

<<身体在说话>>

图书基本信息

书名：<<身体在说话>>

13位ISBN编号：9787536693104

10位ISBN编号：7536693109

出版时间：2008-1

出版时间：重庆出版集团（重庆出

作者：何权峰

页数：175

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>

## &lt;&lt;身体在说话&gt;&gt;

## 前言

在一般观念里，有病求医是理所当然的事，如头痛、发烧等确知是生病的症状，只要找专业医生便可解决，然而若像皮肤痒、耳鸣、容易疲劳、多梦等不确定是否疾病的征兆，就常会犹豫不决，以致延误就医时机。

尤其让人担心的是，这些小毛病往往还是重大疾病的信号。

像不明原因的耳鸣，很可能是冠心病的先兆；皮肤痒，有可能是糖尿病的象征；常自觉口内有苦味，可能是肝胆有问题；常感到口内有酸味，可能是胃炎；尿液泡沫不易消失，有可能是肾脏病；经常梦到身陷火海，要注意血压问题；如果梦见被人追逐，想叫却叫不出来，那就要注意是否有心脏方面的疾病。

此外，像排尿和排便的次数，或是肤色、皱纹的变化，还有指甲外观改变也都显露身体内部的情况。

以指甲为例：指甲出现纵纹，可能是缺乏维生素A或身体器官老化；指甲成匙状，可能是严重贫血或营养不良；指甲出现白线，就要怀疑是否重金属中毒；若白色横纹出现在指甲尖，很可能是肝病，如果范围逐渐扩大，就可能是肝硬化了。

由于目测指甲非常容易，所以有时我看见指甲半月弧太小的人，常会顺口问道：“你是不是血液循环不太好，肠胃机能较弱，或是容易四肢冰冷？”

对方听到后常会露出惊讶的表情：“你怎么知道？”

而当我问一些指甲半月弧较大的人，是否有高血压或心脏功能方面的问题时，得到的答案几乎也都是肯定的。

这种“身体在说话”的案例，我在行医过程中遇到的可谓不胜枚举。

几天前有个病人因皮肤发痒，经皮肤科治疗无效后，我建议他去做血糖检查，后来证实果然没错，降低血糖之后，皮肤也不再发痒；还有个朋友，他最近经常耳鸣，在多家耳鼻喉科治疗都没改善，甚至愈来愈严重，我马上联想到：会不会是心脏病？

到医院检查之后，也证实我的判断无误。

的确，我们的身体总是通过各种管道给我们传递健康讯息。

所以，如何让大家从日常生活之中学会解读自己的“身体语言”，进而自测疾病，也就显得格外重要。

毕竟，没有人比你更了解自己的身体，不是吗？

多一分知识，就多一分保障。

建议您先略读一遍，知道内容梗概，需要时再拿出来对照、观察，相信一定大有帮助。

## <<身体在说话>>

### 内容概要

本书是台湾健康类畅销书作家何权峰的代表作，结合了作者行医多年的心得，深入浅出地将病症发作前的身体征兆进行讲解，以加深大众对身体细节病变的关注。

本书还收录了作者推荐使用的经过时间验证的行之有效的常见病治疗方法，是一本超值实用的健康常备手册。

## <<身体在说话>>

### 作者简介

何权峰，耶鲁大学神经生理学博士，加州大学神经科学研究所主任，中医药研究会学术委员。现致力于推动中西医结合的医学研究。行医时注重从患者的早期病症细节入手，寻找真正病因，及时挽救了诸多患者的生命。

