

<<五脏六腑的健康密码>>

图书基本信息

书名：<<五脏六腑的健康密码>>

13位ISBN编号：9787540315801

10位ISBN编号：7540315806

出版时间：2009-11

出版单位：湖北辞书出版社

作者：鹏程，黄军装 编著

页数：261

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>

<<五脏六腑的健康密码>>

前言

首先，让我们来认识一下什么是五脏六腑。

五脏六腑中的五脏，即心、肝、脾、肺、肾；六腑则是指小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦。

我国传统医学——中医认为，“五脏”是贮藏精气的器官，“六腑”是主消化、吸收或排泄的有出有入的“府库”。

其中每一脏腑都有其各自的功能，并与其他脏腑协调统一，维系着人体的正常生命活动。

五脏六腑的健康是人体健康之本，人的生命之本，一旦它们其中的任何一个发生病变，都会直接或间接地影响到其他部位各项功能的发挥，进而威胁到整个身体的健康。

自古以来，人们对五脏六腑的探索和认知从未停止过，并且取得了巨大的成就。

五脏六腑越来越清晰透彻地展示于世人眼前，“肚皮”已不再是那道“天然的屏障”。

对于五脏六腑的深入认识 and 了解，会更加有助于我们对于其健康状况的管控和疾病的防治，还原一个健康的五脏六腑，还原一个强健的体魄！

本书名为《五脏六腑的健康密码》，那么，五脏六腑的健康密码究竟是什么呢？

这些密码真能为我们开启一道通往健康之路的大门吗？

事实上，本书本身就是五脏六腑的健康密码，全书也是“无内容不密码”。

本书对于五脏六腑各自独立设章，具体加以阐述。

<<五脏六腑的健康密码>>

内容概要

“五脏”，即心、肝、脾、肺、肾；“六腑”则是指小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦。五脏六腑的健康是人体健康之本、人的生命之本。

自古以来，人们对五脏六腑的探索和认知从未停止过，五脏六腑的秘密越来越清晰透彻地展示于世人眼前……那么我，五脏六腑的健康密码究竟是什么呢？这些密码真能为我们开启一道通往健康之路的大门吗？

想知道答案吗？

那就我们一起打开书本吧！

<<五脏六腑的健康密码>>

书籍目录

前言第1章 心脏 心脏健康密码 你对心脏的了解有多少 心脏的作用是什么 人类心脏的个体发生史是怎样的 人的心脏要干多少活儿 心脏是永不休息的吗 心脏的常见病有哪些 心脏病有病早知道 先天性心脏病(先心病) 冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病) 风湿性心脏病(风心病) 心肌炎可分轻、中、重三型 原发性心肌病 心绞痛多见于男性 心肌梗塞是指心肌的缺血性坏死 心脏病预防是关键 5个诱发先天性心脏病的高危因素 预防冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病) 预防风湿性心脏病(风心病) 提高机体免疫力可预防心肌炎 避免可能引起原发性心肌病的有关因素 预防心绞痛应注意的一些事 心肌梗塞先兆症状多在发病前一周出现 中医药膳滋养方 心脏健康吃出来 体育锻炼保健康第2章 肺 健康密码 你对肺的了解有多少 肺的作用是什么 我们的“生命底线”是什么 健康的肺能支持我们活多少年 胎儿的肺有哪些特别之处 为什么说吸烟是肺病的头号元凶 肺部的常见病有哪些 肺部有病早知道 肺炎是指肺实质的炎症 肺结核传染病中的常见病 肺癌为恶性肿瘤中最常见的死亡原因 肺脓肿主要有3种类型 肺气肿的各种类型 慢性肺原性心脏病(肺心病) 肺病预防是关键 肺炎的发生大多因感冒(上呼吸道感染)治疗不及时 预防肺结核的7种措施 预防肺癌的15种措施 预防肺脓肿的4点注意事项 预防肺气肿的7种措施 预防慢性肺原性心脏病(肺心病)的4种措施 中医药膳滋养方 健康是吃出来的 体育锻炼保健康第3章 脾 脾健康密码 你对脾的了解有多少……第4章 胃第5章 胆第6章 肝第7章 肾第8章 小肠第9章 大肠第10章 膀胱第11章 三焦第12章 五脏六腑与阴阳五行

<<五脏六腑的健康密码>>

章节摘录

插图：人的心脏要干多少活儿如果将人生以70岁计，心脏以每分钟跳75次计，人一生中心跳就超过25亿次。

如果人活到115岁，心跳将达到40亿次。

长寿学家曾做过这样的预言：在最好的情况下，哺乳动物的存活期限是它的心跳数达到10亿次。

照这样计算，人的寿限最多不会超过30岁。

可见，安装在人体内的这匹“马达”一直在超量超时运作啊！

在安静状态下，心脏每次搏出血液60毫升。

如果以每分钟心跳75次计算，那么1分钟就可搏出血液约4500毫升，约重5千克（血比重1.06）；一小时可达286千克，24小时约为6520千克。

心脏是永不休息的吗人们常说：“一颗永远跳动的心”，或者说，心脏是一个人体内的永动机，只要人活着，它就不断地收缩和舒张，永远不会休止。

因此，很多人认为心脏是永不休息的。

心脏日夜不停地跳动，每分钟儿童心跳80~90次，少年80~85次，成人60~80次。

心脏不停地跳动，不累得慌吗？

其实我们的心脏是很会找机会休息的。

心脏的一次收缩、工作，以及相应的一次舒张、放松，叫做一个心动周期。

如果按每分钟心跳75次计算，每一个心动周期是0.8秒（ $60\text{秒} \div 75 = 0.8\text{秒}$ ）。

这0.8秒时间里，心房收缩占0.1秒，心房舒张占0.7秒；心室收缩占0.3秒，心室舒张占0.5秒。

你看，不论心房还是心室，收缩占的时间都比舒张占的时间短。

所以，心脏在每次收缩之后，都有充分的时间用来休息——心脏是很会“忙里偷闲”休息的，因此它不会疲劳过度。

心脏的常见病有哪些常见的心脏病有先天性心脏病、冠心病、风湿性心脏病、心肌炎、原发性心脏病、心绞痛、心肌梗塞等。

<<五脏六腑的健康密码>>

编辑推荐

《五脏六腑的健康密码》：健康，每一个人都渴望拥有！

那么，健康究竟从何而来？

有一句简单的话来概括，就是“向生活方式要健康”。

随之而来的，就是各种疾病的侵袭。

因此，我们说，培养良好的生活习惯和方式，保持平和的处世心态，才是真正的健康之道！

只有记住几组数字密码，就会使你的健康生活变得更加简单！

使你的健康愿望变成现实。

<<五脏六腑的健康密码>>

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>