第一图书网, tushu007.com

<<身体会说话>>

图书基本信息

书名：<<身体会说话>>

13位ISBN编号：9787807026259

10位ISBN编号：7807026251

出版时间：2009-3

出版时间：吉林文史出版社

作者：宋有利

页数：215

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

第一图书网, tushu007.com

<<身体会说话>>

内容概要

手会说话？
脚会说话？
身体会说话？
　这么说倒是挺形象的，也有道理，身体是会“告诉”我们很多疾病信号，可我们不是中医，不会把脉，也不会望诊，“听不懂”啊？
　其实，没有那么复杂，也不用学会把脉。
在本书看来，健康就是三件事：吃得下，排得出，睡得着，这你总能知道吧？
如果这三件事没问题，说明你气血充足、经络畅通，这是健康的基本条件；如果这三件事出问题了，体检报告再正常也是枉然。
　另外，本书还会告诉你很多看病的方法：如何查看自己的气血水平，如何发现潜伏在经络上的疾病，如何通过手掌查看自己的营养状况，如何通过指甲、头发、眼睛、皮肤等部位解读身体的求救信号！
　最后，本书告诉你一个一直被忽略的事实：最了解病症的人不是医生，而是你自己！
只要做个有心人，你就能够当好自己的保健医生！

<<身体会说话>>

书籍目录

第一章　人体是个灵性的小宇宙　第一节　人体生物钟　第二节　人体能量分析　第三节　人体的气血能量　第四节 查看自己血气水平的方法第二章　经络是疾病的报警器　第一节 经络，阴阳五行的缩影　第二节 经络是人体的活地图　第三节 学会用经络来养生第三章　潜伏在经络上的疾病 第一节　三焦经 第二节　膀胱经 第三节　心经 第四节　脾经 第五节　肺经　第六节　肾经　第七节　督脉　第八节 有什么病敲什么经第四章　厌食，最明显的信号　第一节 进食不畅须提防多种疾病　第二节　小心异食癖第五章　失眠，播下疾病的种子　第一节 失眠仅仅是睡眠问题吗？　第二节 失眠，病因在肝　第三节 慢性失眠与慢性疾病　第四节　让饮食来帮忙　睡眠障碍小测试第六章　察颜观色知健康　第一节　皮肤是健康的一面镜子　第二节　脸色与健康　第三节　望气诊病法　第四节　丘疹与纹理　第五节 斑点，长在哪里可能都是病　第六节　敲经络，健容颜第七章　看毛发窥知体内疾病　第一节 头发　第二节 眉毛　第三节　阴毛第八章　读懂身体的各种疾病信号　第一节 眼睛，疾病的窗口　第二节 耳朵，五脏六腑的缩影　第三节 鼻子嗅出的疾病　第四节 爱“唠叨”的嘴巴　第五节　颈部、喉咙和下颌　第六节　肢体的疾病信号第九章　手掌泄露的秘密　第一节　手的大小与胖瘦　第二节　指甲上的秘密　第三节　五指与五脏　第四节 观掌色，知健康　第五节 掌纹诊病有学问第十章 自己做自己的医生　第一节 自己的身体自己要了解　第二节　按出健康人生　第三节　深呼吸，可缓解岔气　第四节 主动休息，祛除疲劳　第五节　饭后不宜进行的活动　第六节 二郎腿，跷不得　第七节 容易“伤心”的牙周病　第八节　拒绝久坐的生活方式

章节摘录

人体生物钟　　小张与小赵都在上高中，平时小张是班里的尖子生，小赵则表现一般。可是到期终考试，小赵总能得到最好的发挥，分数在班里名列前茅，而小张每次却总难考出好成绩。小张每临考试，身体就进入紧张状态，每天加班加点学习，饮食锐减，整天头昏脑涨，难怪他好的学习水平发挥不出来，原来，他将人体自身的“生物钟”弄乱了。

要想防病，要想做到有病早知道，就必须将我们人体自身的结构弄清楚，这才能取得好效果——

为什么没有闹钟的铃声，你却每天如期醒来?为什么雄鸡总是在早晨歌唱，蜘蛛总在半夜结网?为什么大雁南飞总是在深秋，燕子归来总是在万物复苏的春天?为什么夜合欢叶总是迎朝阳而展放?为何女子月经周期恰与月亮盈缺周期相对应?生物体的生命过程复杂而又奇妙，生物节律时时都在演奏着迷人的“节律交响曲”。

中国古代医学视天地为大宇宙，人体为小宇宙，大、小宇宙是心心相应、息息相通的。

健康人体的活动大多呈现24小时昼夜的生理节律，这与地球有规律自转所形成的24小时周期是相适应的，这表明生理节律受外界环境周期性变化(其中包括光照的强弱和气温的高低)的影响，且同步运行。

诸如人体的体温、脉搏、血压、氧耗量、激素的分泌水平，均存在昼夜节律变化。

生物与时钟相似的结构，就是所谓的“生物钟”。

现代的时间生物学也揭示了植物、动物乃至人的生命活动具有一个生物钟，而且这个生物钟是持久的，同时也是需要自己调节的。

所谓调节就是自己给自己上发条。

生物钟的存在对生物学的意义非常重大，它能使生物与周期性的环境变化相适应，特别是一些与生存和繁殖有关的事情（如迁徙、觅食、交配、生育等），以便提前作出安排。

如糖皮质激素在清晨起床前就已升高，为白天活动作好预先的准备。

然而，生物的这种适应性也是有限度的，生理周期只能在一定范围内追随外界的周期性，当偏差太大，外界环境变化造成的刺激过强或过弱，以致使生理振荡变为越轨的自由运转，从而干扰了时钟的正常运转，造成生物体器官内部节奏的紊乱，破坏了有序的合作，这样就会招致某些疾病。

近年来，生物学的研究成果越来越清楚地告诉我们：昼夜节律是在中枢神经系统调控下形成的。

研究人员证明，下丘脑前部视交叉上核担负着昼夜节律的中枢起搏点作用。

临床也观察到人类脑肿瘤破坏包括视交叉上核区时，便能摧毁人的睡眠——觉醒周期。

灵长类动物脑内至少有两个昼夜节律起搏点，其中一个就是视交叉上核，另一个目前不可确定。

……

编辑推荐

老百姓的疾病自查手册！

在本书看来，健康就是三件事：吃得下，排得出，睡得着，这你总能知道吧？

如果这三件事没问题，说明你气血充足、经络畅通，这是健康的基本条件；如果这三件事出问题了，体检报告再正常也是枉然。

做个有心人，当自己的保健医生！

据世界卫生组织统计：人的健康，遗传占15%；社会条件占10%；气候、地理条件占8%；生活方式占60%。

所以说，只要及时了解自己的健康情况，及时改变不良的生活习惯，很多疾病就会消灭于无形。

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