

## <<自己的身体会说话>>

### 图书基本信息

书名：<<自己的身体会说话>>

13位ISBN编号：9787537742016

10位ISBN编号：7537742014

出版时间：2012-8

出版时间：山西科学技术出版社

作者：九峰

页数：417

字数：800000

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>

## <<自己的身体会说话>>

### 内容概要

《黄帝内经》认为，有诸内必形诸外，即人体的病理变化必然会表现在体表，出现可察知的症状，向我们发出各种各样的预警。

如肝血不足就会出现两眼干涩，肾病患者常有耳聋、耳鸣症状，脾胃功能低下者唇色可能会较为苍白。

通过对自己“察颜观色”，密切关注体表的异常变化，读懂身体发出的求救信号，我们也可以判断身体内部的病变情况，以表知里、见微知著，有病早发现、早治疗。

如舌尖颜色很深可能是心脏有火，印堂苍白无光可能是肺虚所致，皮肤黄染多因为黄疸，这些都是判断一个人健康状况的重要依据。

可是，由于缺乏这方面的常识，人们根本读不懂身体发出的求救信号，常常忽视身体的异常现象，以致小病成大患，追悔莫及。

九峰编著的《自己的身体会说话·察颜观色知健康大全集（超值白金版）》系统总结出人体头部、五官、口腔、舌头、头发、四肢、面色、排泄物等方面的300余种异常状况，详细介绍了中医望面色、察手掌、辨舌苔、闻气味等自我诊病的方法，深入分析各种身体异常所反映出的疾患，帮助读者快速掌握自诊、自查疾病及为他人诊病的知识和方法，做到有病早发现、早治疗。

## <<自己的身体会说话>>

### 书籍目录

#### 第一章 从头部解读人体的健康密码

头晕不只是“小毛病”  
头痛可能是哪些疾病的信号  
头痛伴一侧瞳孔改变  
头痛伴对光敏感、恶心和呕吐  
头痛伴颈僵硬、发热、恶心和全身痛  
头颅形态、面色与疾病预测  
突发的精神异常意味着什么  
发展缓慢的精神异常意味着什么  
直立时的头晕和晕厥意味着什么  
目眩神不迷，哪里有问题  
头晕伴呕吐、头痛或口周麻木是怎么回事  
精疲力竭伴缺乏兴趣该怎么办  
行走困难及手抖的原因有哪些  
人为什么会出现幻觉  
人为什么会做噩梦  
睡眠障碍该如何缓解  
打鼾只是一个坏习惯而已吗  
为什么我永远也睡不够  
翻来覆去怎么也睡不着  
为什么醒来就头痛，总是睡不醒  
打鼾、持续疲劳及过易入睡怎么办  
我很焦虑，但又不清楚在焦虑什么  
老年人患了抑郁症怎么办  
点火就着，脾气为什么这么暴  
有自杀倾向该怎么办  
先天无毛发也是身体疾病信号  
眉毛或者睫毛脱落  
好害羞，阴毛脱落了  
身上毛发多是怎么回事

#### 第二章 观脸知健康

激素与内分泌是痤疮元凶  
面部麻痹：看似小事的顽疾  
脸色是健康状况的晴雨表  
异常笑容是怎么回事  
面部疼痛，无碍大局吗  
面部网状血丝不仅是美观问题  
为什么会有面具脸  
满面通红意味着什么  
面色苍白意味着什么  
面色萎黄意味着什么  
面黄虚浮意味着什么  
面色黧黑意味着什么  
脸上长斑痕意味着什么  
黄褐斑意味着什么

