

<<从头到脚说健康全集>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚说健康全集>>

13位ISBN编号：9787807533597

10位ISBN编号：7807533595

出版时间：2009-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：李睿 著

页数：369

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>

## <<从头到脚说健康全集>>

### 内容概要

将为您从头到脚一一说起。

世界卫生组织指出：每个人的健康与寿命，60%取决于自己。

也就是说，我们若想拥有健康的身体，主要还得靠自己。

疾病并不可怕，可怕的是对人体的无知。

《从头到脚说健康全集》将从日常生活中的诸多健康细节入手，用全新的视角以及通俗严谨的语言，科学细致地帮助您认识和使用人体从头到脚的各个部位，贴心地帮助您解决方方面面的健康问题，为您打开人体健康之路的绿色通道。

生活恶习、养生误区、保健核心、病体复原……我们到底该做什么，不该做什么？

生活中哪些器官在人体健康中起着关键性作用，哪些器官在人体复原中最容易引发疾病？

## &lt;&lt;从头到脚说健康全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 了解人体构造人体系统一览表一、人体的呼吸什么是呼吸为什么会呼吸急促为什么人不能长时间呼吸纯氧二、人体的循环体循环和肺循环为什么一站起来就头晕产生高血压的元凶三、人体的消化和吸收不要小看唾液的作用消化和吸收四、人体的神经中枢神经系统和周围神经系统痛觉能起到自我保护的作用五、人体免疫力免疫力低下的5个征兆如何提高免疫力六、人体的运动什么是脱臼肌肉拉伤是怎么回事预防运动损伤的5种方法七、人体的排泄憋尿可能引发严重病症八、人体的繁殖我是从哪里来的什么决定了人的性别第二章 优化人体机能人体保健常识一览表一、提高大脑运作效率健脑面面观7类食物有益大脑提高记忆力的5个要点10个坏习惯影响大脑健康如何防治头晕头痛不可滥服药怎样消除“春困”打哈欠可以驱困二、挖掘头发潜在功能补充维生素C防脱发油性头发应每天洗一次中性或干性头发，每周洗头4~5次洗头要用洗发剂护发素经常为养发师所采用按摩头皮好处多常梳头有益健康怎样梳头才能达到养生保健效果对付枯黄头发的6个上策打理髻发有3要点预防脱发应注意10点患了斑秃怎么办睡前洗头不吹干极易造成慢性头痛哪此人不宜烫发一年内烫发不宜超过4次常染发能引起癌症三、清理耳朵里的“垃圾”搓耳具有保健作用穿耳孔、戴耳环要预防感染游泳时耳朵进水怎么办听音乐时不要把音量开得太大保护听力要从胎儿抓起6招预防老年性耳聋频繁挖耳坏处多耳内点药要注意如何预防耳聋耳鸣应及时治疗耳郭外伤怎么办如何预防爆震性耳聋四、扫除眼睛“敌人”护眼面面观富含维生素的食物对眼睛有益怎样预防眼纹电脑工作者的护眼技巧电视爱好者如何护眼乘公交车时不宜看电视常戴