第一图书网, tushu007.com

<<身体健康枕边书全集>>

图书基本信息

书名：<<身体健康枕边书全集>>

13位ISBN编号：9787802286924

10位ISBN编号：7802286921

出版时间：2011-3

出版时间：新世界出版社

作者：牧之

页数：444

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

前言

古往今来．与其说长寿是人类追求的梦想，不如说健康是人类梦寐以求的东西。
自有人类起，人们就被各种各样的疾病所缠绕。
尽管在今天物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类征服了一个又一个疑难病症，但是疾病仍然以各种“变身”侵袭伤害着人们的健康。
可以说：健康，是人类最基本的追求。
现代都市生活中的一个重要问题就是人们感到疲劳不堪。
现代人不再有“锄禾日当午”的辛劳。
却并不感到轻松。
在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源。
心理和生理的长期负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致让衰老提前到来。
许多人刚刚步人中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。
导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。
而老年人也由于进入了衰老期，各种疾病接踵而至。
比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。
身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿，关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。
那么我们对身体健康应该做些什么呢？
对一些常见病应该注意些什么呢？
对于还没有完全攻克的癌症该怎样预防和治疗呢？
目前流行的现代病该怎样防治呢？
自己怎样捕捉身体透漏出来的信息，而看出疾病的端倪，早做治疗呢？
生活中发生了一些意外该怎样进行家庭急救呢？
怎样运用传统治疗法诸如按摩之类强身健体呢？
你可以从本书中找到这些问题的答案或者更多的信息。
到底怎样是健康？
你的生活方式、生活环境、心态、运动以及饮食与健康有什么关系？
如何才能体察自己和身边的人是否处于健康状态？
家中的丈夫、妻子、孩子和老人最常见的健康问题是什么？
最简单的治疗方法有哪些？
一些常见癌症的治疗和预防方法是什么？
这些问题的答案，都可以从本书中找到。
此外，本书还介绍了一些常见疾病的自我诊断和儿童及成人的急救知识以及身体发出的一些亚健康警讯。
现在，你还不知道为了健康该从何做起吗？
还在被一些疾病缠绕弄得痛苦不堪吗？
那么，请拿起这本《身体健康枕边书全集》吧，试着翻翻它，读一读，再试着把它置于床头手边，时常翻阅。
你或许会发现，原来，健康能与它结伴而来！

内容概要

《身体健康枕边书全集》让您了解到真正的健康是怎样的状态，您的生活方式、生活环境、心态、运动以及饮食与健康有怎样的关系。
《身体健康枕边书全集》重点讲述了家中的少儿、男人、女人和中老年人最常见的健康问题并提供最简单的治疗方法和一些常见癌症的预防和治疗方法。
此外，《身体健康枕边书全集》还讲述了一些常见疾病的自我诊断和儿童及成人的急救知识以及身体发出的一些健康警讯。
拿起这《身体健康枕边书全集》，您会发现，它内容涵盖广，信息量大，而且条目详细又切实可行。
那么现在您还犹豫什么呢？
请拿起这本《身体健康枕边书全集》吧，试着翻翻它，觉着可以读·读的话，再试着把它置于床头案牍，时常翻阅。
您或许会发现，原来，健康是与它结伴而来的！