## <<自己的身体会说话>>

脸颊上为什么会长出黑斑

腮肿意味着什么

面部为什么会有皮屑

眼睑下的黄色扁平新生物

丘疹意味着什么

一侧面部痛性丘疹意味着什么

### 第三章 从毛发的变化自诊疾病

须发早白多悲哀

头发枯黄显得很憔悴

脱发为什么没完没了

男性秃发怎么办

发色异常：怎一个“黑”字了得

斑秃意味着身体该调养了

头皮痒，在哪里都想挠挠

绿头发是怎么回事

我怎么成条纹发了

### 第四章 双眼是透视内脏病变的窗口

你读得懂“眉头语言”吗

有了针眼该怎么办

眼干燥是怎么回事

强光下眼痛是怎么回事

眼有异物感是怎么回事

眼睛发痒和灼痛是怎么回事

为什么我的眼睛总是泪汪汪的

眼疲劳可能有多样起因

眼痛是敏感部位的信号

想睁眼，却被粘住了

眼前发黑，好害怕

“电脑眼”了，该怎么办

眼睛酸胀睁不开

眼皮跳究竟是福还是祸

眼皮水肿好“沉重”

眼睛红红的是什么症状

无眼屎的眼红是重病

刮痧疗法，让失眠远离你

揭开颈部疼痛的秘密

颈椎很脆弱，要好好保护它

“咽喉要道”的日常保健

刮痧可以抹平颈部皱纹

拔罐治疗咽喉炎疗效显著

为什么一哭就会掉“金豆豆”

保护眼睛的小窍门

七彩颜色是养护眼睛的好方法

常见的眼睛疾病及日常保健

扫除夜盲，让眼睛在黑暗里找到光明

拔罐治疗近视

如何保养鼻子

## <<自己的身体会说话>>

打喷嚏是人的自我保护  
如何应对鼻出血  
鼻窦炎的刮痧疗法  
鼻炎的拔罐疗法  
口腔溃疡不容忽视  
口臭的中医拔罐疗法  
牙痛的中医拔罐疗法  
耳朵日常保健有妙招  
如何防治耳鸣  
应对耳聋，走出无声的世界  
搓脸——精神焕发的好方法  
养生先养心一心好则命长  
暴饮暴食易引发心脏病  
肝为将军之官  
如此疗养最养肝  
要想肝好，千万别动怒  
对付脂肪肝，三分治七分养  
肝硬化患者要从细节之处照顾自己  
脾为“后天之本”  
思虑伤脾——压力过大造成消化系统疾病  
糖尿病是威胁脾健康的元凶  
肺是人体大宰相，脏腑情况它全知  
好肺好健康，日常生活中的护肺良方  
肺可益气通便，用刮痧维护好人体的“换气扇”  
克服忧悲情绪，减少对肺的伤害  
藏精纳气都靠肾，给生命提供源源动力  
五步辨别肾气的强弱  
补肾不是男人的专利，女人同样需要  
以食利尿消肿，肾炎患者的出路  
肾病综合征，降“三高”升“一低”  
胆，保护人体阳气生发的起点和动力  
子时胆经当令，要入睡  
胆囊炎的拔罐疗法  
胆绞痛，要人命——胆结石的食疗方法  
吃好早餐养护胃气  
饭前先喝汤，养胃的良药方  
胃口不佳就多吃点香菜  
加强胃肠功能的小方法  
日常生活中怎样养胃  
胃溃疡患者的自我保健和治疗  
胃炎的拔罐疗法  
大肠为传道之官，小肠为受盛之官  
大肠当令要排便  
小肠主管消化和吸收  
不可不知的人体之气——屁  
如何祛除百病之源——便秘  
利用小肠经治疗颈肩综合征

