

<<超值金版-求医不如求己大全集>>

图书基本信息

书名：<<超值金版-求医不如求己大全集>>

13位ISBN编号：9787802554986

10位ISBN编号：7802554985

出版时间：2010-6

出版时间：企业管理

作者：阳春白雪

页数：383

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>

前言

什么是健康？

有人说：“能吃能喝是健康。”

有人说：“又红又胖是健康。”

有人说：“身体好没有病是健康。”

还有人说：“身体瘦才是健康，不是说有钱难买老来瘦吗？”

其实这些观点都对，但是不全面。

联合国卫生组织对健康下的定义是：健康不仅是没有身体疾患，而且要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。

一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。

健康的含义应包括如下因素：第一，身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；第二，体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；第三，精力充沛，能经常保持清醒的头脑，全神贯注，思想集中，能优质地完成工作、学习，有较高的效率；第四，意志坚定，情绪正常，精神愉快。

这样的健康是我们每个人都追求的，又是一种美好的人生体验，它表现为持续、清晰、充沛的能力，稳定的情绪，敏锐的头脑，希望保持身体健康的意愿。

当我们处于健康状态时，我们的内心充满了一种中生活的喜悦，一种因为拥有健康躯体而能享受世界上无快乐的感觉。

今天，健康的定义有了更加丰富的内涵，健康远远不是没有疾病和伤残就行了，除了获得生理上、精神上和社会上的健康以外，健康还意味着拥有称心如意的生命。

健康不是一种静止的状态，而是一种从自身所经历的疾病和失衡状态中了解自己的永无止境的过程。

现代医学专家认为，人们必须端正自己的看病观念，不能不把看病当回事，有病硬挺着，或者相信什么“祖传秘方”；也不能太过分依赖医疗手段，咳嗽两声就往医院跑。

虽然我们不能像医生一样准确地判断病情，开药，或者进行必要的手术，但是，我们却可以了解自己的健康状况，可以掌握一些简单的病理常识，可以读懂一些身体所发出的健康巡警，可以帮助自己走出亚健康状态，可以帮助自己做一些心理调适，甚至还可以对一些常见病进行自我诊断或护理等。

这一切与有病要求医并不矛盾，治疗疾病时，要相信医生，也要相信自己，学会去体会和重视自身的感受，学会与疾病切磋的方法。

<<超值金版-求医不如求己大全集>>

内容概要

治疗疾病时，要相信医生，更要相信自己，学会去体会和重视自身的感受，学会与疾病切磋的方法。尽量地给身体的自愈力提供帮助，而不是一味强求治疗的效果，为机体的自身修复制造麻烦。

有时后退一步，换个方法，疾病就在不经意间离你而去。

世界上最了解你的人是你自己!拿起这本《求医不如求己大全集》吧，读一读。

试着把它置于枕边案头，照着书中的提示去做，不久之后，你会发现，你是自己最好的医生!

书籍目录

前言第一篇 人体的奥秘与健康的秘密 第1章 你了解你的身体吗？

第一节 人体可分为10大系统 第二节 鲜为人知的人体数据 第三节 人体的比例规律 第四节 人体功能时刻表 第2章 你知道你为什么会生病吗？

第一节 内因——由于免疫力太差 第二节 外因——病菌和病毒的侵袭 第3章 你懂得一些简单的病理吗？

第一节 疼痛 第二节 咳嗽 第三节 出血 第四节 贫血 第五节 浮肿 第六节 呼吸困难 第七节 缺氧 第八节 消化 第九节 炎症第二篇 观五官，识身体，掌握健康警讯 第4章 头发——能反映出健康状况 第一节 了解你的头发 第二节 头发与五脏的关系 第三节 观头发，判断身体是否健康 第四节 加强营养，让头发更健康美丽 第5章 脸——能反映出健康状况 第一节 仔细端详脸的各个角落 第二节 看脸色，查健康 第三节 饮食合理，脸色才会好 第6章 眉、眼——能反映出健康状况 第一节 看眉毛，查健康 第二节 看眼睛，查健康 第7章 鼻子——能反映出健康状况 第一节 你了解你的鼻子吗？ 第二节 看鼻子，查健康 第8章 舌头——能反映出健康状况 第一节 了解你的舌头 第二节 看舌头，查健康 第9章 闻口气——能知道是否健康 第一节 通过口气辨疾病 第二节 口气形成原因 第三节 对症下药治口气 第四节 如何消除难闻的口气？

第10章 出汗情况——能反映出是否健康 第一节 人为什么会出汗 第二节 出汗对健康至关重要

第11章 透过指甲——可以看出是否健康 第一节 了解你的指甲 第二节 透过指甲看健康 第三节 自我检查指甲的方法 第四节 捏手指自测病 第五节 美甲不宜提倡 第六节 常见的指甲疾病与指甲保养 第12章 观手相——了解自己的健康状况 第一节 了解你的手相 第二节 掌纹与健康 第三节 手丘与健康 第四节 手指与健康第三篇 观代谢，视行为，了解健康状况第四篇 看天气，选环境，远离不健康因素第五篇 走出亚健康，活出真健康第六篇 常见病自我诊断与家庭护理第七篇 心理有问题，学做自己的心理医生第八篇 掌握急救常识，处理紧急情况

