第一图书网, tushu007.com

<<人体奥秘与长寿要素>>

图书基本信息

书名：<<人体奥秘与长寿要素>>

13位ISBN编号：9787117128810

10位ISBN编号：711712881X

出版时间：2010-7

出版时间：人民卫生

作者：夏辉明

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

科学事业有两翼——科学研究和科学普及。
科学研究的成果变成大众的知识，就能发挥巨大的作用。
瑞典化学家诺贝尔曾说过：“传播知识就是传播幸福。
”因此，科学普及应成为有幸从事科学研究者的天职。
夏辉明同志是一名从事教学和科研工作50年的教授，又是一名优秀的科普作家。
我们认识多年，但真正熟悉始于1984年，当时我担任中国病理生理学会秘书长。
学会为了加强科普工作，于当年召开首次科普工作座谈会，并成立科普工作联络组。
那时，他已发表不少科普作品，理所当然被选入了联络组。
1986年，学会召开第二次科普工作会议，成立了科普工作委员会。
身为委员的他，积极推动科普工作。
受学会委托，他与徐隆绍教授一起主编了《医学前沿纵横谈》和《医学前沿》，其中后者被评为优秀书籍。
通过这些活动，加深了我们彼此之间的了解。
我读过他不少作品，也试着写一些相关文章，深感要写好并非易事。
一篇好的科普文章既要有科学性，又要有趣味性，还要有实用性。
内容常是高新科学，文字却要通俗易懂，做到深入浅出。
因此，要求作者既要有良好的科学根底，又要有深厚的文学修养。
夏教授就具备这样的优势。
他1957年毕业于哈尔滨医科大学，长期从事病理生理教学和研究工作。
病理生理学研究疾病发生、发展和转归的规律，并引申到实验治疗和疗效机制的研究，因而与临床医学联系十分紧密，可谓是基础学科和临床医学之间的桥梁。
他在内蒙古医学院从事病理生理教学的同时，进行过多年心血管病的研究，尤其是在克山病和牧民血脂变化与心血管病关系方面有很多成果；后期在河南医科大学结合心血管等方面疾病，开展单克隆抗体制备和应用的研究，取得很大成就，形成了科学的思维和严谨的学风。
文化大革命期间，他又从事临床心血管疾病相关医疗工作10年，有丰富的诊治经验和预防意识，加上爱好文学及多年笔耕磨炼出的文字功夫，文章写来自然得心应手，数百篇科普文章屡屡得奖。
鉴于当前人们对健康的关注，以及对生命和健康要“知其然还要知其所以然”的愿望，此次他将以往写的有关这方面的科普文章收集成册，相信读者在饶有兴趣地阅读之后，定能增加对生命奥秘的了解，积累对常见疾病发病、诊治和预防的知识，有助于您作自己健康的主宰。
健康在您手中！
原中国病理生理学会理事长中国协和医科大学教授薛全福2010年4月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“ 人体奥秘 ”这个题太大了，我们选择了读者可能感兴趣的题目来阐述，但以老年人的生理、病理的奥秘为主。
例如寿命的奥秘、人体器官的奥秘、健康与病态的奥秘、饮食营养的奥秘等。
它们之间似乎没有什么关系，但皆与老年人健康长寿相关。
“ 长寿要素 ”写的是如何预防和治疗老年常见病，如心脑血管病、高血压、糖尿病、腰腿痛、肿瘤等疾病。
从书中你将发现，这些临床疾病及症状的发生与发展，往往和人体生理生化变化有密切关系，这些就是人体病理生理学科的相关知识，是我们每一个人应具备的健康知识，并由此来维系健康、防治疾病、益寿延年。

作者简介

夏辉明，教授，从事医学临床、教学及科研工作50年。
多年来担任国际心脏研究学会(ISHR)中国分会理事，中国病理生理学会心血管专业委员会委员，中国病理生理学会科普委员会主任委员，国家自然科学基金评委，中国病理生理杂志及中国动脉硬化杂志编委。
在国内外医学杂志发表

