

<<人体保健全书>>

图书基本信息

书名：<<人体保健全书>>

13位ISBN编号：9787535755339

10位ISBN编号：753575533X

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：王锴词 编

页数：208

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>

<<人体保健全书>>

前言

在人的一生中，最值得珍惜的东西是什么？

不同的人有不同的答案，有的人说是快乐，有的人说是金钱，有的人说是事业，有的人说是家庭。但更多的人想到健康。

其实，对于一个人来说，健康是什么？

健康是“1”，幸福、成就、事业、金钱等都是后面的“0”，“1”后面的“0”越多，证明您这一生越有意义，但是，假如这个最前面的“1”过早倒下了，“0”怎么还能多起来呢？而且，假如这个最前面的“1”真的倒下了，“0”再多又有什么意义呢？

健康是金：是事业的前提、生命的基础。

健康是乐：没有健康便享受不到生活的乐趣。

健康是寿：只有身体健康、愉快地活着，才可“活得长久”。

健康是智：智力的发挥要以健康作为后盾。

健康是财：是人生最大的财富。

健康是福：是每个人在这个世界上最大的权利，充分享受这一权利是最大的幸福。

总之，健康长寿是每一个人追求的目标，不求长生不老，但求老而不衰，是合理又可能的要求。21世纪的医学所追求的已不是“更好地治病”，而是“让人生活得更健康”。

赫拉克利特说：“如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。

”有人曾说：“当我得了严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给手拿手术刀的医生的那一刻起，才真正体会到健康的重要性，生命是那样的脆弱，人在生病的时候是那么的无助。之前，我也说我知道健康的重要性，也知道抽烟喝酒不好，也知道不按时吃饭不好，也知道半夜不睡不好，但真正做的时候却又是另外回事，因为我没有真正地体会到病来如山倒的可怕。

现在，我终于知道了，所以现在我做得比谁都好。

可惜的是，身体经过这场浩劫，永远也不可能回到过去那个生龙活虎的状态了，我知道的还是太迟了。

”健康的体魄是人人都希望的，它就相当于一个工程，一个人生最大的工程，需要我们从小经营到老。

没有不劳而获的健康，健康更不会从天而降。

所以对健康千万不能吝啬！

人一生中最重要的伴随者是健康！

所以，千万不要等到健康走了，才想起它的重要性！

那样只能是徒增哀伤！

现代人的防火意识都很强，人人都注意防火，3岁的孩子人们就教育他不要玩火。

人们在生活中也很注意：烟头会弄熄，液化气用完会关上安全阀，使用电器时也很小心。

为什么？

因为发生火灾的后果太可怕，损失太大了！

但是很多人缺乏预防保健的意识，不注意防病。

其实，防病比防火更重要，因为人生病比家里着火的概率要高很多，生病的后果也比着火更可怕！

可是，如何才能获得健康，如何才能得到人们生活质量中最基本的元素，却令很多的现代人陷入深深的迷茫……人的身体是一个小“宇宙”，是一个极其复杂但有机组合的统一体。

健康状态可以反映在身体外部，反之，体内器官出现疾患也会反映在体表的眼、耳、口、鼻、面色、四肢等变化上。

要有健康的身体，自己要学会做自己的第一个医生，学会注意自身的身体变化，了解一些疾病的常识。

做个健康人，从这里开始……

<<人体保健全书>>

内容概要

在人的一生中，最值得珍惜的东西是什么？

不同的人有不同的答案，有的人说是快乐，有的人说是金钱，有的人说是事业，有的人说是家庭。

但更多的人想到健康。

可是，如何才能获得健康，如何才能得到人们生活质量中最基本的元素，却令很多的现代人陷入深深的迷茫…… 人的身体是一个小“宇宙”，是一个极其复杂但有机组合的统一体。

健康状态可以反映在身体外部，反之，体内器官出现疾患也会反映在体表的眼、耳、口、鼻、面色、四肢等变化上。

要有健康的身体，自己要学会做自己的第一个医生，学会注意自身的身体变化，了解一些疾病的常识。

做个健康人，从这里开始……

书籍目录

第一章 观皮肤，看健康 1 皮肤是人体第一道免疫防线 2 皮肤的状况反应人体的健康 3 皮肤出现早期衰老的常见信号 4 了解湿疹，拥有健康 5 莫把皮炎不当病 6 古铜色皮肤未必健康 7 远离白癜风 8 面部色斑危害美丽容颜 9 皮肤“小病”不容忽视 10 皮肤干燥、缺水不容忽视