章节摘录

第八节 消化 一、吞咽运动的潜在危险 食物从口腔咽入喉头时，声门关闭，以防止食物进入气管。

就像潜水艇一样，为了防止进水，在下潜之前会关紧盖子。

此时，呼吸停止，咽头壁肌肉将食物送入食道。

像食品加工厂的包装机器一样，食物每被送入食道一次，上述动作就会在半秒钟内准确地重复一次。

如果时间稍有偏差，就会发生喉头痉挛，引发咳嗽、呼吸困难等。

即使痉挛不严重，咳嗽也会持续发生，直至将食物咳出气管。

食物输送结束后，声门打开，呼吸重新开始。

由于老人牙齿不好，在下咽黏性较大的食物时，可能会使悬雍垂和声门受阻，中断呼吸，造成窒息。

人体内有各种安全装置，稍有失误往往无碍大局。

但吞咽运动则不然，出一点差错就将导致不堪设想的后果。

二、胃肠运动 蠕动运动和分节运动是胃肠运动的两种基本形式。

蠕动运动是指胃肠从上向下输送食物的过程，食物因胃肠蠕动而不断从上向下挤。

分节运动是指肠子各处不断皱起再放松。

搅拌食物的过程。

除此之外，胃肠还有一种特殊的运动形式。

由于各种原因，人们有时候会将锐利的东西吞进肚内，例如锐利的玻璃片、针等。

这些东西进入消化系统后，尖端将不断刺激肠黏膜，受刺激的肠子会发生不同于蠕动和分节运动的局部性的运动。

由于肠壁的这种运动，玻璃碎片就会转过头来，钝的一方朝前运动。

同时，胃肠壁还会分泌一种黏液将尖端包住，使之不伤及胃肠壁。

这是一个奇妙的过程。

由于种种原因，胃肠有时候会发生运动受阻或者痉挛，患者会感觉明显的不适或剧烈的疼痛。

胃肠运动受阻如不及时纠治，会造成肠坏死，危及生命。

三、消化性溃疡 人的胃肠道内存在多种消化液以促使食物更快更好地分解出各种养分。

但是消化液在消化食物的同时，对胃肠道往往也具有腐蚀作用。

好在胃肠壁上覆盖有薄粘液膜，对消化液具有很强的抵抗力，是保护胃肠的有力防线。

可是在胃肠壁血液循环不好的时候，胃肠壁上的粘液细胞产出能力下降，粘液膜防线就会出现空洞。

而且粘膜本身由于血液运输能力不好，缺少氧和营养素而变黑，失去活力。

此时，消化液就会毫不客气地腐蚀粘液膜出现破绽部位的胃肠组织，消化性溃疡于是就发生了。

向胃肠组织供血的血管的运输能力受植物神经的控制。

一般情况下，胃肠道功能旺盛时，血管扩张，血流通畅。

胃肠功能下降时，血流减少。

愤怒、难过等情绪因素以及疲劳等会使控制血管的植物神经出现紊乱，收缩胃肠血管，从而促使消化性溃疡的发生。

四、幽门 在胃与十二指肠之间有一个像开关一样的器官叫做幽门。

幽门平时是关闭的，只是在十二指肠中的食物和消化液混拌好后才打开。

幽门起到调节消化作业这条流水线速度的作用。

幽门就像一个铁板官员，绝不会仅仅因为胃中食物过多就早点打开。

但如果积存胃中的食物量大而且油分很少，幽门就会通融而提前开门，将食物送入十二指肠，这样往往会造就大肚汉。

五、大肠的收缩 大肠也有和小肠一样的蠕动运动和分节运动，但每天还要发生数次小肠所没有的快速有力的收缩。

这种强有力的收缩是食物进入胃或十二指肠后，引起扩张而产生的，是胃、十二指肠和大肠之间的条件反射作用。

<<超值金版-求医不如求己大全集>>

当人患病或情绪波动时，大肠运动就会变得不正常。

大肠活动减弱时就会发生便秘。

愤怒、痛苦等情绪因素和有便意时不去大便的习惯会加重便秘。

不良生活习惯将导致大肠运动丧失活力。

六、食物在人体内平均48小时的行走 食道长25厘米，形如牛角的胃也长25厘米，小肠长4米，大肠长1.5米，此为食物从进口到排泄出体外所需要经过的总路程。

食物行走的速度在各路段不同，距离长度和所需时间不成比例。

胃肠交界处的幽门控制食物运送的速度。

升结肠是大肠的开始部分，有特殊的逆蠕动功能，可减慢食物传递速度。

食物通过整个消化道的的时间因人而异，平均为48个小时左右。

早晨开始进食，食物一般在胃内停留4~5个小时后进入小肠，然后在小肠中慢慢前行。

白天人们由于工作等原因，精神都比较紧张，食物在肠中的运行速度很慢；晚上精神放松，运行速度加快。

到了第二天早晨，在小肠内经过消化和吸收后的食物残渣到达大肠；傍晚到夜间，残渣慢慢通过大肠，水分被吸收，残渣由泥浆样变成固块状。