## &lt;&lt;身体在说话&gt;&gt;

## 书籍目录

自序第一章 体内的说话 人与自然不能相应易生病 公鸡多在卯时报晓 体温丑时低申时高也是生理节律 月经是典型的月节律表现 不同病症各有发作高峰 吃药、抽血也要挑时辰 相对湿度对身体的影响 早上脑力最佳,黄昏体力最好 高、低潮和临界期 设法测出自己的生物节律第二章 梦的说话 梦是通往潜意识的大门 梦是沉睡与清醒的中间状态 常有梦者,头脑较灵敏 促进脑部发育少痴呆 慢性病出现前有多梦现象 为什么梦能预报疾病 与疾病预兆相关的梦 工作太忙,睡相不佳也会做噩梦 内源性:情绪变化或过饥过饱诱发 外源性:外界刺激会夸张梦境第三章 面相的说话 一、从额头断病 皱纹愈多,头痛率愈高 前凸后凸当总督 亚里士多德以动物比喻更传神 额汗不止表示病情已加重 二、梳发有道气象新 十万烦恼丝日落一百五 手按头皮向上推压按摩 苏东坡步月理发全身舒畅 陆游常梳发,高寿八十五 勿淋浴洗发后而迎猛风 “秃子不生癌”是荷尔蒙的关系 过度染发有可能致癌第四章 感官的说话 一、你的耳根清静吗 骚鸣是很多疾病的先兆 可能是鼻咽癌警兆 内科或精神病症最常见 还有药物性耳鸣 心未痛,耳先鸣 疗效不彰,自保为要 二、耳垢能预测疾病 湿耳垢易患乳癌、腋臭 小心掏耳感染霉菌 昆虫入耳并不难处理 三、眼睛会说话 蒙娜丽莎有睑黄瘤 清晨浮肿应在两小时后消失 一侧红肿为发炎,两侧均肿乃肾病 黏液性水肿压后不凹陷 嗜食花生、巧克力易长针眼 从结膜、颜色看健康 导致黑眼圈的几个因素 哪些脸型不适合割双眼皮 每分钟正常眨眼10~15次 眼睑痉挛问题多 四、嗅觉会说话 幻嗅:多为不存在的臭味 嗅觉过敏 嗅觉倒错:喜臭而厌香 嗅觉减退和丧失 嗅觉丧失可能罹乳腺癌 嗅觉疲劳后不辨香臭 五、闻出18种病味 每个人都有不同气味 常见18种“病味”需小心 禁食或情绪不佳也有异味 六、味觉会说话 舌尖、舌根及两侧感觉不同 心中忧思可能出现味盲 食不知味与疾病、遗传有关第五章 四肢的说话 一、手脚冰冷怎么办 什么是虚冷症 天气与疾病都是导因 虚冷症多发生在女性 试做几种医疗体操 正确呼吸 深呼吸兼提肛效果更好 尽量少吃寒凉蔬果 春夏秋冬各有不同吃法 二、脚底掌握健康情报 以左脚支撑,引导右脚前进 走路和赛跑都会偏斜 脚趾弯曲多为胃肠疾病信号 脚肿胀暗示有心、肾疾病 脚尖也可测病 大络诊法简单易行 脚底按摩的确可保健养生 扁平足问题 可借运动、按摩矫治 洗脚、暖足、拉脚趾有助养生 三、指甲露玄机 正常指甲每天长0.1毫米 观手识病,先看指甲形态 指甲颜色与血液有关 过大过小都属异常 形状、颜色异常都应注意第六章 皮肤的说话 皮肤反应内脏疾病 有“安内攘外”的重责 从肤色看疾病和情绪 皮疹为疾病警讯 皮肤问题不只是简单的美容问题第七章 细节的说话 一、经常疲劳是健康的危险信号 先区别是生理性还是病理性 服药后也可能全身无力 充分休息后可以恢复吗 二、睡觉姿势学问大 孔子也反对仰卧 孕妇仰睡影响胎儿发育 俯卧醒来脖子酸痛 屈膝侧卧益人气力 孕妇以向左侧睡最佳 胆结石患者千万不要向左侧睡 向右侧睡对心、肝最佳 老年人头朝南,年轻人头朝北 三、打嗝不停并非吃太饱 喝点温水加醋可抑制 四、肚脐会说话 形状、深浅、位置均有深意 温灸神阙穴可治瘀血、腹痛 五、不要小看肚子痛 哪里痛,哪里有问题 腹痛时间也可辨病 有年龄、性别差异 三大腹痛类型 注意疼痛性质及可能病灶 其他类型疼痛也应提高警觉 六、病人腰痛。 医生头痛 站立为腰痛背痛之始因 12种痛症与可能的病因 1/4的妇女病有腰、腹、背痛 保持正确姿势很重要 倒退走可治腰痛 七、从尿色透视隐疾 察尿观色要诀 闻尿味并察其状 泡沫尿莫轻忽 还有一种体位性蛋白尿 八、焦虑的膀胱——频尿 每天排尿6次,每次300毫升 神经质者20分钟尿1次 九、男性最怕前列腺毛病 十、少尿需提防尿毒症 要有肾脏疾病警觉 尿的比重也要留意 十一、夜尿知多少 病理性夜尿尤需小心 十二、从排便自测疾病 腹泻多为肠胃感染 从形状推断疾病部位 试做止泻保健操 十三、便秘最恼人 功能性和器质性便秘 也可能引起肝病、中风 多吃纤维食物,多喝水 碳酸饮料不宜多饮 腹部按摩助排便 特别留意大肠癌十大警讯第八章 何医师关于疾病治疗的建议 一、音乐确实可以治病 爱唱歌的孩子脑部发育好 不妨用世界名曲来提振精神 靡靡之音及摇滚音乐破坏自然节律,没有歌词的古典音乐最好 超过80分贝易使记忆力变差 其他音乐以能获得共鸣为佳 二

