

身体给你的66个警告



[身体给你的66个警告_下载链接1](#)

著者:康鉴文化编辑部 编

出版者:鹭江出版社

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787806719640

《身体给你的66个警告》从一篇篇的小案例入手，指出了身体给你的66个警告信号，

并提供了有效的防病、抗病技巧，让你零压力地了解健康，是可以随时查阅及遵循的健康宝典。随着工作和生活压力的加大、生活节奏的加快，人们多无暇理会身体上的一些小病小恙，从未想过要重视它们。殊不知，这些身体上的小小不适，正是大病到来之前的信号与征兆。我们只有接受身体给予的忠告，才能及时地了解病情、抓住治疗的黄金时机、维护自己的身体健康。

作者介绍:

目录: 推荐序一 小病别拖成大病再忙也要注意健康

推荐序二 细微的警讯可能是疾病的前兆

前言一 小心！来自身体的警讯

前言二 认识“亚健康”自我健康评量表

第一篇 一般族群的健康警讯

一般族群的健康警讯

疲劳

小许的烦恼

失眠

张太太的失眠

头痛

困扰曾小姐的头痛

肥胖

龚先生飙升的体重

胸闷痛

林伯伯的胸闷痛

便秘

吴老太太的便秘

性功能减退

赵先生的难言之隐

第二篇 四大族群的健康警讯

银发族的健康警讯

前列腺肥大

老王与前列腺肥大

骨质疏松症

陈妈妈的骨质疏松症

五十肩

林妈妈肩膀的痛

痛风

老李的痛风往事

退化性关节炎

秀娟的退化性关节炎

类风湿性关节炎

舞蹈家的抉择

骨刺

陈教授的腰痛

老年痴呆症

自言自语的胡爷爷

高血压

德平的晕眩

脑中风

傅先生的脑中风

冠心病

陈先生的冠心病

糖尿病
刘大叔的糖尿病
青光眼与白内障
杨律师的“心灵之窗”
上班族的健康警讯
感冒
小美的感冒故事
肺炎
肺炎与阿伟
气喘
阿忠的气喘
消化不良
志明的消化不良
肾结石
君平与肾结石
贫血
朱小姐的贫血
直肠癌
林妈妈的心事
肛痿
王民与肛痿
痔疮
难以启齿的痔疮
忧郁症
忧郁的佳燕
神经衰弱
丽芬的神经衰弱
腰椎间盘突出症
克华的背痛
坐骨神经痛
阿峰与坐骨神经痛
换气过度症候群
吸不到气的小渔
肺结核
小康与肺结核
红斑狼疮
许小姐的红斑故事
妇女族的健康警讯
更年期症候群
丽真与更年期
乳腺癌
芳苹的乳房肿块
宫颈癌
佩玲的发炎故事
阴道炎
尴尬的阴道炎
流产
小美的流产心结
子宫肌瘤
凤仪的子宫肌瘤
子宫内膜异位
子宫内膜异位的警告
卵巢肿瘤
“小腹婆”的真相

劳动族的健康警讯
单纯性疱疹
惠珍关的冒“疱”
腕隧道症候群
胡大厨的第二生命线
肱骨外上踝炎
过度操劳的手
第三篇 不良生活习惯族群的健康警讯
吸烟族的健康警讯
支气管扩张症
曾妈妈的支气管扩张症
肺癌
李君的肺癌之痛
急性胃炎
王强与胃炎的纠缠
心肌梗塞
张老板的心肌梗塞
酗酒族的健康警讯
肝炎
小郑与肝炎
肝硬化
老黄的肝硬化
肝癌
酱菜与肝癌危机
消化性溃疡
林小姐与消化性溃疡
胃癌
美食与胃癌之间的抉择
逆流性食道炎
小张与逆流性食道炎
食道癌
食道癌是吃出的问题
胰腺癌
胰腺癌的疑问
脂肪肝
不同原因的脂肪肝
胆囊炎
腹痛与胆囊炎
胆结石
三餐不正常与胆结石
恶性淋巴瘤
蒋先生与恶性淋巴瘤
尿毒症
张妈妈的尿毒症
槟榔族的健康警讯
口腔癌
口腔癌与“红唇族”
牙周病
尴尬的牙周病
．．．．． (收起)

[身体给你的66个警告 下载链接1](#)

标签

健康

鹭江

医学

保健

身体警报

生活

医生

评论

用开始几页的公式，一米八标准体重43kg。。。服了，疾病饮食指导速查手册

可以用于简单的判断，掌握身体传达出的预警信号，有一定的参考价值。最主要的是告诫自己在生活中要注意饮食，规律作息，加强体育锻炼。

[身体给你的66个警告_下载链接1](#)

书评

[身体给你的66个警告_下载链接1](#)