如果在短时间里突然大量变白，且面红口苦，烦躁易怒，则为肝病的表现。
年轻人头发早白，可能是由动脉粥样硬化、结核病、贫血、胃肠病等疾病引起的。

斑秃、白癜风、斑驳病等疾病也可能导致头发大量变白。
（4）红发黄种人的头发略呈棕红色，属正常现象。
但头发自然变成红色或红褐色，则可能是由铅、砷等重金属中毒引起的，应及时就医确诊。
2.头发干枯的信号及治疗（1）头发干枯的症状①颜色偏向茶褐色；②头发容易断，比较脆弱；③头发质感较粗糙；④欠缺光泽；⑤弹性不足。
（2）头发干枯的原因头发干枯是指头发失去水分和油脂的滋润，而导致头发干枯易断，发尾出现分叉现象。
导致头发干枯的原因很多，主要有以下几点：①头发干枯与人体内脏的功能密切相关，当人体内气血不足、内脏功能失调的时候，都会使头发失去营养，导致头发干枯。
②营养不良，营养失调，如维生素A、蛋白质等缺乏。
人体缺钙，头发也会变得粗而干燥；人体内聚集的有害微量元素，如铅、镉、汞等含量升高时，头发也会出现干枯、无光泽的现象；某些疾病的伤害，如患贫血、低钾等疾病也会出现头发干枯现象。
③日晒时间过长，阳光中紫外线的伤害；化学物的伤害，如染发、烫发、热吹风等；长期睡眠不足和疲劳过度；吸烟过多；大气污染的侵害。
④遗传因素。
（3）头发干枯的治疗头发干枯可用推拿按摩、食膳疗法、中药疗法等方法进行治疗。
①推拿按摩指梳头发：两手十指微曲，以十指指端从前发际起，经头顶向枕后发际推进。
反复操作20～40次。
按压头皮：两手手指自然张开，用指端从额前开始，沿头部正中按压头皮至枕后发际，然后按压头顶两侧头皮，直至整个头部。
按压时头皮有肿胀感，每次按2～3分钟。
提拉头发：两手抓满头发，轻轻向上提拉，直至全部头发都提拉1次，时间为2～3分钟。
干洗头发：用两手手指摩擦整个头部的头发，如洗头状，约2～3分钟。
拍打头皮：双手四指并拢，轻轻拍打整个头部的头皮1～2分钟。
以上按摩法每日早晚各做1次，长期坚持，可防治白发、脱发和头发干燥、枯黄等。
②食膳治疗用菠菜、鲜虾仁、羊肾等炒菜，这些菜含有优质蛋白质，钙，磷，铁，维生素A、B1、B2及烟酸等各种营养成分，有补血、润肤、护发的作用。
③中药疗法选用肉苁蓉、菟丝子、生地黄三味药，慢火熬成膏，制成梧桐子大的丸。
每日2次，每次30～50丸，饭前服用，用温酒或盐温开水送服。
3.头发脱落的信号及治疗（1）头发脱落的症状正常情况下，大概每天脱发50～100根算正常现象，如果超过100根，则属于病态现象。
（2）头发脱落的原因头发脱落的病因很多也很复杂，大体上可分为以下八种：①内分泌紊乱。
对于女性来说，产后、更年期、口服避孕药等情况下，在一定时期内会造成雌激素不足而脱发；甲状腺功能低下或者亢进、垂体功能减退、甲状旁腺功能减退、肾上腺肿瘤、肢端肥大症晚期等，均可导致头发的脱落。
②疾病因素。
头部水痘、带状疱疹病毒、麻风杆菌、结核杆菌、苍白螺旋体、原虫感染，以及各种真菌引起的头癣均可引起脱发；贫血、肝病、营养不良、系统性红斑狼疮、干燥综合征、黑棘皮病，以及发热性疾病如肠伤寒、肺炎、脑膜炎、流行性感冒等往往可导致头发稀疏；头部外伤，脊髓、延髓、中脑和脑干的病变，也会引起头发脱落。
③化学性因素。
肿瘤病人接受抗癌药物治疗，或长期使用某些化学制剂如常用的庆大霉素、甲亢平、三甲双酮、阿司匹林、消炎痛、避孕药等药物，常会引起脱发。
④饮食不当及脂肪代谢紊乱。
过分喜欢食肉、酗酒、食糖或食盐过量、蛋白质缺乏、缺铁缺锌、过量的硒等，以及一些代谢性疾病导致的代谢紊乱都是导致头发脱落的原因。
⑤血虚肾亏。

中医学认为，脱发是血虚肾亏的缘故。
⑥精神因素。
精神压力过大是导致脱发常见的病因。
压力过大，加上心理承受能力较弱，容易发生断发（毛）癖、食发（毛）癖、拔发（毛）癖等。
⑦头发受损。
烫发剂、洗发剂、染发剂等美发用品也是引起脱发的常见原因。
此外，经常使用电吹风、火钳、烫发电热器，也会造成脱发。
⑧遗传。
脱发患者中有家族史者占20%。
在遗传中，对男性呈显性遗传，对女性呈隐性遗传，这就是脱发患者男性多于女性的原因之一。
（3）头发脱落的治疗目前，治疗脱发还没有特效药。
为了防止脱发，必须注意下列几点：①及时找到脱发的原因。
这一点非常关键，因为脱发的病因错综复杂，只有找对原因，才能对症下药，使脱发得到有效的治疗。
②饮食方面应注意营养，多吃蔬菜、水果、坚果，如青菜、海带、桑葚、核桃仁、黑芝麻等，少吃刺激性食物。
③对于严重脱发者可在医生指导下，服用激素类药物。
如具有一定抗雄激素作用的药物，有螺内酯、西咪替丁、环丙孕酮及乙炔雌二醇等。
④局部用药。
如能活化毛乳头细胞生发机能的米诺地尔、维甲酸等局部外用制剂。
⑤采用面部按摩、紫外线照射、梅花针、激光耳穴等治疗办法。
⑥加强体育锻炼，同时服用八珍丸、首乌片等，以补胃养血。
⑦手术疗法。
经长期药物治疗无效的重度MPA（男性型脱发）患者，可考虑手术治疗，包括毛发移植术、头皮缩减术、头皮扩张术等。

编辑推荐

《人体预报手册:读懂身体给我们的疾病信号》是最全面细致的疾病预报手册，185种疾病信号早知道，最详细实用的健康速查手册，110种预防保健好方法。
病症早发现，健康跑不了。
多预防保健，生命质量好。

第一图书网, tushu007.com

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