

<<健康密码>>

图书基本信息

书名：<<健康密码>>

13位ISBN编号：9787501228942

10位ISBN编号：7501228949

出版时间：2006-7

出版时间：世界知识

作者：王建国 编著

页数：215

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>

## <<健康密码>>

### 内容概要

《健康密码：人与环境之和谐》是作者采用一套中国传统理论和现代科学理论相结合的方法，利用中国的哲学和现代自然科学相结合，中国的宏观思维方法与西方的微观思维方法相结合，在阅读了大量的中国和西方书籍的基础上，做了许多的科学实验，提出了自己独特的人与环境的观点和认识。

人与环境的影响是相互的、多方面的和复杂的，《健康密码：人与环境之和谐》介绍的只是环境对人体健康和人的心理健康的影响。

《健康密码：人与环境之和谐》是一本通俗易懂的书，能让更多的人受益。

人类健康密码隐藏在人与环境之间的物质、能量和信息等的神秘交换之中。

《健康密码：人与环境之和谐》从环境学、生物学、现代医学、中医药学、心理学以及中国的传统文化学说，探索人与环境之间相互影响、相互作用的奥秘，破译健康密码，促进人与环境的和谐，实现人类健康长寿。

## 书籍目录

自序第一章 对环境的认识一 关于环境的定义二 关于环境的分类三 人与环境的相互关系概述  
第二章 认识宇宙变化和地球的形成一 用中国传统文化认识宇宙变化二 现代科学中的宇宙变化  
第三章 透视人类起源中环境的作用一 从《易经》看人类的起源二 现代生物科学对人类起源的认识  
第四章 阴阳学说中的人与环境一 阴阳学说解释人与环境的辩证关系二 环境与人体阴阳变化的基本规律三 阴阳学说解读人与环境的关系  
第五章 五行学说中的人与环境一 五行的基本概念二 环境与人类的五行间的相互关系三 五行学说解读人与环境的关系  
第六章 “气”学说中的人与环境一 人类对气的认识二 环境与人体气的生成三 环境与人体气的功能四 环境与人体气的运动形式五 环境与人体气的分布与分类六 “气”学说解读人与环境的关系  
第七章 风水学说中的人与环境一 认识风水二 风水与环境的关系三 城市环境的风水四 居住和办公环境的风水  
第八章 从不同的时间和空间看人与环境一 人类健康与时间和空间的关系二 时空结合的密码和生物节律  
第九章 用《易经》的智慧论人与环境的关系一 认识《易经》的智慧二 利用《易经》的智慧分析环境  
第十章 从心理因素论人与环境的关系一 心理学的基础二 人们对环境的心理和行为反应三 环境心理学的运用四 几种特殊环境下的心理和行为反应

## 章节摘录

(四) 环境的湿度对人体的影响 空气的湿度是表示空气干湿程度的物理量, 有两种表示方式。

第一种概念是绝对湿度, 用单位体积的空气中所含水蒸汽的质量(或压强)来表示, 表示的是空气中所含水蒸汽的多少。

在某一温度下, 一定体积的空气中能够容纳的水蒸汽的多少有一个最大的限度, 达到这个限度, 空气中的水蒸汽便处于饱和状态, 这时的气体叫饱和气; 第二种概念是相对湿度, 用某温度时空气的绝对湿度跟同一温度下饱和水蒸汽的密度(或压强)的百分数比来表示, 指空气里水蒸汽离饱和状态的远近程度。

人体最适宜的空气相对湿度是40%—50%, 因为在这个湿度范围内空气中的细菌寿命最短, 人体皮肤会感到舒适, 呼吸均匀正常, 也不容易引起疾病。

当相对湿度达30%时, 中暑的气温是38度; 当相对湿度达80%, 气温在31度时, 体质较弱的人有时也会引起中暑。

因为汗液主要依赖蒸发带走热量。

如果外界湿度太大, 汗液不易蒸发, 则散热困难。

这时候, 人出汗虽然很多, 但仍觉闷热, 所以容易中暑。

如果冬天遇到低温高湿天气, 人们就会感到阴湿寒冷。

当空气湿度高于80%的时候, 人体中的松果激素释放量也较大, 使得体内甲状腺素及肾上腺素的浓度相对降低, 人就会感到无精打采, 萎靡不振。

长时间在湿度较大的地方, 如高山、海岛工作和生活, 还容易患风湿性、类风湿性关节炎等湿痹症。

当空气湿度低于40%的时候, 蒸发加快, 表皮细胞脱水、皮脂腺分泌减少, 使人皮肤干裂, 口腔、鼻部和肺部呼吸道粘膜脱水, 弹性降低, 粘液分泌减少, 粘膜上的纤毛运动减缓, 灰尘、细菌等容易附着在粘膜上, 鼻腔粘膜受到刺激, 呼吸系统的抵抗力会降低, 出现口渴、干咳、声哑、喉痛等症状。所以, 在我国北方秋冬季干冷空气侵入时, 极易诱发咽炎、气管炎、支气管哮喘、肺炎等病症或者加重呼吸系统疾病。

#### 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>