## &lt;&lt;身体在说话&gt;&gt;

、防治脑中风 究竟什么是“脑中风” 分为阻塞性和出血性两种 蛛网膜下腔出血不算严重 最好远离危险因子 诱发中风因素 特别留意中风警告信号 你有中风体质吗 看面相提防中风 常吃可防中风的自然食物 生蒜功效优于阿司匹林 从年轻时就要保持运动习惯 把握中风后8小时的黄金时间 三、“神经衰弱”自疗法 神经衰弱即焦虑性精神官能症 因心理变化而产生身体症状 四种危险性格者要特别当心 缺乏微量元素锌和铜 多吃坚果类 长期维生素B1不足 适量吃龙眼肉或归脾汤 试做解郁安眠气功 喜悦者常健康 四、免吃药安眠法——克服现代人的失眠梦魇 每晚睡6—9小时已足够 睡诀：先睡心 从睡眠现象也可断病 失眠约有三种类型 安眠药副作用多 睡得好，有秘诀 吃小米粥比喝牛奶好 碳水化合物更具催眠作用 试试民间食疗安眠方 睡前一盆烫脚汤 洗脚兼按摩还有其他妙用 五、改变过敏体质——过敏性鼻炎的自然疗法 气温差7度以上就发作 减敏治疗虽好，但会消耗抵抗力 用力擤鼻涕会导致中耳炎 不可经常挖鼻孔 六、肾脏病患者不要吃香蕉 留意十种早期征兆 出现明显症状时已到末期 止痛药、消炎药是祸首 中草药也有可能中毒 多喝水，多排尿是不变原则 一定要控制蛋白质摄入量 要担心癌症乘虚而入 多补充钙质，患结石者会更少 七、咀嚼30次能防癌 现代人一餐饭只花5分钟 推荐“夫勒拆氏咀嚼法”减肥 防治胃溃疡，增进骨发育 唾液漱而咽之妙用无穷 30岁后耳下腺就开始萎缩 每天嚼口香糖也不错 八、自然疗法改善近视 缺乏微量元素铬和钙 姿势不良 长时间看书或屏幕 近视也和血型有关 四种自然疗法颇为有效

## &lt;&lt;身体在说话&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 体内的说话 人体就好比大自然一般，所谓“月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福”。自然界不可能天天风和日丽，晴空万里。

