

<<身体的智慧>>

图书基本信息

书名：<<身体的智慧>>

13位ISBN编号：9787505424166

10位ISBN编号：7505424165

出版时间：2010-6

出版时间：朝华出版社

作者：田鹏

页数：306

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>

<<身体的智慧>>

前言

我们的身体是一个无比复杂的系统，它的许多功能都令我们叹为观止。科学研究发现：人在出生前后，各种生物钟或称生物节奏规律不是同时启动的，而是有前有后。眼可视物，耳可听声，心主血脉，肺司呼吸……脑则是指挥全身的“司令部”。但是，你真的了解自己的身体吗？

身体相当于一部由这样那样的器官零件“装配”而成的机器。比如说大脑相当于指挥全局的司令部，心脏是最最重要的动力装置，肾脏是必不可少的排泄管道……正是由于各器官的精细组合和协调工作，才使我们成为会思想、能活动的人。

身体内的各个系统，调节着体内资源，使其昼夜不停地运作，为我们的生命活动提供了最可靠的保障。

身体内的各种循环，和大自然中的水循环一样，是身体在用自己独特的方式保持着体内的平衡状态。

身体是具有智慧的。体内的各个细节都是相互联系的，五脏六腑出了问题，都会通过身体的一些外在的讯号传达出来。我们要了解自己的身体，要能看懂它传达出来的信息，从而发现疾病，及时医治。

我们的身体，很坚强也很脆弱，很容易受到各种细菌病毒的侵袭，所以生病在所难免。一些长期以来困扰着我们身体的病魔，常常毫不留情地夺走我们的生命。

我们要了解身体的敌人们，这样才能更好地与之作斗争：也可以在平时的生活中注意防治，这正是所谓的“防病之心不可无”

<<身体的智慧>>

内容概要

身体是一个非常聪明的机体，它复杂而又充满秘密，等待我们去认识和发掘。

本书全面讲解身体的结构和功能，科学解释身体出现的各种奇怪现象，客观揭示我们身体发肤中潜藏的秘密，精心介绍让我们身体更加健康的各种保健技巧。

读懂身体的智慧，才能健康地使用你的身体。

打开这本书，就是你了解身体，拥有健康的开始。

<<身体的智慧>>

书籍目录

第一章 身体是座精妙无比的工厂 1.什么造就了你的身体 2.运输专业户——循环系统 3.庞大的“化工厂”——消化系统 4.废物处理站——泌尿系统 5.体内因特网——神经系统 6.生儿育女的功臣——生殖系统 7.免疫系统是身体的防盗门 8.幕后控制——内分泌系统 9.身体的独门秘籍——新陈代谢 10.免疫力小测试第二章 从“心”了解你的身体 1.“心”一意 2.心脏好似“动力泵” 3.了解你的“心房” 4.从心跳杂音看健康状况 5.血管：沟通心的桥梁 6.心跳，生命的体征 7.心脏的记忆 8.关爱身体，从心开始 9.心脏健康测试第三章 五脏六腑的“倾诉” 1.“肝”也是宝贝 2.听听感人“肺”腑的声音 3.食物大磨盘——胃 4.看谁能浑身是胆 5.柔肠百结怎能不挂肚 6.肾——垃圾处理站 7.我们身体内退化的器官 8.器官的自然衰老 9.人体器官种植第四章 聪慧健康的“头脑”第五章 骨骼，支撑身体的基点第六章 身体“发”“肤”的奥秘第七章 维持体内的液态平衡第八章 身体的讯号秘密第九章 常见的器官疾病的保健第十章 让健康“动”起来第十一章 解密身体奇怪现象第十二章 谁是身体的良师益友

<<身体的智慧>>

章节摘录

第一章身体是座精妙无比的工厂 1.什么造就了你的身体 身体究竟是什么?上古传说里,女娲娘娘用泥巴捏出了人的身体;而托塔天王李靖的三儿子哪吒的身体是用莲花做的;《红楼梦》中,贾宝玉说女人都是“水做的骨肉”……人体是很奇妙的,像一座运作不息的工厂。知道它是如何构造的,是了解自我的第一步。

世界是由物质组成的,人体当然也是由一定的物质按严格的规律和方式组构而成。人体由多种化合物组成,归纳起来包括无机化合物和有机化合物两大类。

1.无机化合物 水和无机盐为无机化合物,它们具有维持体液的渗透压和酸碱平衡的生理功能,是人体的必需物质。

(1)水:水是由氢(H)元素和氧(O)元素组成的,是人体内含量最多的物质。水在人体中大部分为游离状态,小部分与蛋白质分子结合成为细胞的组成部分。水是生命之源,也是人生存的不竭动力。

(2)无机盐:体内的无机盐类主要有钠(Na)、钾(K)、钙(Ca)、镁(Mg)、铁(Fe)、氯(Cl)、硫(S)等元素,它们多数以离子状态存在。

大部分的无机盐如氯化钠、氯化钾和碳酸氢钠等可溶解在体液中并且保持相对稳定,它们参与到身体的日常活动中,是维持身体运转不可缺少的东西,也是健康的基础保障。

……

<<身体的智慧>>

编辑推荐

《身体的智慧》：一部帮你全面了解自己身体的知识宝典；一份帮你科学破译身体语言密码的实用指南；一本为你深入解释身体各种奇怪现象的智慧手册；一卷教会你如何保持健康生活的保健秘籍。

读懂身体的语言，健康地使用你的身体！

最新经典养生读本。

身体是一个精妙又复杂的整体，要维持这个神奇机体的运作，需要不断地给它补充营养、水分。甚至还要像培养绿色植物一般每天让它晒晒太阳，吸收阳光雨露，这样，它才能茁壮地成长。

<<身体的智慧>>

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>