## <<自己的身体会说话>>

呵护膀胱，驱除体内毒素  
从生活细节之处养护膀胱  
腹部是脏腑的宫城  
学学“龟”式呼吸养生法  
女人一定要保护好肚脐眼  
按揉腹部可以延年益寿  
腰为肾之府，力气的主要来源  
腰部保健五部曲  
点穴健腰法  
不良习惯会导致腰部疾病  
对症下药，5种治疗腰痛的方法  
腰椎间盘突出的食疗方  
背部酸痛的刮痧疗法  
日常生活中要保护好我们的双肩  
缓解肩部酸痛  
为什么一碰腋窝就会捧腹大笑  
按捏腋窝延缓衰老  
人为什么是“握拳而来，撒手而去”  
捏捏手指也可预防疾病  
手的日常养护方法  
简易小动作呵护腿部健康  
“春捂”的关键就是腿和脚  
小腿抽筋应对策略  
跷二郎腿小心会患疾病  
足部疗法的要领和技巧  
日常生活中的护脚大法  
治好脚臭，不再做臭男人  
每天按摩脚心是祛除百病的好方法  
护肤第一步，辨清自己的皮肤类型  
护肤、焕肤真能改善皮肤吗  
肌肉的日常保养方法  
骨骼，人体血液的制造厂  
骨骼、关节容易出现的问题  
养护骨骼关节的“四大基石”  
防止骨骼衰退  
会阴部的养护方法  
自我检测乳房的方法  
保养卵巢，让女人更年轻、更健康  
子宫：女人生命的全部  
男人，保护好你的“弹丸之地”  
遗精，一个值得关注的问题  
附录 疾病自查诊断流程图  
发热  
头晕及昏厥  
眩晕  
头痛  
脱发

## <<自己的身体会说话>>

咳嗽  
咯血  
心脏和肺的共同作业  
肺叶  
喘鸣  
口臭  
关于牙齿  
呕吐  
腹痛  
便秘  
心悸  
胸痛  
尿痛  
腰背痛  
女性乳房疼痛或有硬块  
脸部痛  
足痛  
幼儿突现“猫眼”  
婴儿眼珠不断扩大是不良之兆  
近视不单是视力问题  
视力模糊是什么病症引起的  
视觉扭曲是怎么回事  
视力突然改变是怎么回事  
一只眼突然失明是怎么回事  
双眼突然失明是怎么回事  
部分视野丧失是怎么回事  
眼痛伴管状视野是怎么回事  
宝宝看不清东西是为什么  
视力逐渐退化是怎么回事  
老花眼突然消失非良兆  
“飞蚊症”究竟是什么  
“夜盲症”究竟是什么  
色觉为什么也会改变  
眼白为什么不白了  
警惕眼形突变  
眼睛发黄意味着什么  
眼球上的结节和肿块  
眼睛上的斑点意味着什么  
虹膜周围的环意味着什么  
眼睛颜色改变意味着什么  
两只眼睛颜色不同意味着什么  
“熊猫眼”不只是“面子”问题  
瞳孔是病症的透视镜  
黑眼球中的身体密码  
眼睛下方的皱褶是什么  
眼睛下方的小颗粒是什么  
一只眼睛突出是怎么回事

## <<自己的身体会说话>>

眼前方为什么会有“帘子”

