

<<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：9787538866650

10位ISBN编号：7538866655

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：问道,梁素娟

页数：392

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>

## &lt;&lt;人体使用手册&gt;&gt;

## 前言

由于工作繁忙，生活压力大，健康意识的不足，疾病常识的匮乏，我们往往会忽略了对身体健康的关注。

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交给医生来解决，通过吃药，打针，做手术的医疗手段来对付，而从未真正去思考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、功能发生变化甚至恶化以至于完全停止工作。

正如一台机器，如果长期地错误使用，不及时修理，不正确维护，其性能会逐渐减退，使用寿命也必将缩短！

我们应该如何正确使用自己的身体？如果像机器一样，人体也有一本详细的使用手册，指导我们进行具体操作，那么保持健康将是件非常容易的事情：通过使用手册，我们可以轻松地知道何时该为人体机器加油——通过合理的膳食来补充人体必须的营养知道如何保养人体机

器——感到疲倦时及时地放松、补足睡眠知道何时该检修机器——当身体出现疾病征象时及时治疗，并知道哪些行为习惯、哪些环境会对人体机器造成干扰和影响。

但人体的确有其特殊性，因为它毕竟不是机器，而是远比机器更为复杂、更为精密的生命体。

因而正确使用人体、保持身体健康并不像使用机器那样简单，因为人体没有按键、开关、指示灯。

解决这一问题的关键在于，我们首先要提高自己的健康意识，通过认真地学习，掌握科学的知识，并用来指导我们的日常保健。

根据这一健康理念，我们组织专业人士编写了“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。

在编写体例上，不同于以往的家庭健康指南类图书，化难为易，便于读者阅读和掌握，如同使用说明书一样，简单易懂《人体使用手册：了解自己的身体 延长自己的生命（女人版）》是系列图书中的一种，旨在为现代女性提供更专业、更有针对性的健康帮助。

《人体使用手册：了解自己的身体 延长自己的生命（女人版）》是专门针对现代女性生活、健康现状而编写的健康指南，是一本为女性量身定做的人体使用手册，也是一本呵护女性健康的全方位指导读本。

《人体使用手册：了解自己的身体 延长自己的生命（女人版）》分为上下两篇，上篇按照女性身体系统进行了介绍，对各大系统、各器官都做了介绍，让读者轻松了解它们的结构、功能、常见的相关疾病、自我保健方法等，还介绍了相关疾病的病因、症状、治疗方法等相关信息。

下篇对一些女性多发的特殊疾病做了专题论述，并给出了最为实用、科学的保健建议。

另外，书中还讨论了生育、怀孕、更年期、营养、减肥、健美、美容等女性特别关注的问题，介绍了某些方面最前沿的科学研究成果，指导女性如何防病治病，保持健康，永葆青春活力。

总之《人体使用手册：了解自己的身体 延长自己的生命（女人版）》绝对不是一本有关女人身体构造的解剖学教程，也不是一本有关疾病学的医学专著，是一本集实用性、科学性、趣味性于一身的健康指南，也是女性的健康顾问。

我们希望这本书带给你的是一种全面的正确的健康观念，帮助你让身体这台机器时刻保持最佳状态，高度有效而轻松自如地运转，并延长其使用寿命。

## <<人体使用手册>>

### 内容概要

问道、梁素娟编著的《人体使用手册：了解自己的身体延长自己的寿命·女人版》把女性的身体比喻成一台结构复杂而精妙的机器，用浅显易懂的语言将复杂而科学的人体结构和疾病知识生动而准确地展示给读者。

《人体使用手册：了解自己的身体延长自己的寿命·女人版》共分为上下两篇，上篇系统介绍了女性身体的各个系统，如运动系统、循环系统、神经系统等的基本结构，使读者能够轻松了解自己的身体。

