

教你听懂身体的语言，学会关爱我们的健康

我们的器官 会说话

Women de qiguan Hui shuohua

赵海霞◎编著



你

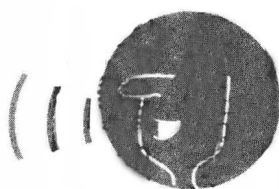
对身体的各个器官了解多少？

- 器官是身体健康的“晴雨表”
- 关心健康，从听懂器官“说话”开始
- 拥有健康身体，坐拥幸福人生

 江西科学技术出版社

Women de qiguan Hui shuohua

我们的器官 会说话



赵海霞◎编著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我们的器官会说话/赵海霞编著.—南昌:

江西科学技术出版社,2011.2

ISBN 978-7-5390-4285-5

I.①我… II.①赵… III.①人体器官—普及读物

②常见病—预防(卫生)—普及读物 IV.①R322-49 ②R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 017530 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2010315

图书代码: D11020-101

我们的器官会说话

编著 赵海霞

责任编辑/程宁宁

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市贤俊龙彩印有限公司

版次/2011 年 8 月第 1 版

2011 年 8 月第 1 次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 15 印张

字数/120 千

书号/ISBN 978-7-5390-4285-5

定价/28.00 元

赣版权登字-03-2011-27 版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



前言

头会说话? 脸会说话? ……手会说话? 脚会说话? ……太不可思议了,我们身体的各个器官都会说话。

是的,我们的身体就像一台精密而复杂的机器,时刻不停地运转着,而身体的各个器官就像机器的零件,互相配合,协调运转。这些器官在运行的过程中,会不断地受到磨损,再加上人们生活方式的不科学,以及工作压力太大等都会导致这些器官提前衰老,从而导致身体可能出现这样或那样的问题。不过,当异常出现时,身体上的各个器官就会“警示”我们。可是,我们太忙了,也太懒了,这些小症状根本不能引起我们的注意。我们也不会拿这些小症状当回事儿,甚至自信满满地认为自己年轻,得病那是老头、老太太们的事儿,和自己无关,只要稍加休息,就会慢慢好起来。所以,依旧我行我素,对这些小症状不管不顾,直到某一天,“零件”被磨损得几乎不能运转了,已经严重地影响到正常的工作和生活了,我们才意识到问题的严重性,那时再



去修补,实在是有点晚了!因为任何修补过的东西都会留下残迹和裂痕。如果损坏的是一般的小零件,通过修补之后也许还能够继续使用,但如果损坏的是重要的零件,那就基本上没有修好的可能了,一旦报废,只能留下永久的遗憾。

不要等到身体上的器官发出严重的“抗议”时才想到“修补”,应及时地感知身体发出的求救信号,这才是上上策。不管什么时候,千万不要忽视从头到脚的一些看似不明显的身体器官发出的信号,那是它们在告诉你自己的健康状况:患上了什么疾病?造成了什么机能失调?……知道自己的身体出现了什么状况,就要及早着手治疗,有针对性地防护,做到防患于未然,治病于起始,从而减少疾病对生命的威胁,保证我们的健康,保证我们的生活质量。把疾病消灭于萌芽状态,这才是明智之举。

当然了,你也许会说,五官、手、脚等外部“零件”能通过观察直接看出它们的异常,可是一些内部零件,像五脏等是不能直接看见的,那又怎么能防患于未然呢?其实,我们完全可以通过身体的一些外部表象来判断体内的情形。因为身体就像一张大网,内外通透,只需要你细心地倾听身体上各个器官发出的信号即可。实际上,我们身体的器官本身就会“说话”,只是你还没有完全听懂它发出的“语言”而已。

我们身体上的这些器官到底会发出哪些求救信号或者是暗示信号呢?本书从头到脚对每一个器官进行详尽的阐述,包括每种疾病的

信号提示,如何日常保养等,帮助你认识到每个器官的重要性,以及科学的保健方式,最重要的是帮助你树立正确的健康观念。

每个人都有不生病的权利。我们的身体和健康掌握在我们自己手中,我们要做健康的主人。

第一章 器官不仅会“说话”,还是身体产生疾病的“晴雨表”