<<身体健康枕边书全集>>

书籍目录

前言第一章 人体的奥秘第一节 复杂的人体十大系统第二节 奇妙的一组人体数据第三节 重要的人体比例规律第四节 人体器官各有年龄第五节 人体器官再生的奥秘第六节 人体内的声音第七节 人体功能时刻表第二章 人为什么会生病第一节 内因——免疫力差第二节 外因——病菌和病毒的侵袭第三章 常见病症的简单病理第一节 咳嗽第二节 呼吸困难第三节 缺氧第四节 消化第五节 疼痛第六节 炎症第七节 出血第八节 贫血第九节 应激第十节 浮肿第十一节 心脏病第十二节 高血压第四章 健康是个人和家庭的大事第一节 现代人的健康整体状况第二节 身体健康的含义第三节 身体健康诊断内容第四节 健康的新标准第五节 影响健康的因素第六节 自我监测健康标准第七节 关于亚健康第八节 如何预防和消除“亚健康”第九节 未来的保健新趋势第五章 头发与健康第一节 了解你的头发第二节 头发与五脏第三节 观察头发，判断身体是否健康第六章 脸色与健康第一节 观脸查健康第二节 合理饮食好脸色第七章 眼睛、眉毛与健康第一节 看眼睛，查健康第二节 看眉毛，查健康第八章 鼻子与健康第一节 你了解自己的鼻子吗第二节 看鼻子，查健康第九章 舌头与健康第一节 了解你的舌头第二节 看舌头，查健康第十章 口气与健康第一节 通过口气辨疾病第二节 口气形成的原因第三节 对症下药治口气第十一章 排汗与健康第一节 人为什么会出汗第二节 出汗与健康第十二章 指甲与健康第一节 了解你的指甲第二节 透过指甲看健康第三节 捏手指自测病第四节 美甲与健康第十三章 手相与健康第一节 了解手相第二节 掌纹与健康第三节 丘与健康第四节 手指与健康第十四章 肚脐与健康第一节 你了解肚脐吗第二节 从肚脐形状看健康状况第三节 肚脐易患的疾病第四节 肚脐美与健康第十五章 观足测健康第一节 关于人足第二节 观足测健康第三节 足部保健第十六章 饮食与健康第一节 透视膳食指南第二节 谷类食物适当食用第三节 蔬菜水果益于健康第四节 鸡鸭鱼肉吃法有讲究第五节 常喝牛奶利于骨骼生长第六节 正确看待脂肪第七节 盐多有害健康第八节 西式快餐多吃无益健康第九节 控制零食食用益于健康第十节 少吃方便食品有益健康第十一节 碳酸饮料无益人体健康第十二节 果汁不宜天天喝第十三节 适量饮茶有益健康第十四节 有益身体健康的食品第十五节 用蜂蜜来代替糖第十六节 偏碱饮食与健康第十七节“鲜”食品误区第十八节 吃绿色食品第十九节 黑色食品辨证地吃第二十节 夏日保健：苦味食品第十七章 排便与健康第一节 排便的生理过程第二节 排便异常与疾病第三节 检查自己的尿液第十八章 人际交往与健康第一节 人际交往与健康第二节 人际交往中如何保持最佳的、主动的状态第十九章 心态与健康第一节 心理健康的标准第二节 健康需要“营养素”第三节 保持快乐的心态就会健康第二十章 运动与健康第一节 健康需要体育运动第二节 合理运动促进健康第三节“轻体育”与健康第四节 步行亦是一种锻炼方式第五节 有氧运动于健康最合理第六节 恶劣天气更要坚持锻炼第七节 体育锻炼要从小抓起第二十一章 睡眠与健康第一节 睡眠与健康第二节 影响睡眠的不良生活习惯第三节 科学睡眠，提高质量第四节 改正睡眠习惯——健健康康睡好觉第五节 走出睡眠的四个误区第六节 一年四季健康睡眠秘诀第七节 儿童睡眠的四项注意第八节 老年人睡眠要注意什么第九节 男人怎样睡眠好第十节 女人提高睡眠质量小秘诀第十一节 经期对女性睡眠的影响第十二节 造成失眠的睡眠习惯第十三节 克服失眠的四个高招第十四节 失眠的食物疗法第十五节 失眠的其他疗法第十六节 睡眠质量自测第二十二章 天气与健康第一节 天气与健康关系密切第二节 春季的易发病与保健第三节 夏季的易发病与保健第四节 秋季的易发病与保健第五节 冬季的易发病与保健第二十三章 家居环境与健康第一节 建筑材料及装饰物品对健康的影响第二节 家用化学物品对健康的影响第三节 室内空气环境与健康第四节 吸烟与健康第五节 关于家居环境的几个标准第二十四章 环境污染与健康第一节 环境致病第二节 大气污染与健康第三节 水污染与健康第四节 噪声污染与健康第五节 电磁辐射与健康第二十五章 亚健康的自我诊断第一节 什么是亚健康第二节 亚健康的表现及自我检测第三节 亚健康的形成原因第二十六章 走出亚健康第一节 建立健康生活方式、养成良好卫生习惯第二节 合理膳食第三节 适当进补第四节 适度运动第五节 保持心理平衡第二十七章 定期检查第一节 哪些人群容易亚健康第二节 养成定期检查的好习惯第二十八章 少儿常见病的预防与治疗第一节 小儿腹泻第二节 小儿百日咳第三节 小儿维生素缺乏症第四节 小儿急性上呼吸道感染第五节 感染性疾病第六节 儿童贫血症第七节 小儿肺炎第八节 小儿肥胖症第二十九章 男性常见疾病的预防与治疗第一节 脱发第二节 前列腺疾病第三节 阳痿第四节 早泄第五节 下背痛第六节 溃疡第三十章 女性常见疾病的预防与治疗第一节 痛经第二节 更年期综合征第三节 阴道炎第四节 偏头痛第五节 贫血症第六节 尿道感染第七节 乳房不适第三十一章 中老年常见疾病的预防与治疗第一节 高

