第一图书网, tushu007.com

<<从皮肤看健康>>

图书基本信息

书名：<<从皮肤看健康>>

13位ISBN编号：9787542749161

10位ISBN编号：7542749161

出版时间：2011-6

出版时间：上海科普

作者：杨雪琴 编

页数：191

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

从皮肤透露内在秘密　覆盖在体表的皮肤是人体最大的器官，人体皮肤平均厚度为0．5～4毫米、摊开后总面积1．5～2平方米。
占总体重的5%～15%的皮肤就像一条“变色龙”，会随着身体其他器官的健康状况而改变着自己的颜色和状态，然后通过自身复杂精密的结构向我们折射内部器官的健康。
　抓住皮肤就会查到疾病来袭的“蛛丝马迹”　如果脸色苍白，全无血色，或脸色晦暗毫无光泽，或脸色青紫……其实这些都不是皮肤自身的问题，而说明你身体的某些器官出了毛病。
因为身体内部器官的病变会体现在肤色上。
　皮肤疾病可能隐藏更大的健康问题　疹子、红斑、水疱、脓疱、痤疮、甚至癌瘤，得了这些皮肤病，有时并不是随意抹点药膏就能痊愈那么简单的事，其实它们大多是身体重大疾病的外在体现。
所以，在治疗这些皮肤病时，医生要收集更多的信息，以便对疾病的根源做出更准确的判断，防大病于未然。
　心情对皮肤的影响会让你目瞪口呆　皮肤虽然是我们身体最表层的器官，但它也会受到心情的影响。
比如色斑和痤疮揭露了你的抑郁，黑眼圈泄露着你的心身疲惫……甚至许多皮肤病也是由于你的情绪引起的。
笔者曾对21 2例银屑病患者进行情感测量，有78%的患者存在中等程度的焦虑和抑郁，10%的患者有严重焦虑和抑郁。
　从皮肤看健康，你会领悟到，皮肤是人体身心整体状态的晴雨表，可及时了解身体中隐藏的健康问题，防患于未然。
　杨琴　空军总医院专家组主任医师　第三、第四军医大学博士生导师　全军皮肤科专业委员会顾问

内容概要

《从皮肤看健康（畅销升级版）》内容覆盖在体表的皮肤是人体最大的器官，人体皮肤平均厚度为0.5～4毫米、摊开后总面积1.5～2平方米。
占总体重的5%～15%的皮肤就像一条“变色龙”，会随着身体其他器官的健康状况而改变着自己的颜色和状态，然后通过自身复杂精密的结构向我们折射内部器官的健康。

作者简介

杨雪琴，空军总医院专家组主任医师，第三、第四军医大学博士生导师，全军皮肤科专业委员会顾问。
1979年师从著名皮肤病学家王光超教授，1993年开始享受国务院特殊津贴，1994年获国际荣誉访问学者证书及证章。
2003年被中国女医师协会评为“巾帼建功模范医师”。
主编《中国人民解放军皮肤病学科发展简史》、《军事训练与皮肤病》、《银屑病患者必读》、《讲给银屑病患者的故事》；副主编及参编医学书籍9部，发表学术论文130余篇。
以第一贡献者获得军队科技进步二等奖3项，荣立三等功3次。
2005年授予文职将军，2008年12月晋升文职一级。
现任银屑病防治研究专项基金委员会主任委员，国际银屑病协会理事。

