

<<40岁以后的健康生活>>

图书基本信息

书名：<<40岁以后的健康生活>>

13位ISBN编号：9787538012699

10位ISBN编号：7538012699

出版时间：2004-9

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：马飞 编

页数：527

字数：400000

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>

## <<40岁以后的健康生活>>

### 内容概要

40岁以后的男性正值工作上的中坚，还一般上有老、下有小，身心不堪重荷，身体发育也从成熟走向老化。

往往积劳成疾，伴随身心的是慢性疲劳综合征或者亚健康状态。

临床医生提示，男人40是健康的一大关口，必须注意身心的保护，才可能颐养天年。

为此，我们综合国内外的最新研究成果，根据现代40岁左右男人的身体和心理状况，编辑了本书。主要内容包括生理健康、医疗保健、饮食保健、运动保健、生活保健、心理保健、性生活保健等内容，具有很强的科学性、权威性、系统性和实用性。

为了满足广大读者易学、易懂和易用，特别强调以预防保健为主，淡化有关临床技术和医学病理等专业知识，是现代家庭和基层医务工作者用于男性医疗预防和养生保健的良好读物。

## <<40岁以后的健康生活>>

### 书籍目录

生理健康 男人40要重视健康 男性生殖器的构造与功能 男性“女性化”的原因 包皮过长或包茎的害处 人到中年要“五戒” 神经系统的结构与功能 呼吸系统的结构与功能 循环系统的结构与功能 血压知识 食管的结构与功能 胃的结构与功能 肠的结构与功能 内分泌系统的结构与功能 肾脏的结构与功能 眼的结构与功能 鼻的结构与功能 耳的结构与功能 咽喉的结构与功能 牙齿的结构与功能 口腔的结构与功能 皮肤的结构与功能 汗腺的结构与功能 毛发的结构与功能 指(趾)甲的结构与功能 骨的结构与功能 关节的结构与功能 脊椎的结构与功能 肌肉、肌腱的结构与功能 要防中年早衰 要预防脑老化 利用人体生物钟保健 脑力劳动者的保健要点 由指甲判断健康 由手判断健康 由舌判断健康 由尿判断健康 由痰判断健康 由汗判断健康 由鼻判断健康 由眉判断健康 由脐判断健康 由进食感觉判断健康 由脉搏判断健康 由体重判断健康 由视色判断健康 由疲劳判断健康 医疗保健 人到中年须防神经衰弱 血压的自我测量 心脏病早期的自我判断 男人顺利渡过更年期的方法 延缓更年期的措施 脑血栓复发的预防 ..... 饮食保健 运动保健 生活保健 心理保健 性生活保健

章节摘录

鼻的结构与功能 鼻的结构 鼻由外鼻、鼻腔和鼻窦三部分组成。

外鼻外鼻是由外侧可以看到的鼻子的部分，自眼眉之间的耳根开始，到下端的鼻尖部。在鼻尖的下面左右各有一个外鼻腔。

将外鼻腔左右分开的壁是鼻中隔，从壁的根部到上嘴唇中央成纵向走向的是人中。

外鼻孔两侧的鼓起部分为鼻翼。

外鼻的表面为皮肤所覆盖，由于在鼻翼和鼻尖的很厚的皮肤中有汗腺，所以鼻子也会出汗。

鼻尖部和鼻中隔是由软骨组成的，具有弹性，所以即使受到碰撞也不易受伤。

鼻腔鼻腔是外鼻孔内部的既宽广又复杂的腔。

这个腔在里面再度狭窄，通过左右后鼻孔的孔向咽部张开。

鼻腔由鼻中隔的壁左右对称地分开。

在左右鼻腔中，有着从侧壁中对称地突出来的鼻甲和鼻道。

鼻道是使呼吸的空气和流动分泌液的通道，由眼睛流出的眼泪也流进下鼻道。

鼻腔的内面被黏液所湿润的黏膜所覆盖着。

鼻腔的上方有一个黏膜的颜色稍微有所变化的部位，这是感觉气味的重要部位。

鼻窦鼻窦是被位于鼻腔外侧的骨所包围着的空洞，左右两侧各有4个，成对称性排列。

都与鼻腔以细小的通路相连，鼻腔的黏膜通过通路延伸覆盖于空洞的内面。

<<40岁以后的健康生活>>

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>