第一图书网, tushu007.com

# <<你的身体在说话>>

## 图书基本信息

书名：<<你的身体在说话>>

13位ISBN编号：9787563923151

10位ISBN编号：7563923152

出版时间：1970-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：赵锋

页数：257

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

当身体出现发热、头痛等症状时，求助于医生毋庸置疑。
然而，对于生活中身上出现的一些常见现象，你是否意识到这是身体发出的“暗语”呢？
是否能够透过现象看出健康问题呢？
你知道吗？
脸上长痘痘，可能是消化系统疾病、脊椎病或是肝脏疾病引起的；头发干枯发黄，可能是营养不良或是内脏功能不良导致的；眼睛酸痛，可能是巩膜炎、屈光性眼痛、青光眼等疾病在作怪；耳朵总是“嗡嗡”响，很可能是血管性疾病或全身系统性疾病引发的；双脚冰凉，可能是糖尿病、肠胃疾病、营养不良的兆示……做梦、打鼾这些每个人都知道的睡眠现象，你关注过吗？
你知道梦境中的情况很可能与身体内部存在的健康隐患有联系吗？
你知道打鼾也可能是内分泌紊乱、高血压、心血管疾病、上呼吸道狭窄等疾病导致的吗？
如果你不能正确地认识这些信息，对于身体发出的警示信号置之不理，忽略了引起异常现象的内部隐患，延误了最佳的治疗时期，酿成了大患，这将多么令人遗憾、令人懊悔啊！
代价如此之大，那我们应该如何防患于未然呢？
现在，翻开《你的身体在说话》这本书吧！
它会告诉你，身体上出现的哪些现象不需医治，哪些信息需要提高警惕并及时入院检查，帮助你正确领会健康与疾病的身体信号，有效地防控重大疾病的发生。
阅读这本书，你会发现人的皮肤、毛发、五官、肢体及躯干都是健康的“发言人”，它们能通过各自不同的细微变化体现出机体的健康状况。

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

对于自己的身体，你了解多少？
对于身体发出的“暗语”，你是否可以及时准确地领悟其中的内涵？
脸上长了小痘痘，头发干黄得像枯草，眼睛酸痛，耳朵“嗡嗡”响，双脚冰凉……这些日常生活中常见的小问题，到底预示着身体的哪些疾患？
而我们又该如何“察言观色”，对身体的健康状况进行准确的判呢？

# <<你的身体在说话>>

## 书籍目录

第一章 皮肤是健康的一面镜子皮肤对人体的作用不容忽视，它不仅是一层使人体免受外界侵害的保护膜，还可以折射出人体的健康情况。
人体生老病死的全过程都可以通过皮肤表现出来。
一个健康的人，其皮肤光滑、丰盈，并富有弹性和光泽；而一个体弱多病的人，其皮肤也会苍白无光，容易生出色斑、暗疮及皱纹。
这一章将告诉你，如何观察自己的皮肤，并从其变化上了解自己的健康状态。
成年人莫名其妙长痘痘我不想要“太阳红让人厌烦的小斑点面部浮肿真难看面部呈现青紫色“满面红光”很健康吗面无血色真吓人不想自己太“黄”了面色发黑或发蓝为哪般让人害怕的鳞状斑块浑身瘙痒，如坐针毡皮肤无缘无故有淤青探寻皱纹的秘密第二章 看毛发探知体内疾病从远古时代直至今天，人类的毛发并没有完全退化，在身体的不同部位还有所保留。
由此可见，毛发对于人类而言有着不可替代的作用。
这种没有神经和器官的皮肤附属物，除了能够保暖、增强整体的美感之外，还可以揭示出人体的健康状况，这一点你知道吗?探索眉毛脱落根源头皮问题真难受年纪轻轻的就有白头发头发枯黄像杂草异常脱发要当心斑秃，让人懊恼又自卑阴毛多少有学问第三章 眼睛会露玄机人们常说，眼睛是心灵的窗口，透过眼睛可以读懂他人的内心。
没错，眼睛是会说话的。
你知道吗?眼睛除了可以将你内心的所知所想传递出去，还能够泄露你的“身事”呢!很多时候，透过眼睛的“异样表情”，我们可以解开身体健康的密码。
你想知道眼睛暴露了身体的什么问题吗?让我们借助眼睛的细节来看看身体内部的“世界”吧。
眼屎太多，睁不开眼频繁眨眼真烦人蹲久了，眼前发黑短瞬“失明”问题大眼睛酸痛要留心眼皮下垂应警惕两只眼球颜色不同勿小视眼白异色需注意没有水分的眼睛好难受角膜周围的异常现象不需要黑眼圈的“眷顾眼袋眼袋，真是难看眼皮跳动，是福是祸眼皮浮肿好“沉重瞳孔异常，提高警惕眼睛周围的小颗粒眼睛突然出现幻觉你能看到美丽的彩色光晕吗不由自主地掉眼泪第四章 耳朵，五脏六腑的缩影有人说，耳朵是人体的“缩小版”，因为它的外形和子宫内倒置的胎儿十分相像。
耳垂好比胎儿的头部，耳轮好比胎儿蜷曲着的躯干和伸展的下肢，屏间切迹就如同胎儿的上肢，耳甲腔如同胎儿的胸腔和腹腔，耳内还分布着人体重要的内脏器官，是不是很有意思?的确如此，耳朵与人的身体密切相关，让我们一起透过耳朵的异常变化，探寻身体的健康变化吧!耳朵颜色的信号耳朵“嗡嗡”响，真烦人耳朵好痒，总想挖挖怎么耳屎这么多湿耳垢的疾病征兆耳朵疼痛好难受耳后的异常不容忽视耳垂怎么长出皱纹了突然什么也听不见了“飞机耳”现象第五章 鼻子嗅出的疾病鼻子是人体重要的五官之一，它让我们感知着外部世界的各种味道，同时还帮助我们进一步享受自己喜爱的美食。
不过，鼻子除了在嗅觉和味觉上发挥着重要的作用以外，它还可以通过一系列的表象兆示你身体内部可能存在的疾病，所以，千万不要忽视鼻子上出现的小小异常!难看的“红鼻头鼻子总是觉得干干的鼻子痒痒的，好难受无缘无故地流鼻涕鼻涕异常需警惕鼻塞，呼吸都困难挖挖鼻孔，怎么出血了打鼾，不受欢迎的“夜半歌声”出现幻嗅怎么办鼻子为何香臭不辨鼻子似乎越来越迟钝了第六章 掌握嘴巴发出的健康情报嘴巴是人身体上十分重要的器官。
我们用嘴巴品尝各种美食，用嘴巴与人沟通，甚至在鼻塞的时候还会用它来帮助呼吸。
可是，你知道嘴巴也会反映出身体的健康状态吗?有时，我们通过嘴上的一些细微变化，可以透视到身体内部，甚至猜测到患有某种疾病。
到底如何通过嘴巴上的异常发现疾病呢?翻开本章，你会找到答案。
嘴唇肿胀真难看……第七章 躯干，承全身之重第八章 手掌泄露的秘密第九章 透过腿脚看健康第十章 睡眠也有大学问

