

<<人体健康指标书>>

图书基本信息

书名：<<人体健康指标书>>

13位ISBN编号：9787801745248

10位ISBN编号：7801745248

出版时间：2007-6

出版时间：中医古籍出版社

作者：张雪松

页数：230

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>

## <<人体健康指标书>>

### 内容概要

人的健康程度好与坏与身体的各项指标有关，确定身体指标都在正常范围内，怎么吃、喝都没有问题。

但身体指标偏离正常范围值或高或低于正常值时就需要慎重饮食了。

身体指标都在正常范围内，怎么运动都没问题。

但身体健康指标偏离正常范围值或高于、低于正常值时就需要慎重进行锻炼了。

如何捕捉身体透露出来的信息，看出疾病的端倪？

如何提高自我防病意识？

对于还没有完全攻克的顽症又该怎样预防和治疗？

本书对人们身体的健康指标进行一些必要的释义，让人们了解自身的健康指标，并且针对各种疾病的含义、症状、诊断标准、危害、防治等几方面能够给予一定的指导。

## &lt;&lt;人体健康指标书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 你的身体健康吗 亚健康困扰着你吗 千万不要忽视体格检查 身心健康的标准 身体健康的诊断内容 重视现代生活方式病 危害健康的行为第二章 呼吸系统疾病健康指标与防治 呼吸系统健康指标 呼吸系统概述 正常人的肺活量 老年人呼吸系统特点 呼吸系统相关疾病 感冒——它的影响可小可大 咳嗽——只要没有其他症状就没事儿 哮喘——千万不可低估它的严重性 慢性支气管炎——总也不会引起患者和家人的重视 肺结核——失而复现的白色顽症 肺气肿——增强肺的功能就可远离它 肺炎——80岁以上老年人的第一死因 鼻炎——好好关爱你的呼吸通道 咽炎——容易让人忽视的小病第三章 循环系统疾病健康指标与防治 循环系统健康指标 循环系统概述 正常人的心脏和血压值 老年人循环系统特点 循环系统相关疾病 高血压——它一高，多个器官都跟着遭殃 高血脂——管好你的嘴就能有效避免它 动脉硬化——无症状并不代表就没病 冠心病——不要被它的声东击西症状迷惑 心肌炎——它的发“炎”可不一般 下肢静脉曲张——小腿青筋蜿蜒曲张就是它第四章 消化系统疾病健康指标与防治 消化系统健康指标 消化系统概述 消化系统各器官特点及功能 肝功能正常值 消化系统相关疾病 慢性胃炎——胃病中能经常和它相遇 消化性溃疡——青壮年人对它可要小心些 胆囊炎——这个梨状的小东西直接关系到肝脏的健康 肝炎——绝对流行并且是尽人皆知 脂肪肝——饮食不节，它就会找上你 肝硬化——和它“形影不离”，肝功能就会大打折扣 胆石症——肚子里长石头可不是闹着玩的 便秘——这个“秘密”要解开可费点劲第五章 内分泌系统疾病健康指标与防治 内分泌及代谢系统健康指标 内分泌系统概述 内分泌疾病的功能类型 内分泌失调的八种危害 男性更年期内分泌系统的变化 女性内分泌查检项目 内分泌及代谢系统相关疾病 糖尿病——对它既要重视又要藐视 肥胖症——“体积”过大，身体会吃不消的 痛风——关节炎发作的典型标志 更年期综合征——不寻常时期的不寻常感受 甲状腺功能亢进——这个“亢进”可要不得第六章 运动系统疾病健康指标与防治 运动系统健康指标 运动系统概述 骨密度的正常值及其生长变化 老年人运动系统特点 运动系统相关疾病 肩周炎——小心你的左膀右臂的“叛变” 颈椎病——它不自由了，脑袋也就不自由了 骨质增生——都成人了，骨头再长可就不正常了 骨质疏松——降低生活质量的最大祸首 风湿性关节炎——寒冷和潮湿难逃嫌疑 大骨节病——骨节大，不是用来炫耀的资本第七章 泌尿、生殖系统疾病健康指标与防治 泌尿、生殖系统健康指标 泌尿系统、生殖系统概述 尿常规的正常值范围 老年人泌尿系统特点 泌尿、生殖系统相关疾病 肾炎——它好，你才好 前列腺炎——守护好这个神秘的前沿阵地 血尿症——血和尿“同流合污”，你就要注意了 尿毒症——肾不正常了，尿毒就滞留下来 尿路感染——坚决消灭排泄道路上的敌人 痛经——这样的“痛快”不要也罢 宫颈炎——打破这个影响幸福的瓶颈 盆腔炎——颇有“影响”的一种妇女病 阴道炎——性福的关口怎能受侵害第八章 神经系统疾病健康指标与防治 神经系统健康指标 神经系统概述 神经系统的危险信号 精神病与神经病、神经症的区别 神经系统相关疾病 老年性痴呆——在受人尊敬的老年期谁都不想发生这事儿 神经衰弱——谁弱都行，你别弱啊 偏头痛——头疼的事偏偏是它 中风——直接对脑中央造成大的威胁 癫痫——这不是什么行为艺术 坐骨神经痛——总坐着，时间长了它也会闹脾气 三叉神经痛——这种区域从来都是事情多第九章 免疫系统疾病健康指标与防治 免疫系统健康指标 免疫系统概述 免疫球蛋白参考值 老年人免疫系统特点 免疫系统疾病防治 类风湿关节炎——可以使人变成“无行为能力人” 强直性脊柱炎——都被“强直”了，还有什么自由啊 系统性红斑狼疮——这个和狼没有一点关系 风湿热——又冷有热肯定谁也受不了 多发性肌炎——肌痛、肌无力的典型代言者

## <<人体健康指标书>>

### 章节摘录

第一章 你的身体健康吗： 亚健康困扰着你吗： 亚健康这个词对于大部分人来说，相信都不陌生了。

亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态（亚即次等之意），是界乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游离（移）状态”、“灰色状态”等的称谓。

其实，亚健康是个大概念，包含着前后衔接的几个阶段：其中，与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复，恢复了则与健康人并无不同。

它约占人群的25%~28%。

这种失调若持续发展，可进入“潜临床”状态，此时，已呈现出发展成某些疾病的高危倾向，潜伏着向某病发展的高度可能。

在人群中，处于这类状态的超过1/3，且在40岁以上的人群中比例陡增。

他们的表现比较错综，可为慢性疲劳或持续的心身失调，包括前述的各种症状持续2个月以上，且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。

也有专家将其错综的表现归纳为3种减退活力减退、反应能力减退和适应能力减退。

从临床检测来看，城市里的这类群体比较集中地表现为三高一低倾向，即存在着接近临界水平的高血脂、高血糖、高血粘度和免疫功能偏低。

另有至少超过10%的人介于潜临床和疾病之间的，可称作“前临床”状态，指已经有了病变，但症状还不明显或还没引起足够重视，或未求诊断，或即便医生作了检查，一时尚未查出。

## <<人体健康指标书>>

### 编辑推荐

随着生活节奏的越来越快，物质的精致程序不断提高，但人们的身体素质却有所下降，疲劳和忙碌是两大重要因素。

<<人体健康指标书>>

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>