<<人体内的健康密码>>

图书基本信息

书名:<<人体内的健康密码>>

13位ISBN编号:9787802201675

10位ISBN编号:7802201675

出版时间:2007-8

出版时间:中国画报出版社

作者:苗雨

页数:191

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

<<人体内的健康密码>>

内容概要

许多人都认为没有病就是健康,小病抗一下就过去了,一定要等到病得很严重了,才觉得自己生病了,才要去医院。

或认为平时的锻炼、保养都是在浪费时间——身体好好的,有什么可健身的?殊不知正是这种思想,成为人体健康杀手。

在不知不觉中,自己的健康被一丝一毫地消耗着,身体得不到补充和修复,有朝一日大病突然到来, 或者形成了什么慢性病,才悔之晚矣。

那时候不但要花费更多的时间和金钱来就医,对自己的身体消耗也会很大,更有甚者,会危及到自己的生命。

进入现代社会后,随着我国经济的不断发展,社会节奏也越来越快,人们的生活水平也越来越高。但是人们的健康水平却越来越差,一方面环境污染越来越严重,直接危害人们的健康;另一方面许多人都处于一种"亚健康"的状态,总是感觉身体不适,却又找不出原因;还有中年时期的猝死率增加了,一些事业如日中天、非常成功的人,由于工作压力大,不注意保健,导致中年时期身体出问题甚至突然死亡;另外一个非常严重的问题就是我国现代社会的心理问题。

这些问题有的可以通过医生来解决,有的却不是医生能解决或者不需要医生解决,而是依靠我们自身的健身保养就能够完成的。

而要想正确而有效地健身保养,必须首先了解我们身体的"密码"。 只有掌握了"密码",才能够找到正确的门径,才不会用错方法。

<<人体内的健康密码>>

书籍目录

第一章:系统解析——人体系统操作手册 消化系统 健康自测:胃肠病 健康自测:肝脏病 健康自测:肺和支气管疾病 循环系统 健康自测:心脏病 泌尿系统 健康自 测:肾病第二章:常规密码——饮食起居与人体健康 喝水有学问 水是生命之源 用健康水,小心 水中的"杀手" 喝水的误区 学会喝水 食物中的健康 健康自测:饮食健康 饮食疗法的作用 饮食疗法的作用机制 常见疾病的饮食调节 癌症与饮食习惯 健康自测:癌症性格 世界卫生组织 公布的最佳食品榜 世界卫生组织公布的十大垃圾食品 健康的作息习惯 合理作息的保健作用 科 学的作息制度的建立 健康习惯与高质量生活 健脑益智 健康自测:脑疲劳 抗衰老 美容抗皱 睡眠 排毒养颜 生活环境对人体健康的影响 生物环境知多少 美化生活环境 注意社会心理环境 第三章:动态密码——保健运动第四章:分级密码——不同人群的养生特点第五章:核心密码——心 理健康第六章:密码错误——健康保健的几大误区

<<人体内的健康密码>>

编辑推荐

人共有600多块肌肉,如果全身的3亿根肌肉纤维朝一个方向一起收缩,则会产生25万牛顿的力, 抵得上1部起重机所能提起的重量。

打喷嚏的速度超过每小时160公里。

人的...一生手指屈伸2500万次。

你打喷嚏的同时,不可能睁开眼睛。

人体血液中具有与海洋水分相同的盐分。

<<人体内的健康密码>>

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