血压第二节 糖尿病第三节 冠心病第四节 高血脂第五节 哮喘第六节 白内障第七节 下肢静脉曲张第八节 帕金森氏症第九节 老年痴呆症第十节 骨质疏松症第十一节 肥胖症第三十二章 健康杀手——癌症的预防与治疗第一节 癌症总述第二节 肺癌第三节 肝癌第四节 胃癌第五节 食道癌第六节 大肠癌第七节 乳腺癌第八节 宫颈癌第九节 白血病第三十三章 现代病的防治第一节 家用电器噪音病第二节 现代办公职业病第三节 宠物综合征第四节 麻将病第五节 耳塞综合征第六节 洗衣机病第七节 冰箱病第八节 家庭中的电磁场污染症第九节 新潮服装病第十节 电热毯病第十一节 地毯病第十二节 空调病第十三节 电视病第十四节 电子游戏机综合征第十五节 星期一综合征第十六节“ 白领综合征 ”第十七节 低头综合征第十八节肌肉饥饿症第三十四章 家庭急救知识第一节 家庭急救几项原则第二节 儿科急救第三节 内科急救第四节 外科急救第五节 妇科急救第三十五章 传统疗法与保健第一节 按摩第二节 排毒第三节 拔火罐第四节 刮痧第五节 气功第六节 瑜伽第三十六章 有病不能乱投医——就医指南第一节 就医必知第二节 住院治疗第三节 身体检查第四节 病人需要了解的医学名词

章节摘录

病菌和病毒是导致人生病的主要外因之一。
人类诞生以来，威胁人类生命的最大敌人，并非自然灾害，也远非人为战争，而是小小的病菌和“非生物”病毒。
在显微镜下，它们可以说是“美丽”的，但却是人类最不可以小看的敌人，是人类生命中真正不能承受之“阴影”。
《我们为什么生病》一书的作者古德说：“无论将来人类的智能将如何统治地球．细菌地位的改变仍然无法想像。
它们的数量之多，居于压倒性地位；种类之繁，无可匹敌。
它们的生活环境极为广泛，代谢模式又无可比拟。
人类的胡作非为可能招致自己的毁灭，连陆生脊椎动物也可能一起殉葬，但我们无力把50万种昆虫一举消灭，对于种类繁多的细菌更加无能为力。
”　　据史料记载，横扫欧洲大陆的公元542年查士丁尼瘟疫流行和公元1347年黑死病爆发，造成了整个欧洲三分之一人口的死亡；1918年爆发了世界性的流感，除南极外世界各大洲无一幸免，死亡2000多万人，比第一次世界大战造成的死亡人数还要多；加上1957年和1968年两次流感，死亡人数则超过了第二次世界大战。
小小的细菌、病毒的杀人本领令人毛骨悚然。
从古至今，在人和致病的细菌之间一直展开着一场旷日持久的殊死较量。
在这场“你死我活”的斗争中．所幸人类战果颇丰：凶恶的鼠疫已经是“强弩之末”；古代欧洲人称为“死神帮凶”的天花病，在地球上也“寿终正寝”。
野火烧不尽，春风吹又生。
人类病菌感染及传染性疾病仍占疾病总数的三分之一。
除已广为人知的艾滋病体，1995年再现的伊波拉病，1996年在英国引起高度重视的疯牛病，1997年香港发生的禽流感，1998年在东南亚发生的尼柏病毒引起的脑炎，2000年非洲发生的裂谷热，2001年欧洲发生的口蹄疫病流行……　　人类虽然想出了很多手段，发明了多种抗菌素来抵抗病菌侵袭，但无论如何也不能将病菌永远灭绝。
虽然青霉素的问世一下子扭转了人和病菌大战的局势，虽然人类还在孜孜不倦地研制开发新药，但细菌就好像具有灵性和智慧，永不疲倦地通过改变自己的结构来与这些抗生素相对抗。
新药研制的速度似乎已远远不及细菌耐药性产生的速度，几乎每一轮抗菌素所走的都是从有效、低效到失效这同一条道路。
站在更高的层次上来看．这实际上是一场地球生物圈中最古老的成员同更新兴的病菌新成员之间的战斗。
它无孔不入、无所不在。
据说人体本身的10％也是由细菌构成的。
这个有着36亿年历史的细菌是整个生物生命史中的耐力冠军。
它们才是地球上最大的“适者和主宰者”。
细菌导致的疾病只能抑制，无法根除。

编辑推荐

我们的生活日益多彩方便，我们的饮食日益丰富多样，我们也不再有“锄禾日当午”的辛劳，可我们却并不感到轻松。
许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸背痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。
导致中老年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。
而老年人也由于进入了衰老期，各种疾病接踵而至。
比如高血压、冠心病、糖尿病，失眠、神经系统紊乱，肾功能衰竭等等。
其实自己的身体自己最了解，只要刻意地采取一些行动，久而久之，当这种行动变成习惯后，您也就与健康相伴了。
请试着把《身体健康枕边书全集》放在枕边，在闲暇或不适的时候打开它，它可以帮助您熟悉自己的身体，预防和解决小恙大疾，永葆健康！

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