偶尔也会乌云密布，刮风下雨；人体则有情绪起伏和生理变化，俗话说：“人无千日好，花无百日红”，意思正是如此。

人与自然不能相应易生病 早在古代，中医就十分重视人与自然环境的关系，认为人处在天地之间，与自然环境密不可分，因此提出了“天人相应”的理论。

只要宇宙的大自然和人体的小自然平衡相应，人就可保持健康长寿，反之则会体内紊乱进而导致疾病。

随着医学发展日新月异，科学家也逐渐发现，人体的生物节律呈现一定的规则变化，这种生物节律（也就是常说的“生物钟”）一旦被打乱，人便会生病，或是病情加重。

同样的，只要掌握疾病发作的时间规律，既可避免严重并发症之外，还能自测疾病，防患于未然。

“生物钟测病法”是医学界近几年的新发现，目前尚未普遍应用，但视其未来的发展，实在有重要的研究价值，值得重视。

在此，让我们先来认识什么是“生物钟”。

我们都知道，地球绕太阳运行一周为一年，月球绕地球运行一周为一个月，地球自转一周为一天。

一天中，由于太阳辐射的强弱变化，气温也会呈现昼夜温差的节律变化。

如《素问·金匱真言论》所载：“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。

故人亦应之。

” 这里所说的平旦至日中为清晨6点到12点，太阳辐射逐渐增强，达到最大值，所以说为阳中之阳；日中至黄昏为中午12点到晚6点，太阳辐射逐渐减弱，最后消失，为阳中之阴；合夜至鸡鸣为晚6点到午夜12点，地面长波辐射逐渐减弱，气温逐渐下降，为阴中之阴；鸡鸣至平旦为半夜12点到早上6点，地面长波辐射继续减弱，气温继续下降，并达到最低点，但不久将有日出，因此为阴中之阳。

公鸡多在卯时报晓 至于前面提到的“鸡鸣至平旦”，也就是公鸡啼鸣到天亮，在时间上是依循昼夜节律，与天亮与否并无必然关系。

无论春夏秋冬，公鸡都是在同一时刻（卯时）啼鸣报晓三遍，这也就是为什么冬天听到鸡鸣都在天亮前，而夏天则在天亮后。

人体在长期的进化过程中，为了适应自然界的變化，其各种生命活动，无论是脉搏、呼吸、体温、血糖或是内分泌激素等，都受到一定的时间节律所支配，犹如一个时钟在控制，这种现象我们称之为“生物钟”。

再进一步解释，生物钟是指生物体随着时间变化而产生周期变化的生理现象。

这种生理节律是自然环境经过亿万年作用于生物体的结果，在生物的长期进化过程中形成，并由生物的细胞染色体所记录，再遗传给下一代。

体温丑时低申时高也是生理节律 生物钟是人类对大自然做出的一种适应性选择，也是一切生物在进化的漫长过程中适应环境的方法。

例如在自然环境下，酢浆草的叶子总是白天张开、竖起，夜间闭拢、下垂；若将酢浆草放置于完全黑暗的环境，其叶片的张开、竖起与闭拢、下垂时间会与自然环境相同。

人体虽然比酢浆草精密数万倍，但受生物钟控制的情况是一样的。

复杂的生理功能、各个系统的节律都有无形的生物钟在掌控。

例如：正常人每分钟心跳约72次，呼吸每分钟为16次左右，妇女月经周期为28天，健康人的体温以凌晨（2点到3点，属丑时）较低，傍晚（下午4点，属申时）偏高；白天交感神经兴奋，夜间迷走神经兴奋；身体代谢及耗氧量白天高，晚上低；血压昼高夜低等。

