

<<从头到脚话女性健康>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚话女性健康>>

13位ISBN编号：9787802039162

10位ISBN编号：7802039169

出版时间：2010-3

出版时间：中国妇女

作者：何凤娣

页数：237

字数：173000

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>

## <<从头到脚话女性健康>>

### 前言

女人，生来就有一副关心别人的心肠，她们对别人的关怀往往是无微不至的，但是谈到关爱自己的健康，很多女人却忽视了。

当自己的身体出现一些小问题的时候，想要改变现状，却又不知道从何开始。

面对自己身体的种种异常现象，很多女人却又不知道这是为什么。

想要关爱自己也需要了解自己。

你有没有问过自己：真的对自己的身体了如指掌吗？当你跟着时尚的潮流越走越远，远离健康的时候，有没有人提醒你？你需要的是，自己提醒自己。

当你偶尔去医院检查却发现不知不觉中得了某种疾病，而得病时间已经很长，你是否在埋怨自己倒霉？这一切令健康远离自己而去的原因，真的没有任何的征兆？答案是有，而你却因为缺少对身体各器官的了解而听不到它们的诉说，最后导致它们受尽折磨最后停止工作。

这个时候，你的健康也出现了各种各样的问题。

## <<从头到脚话女性健康>>

### 内容概要

身体“小气候”，预报大毛病！

各个击破，远离病痛，关爱自己，呵护健康！

本书用生动活泼的语言阐述了从头到脚20个部位的日常养护方法和叶见疾病的防治方法，旨在帮助女性读者了解自己的身体，关心自己的健康。

## <<从头到脚话女性健康>>

### 作者简介

何凤娣，女，主治医师，出生于杏林门第，后就读于南华大学。

读书期间，勤求古训，攻读医理。

毕业后一直工作在医院第一线，对中医养生有着独到的见解，曾出版《健康体质加碱法》、《病从口入——食品安全速查手册》、《气血养生金典》等图书。

## &lt;&lt;从头到脚话女性健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 秀发 女性“身体地图”中最具风情的区域 第一节 头发“小气候”，预报大毛病 测试：三招即知头发的健康度 “五颜六色”的头发是疾病的征象 产后脱发，不可忽视 警惕，女人秃顶病因多 白发预警健康问题 第二节 亮丽秀发自我保养秘籍 头发必需的营养素 种有益头发健康的食品 防治脱发有妙招 要想头发美，生活习惯有讲究 小心时尚美发惹出健康债 护发秘籍——按摩 孕期女性头发护理

第二章 耳朵 凸显女性健康的“微型地图” 第一节 耳朵“小气候”，预报大毛病-从耳朵看自己的健康 耳朵变硬，表示身体有大病 警惕耳朵的异常反应 耳内奇痒，小心耳道霉菌病 别拿耳痛不当回事 第二节 呵护耳朵，预防耳病及其他疾病 挖耳朵不利健康 耳朵上部不要轻易穿孔 游泳的时候保护好耳朵 听得“太清楚”，耳朵易受伤 常搓耳朵，有益健康 治眩晕先治耳朵里的“小石头” 挑逗你的耳朵，为性福加分

第三章 眼睛 洞悉女人身体健康的“窗户” 第一节 眼睛“小气候”，预报大毛病 眼皮跳，有时也是疾病的征兆 视物变形，当心视网膜脱离症 扫除夜盲，让眼睛在黑暗里找到光明 眨眼过频暗示疾病 当心烟草中毒性弱视 第二节 关注眼睛健康，把每天都当爱眼日 揭开“人老珠黄”的奥秘 吃对三餐，保护视力 多吃胡萝卜，护眼又营养 均衡饮食可防近视 学习饮食妙招，打造“明眸”美女 小偏方帮你轻松去掉黑眼圈 保养眼睛慎用药 沙尘眯眼别用手揉 睡觉时不宜戴隐形眼镜 春季眼睛要补水 电脑族要防青光眼 眼泪是眼睛最好的护理液

第四章 面颊 女人健康的“晴雨表” 第一节 面颊“小气候”，预报大毛病 异常面容可能是疾病的信号 自测：从脸上的皱纹看健康 “红光满面”未必是好事 面部的网状血丝是健康的警告 面部斑点预示疾病 脸上痘痘，内分泌的晴雨表 面部特征暴露肥胖原因 第二节 容颜&健康：身体健康，脸蛋才漂亮 面色异常，身体有恙 种“水”帮你喝掉脸上的斑点 种食物让皱纹从脸上消失 养颜，要从学会洗脸开始 疲劳时搓搓脸，提神养颜又健康 留住青春，面部操做起来 常按个穴位，养生又防斑 综合使用面部按摩，成就健康美女 糖米油盐酱醋茶：生活中的美容大伴 健康面容ABC 警惕！

