

<<24小时保健全攻略>>

图书基本信息

书名：<<24小时保健全攻略>>

13位ISBN编号：9787564019013

10位ISBN编号：7564019018

出版时间：2009-3

出版时间：北京理工大学出版社

作者：李洁

页数：253

字数：480000

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>

## <<24小时保健全攻略>>

### 内容概要

脸上冒出了痘痘，你是不是以为皮肤出了问题？

早上起床鼻子出血了，你想到的是不是太干了，房间应该配上加湿器？

口腔溃疡，你会觉得是压力大，又上火了？

……诸如此类的猜测，相信你一定没有少做！

可事实上，你正在被自己所认为的健康常识欺骗。

脸上长了痘痘，生在不同的位置上说明你的体内不同器官的健康状况有问题；而流鼻血也绝非仅因为房间太过干燥；至于口腔溃疡，如果长时间不愈或反复发作，很可能是多种疾病的发病前兆。

《24小时保健全攻略》使您的身体机器高效运转，是您拥有健康生活、成功事业和完美家庭生活的一本必备健康书。

## <<24小时保健全攻略>>

### 作者简介

李洁，食品营养学专业硕士，在国内外学术期刊发表论文多篇，现为某营养学杂志专栏作者。著有《不生病的生活习惯》、《不生病的养生方式》、《中国古代名人的养生方》、《中国现代的养生之道》、《中国现代名人的养生之道》等。

## &lt;&lt;24小时保健全攻略&gt;&gt;

## 书籍目录

06:30am起床啦,你的一天从此开始 睡醒了,头开始发晕 眼睛好酸,睁不开 哎呀,鼻子出血了 睡觉睡到脸者都麻了 为什么会觉得脸痛 枕头上的脱发 牙龈出血 失声了 脖子痛,落枕了 蹲了10分钟,还是出不来 啊,流血了 为什么尿不出来 老朋友迟了5天还没来 便便的颜色不正常

完美你的清晨:起床前后要做的N件健康事07:00am洗漱完毕,揽镜贴花黄 长了厚厚的舌苔 头发无故变色了 小痘痘,真讨厌 长斑了 没睡好,脸色很差 牙齿好黄 头发为什么缺了一块 完美你的容颜:清晨不能忘的N件保养事07:30am早餐省不得 没吃饭就开始干呕 嘴巴总是干干的,好难受 嘴里好苦,不想吃饭 今天的饭菜怎么变味了 闻不到饭菜的香味 觉得嗓子里好像有东西 吞咽变得困难了 上火了,又是口腔溃疡 完美你的早餐:增添一天活力的N件早餐事08:30am踏进办公室,拿出你的精气神儿 胸口好闷,不想呆在办公室 眼睛眨呀眨 眼睛好干,补水都没用 突然近视了 头不晕,目怎么眩了 耳朵里轰隆隆地响个不停 开会要发言,手脚都是汗 完美你的办公时间:享受工作中的N件运动事12:00am当当当,休息时间到 饿到胃痛 要人命的牙痛 年纪不老却吃不了硬东西 嘘,有腋臭,离人远一点 吃得不多,为哈肚子胀 吃坏了,拉肚子 完美你的午休:为下午养精蓄锐的N件休息事13:30pm再接再厉,一鼓作气 没吃大蒜,居然有口臭 放了屁,没人听见吧 不停地打呵欠,困啊 脖子和肩膀都好酸,累啊 尿不尽,真尴尬 难言之隐,下面不舒服 “小弟弟”出问题了 摸了一天鼠标,手指都僵硬了 鼻子好痒,一个劲儿打喷嚏 什么都做不下去,好烦 完美你的下午:挽救下降体能的N件养生事17:30pm完成任务,下班啦 不停地淌眼泪 手很麻木,提不住东西 握住公车扶手,仔细观察指甲 腰好累啊,要站不住了 挤在人群里,脚跟都疼了 是谁的脚在散发异味 高跟鞋把脚夹肿了 有痰,快找垃圾桶 啊,我忘了 一整天都不想说话 完美你的傍晚:消除工作压力的N件放松事19:00pm流汗的滋味真不错 怎么动都不出汗,有人羡慕吗 喘不过气来,好痛苦 健身操惹得膝盖痛 运动后爱感冒 完美你的身材:打造健美身材的N件健身事21:00pm洗个热水澡 哇,乳房上长湿疹了呀 啊,乳房上怎么长了橘子皮 乳头下陷,是胸罩惹的祸吗 乳房里出现了小块块 阴囊长了小疹子 腹部肿块是怎么来的 哪里长出来的黑痣 脚趾缝里的小泡泡 脚底板长出了鸡眼 痒,痒,痒 头发干枯分叉了 青了一块儿,撞哪儿了 皮肤颜色不对了 完美你的身体:不容忽略的睡前N件保养事22:00pm做爱做的事 不想要,一个月都不要碰我 还是不想要,因为太疼了 啊,出血了(非月经出血) 出来了,可是好痛 男人的难言之隐 为什么会这么亢奋 男人也会出血 “小弟弟”睡着了 淘气的“小弟弟” 完美你的性爱:打造和谐生活的N件床上事23:00pm你睡着了吗 睡不着,还是睡不着 工作没做好,担心得无法入睡 惊起一身冷汗 睡觉打呼噜,好烦 恐怖的磨牙声 频频起夜,黑眼圈都出来了 噩梦,赶紧退散 完美你的睡眠:拥有优质睡眠的N件休息事