科学家根据时间周期的长短，又再区分为日节律、月节律与年节律等变化。

之前提到一天中的温、湿度变化即属日节律，而妇女在月经周期中，体温、情绪、脑电图等，都会呈

## &lt;&lt;身体在说话&gt;&gt;

现周期性地规律变化，即为典型的生物月节律。月经是典型的月节律表现。妇女月经的主要成分是血，其节律与阴血消长的节律一致。

例如月经周期平均为28天左右，正巧就介于朔望月（月球绕地球运行一周经历一次朔望变化，为一个朔望月）周期29.53天和恒星月周期27.32天之间。

根据医学界对月经来潮时间分布的研究，也获得如下的推论。

朔目前后，因子宫内膜脱落，所以月经来潮的人数特别多。

从新月起，卵泡刺激素（主要作用为促进卵泡成熟）和雌激素分泌逐渐增加，子宫内膜增生；上弦月之后，子宫内膜继续增厚，卵泡刺激素达到顶峰，黄体生成素开始分泌。

在望日（满月）前后，卵泡刺激素分泌下降，孕激素开始分泌，卵泡破裂，排出卵子。

在望月之后，卵泡刺激素继续下降，黄体开始形成，子宫内膜继续增厚。

到了下弦月之后，黄体开始萎缩，卵泡刺激素、孕激素和雌激素下降，子宫内膜脱落，于是月经来潮。

简单的说，妇女月经来潮，多为朔日前后，排卵则以满月的望日居多，这时最易受孕，男女两性的性欲也会增强。

所以说，怀孕大多在满月，而婴儿出生则多在下弦月。

再者，由于人体大部分是液体组成，其受月节律的影响，就像月球引力能引起海洋潮汐一般，对人体内的液体发生作用。

满月时，人的头部和胸部电位差较大，气血充足，内分泌也最旺盛，很容易冲动，所以酗酒者和精神病人常在满月时发病。

由此可见电影情节中，狼人会在月圆之夜发作，并非没有科学根据的凭空杜撰。

此外，出血病人常在满月之夜病情加剧，反之，朔之夜，人体的气血最虚，所以休克和衰竭病人常在月黑之夜死亡，原因即在此。

不同病症各有发作高峰。生物钟的研究还发现，人体抵抗力与情绪的稳定性，在一天之中某些时候较强，某些时候较弱，因此，我们可以发现许多疾病往往会集中在一天中的某一时段发作。

例如：凌晨因肺的通气功能最差，因此常出现明显的低血氧，甚至引发猝死。

早晨胰岛素最为敏感，糖尿病患者可因体内生长激素的增加，导致血糖升高，因而被称为糖尿病的“黎明现象”。

根据统计，早晨也是冠心病最易发作的时段，其中心源性猝死发生的高峰为上午7点至9点。

世界卫生组织观察了400例冠心病，发现发作时间都集中在上午，特别是上午9点为发病的最高峰。

这是因为经过一夜之后血液浓缩，凝集能力增强，血液中的纤溶活性减低，心脏血流量减少，再加上肾上腺素分泌量以上午较多，心跳往往加快，血压上升至最高值，加重了心肌的负担，所以容易引发心绞痛或心肌梗塞。