第二章 毛发常识，健康须知 1 头发也有“生理问题” 2 “少白头”者易患心脏病 3 “鬼剃头”之谜 4 女性脱发知多少 5 护发，头发才能更健康 6 头发没了也要常梳头 7 谈谈女性多毛症 8 头发颜色的变化也能知病情 9 天天洗头，会把头发洗坏吗 10 眉毛不可随便拔

第三章 眼睛也能体现健康状况 1 糖尿病易引发视网膜病变 2 不容忽视的眼睑问题 3 眼球突出，透露疾病 4 从眼部症状看疾病 5 视力减退要警惕 6 眨眼过频也是病 7 眼皮跳是福是祸 8 幼儿“猫眼”是何病 9 色盲是什么病

第四章 关爱耳朵，健康一生 1 耳朵与健康 2 按摩耳朵，强身健体 3 耳垂皱纹预示着多种疾病 4 频繁掏“耳蝉”不利健康 5 过多扎耳洞很危险 6 造成耳鸣的原因 7 突然耳聋怎么办 8 吸烟损害听力 9 耳痛辨病 10 这些习惯让耳朵受伤

第五章 对自己的口腔健康负责 1 口腔溃疡不可忽视 2 口干舌燥未必渴 3 小心口腔环境“脏乱差” 4 牙齿透露身体疾病 5 正视牙痛，珍惜生命 6 口臭，究竟为什么 7 嘴唇变化判断健康状况 8 牙齿松动，将殃及整个消化系统 9 味觉迟钝是多种病症的先兆 10 唾液与口腔健康的关系 11 牙龈出血的原因

第六章 观面色，有病早知道 1 透过面色看健康 2 面色异常的征象 3 儿童面色发黄要重视 4 看面色可诊五脏 5 食盐过量，面色有难 6 改善不健康面色 7 从宝宝面色辨疾病 8 苍白脸色与贫血 9 面色红润，从滋补开始 10 远离暗黄脸色，不做“黄脸婆”

第七章 关注呼吸通道，健康每一天 1 嗅觉异常可能已患病 2 鼻子要经常清洗 3 不要轻视鼻子出血 4 鼻炎严重危害身体健康 5 保护你的嗓子 6 远离气管炎 7 哮喘危害大，防治是关键 8 肺的疾病，威胁生命

第八章 呵护颈肩，塑造完美曲线 1 了解颈椎病 2 按摩不当易加重颈部疾患 3 颈部疼痛这样改善 4 颈肩为什么易发生慢性劳损 5 某些职业人易得颈肩痛 6 防止颈椎骨质增生 7 内脏疾病可牵涉到肩部疼痛 8 颈椎病的假象不可不知 9 颈部肿块不容忽视

第九章 健康在你“手”中 1 从手掌形态看健康 2 掌纹与健康 3 手足发凉隐藏的疾 4 扳机指，要多加注意 5 手指发麻的原因与预防 6 从指甲的半月痕看健康 7 手筋过多可能是疾病 8 掌心冒汗，小心神经衰弱 9 手部的护理

第十章 从胸乳和腰部观健康 1 胸水、腹水是恶性疾病的表现吗 2 乳房疾病的早期征兆 3 乳房外形和乳房疾病的关系 4 为什么绝经后乳房疼痛 5 乳头溢液是怎么回事 6 腰部为何会受伤 7 女性腰骶痛原因何在 8 为什么会出现急性腰扭伤 9 腿痛，或许病根在腰 10 女性“水桶腰”的内幕 11 孕期，善待你的腰部