一些药不宜用于面部 中医教你面部“扫黄”招 脸上的痣千万别乱摸 除螨化妆品只适合在脸上用

第五章 鼻子 女人美丽与呼吸兼顾的“门户” 第一节 鼻子“小气候”，预报大毛病 鼻痒提示身体存在一些疾病 周期性鼻出血可能和子宫疾病有关 观鼻子知健康 急性鼻炎莫与感冒混淆 第二节 阳光美人，要牢记“鼻子健康经” 要克服抠鼻孔或拔鼻毛的坏习惯 经常摩擦、清洗鼻子有益健康 高温天小心“病从鼻入” 轻松让鼻炎走开 过敏性鼻炎治疗小妙招 预防慢性鼻炎六不要

第六章 嘴巴 女人健康的是与非 第一节 嘴巴“小气候”，预报大毛病 口苦预示多种疾病 “唇彩”给你的疾病信号 牙龈出血——多种疾病的暗示 牙齿变色，因病而起 观三寸之舌能洞晓身体之疾 第二节 健康从嘴巴开始 口腔健康与糖尿病 口腔健康与骨质疏松 睡眠充足可防口腔溃疡 保持口腔卫生，预防心脏疾病 口腔健康与吸烟 重视口腔的健康问题 木糖醇可以保持牙齿健康

第七章 颈椎 支撑女性“身体地图”的中枢脊梁 第一节 颈椎“小气候”，预报大毛病 颈背关节痛可能是心梗信号 皮肤瘙痒可能脊柱有事 详细了解颈椎病 第二节 关注颈椎健康，积极防治颈椎病 防颈椎病要选择好枕头 提醒！

有些颈椎病不能揉 六成眩晕缘于颈椎病 小心颈椎病“秋后算账” 四成中年女性患有颈椎病 颈椎病患者该做哪些检查

第八章 心脏 女人健康的“生命之泵” 第一节 心脏小“气候”，预报大毛病 什么时候该去检查心脏 心脏有病，耳朵也可“报警” 经常剧烈头痛可能是心脏病的先兆 诊断心脏的工具 第二节 调理心脏，使心调体顺 请呵护你的心脏 什么样的女子易患心脏病 预防心脏病从餐桌上开始 步行是防心脏病最有效的方式 笑一笑，对心脏有益 发牢骚也可“治”心脏病 传统养生：按摩胸部保护心脏有利呼吸 常做手指操可防治心脏病 适当的午休对心脏有好处 心脏不好，性生活前少吃点 心脏急救ABC

第九章 肺 女人身体中最“喜新排旧”的器官 第一节 肺脏小“气候”，预报大毛病 警惕肺结核并发肺癌 留心肺癌的苗头 中风可能是肺癌的首发症状 第二节 女人养肺，重在治理生活方式 多喝水，有益肺 女性烟民要护肺，必喝三款汤 养肺要注意清除环境中的不利因素 “补一润一清”，独特的肺部调理三部曲 站直有益肺部健康 每天动动能够保持肺部健康 秋季养生重养肺 常笑可保持肺脏健康 在身体上寻找养肺大药 用正确的呼吸方法可提升肺活量 心肺保健重在勤按摩