第一图书网, tushu007.com

<<从皮肤看健康>>

书籍目录

Part 01皮肤的语言／7皮肤是人体的“ 第三脑 ”／8皮肤不只是一层皮／10皮肤隐私小档案／13皮肤是细菌的“ 游乐场 ”／14皮肤是身体的第一道防线／1 7能够发出健康警报的皮肤附属器／20了解皮肤的家谱，会让护肤更靠谱／25肤色不同，健康标准也不同／28阳光，健康皮肤的“ 亦敌亦友 ”／31特立独行的皮肤也可以很健康／33留意怀孕时“ 面目全非 ”的皮肤／37Part 02皮肤突然变色的健康警报／41异常的皮肤颜色警示着身体的危机／42变色的皮肤告诉你……／44敏感，是脆弱皮肤发出的警报／48皮肤变白，拉响疾病的警笛／53“ 红光满面 ”的背后未必是健康／56鼻子上的皮肤给你的小小启示／58皮肤变暗沉，反映出你的不良习惯／60皮肤变粗糙，暗示身体出现代谢问题／64变色的嘴唇透露你的身体功能状况／66看舌头，打开健康的门／70头皮屑，与身体的整体状况紧密相关／76你的手，握着你的健康／78Part 03皮肤24小时无休假／81皮肤褶皱的背后是缺少正确的保护／82晚上11时到凌晨5时，皮肤悄悄在修复／85晚上11时到凌晨1时，肝脏在帮助皮肤清除垃圾／88早晨6时到7时，皮肤最容易出现水肿／90上午8时到12时，改善皮肤的最好时刻／92午后1时到3时，代谢减慢，皮肤有些乏累／94下午4时到8时，皮肤对营养如饥似渴／96晚上9时到11时，淋巴系统在帮你清除垃圾／97Part 04皮肤的烦恼／99皮肤痒痒的背后／100痱子——预示着你的汗腺问题／103斑——令人苦恼的“ 面子 ”问题／106疖——报告着你的身体有炎症／111痣——有可能恶化的危险分子／116湿疹——多种内外因素引起的炎症／121荨麻疹——不传染的常见皮肤病／125疱疹——多种原因引起的皮疹／131疣——会传染的“ 瘊子 ”／133痤疮——提示着体内激素的状况／136疤——外伤面子内伤心／140癣——夏季常见的传染性皮肤病／146癌——皮肤走火入魔的细胞／148Part 05皮肤男女差异大／153“ 皮糙肉厚 ”VS“ 细皮嫩肉 ”／154男女“ 抗痘 ”战略各有不同／157眷顾女性的日光性皮炎／160雀斑更喜欢“ 光顾 ”女性／162黄褐斑更喜欢“ 光顾 ”女性／164患皮肤癌的男性比女性要多／166男性比女性更容易早秃／168Part 06皮肤与心情／171精神不好皮肤更容易衰老／172雀斑盛行让人瞧出你的失落与无助／175脸上的皱纹泄露你的不良情绪／177晦暗的皮肤揭示着你的抑郁／180湿疹无所顾忌，考虑一下你的压力问题／183情绪不佳，神经性皮炎找上你／184出现荨麻疹，检讨一下你的情绪／186负面情绪是导致银屑病的罪魁祸首／187当心坏心情杀伤你的头发和头皮／189

章节摘录

版权页：插图：牛肉舌指舌头颜色像生牛排那样红，吃辣的东西时舌头会感觉到热辣辣的疼，医学上叫做萎缩性舌炎。
这样的舌头失去了具有保护作用的毛发样的乳头，因此红红的，容易疼痛。
牛肉舌往往见于老年人，有的是由于假牙不合适，不断地摩擦舌头而导致的。
但也可能是B族维生素缺乏或者患上鹅口疮所引起的。
有时候一些恶性疾病的患者会伴有牛肉舌。
腐苔舌这种舌头的舌苔比较厚，颗粒大而疏松，形状好像豆腐渣那样，厚厚的一层堆在舌上，很容易刮掉，但过一会儿又会逐渐堆起来。
这种舌头的人一般是体内的阳气旺盛，熏蒸胃中浊腐气体，导致气体向上升化，附在舌头上。
有时候在患了大病快好时也会见这种舌头，这是疾病好转的症状。
拥有这种舌头的人同时可能会伴有口臭、牙龈肿痛、牙痛等症状。

编辑推荐

《从皮肤看健康(畅销升级版)》守住身体第一道防线，皮肤是人体最大的器官，是人体身心整体状态的窗口，读懂皮肤发出的健康警报，就能及时了解身体中隐藏的问题，防患于未然！

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