

<<男人的身体实用手册>>

图书基本信息

书名：<<男人的身体实用手册>>

13位ISBN编号：9787800848513

10位ISBN编号：7800848515

出版时间：2006-10

出版时间：金城出版社

作者：[美] 玛格丽特·道勒

页数：362

译者：李永灿

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>

<<男人的身体实用手册>>

内容概要

本书对男人、男人的身体和健康做了细致入微的剖析。

资料翔实，配以数百幅解释性图表，带着我们走进了男人生命的全过程。

从新生命形成的那一刻起，一直到退休以后的岁月，随时了解男人身心健康的各个方面。

读过本书后，现代男性不仅对自己的身体有了更清晰的了解，而且还能学会如何预防容易出错的许多事情。

你将发现，书中有许多重要的决定，可为善于学习的男人提供更长寿、更健康、更充实的生活。

畅销全世界的男人保健圣经。

本书从首版以来，全球销售量逾百万册，被译成12种文字，成为美国、英国、法国、意大利、西班牙、葡萄牙等国的畅销书，成为父母送给子女、妻子送丈夫、公司送给员工的首选书。

身为男人，你了解自己生命的形成吗？

你想改善自己的生活吗？

你知道延缓衰老的方法吗？

西方男性健康观念的革命，使男性更年轻更健康。

本书对男人、男人的身体和健康做了细致入微的剖析。

资料翔实，配以数百幅解释性图表，带着我们走进了男人生命的全过程。

<<男人的身体实用手册>>

作者简介

作者：(美)玛格丽特·道勒 译者：李永灿

<<男人的身体实用手册>>

书籍目录

第1章 生长与发育 性别定义 受精瞬间 性别差异 生长中的胎儿 出生体重 出生后的发育 生长、身高和体重 胚胎和成年 身体各部分生长情况 发育里程碑 力量 青春期 成人身高范围 身体构成 体格 种族差异 男性和女性第2章 生命与死亡 人均寿命 过去人均寿命 男性与女性 我能活多久? 存活规律 全球死亡原因: 前十位 艾滋病和HIV 肺结核 传染性疾病 呼吸系统疾病 心血管疾病 癌症 富人的死因与穷人的死因 心脏 重要数据 心肺系统 心脏作用过程 血管 血液循环过程 血压 心脏疾病 阻塞与组织死亡 高血压 胆固醇 动脉变性 心脏手术 脑疾病 先天性心脏缺陷 发病的可能性 癌症 癌症的发展 癌症部位 常见癌症 癌症病因 变化中的死亡率 癌症症状 治疗 肺与呼吸 呼吸系统 气胸 疾病声音 支气管炎 肺气肿 哮喘 肺炎 胸膜炎与脓胸 结核病 事故 事故死亡率 年龄与性别 机动车事故 家中事故 自杀 自杀原因 自杀企图 自杀方式第3章 疾病第4章 身体护理第5章 头脑与身体第6章 健康状况第7章 食物第8章 药物第9章 男性性器官第10章 性第11章 衰老

<<男人的身体实用手册>>

章节摘录

书摘重复性劳损 (RSI) 重复性劳损是由于腱、肌肉和关节反复受到劳损所致。

任何小的重复性动作，如果长时间不变且缺乏适当的休息，都可导致劳损。

如，在生产线和包装线上工作的工人就易患重复性劳损。

随着电脑和高级职业（如，记者）员工键盘工作的普及，重复性劳损的情况受到了广泛关注。

手工打字工人，重复性劳损的问题并不常见，因为打字工人中间要停下来换纸张，做校对和其他需要不同肌肉运动的工作。

避免重复性劳损的方法包括：中途经常休息，进行一些娱乐活动或做些其他工作，并确保工作时的姿势符合人体功率学的要求：例如，使用键盘工作的人，坐下时关节应该呈90度，背部挺直，胳膊与身体成90度，或稍微下倾，保证手腕不上举——稍稍低于写作时的正确姿势。

病态建筑综合征 在某些建筑物中工作或居住的人，患不明原因疾病的比率很高。

症状可能包括眼睛、鼻子和咽喉干燥、头痛、复发性肚痛、皮疹、瘙痒、咳嗽、感冒、精神萎顿。

通风和采光不好、一成不变的较暖温度、湿度低、设备和装潢所使用的化学物质污染、厨房或快餐售货机卫生条件差，都有可能是致病原因。

细菌可通过通风设备和某些加湿器传播。

加湿器热，是一种类感冒疾病，是由于吸入加湿器槽喷出的污染过的小水滴造成的。

症状从轻度头痛、肌肉酸痛到咳嗽、喘息、急性发烧不等，最常见于开始工作后4小时以后，特别是从假期或周末返回工作岗位后。

大多数情况下，身体在12—16小时后可克服这些症状，但重新工作后可能复发。

测试加湿器槽中的残渣可以确诊。

蒸汽加湿器或其他不会产生水滴的加湿器则可避免这个问题。

军团病，这种细菌性疾病虽然非常罕见，但却可致命。

这种疾病也是吸入了受污染的水滴引起的。

症状包括高烧、冷战、头痛、肌肉酸痛，并可发展为干咳和肺炎。

吸烟的人、糖尿病患者、呼吸系统和肾脏有毛病的人，风险较高，男性患病风险高于女性。

军团病爆发时，任何可能受到感染的人都有危险。

感染性疾病 感染性疾病，是非医学界的人最熟悉的，也是可能每天都要面对的疾病。

20世纪有了抗生素，工业化国家的医生对感染性疾病有了一定的控制，但感染性疾病在发展中国家仍然是死亡的主要原因。

通过接种或无害化进行疾病免疫，可以刺激身体产生自身的防御体系，从而保护自身。

<<男人的身体实用手册>>

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>