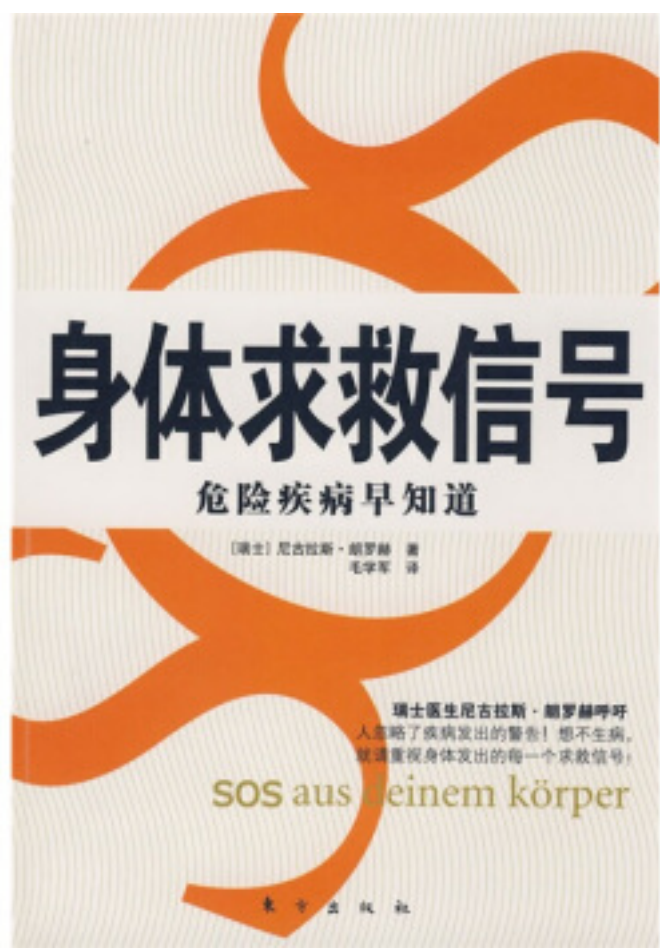


身体求救信号：危险疾病早知道



[身体求救信号：危险疾病早知道_下载链接1](#)

著者:[瑞士] 尼古拉斯·朗罗赫 著

[身体求救信号：危险疾病早知道_下载链接1](#)

标签

评论

还好还好还好

很好很好很好很好很好很好很好

挺有用的

包装没有损坏.内容没看呢.应该不错

书是真品，很好还记得上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。

没事做的时候可以看看，学学知识

送来还没来得及看，这种书多看看

好

今天刚刚拿到书，这本（...瑞士1.瑞士）...尼古拉斯·朗罗赫1.尼古拉斯·朗罗赫写的身体求救信号危险疾病早知道很不错，◆您有没有正在散步突然腿疼的经历您是否常常感到疲劳、无精打采甚至简单活动一下也会令您气喘吁吁尼古拉斯·朗罗赫博士撰写的这部书完全针对这些发生在我们日常生活中的疾病信号，并阐述了如何避免疾病的发生。◆您知道吗头晕、走路不稳、呕吐、战栗、肢体麻木等不适都是您身体发出的疾病求救信号!它们向您提示着身体的内部问题，怎样观察这些信号如何判断、对付疾病◆本书以简明客观的文笔及专业的医学知识架构，向您讲解疾病早期透露出来的蛛丝马迹，并提醒您忽视小病任其发展的严重后果。根据这些知识，您就能根据自己的健康状况进行先行诊断，而且也能为医生提供更详细的诊疗材料。这本书深入浅出地解析养生之道，呼吁大家重视身体所发出的疾病信号，堪称一部专业、完备的健康指南。尼古拉斯·朗罗赫博士第一部健康书籍叫一个不知道疼的印第安人，瑞士某医疗专业学报称赞该书值得一读，尤其要向非专业人士推荐。如果我们用心关爱自己的身体，那么健康、幸福将

唾手可得。当我们捕获身体因不舒服而发出的疾病信号并予以充分重视时，我们就能早日投入，从而避免小病成大病。为什么人们会忽略身体器官发出的警告呢？本原因就是粗心。有人坦言的确没有给自己充分的关爱，这种忽略不只是五十而知天命之人的专属。人对自我健康的马虎表现几乎可追溯到幼儿期。人的青壮年时期正是快马扬鞭、逍遥人生的时候，年轻人更可能因为事业追求、人生享受而忽略健康，殊不知，身体的某些疾病也许早已潜伏。疼痛方位的归类头痛头痛可能是最常被人提起的身体疼痛现象了。最常见的是紧张性头痛。女性患有此种疾病的比例更大。紧张性头痛往往给人隐隐作痛的感觉，但有时也让人觉得像有一柄锤子在砸脑袋一样，这种头痛算中等强度。更有甚者会感觉头盖骨像被拧入一颗螺丝钉那样痛苦。人们还不清楚引起这种头痛的原因，但它往往伴随着压力、抑郁、沮丧、过量摄入酒精和尼古丁而发作。生活在这样的家庭环境中，其成员会集体忍受紧张性头痛的折磨，但是至今人们也没有从遗传学的角度找到这种现象的合理解释。紧张性头痛一般来说对身体没有根本的损害。美国有专门研究治疗紧张性头痛的医疗机构。那里的医护人员通过指导患者排遣压力，鼓励患者进行体育运动并协助患者避免摄入有毒有害物质，使患者的生活质量得到了提高。头痛剧烈难忍时，可完全放心地服用阿司匹林（乙酰水杨酸每次500~1000毫克）或者扑热息痛（又称乙酰氨基酚）每次1000毫克用来止痛。此外，也可采用针刺疗法抗击慢性和反复发作的紧张性头痛。偏头痛也是一种非常常见的头痛病。其典

家里人买的，效果还不错。

[身体求救信号：危险疾病早知道_下载链接1](#)

书评

[身体求救信号：危险疾病早知道_下载链接1](#)