# <<你的身体在说话>>

## 章节摘录

成年人莫名其妙长痘痘你的脸上有恼人的小痘痘吗?当白皙的脸庞长出一颗颗微微发红的小痘痘时，是不是总觉得它很讨厌，影响了自己的心情?其实，不仅青少年的脸上会有痘痘，一些成年人也不例外。
很多人认为皮肤不够清洁才会起痘痘，实际上没那么简单。
看了下面的内容你就会恍然大悟，痘痘的出现和身体内部的健康有着密切的关系。
痘痘到底是什么呢?人们经常将脸上的痘痘称为“ 青春痘 ”，因为它们常常出现在青春期男女的脸部，这属于常见的生理现象。
当然，其他年龄阶段的人群也会长这种“ 青春痘 ”。
尽管它没有明显地影响到人体健康，但它却表明了体内存在的健康隐疾。
我国中医认为，长痘是人体受情志困扰以至于肝气郁结，湿浊内阻，不能宣泄，蕴结化热熏蒸皮肤，而在颜面出现的小硬结。
痘痘通常表面为红色，有小白头，并使人感到灼热、刺痛。
尽管长痘痘的人很多，但每个人的痘痘出现的部位却不尽相同。
实际上，从痘痘出现的部位就可以判断身体内部哪些器官组织存在异常问题。
额头长痘额头长痘痘的人通常脾气起伏不定、易怒。
这类人往往存在血液循环问题，心火较旺，很可能是劳心伤神所致。
因此，要避免痘痘的出现，应养成良好的作息习惯，早睡早起，保证充足的睡眠，同时注意多饮水。
鼻子长痘鼻子上的痘痘通常会分布在鼻头、鼻翼和鼻梁三个不同的部位。
如果出现在鼻头，表明消化系统存在问题，胃火较大；如果出现在鼻翼，很可能是卵巢机能或生殖系统存在问题；如果出现在鼻梁，很可能是脊椎的问题。
太阳穴长痘一些女性如果月经不调或是白带异常，其太阳穴部位往往会出现痘痘。
另外，一些人如果睡眠不好，精神压力过大也会在此部位长出痘痘。

## 编辑推荐

《你的身体在说话》由北京中医药大学东直门医院医学博士牟明威先生郑重推荐。
读懂身体的语言，揭示健康的密码，做自己最好的医生。
你知道吗？
脸上长痘痘，可能预示着消化系统疾病、脊椎病、肝脏疾病；头发干枯发黄，可能预示着营养养不良、内脏功障碍；眼睛酸痛，可能预示着巩膜炎、屈光胜眼、青光眼；耳朵“嗡嗡”响，可能预示着血管性疾病或全身系统性疾病；双脚冰凉，可能预示着糖尿病、肠胃疾病、贫血；经常梦见自己手麻痹，可预示着脑中风；打鼾，可能预示着内分泌紊乱、高血压、心血管疾病。
学会解读身体的语言吧!它会让你了解自己身体内部的健康隐患，让你成为自己最好的保健医生和他人健康的诊断“侦探”。

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