

<<健康长寿靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿靠自己>>

13位ISBN编号：9787111314530

10位ISBN编号：7111314530

出版时间：2010-10

出版时间：机械工业出版社

作者：魏景峰 等编

页数：427

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>

## <<健康长寿靠自己>>

### 前言

随着人民生活的不改善，越来越多的人不单单满足于温饱和物质的充裕、精神生活的富足，身强体壮、健康长寿也越来越成为人们的追逐目标。

体育锻炼、养生保健、服用保健品，已经成为不少人日常生活不可或缺的重要内容。

但是，仅凭一时心血来潮，一厢情愿，终归难以收到事半功倍的效果。

大家都知道药补不如食补、治病不如防病的道理，但有病不治，讳疾忌医，同样对延年益寿、保持健康体魄有害无益。

不可否认，还有些人整日忙于工作，为事业奔波，无暇顾及自身的健康状况；也有人很少关注自己身体状况的些许变化。

或许因为对强身健体、医疗保健方法缺乏了解，有关知识知之不多，以致把自己拖入亚健康状态，乃至疾病缠身，迁延不愈，影响生活质量。

针对上述情况，我们收集整理编写了这本书，希望这本书能帮助读者在日常生活中养成健康生活的习惯，起到防病健身、益寿延年的作用。

本书共编人与日常生活密切相关知识846题。

主要内容包括了解自己、自我诊断与治疗、自我护理与保健、饮食卫生与食疗、生活小常识五部分。

首先了解自己，在了解自身的基础上，时时刻刻注意自身情况的些许变化和出现的征兆。

不同疾病具有不同的信号。

根据不同信号，经过自我推断分析，确定可能存在的疾病。

然后采取相应措施，进行自我治疗，将疾病控制在萌芽状态。

## <<健康长寿靠自己>>

### 内容概要

本书共编入与人们日常健康生活密切相关的知识846题，主要内容包括：了解自己、自我诊断与治疗、自我护理与保健、饮食卫生与食疗、生活小常识五部分。

本书内容系统丰富，语言通俗易懂，采用问答形式，针对性强。

本书可作为指导人们建立健康生活方式、养成健康生活习惯的参考书。

## <<健康长寿靠自己>>

### 书籍目录

- 前言第1章 了解自我 1.人到底能活多大岁数？  
2.寿命长短自己能掌握吗？  
3.不良生活方式易导致死亡吗？  
4.最容易早死的有哪十种人？  
5.人的死期可以预测吗？  
6.生命在于调节自身生理平衡吗？  
7.不婚男人早亡率高吗？  
8.腰围与寿命有哪些关系？  
9.肚臍多大为超标？  
10.哪几类人会 longer 寿？  
11.为什么说50~59岁是衰老的危险年龄区间？  
12.70~79岁是长寿关键期吗？  
13.老年人为何最怕心理失调？  
14.生活有规律的人可以增寿吗？  
15.人足五乐能长寿吗？  
16.哪些方法能长寿？  
17.小病是长寿的伴侣吗？  
18.人体有何奇妙之处？  
19.人老应“服老”吗？  
20.人体的有趣数字知多少？  
21.人体结石知多少？  
22.唾液对人体有何重要作用？  
23.炎黄子孙有哪三项生理印记？  
24.人身上的尺子知多少？  
25.人体在24小时内有何变化？  
26.人何时停止长高？  
27.人类最佳身高是多少？  
28.影响人体长高的因素有哪些？  
29.人体有多少“零件”能重配？  
30.人体不同“零件”衰老有先有后吗？  
31.人体运动存在极限吗？  
32.人的力气有多大？  
33.人的耐力有多大？  
34.你是否变老了？  
35.何谓“十年一变”？  
36.身姿好坏怎样评定？  
37.人体铁含量过高有何危害？  
38.人生最佳期知多少？  
39.人体的价值有多高？  
40.从不得感冒是好事吗？  
41.人体抵抗力四季有何变化？  
42.人的大脑能装多少知识？  
43.人类的五大需要是什么？  
44.何谓“七窍”？  
45.人的年龄怎样分类？

<<健康长寿靠自己>>

- 46.有趣的男女之别有哪些？
  - 47.“男八女七”生命周期的奥秘知多少？
  - 48.男人生理六大弱点是什么？
  - 49.男子短寿的四个因素是什么？
  - 50.男性不可逆转的十种衰老是什么？
  - 51.男性有更年期吗？
  - 52.秃顶男性的生理优势是什么？
  - 53.男人为何比女人显得年轻？
- .....第2章 自我诊断与治疗第3章 自我护理与保健第4章 饮食卫生与食疗第5章 生活小常识

## <<健康长寿靠自己>>

### 章节摘录

自我诊断与治疗2) 胆结石常使患者发生胆绞痛、高烧寒战和出现黄疸，并导致消化不良。

3) 痛风石是一种尿酸代谢障碍引起的疾病，多见于足背跖趾关节，也可出现在大关节内，常使人在睡眠中痛醒，难以入睡。

4) 柿石是吃柿子不当引起的，发病急骤，患者腹痛剧烈，呕吐不止。因柿石比较粗糙，严重时可出现胃肠出血甚至胃穿孔，常需手术取石。所以有节制地吃柿子是防止柿石症的根本措施。

5) 粪石是粪便在肠道内浓缩形成的结石。很多急性阑尾炎的发病就是粪石阻塞造成的，粪石比较坚硬，可压迫阑尾壁导致穿孔。

6) 静脉石是发生在血管里的结石。在创伤、手术、炎症等情况下，血液中的血小板等成分在血管内凝固形成血栓，血栓发生钙化则成为静脉石，这在腿部静脉曲张合并溃疡的患者中多见。

7) 结膜结石多发生在慢性结膜炎的患者，结石隐没在眼结膜中，可无症状；若突出在结膜表面，则可引起眼内异物感和摩擦感。

8) 扁桃体结石是由于扁桃体经常发炎，分泌物引流不畅，干酪样物质积聚，当有不易溶解的钙、镁等无机盐沉积时而形成，病人咽痛和异物感明显。

此外，人体还可产生牙石、鼻石、泪阜结石、腮腺结石、骨化性肌炎、石骨症、石胎以及结核病灶、胸膜、心包、甲状腺钙化等种种结石和钙化硬结，常给人带来病痛，甚至并发一些严重疾病。所以，要尽早预防和治疗结石症。

## <<健康长寿靠自己>>

### 编辑推荐

《健康长寿靠自己:健康生活知识集锦》编辑推荐：享受健康生活，提高生命质量。

世界卫生组织提出的人体健康十条标准：1.有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

- br 2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- br 3.善于休息，睡眠良好。
- br 4.应变能力强，能适应环境的各种变化。
- br 5.能够抵抗一般性感冒和传染病。
- br 6.体重得当，身体匀称，站立时，头、臂、臀位置协调。
- br 7.眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- br 8.牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，无出血现象。
- br 9.头发有光泽，无头屑。
- br 10.肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

<<健康长寿靠自己>>

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>