下篇按照人体组织系统对疾病进行分类和详细描述，为读者讲述疾病的病因、症状以及用药的常识和其他应对措施，帮助读者更科学地养护自己的身体。

<<人体使用手册>>

书籍目录

上篇 解你的身体结构

第一章 运动系统

骨骼

肌肉

关节

颅骨

颈

颌

肩

脊柱

背

肋

肘

手

手腕

髋关节

骨盆

膝盖

胫

足

踝关节

体型

肥胖

第二章 消化系统

口腔

唾液腺

牙齿

食管

胃

肠

肝

胰腺

阑尾

胆囊

第三章 呼吸系统

鼻腔

咽

气管和支气管

肺

第四章 循环系统

心脏

血液

动脉

静脉

淋巴

<<人体使用手册>>

第五章 泌尿系统

肾脏  
输尿管  
膀胱  
尿道

第六章 生殖系统

乳房  
卵巢  
输卵管  
子宫  
阴道  
外阴

第七章 感受器

眼睛  
耳朵  
舌  
鼻  
皮肤  
指甲  
体毛  
头发

第八章 神经系统

脑  
脊髓

第九章 内分泌系统

垂体  
扁桃体  
甲状腺  
胸腺  
肾上腺  
激素

下篇 了解你身体的痛苦

第十章 运动系统常见疾病及调养

骨质疏松症  
关节炎

第十一章 消化系统常见疾病及调养

消化不良  
便秘  
慢性腹泻

第十二章 呼吸系统常见疾病及调养

感冒  
哮喘

第十三章 循环系统常见疾病及调养

贫血症  
高血压  
冠心病

第十四章 泌尿系统常见疾病及调养

<<人体使用手册>>

肾炎

尿路感染

第十五章 生殖系统常见疾病及调养

更年期综合征

经前综合征

痛经

乳腺癌

宫颈癌

子宫内膜异位症

生殖道感染

第十六章 感受器常见疾病及调养

皮肤常见疾病

五官常见疾病

第十七章 内分泌系统常见疾病及调养

糖尿病

第十八章 神经系统常见疾病及调养

失眠

抑郁症

偏头痛

眩晕

## &lt;&lt;人体使用手册&gt;&gt;

## 章节摘录

肾上腺是位于肾脏上方的内分泌腺，左、右各一个。

左侧。

肾上腺呈半月形，右侧的似三角形，一般左侧肾上腺比右侧略大，总重10~20克。

肾上腺的外层为皮质，中心部为髓质。

皮质可产生肾上腺皮质激素，对调节水、盐代谢及糖与蛋白质的代谢有重要作用。

肾上腺髓质能产生肾上腺素和去甲肾上腺素，有加快心跳、收缩血管、升高血压的作用。

比如，当我们处于危险的境地时，肾上腺会大量分泌。

肾上腺素，使体内的肾上腺素浓度急剧升高，以提高我们应付环境的能力。

肾上腺皮质是女性雄激素的主要来源，少量的雄激素对正常妇女的阴毛、腋毛、肌肉及全身发育是必要的，但如果雄性激素分泌过多并有对抗雌激素的作用，就会使卵巢功能受到抑制，而出现闭经，甚至男性化表现。

青春痘是许多人最大的烦恼，尤其是爱美的女性。

它不仅仅是面子问题，通常也代表身体健康出了问题。

许多女性朋友可能都有这样的经验：当月经失调的时候，脸上就特别容易冒痘痘。

当这样的情形发生时，通常代表体内雄性激素分泌增加或是作用增强，导致皮脂腺分泌旺盛，所以青春痘会变多。

女性体内在正常的情况下也会有少量的雄性激素，其中2/3来自卵巢，另外1/3来自肾上腺。

当罹患某些疾病时，雄性激素的分泌会异常增加，容易发生月经不规则、多毛症或长青春痘的症状。

雄性激素分泌增加的原因很多，其中有许多是压力大、熬夜或遗传体质导致不排卵所造成，这些经常不排卵的女性体内卵巢或肾上腺会分泌较多的雄性激素，而且超声波检查会发现两侧卵巢上有许多小滤泡，因此医学上称之为多囊卵巢综合征。

统计资料显示，多囊卵巢综合征患者以后罹患子宫内膜癌的概率较高，因此最好接受药物治疗以缓解病情。

可使用的药物有许多种，其中以避孕药（最好选择不含雄性激素作用的）为主，同时其还可以预防子宫内膜癌、调经及治疗青春痘。

.....

## &lt;&lt;人体使用手册&gt;&gt;

## 编辑推荐

《人体使用手册：了解自己的身体 延长自己的寿命（女人版）》求医不如求己，掌握人体使用手册，做自己的保健医生。

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。这是一本女性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：了解自己的身体延长自己的寿命》是一本以全新科学理念为指导的女人人体使用说明书，为你详解女性身体的各个系统、器官和组织的功能及运作原理，以及患各种常见疾病的原因。

关节是怎样运动的？

肥胖为什么会诱发乳腺癌？

困扰你的种种生理问题的答案都将在书中一一揭晓，从而帮助你了解自己的身体。

合理地使用身体 超负荷工作或者不合理地操作机器都会对机器造成损害，从而影响机器的运作效率，缩短机器的使用寿命，身体也是一样。

如今女性承担着家庭和事业的双重责任，因此，每一位女性都要养成良好的生活习惯，合理地使用自己的身体，这对保持身体健康、保证日常生活和工作的质量是极其重要的。

《人体使用手册：了解自己的身体 延长自己的寿命（女人版）》将为你提供科学的建议，提示日常生活中需要注意的问题，帮助您合理地使用身体，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行同日常养护密切相关，人的身体也是如此。

女性承载着延续生命的神圣使命，要经历月经、妊娠、分娩等特殊时期，因此更加需要小心呵护自己的身体。

作为一本人体使用说明书，《人体使用手册：了解自己的身体 延长自己的寿命（女人版）》介绍了保养身体的秘诀，比如日常生活中如何应对经前期综合征，如何免遭慢性妇科疾病损害，怎样进行乳房的自我检查，怎样避免患上妊娠期高血压等。

另外书中还介绍了提高自身免疫力、减肥、妊娠等方面的问题，帮助您全方位地呵护自己的身体。

《人体使用手册：了解自己的身体延长自己的寿命?女人版》是一本女人人体使用说明书，指导你了解自己身体的构造、运行状况、维护和保养的方法，所有同女性身体健康相关的问题，你都可以从《人体使用手册：了解自己的身体 延长自己的寿命（女人版）》中找到答案。

如何提高自身免疫力以抵御环境中毒素的进攻？

女性不同年龄阶段应如何进行自我护理和保健？

月经期、孕期、更年期有哪些多发疾病和注意事项？

如何保养循环系统？

.....



<<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>