

隨便擺一個姿勢，或是利用簡單的檢查，就能夠知道自己的健康程度，對此，各位或許難以置信！
然而，這些全都有醫學的根據。

現在將為各位介紹如何檢查自己身體處於何種狀態的基本方法。

松原英多 著

三分鐘

健康檢查

飲食方式、睡眠方式、習慣、姿勢——
這些眾人所忽略的事情，在醫生的眼裡，都是重要的訊息——
經由閱讀本書，各位就可以自己檢查這些訊息。

2008-2009 年度「健康檢查」活動宣傳海報
2008-2009 Annual Health Check-up Campaign Promotional Poster



健康檢查

2008-2009 年度「健康檢查」活動宣傳海報
2008-2009 Annual Health Check-up Campaign Promotional Poster



隨便擺一個姿勢，或是利用簡單的檢查，就能夠知道自己的健康程度，對此，各位或許難以置信！
然而，這些全都有醫學的根據。

現在將為各位介紹如何檢查自己身體處於何種狀態的基本方法。

松原英多 著

三分鐘

健康檢查

飲食方式、睡眠方式、習慣、姿勢——
這些眾人所忽略的事情，在醫生的眼裡，都是重要的訊息——
經由閱讀本書，各位就可以自己檢查這些訊息。

三分鐘 健康檢查

飲食方式、睡眠方式、習慣、姿勢——
這些眾人所忽略的事情，在醫生的眼裡，都是重要的訊息——
經由閱讀本書，各位就可以自己檢查這些訊息。

隨便擺一個姿勢，或是利用簡單的檢查，就能夠知道自己的健康程度，

對此，各位或許難以置信！然而，這些全都有醫學的根據。

現在將為各位介紹如何檢查自己身體處於何種狀態的基本方法。

這些有趣的檢查，一定會讓你躍躍欲試。

當然，對於心臟、胃、肝臟、腦、血管等身體重要的各部位，也可以進行總檢查。

你所擔心的內臟，亦可依病名別來進行檢查（見本書〈症狀索引〉欄）。

感覺身體有異常時，立即前往醫院——

對於忙碌的各位而言，也許做不到，而且一想到要在候診室苦等，更是懶得求醫。

但是，這個「感覺身體有異常」卻是非常重要的訊號。

現在，最重要的是要知道身體異常的原因，

以及儘早實行維持健康的最佳方法。

ISBN 978-986-167-646-3



9 789861 676463

00200

¥ 96.00
廈門價格監督檢查分局監碼

國家圖書館出版品預行編目資料

三分鐘健康檢查／松原英多著. --初版.--

臺北縣深坑鄉：新潮社, 2010.01

面： 公分.--

ISBN 978-986-167-646-3 (平裝)

1. 健康檢查

412.51

98023739

三分鐘健康檢查

NT\$200

松原英多／著

2010年元月／初版

〈企劃〉



〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

郵撥帳號／郵撥11803960 新潮社帳戶

（信用卡請來電 02-26642511）

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

E-mail: service@xcsbook.com.tw

<http://www.xcsbook.com.tw>

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

地 址／台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電 話／(02) 8221-5697 * 傳真 (02) 8221-5712

◎法律顧問·蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN

ISBN 978-986-167-646-3



雅典娜

ATHENA READING ROOM

書房

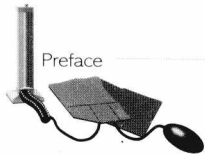
松原英多[◎] 著

三分鐘 健康檢查

飲食方式、睡眠方式、習慣、姿勢——
這些眾人所忽略的事情，在醫生的眼裡，都是重要的訊息——
經由閱讀本書，各位就可以自己檢查這些訊息。

隨便擺一個姿勢，或是利用簡單的檢查，就能夠知道自己的健康程度，對此，各位或許難以置信！
然而，這些全都有醫學的根據。

現在將為各位介紹如何檢查自己身體處於何種狀態的基本方法。



前言

飲食方式、睡眠方式、習慣、姿勢——這些眾人所忽略的事情，在醫生的眼裡，都是重要的訊息——經由閱讀本書，各位就可以自己檢查這些訊息。

隨便擺一個姿勢，或是利用簡單的檢查，就能夠知道自己的健康度，對此，各位或許難以置信！然而，這些全都有醫學的根據。現在將為各位介紹如何檢查自己身體處於何種狀態的基本方法。這些有趣的檢查，一定會讓你躍躍欲試。當然，對於心臟、胃、肝臟、腦、血管等重大的身體各部分，也可以進行總檢查。你所擔心的內臟，亦可依病名別來進行檢查（見〈症狀索引〉欄）。

