第一图书网, tushu007.com

<<新版人体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<新版人体使用手册>>

13位ISBN编号：9787548400240

10位ISBN编号：7548400241

出版时间：2010-4

出版时间：哈尔滨出版社

作者：王灿荣

页数：430

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

内容概要

在生活快节奏、工作高效率的今天，健康问题是所有人共同关心的话题。
诚然，人类寿命的延长和生命质量的提高有赖于医疗技术的进步，许多疾病正在得到有效治疗或最终治愈。
但是，我们需要记住，疾病侵袭的时候，您的身体并不总是需要医疗手段来干预。
身体拥有大量复杂、精确而有效的反馈性机制，常常足以应付疾病的侵袭。
也就是说，您就是自己最好的医生。
　本书如同一位健康的向导，引领您了解人体的各个系统、器官和它们的运转情况，将会使您对身体各项器官的认识得到全面的提升。
您会发现疾病是如何开始的，它们是如何影响到您的身体，您还会从中获知如何预防和击败那些影响你生活质量的不良因素，教您清楚地认识自己的身体并学会科学地维护它。
总之，本书为您提供了一个简单而全面的健康计划，它能告诉您改变您生活的方法，并祛除那些让您烦恼的疾病和健康问题。
　本书献给您的就是这样一本人体使用手册，趣味、客观、科学、实用、结构清晰，表达方式严谨，简单易懂，即学即用。
阅读本书，将使现代都市人摆脱对于营养保健品及医药的一味依赖，摒弃以往错误的思维定式，形成科学的生活习惯，做好自己的保健医生。

书籍目录

本书序第一章 人体信息之窗 奇妙的外衣：皮肤 心灵之窗：眼睛 聆听美妙的世界：耳朵 感受环境中的气息：鼻子 尝尽人间百味：舌头第二章 拥有良好的食欲 食物粉碎机：口腔 食物的通道：食管 食物的加工厂：胃肠 人体的化工厂：肝胆胰 消化系统的异常信号第三章 使呼吸更通畅 气体出入的门户：咽喉 气血汇集之所：肺第四章 让你的心跳得更轻松 不停运转的发动机：心脏 循环不息的血液第五章 越活越年轻 人体的指挥中心：神经系统 神经系统的养护第六章 保持生理平衡 生理功能的调节者 生理平衡的失调第七章 体内环境维护 人体的净化工厂：肾脏 人体的废水库：膀胱第八章 塑造强健的体魄 力量之源：肌肉 人体的框架：骨骼 骨关节易出的毛病第九章 维护生殖健康 男性生殖系统的组成与功能 男性生殖系统的保健 女性生理特征 女性生殖系统的健康第十章 增强机体免疫力 人体的防御设施 增强你的免疫力

章节摘录

第一章　人体信息之窗　　奇妙的外衣：皮肤　　皮肤，抵抗外敌入侵和保护自身的天然的屏障
皮肤结构十分复杂，它由表皮、真皮、皮下组织三大层组成。
皮肤表面不是平滑的，由许多皮沟和皮丘组成，称为皮野。
掌、足纹是由皮沟和皮丘形成的特殊纹理。
通常，皮肤含水量为体重的18%～20%，为人体的第二大“水库”；皮肤颜色的深浅，因种族、年龄、性别及部位不同而不同。
皮肤的表面寄居着大量的细菌。
但由于皮肤的结构严密，战斗力强，能将这些细菌拒之门外，防止侵略者的入侵。
皮肤还可以分泌一些酸性物质，这些酸性物质直接与细菌搏斗，杀灭细菌。
因此，皮肤是名副其实的保障人体健康的卫士。
人体皮肤厚度为0.5～4毫米（不包括脂肪），可因年龄、性别和部位的不同而有所区别，如儿童、老年人皮肤比成年人的皮肤薄，女性皮肤比男性皮肤薄，四肢屈侧、眼睑、乳房、外阴的皮肤较薄，而臀部、手掌、足底及枕后的皮肤较厚。
在身体的多数部位，皮肤的外层像纸一样薄。
如果不幸烫伤手指时，就能看到水泡顶部的那层薄薄的表皮。
表皮里没有血液供应，细胞的营养是由下面的组织扩散而来的。
人体上脱落的白屑，那是已经死去的角化细胞，这些表皮细胞的寿命只有27天。
到70岁时，身体将失去重约45千克的皮肤，这几乎等于自身体重的2/3。

编辑推荐

您唯一真正拥有的就是您的身体，但从来没人告诉您该如何正确使用。
现在，是成为自己健康专家的时候了！
这本手册，让您第一次聆听到自己身体健康的秘密，您从这本手册中学到的，已足够应付您日常身体保健所需！

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