

<<破译不生病的密码>>

图书基本信息

书名：<<破译不生病的密码>>

13位ISBN编号：9787546303666

10位ISBN编号：7546303664

出版时间：2009-7

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：何凤娣

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>

## <<破译不生病的密码>>

### 前言

随着社会生活节奏的加快，各行各业的竞争日趋激烈，来自工作、家庭、社会的压力也愈来愈大。各种疾病、怪病随之而来，对人体的健康构成巨大的威胁，所以养生之道日渐成为当代人活在世上必不可少的功课。

或许你的人生背囊里已经拥有财富、金钱、名誉、学位、才学等，但健康绝不容舍弃，也不可舍弃。其实养生之道在我国源远流长，我们的祖先早在2000多年前就已经认识到了饮食养生的重要性。

所以流传下来很多重要的养生智慧，成为后人的宝贵财富。

俗话说：“药补不如食补”，“养生之道，莫先于食”。

所谓食补，就是通过调整饮食来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的治愈。

同时食补能起到药物所无法起到的作用，本书的一大特色就是注重食补，针对人的身体，“常治无患之患”，“防重于治，未老养生”。

本书的另一特色就是作者长期工作在医院的第一线，临床经验丰富，对健康饮食和日常保健有着深入的研究。

为了方便读者的阅读、使用，作者在这本书里以简洁明了的文字和优美的语言，使我国博大精深的中医养生知识变得浅显明了，适合普通大众的需求。

只要你认识汉字，就能照书操作，使你做到大病不生，小病不求人。

## <<破译不生病的密码>>

### 内容概要

中医学里有“有诸内者，必形于诸外”之说，意思就是任何疾病在发病前都是有预兆的，它们不会沉默，它们会开口说话，只要我们留心，就能从这些细小的变化中，倾听到身体病变的声音，防微杜渐，永葆健康。

本书逐一系列各种疾病发病前的预兆，同时从养生的角度出发，提供了防治的方法。与其他同类书相比，本书提供的防治方法不仅有常规的自我治疗，而且强调了饮食保健的重要作用，给读者最体贴入微的关怀和最安全有效的自我诊治。

## <<破译不生病的密码>>

### 作者简介

何凤娣，女，毕业于南华大学，长期工作在某医院第一线，对健康饮食和日常保健有着深入的研究，在各级期刊发表论文多篇，曾主编《疯狂果蔬》、《产后抑郁症的预防与调理》、《健康体质加减法》等著作。

## &lt;&lt;破译不生病的密码&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 学会听懂疾病的语言 1.疾病发言：用头部说话 头发是身体健康的征兆 秃发 头发骤落 头发颜色异常 面容是审视健康的晴雨表 脸色异常 红光满面 面部斑点 眼睛是透露疾病的窗口 眼皮跳 黑眼圈 眼部疼痛 眨眼过频 目眩 经常流泪 耳朵是健康的风向标 耳流脓 耳痛 耳聋 耳鸣 突发性耳聋 鼻子是疾病的感应器 鼻塞 鼻涕异常 鼻痒 鼻出血 嗅觉丧失 打呼噜 喷嚏连连 头部异常是疾病的反应 头痛 眩晕 健忘 晕厥 2.疾病发言：用颈部说话 颈部肿块 颈部疼痛 颈神经征候簇 3.疾病发言：用胸部说话 心口痛 胸痛 心悸 心力衰竭 心慌 胸闷 咳血 呼吸困难 早搏 腰背痛 4.疾病发言：用腹部说话 腹痛 腹泻 腹胀 呕吐 便血 胃痛 大便异常 排尿次数和尿量异常 尿色异常 尿急 血尿 5.疾病发言：用四肢说话 指甲异常 手足发绀 手部异常 四肢疼痛 四肢麻木 肌肉痉挛 关节疼痛 腋下多汗 手足皲裂 手脚发凉 6.疾病发言：用皮肤说话 皮肤瘙痒 肛门瘙痒 皮疹 牛皮癣 汗毛增多 出汗异常 斑疹 着色痣 7.疾病发言：其他说话方式 体重减轻 充血 水肿 肌肉无力 疲乏 失眠 噩梦 下篇 常见病自然疗法无需药 8.常见内科疾病 上消化道出血与便血 急性心肌梗塞——猝死的主要原因 脑卒中是怎么回事 高血压并非都有症状 肿瘤的危险信号 肝区进行性疼痛——肝癌的主要特征 低血压病人容易晕倒 发热，淋巴结肿大：警惕白血病 痰中带血要警惕肺癌 痛风不是关节炎 心绞痛——冠心病心肌缺血的信号 儿童哮喘有什么特点 感冒也是不可忽视的疾病 教你战胜便秘的几招 9.常见外科疾病 尿液中白细胞增多——尿路感染的证据 妇女驼背——骨质疏松在作怪 大便带血可能是痔疮征兆 胃癌完全可以在早期发现 排尿费力，前列腺患者的最痛 早泄：不愿向人表露的秘密 腰椎间盘突出有什么症状 肩周炎自己也能治 10.口腔五官科 眩晕要当心美尼尔综合症 扰人的耳鸣 中耳炎的家庭治疗措施 鼻咽癌——黄种人的“肿瘤” 呼噜响并非睡的香 得了红眼病莫惊慌 头痛、眼痛警惕青光眼 白内障成为致盲主要因素 令人夜不能眠的牙髓炎 口臭——社交的烦扰者 11.皮肤性病科 青年人的烦恼：面部痤疮 带状疱疹，机体免疫力下降的信号 如何战胜麻烦的湿疹 晒太阳过多可致皮肤癌 恼人的神经性皮炎，该怎么治 足癣不治，大病将至 淋病——发病率最高的性传播疾病 你了解梅毒这种危险的性病吗 捕捉艾滋病的蛛丝马迹 12.妇科病 胎动是宝宝安危的信号 孕妇需警惕阴道流血 女人的心事——月经不调 难言之隐真的能一洗了之？ 烦人的经前综合症 患子宫脱垂后有哪些自我感觉症状 女性如何摆脱痛经困扰 乳腺癌如何自我诊断 都是雌激素惹的祸：更年期综合症附录：十二时十二经选穴疗疾一览表

