

<<从头到脚话健康>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚话健康>>

13位ISBN编号：9787530439555

10位ISBN编号：7530439553

出版时间：2008-10

出版时间：东方妙春 北京科技技术出版社 (2008-10出版)

作者：东方妙春

页数：368

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>

## <<从头到脚话健康>>

### 前言

人的身体是一个有机的整体，从结构上来看，它由五脏六腑、经络血脉等组成。这些结构就像一个国家的各个部门，既分工又协作，维持着“人体社会”的正常运转，推动着人体的生命活动。

在人体的各个部位中，大脑是它的司令部，控制着全身的命脉，心脏是它的遥控器，指挥着全身的武器，四肢则是不知疲倦的工兵，忠实地履行着司令部的命令。

在这台“全副武装，配合默契”的机器中，由于每个部位都有各自不同的生理功能，而这些不同的生理功能又都是整体活动的一个组成部分，这就决定了它们彼此之间的相互联系、相互制约，以维持其生理活动的协调与平衡。

## <<从头到脚话健康>>

### 内容概要

从头到脚为读者阐述了多种疾病产生的原因、症状，以及预防与治疗的办法。

《从头到脚话健康》指出，在人体的每一个部位上，虽然都可能产生疾病，但任何疾病的产生都不是孤立的。

如果你能让身体处在一个平衡的状态中，那么，即使遇见了异常的“气候变化”，也不会得病。

但如果外受风、寒、暑、湿，内受喜、怒、忧、思的影响，那么，伺机而动的致病因子就可能从10个变成100个，100个变成1000个……这时，疾病就会乘虚而入了。

因此，要想不得病，就得努力使自己的身心处于一个相对平衡的状态中，这样你才可以变得百病不侵。

。 求医先求己做自己的健康专家 中医认为，人体各个组织器官共处于一个统一体中。

中医在给人治病时，总是根据“有诸内，必形诸于外”，故“视其外应，以知其内脏，则知所病矣”。

。 这就决定了中医可以通过五官、形体、色脉等外在的异常表现，由表及里推断和了解内脏之病变，从而作出正确的诊断以作为治疗的依据。

## <<从头到脚话健康>>

### 作者简介

东方妙春，男，毕业于北京中医药大学，医学学士。  
现任北京中医药大学东直门医院推拿科医生，高级按摩师。  
曾在《北京中医药大学学报（中医临床版）》《中医推拿》等刊物发表过30多篇专业论文。  
参与编写过《求医不如求己全集》《颈椎病》等书籍。

## &lt;&lt;从头到脚话健康&gt;&gt;

## 书籍目录

导读/1第一部分 头部 / 9第一章 大脑：掌管神经系统/11脑积水 / 14脑出血 / 16脑震荡 / 18脑血管病 / 20老年痴呆症 / 23癫痫病 / 26第二章 眼睛：透视清亮世界/29近视 / 32远视 / 34沙眼 / 37角膜炎 / 40白内障 / 43色盲 / 46巩膜炎 / 48散光 / 51泪腺混合瘤 / 53眼眶骨膜炎 / 55溢泪症 / 57视神经炎 / 59干眼症 / 61结膜炎 / 63红眼病 / 65角膜溃疡 / 67角膜软化症 / 69第三章 鼻子：嗅出五味厂 / 71鼻出血 / 75鼻炎 / 77鼻硬结 / 79鼻疖 / 81鼻窦气压伤 / 83伤风鼻塞 / 85鼻息肉 / 87上颌窦炎 / 89鼻子发痒 / 91酒渣鼻 / 93鼻中隔偏曲 / 95第四章 口腔：具有感觉功能 / 97口腔溃疡 / 99口臭 / 101口腔癌 / 104口角炎 / 108牙龈出血 / 110牙周病 / 113牙菌斑 / 116牙髓炎 / 118舌下扁平苔藓 / 121舌下囊肿 / 124偏嚼 / 126第五章 耳朵：倾听妙音 / 128耳鸣 / 129耳聋 / 132鼓膜穿孔 / 135内耳眩晕 / 137中耳炎 / 140耳硬化症 / 142先天性耳前瘘管 / 144外耳道疔 / 146外耳湿疹 / 148盯聆栓塞 / 150第六章 咽喉：天然屏障1152喉癌 / 154咽喉肿痛 / 157慢性咽炎 / 159声带息肉 / 162咽囊炎 / 164咽角化症 / 165咽后脓肿 / 167第七章 颈椎：活动频率最高 / 171颈椎病 / 175颈部疼痛 / 178落枕 / 180颈椎间盘突出症 / 182颈部淋巴结 / 185斜颈 / 187第二部分 躯干 / 190第八章 乳房：展现人体魅力 / 191男性乳腺癌 / 193乳房疼痛 / 195乳腺增生 / 197乳腺癌 / 199乳腺炎 / 202乳腺结核 / 204乳房纤维瘤 / 206乳头溢液 / 208乳房湿疹 / 210乳头凹陷 / 212第九章 心脏：循环系统中的动力 / 214第十章 肺：进行气体交换的器官 / 240第十一章 胃：厉害的消化系统 / 261第十二章 肾脏：生命之源，先天之本 / 282第十三章 肝脏：人体最大的腺体 / 298第三部分 四肢 / 315第十四章 肩部：挑起生活的重担 / 317第十五章 臂部：拥抱世界去飞翔 / 327第十六章 手部：美好生活由手造 / 335第十七章 腿部：身体最有力的支撑 / 349第十八章 足部：任重而道远 / 358

## <<从头到脚话健康>>

### 章节摘录

插图：第一章 大脑：掌管神经系统人脑由三部分组成：脑干、小脑和大脑。

脑干可认为是原始的脑，主要功能是传递感觉信息，控制某些基本活动，如呼吸和心跳。

脑干没有任何思维和感觉功能。

小脑负责肌肉的整合作用，并有运动记忆功能。

随着年龄的增长和身体各部分结构的成熟，小脑会逐渐得到训练而提高其生理功能。

然而对于运动，我们并没有达到完全控制的程度。

你可以自己测试一下：在不活动其他手指的情况下，试着弯曲小拇指以接触手掌。

而聪明的大拇指与食指完成这个动作则十分容易。

大脑是人类记忆、情感与思维的中心，由两个半球组成，表面覆盖着1—2毫米厚的大脑皮层。

没有这个大脑皮层，我们只能处于一种植物状态。

大脑本身又分为四个脑区或称之为四个脑叶，即额叶（控制抽象思维的主要结构）、顶叶（帮助处理感觉信息）、枕叶（主管视力）、颞叶（掌握记忆、听觉和语言功能）。

额叶位于大脑最前方，顶叶随后，枕叶最小位于下方，颞叶位于大脑两侧、太阳穴附近。

## <<从头到脚话健康>>

### 编辑推荐

《从头到脚话健康》由北京科技技术出版社出版。

<<从头到脚话健康>>

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>