感覺身體有異常時，立即前往醫院——對於忙碌的各位而言，也許做不到，而且一想到要在候診室苦等，更是懶得求醫。但是，這個「感覺身體有異常」卻是非常重要的訊號。現在，最重要的是要知道身體異常的理由，以及儘早實行維持健康的最佳方法。利用本書來進行安全檢查，也要對自己的身體有信心。

CONTENTS



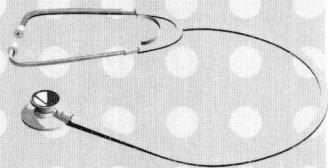
目錄

第一章·Part 1

用姿勢了解你的健康度

- 稍微活動進行檢查 / 0 1 4
- 站立進行檢查 / 0 2 0
- 稍微走動進行檢查 / 0 2 6
- 進行手、腳檢查 / 0 3 4
- 肩膀酸痛檢查 / 0 4 0
- 利用沐浴進行檢查 / 0 4 8
- 裸體進行檢查 / 0 5 4
- 面對鏡子進行檢查 / 0 6 0
- 檢查以何種姿勢閱讀本書 / 0 6 6





第二章 · Part 2

用睡眠了解你的健康度

在床上進行檢查 / 074

半夜醒來時進行檢查 / 082

肌膚的檢查 / 088

檢查早晨無力的原因 / 094

早晨起床後立見分曉的檢查 / 098

第三章 · Part 3

用飲食了解你的健康度

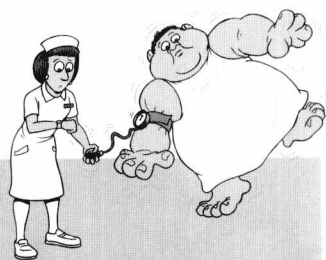
用餐時進行檢查 / 106

喜好食物的檢查 / 112

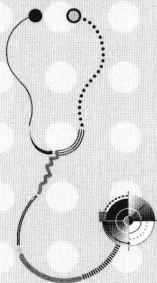
由口味的喜好進行檢查 / 118

由對魚肉的喜好進行檢查 / 124

從飲料方面進行檢查 / 130



CONTENTS



第四章 · Part 4 用感覺了解你的健康度

- 胃痛的檢查 / 138
- 體質檢查 / 144
- 性格檢查 / 152
- 利用喜怒哀樂進行檢查 / 158
- 對於唐突的質問進行檢查 / 164
- 難以啟齒的性問題檢查 / 170
- 是否能長壽的檢查 / 178
- 利用上廁所時間進行檢查 / 184
- 性能力檢查 / 188
- 小便老化度檢查 / 194
- 綜合問題研判進行檢查 / 200
- 症狀索引 / 207





第一章

Part 1

用姿勢 了解你的 健康度

腦・血管・肝臟・腰

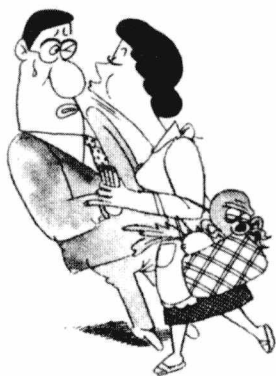




〔稍微活動進行檢查〕



- 1 張開手掌，手背
是否有皺紋？



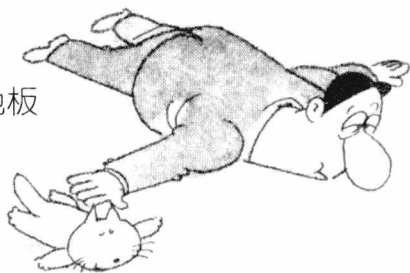
- 2 嘟嘴時，是否能做出像
章魚一般的唇形？



- 3 均勻地按壓臀部的兩側，
是否有感覺疼痛的部位？



- 4 趴在地上，腹部與地板之間是否有空隙？



- 5 頭貼在窗上，窗戶上是否沾有頭髮的油？



- 6 閉眼，雙手抬至與肩同高，兩隻手高度是否一樣？

