

<<不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9789861678368

10位ISBN编号：9861678360

出版时间：益智工房

作者：陽春白雪 著

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>

## <<不生病的智慧>>

### 内容概要

聯合國衛生組織對健康下的定義是：健康不僅是沒有身體疾患，而且要有完整的生理、心理狀態，和社會適應能力。

這樣的健康是我們每個人都追求的，又是一種美好的人生體驗，它表現為持續、清晰、充沛的能力，穩定的情緒，敏銳的頭腦，希望保持身體健康的意願。

當我們處於健康狀態時，我們的內心充滿了一種生活的喜悅，一種因為擁有健康軀體而能享受世界上無盡快樂的感激。

今天，健康的定義有了更加豐富的內涵，健康遠遠不是沒有疾病和傷殘就行了，除了獲得生理上、精神上 and 社會上的健康以外，健康還意味著擁有稱心如意的生命。

健康不是一種靜止的狀態，而是一種從自身所經歷的疾病和失衡狀態中了解自己的永無止境的過程。

現代醫學專家認為，人們必須端正自己的看病觀念，不能不把看病當回事，有病硬挺著，或一味地相信什麼「祖傳祕方」；也不能太過分依賴醫療手段，咳嗽兩聲就往醫院跑。

雖然我們不能像醫生一樣準確地判斷病情、開藥，或者進行必要的手術，但是，我們卻可以了解自身的健康狀況，可以掌握一些簡單的病理常識，可以讀懂一些身體所發出的健康警訊，可以幫助自己走出亞健康狀態，可以幫助自己做一些心理調適，甚至還可以對一些常見的疾病進行自我診斷或護理等。

這一切與有病要求醫病並不矛盾，治療疾病時，要相信醫生，也要相信自己，學會去體會和重視自身的感受，學會與疾病切磋的方法，以積極樂觀的態度去面對疾病，面對生活。

## &lt;&lt;不生病的智慧&gt;&gt;

## 書籍目錄

第一部 人體的奧秘，健康的祕密第1章 你了解你的身體嗎？

第一節 人體可分為10大系統第二節 鮮為人知的人體數據第三節 人體的比例規律第四節 人體功能時刻表第2章 人為什麼會生病？

第一節 內因-由於免疫力太差第二節 外因-病菌和病毒的侵襲第3章 你必須懂得的簡單病理第一節 疼痛第二節 咳嗽第三節 出血第四節 貧血第五節 浮腫第六節 呼吸困難第七節 缺氧第八節 消化第九節 炎症

第二部 觀五官，識身體，掌握健康警訊第4章 頭髮-反映健康狀況第一節 了解你的頭髮第二節 頭髮與五臟的關係第三節 觀頭髮，判斷身體是否健康第四節 加強營養，讓頭髮更健康美麗第5章 臉-能反應健康狀況第一節 仔細端詳臉的各個角落第二節 看臉色，查健康第三節 飲食合理，臉色才會好第6章 眉、眼-能反映出健康狀況第一節 看眉毛，查健康第二節 看眼睛，查健康

第7章 鼻子 能反映出健康狀況第一節 你了解你的鼻子嗎？

第二節 看鼻子，查健康第8章 舌頭-能反映出健康狀況 第一節 了解你的舌頭第二節 看舌頭，查健康第9章 聞口氣-能知道是否健康第一節 通過口氣辨疾病第二節 口氣形成原因第三節 對症下藥治口氣 第四節 如何消除難聞的口氣？

第10章 出汗情況-能反映出是否健康第一節 人為什麼會出汗第二節 出汗對健康至關重要第11章 透過指甲-可以看出是否健康第一節 了解你的指甲第二節 透過指甲看健康第三節 自我檢查指甲方法第四節 捏手指自測病第五節 美甲不宜提倡第六節 常見的指甲疾病與指甲保養 第12章 觀手相-了解自己的健康狀況 第一節 了解你的手相第二節 掌紋與健康第三節 手丘與健康第四節 手指與健康

第13章 小肚臍-蘊含健康的大祕密第一節 你了解肚臍嗎？

第二節 肚臍易患的疾病第三節 臍形與健康 第四節 肚臍美與健康第14章 觀足-可以測知身體健康狀況第一節 你了解你的腳嗎？

第二節 觀足測健康第三節 足部保健 第15章 與健康有關的其他預警資訊第一節 嘴唇：健康的晴雨表第二節 觀皺紋知病變第三節 觀手辨病 第四節 注意過身體上的色素痣嗎？

