

สารบัญ

“ไข้” อาการสื่อโรค	13
“ไอ” ให้คุณหรือโทษ	17
“หน้ามืด” สัญญาณวิกฤต	21
ความดันโลหิตสื่ออันตราย	25
เวียนหัวเกิดได้อย่างไร	29
เรื่องของ “หู”	33
โรคที่เกิดจากนอนกัณฑ์	37
ลิ้นบอกอาการโรค	41
ลิ้นกับสุขภาพ	45
เสียงสื่อโรค	49
เลือดในปัสสาวะ	53
เมื่ออวัยวะควรทำอะไร	57
เมื่อร่างกายส่งสัญญาณอันตราย	61
ทำไมต้องเป็น “ดีซ่าน”	65
กลิ่นน้ำดีกับโรคอันตราย	69
หัวใจกับโรคร้าย	73
“ถุงอั้นทะ” สัญลักษณ์ของเพศชาย	77
คุณและโทษของเส้นขน	81
เส้นผมบอกโรค	85
“แผล” ประตูดของโรคร้าย	89
มะเร็งที่เต้านม	93

สารบัญ

อันตรายของไข้กับระดู	97
ยาอายุวัฒนะ	101
รอยยิ้มและเสียงหัวเราะรักษาโรค	105
“เหนื่อย” สัญญาณการหักกาย	109
“เบื่อ” อาการอันตรายทางจิต	113
เมื่อเกิดอารมณ์เครียด	117
อันตรายใน “วัยทอง”	121
คุณและโทษของ “ร้อนใน”	125
ตาและการกะพริบตา	129
“อาย” ของคนเรา	133
คนเราต้องมี “จ๊กจ๊ก”	137
ปัญหาของคน “ติดอ่าง”	141
โทษของสะอึก	145
คุณและโทษของเหวื่อ	149
อันตรายจากคันแล้วเกา	153
โรคนอนไม่หลับ	157
โรคนอนกรน	161
กินบรรเทาโรค	165
กลิ่นมีอิทธิพลต่อร่างกาย	169
วินิจฉัยโรคจากการกินและการถ่าย	173
“ซ่อนใต๊ะ” กับชีวิตประจำวันของเรา	177

สารบัญ

บทนำ

๖๘	โทษของการกินเค็ม	181
๖๙	ทำไมต้องให้น้ำเกลือ	185
๗๐	เมื่อไรจึงต้องให้ออกซิเจน	189
๗๑	คุณและโทษของแคลเซียม	193
๗๒	ธาตุเหล็กกับโรคในร่างกาย	197
๗๓	เลือดจางสัญญาณอันตรายในเด็กสาว	201
๗๔	โทษของบุหรี่กับการกินและการถ่าย	205
๗๕	ผิวอและการนอน	209
๗๖	อันตรายจากการนอน	213
๗๗	โรคตกหมอนมาจากสาเหตุใด	217
๗๘	โทษของการนั่งนานๆ	221
๗๙	น้ำกับสุขภาพอนามัย	225
๘๐	วินิจฉัยโรคจากปัสสาวะ	231
๘๑	โทษของยาถ่าย	235
๘๒	ปากกับกลิ่นที่เกิดขึ้น	239
๘๓	กลิ่นตัวและสุขภาพอนามัยร่างกาย	243
๘๔	โทษของแว่นสี	247
๘๕	เรื่องขอลืม	251
๘๖	สระผมเพื่อสุขภาพ	255
๘๗	วัยกลางคน วัยวิกฤต	259