第十章 乳房 女人“身体地图”中最引以为豪的部位 第一节 乳房小“气候”，

## &lt;&lt;从头到脚话女性健康&gt;&gt;

预报大毛病 乳头溢液,请警惕 乳头痒可能是湿疹 乳房上不疼不痒的肿块,要警惕 第二节 呵护你的乳房,保持你的骄傲 健美乳房,从选择一款合适的文胸开始 健美乳房,饮食易低脂高纤 学会检查乳房的手法 保护乳房,远离激素与束身衣 乳房清洗也很重要 哺乳期乳房保健应特别注意 预防乳房早衰小常识第十一章 肝 左右女人心情与健康的“宝贝” 第一节 肝脏小“气候”,预报大毛病 脂肪肝是肝硬化的“序曲” 关注肤色变化,了解肝脏早期病变 可乐当水喝,易患“时尚肝病” 第二节 女人要养肝,生活养护且勿大意 肝脏要健康,需要春季养 五大诀窍帮你远离肝炎 肝炎患者“三不要” 久视伤肝,“电脑一族”应补肝 乙肝患者要注意保持愉快的心情第十二章 脾 女人脏腑器官的“协调军师” 第一节 脾脏小“气候”,预报大毛病 脾脏——人体的“后天之本” 春天健脾小诀窍 什么是脾肿大 脾脏的功能 第二节 男人看肾,女人看脾 防暑湿重在健脾 思虑过多会伤脾脏 服饵食疗法:脾脏病人的食谱 动动脚趾,可健脾胃 人到中年,补肾应先健脾胃 想治“汗臭脚”先健脾第十三章 胃 最女人的器官,贵在养 第一节 胃部小“气候”,预报大毛病 胃胀可能存在的疾病 腹泻也可能是胃病的征兆 胃癌早期四大信号 第二节 护胃养生是女人的养生之本 健康养胃,注重“一二三四” 一些食物帮你把胃养起来 选对食物养好胃 调畅情志治胃病 生活好习惯保养你的胃 有害胃健康的五个“恶习” 胃胀气难受,自己动手消除 辨证施治可养胃降泄 辨证施治可建中益脾第十四章 肠 女人排毒最关注的器官 第一节 肠道小“气候”,预报大毛病 便血不可掉以轻心 放屁过多,可能肠道有问题 便秘是肠道提早老化的现代病 肠内坏细菌是致癌的病因 第二节 从养护肠子做起,轻轻松松成为美人 警惕肠子受到污染 肠内“洗涤”:年轻岁的健康法 食用酸奶与腹部按摩消除便秘 做个年轻和健康的“肠内美人”第十五章 肾 女人美丽与健康的发源地 第一节 肾脏小“气候”,预报大毛病 肾病发现得总是有点晚 排尿异常是肾功能异常的信号 了解慢性肾病 “五颜六色”的尿,显示不同的疾病 第二节 女人怕老,肾脏要护好 肾虚是女性衰老杀手 女性发胖也可能是肾虚 肾虚损害生育能力 预防肾结石,喝水很重要第十六章 子宫 仅仅属于女人和宝宝的“风水宝地” 第一节 子宫小“气候”,预报大毛病 察“液”观色,预知宫颈病 宫颈糜烂是宫颈真的烂了吗 宫颈炎的主要症状有哪些 警惕子宫肿瘤,留心身体提示的早期信号 第二节 子宫疾病早预防,健康自护有秘方 过度“节衣缩食”,会导致子宫萎缩 种不良行为破坏子宫健康 让你的子宫时刻保暖 宫颈糜烂离宫颈癌有多远第十七章 卵巢 给女人做妈妈的权利 第一节 卵巢小“气候”,预报大毛病 突然发胖,警惕卵巢肿瘤 卵巢囊肿的三个早期信号 仔细听! 卵巢给你的健康警报 什么是卵巢囊肿 第二节 呵护卵巢,确保生育能力、保鲜女人味 防衰老,请先保养卵巢 卵巢要常自检,保护你的后花园 岁要把保养卵巢放在第一位 警惕卵巢癌的秘密入侵 经常运动不容易患卵巢癌第十八章 阴道 女人最羞于言表的“多事之处” 第一节 阴道小“气候”,预报大毛病 了解阴道有助预防疾病 女性健康宝典之自查外阴 私处痒,病因很多 白带增多需留心 第二节 了解阴道的秘密,解除女人的难言之隐 阴道需要无“炎”的关怀 白带异常预示多种疾病 治疗阴道炎切勿见好就收 女性私处“小浴”的几个细节 两招就能改善阴道松弛 女人私处“专利病”预防方法 阴道炎偷袭你的三大途径 常喝酸奶预防霉菌性阴道炎 烫内裤分钟可防阴道生菌第十九章 肛门 地位虽低下,作用却挺大 第一节 肛门小“气候”,预报大毛病 肛门坠胀不容忽视 肛门瘙痒别轻视 第二节 做好肛门保健,幸福伴你一生 小心呵护你的肛门 大便后要清洗肛门 养生益寿法——提肛摄肛法 患肛门疾病的病人饮食要合理搭配 熏洗坐浴治疗肛门湿疹第二十章 四肢 引导女人走向健康活力的枢纽 第一节 四肢小“气候”,预报大毛病 四肢强直是疾病的危险信号 关节疼是哪种疾病在“敲门” 不自主运动预示大病 手颤是脑病变的测量仪 别拿手心发热不当病 指甲是检测健康的小专家 手指麻痛多因神经受损引起 手臂痛多由心脏疾病引起 从足部异常看各种疾病 第二节 四肢强健,才能还女性一张完美的“身体地图” 要想四肢健,运动不能免 白领女性应该学鼠标手治疗保健操 手部穴位的保健——常梳手心 秋冬养生,泡脚泡出精气神 常按脚底板,可美容保健

