

<<人体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体使用手册>>

13位ISBN编号：9787538857931

10位ISBN编号：7538857931

出版时间：2008-9

出版时间：宿春礼、程晓芬 黑龙江科学技术出版社 (2008-09出版)

作者：宿春礼，程晓芬 著

页数：380

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>

<<人体使用手册>>

前言

由于工作繁忙，生活压力大，健康意识的缺位，疾病常识的匮乏，我们常常会忽略自己的身体健康。劳累过度、暴饮暴食、睡眠状况差、脸色苍白、体形臃肿、体力减退……身体结构、功能开始发生变化甚至恶化！

许多人习惯将这种健康问题一股脑儿地撂给医生来解决，通过吃药、打针、做手术的医疗手段来对付，而从未真正思考过我们的身体为什么会患上种种疾病，为什么会出现亚健康状况。

有一个令人震惊的事实便是，很多疾病和身体表现出来的亚健康状况，正是我们用错了身体的缘故。而长期地错用身体，将导致身体结构、功能发生变化，严重时甚至会导致身体机能完全停止运行。

正如一台机器，长期地使用不当，操作不规范，不及时维护，出现问题也不及时修理，必然会使其性能逐渐减退，致使其故障频发，使用寿命也将因此而缩短！

反过来讲，如果我们能够多多关注自己的身体，掌握一些疾病预防常识，学会正确地使用身体，并懂得如何保养身体的话，所获得的必将是长久的健康。

那么，我们应该如何正确使用自己的身体？

每一台机器都有一本使用说明书，按照说明操作才能确保机器正常运转，如果人体这一更复杂、更精密的机器也有一本详细的使用手册，指导我们进行具体操作，合理地养护身体，你会发现其实保持健康并不是什么难事：只要按照使用手册来操作，我们就可以轻松地知道何时该为人体机器加油——通过合理的膳食补充人体必需的营养；知道如何正确地保养人体机器——疲倦时要及时地放松、补足睡眠、调整心情；懂得何时检修人体机器——及时发现身体出现的早期症状以便及早治疗，不要使身体机器长期处于不良状态中。

然而，人体有其自身的特殊性，它毕竟不是机器，而是远比机器更为复杂、更为精密的生命体。

因此，正确、合理地使用人体、保持自身健康并不像使用机器那样简单，因为人体没有按键、开关、仪表和指示灯。

不过，我们无须因此而觉得拥有一个健康的身体是件很难的事情，甚至觉得是自己根本做不到的事情。

其实，只要我们提高自己的健康意识，认真学习人体的使用手册，掌握科学的知识，用以指导我们的日常保健，我们就能使自己的身体长久地处于良好的运转状态之下。

从这个意义上来说，我们完全可以做自己的保健医生。

基于这一理念，我们组织专业人员编写了“人体使用手册”系列图书，旨在为读者提供真正实用有效、科学简明的人体使用手册。

本系列图书将复杂的人体知识化难为易，用通俗的语言将专业的人体科学知识传授给读者，便于读者阅读和掌握，如同使用说明书一样。

《人体使用手册》是系列图书中的一本，旨在为现代人提供更专业、更有针对性的健康帮助。

本书是针对现代人的生活习惯和健康状况而编写的健康指南，是一本为现代人量身打造的人体使用手册。

本书分为两大部分，第一部分着重介绍了人体的基本构造，对各大器官、各个部位都做了详细的介绍和分析，让读者轻松了解它们的功能，各个身体器官易出现的疾病，如肺部的哮喘，脑部的帕金森氏病等，并教给你如何识别人体的各种疾病征兆，系统地介绍了常见疾病出现的原因及预防和治疗的方法，同时对影响现代人身体健康的种种因素进行了详尽的分析，并给出了切实有效的建议。

第二部分针对不同生活环境下的身体养护做出了专题式的论述，介绍了春夏秋冬不同季节的养生法则，日常生活中的身体保健，实用、健康的饮食法则，外出旅游时如何保护自己的身体，如何通过各种运动方式锻炼身体以增强免疫力等，并指出了人们日常生活中存在的有关减肥、运动等方面的误区以及由此带来的后果，指导读者正确、合理地使用身体。

本书集实用性、科学性、趣味性于一体，是一本不可多得的健康指导手册。

它带给您的将是一种全面、科学的健康观念，帮助你让身体这台机器时刻保持最佳状态，高度有效而又轻松自在地运转，延长其使用寿命，同时使你保持健康，永葆青春活力。

<<人体使用手册>>

内容概要

人体就好比一台复杂、精密的机器，要想正常工作、高速运转，我们必须正确地认识它的功能、构造，并懂得如何科学、合理地使用和养护。

本书是针对现代人的生活习惯和健康状况而编写的健康指南，是一本为现代人量身打造的人体使用手册。

本书分为两大部分，第一部分着重介绍了人体的基本构造，人体各个系统和器官的功能，高血压、糖尿病、帕金森氏病等各大常见疾病的成因、症状和防治的方法，同时对影响现代人身体健康的种种因素进行了详尽的分析，并给出了切实有效的建议。

第二部分针对不同生活环境下的身体养护做出了专题式的论述，介绍了春夏秋冬不同季节的养生法则，日常生活中的身体保健，如何通过各种运动方式锻炼身体以增强免疫力等，并指出了人们在减肥、运动等方面存在的误区以及由此带来的后果，指导读者正确、合理地使用和保养身体。