## &lt;&lt;破译不生病的密码&gt;&gt;

## 章节摘录

因眼肌疲劳、精神紧张等导致的眼皮跳动，只要通过放松压力、适当休息很快就能得到恢复。

因屈光不正出现眼皮跳动，通常进行视力矫正就可以得到缓解。

眼部疾病可以通过眼科医生治疗来治好。

如果眼皮跳动加重，导致眼睑痉挛或面肌痉挛，主要病因在颅内，则需要神经外科医生进行医治。

眼皮跳的现象大部分可以在短期内自行消失。

所以，当眼皮刚刚跳动时，不要马上去治疗，要多注意休息，放松精神，保持良好的心态。

但是不要因为“左眼跳财，右眼跳灾”的说法，而对眼皮跳尤其是左眼跳不在意，这样可能会延误病情。

在休息的同时，要注意观察一下，眼皮跳是逐渐减少还是增加，有没有向下扩大的趋势和从眼周围向口角的线状牵拉感。

此外，照一照镜子，瞧一瞧、摸一摸有没有明显的萎缩处。

一周之后，如果眼皮还是跳，就应该到专业医疗机构进行诊治。

应重视长期眼皮跳患有长期眼皮跳的毛病，可能是动脉硬化症的预示。

单眼“跳动”就是在眼球突出的同时伴有与脉搏跳动相一致的搏动。

常伴有眼胀痛、视力下降等现象。

一般容易被误认为患了眼病，多到眼科诊疗。

其实它是一种脑血管病——颈内动脉海绵窦瘘。

少数还有因颅内有肿瘤、囊肿或炎症粘连压迫面部神经而引发。

黑眼圈黑眼圈常会被人们笑称为“熊猫眼”，其形成的原因，从医学角度而言，是因眼眶部位的眼皮颜色较暗所使然。

这与眼皮本身的色素多寡、眼皮内的血管血流颜色，以及光线投射方向等因素有关。

形成黑眼圈的因素遗传体质患者的眼轮匝肌先天性就较肥厚，或是眼睑的皮肤色素，先天就比邻近部位的皮肤色素深暗，所以显现出颜色较黑的黑眼圈。

化妆品的色素颗粒渗透常用化妆品者，可能有某些深色的化妆品微粒渗透到眼皮内。

久而久之，就会呈现出黑眼圈。

过度疲劳当过度疲劳且又休息不足时，自主神经失调，血管血流循环不畅，引起眼轮匝肌及眼睑皮肤的静脉血流淤塞，使得静脉血的颜色变暗，呈现在眼皮的就是暗灰色的眼圈。

老化或受重力影响眼皮老化或受重力影响，使得眼下的表皮愈来愈薄，而且皮下的弹性纤维、胶原蛋白纤维减少和水分消失，都会使血管周围的支撑减少，眼圈下出现皮下出血的情形，也会使黑眼圈变得更为厉害。

长期在紫外线下暴晒长期在紫外线下暴晒易使眼皮的皮肤产生角化或细纹，而让黑眼圈看起来更为加剧。

过敏体质者如慢性鼻炎，会因鼻窦充血且局部静脉回流受阻，使眼下静脉扩张，从而使血色素性黑眼圈出现。

而异位性皮肤炎患者常合并慢性结膜炎，因为眼睛痒而长期搓揉眼皮，也易造成眼皮变粗变厚，而且色素沉着会加剧血色素性黑眼圈的形成。

黑眼圈的治疗由以上产生黑眼圈的原因可知，要消除黑眼圈除了保证充足睡眠及避免过敏原外，最重要的是要加强防晒，使老化的速度能够延缓。

因血管的变化或血色素沉淀引起的黑眼圈，临床上可以使用一些含有维生素K的保养品或眼霜，这类保养品可以使眼睛附近的血管壁完整性提升、皮下的出血消失，从而使因血管出血、血色素增加所产生的黑眼圈得到消除。

另外，可以使用一些去角质的制剂(如果酸等)消除眼睛附近的细纹及角化；或是用外用左旋维生素C来促进眼圈真皮层的胶原蛋白及弹性纤维增生。

至于因黑色素增生的黑眼圈，可以使用一些退斑制剂，如对苯二酚、杜鹃花酸、麦酸、左旋维生素C及熊果素等来淡化黑色素。

<<破译不生病的密码>>

## <<破译不生病的密码>>

### 编辑推荐

俗话说：“药补不如食补”，“养生之道，莫先于食”。

所谓食补，就是通过调整饮食来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的治愈。

同时食补能起到药物所无法起到的作用，本书注重食补，针对人的身体，“常治无患之患”，“防重于治，未老养生”。

为了方便读者的阅读、使用，作者在这本书里以简洁明了的文字和优美的语言，使我国博大精深的中医养生知识变得浅显明了，适合普通大众的需求。

只要你认识汉字，就能照书操作，使你做到大病不生，小病不求人。

<<破译不生病的密码>>

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>