近视眼镜不会使度数加深要随时调整眼镜度数隐形眼镜的配戴应慎重隐形眼镜不宜天天戴选好太阳镜对眼睛有好处眼皮跳个不停可引起面瘫眨眼不能太频繁浓妆对眼睛有害如何正确使用眼药水让眼睛远离噪声揪出日常生活中的眼睛杀手眼袋需要手术消除吗如何预防干眼症化学性物质溅入眼睛应赶快冲洗眼睑异常应及时治疗五、加强鼻子护理护理鼻子面面观干燥天气防止病从鼻入擤鼻涕应一次擤一个鼻孔小孩流鼻涕有可能发展成鼻炎不要随使用点鼻药鼻出血时怎么办用什么办法可以对付打呼噜撵走酒糟鼻的5个计策能消除小肚腩的5种茶能清爽瘦身的13种蔬菜运动与消耗的热量日常行动也可瘦身网球、羽毛球、健身操、体育舞蹈最能减肥瑜伽形体操瘦身街舞瘦身有氧搏击操瘦身健身操瘦身舍宾瘦身拉丁健身操瘦身适合女性的5项燃脂运动仰卧运动减少腹部脂肪大运动量对减肥无益短时间运动不能减肥快速爆发力运动越减越肥运动减肥的5大误区减肥药副作用危害大使用泻药并不能减肥中药减肥需要注意什么问题请不要动不动就让胃“挨刀子”术后暴食。胃就白“牺牲”了减肥应小心反弹减肥过快可能导致胆结石减肥过多可导致记忆力减退体重反复变化可导致心脏病运动量过大有害无益不要轻易尝试抽脂三、衣着打扮春夏秋冬怎么穿穿对了衣服。也能保健亚麻织物具有较强的吸湿和散湿能力亚麻织物有防病作用亚麻织物能减轻磁场对人体的危害化纤衣物易引起皮肤过敏化纤衣服容易带静电领带系得过紧易患青光眼领带系得过紧易引发白内障胸罩不要戴得太久选择最佳的鞋跟高度常穿高跟鞋对身体健康不利不要常穿平底运动鞋穿运动鞋应注意什么穿尖头皮鞋坏处多冬天要每天换袜子老年人穿鞋的学问紧身牛仔裤应慎穿寒冷天气穿裙子易患疾病要想冷天穿裙子须加强耐寒锻炼冷天穿裙子应注意饮食内衣尽量不要干洗四、性生活认识性爱如何达到性生活的和谐压力过大影响性生活质量不良生活方式对干扰性冲动的传导营养不良导致男性不育疾病影响性功能某些药物造成性障碍用错安全套导致性无能要重视性生活的前奏体外射精害处多“性惩罚”的4宗罪饭后、浴后不宜过性生活酒后不宜过性生活不要带病过性生活疲劳时和情绪不佳不宜过性生活女性经期和产后不宜过性生活夫妻分床睡好处颇多分床睡也要把握时机夏季房事须谨慎性交前清洗男女外生殖器可防止感染性交后清洗男女外生殖器抑制细菌繁殖哪些食物让你获得“性福”预防鼻疖有妙招六、巩固口腔防线口腔护理面面观引起口臭的元凶哪些妙招可以消除口臭口吃应及时矫治保护牙齿的4大诀窍如何护理假牙慎重对待牙齿不整牙病不治可对心、脑、肺产生危害虎牙切不可急着拔嚼口香糖的时间一般不超过15分钟饭后不宜使用牙签儿童缺牙后也应镶牙补过的牙齿能用多久拔牙后冷、热敷要掌握时机不要忽视牙龈出血牙齿磨损怎么办严重磨牙症可导致牙周破损牙痛应及时治疗龋齿要对症治疗作好口腔保健可预防牙周疾病智齿的家庭养护法七、让手、臂动起来手部护理面面观洗手是一门学问让手“动”起来如何保养好指甲戴手套要因人而异不宜用汽油洗手不宜按压手指关节八、腿、脚不仅用来走路哪些食物有益于美腿揉脚有益于身体健康防腿脚衰老的6个细节不要挖趾甲两侧热天不要用凉水冲脚冬天不要穿着袜子睡觉睡觉时避免脚底迎风赤脚走路益于健康快步行走