眼睑下垂是怎么回事

眼睑抽搐是怎么回事

小儿下眼睑暗青者脾胃有病

眨眼不是“挤眉弄眼”那么简单

### 第五章 藏在耳朵中的健康警讯

耳朵痒不是小毛病

耳朵疼痛，原因多多

为什么听力会逐渐丧失

听觉发生障碍是怎么回事

耳缘的丘疹或皮疹不可小视

耳内的“嗡嗡声”是什么

耳内的阻塞感是为什么

孩子耳肿痛，须防腮腺炎

从耳漏中查疾病

擤鼻涕、乘飞机时为什么会耳痛

耳内流液是因为什么

耳朵里的垃圾怎么突然变多了

不要疏忽耳朵后面

看看你的耳朵颜色

耳垂褶意味着长寿吗

能听到自己的心跳，这是怎么回事

对声音敏感也是坏事

睡觉时听到巨大的爆炸声

听到别人听不到的声音

### 第六章 鼻子小毛病，预示大问题

鼻头红肿好像小丑

鼻子发红的信号及治疗

鼻出血的信号及治疗

鼻腔突起肿块意味着什么症状

我的鼻中隔为什么位置不正

鼻涕较多

挖鼻子竟然出血了

鼻子呼出臭气须警惕

鼻涕异常不容忽视

鼻窦炎的信号及治疗

呼吸困难怎么办

鼻子发痒老想打喷嚏

鼻子又不通气了

嗅觉减退的原因是什么

嗅觉过敏也不是好事情

打不出喷嚏也压抑

鼻子干干的，总起皮

### 第七章 听懂口腔说的话

口糜与口疮意味着什么

口唇青紫意味着什么

口唇色淡意味着什么



## <<自己的身体会说话>>

唇色红赤意味着什么

咽喉有异物感的原因

从老年人的腭部发现早期疾病

咽喉肿痛须警惕

为什么声音无缘无故变得嘶哑

肿痛的嘴唇不是性感

撅嘴唇意味着什么

干裂的嘴唇

蓝色的嘴唇

灼热、刺痛的嘴唇或嘴巴

嘴唇或口腔上的雀斑

口腔中的白色或灰白色斑块

口腔顶部的肿块或凹陷

口干或过度口渴

口水太多意味着什么

孩子流口水

睡觉时流口水怎么办

老年人流口水

总感觉嘴里有不好的味道

甜甜的、带水果味的呼吸

有大蒜气味的呼吸

有尿味的呼吸

有鱼腥味的呼吸

有粪便气味的呼吸

### 第八章 舌头泄露的身体秘密

苍老舌与娇嫩舌

裂纹舌

点刺舌

裙边舌

淤积舌

有齿痕印记的舌头

淡白色的舌

血红色的舌

青紫色的舌

舌苔肥厚

舌苔润、燥、糙、滑

舌苔泛白

舌苔泛黄

舌苔泛灰和泛黑

舌脉曲张

肥宽胖大的舌

瘦薄舌

重舌

舌衄

舌痛

舌疔

舌疮

## <<自己的身体会说话>>

舌菌

舌头肿胀，好难受

黑毛舌意味着什么

白毛舌意味着什么

萎软舌

强硬舌

颤动舌

短缩舌

吐舌和弄舌

有神舌

无神舌

过于光滑的舌头

舌下络脉异常

舌歪斜意味着什么

剥苔意味着什么

从人的舌下部发现疾病

舌头味觉障碍

### 第九章 看牙齿窥知体内疾

棕黄色的牙齿

绿色或者金属色的牙齿

斑驳的牙齿

锯齿状的牙齿或有凹痕的牙齿

像玻璃般质地的牙齿

破碎不整的牙齿

牙齿上的黑洞预示着什么

牙龈出血必须注意了

牙齿酸痛，病况各异

从乳牙过早过迟萌出中查疾病

睡觉咯吱咯吱老磨牙

儿童夜间磨牙五因

牙疼起来要人命

年纪轻轻却不敢咬硬物

### 第十章 读懂四肢的疾病信号

从人的脖子上早期发现疾病

从人的肩臂部发现疾病

从人的脐部早期发现疾病

手足震颤中的健康危机

手腕或手上有肿块

膝部肿大要特别当心

膝盖透风又疼痛

关节僵硬意味着什么

隆起的指节

苹果形身材危机四伏

身材怎么缩小了

弯背与驼背

颈部疼痛是怎么回事

不可忽视的颈部淋巴结核

## <<自己的身体会说话>>

颈部血管的异常意味着什么

甲状腺肿大是缺碘吗

手心发烫，就像有个小火炉

观察你的生命线

注意你的智慧线

从手掌温度感知疾病

你的手掌颜色健康吗

手掌也有软硬之分

中指也能预示疾病

观察你的无名指

别忽略小指异常

手心经常汗涔涔

手麻僵硬不听使唤

透过步态看健康

脚总是冰凉的

脚跟总是很疼痛

脚踝又肿了，是因为穿高跟鞋吗

脚趾缝发痒还起皮

脚丫子汗多且味重怎么办

脚后跟上的肿块

身体刺痛和麻木

“麻筋儿”了

足部刺痛、麻木

夜间为什么痉挛而醒

紧张不安的腿

不可小视的腿抽筋

### 第十一章 指甲要告诉你的健康信息

你的指甲根有没有“健康圈”

