

<<你不可不知的100种疾病信号>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100种疾病信号>>

13位ISBN编号：9787534562556

10位ISBN编号：7534562554

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：杨玺 编著

页数：199

字数：172000

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>

<<你不可不知的100种疾病信号>>

内容概要

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

<<你不可不知的100种疾病信号>>

书籍目录

头部信号 信号1 秀发近来干枯易断 信号2 头皮屑疯狂增多 信号3 头皮上出现灰白鳞屑 信号4 视物越来越模糊 信号5 眼前一阵发黑心慌 信号6 一觉醒来眼泡肿 信号7 眼睛干涩 信号8 眼前黑影在飘动 信号9 持续数月的鼻塞 信号10 耳鸣耳聋 信号11 咽部不适, 有异物感 信号12 尖锐性自发性牙痛 信号13 嘴角歪斜为哪般 信号14 孩子巩膜(眼白)发蓝 信号15 周期性的一侧头痛 信号16 突发性剧烈头痛 信号17 突发剧烈头痛伴呕吐 信号18 经常头昏不适 信号19 面部突如其来刀割样疼痛 信号20 天气变冷就咳嗽、咳痰 信号21 每逢秋冬季发生气喘 信号22 天气变冷或活动后就感咳喘 信号23 稍有活动就气喘吁吁 信号24 咳出铁锈色痰 信号25 一侧胸部针刺样疼痛 信号26 较长时间的发热、盗汗 信号27 胸口疼痛心病多 信号28 突然胸骨后剧痛 信号29 夜间睡眠时心慌、气短 信号30 上腹部不适和隐痛 信号31 规律性上腹部疼痛 信号32 含糊不清的右上腹胀满不适 信号33 右上腹撑胀性疼痛 信号34 右上腹撕裂或烧灼样疼痛 信号35 突然中上腹刀割样疼痛 信号36 转移性右下腹部疼痛 信号37 腹部疼痛、胀满 信号38 小儿腹股沟处块状物 信号39 程度不同的甲状腺肿大 信号40 颈部淋巴结肿大 信号41 经常颈肩部酸困、疼痛 信号42 夜间肩部痛得厉害 信号43 劳累后腰臀部疼痛 信号44 腰部酸困不适 信号45 不明原因的全身骨痛 信号46 突然感到一侧身体麻木、无力 信号47 一觉醒来一侧肢体活动受限 信号48 单侧下肢突然肿胀 信号49 臀部、大腿、小腿呈“一条线”疼痛 信号50 游走性多关节痛 信号51 多发性小关节晨僵、疼痛 信号52 突发性脚趾痛 信号53 皮肤、黏膜苍白无华 信号54 全身皮肤瘙痒难忍 信号55 巩膜、皮肤发黄 信号56 皮肤小出血点 信号57 尿道有脓性分泌物 信号58 小便泡沫多 信号59 尿频、尿急、尿痛 信号60 尿次、尿量增多 信号61 大便颜色呈柏油样 信号62 大便带血 信号63 黏液脓血便 信号64 粪质干硬, 排便困难 信号65 乳房肿胀不适 信号66 周期性一侧乳房胀痛不适 信号67 阴道口明显瘙痒不适 信号68 外阴皮肤瘙痒、疼痛 信号69 白带增多、色黄、有气味 信号70 非经期阴道出血 信号71 异常的子宫出血 信号72 月经过多, 经期过长 信号73 月经逐渐减少, 周期延长 信号74 性交痛 信号75 尿后滴白是哪般 信号76 小便次数明显增多 信号77 睾丸疼痛 信号78 自觉阴囊瘙痒 信号79 一侧阴囊肿大 信号80 阴茎不能勃起 信号81 未达到性高潮即射精 信号82 性欲降低 信号83 不明原因的刺激性干咳 信号84 胃部(上腹部)疼痛 信号85 吃东西总被噎 信号86 右肋下(肝区)痛 信号87 持续性大便习惯发生改变 信号88 不规则阴道出血 信号89 一侧乳房肿块 信号90 莫名其妙流鼻血 信号91 早晨回抽性血涕 信号92 间歇性自发性无痛性血尿 信号93 时常失眠、早醒 信号94 莫名其妙恐惧、害怕、紧张和不安 信号95 “丢三落四”、“说完就忘” 信号96 反复发作的短暂性意识丧失 信号97 面部出现鲜红色的斑疹 信号98 身体出现黄色、橘黄或棕红色结节 信号99 怕冷, 皮肤粗糙发干 信号100 经常出现疲乏、食欲减退

<<你不可不知的100种疾病信号>>

章节摘录

头部信号 **信号1** 秀发近来干枯易断 **信号指路** 头发干枯症是指头发失去水分和油脂的滋润，而导致头发干枯易折断，发尾出现分叉现象。

这归因于营养不良和营养失调，如维生素A、蛋白质缺乏等；遗传因素；大气污染的侵害；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；某些疾病的伤害，如贫血、低钾血症等。

只要能及时“施肥”，补充养料，或去除某些原因，头发干枯症一般均可痊愈。

怎么办 **食疗护发。**

经常食用菠菜、鲜虾仁、羊肾等，这些食物含优质蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、维生素B1、维生素B2及烟酸等各种营养成分，有补血、润肤、护发的作用。

中药调理。

选用肉苁蓉、菟丝子、生地黄三味药，将这三味药用慢火熬成膏，制成梧桐子大的丸，每日2次，每次30~50丸，饭前服用，用温酒或盐开水送下。

还可选用桂心、旱莲子草、白芷、菊花、旋覆花、巨胜子、萆澄茄、牛膝等配成方剂，制成密丸，如梧桐子大，每日2次，每次服30丸，盐水送下。

药液洗发。

选用半夏、沉香、生姜、白芷、青木香、泽兰等，水煎，用药汤洗头。

重在预防 **合理营养。**

常食富含蛋白质和维生素A、维生素B族的食物，如核桃、芝麻、大枣、胡萝卜、青椒、菠菜、韭菜、油菜等；多吃水果，如橘子、柿子、甜杏等；多吃动物肝脏、蛋黄、鱼类等；适量吃海带、紫菜等含碘丰富的食品。

少吃糖及脂肪类食物。

常清洁头发。

减少大气污染对头发的损害，不用碱性过强的洗发精，洗后使用合适的护发剂。

远离伤害。

不过勤地烫发，一年最多2次。

当发质状况较差时，不能烫发、染发。

尽量不用电热吹风吹头发，若使用，吹风温度要尽量低，吹的时间尽量短。

夏季注意防晒，防止紫外线对头发的伤害。

剪梳有益。

每2个月修剪1次开叉的发梢，每日用梳子将头发梳理整齐，使油脂均匀分布于整根头发。

不用塑料梳，可用木梳或骨质梳。

增强体质。

保持充足的睡眠，坚持参加体育锻炼。

.....

<<你不可不知的100种疾病信号>>

编辑推荐

《你不可不知的100种疾病信号》是一本陪伴你左右的健康“小顾问”。
头部信号、胸腹部信号、颈腰背部信号、四肢皮肤信号、排泄物信号、女性信号、男性信号、肿瘤信号、其他信号，《你不可不知的100种疾病信号》介绍100种日常生活中典型的疾病信号，根据信号所指方向采取正确的处理和预防措施。

<<你不可不知的100种疾病信号>>

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>