## &lt;&lt;从头到脚说健康全集&gt;&gt;

有益身心踏石走路有益处架高双腿有益健康倒走和倒跑要注意安全常跷二郎腿有损健康小腿抽筋夜间发作怎么办对付脚鸡眼的4个秘方防治脚气应注意哪些问题怎样减轻足跟痛九、皮肤还可以更健康皮肤四季保健面面观对皮肤健康有益的水果多喝水可预防皮肤干燥皮肤暴晒后可使用凉开水来擦洗橄榄油护肤效果佳空调房里的护肤绝招对付粉刺、暗疮、红斑、毛孔粗大等有妙计夏天不宜化浓妆夏天不宜马上擦掉汗婴儿油、果汁、牛奶、鸡蛋清都是秋冬护肤品让护肤跟随旅途新买的衬衣应先洗后穿内、外衣不宜放在一起洗洗澡7不宜洗浴后不宜马上化妆蒸汽美容时间不宜过长办公室工作者如何养护皮肤对抗皮肤过敏“三步曲”为何面部总是患皮炎疤痕可以消除吗祛除青春痘的6种方法怎样预防和治疗冻疮远离疥疮，注意清洁最关键如何消除狐臭防治白癜风应忌服维生素C痲子瘙痒时，切不可搔抓十、为脏、腑注入活力心脏保健面面观运动可使心脏功能增强吃茄子能保护心血管心血管疾病患者冬季要注意保暖暴怒、暴食、暴喜可诱发心绞痛等疾病心脏病患者应慎戴耳环胸式呼吸不利于肺部的健康腹式呼吸有祛病延年的奇功让肺倾听舒缓音乐经常散步有益于肺健康春天养肺注意防寒和饮食秋天养肺注意精神要宁静苹果、西红柿可保肺健康吸烟易致肺癌粉尘对肺危害大高强度体育运动对肺有害肺病患者不易饱食啤酒喝得太多易患肺癌预防脂肪肝要严格控制饮食肝炎病人不宜多看电视天气转凉后怎样预防胃病复发用矮桌吃饭易伤胃快餐食品不宜多吃吃水泡饭有害健康吃早餐时不宜喝冷饮吃柿子容易引起胃结石饭后不宜马上吃水果饭后不宜立即喝茶饭后不宜马上散步饭后不宜马上游泳如何防治恶心症如何治疗肠道蛔虫8招保健肾脏多喝水防肾结石第三章 引导人体自愈人体自愈所需食物参照表一、饮食决定人体自愈人体不能缺少哪些营养素哪些食物富含维生素营养平衡有助于人体修复科学安排一日三餐能做到营养平衡忽略早餐可能会引起疾病空腹食用牛奶、大蒜等会引起疾病吃水果看疾病哪些病人要慎食水果吃水果看颜色吃什么可以补血什么样的血型选择什么样的食物哪些食物可使血管更“年轻”人体缺乏营养后的不良反应蔬菜可消除亚硝酸胺的致癌作用吃早餐时不宜先喝蔬果汁等饮料科学搭配午餐，提高人体机能晚餐不宜吃得太饱春季喝粥，重在养肝夏季喝粥，解暑利胃秋季喝粥，润燥益气冬季喝粥，增强体质调味品是治病高手醋，治病又养生二、睡眠辅助人体自愈不同的人的睡眠质量与时间不同人群的睡眠习惯睡前锻炼有助睡眠睡眠姿势影响健康取消午休可对付失眠良好的饮食习惯可避免瞌睡晨练后睡“回笼觉”有三大害处伏案午睡无益健康午睡时应注意什么不要“戴”这5种东西睡觉睡觉时不要开灯儿童常睡软床影响正常发育老人睡软床容易引起骨骼疾病枕头太高或太低都不利于健康起床后不应马上叠被子三、运动加速人体自愈不同人群的运动方案选择合适的运动方式恰当安排运动量人体所需的六大最佳运动小量随意运动益身心祛病健身的被窝健身操跳一跳，心情舒畅，思维灵活下蹲运动增强心脏活力坚持步行益处多在水中跑步有助于减肥“手跑”有益身心在雨中跑步健脑强体倒走倒跑祛病健身球类运动益身心常游泳有利于健康多活动双腿防衰老马路牙子上练平衡穿“铁鞋”锻炼身体绑沙袋练腿力大声喊叫可健身清晨不宜作剧烈的运动晚练的益处多睡前运动有利于塑身锻炼前两小时进食久坐不动害处多偶尔运动不利于健康饭后不要急于运动不要带病参加锻炼四、心理引领人体自愈衡量身心健康的指标不要对自己要求过高不要把希望寄托在别人身上疏导自己的愤怒情绪暂时逃避不要处处与人竞争找人倾诉烦恼为别人做些事适当静默益处多笑口常开益健康轻松应对生活琐事积极化解不良情绪如何养成主动调整自己的习惯积极克服“心累”开阔心胸摆脱忧郁过于敏感有碍健康不要长时间生气强忍眼泪不利于健康让嫉妒之心走开让贪婪之心止步第四章 修复人体人体紧急修复技能一览表一、突发急症的急救护理心肌梗死癫痫高血压昏厥休克中暑二、创伤急救护理颅脑损伤头皮撕脱伤头皮血肿眼部损伤胸部损伤腰部扭伤锁骨骨折脊柱骨折肩关节脱位膝部骨折足踝骨折跟腱断裂三、意外伤害急救护理消化道异物呼吸道异物眼内异物鼻内异物耳内异物鱼骨刺人咽喉手指切割伤脚底刺伤皮肤烫伤咽部烫灼伤冻伤跌伤溺水抽筋触电毒蛇咬伤狗咬伤蜂蜇伤缢死割脉四、中毒急救与护理食物中毒农药中毒煤气中毒药物中毒酒精中毒砒霜中毒误饮洗涤剂五、五官疾病防治青光眼白内障结膜炎鼻窦炎牙龈炎口腔溃疡六、呼吸系统疾病防治感冒百日咳慢性支气管炎肺炎非典型性肺炎(SARS)肺结核肺气肿哮喘七、心血管疾病防治高血压高血脂中风冠心病贫血下肢静脉曲张八、消化系统疾病防治消化不良胃炎消化性溃疡痢疾便秘痔疮九、内分泌或泌尿系统疾病防治流行性腮腺炎糖尿病肝炎胆结石肾结石十、神经系统疾病防治偏头痛失眠神经衰弱脊髓灰质炎流行性脑脊髓膜炎帕金森症老年性痴呆症十一、生殖系统疾病防治前列腺炎阳痿痛经阴道炎十二、癌症防治肺癌肝癌食道癌胃癌大肠癌乳腺癌宫颈癌白血病艾滋病十三、产后修复产后伤口的愈合产后身体清洁很重要产后及时排尿，防止便秘产后预防生育性肥胖产后心理安抚产后乳房保养产后42天忌房

