

<<中华养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生宝典>>

13位ISBN编号：9787104027508

10位ISBN编号：7104027505

出版时间：2008-8

出版时间：中国戏剧出版社

作者：陈建 编

页数：2900

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>



## <<中华养生宝典>>

### 内容概要

《中华养生宝典》收录了古今最行之有效、最具有实用价值的养生功法以及食疗、食补的妙方，并结全现代一些有科学依据的食疗理论和养生保健常识，向读者提供抗衰防老、青春以及祛病延年的秘诀。

全书分：“养生知识”、“养生方法”、“养生应用”三篇的内容全面阐述，充分满足了现代人追求养生又对养生之道不得其详的需要。

<<中华养生宝典>>

书籍目录

第一篇 养生知识篇

第一章 养生绪论

第二章 养生学的理论基础

第三章 养生学的发展与充实

第四章 人体解剖及生命基础

第五章 衰老探索

第六章 古代养生文献

第二篇 养生方法篇

第一章 情志养生法

第二章 环境养生法

第三章 饮良养生法

第四章 运动养生法

第五章 经络穴位养生法

第六章 气功养生法

.....

第三篇 养生应用篇

## 章节摘录

版权页：3.气管和支气管 在颈前部喉头下方摸到的一串串环状骨构成的管道就是气管。

它是一条具有弹性的圆形管道，上端与喉相接，下端在胸腔内分为左、右支气管。

气管和支气管都是由多半圈的软骨环作支架，便于管腔通气。

管壁内面的粘膜能分泌粘液，可以粘住吸入空气中的灰尘和细菌。

粘膜上面长有纤毛，能不停地向喉部方向摆动，把粘液及其粘着物运至喉部排出，这便是痰。

痰里往往带有病原微生物，随地吐痰能传染疾病就是这个缘故。

此外，吸烟对气管和支气管都有刺激作用，久而久之则可形成慢性气管炎、支气管炎，所以要提倡戒烟。

4.肺肺位于胸腔内，左肺分2叶，右肺分3叶。

左右支气管分别进入左右两肺内。

肺实质是由反复分支的支气管和肺泡组成。

支气管在肺内分支，最后形成很细的肺泡管。

每个肺泡管附有很多肺泡。

肺泡壁由一层薄的上皮细胞构成，外面缠绕着毛细血管网和弹力纤维，这既有利于肺泡与血液间的气体交换，又可使肺泡随着吸气和呼气而扩张和缩小。

患慢性支气管炎时，细支气管缩窄，肺泡内残留气体增多，使肺泡长期处于膨胀状态。

长此下去，肺泡的弹性纤维就会逐渐失去弹性，形成肺气肿，影响呼吸机能。

呼吸运动和气体交换 1.呼吸运动外界空气同肺的气体交换是通过呼吸运动来实现的。

呼吸运动包括吸气和呼气两个过程。

吸气时，肋间外肌收缩，使肋骨和胸骨向上、外和前方移动，增大胸廓的横径；同时膈肌收缩使膈下移，增大胸廓的纵径，随着胸廓容积的增大，肺就扩张，于是肺内气压下降，低于大气压，外界空气便进入肺。

呼气时，肋间外肌和膈肌舒张，胸廓容积缩小，肺靠本身的弹性而回缩，压挤肺内的气体，使之排出体外。

正常成人平静呼吸时，每分钟为16~20次。

活动加强时，呼吸的频率和深度都相应增加。

肺内气体的容量则随呼吸的深浅而不同。

人们把尽力吸气后，再尽力呼气所能呼出的最大气体量，叫作肺活量。

肺活量可用肺功能测定仪检测，它是呼吸功能健康状况的标志，反映肺在一次呼吸运动中最大的通气能力。

正常值：成年男子为3500~4000毫升，女子为2500~3500毫升。

2.气体交换进入肺泡气体的氧压力比肺泡周围毛细血管血液的氧压力高，氧便透过肺泡和毛细血管壁扩散到血液里。

相反，血液中的二氧化碳就扩散到肺泡里，被呼出体外。

进入血液中的氧，绝大部分与红细胞中的血红蛋白结合，成为氧合血红蛋白，而被运输到组织。

二氧化碳主要在血液中结合成碳酸氢盐的形式而被运输到肺。

组织细胞通过新陈代谢，不断地消耗氧和产生二氧化碳。

当动脉血流经组织间的毛细血管时，血液中氧的浓度比组织细胞的高，二氧化碳则刚好相反。

因此，血液中的氧迅速与血红蛋白解离，通过毛细血管壁扩散到细胞里；而组织细胞里的二氧化碳则扩散到血液里。

由此可见，当贫血时，血中血红蛋白含量减少；或煤气中毒时，血红蛋白与一氧化碳结合，阻碍氧的结合和运输，均可造成身体缺氧。

(六)消化系统 人体生长发育和组织修复更新所需要的原料，以及从事各种生理活动所消耗的能量，都得由食物来供给。

而食物中所含三大主要营养成分蛋白质、糖类和脂肪是较为复杂的大分子有机物，必须经消化系统的

消化，才能为身体所吸收和利用。

<<中华养生宝典>>

编辑推荐

《中华养生宝典(珍藏本)(套装全6册)》汇集了儒、释、道、诸子百家尤其是中医各种文献中的养生精粹，除注重理论的完整性外，也注重了内容的可操作性。  
集中华医学之精华，历代养生学之心得，道不远人，只在平常日用之间。  
全书印刷精美，包装豪华，典雅大方，极具收藏价值，不论是收藏阅读还是馈赠亲友，都不失为上上佳选。

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>