## &lt;&lt;24小时保健全攻略&gt;&gt;

## 章节摘录

06:30am起床啦,你的一天从此开始 睡醒了,头开始发晕 别被身体欺骗了 清晨起来,常会有头晕的现象发生。

下意识中,人们总会给自己一个似乎看起来比较合理的解释:“晚上睡得太晚”。

并会安慰自己说,“这是小毛病,不碍事的。”

其实,在正常的生理条件下,经过一夜的休息,清晨应该感到精力充沛,不会有头昏脑涨的现象。

千万不要认为头晕是小毛病,疾病的产生都有它一定的潜伏期,平常我们司空见惯的小毛病,可能就在一天天地吞噬着宝贵的生命。

所以,如果长时间头晕,就要小心喽,可能是重病的先兆。

由贫血引起的头晕。

如缺铁性贫血、溶血性贫血、巨幼红细胞性贫血等,人体内血的供应量严重不足,导致大脑缺氧,从而引起头晕。

引起贫血的疾病有很多,如消化不良、消化性溃疡、消化道出血和消化系统慢性炎症等,都会并发贫血,从而引起头晕等症状。

低血压引起头晕。

如体质性低血压、体力性低血压、继发性低血压等,体内血流速度缓慢,造成远端毛细血管缺血,以致影响组织细胞氧气和营养的供应;二氧化碳及代谢废物的排泄;尤其影响了大脑和心脏的血液供应,最后导致机体功能大大下降,而引发头晕。

血黏度高。

如高血脂、血小板增多症等,血黏度高,血流缓慢,造成脑部供血不足,发生容易疲倦、头晕、乏力等症状。

其中造成高血脂的原因很多,最主要的是平时饮食结构的不合理。

脑动脉硬化引起头晕。

脑动脉血管内径变小,脑内血流下降,产生脑供血、供氧不足,引起头晕。

除此之外,患者还会时常伴有失眠、耳鸣、情绪不稳、健忘,四肢发麻等症状。

心脏病引发头晕。

如风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等,心脏冠状动脉发生粥样硬化,造成心肌缺血,血液的动力减弱,不能传到脑神经中心,使大脑缺血或梗塞。

因此,心脏病的早期,患者会自觉到头痛、头晕、四肢无力、精神不易集中等症状。

脑血栓导致头晕。

也是因为动脉硬化造成动脉管腔内膜病变出现狭窄后,其远端部分仍可通过自动调节,使血管阻力减低,并建立侧支循环而维持“正常”的血流量,暂时不使脑血栓形成。

但是患者仍可出现头晕或眩晕。

## <<24小时保健全攻略>>

### 编辑推荐

《24小时保健全攻略》帮您一网打尽，一扫而光，使您的身体机器高效运转，是您拥有健康生活、成功事业和完美家庭生活的必备健康书。

眼睛酸、脖子疼、嘴发干、腰背痛、尿不出来、便便的颜色不正常、“小弟弟”出了问题、下面不舒服……这些症状是不是恰好你也有呢？

《24小时保健全攻略》帮你瞬间识破身体谎言，给出贴心的科学保健方案。

为什么睡醒了脸会麻？

蹲了10分钟，怎么还不出来？

脸上长了小痘痘，是上火了么？

怎么样才能使自己口气清新？

“老朋友”迟到了5天怎么还不来？

“小弟弟”怎么老睡觉？

头发掉得好厉害，会不会变成秃头？

左眼跳财，右眼跳灾。

有没有科学根据？

吃得不多，怎么肚子这么胀？

为什么感冒的总是我？

没有剧烈运动，为什么腰酸、腿疼、膝盖痛？

乳房里的小块块是什么？

外科、内科、妇产科、小儿科，生活中的疑难问题，

<<24小时保健全攻略>>

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>