

<<小细节，大问题>>

图书基本信息

书名：<<小细节，大问题>>

13位ISBN编号：9787548400547

10位ISBN编号：7548400543

出版时间：2010-8

出版时间：哈尔滨出版社

作者：成海艳

页数：433

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>

<<小细节，大问题>>

前言

人们在健康问题上常犯三个错误：一是不知道，二是不去做，三是不坚持。

不知道，就是缺乏健康知识，不注重健康细节。

比如身体信号，人体外部包括头发、眉毛、睫毛、眼睛、鼻子、口腔、耳朵、颈部、咽喉、胸部、腹部、手部、脚部、皮肤等，科学研究发现，人们通过身体的外部表现可以对自己的健康有一定的了解。

因为在身体内部的自然平衡被打破的情况下，人体内的病变就会通过人体的外部表现出来。

所以，身体的各个部位出现的异常表现就成了健康状态的“晴雨表”。

然而，很多人从未重视过这些健康细节。

因此不知不觉地得了疾病，可以说：“人不是死于疾病，而是死于无知。”

不去做，就是虽然知道健康的重要性，但不去照着做，这是因为在思想观念上并没有想通。

不坚持，就是只能一时做到，但不能长期坚持，所以也达不到最佳的效果。

其实，很多健康问题往往是由生活细节引起的。

本书正是基于这一点，从实际出发，以提问的方式将生活中最容易被人们忽视的小细节列举出来，十分醒目，让您一目了然。

书中内容涵盖了与人类健康息息相关的各个方面，分别从身体信号、男女老少的健康细节、饮食宜忌、食物搭配、日常保健、家庭用药、运动健身、起居卫生等几大方面入手，列举了生活中最容易被忽视的、对健康有重大影响的小细节，并从科学实用的角度提供了最佳的解决方案，从而向您阐述一种科学的健康理念，给您最实在、最具体的忠告。

<<小细节，大问题>>

内容概要

这是一本关于健康的全方位实用指导读本，贴近广大人民群众的生活，具有较强的科学性、指导性和实用性。

本书最大的特点就是用提问的方式将生活中最容易被人们忽视的小细节列举出来，十分醒目，让您一目了然。

每个问题都在提醒您，维护健康就应该从这些生活小细节一点一滴做起。

本书的内容丰富、全面、细致，涵盖了与人类健康息息相关的各个方面，分别从身体信号、男女老少的健康细节、饮食宜忌、食物搭配、日常保健、家庭用药、运动健身、起居卫生等几大方面入手，列举了生活中最容易被忽视的、对健康有重大影响的小细节，并向您提供了有效的解决方案，力求帮助您从每个小小的细节入手，改变错误的健康观念和生活习惯，注意自己的生活方式，从而拥有真正的健康！

<<小细节, 大问题>>

书籍目录

第一篇 身体信号：不可小觑的健康细节 第一章 头部 第二章 面部 第三章 眼睛 第四章 鼻子 第五章 耳朵 第六章 嘴巴 第七章 牙齿 第八章 咽喉 第九章 胸腹部 第十章 手部 第十一章 脚部 第十二章 皮肤 第十三章 其他第二篇 注重细节：适宜于每个人的健康之道 第十四章 男人篇 第十五章 女人篇 第十六章 老人篇 第十七章 小儿篇 第三篇 饮食宜忌：不可不知的健康细节 第十八章 哪些食物胜似补药 第十九章 哪些食物犹如毒药 第二十章 搭配得宜能益体 第二十一章 搭配失宜则成疾 第二十二章 关注饮食细节第四篇 日常保健：细节才是关键 第二十三章 运动健身的细节 第二十四章 家庭用药的细节 第二十五章 生活中的细节第五篇 起居卫生：不容忽视的生活细节 第二十六章 卧室 第二十七章 客厅 第二十八章 厨房 第二十九章 卫生间

<<小细节，大问题>>

章节摘录

一般来讲，头晕分为两种情况，即假性眩晕和真性眩晕。

很多人都会有这种经历，如果从坐姿或卧姿突然起立，或是久蹲后猛然起身，有时就会感觉头晕眼花、头重脚轻、眼前发黑，这种现象一般会在几秒钟后自行恢复；再加上晕车、晕船、晕水、晕血等，都属于假性眩晕。

然而，真性眩晕是由于人体内的平衡器官发生病变所致，例如耳部、脑部、血管、心脏以及血液。

有些人常常误以为头晕是小毛病，无须大治，所以经常通过短暂的休息来缓解头晕的症状，有的人还会吃一些药物试图治疗头晕。

殊不知，这种做法是很危险的。

中医认为，“诸风掉眩，皆属于肝”，意思是眩晕之类的问题病因都是“风”，病位所在的脏腑为肝。

因为肝属木，木生风，肝为风脏，风气通于肝，所以肝病可以生风，出现以动为特征的症状，也就是眩晕。

所以说，头晕主要跟肝有关，要治疗头晕就要养护肝脏，从肝经上入手。

然而，如果经常感觉头晕，很可能是以下一些疾病的征兆，如：颈椎病：如果出现头晕症状，往往与头颈部转动密切相关，有时会伴有颈部发僵、疼痛、灵活程度受限，有时还会导致手指发麻、发冷，出现这些症状的原因是颈椎增生会挤压到椎动脉，造成供血不足。

贫血：一些患有消化不良、消化道出血、消化性溃疡以及消化系统慢性炎症的人，常会因为病发贫血而引发头晕、乏力、面色苍白等症状。

心脏病：由于心脏冠状动脉发生粥样硬化，而造成供血不足而引起一系列的症状，包括头晕、头痛、四肢无力、精神不集中等。

脑动脉硬化：由于发生动脉硬化时，血管内径变小，容易引起脑部供血、供氧不足，致使会出现一些症状，例如经常会感觉头晕，而且还会伴有耳鸣、失眠、健忘、头沉、睡眠不好、记忆减退、手脚发麻以及胸闷、心悸、气短等。

高血压：当人的血压骤升或是骤降时，常会引起头晕。

高血压患者，除了头晕，还会表现出其他症状，包括头痛、心悸、体虚无力、眼花、手脚麻木、烦躁，同时还会伴有耳鸣等症状。

此外，高血压所引起的脑血栓、脑出血，也会出现头晕的现象。

由此可见，出现头晕，已经不是小病了，不是忍一忍，吃点儿止痛药就可以解决的问题。

若任其发展，血管将会进一步硬化。

当硬化的斑块脱落时，就会堵塞血管，导致脑梗死。

另外，血管的硬化并不是均匀出现的，它就像用久了的胶皮管，有薄有厚，当血液到达薄的血管部位时，血管可能会破裂，进而引发脑出血。

<<小细节，大问题>>

编辑推荐

《小细节，大问题:不容忽视的生活小问题(珍藏版)》：身体健康是生命之基、快乐之本、幸福之源。注重小细节。

拥抱大健康，让健康如影随形。

科学地讲述与大家日常生活密切相关的健康细节，纠正错误的健康观念和生活习惯，普及必备的健康常识，建立科学合理的生活方式。

《小细节，大问题:不容忽视的生活小问题(珍藏版)》从现代家庭的实际需要出发，从科学性、实用性的角度入手，对人们最关心同时又最容易忽视的健康小细节，分门别类地作了解答，旨在帮助您培养良好的健康习惯，为您的健康生活保驾护航！

我们的健康口号是：掌握生活小细节，健康幸福大集结！

<<小细节, 大问题>>

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>