- 一定要注意倾听身体的声音 2
- 每个器官都有自己的生物钟 3
- 我们为什么会生病 6
- 经络是疾病的报警器 8



第二章 头部最能泄露身体的健康机密

II

头发与健康密切相关 12

- 重新认识头发的功能 12
- 不可忽视头发不好导致的病变 13
- 如何保养头发 15

读懂大脑发出的报警信号 18

- 大脑就是人体的统帅 18

- 有些症状不可小瞧 20
- 脑血管病是危害身体健康的疾病之一 22
- 如何预防脑血管病 24
- 大脑要精心呵护 25

第三章 五官告诉你哪里不舒服了

29



从脸部观察你的身体健康与否 30

- 看,皮肤在说话 30
- 脸部皮肤的养生保健法 34

眼睛里透露出来的健康讯息 37

- 认识我们美丽的眼睛 37
- 你能从眼睛中发现疾病信号吗 39
- 科学保护眼睛,擦亮心灵的窗户 44
- 眼睛的第二道防线——睫毛 45

鼻子折射出的健康信息 48

- 了不起的鼻子 48
- 小心鼻子出现的一些异常情况 49
- 鼻子健康经 52

健康从嘴巴开始 55

- 嘴唇上的麻烦事 55
- 舌头为心之官 57
- 做自己的牙医 60

耳朵透露出的健康讯息 64

- 耳朵为肾之窍 64
- 耳朵怎么了 65
- 耳朵的保健方法 67

眉毛会说话 70

- 瞧瞧我们的眉毛 70
- 眉毛的几种异常情况 71
- 眉毛保健有妙招 73



第四章 潜伏在脖颈和咽喉上的危险信号

75

关注你的颈部健康 76

- 正确认识颈椎病 76
- 关注颈部发出的信号 78
- 颈椎病的诱因 79
- 颈部护理小窍门 81

咽喉健康不容忽视 84

- 咽喉与生命息息相关 84
- 感知咽喉,关注健康 85
- 咽喉,健康的守护神 87

第五章 手臂透露出的秘密

91



手,臂泄露了健康的秘密 92

- 五指与五脏 92

- 破解手的两大隐患 93
- 手掌的秘密 96
- 指甲指示你的健康状况 98
- 保养美手有妙招 100

臂的健康指南 102

- 臂异常带来的信号 102
- 臂的养生保健 104



第六章 躯干的反应不能忽视

107

善待乳房 107

- 乳房是生命和力量的源泉 108
- 乳房发出的信号 109
- 你的乳房是否健康 111
- 乳房要美丽,但是要以健康为前提 112
- 男人也要关注乳房的健康 114

● 加强乳房的养护 115

心脏病变是健康的头号杀手 117

- 心脏是生命之源头 117
- 心脏预示病变的信号不可忽视 118
- 出现阳痿和少白头的现象,要密切关“心” 120
- 女人老得快,是因为“心”不够年轻 122
- 预防心脏病 10 注意 124

警惕肝脏的病变 126

- 肝是身体的综合化工厂 126
- “肝”扰的信号 127
- 易得肝病的高危人群 129
- 养护肝脏从日常生活做起 131

保护好肾的健康 134

- 肾是人体工厂的“清洁机” 134
- 透视肾脏病 135
- 揪出“伤肾”的隐形杀手 137
- 肾不好,补点什么 140

● 呵护肾脏从点滴做起 143

胃健康,身体就健康 145

● 胃是后天之本 145

● 胃病不容忽视 146

● 打响“保胃战” 149

延缓衰老从保护肺脏开始 151

● 肺的任务就是制造“气” 151

● 小心肺部发出的信号 152

● 爱肺的“清规戒律” 155

养好脾,才能更健康 158

● 脾的任务就是造血和管血 158

● 养生不能忘养脾 159

其他部位的健康同样不容忽视 162

● 挺起腰板做人 162

● 防胆结石有妙计 165

● 从“肠”计议 167

第七章 性器官的异常折射出的那点秘密

169



揭秘男人性器官的那点事儿 170

- 男人的那点尴尬 170
- 前列腺的那点秘密 173
- 阴茎的日常养护法 175

透露女人性器官的那点秘密 178

- 阴道炎乃女人的难言之痛 178
- 经期重保健,月经不找茬 180
- 女人自查外阴有方法 182
- 爱护阴道,做健康女人 183



第八章 肛门衍生的毛病不可小瞧

187

- 肛门病变产生的信号 188

- 不可小视的痔疮 189
- 全面的剿“痔”行动 191
- 肛门的保健不可少 193

第九章 腿脚上的语言你听懂了吗

195



双腿带来的健康信息 196

- 50%都在双腿上 196
- 腿部发出的病变信号 197
- 老年人更要保护自己的腿 199
- 预防膝部关节炎 201

脚预示出的健康状况 204

- 脚是人体的“第二心脏” 204
- 脚透露出的身体状况 205
- 天天洗澡,不如天天洗脚 208
- 脚部的养生保健 210



第十章 健康我做主

213

- 小病不防最终必成大患 214
- 给健康投资,你永远也不会吃亏 215
- 防衰要趁早 218
- 女人要美丽,但是美也要有所节制 220
- 主动休息,祛除疲劳 223

第一章



器官不仅会“说话”，还是身体产生疾病的“晴雨表”

我们的身体是由各种器官组合而成的，像头、五官、五脏六腑、四肢等，这些器官的组合就像一个充满灵性的小宇宙，其中每个器官都会“说话”，在身体不适时，这些器官会用它们特殊的语言告诉我们身体的症状，同时向我们发出一些信号以示警醒。所以说，身体上的器官也是疾病的“晴雨表”。