第一图书网, tushu007.com

<<听，你的身体在抱怨>>

图书基本信息

书名：<<听，你的身体在抱怨>>

13位ISBN编号：9787530453971

10位ISBN编号：7530453971

出版时间：2012-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：邳艳春

页数：292

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<听，你的身体在抱怨>>

内容概要

各种不适是否莫名其妙地接踵而来?
当你不得不放下工作去医院检查时，是否那些健康问题让你有些无措是从?
其实身体的各个器官在出现问题时都会有所表现，只要你能读懂它们发出的信号，就能与亚健康和医院说“ Bye—bye ”!

第一图书网, tushu007.com

<<听，你的身体在抱怨>>

书籍目录

做自己身体的朋友
大脑：每天工作到深夜，我渴望睡觉
大脑的自白
大脑的控诉
读懂你的大脑
善待你的大脑
颈部：你总低着头，从来不顾及我的感受
颈部的自白
颈部的控诉
读懂你的颈部
善待你的颈部
耳朵：每天都让我听嘈杂的音乐
耳朵的自白
耳朵的控诉
读懂你的耳朵
善待你的耳朵
眼睛：整天不合眼的味道很难受
眼睛的自白
眼睛的控诉
读懂你的眼睛
善待你的眼睛
鼻子：没有我一夫当关，疾病很快就来到
鼻子的自白
鼻子的控诉
读懂你的鼻子
善待你的鼻子
牙齿：“水土流失”严重，根基不牢
舌头：尝尽酸甜苦辣
嘴唇：漂唇不是一劳永逸，而是后患无穷
咽喉：烟、酒统统我承受，还时不时的被鱼刺、骨束Ⅱ伤到
心脏：别把我当成永久的发动机
肝脏：我早晚会在沉默中爆发
肺脏：吞云吐雾伤我最深
肾脏：吃药治病，却害我生病
脾脏：我很容易碎，请善待我
胃：我要享受慢生活
肠道：你在大快朵颐的时候，我却在暗自流泪
胰腺：暴饮暴食让我疼得死去活来
胆：主人你该减肥了，不然我又要生病了
膀胱：不要让我一忍再忍
阴茎：过度疲劳，让我垂头丧气
子宫：请善待你们的第一个家
卵巢：与其买高级化妆品．不如善待鞋
阴道：主人，请记得常洗澡，我害怕脏
睾丸：难以承受突然来袭的致命一击

第一图书网, tushu007.com

前列腺：不要说我事多，是因为你不在乎我
乳房：不要用手术刀为我整容
手：键盘、鼠标请离我远些
脚：高跟鞋、人字拖让我很痛
腿：不要再秀你的美腿了，我很冷
腰：我不是钢筋铁骨，不要坐下就不肯动
皮肤：请不要在太阳底下暴晒我
头发：又拉又烫，让我很脆弱

章节摘录

人类之所以成为地球上的主宰者，之所以被称为“万物之灵”，是因为人类拥有最为发达的大脑，有了我，人们才会思考，产生思维，动作更加协调。
否则，人们连最简单的吞咽动作都很难完成。
总之，人们一切活动都和我这个神秘的器官有关系，所以，我有人体司令部的美称。
我的作用如此重要，可惜很多人并不是很了解，所以，有必要做一下自我介绍，重申一下我的重要性，为的是以后人们更加重视。
因为我的身体80%是水，所以有些像豆腐。
但不是方的，而是圆的；也不是白的而是淡粉色的。
就像是一块粉红色的豆腐，由左右两半球组成，是控制运动、产生感觉的高级神经中枢，由约140亿个细胞构成，重约1400克。
大脑皮层厚度为2～3毫米，总面积约为2200平方厘米，据估计脑细胞每天要死亡约10万个。
俗话说，“秤砣虽小压千斤”，我的体重虽然只有人体体重的2%，但耗氧量却达到全身耗氧量的25%。
血流量占心脏输出血量的15%，一天内流经大脑的血液为2000升。
随着现代医学的进步，人们对我的了解也越来越透彻，把我分成大脑、中脑、间脑、脑桥和延髓等几部分。
各个部分都有精细而复杂的功能，其中大脑功能最重要。
脑负责看、听、闻、尝等，与全身痛痒相关。
人们的生理活动从心脏跳动，排出消化液，到复杂的思想活动，紧张的劳动，所有的一切，都由脑指挥。
所以，我还是蛮辛苦的。
人们本应该倍加珍惜我，可是，很多人却忽视我的感受，整天埋头苦干，让我快速旋转，直到深夜，也不放过我，有时人们感到烦恼，还会喝喝小酒，抽抽烟，这更是雪上加霜，让我不堪重负。
大脑的控诉　　主人，你离不开我，无论是生活，还是工作，都需要我的参与，我会密切配合，可你也不能太苛刻，不给我喘息的时间，不然我真的要罢工了。
我一旦罢工，你的生活就会变得一团糟。
主人，你真的要学会疼惜我，下面是我列举出的罪状，看看你所做的一切，你需要好好的反思一下了。
罪状二：总是拼命工作　　主人，我只能用一个字来形容你的生活，那就是“忙”，人类不是很讲究“日出而作，日落而息”吗？
可你却是披星戴月，天刚蒙蒙亮，我就被讨厌的闹钟吵醒，我晕晕乎乎地就开始了一天的工作。
待我终于熬到了下班的时间，可你为了多赚些钞票，又要加班加点，此时，我已经很疲劳了，转速越来越慢。
主人，你知道吗？
你长期让我处于过度疲劳的状态，我的功能就会逐渐衰退，这无疑是在追逐死亡。
罪状二：没有掌握大脑的作息规律　　主人，你饿了的时候会吃饭，困了会睡觉，作息有一定规律，我也是一样的，也有清醒与迷糊的时候，掌握了我的工作规律，才能更好地为你服务。
一般来说，一天中大脑运作的3段黄金时间是：上午9～11点，下午5～7点，晚上8～9点。
这3段时间是我最清醒、思维最活跃的时候，适合工作和学习。
特别是你要提高记忆力时，更应该掌握这个规律。
不要总在我最累、最迷糊的时候，让我工作，这样效果非常不好，你还一个劲地抱怨我太笨，不是我笨，是你太不了解我了。
罪状三：整天用烟来毒害大脑　　脑血管疾病是当今人类死亡的三大原因之一，对我的伤害是不言而喻的。
可是很多人都不以为然，整天活在烟雾缭绕之中，不管我的死活。