## &lt;&lt;从头到脚说健康全集&gt;&gt;

事产后不宜滋补过度产后不宜久卧产后不宜喝炖老母鸡汤剖宫产产妇产后的饮食禁忌产后忌不刷牙产后忌多吃味精产后忌急于服用人参产后忌多吃鸡蛋产后忌多吃红糖产后瘦身有4宜产后运动巧安排产妇产后生病不可讳疾忌医十四、术后修复人工流产术后保养阑尾炎术后恢复嚼口香糖有利于肠胃术后恢复伤口缝合后应该如何护理足踝部术后如何护理肾移植术后恢复宜忌白内障术后的家庭护理老年病人术后小心护理肝癌病人术后注意饮食第五章 完善人体人体美肤计划一览表一、美容夜问呵护肌肤三步到位每天至少喝2500毫升的水及时排便水疗运动+按摩赶走毒素选择合适的防晒护肤品室内防晒有高招外出最好撑遮阳伞衣服也可挡光多吃西红柿防晒太阳帽和太阳镜对抗紫外线冥想让你漂亮起来多多咀嚼有益于美容水是最好的美容秘方洗脸水温不能过高洗脸水量不能过少洗脸时最好选用水质较软的水不要用旧毛巾大面积摩擦洗脸不能只顾洗面子L不要用强碱性物品洗脸美发从洗头开始使用唇膏呵护双唇口红可以让嘴唇更妩媚拔眉毛对身体危害大香水不宜直接喷在皮肤上不宜选用味道过浓的香水或喷洒太多不要把不同的香水混合着用不要四季都使用香水香水最好采取喷洒的方式香水内不宜加水二、瘦身胖瘦与长寿怎样判定是否肥胖减肥要从娃娃抓起女性最易发胖的三个阶段每天喝3次绿茶有助于瘦身力量练习是迅速燃烧脂肪的关键适量的香蕉加快新陈代谢缺铁会降低新陈代谢速度要想减肥多喝水甲状腺控制人体的新陈代谢水平节食瘦身的十个疑问热能摄入过少有损健康瘦身更要用早餐慢食利于减肥少食多餐，科学瘦身多吃高纤维食品有利于减肥感觉到饿时再进食要吃甜品要保证充足的睡眠减肥四大误区吃水果和蔬菜太少损失营养饿着肚子购物可能会买不适合你的食品能清除油脂的8种食物

