

<<身体给你的66个警告>>

图书基本信息

书名：<<身体给你的66个警告>>

13位ISBN编号：9787806719640

10位ISBN编号：7806719644

出版时间：2009-1

出版时间：鹭江出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：232

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>

<<身体给你的66个警告>>

前言

“见微知著”这句古老的成语，用在说明现代人的健康观念上，竟然是如此的贴切！多年的临床医学专业训练，让我在行医的过程中，不断地提醒、教育我的病人，要他们“学会从小地方来观察身体的警讯以及患病的进展”。

在门诊中，我有时会询问患者症状持续多久了，是否曾经就医。我发现，竟有多数的病人是撑到无法忍受才来就诊的，他们不是太忙就是不以为意。现代人生活繁忙，精神压力也大，只有做好健康管理，才能有效地掌控自己的健康状况。除了定期做健康检查、保持良好的生活习惯和规律的运动之外，还要多注意身体的变化，这样才能够在疾病初期及早发现并治疗，才能避免“赚到了全世界，却赔掉了自己”的遗憾！

预防重于治疗，是临床医学中不变的法则。从小地方观察自己的健康状况，保持身体的最佳状态，才是最佳保健之道。本书从一篇篇的生活故事分析入手，可以让读者零压力地了解健康。

<<身体给你的66个警告>>

内容概要

随着工作和生活压力的加大、生活节奏的加快，人们多无暇理会身体上的一些小病小恙，从未想过要重视它们。

殊不知，这些身体上的小小不适，正是大病到来之前的信号与征兆。

我们只有接受身体给予的忠告，才能及时地了解病情、抓住治疗的黄金时机、维护自己的身体健康。

本书从一篇篇的小案例入手，指出了身体给你的66个警告信号，并提供了有效的防病、抗病技巧，让你零压力地了解健康，是可以随时查阅及遵循的健康宝典。

<<身体给你的66个警告>>

书籍目录

推荐序一 小病别拖成大病再忙也要注意健康推荐序二 细微的警讯可能是疾病的前兆前言一 小心！
 来自身体的警讯前言二 认识“亚健康”自我健康评量表第一篇 一般族群的健康警讯 一般族群的健康警讯 疲劳 小许的烦恼 失眠 张太太的失眠 头痛 困扰曾小姐的头痛
 肥胖 龚先生飙升的体重 胸闷痛 林伯伯的胸闷痛 便秘 吴老太太的便秘 性功能减退 赵先生的难言之隐第二篇 四大族群的健康警讯 银发族的健康警讯 前列腺肥大 老王与前列腺肥大 骨质疏松症 陈妈妈的骨质疏松症 五十肩 林妈妈肩膀的痛 痛风 老李的痛风往事 退化性关节炎 秀娟的退化性关节炎 类风湿性关节炎 舞蹈家的抉择 骨刺 陈教授的腰痛 老年痴呆症 自言自语的胡爷爷 高血压 德平的晕眩 脑中风 傅先生的脑中风 冠心病 陈先生的冠心病 糖尿病 刘大叔的糖尿病 青光眼与白内障 杨律师的“心灵之窗” 上班族的健康警讯 感冒 小美的感冒故事 肺炎 肺炎与阿伟 气喘 阿忠的气喘 消化不良 志明的消化不良 肾结石 君平与肾结石 贫血 朱小姐的贫血 直肠癌 林妈妈的心事 肛瘻 王民与肛瘻 痔疮 难以启齿的痔疮 忧郁症 忧郁的佳燕 神经衰弱 丽芬的神经衰弱 腰椎间盘突出症 克华的背痛 坐骨神经痛 阿峰与坐骨神经痛 换气过度症候群 吸不到气的小渔 肺结核 小康与肺结核 红斑狼疮 许小姐的红斑故事 妇女族的健康警讯 更年期症候群 丽真与更年期 乳腺癌 芳萃的乳房肿块 宫颈癌 佩玲的发炎故事 阴道炎 尴尬的阴道炎 流产 小美的流产心结 子宫肌瘤 凤仪的子宫肌瘤 子宫内膜异位 子宫内膜异位的警告 卵巢肿瘤 “小腹婆”的真相 劳动族的健康警讯 单纯性疱疹 惠珍关的冒“疱” 腕隧道症候群 胡大厨的第二生命线 肱骨外上踝炎 过度操劳的手第三篇 不良生活习惯族群的健康警讯 吸烟族的健康警讯 支气管扩张症 曾妈妈的支气管扩张症 肺癌 李君的肺癌之痛 急性胃炎 王强与胃炎的纠缠 心肌梗塞 张老板的心肌梗塞 酗酒族的健康警讯 肝炎 小郑与肝炎 肝硬化 老黄的肝硬化 肝癌 酱菜与肝癌危机 消化性溃疡 林小姐与消化性溃疡 胃癌 美食与胃癌之间的抉择 逆流性食道炎 小张与逆流性食道炎 食道癌 食道癌是吃出的问题 胰腺癌 胰腺癌的疑问 脂肪肝 不同原因的脂肪肝 胆囊炎 腹痛与胆囊炎 胆结石 三餐不正常与胆结石 恶性淋巴瘤 蒋先生与恶性淋巴瘤 尿毒症 张妈妈的尿毒症 槟榔族的健康警讯 口腔癌 口腔癌与“红唇族” 牙周病 尴尬的牙周病

<<身体给你的66个警告>>

章节摘录

第一篇 一般族群的健康警讯 **一般族群的健康警讯** **造成疲劳的原因** **心理因素** 处于经常性压力环境中的人会出现精神不振、昏昏欲睡、情绪低落，甚至会精神忧郁或出现其他情绪上的失常、注意力无法集中及睡眠障碍等问题。

生理因素 工作中，长时间持固定姿势者，因为无法经常变换姿势，会造成肌肉无力或酸痛、肌肉麻木、关节疼痛、体重改变、眼睛酸痛、视力减退等情形。

慢性疲劳症候群 常见于20~40岁的青壮年上班族。因为他们多半在工作环境中承受着极大的压力，往往会产生种种身心不适的症状，这不仅会影响工作表现，而且还影响工作意愿及成就，形成恶性循环。

过劳死 主要是由于长期高强度、超负荷的劳心、劳力，如果再加上不能及时地恢复和补充足够的营养，就会导致细胞快速老化，而一旦这种老化超过了一定的限度，就会爆发“过劳死”。正所谓“得到了全世界，却赔上了自己的健康”。

<<身体给你的66个警告>>

编辑推荐

现代医学证明，75%的人处于“亚健康”状态。或许你只是偶感风寒，进而觉得浑身酸软无力，或许你只是头脑眩晕，打不起精神，或许你只是疲劳过度，感觉视力有些模糊，不要粗心大意，这些许的小疾往往是大病的前兆。

从现在起，关爱你的健康，解读身体给你的66个警告信息。

解读身体向你发出的警告，掌握家庭必备的健康宝典，66种常见的身体健康信号，66种可能会引发疾病的前兆，专业的防范疾病方法，最佳的日常保健建议。

<<身体给你的66个警告>>

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>