透过指甲颜色看健康

指甲形态改变应小心

指甲脆裂可以看出什么健康问题

指甲的形状也能透露健康问题

指甲剥离可以看出什么健康问题

白甲可以看出什么健康问题

黄甲可以看出什么健康问题

黑甲可以看出什么健康问题

从紫红甲早期发现疾病

从青紫甲早期发现疾病

从发绀甲早期发现疾病

蓝甲可以看出什么健康问题

### 第十二章 从代谢之物看身体异常

痰液中的健康密码

喉管发痒咳清白痰意味着什么

黄痰意味着什么

燥痰意味着什么

耳垢藏着什么秘密

“鼻中之物”的疾病预兆

## <<自己的身体会说话>>

清涕意味着什么

天啊，我怎么不停地放屁

大便竟然有血丝

连续几天没大便，肚子都胀大了

绿色的大便

橙色的大便

红色或茶色的大便

黑色、柏油样的大便

苍白的大便

漂浮的大便

油腻、难闻的大便

细细软软的大便

彩色的尿一定有问题

气味让人受不了的尿

“甜甜”的尿是怎么回事

我的尿为什么有泡沫

尿质很混浊是怎么回事

为什么总是想尿尿

很容易就大汗淋漓

夜晚睡觉一身汗

不出汗也是个事儿

难闻的汗反映了什么

### 第十三章 男人和女人特有的身体语言

胸闷不可小觑

乳房肿块出现的原因

乳房又红又痒

大小不一样的乳房

凹凸不平的乳房

乳房肿胀、变色

怎么会有额外的乳房

乳头内陷

起硬皮的乳头

乳汁性溢液

下面痒痛，女人的尴尬

阴道为什么会“排气”

每一次性生活都很疼

不是月经期也出血

白带又出异常了

到了日子还不来

闭经需要全身健康细细查

为什么总是“不想要”

滴滴答答尿不净

早泄，泄掉男人的自尊

龟头红肿是怎么回事

该举不能举，面子都丢尽了

男人居然也会“流血”

不分场合“起立”，好尴尬

## <<自己的身体会说话>>

哪些原因会导致睾丸疼痛  
睾丸肿胀预示着哪些疾病  
阴茎疼痛是怎么回事  
阴囊瘙痒是怎么回事  
阴囊总是潮湿的  
阴囊肿大是正常现象吗  
不射精是怎么回事  
精液异常是什么原因导致的  
为什么性欲总是很亢进  
男性不育好苦恼

### 第十四章 从小儿体表的异常察知疾病

小儿鼻出血是什么原因  
小儿鼻塞要警惕  
小儿低热不能掉以轻心  
导致小儿盗汗的原因有哪些  
小儿哭啼有原因  
小儿烂嘴是怎么回事  
小儿磨牙要注意  
小儿呼吸不畅是怎么回事  
什么原因会导致小儿抽搐  
小儿皮肤青紫是怎么回事  
小儿胎记对孩子有害吗  
小儿头痛是什么疾病引起的  
小儿胃痛是怎么回事  
小儿哮喘真可怕  
小儿厌食有原因  
小儿呕吐是怎么回事  
小儿尿量异常  
小儿尿频  
小儿尿液异常  
小儿便血须警惕  
小儿粪便异常

### 第十五章 注意身体其他部位的健康警讯

解读身体上的斑块与图案  
看得见的静脉  
身体上的结节与肿块  
过敏性紫癜意味着什么  
湿疹意味着什么  
从人的说话声音中发现早期疾病  
从饮食习惯中发现疾病  
从人的睡梦里早期发现疾病  
观痘痘的位置测疾病  
肢体发麻需要探求原因  
根据头痛的部位和时间判断疾病  
由各种疾病引发的头痛  
你了解发烧吗  
咳嗽虽小，麻烦却大