心肌缺血发作的高峰为起床后，这与心肌梗塞和严重心律不整的发病机理相同，尤以上午8点至9点为最高峰，值得重视。

高血压的高峰则在上午8点至10点，下午4点至6点，此时易发生脑溢血。

到了夜间血压降低，午夜最低，这时血流缓慢，常见脑血栓，特别是老年性动脉硬化患者，更要提防缺血性中风的发生。

下午过后，患有肺结核、风湿热等慢性病患者，常出现下午低热现象，医学上称为“午后潮热”。

到了夜晚，因迷走神经呈亢进状态，气管平滑肌收缩，所以气管炎的严重咳嗽及心源性哮喘病人常在夜间发作，医学上称之为“阵发性夜间呼吸困难”。

因此依生物钟也可选择吃药疗病的最佳时辰，只要我们选择在疾病发作的高峰期之前服药，对疾病的治疗就能收到事半功倍的效果。

吃药、抽血也要挑时辰。以冠心病为例，典型冠心病一般都在清晨到中午发作居多。

因此，专家认为，冠心病患者在早晨起床后服药最佳，也就是在心肌梗塞易发作之前就服药，这样无论对治疗冠心病或预防心肌梗塞都具有积极意义。

胃酸的分泌在半夜达到顶点，所以患有胃肠溃疡病人，若能于晚上服用抑制胃酸分泌的药物，即



## &lt;&lt;身体在说话&gt;&gt;

可控制夜间疼痛的发生。

但利尿剂则尽可能避免在夜间服用，以防频繁如厕干扰到睡眠。

如果服用利尿剂是为了降血压，那么建议最好在每天下午服药，因为一天当中黄昏时血压最高，此时吃药可以有效降压，半夜又可免频尿之苦。

再如，癌细胞以上午10点的生长速度最快，正常细胞则以凌晨4点生长最快。

此一发现影响极大，从此之后，大多数化疗都在上午使用，大大提高了抗癌药物的疗效。

因为避开正常细胞快速分裂的时间，而选择癌细胞生长最快的上午10点左右进行化疗，重点攻击正在分裂的癌细胞，统计显示，病人的存活期比随机选择时间进行化疗者长3倍之多。

激素分泌和血球的制造也与生物钟关系密切。

像肾上腺激素上午11点左右分泌最高，生长激素则晚上11点左右分泌最高。

儿歌中有所谓“一暝大一寸”的说法，就是指半夜生长激素最活泼，如能睡个好觉，使功能发挥到达极致，就有可能让儿童一个晚上长一寸。

此外，如胰岛素以白天分泌较多，晚上则分泌减少；促甲状腺素、抗利尿激素等，则是白天分泌降低，晚上分泌增加。

至于血液中白血球的T淋巴球、B淋巴球数，以及嗜酸性粒细胞数的最高值，多出现在深夜零点至清晨4点，最低值则出现在中午12点至下午4点。

因此抽血检验时，若选对时间也能使化验更为精准。

医学研究发现，人体的肾上腺皮质素在白天的特定时间（尤其凌晨），会下降至一定程度，此时若抽血化验，即能诊断出“肾上腺皮质功能减退”。

相反的，过了12个小时（下午时段）以后，肾上腺皮质素的含量急剧增加，分泌达到最高峰，即可作为判断“肾上腺皮质功能亢进”的依据。

由以上种种例证可以发现，若能顺应天赋的生理时钟，既有利于身心发挥最大潜能，又利于疾病的诊治。

**相对温度对身体的影响** 所谓相对湿度，是指空气中实际所含水蒸气密度和同温度下饱和水蒸气密度的百分比。

由于人体从体表丧失的热量，取决于空气中水蒸气的饱和程度，而饱和程度越高也意味着湿度越大。

相对湿度也有每日节律变化，一般最高值出现在清晨，最低值出现在午后。

当相对湿度增大时，尤其是清晨，人体的呼吸和水分，汗液的代谢、蒸发会受到影响，严重时还会引发身体散热和对水的代谢障碍，造成局部或全身水肿、小便不利及渗出性炎症；而且湿度大时细菌繁殖快，更易感染进而导致疾病。

早上脑力最佳，黄昏体力最了 再以生活节律为例，人体生理一天24小时的变化都相当规律，我们还可以依此合理地安排作息时间表，以便充分利用一天中生理功能最旺盛的时间去工作与学习，可谓事半功倍。

根据人体的昼夜节律，与计算有关的工作以早上8点至9点，体温上升时段的效果最佳；到了上午10点左右，记忆力和注意力会达到一天中的高峰，可善加利用。

而阅读和思考则以下午2点至4点，体温开始下降的时段最能发挥。

至于体力和耐力，以每天下午6点左右达到顶点。

据美国俄克拉何马州立大学医学中心的科学家研究发现，依人体生物钟规律，一天24小时中，体力表现的最高点在黄昏，那时人体各种反应的敏感性强，适应能力也达到最高峰。

而心率和血压则显得平稳，可见此时最适合从事训练或自我锻炼。

**高、低潮和临界期** 近年来许多学者发现，人体的生理节律控制着身体的各种功能，特别是对情绪、体力和智力这三大节律影响最大。

有些学者便利用这种“生物节奏”的变化，设计出一套“有章可循”的预测法则，帮助大家预知个人的生理时钟，将生活做最好的规划。

德国医师佛里斯和奥地利心理学家斯瓦波，经过长期观察后指出，人从出生开始就在进行着有规律地周期性波动，并且每种周期波动都对应一定的曲线，每个周期中高潮期和低潮期各占一半时间，这当中情绪节律周期为28天，体力节律周期为23天，智力节律周期则为33天（如右图）。

