

<<家庭防病保健小百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭防病保健小百科>>

13位ISBN编号：9787509122785

10位ISBN编号：7509122783

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：李世俊，孙吉泉，马莉华 主编

页数：405

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>

## <<家庭防病保健小百科>>

### 前言

苍海桑田，日月如梭。

人类经历了几千年与大自然和各种疾病做斗争的漫长岁月进入了21世纪。

随着社会的发展，人类不再是仅仅追求温饱型的生活，而是越来越注重提高生活品位和生命质量。

健康养生也已成为人们的第一追求。

但是，在高度发达的今天，由于工农业的快速发展，自然环境被破坏，人类在享受物质文明的同时，也面临着所谓“现代文明病”的挑衅，人类健康甚至生命受到严重威胁。

然而，在现实生活中，还有很多人对防病、保健漠不关心，对医学知识更是知之甚少，无视生命的宝贵。

可以说不少的人就是“病于无知，死于无为”。

古人云：“上工治未病”。

就是说，要坚持预防为主，加强医学保健知识的学习运用，知其然知其所以然，达到知、信、行，摒弃陋习，培养良好的卫生素养，预防保健工作才能事半功倍。

据此，我们从人们的实际生活、工作习惯及卫生知识的需求着手，首先从人体的解剖结构与生理，医学常识，健康体检，心理健康，运动、饮食、习惯与健康的关系，家庭治疗与护理，家庭小药箱，人体常见病等多个方面入手，对家庭常用防病保健知识进行了深入浅出的讲解。

我们编写这本书的愿望是让人们自己掌握预防保健常识，遵循“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的原则，从而真正达到“健康自己把握，生命自己珍爱”的目的。

大道至简，大医至爱，适者有寿，仁者无敌。

我们愿将最宝贵的财富和最珍贵的礼物——“健康保健知识”敬送给您，愿您的健康之树常青，愿您的生命之花更加绚丽多彩。

由于科学知识的不断发展，本书涉猎之内容尚不够全面，其中疏漏和不足之处敬请读者谅解与指正。

## <<家庭防病保健小百科>>

### 内容概要

本书共10章，全面系统地对现代家庭常用医学保健知识进行了形象的介绍，其中包括人体解剖结构和生理常识，健康体检的项目及意义，心理健康和常见的心理疾病，运动、饮食、生活习惯与健康的关系，“现代文明病”的病因及预防，家庭常备药品和家庭护理技术常识，各种常见病的症状表现、预防措施及简单的治疗方法等内容。

本书图文并茂，内容科学，语言通俗，编排合理，是一本实用性很强的家庭必备书，可供注重生活品质的年轻朋友翻阅参考，更适于关注健康的广大中老年朋友阅读收藏。

<<家庭防病保健小百科>>

书籍目录

第1章 了解人体构造 一、运动系统 (一) 骨骼 (二) 肌肉 二、神经系统 (一) 中枢神经 (二) 周围神经 三、循环系统 (一) 心脏 (二) 血管 四、淋巴系统 (一) 淋巴系统的结构及分布特点 (二) 影响淋巴回流的因素 五、呼吸系统 (一) 呼吸道 (二) 肺 (三) 胸膜 (四) 纵隔 六、消化系统 (一) 口腔 (二) 咽 (三) 食管 (四) 胃 (五) 小肠 (六) 大肠 (七) 肝脏 (八) 胰 七、内分泌系统 (一) 甲状腺 (二) 甲状旁腺 (三) 肾上腺 (四) 垂体 (五) 松果体 (六) 胰岛 (七) 胸腺 (八) 生殖腺 八、泌尿生殖系统 (一) 肾 (二) 输尿管 (三) 膀胱 (四) 尿道 九、视觉感受器 (一) 眼球 (二) 眼副器 第2章 学习医学知识 一、人体的最小单位 (一) 人体的基本单位——细胞 (二) 细胞的分裂方式 (三) 细胞的体系组成 (四) 细胞也会生病 二、人体大厦的主要建材 (一) 坚硬如铁的人体支架——骨骼 (二) 柔软耐磨的理想外衣——皮肤 (三) 强劲有力的动力发动机——肌肉 ..... 第3章 重视健康体检 第4章 关注心理健康 第5章 生命在于运动 第6章 合理饮食 吃出健康 第7章 克服不良习惯 减少疾病发生 第8章 常备家庭小药箱 小病小伤派用场 第9章 家庭病房有所需 护理常识不可不知 第10章 求医不如求己 防病胜于治病 参考文献

章节摘录

第1章 了解人体构造一、运动系统（一）骨骼成人有206块骨，包括29块颅骨、51块躯干骨、64块上肢骨和62块下肢骨（图1—1）。

1.颅骨颅骨可分为脑颅和面颅。

（1）脑颅：由8块骨组成，包括1块枕骨、1块额骨、2块顶骨、2块颞骨、1块蝶骨和1块筛骨。

颞骨包裹中耳的6块听小骨，共同组成颅腔。

（2）面颅：由15块骨组成，包括2块上颌骨、1块下颌骨、2块颧骨、2块泪骨、2块鼻骨、2块下鼻甲、2块腭骨和1块犁骨。

它们具有支撑面部，形成面部轮廓的功能。

2.躯干骨躯干骨包括24块椎骨、1块骶骨、1块尾骨、1块胸骨和12对肋骨。

参与脊柱、骨性胸廓和骨盆的构成。

（1）椎骨：共24块，可分为颈椎（7块）、胸椎（12块）和腰椎（5块）。

（2）胸骨：胸骨是扁骨，形似短剑，分柄、体、剑突三部分。

（3）肋骨：有12对，左右对称。

第1至第7肋称为真肋，第8至第12肋称为假肋，第8至第10肋借肋软骨相连，形成肋弓，第11、第12肋前端游离，又称为浮肋。

3.四肢骨四肢骨可分为上肢骨和下肢骨。

上肢骨有64块，每侧32块。

下肢骨有62块，每侧31块。

（1）上肢骨：有锁骨、肩胛骨、肱骨、桡骨、尺骨和手骨（包括腕骨8块、掌骨5块、指骨14块）。

（2）下肢骨：有髌骨、股骨、髌骨、胫骨、腓骨和足骨（包括跗骨7块、跖骨5块和趾骨14块）。

## <<家庭防病保健小百科>>

### 编辑推荐

节日走访，时尚礼品，馈赠亲朋好友，送礼就送健康书，一本简便实用的家庭保健百科全书。  
简便实用的家庭保健百科全书，一书在手，健康无忧。

介绍：人体解剖生理及心理健康常识，强调：宝藏体检、合理运动与饮食的重要作用，指导：培养良好的生活习惯及怎样合理用药，教您：防治常见病的具体措施和简单方法。

<<家庭防病保健小百科>>

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>