

<<察颜观色知健康>>

图书基本信息

书名：<<察颜观色知健康>>

13位ISBN编号：9787505726314

10位ISBN编号：7505726315

出版时间：2010-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：《健康生活》编辑部

页数：230

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>

## <<察颜观色知健康>>

### 前言

近年来，我们中国人的物质生活条件得到了很大的改善，人们不只关心自己有多少存款或者要买什么牌子的汽车，自身的健康问题日益受到重视。

如今，越来越多的人意识到：健康生活是享受生活的前提。

只有拥有健康的体魄，我们才能够面对美食佳肴吃得下，住进宽敞大房子睡得香，才能用精力充沛的体力和脑力去勾画更美好的未来。

可以说，再优厚的物质条件也要一副健康的身子骨才能够消受得起。

从健康和疾病的角度来观察人群，可以分为两类：患有疾病的和没有病的；而患病的人又可以分为两类：有小病的和有大的病的。

如果你现在没有患病，可不要太过掉以轻心哦，因为患病的风险依然很大，所以即使你没有疾病，也要注意这些潜在的健康陷阱。

在日常生活中可以自我纠正的健康危险因素主要有两类：不健康的生活方式和危害健康的生活环境。

著名健康畅销书《不生病的智慧》作者马悦凌曾精准地总结出了人们面对健康问题的两种态度：一种是“求”健康，一种是“保”健康。

什么是“求”健康呢？

就是人们在面对疾病的威胁时，往往很脆弱，这时候的人最容易选择听天由命，认为所有的外在力量都能决定自己的命运，企盼着能接受最先进的治疗或是隐匿于江湖深处的灵验偏方。

据世界卫生组织统计，在决定人健康状况的因素中，遗传占15%；社会条件占10%；气候、地理条件占7%；医疗条件占8%；自我保健占60%。

所以说，“求”健康，即便是在医疗条件极好的情况下，你健康的保障也只有8%。

懂得“保”健康的人则大不相同，“保”健康的人会以持之以恒的态度去学习“保”健康的知识和技巧，在生活中不断调整和完善自己的身体，最后达到“保”健康的最高境界——活到天年。

## <<察颜观色知健康>>

### 内容概要

生活之中也许不怎么起眼的小征兆，可别忽略了，这很可能就是身体在向你发出警报！察自己的颜观自己的色，有时候就能读出很多健康信息，但是这些信息到底意味着什么呢？打开这《察颜观色知健康》，从中找到答案吧！

## <<察颜观色知健康>>

### 书籍目录

细节决定健康(总序)第一章“一眼”见春秋神奇的察“眼”观色不可忽视的眼睑小毛病你读得懂“眉头”语言吗?

“熊猫眼”不只是“面子”问题警惕眼形突变瞳孔是病症的透视镜变色的瞳孔黑眼球中的身体密码观虹膜察内脏第二章健康“读面术”耳朵可以告诉你很多百试不爽的耳廓视诊法白发除不尽,春风吹又生别让脱发烦住你凭“鼻”也能问诊鼻出血,搞清原因再问药红鼻头需注意肝区健康看透脸部枢纽——人中看唇形,察病状默读自己的“唇语”应头号注意的口腔色斑效率最高的看舌诊病10种常见的“疾病脸谱”第三章欲知病情问皮肤内脏情况写在皮肤上病魔来袭,花容也失色你的肤色与胃肠有关红光满面别得意皮肤转黄防肝胆病症脸色发青从心找病因有寿斑不等于你长寿第四章易忽视的健康警示信号厌食?

暴食?

多种原因的乳房肿痛“战痘”之余更要观痘视力变化一定特别注意肢体发麻需要探求原因头痛也分三六九等眩晕不是小事情你今天什么味?

容易被忽视的流口水你了解发烧吗?

咳嗽虽小,麻烦却大心脏病可能反射为胸痛腹痛不要自己忍关于腹泻的说明书牵扯广泛的腰痛症谨“肾”分析身体水肿原因第五章身体诊病法手掌中有大乾坤流汗中泄密你的病灶尿液自我诊断法血液决定生老病死痰液之中的“潜信息”排便透视疾病隐患充分解读脉搏内幕“人生之气”自有道理男看精液,女看白带小指甲中的大预言第六章疾病预兆自查测测你的生理老化度体重反映健康的N个细节拯救乳房从自查开始藏在“睡病”中的隐患让女人头疼的“老朋友”驾到症你的“脑龄”有几何胖哪里都不要胖肚子被疾病沾染的笑容短期变瘦绝非福音

## &lt;&lt;察颜观色知健康&gt;&gt;

## 章节摘录

有蛀牙或副鼻腔炎等化脓症状的患者，发生率也很高。

特别提醒的是，如果您是属于经常性复发的人，很可能即是糖尿病所发出的警讯。

“眼睑小毛病之三”——眼睑下垂 眼睑下垂是指因患者上睑无法上举，部分或全部瞳孔被遮盖，会引起不同程度的视力障碍，在视物时常出现头仰起或提起眉毛等特有姿势。

若属先天性疾病，只要长大后做“眼科悬挂”手术即可，而后天性的眼睑下垂，通常是由疾病所致，如重症肌无力、精神抑郁症、脑血管病变以及缺乏维生素B1等。

因此，当有上睑下垂时，应请医师先鉴别诊断，切莫当作一般眼科手术治疗。

“眼睑小毛病之四”——眼睑水肿 一般人早晨起床时，眼睛常会有些浮肿，这是因为睡眠时，眼睑活动减少，血液流动缓慢，使得局部毛细血管压力增加，液体流出血管进入疏松的眼睑组织，因而引起水肿。

这种现象，只要起床后一两小时自然会消失，但若到了上班、上课后，仍是眼皮肿胀，一脸睡意，可能即是疾病的征兆。

眼睑水肿的原因，首先应当考虑到是否是生理因素，如流泪过后、睡眠不足、睡前饮水过多或睡眠时枕头过低等情形所造成。

如果排除了上述的可能，则需引起重视。

在病理方面，如一侧眼睑出现红肿现象，并有发痒或疼痛的感觉，大半是患了眼睑炎。

眼睑炎很少两侧同时发病，若为两眼同时水肿，则起因较为复杂，最常见的要算是急、慢性肾炎与肾病变症候群，因毛细血管与血浆胶体渗透压平衡失调，很容易使水分过分滞留于组织间隙，特别是像眼皮这样脂肪与肌肉较薄的部位。

这就是为什么肾病患者在晨间起来，老觉得眼睑或颜面水肿的原因。

严重的病人，甚至向下发展成为全身性水肿，并伴有血尿、管型尿等症状。

<<察颜观色知健康>>

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>