## &lt;&lt;身体在说话&gt;&gt;

在上述曲线中，中线以上的日子称为生物节律的“高潮期”；中线以下称为生物节律的“低潮期”。而位于曲线与中线交点的那天（严格来说应包括这一天的前后备一天），则称为“临界期”。

一个人无论是情绪、体力或智力曲线，都是从出生之日算起，先经历高潮期，再转入低潮期，周而复始。

当情绪处在高潮期时，会表现出心情愉快，达观进取，富于创造力；而情绪处在低潮期时，则会表现出意志消沉，喜怒无常，烦躁不安。

同样的，体力节律在高潮期就会感到体力充沛，生机勃勃，不易疲倦；若处在低潮期，则体力不足，容易倦怠，做事拖拉。

智力在高潮期时，会表现出头脑灵敏，记忆力，思维极具逻辑性，反之，若智力处在低潮期，则会表现出头昏脑胀，健忘，注意力不集中等。

临界期则是身体处于“过渡状态”，极不稳定，在这段期间，身体的协调性差，易发脾气，做事粗枝大叶，错误百出，也是感染疾病，发生事故，病情恶化，甚至可能导致死亡的“危险日”，要特别留意。

设法测出自己的生物节律 知道了生物节律对人体生理的重要作用后，相信大家一定也想检测自己的生物节律，以下介绍测算方式以供参考。

高潮期的算法，首先算出从出生那一天起，到你想要了解的日期之间的总天数。

注意要把闰年的天数正确计算（周岁数除以4，所得的整数即是你曾经历过的闰年数。

周岁即足岁，例如去年2月8日出生，到今年2月8日为1足岁）。

分别用28、23和33除以总天数，所得的三个余数（商数），即是你想要了解那一天的情绪、体力和智力三个周期变化曲线上所处的位置。

例如某人是1955年5月15日出生，想了解自己1985年7月1日的生理节律状况。

第一步：计算出1955年至1985年共30年的总天数： $30 \times 365 = 10950$ （天） 第二步：闰年数为： $30 \div 4 = 7$ （余2舍去） 第三步：计算出1985年5月15日到7月1日共差46天。

第四步：计算出实际总天数= $10950 + 7 + 46$ ；11003（天） 第五步：算出总天数后，再分别以28、23、33来除总天数，所得的三个余数，就是那个人的情绪、体力和智力周期性波动的高潮期。

（注意：不可用计算器计算，因计算器无法算出余数）  $11003 \div 28 = 392 \dots \dots$  余27（情绪）  
 $11003 \div 23 = 478 \dots \dots$  余9（体力）  $11003 \div 33 = 333 \dots \dots$  余14（智力） 经过上列计算可知，情绪周期高潮处在7月份的27日，体力周期高潮为当月9日，智力周期高潮则在14日。

## <<身体在说话>>

### 编辑推荐

不同病症各有发作高峰，吃药、抽血也要挑时辰，额汗不止，病情加重，心未痛耳先鸣，蒙娜丽莎有脸黄瘤，闻出18种病味，老年人头朝南睡，年轻人头朝北睡，没有歌词的古典音乐疗效最好。

我们的身体总是通过各种管道给我们传递健康讯息。

所以，如何让大家从日常生活之中学会解读自己的“身体语言”，进而自测疾病，也就显得格外重要。

多一分知识，就多一分保障。

建议您先略读一遍，知道内容梗概，需要时再拿出来对照、观察，相信一定大有帮助。

<<身体在说话>>

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>