<<从头到脚健康全身>>

图书基本信息

书名:<<从头到脚健康全身>>

13位ISBN编号: 9787533151096

10位ISBN编号:7533151097

出版时间:2008-10

出版时间:山东科学技术出版社

作者:王宇主编

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

<<从头到脚健康全身>>

内容概要

《从头到脚健康全身》一书,将带领读者了解身体的各个系统和器官,打破众多健康认识的误区,深层讨论疾病产生的原因,以便从头到脚各个器官杜绝疾病的危害。

从头部、五官、咽喉、颈椎、上肢、胸腔、后背、前阴、肛门、下肢等器官系统为人们指出容易忽视 的细节及容易出现的病变,以便能做到防患于未然。

<<从头到脚健康全身>>

书籍目录

第一章 头部——保扩好智慧的发源地 1.头发疾病全攻略 2.养护、保健从头发开始 3.头晕、头痛怎么办 4.全面剖析健忘症 5.熟悉又陌生的高血压 6.中风、脑溢血、脑血栓 7.幻嗅是脑部肿瘤重要信号 8.头部按摩不可小视 9.当心忧郁症 10.如何保证好的睡眠 11.从此不再为失眠苦恼第二章 五官——人体健康的显示器 1.鼻为肺之门窗 2.鼻子常见疾病与预防 3.目为肝所主,肝开窍于目 4.警惕眼部疾病 5.眼皮跳动不能小视 6.眼睛的保养方法 7.唇部现象,不可小视 8.口苦口干是何因 9.去除口臭有方法 10.了解舌部疾病 11.由耳朵观健康 12.耳鸣耳聋是疾病的早期信号 13.耳朵的保健方法 14.牙疼也是病 15.牙龈出血细寻因 16.肤色是疾病的最好预兆 17.眉毛稀少或脱落有问题第三章 咽喉——保扩身体的健康要道 1.咽喉要道应予重视 2.莫对慢性咽喉炎置之不理 3.痰多的原因及防治 4.打鼾并非睡得香 5.咽部脓肿怎么办?

- 6.远离气管疾病 7.咽喉保健方法第四章 颈椎——人体特有的生理曲线 1.落枕是颈椎病的预兆 2.颈椎病为什么会引起头痛?
- 3.颈椎疾病与视力的关系 4.别被颈椎病的假象蒙蔽 5.长期失眠有可能与颈椎有关 6.颈部肿块拉响健康警报 7.青少年也要预防颈椎病 8.颈椎病的预防和保健方法第五章 上肢——人生命 活动的中心 1.胳膊的保健方法 2.颈、肩、背部的保健与注意事项 3.手掌,可预示人体的健康 4.手关节炎不可小视 5.从指甲的一些异常现象看健康 6.锻炼手指好处多 7,腋下多汗需警惕第六章 体腔——健康保健重"内在" 1.你的乳房发育正常吗?
- 2.自检乳房疾病是健康的关键 3.心情好,心脏才会好 4.烟——肺健康的摧毁者 5.养生莫忘养脾 6.养好胃,才能更健康 7.警惕无痛胃溃疡夺去生命 8.暴饮暴食最伤胃 9.你注意你的胆健康了吗?
- 10.人到中年要"保"肝 11.脂肪肝拒绝盲目减肥 12.肾健康重在预防 13.保肾不分男女 14."肠"保健康,才健康 15.别让腹泻偷走你的健康 16.给腹部做一下运动 17.男人,警惕日渐隆起的"啤酒肚"第七章 后背——秀出你的挺拔健美 1.脊柱健康莫忽视 2.挺起你的脊梁 3.产后背痛养生法 4.预防脊柱疾病很重要 5.夏季背部保养急救方程式 6.电脑一族脊柱保健操第八章 前阴健康——不给健康留死角 1.爱护阴道,做健康女人 2.拒绝盆腔炎,做轻松女人 3.莫让白带羞红你的脸j 4.阴道清洁,呵护过度就是伤害 5.阴部瘙痒,女人难说的痛 6.阴毛与健康密切相关 7.男人,要保护好阴囊 8.男人关爱自己,摒弃附睾炎 9.生殖器疱疹——性传播疾病 10.正视阴部疾病,及时就医 11.细心挑选自己的内裤第九章 肛门疾病——解除下体的不适 1.肛门瘙痒不可大意 2.便秘巧"自疗" 3.不要把便血当成痔疮治 4.难以启齿的痔疮 5.尽早发现结肠癌 6.肛门保健不能轻视第十章 下肢——身体健康的支柱 1.抖腿的好处 2.观察下肢测小儿疾病 3.下肢浮肿怎么办?4.下肢静脉曲张是怎么回事?
- 5.警惕下肢血管疾病 6.下肢无力:股骨头坏死的早期表现 7.髌骨——人体中最大的籽骨 8.膝关节结核的防治 9.股骨颈骨折 10.注意保护踝部关节 11.别拿脚气不当回事 12.脚部疾病与鞋有关

<<从头到脚健康全身>>

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