<<人体使用手册>>

书籍目录

第一部分 你了解你的身体吗第一章 探索人体的重要性第一节 发现人体的奥秘第二节 人体，延伸健康的资本第三节 从中西医的区别看人体与疾病的关系第二章 认识人体的基本构造第一节 皮肤，保护人体的铜墙铁壁第二节 骨骼，人体的支架第三节 心血管，血液奔流不息的支柱第四节 肺，娇嫩之脏第五节 肝，人体的化工厂第六节 脾胃，后天之本第七节 肾，我们的先天之本第八节 乳房，女性形体美的象征第九节 脑，人体运行的指挥官第十节 内分泌，不容忽视的通行证第十一节 淋巴系统，生命的经纬第十二节 生殖器，身体的私密空间第三章 识别人体的各种病症信号第一节 关注身体，长鸣健康警钟第二节 人体的能量分析第二部分 如何呵护你的身体第四章 四季交替中的身体保养第一节 春季养生第二节 夏季养生第三节 秋季养生第四节 冬季养生第五章 日常起居里的身体保健第一节 睡眠，身体的加油站第二节 衣着，身体的保护膜第三节 居室，身体的修炼窝第四节 “性福”生活第五节 家庭小药箱第六章 外出旅游中的身体保护第一节 外出旅游新主张第二节 健康旅游锦囊第七章 膳食进补里的身体调养第一节 新人类的“食养主义”第二节 重塑食补观第三节 进补的饮食方案第八章 轻松排毒中的身体护理第一节 排毒总动员第二节 无处不在的毒第三节 驱毒行动从现在开始第四节 身体各种大扫除第九章 简单运动中的身体充电第一节 健康在于运动第二节 不可不知的运动种类第三节 为身体制订一份终生运动计划第四节 走出运动误区第五节 运动、安全互动第十章 美体减肥，平衡身体第一节 标准三围第二节 千言万语话肥胖第三节 减肥妙招荟萃第四节 减肥之台前幕后第五节 减肥误区第六节 男性、女性的不同健身活动第七节 局部健身俱乐部

章节摘录

第二节 骨骼，人体的支架一、骨骼面面而观（一）骨骼的构造人体骨骼分为颅骨、躯干骨、上肢骨和下肢骨四部分，共有206块。

颅骨可以保护脑、眼和内耳，共29块。

躯干骨包括脊柱、肋骨和胸骨，共51块。

脊柱位于背部正中，由颈椎、胸椎、腰椎、骶骨和尾骨组成。

脊柱中央有一管道为椎管，内为脊髓。

椎管向上经枕骨大孔与颅腔相通。

两椎骨体之间有椎间盘。

肋骨呈细长方形，共12对。

后端与胸椎连接，上部经肋软骨与胸骨连接。

胸部中央是胸骨。

上肢骨共64块。

胸廓的后外侧为肩胛骨，与肱骨构成肩关节。

肱骨下端与桡骨、尺骨构成肘关节。

桡骨下端与腕骨组成腕关节。

下肢骨共62块。

髌骨与骶骨共同组成骨盆。

股骨下端与胫骨、髌骨相接组成膝关节。

胫腓两骨下端与跗骨形成踝关节。

（二）骨骼的代谢骨骼在人体中无时无刻不在进行新陈代谢。

如果新陈代谢不平衡，骨骼也就退化萎缩。

人体所有的骨头包含了人体中约99%的钙、约85%的磷及约66%的镁，可见骨骼是人体矿物质的集中营。

除了这些矿物质外，骨骼中还有两种细胞——成骨细胞和破骨细胞。

这两种细胞不断地建筑和破坏骨骼，并相互作用，正常的骨骼新陈代谢才得以平衡。

骨骼的构造像海绵一样有空洞，破骨细胞不时泄出一些酸性的化学物质，将骨头的钙和磷溶解，降低骨骼的密度，使它变得脆弱、易碎，而成骨细胞则跟在后面修补，把被破坏的空洞填补起来。

<<人体使用手册>>

编辑推荐

人体使用手册，教你学会正确地使用、呵护自己的身体，使身体时刻充满活力，高效运转。

《人体使用手册》是一本现代人健康的全方位指导读本，给你专业、科学、详尽、实用的健康建议。

正确地认识身体《人体使用手册》是一本以全新的科学理念为指导的人体使用说明书，书中详细介绍了人体各个系统和器官的功能和运作原理，以及各种常见疾病的形成原因和预防、治疗的方法。

心脏、肝、胃等各个器官是如何工作以保证人体正常运转的？

高血压、糖尿病等是如何造成的？

诸如此类困扰着你的生理问题，《人体使用手册》将为你一一揭晓，帮助你全面了解自己的身体。

合理地使用身体超负荷工作或不合理地操作机器都会对机器造成损害，影响机器的正常运作，缩短机器的使用寿命，人体亦是如此。

如今，沉重的工作和生活压力使人们常常忽略自己的身体健康，许多人长期劳累过度、暴饮暴食，造成了对身体的不合理使用，由此导致健康状况的直线下降，为各种疾病的入侵提供了温床。

《人体使用手册》将为你提供科学的建议，帮助你合理地使用身体，使身体免受伤痛折磨。

科学地养护身体机器能否长期稳定地运转同日常的维护密切相关，人的身体也是一样。

只有小心呵护自己的身体，才能使身体保持健康并时刻保持活力。

作为一本人体使用说明书，《人体使用手册》还介绍了保养身体的秘诀，比如如何使身体应对春夏秋冬的季节变换，在日常的饮食起居中应如何养护身体，如何排除体内的毒素等。

《人体使用手册》中还指出了人们在运动、减肥等方面存在的误区，教给你科学地养护身体。

<<人体使用手册>>

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>