## <<自己的身体会说话>>

胸痛的原因

不热的时候感觉热

腹泻是由什么原因导致的

腰痛预示着什么

分析身体水肿原因

短期变瘦绝非福音

第十六章 全面养护身体，防患于未然

是什么决定了你头发的好与坏

辨清发质，是护理头发的第一步

保养头发六步走

藏在生活中的护发方法

治疗早秃的独家秘方

生发乌发的刮痧调治法

脑为髓之海—中医对脑的认识

警惕损伤大脑的“杀手”

脑血管疾病并不可怕

健脑七法

头晕也是病

头痛了就刮刮痧

耳压疗法，将失眠抗击到底

## <<自己的身体会说话>>

### 章节摘录

版权页：插图：面部疼痛通常由局部组织感染或炎症引起，有的是隐隐的跳痛，有的是剧烈的刺痛，表现出的病症不太一样。

1.颞颌关节异常 这种情况是最为人所熟悉的脸痛原因，是肌肉发炎所引起。

颞颌关节炎，俗称挂钩疼，是指由于颞颌关节功能紊乱或结构损伤而引起的疼痛、活动障碍等症状的综合征。

疼痛位于耳前的深处，并且可由该处放射。

疼痛可弥散到整个一侧面部，性质为钝痛，程度为轻度或中度，咀嚼、说话、咬牙等活动可诱发和加重疼痛。

2.三叉神经炎 这种疼痛会沿着双颊的三叉神经走向而发展，疼痛一般比较剧烈。

三叉神经痛是一种突发性的严重面部疼痛，它可以由非疼痛性的刺激（如刷牙、吃东西、触摸脸颊等）而产生。

脸部的疼痛神经共可分为上支（眼支），中支（上颌支）及下支（下颌支），而以中、下支最易受到影响。

此疾病常见于女性患者，且右侧脸较多。

3.带状疱疹 如果现在疼痛之处，最近长过红色起水疱的皮疹，可能是带状疱疹，应及时到医院神经科或皮肤科就医。

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病，中医称为“缠腰火龙”、“缠腰火丹”，民间俗称“蛇丹”、“蜘蛛疮”。

其主要特点为簇集水疱，沿一侧周围神经作群集带状分布，常伴有明显神经痛。

人是水痘带状疱疹病毒的唯一宿主，病毒经呼吸道黏膜进入血液形成病毒血症，发生水痘或呈隐性感染，以后病毒可长期潜伏在脊髓后根神经节或者颅神经感觉神经节内。

当机体受到某种刺激（如创伤、疲劳、恶性肿瘤或病后虚弱等）导致机体抵抗力下降时，潜伏病毒被激活，沿感觉神经轴索下行到达该神经所支配区域的皮肤内复制产生水疱，同时受累神经发生炎症、坏死，产生神经痛。

本病愈后可获得较持久的免疫，故一般不会再发。

## <<自己的身体会说话>>

### 编辑推荐

《自己的身体会说话:察颜观色知健康大全集(超值白金版)》编辑推荐:《黄帝内经》认为,有诸内必形诸外,即人体的病理变化必然会表现在体表,出现可察知的症状,用比较形象的说法就是自己的身体会“说话”。

而通过对自己“察颜观色”,密切关注面色、舌苔、掌纹、尿液等身体变化,我们也可以判断身体内部的病变情况,这是我国古代医家通过长期临床实践总结出来的行之有效的诊病方法,由此做到有病早发现、早治疗。

《自己的身体会说话:察颜观色知健康大全集(超值白金版)》所涉及的身体异常症状十分广泛,介绍的自诊方法简单易学、随时可用,讲解通俗易懂、人人可学,养生保健措施操作简便、行之有效,是一部中国人自己的自查、自诊、自疗保健全书。



<<自己的身体会说话>>

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>