## &lt;&lt;从头到脚话女性健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 耳朵耳朵对于女人来说，不但是听觉器官而且是性感的标志。

美丽的耳朵使女人变得更加迷人，如果在耳朵上戴合适的饰物，无疑又多了一份美丽。

但是耳朵更为重要的作用是能够显示身体的健康状态，想要健康，先学会听耳朵诉说。

第一节 耳朵“小气候”，预报大毛病从耳朵看自己的健康耳朵通过经络与五脏六腑发生关联，其中与肾、肝、胆的关系最为密切。

因此通过对耳的观察，可以推测机体的健康状况。

耳朵的颜色就耳部整体而言，正常人的耳朵红润而有光泽，这是先天肾精充足的表现。

如果耳朵干枯没有光泽，则表示机体肾精不足。

耳朵色淡白，多见于风寒感冒。

耳朵红肿，多是上火的表现。

在耳朵的局部呈点状或片状红晕、暗红、暗灰等，多见于胃炎及十二指肠溃疡等消化系统疾病。

耳朵的形态耳朵厚大的人，肾气比较充足。

耳朵薄而小的人，多为肾气亏虚。

耳朵局部有结节状、条索状隆起，点状凹陷且没有光泽的人，可能患有慢性器质性疾病，如肝硬化、肿瘤等。

耳朵局部血管过于充盈、扩张，可见到圆圈状、条段样等改变的，常见于有心肺功能异常的人，如冠心病、哮喘患者等。

此外，耳内流脓，伴有耳部红肿热痛，听力下降的，是中耳炎的表现。

中医认为，这是风热上扰或肝胆湿热引发的。

耳朵变硬，表示身体有大病耳朵原本是软的，但生病后会渐渐变硬。

这是因为，耳朵上遍布与全身各处相关的穴位。

当人体某处发生病变时，气血凝滞可在耳朵相应部位反应出来，故耳朵会发硬。

通过按摩刺激各部穴位，促进耳部气血流通，保持耳朵柔软度，有利于防病长寿。

按摩自己的耳根：拇指置耳后根处，食指弯曲置耳前根处，从上到下按摩耳根30次左右。

按捏耳轮：耳轮是耳朵最外缘，用食指、拇指按捏耳轮，先从上到下，再从下到上，共30次。

摇拉两耳：两手向外拉耳廓，并前后轻摇，不可太用力，共20次。

弹击两耳：以两手中指弹击两耳15次，然后根据耳朵的情况来了解自己的健康情况。

按摩耳朵不但可以让耳朵变得更加健康，对人体的益处也是非常多的，在空闲的时间不妨按照方法试一试。

警惕耳朵的异常反应想要成为一个耳聪目明的女人，应该注意耳朵的种种异常表现。

关注自己，从耳朵的诉说开始吧。

耳鸣引发耳鸣的病因非常多，如肾虚就可能会引起耳鸣。

在现代生活中，耳鸣的发病明显开始增多，这和身体疲劳、精神压力有很大的关系，有时候颈椎病患者也会出现耳鸣症状。

外耳道瘙痒外耳道瘙痒一般是由细菌感染引起的，因为外耳道的皮肤内有许多神经末梢，所以感觉会很敏锐。

由于外耳道皮肤角质层软化，丧失防护能力，这时候，真菌侵入会导致疾病的发生。

真菌性外耳道炎患者常感耳内剧痒，如有细菌混合感染，则可出现耳痛、耳流脓等症状。

听力突然下降突然发生的感音神经性耳聋常常伴有耳鸣，患者有时甚至会感到眩晕。

其发病主要因素是感冒、病毒感染、精神紧张等。

而患有高血压、糖尿病、高脂血症的人也会发生这种状况。

耳廓起包耳廓软骨膜炎是一种软骨膜的无菌性炎症，耳朵受到摩擦、在睡眠之中受压迫等因素会致使耳廓软骨部的黏膜发炎，浆液性液体渗出，堆积于局部。

初期很小，以后会慢慢长大，所以，表面看起来，耳朵好像胖了。

耳部堵塞感这可能是耳屎异常累积引发的一种现象。



## <<从头到脚话女性健康>>

### 编辑推荐

《从头到脚话女性健康》：身体“小气候”，预报大毛病！

各个击破，远离病痛，关爱自己，呵护健康！

“五颜六色”的头发是疾病的征象听得“太清楚”，耳朵易受伤视物变形，当心视网膜脱离症“红光满面”未必是好事脸上痘痘，内分泌的晴雨表柴米油盐酱醋茶，生活中的美容七大件周期性鼻出血可能和子宫疾病有关口苦、牙龈出血暗示多种疾病皮肤瘙痒可能脊柱有事心脏有病，耳朵可“报警”关注肤色变化，了解肝脏早期病变察“液”观色，预知宫颈病

<<从头到脚话女性健康>>

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>