## 章节摘录

补过的牙齿能用多久 牙齿修补好后能用多久，是受到多种因素影响的。首先是补牙时机，与病人就诊时牙齿龋坏的程度、部位及牙洞的形状有很大的关系。其次是补牙的材料，不同的材料与牙洞的黏结性有所不同。最后是补牙前对牙洞的处理，如牙洞仅限龋坏，洞型好、浅，不在牙齿的邻面等，则只需将牙洞内的腐坏组织去除掉，把修补牙洞的模型备好，消毒彻底，用永久性的补牙材料填充窝洞。这样补好的牙齿可以终生使用，当牙齿病变已达牙髓或根尖，只要治疗彻底，最后做到严密填充，也可以保证使用终生。

但如果牙齿的破坏程度很严重，牙洞过大、过深，形状不规则或咬硬物时易出现牙齿劈裂或填充物脱落，特别是死髓没有血液供应，牙齿变脆，甚至牙齿完全劈裂到牙龈以下，往往导致牙齿的拔除。

由此看来，补牙的成败和医生、病人都有关。

病人应对牙齿做到早发现、早诊治。

争取在龋坏早期填充好，医生补牙时应严格认真地按正规程序进行操作。

拔牙后冷、热敷要掌握时机 拔牙手术后如同其他创伤性手术一样，会在牙槽窝牙周留下创口，有创口自然会流血、渗出。

创口周围的牙周组织，如牙龈会自发卷曲，将创口覆盖，而在其下存留有一血块，此血块内的胶原纤维形成一张立体的“网”，将血中的细胞“网罗”其中，然后再由新生的纤维组织、肉芽组织替代，钙化成骨，从而使拔牙创口彻底愈合，形成骨头，将拔牙创口填满。

这个过程概括为：出血—血块—软纤维、肉芽组织（机化）—钙化成骨。

将这个过程弄清楚了以后，那么冷、热敷的时机就不难掌握了。

刚拔牙的一两天内，拔牙创口属于出血、渗出期，此时应“阻止”渗出，减少局部血液供应。所以这时应该冷敷。

拔牙三四天以后，此时创口已由渗出转入修复创口阶段了，这个时候，应增加该处的血液供应和提高代谢水平，为了使创口能够更好地恢复，“局部加温”是很有必要的。

此时，可以用理疗（红外线照射、热疗）、拿热毛巾热敷等方法。

加强局部血液循环，提高代谢水平，从而促进愈合。

## <<从头到脚说健康全集>>

### 编辑推荐

《从头到脚说健康全集》是一本从头到脚讲解健康的全方位指导读本，也是一本对日常生活细节多角度说明的手册，它从了解人体构造、优化人体机能、引导人体自愈、修复人体、完善人体五大方面入手，深入细致地帮助您了解和认知人体从头到脚的各个部位，逐步地解开身体之谜、疾病之谜、康复之谜，用科学实用的方法，通俗易懂的文字，告诉您身体的什么部位最容易生病、为什么会生病、生病之后该怎么做，并贴心地帮助您纠正错误的日常生活习惯，建立科学合理的生活方式以及养生之道。

同时为您全面铺开人体康复之路，让您完全依靠自己，摆脱疾病，走向复原，回归健康。

一种不生病的智慧，一本正确认知人体的手册 送给关爱自己、关爱亲朋的人们

<<从头到脚说健康全集>>

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>