第十一章 肛肠舒畅才能更健康 1 认识肛肠疾病 2 补钙过多易患“顽固”便秘 3 肛周潮湿的病因 4 便秘可导致多种疾病 5 为什么说“十人九痔” 6 为什么妇女容易患肛裂 7 从大便颜色看健康状况 8 幼儿大便带血别着急 9 腹泻也可引起大病

第十二章 保护腿脚，从细节出发 1 脚“发胖”后需当心的疾病 2 下肢水肿为什么 3 多动腿脚防衰老 4 天冷须防下肢血管病 5 冬季下肢冷，很可能是病 6 腿部痉挛，大病随后而来 7 下肢静脉曲张不可小觑 8 风湿性关节炎患者要做好防湿工作 9 小心骨性关节炎 10 腿脚不保暖，疾病易上身 11 足癣关乎健康

第十三章 远离妇科病，做魅力女人 1 妇女下腹疼痛有原因 2 痛经，女人无言的痛 3 卵巢癌的征兆 4 懂得爱护阴道，做健康女人 5 霉菌性阴道炎的症状及病因 6 盆腔炎的病因及预防 7 白带异常是多种疾病的征兆

第十四章 远离男性病，做伟岸男人 1 功能障碍是怎么回事 2 男人，要保护好阴囊 3 预防前列腺炎，做健康男人 4 正确地认识早泄 5 正确地认识阳痿 6 包皮过长及包茎对人体的危害 7 肾虚怎么办 8 男性不育的原因及预防 9 频繁遗精要小心 10 安度男性更年期

章节摘录

第一章 观皮肤，看健康 1 皮肤是人体第一道免疫防线 所谓的“人体免疫”，就是人体对外界的病原微生物等的防御功能，或者说是防御系统，在正常情况下，它能够保证人体不受外来病原微生物的侵犯。

医学中把人体免疫系统分非特异性免疫和特异性免疫两种情形。

非特异性免疫主要由人体的皮肤完成，覆盖全身的皮肤面积约为1.8平方米，重达4.5千克，是身体抗病的第一道防线，也是人体的“物理生化防御机制”。

它既能帮助阻挡病原体及化学物质的入侵，还有助于减轻身体损伤的程度。

皮肤犹如一道屏障，能够保护体内器官的完整，让日常身体保持良好运作。

如果体内器官组织失去了皮肤的保护，完全暴露于外在环境中，不需要多么久的时间，它们就会被成千上万、各式各样的病毒与细菌所侵蚀。

1.1 皮肤是如何抵御外界有害物质入侵的 1.皮肤有它自己坚韧的结构，皮肤分为表皮层和真皮层，表皮上常常有一些死去的扁平细胞（脱落细胞），可以把病菌“包裹”起来，让它们不敢随意造次。

2.在皮肤真皮层里分布有大量汗腺，全身的汗腺加起来约有200万个，不断地向皮肤外分泌汗液（汗水），即使凉爽天气也会分泌。

你一定以为出汗只有散热和排泄作用，那可就错了，汗液中含有许多酸类，如尿酸、乳酸等，这些酸类使我们的汗水成为弱酸性液体，有些病菌就受不了这弱酸而被杀死，有时汗水还能冲刷掉一些病菌。

所以，在防止病菌入侵方面，汗水的功劳可以说是非常之大的。

编辑推荐

《人体保健全书（珍藏本）》以通俗易懂的语言介绍了有关健康的基本知识。

健康，快乐生活的基石！

拥有健康，享受幸福生活！

生命只有一次，健康值得关注！

健康是幸福的源泉！

是“革命”的本钱！

失去健康就等于失去一切。

年轻人用健康的身体创造财富，中老年就要用金钱去保证健康，失去健康，金钱再多也等于零……

人生需要的是一条健康之路。

有了健康，我们才能凭着自己的聪明、才智、技术去努力创造，经营自己的美好人生。

一个灿烂美丽人生的前提，就是拥有一个健康强壮的体魄，只有拥有了健康，我们才能去享受美好的人生！

<<人体保健全书>>

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>