

<<走进健康>>

图书基本信息

书名：<<走进健康>>

13位ISBN编号：9787110069486

10位ISBN编号：7110069486

出版时间：2008-9

出版时间：科学普及出版社

作者：程国余，张怀明 主编

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>

<<走进健康>>

内容概要

随着经济的发展，社会的进步，人们在逐渐富裕起来后，对自己的健康重视程度越来越高了。我们现在最常用的一句祝福语就是“祝你健康”。

对健康的重要性，曾经有学者把健康比喻为“1”，财富、地位、事业等比喻为“0”，有了健康这个“1”，后面的“0”越多，意义才越大。

由此可见，健康对一个人、一个家庭乃至一个民族，都是十分重要的。幸福的家庭、成功的事业、美好的生活……无不以健康为基础。珍惜生命、关爱健康、营造健康的人生，是你我他共同的目标。而要实现这个目标，最重要、最科学的办法是从关注自己及家人的健康开始！

<<走进健康>>

书籍目录

- 第一章 医学常识
 - 第一节 人体生理功能
 - 第二节 正常人与病原微生物
 - 第三节 疾病
- 第二章 心理平衡
 - 第一节 去掉不良精神心理的方法
 - 第二节 心理保健措施
 - 第三节 精神心理辩证法
- 第三章 起居有常, 科学锻炼
 - 第一节 起居有常
 - 第二节 科学锻炼
- 第四章 劳逸(运动)有度
 - 第一节 运动的基础知识
 - 第二节 运动的类型
 - 第三节 运动的方法
 - 第四节 运动的原则
 - 第五节 运动的步骤
 - 第六节 运动的类型
 - 第七节 运动的卫生
 - 第八节 运动与季节
 - 第九节 运动的时间
 - 第十节 中医传统健身
 - 第十一节 现代健身
 - 第十二节 医疗健身
- 第五章 饮食有节
 - 第一节 营养素
 - 第二节 合理膳食
 - 第三节 常见病症的饮食
 - 第四节 饮食小知识
- 第六章 足量饮水
 - 第一节 水的医疗保健作用
 - 第二节 水的分类及饮用
- 第七章 疾病防治
 - 第一节 常见症状诊断
 - 第二节 常见症状处置
 - 第三节 常见病防治
 - 第四节 常见急症与急救
- 第八章 家庭日常用药
 - 第一节 常备小药箱
 - 第二节 常用药储备和特殊常备药
 - 第三节 常用药须知
- 第九章 四季养生
 - 第一节 春季养生
 - 第二节 夏季养生
 - 第三节 秋季养生

<<走进健康>>

第四节 冬季养生

第五节 运动防治疾病

第十章 旅游常识简介

第一节 旅游者的医疗保健

第二节 旅游中的饮食卫生与住宿

第三节 旅游出行中的注意事项

章节摘录

插图：六、神经系统的组成及其主要生理功能人类的神经系统是进行思维和意识活动的重要器官。神经系统又分为中枢神经和外周神经。

中枢神经包括脑和脊髓，分别位于颅内和脊椎的椎管内。

脑又分为大脑、间脑、脑干（中脑、脑桥和延髓）和小脑。

外周神经中由脑发出的称脑神经，共有12对；与脊髓相连的称为脊神经。

外周神经的末梢分布于人体的各个器官和组织。

脑是控制、调节人体各种器官的总枢纽，而神经细胞又是一切智慧和行为的物体基础。

人脑是由约140亿个神经细胞组成的极其复杂的思维系统，据估计，它可以储存1000万亿信息单位。

外周神经主要负责把中枢神经的指令传递下去，同时把机体对外周的感受传到大脑，往返不息，周而复始，完成生命的正常生理活动。

七、泌尿系统的组成及其主要功能泌尿系统是由位于腹腔内左右两侧肾脏和连接两侧肾脏的左右输尿管以及膀胱和尿道组成。

临床上通常把肾脏和输尿管称为上泌尿道，膀胱及尿道称为下泌尿道。

泌尿系统的主要作用是生成和排出尿液，通过尿液的排泄，带走体内代谢过程中产生的废物；同时，根据尿量和尿液成分的变化，调节水、盐代谢和维持体内酸碱平衡；排泄代谢的废弃物，如蛋白质代谢（尿素、尿酸、肌肝等）产物、汞、铅等；我们所服用的药物，在体内代谢后绝大多数均要经肾脏排出体外；调节水和无机盐的代谢。

正常人水的摄入量 and 排出量相近，以保持人体水的平衡，如果进入人体的水超过人体需要时，多余部分主要靠尿液排出体外；反之，人体内水分不足时，尿量就会减少以维持体液平衡。

肾脏在排泄过程中产生的酸性物质，如乳酸、酮体、硫酸和磷酸等，可被排出体外，保留碳酸氢钠等碱性物质，通过以上作用保持人体内的酸碱平衡。

<<走进健康>>

编辑推荐

《走进健康》：健康生活方式口诀吃饭定时定量，饭菜选择多样选择低脂低盐，垃圾食品别想经常自制果汁，茶水交替多样充足按时睡眠，适量运动益康清心寡欲自在，心情舒畅健康

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>