第五節 聞味兒辨疾病第六節 味覺異常辨病第七節 乳房外型辨病第八節 從兒童的睡態中辨病 第九節 從清晨異常表現辨病第十節 識別生病前的「健康警報」第十一節 預示疾病的八種症狀第十二節 疾病的重要信號：痛第十三節 身體洩漏心臟病祕密第十四節 五官不適傳遞內臟疾病信號

第十五節 牙齦出血可能是血液病第十六節 有否胃腸病，飯後有反應 第十七節 內臟患癌皮膚有表現第十八節 婦科腫瘤的早期信號 第十九節 怎樣早期發現子宮內膜癌 第三部 觀代謝，視行為，了解健康狀況第16章 飲食與健康息息相關 第一節 透視膳食指南第二節 穀類食物適當食用第三節 蔬菜水果益健康 第四節 雞鴨魚肉吃法有講究第五節 常喝牛奶利於骨骼生長 第六節 正確看待脂肪

第七節 鹽多害健康第八節 西式速食多吃無益健康第九節 控制零食食用益於健康第十節 少吃方便食品有益健康第十一節 碳酸飲料無益人體健康第十二節 果汁不宜天天喝第十三節 適量飲茶有益健康第十四節 有益身體健康的食品第十五節 用蜂蜜來代替糖第十六節 偏鹹飲食與健康第十七節 「鮮」食品誤區第十八節 吃綠色食品第十九節 黑色食品辨證吃第二十節 苦味食品-夏日保健佳品第17章 排便與健康息息相關第一節 排便的生理過程第二節 排便異常與疾病第三節 檢查自己的尿液第18章 人際交往與健康息息相關第一節 人際交往與健康第二節 保持最佳、主動的狀態第19章 運動與健康息息相關第一節 健康需要體育運動第二節 合理運動促進健康第三節 「輕體育」與健康第四節 步行亦是一種鍛鍊方式第五節 有氧運動於健康最合理第六節 惡劣天氣更要堅持鍛鍊

第七節 體育鍛鍊要從小養或習慣第20章 睡得好，才會健康 第一節 睡眠與健康第二節 影響睡眠的不良生活習慣第三節 科學睡眠，提高品質第四節 改正睡眠習慣第五節 走出睡眠的四個誤區第六節 一年四季健康睡眠祕訣第七節 男人怎樣提高睡眠品質第八節 女人怎樣提高睡眠品質第九節 老年人睡眠要注意什麼第十節 兒童睡眠的四項注意 第四部 看天氣，選環境，遠離不健康因素第21章 天氣影響健康第一節 天氣與健康關係密切第二節 春季的易發病與保健第三節 夏季的易發病與保健第四節 秋季的易發病與保健第五節 冬季的易發病與保健第22章 家居環境影響健康第一節 建築材料及裝飾物品對健康的影響第二節 家用化學物品與健康 第三節 室內空氣環境與健康第四節 吸煙與健康第五節 關於家居環境的幾個標準第23章 環境污染影響健康第一節 環境致病第二節 大氣

<<不生病的智慧>>

污染與健康第三節 水體污染與健康 第四節 雜訊污染與健康 第五節 電磁輻射（電磁波）與健康  
第五部 走出亞健康，活出真健康第24章 你是否也有亞健康的問題 第一節 什麼是亞健康 第二節 亞健康的表現及自我檢測 第三節 亞健康的形成原因 第25章 走出亞健康，要多管齊下 第一節 休息與衛生 第二節 合理膳食 第三節 適當進補 第四節 適度運動 第五節 心理平衡 第六節 關注心理亞健康  
第26章 現代病的防治 第一節 家用電器噪音病 第二節 現代辦公職業病 第三節 寵物綜合症 第四節 麻將病 第五節 耳塞綜合症 第六節 洗衣機病 第七節 冰箱病 第八節 家庭中的電磁場污染症 第九節 新潮服裝病 第十節 電熱毯病 第十一節 地毯病 第十二節 空調病 第十三節 電視病 第十四節 遊戲機綜合症 第十五節 星期一綜合症 第十六節 白領綜合症 第十七節 低頭綜合症 第十八節 肌肉饑餓症

<<不生病的智慧>>

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>