然后进入乙状结肠，再到直肠，经“装填”后，在第三天早晨被排除体外。

有时候，运行时间会有偏差，但无大碍。

健康的大肠黏膜只从食物残渣中吸收水分，几乎不吸收其他有毒物质。

以为便秘能使人中毒，是一种错觉。

七、便秘 便秘是指消化道中的食物没有按正常的时间表运行，使排便延迟了很久时间。

便秘可分两种形式：直肠型便秘和结肠型便秘。

直肠型便秘的原因在于积存在直肠中的大便不能引起正常的排便反射。

造成这种情况的原因是由于工作或上学经常有意控制排便反射，或由于痔疮等疾病排便时疼痛而主动减少排便次数。

结肠型便秘又包括弛缓性便秘、痉挛性便秘和机械通过障碍性便秘等几种类型。

弛缓性便秘是由于构成结肠壁的肌肉松弛，结肠运动减少，使送到结肠的物质由于输送速度减慢而滞留下来造成的便秘。

痉挛性便秘与弛缓性便秘正好相反：结肠肌肉过于紧张，运动缺乏节奏，造成输送迟缓。

乱用泻药而损伤结肠黏膜、造成炎症和溃疡，心理因素导致植物神经平衡紊乱，胆囊、十二指肠、阑尾和胰腺等疾病引起的内脏反射等情况下都会产生痉挛性便秘。

机械通过障碍性便秘是大肠通路中出现癌瘤等障碍物而导致的便秘。

使用泻药可能会有效，但必须进行仔细的检查，以防贻误治疗时机， 八、肝脏的解毒作用 肝脏有解毒作用，可以将酒精、尼古丁等对健康有害的物质以及在肠道消化过程中产生的毒素和服用的医药等变成无毒的物质。

肝脏聚集了血红球蛋白破坏而生成的胆红素，形成胆汁，送至肠腔。

如果肝脏出现故障，人就会出现黄疸。

出血时，肝脏制造止血必须的凝血酶原；如果血液凝固过快，肝脏还会产生物质帮助血管内的血液抗凝。

肝脏还生成调节水钠平衡的白蛋白。

肝脏的任务至关重要而艰巨，因而具有其他脏器所没有的一些特殊功能。

首先，肝脏在功能上具有很强的活力。

前文已提到，如果人的肝脏全部切除，生命将无法维持。

但切除三分之二的肝脏，人依然可以依靠仅有的三分之一肝脏继续生存下去。

例如，肝癌会破坏肝组织结构，但即使癌瘤长到十厘米大时，不在意的患者依然可以毫无觉察地生活，部分正常的肝组织会继续工作。

其次。

肝脏还有细胞再生的特殊功能。

<<超值金版-求医不如求己大全集>>

与脑、心脏不同，多次遭到破坏的肝脏仍然可以完全自我修复。但是如果破坏速度超过修复速度，破坏部分会出现结缔组织，并逐渐缩小变硬，这就是肝硬化。酒精、药物、过度疲劳、慢性病毒性肝炎等都会造成肝硬化。肝硬化是肝脏疾病的最终路程，是无法挽回的单行线。

第九节 炎症 扁桃体炎、肺炎、毛囊炎、肝炎、肾炎等都是常见的炎症。炎症是临床常见的病理过程之一，可发生于人体各部位的组织和器官。急性炎症通常具有热、痛、红、肿、机能障碍等变化，同时往往伴有白细胞增多、发热等全身反应。这些变化实质上是机体与致炎因子进行斗争的客观反映，而且这种矛盾斗争贯串在炎症过程的始终。致炎因子作用于机体后，一方面引起组织细胞的损害，使局部组织细胞发生变性、坏死；另一方面，促使机体增强抗病机能，以利于消灭致炎因子，使受损害的组织得到修复，从而使机体的内环境各组成部分之间以及内环境和外环境之间达到新的平衡。

炎症实质上是机体的一种抗病反应，对机体是有利的。例如发炎时，局部组织代谢和抵抗力增强；炎性充血使局部组织得到较多的氧、营养物质和防御物质；渗出的纤维蛋白元凝结而成假膜，形成一道屏障，能阻止病原菌向深部蔓延；渗出物中的中性白细胞和巨噬细胞能吞噬细菌，还能吞噬清除坏死崩解的细胞碎屑；渗出液能稀释毒素，其中所含的抗体能消灭细菌并中和毒素；炎区的浆细胞和淋巴细胞能产生抗体中和毒素；组织增生能修复炎区所造成的缺损。

可是，对于炎症，我们也要用一分为二的观点来分析。在一定条件下，炎症反应中的某些有利因素，可以向着自己相反的方向转化而成为对机体有害的因素。

例如，炎症后期的结缔组织增生及机化虽然有利于组织修复，但又往往造成粘连或实质性器官的硬变，严重地影响该器官的功能，如肝炎之后的肝硬化。再如，渗出液过多往往造成有关器官的机能障碍，如心包积液影响心脏搏动，胸腔积液可压迫肺，出现呼吸困难等。

……

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>