殊不知，吸烟是引发脑血管疾病的重要危险因素。
吸烟量越大，吸烟史越长，其发病率与死亡率越高。
因为烟雾中的一氧化碳与尼古丁是引起动脉粥样硬化的主要祸根。
大量一氧化碳进入血液，会导致血管壁缺氧及营养障碍，使血管内膜增生，管壁肥厚，管腔狭窄，血液流动的速度放慢，为脂质的沉积提供了条件。
尼古丁的毒性作用可使血管收缩，血压上升，加重血管壁缺氧，造成动脉粥样硬化。
另外，吸烟可使血液黏滞性增高，血液变稠，易凝固而形成血栓。
罪状四：请别用酒精来麻醉大脑　　人生不如意事十之八九，可主人，每当遇到不开心的事情，你总会借酒消愁，有时高兴，也会和朋友小酌几杯。
你是一时满足了嘴巴，可我哪里承受得了这般折腾。
过量饮酒会大大增加发生脑血管病的危险。
研究发现，酗酒者中的脑血管病发病率是普通人群的4倍，高血压的发病率也明显增加，血压剧烈波动还容易导致中风，血液黏稠易凝固，会促发脑血栓形成。
罪状五：习惯于“咸”味　　主人，我知道你的工作很辛苦，晚上还经常陪客户吃饭到深夜，觥筹交错不说，饭店里的饮食偏咸，久而久之，你也习惯了“咸”味，甚至嗜咸。
可高盐饮食是高血压、心脑血管病的重要危险因素之一。
食用盐过多可引起全身小动脉痉挛，使血压升高；人体每摄入1克盐，就会多吸收200～300毫升水，摄入的盐越多，体内积聚的水分也就越多，血容量增加而使血压升高。
为了你的身体健康，应严格控制食盐的摄入量，以每天不超过5～6克为佳。
罪状六：偏爱精粮，不爱粗粮　　主人，经过你努力工作，生活水平有了很大的改善，你的饮食越来越讲究，主食选精米精面，菜肴以肉类为主，渴了必喝啤酒饮料。
可是，这样的饮食习惯不但易于造成维生素、纤维素和微量元素摄入不足，还会加大冠心病发病的危险。
所以，主人，建议你多吃些粗粮，膳食纤维能有效降低血脂，减少冠心病风险。
凡是蔬菜、薯类和其他粗粮，都含有丰富的膳食纤维、多种维生素和微量元素及黏蛋白，能阻止胆固醇在血管内皮沉积，预防动脉硬化。
主人，以上就是我对你的不满之处，也许你会认为我说的都是一些无关痛痒的小事，千里之堤毁于蚁穴，别小看这些小事，久而久之，就会摧垮人体的司令部——大脑。
现在患上脑血管疾病的人越来越多，并且呈现年轻化的趋势，这都是不良习惯造成的结果。
所以，主人，请不要再伤害我，我已经伤痕累累，经不起折腾了，重视我，关爱我，就请从现在开始吧。
……

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com