书籍目录

第一篇 人体奥秘 第一章 寿命的奥秘 一、老年与老年病 (一)老年与衰老 (二)衰老时机体的变化 (三)老年病 (四)老年病预防抗衰老，延年益寿 二、人为什么会衰老 (一)古今衰老学说 (二)现代对衰老的看法 三、人的寿命应该有多长 (一)古今寿命的变化 (二)现代人死亡的原因 第二章 人体器官的奥秘 一、生命之泵 (一)心脏是生命之泵 (二)心脏是内分泌器官 二、血液为何会流动 (一)血液为什么环周不息 (二)静脉血液为什么会回流 三、奇妙的生命之网——微循环 (一)何谓微循环 (二)微循环有什么特殊功能 (三)微循环障碍 四、肺是人体的风箱 (一)肺为什么能吸入排出气体 (二)人胸膜腔的作用 (三)人工呼吸机挽救生命 五、生命就是血 (一)血液的带氧功能 (二)血液凝固减弱和增强的危害 (三)白细胞是人体的卫士 (四)血浆是人体的一面镜子 (五)白色的血 六、血型、输血和遗传 (一)血型的类型 (二)配血与输血 (三)血型的遗传 七、见尿识病端 (一)尿是怎样生成的 (二)见尿识病端 八、梦与疾病 (一)人为什么会做梦 (二)梦与疾病有关吗，梦是不是某些疾病的写照 九、性的生物掌本质 (一)第一性征 (二)第二性征 (三)第三性征 (四)性的生物学本质 第三章 健康与病态的奥秘 一、健康人的心脏期前收缩 (一)何谓心脏期前收缩 (二)健康人也可以有心脏期前收缩 (三)哪些情况下可以出现心脏期前收缩 (四)心脏病理性期前收缩有哪些特点 (五)健康人发生心脏期前收缩怎么办 二、心律失常是怎样形成的 (一)正常心律是怎样形成的 (二)窦性心律有何特点 (三)何谓异位搏动 (四)何谓传导阻滞 (五)危险的心律失常有哪些 三、健康人的水肿 (一)经前期水肿的特点 (二)特发性水肿的特点 (三)高温性水肿的特点 (四)药物性水肿的特点 四、容易疲乏星不是病 (一)何谓生理性疲乏 (二)何谓病理性疲乏 (三)经常疲乏怎么办 互、莫把愁肠作等闲 (一)何谓男性更年期综合征 (二)为什么会出现男性更年期综合征 (三)男性更年期综合征怎么办 六、让老年人的第二青春更温馨 (一)何谓第二青春 (二)核酸让老年人恢复青春活力 七、怕热和出汗 (一)人为什么出汗 (二)哪些因素影响发汗 (三)何谓精神性发汗 (四)大量出汗怎么办 (五)出汗与疾病 八、为什么有些入冬天怕冷 (一)慢性疾病使人怕冷 (二)怕冷的生理原因 (三)如何提高冬季耐寒能力 九、两脚冰凉是不是病 (一)两脚冰凉怕过冬 (二)两脚冰凉是疾病的信号 十、胆固醇的功和过 (一)胆固醇的生理功能 (二)胆固醇有好坏之分 (三)营养平衡是方向 第四章 饮食营养的奥秘 一、元素——生命的大花 (一)地球——人类的摇篮 (二)环境——人类生存的空间 (三)大自然是我们的家 二、生命的摇篮——水 (一)水是生命的摇篮 (二)水有哪些生理功能 (三)脱水的严重后果 三、离子水与健康 (一)水是生命之本 (二)碱性离子水是保健水 (三)喝保健水有利健康 四、盐的功过 (一)生命离不开盐 (二)淡食的危害 (三)咸食的后果 (四)节盐为健康 五、茗茶延年益寿 (一)茶叶中的有效成分 (二)饮茶有益健康 (三)饮茶不可过度 六、吸烟与健康，由你选择 (一)吸烟有哪些危害 (二)戒烟后危害可以消除 (三)戒烟是世界潮流 七、酒的功过 (一)饮酒历史悠久 (二)饮酒过量危害健康 (三)适当饮葡萄酒和苹果醋 八、生命在于运动 (一)运动有益健康 (二)大力提倡医疗体育 九、老年人要少吃饭、多吃菜 (一)热量因人而异 (二)副食含丰富营养素 十、多吃植物肉 (一)黄豆是豆中之王 (二)豆制品有益健康 奇妙的人体趣数 在《人体奥秘》结束前，献给老年朋友们一首科学诗。生命的鼓手(科学诗)第二篇 长寿要素 第一章 心脑血管病 一、谨防心脏性猝咒 (一)何谓心脏性猝死 (二)心脏性猝死有预兆吗 (三)心脏性猝死可以预防吗 二、心肌梗咒的先兆 (一)心肌梗死的先兆 (二)先兆症状的机制 (三)心肌梗死怎么办 (四)对这种急症患者的处理有三忌 三、心绞痛令昔观 (一)何谓心绞痛 (二)新发现引起新思考 (三)新思考引发新理论 (四)新理论导致新分类 四、冠心病人怎样使用保健盒 (一)保健盒中有哪些药物 (二)怎样使用保健盒中的药物 (三)怎样保存保健盒 (四)怎样使用亚硝酸异戊酯 (五)怎样使用消心痛 五、心绞痛伴心脏传导阻滞养生四要 (一)老年人心绞痛伴双束支传导阻滞 (二)重点应该防治冠心病 六、脑血管病的早期信号 (一)什么是脑血管病 (二)脑血管病的促发因素 (三)脑血管病的早期信号 (四)紧急情况注意些什么 七、心脏病的早期征兆 (一)气短和乏力 (二)心悸和心慌 (三)胸闷和胸痛 (四)头昏和昏厥 八、心力衰竭可以防治吗 (一)常见的心脏病有5种

(二)患了心脏病怎么办　九、肺心病的发生机制和防治　(一)从肺气肿到肺心病　(二)心脏病人的肺功能障碍一　(三)肺心病人的苦恼和防治　十、血栓病的克星——纳豆激酶　(一)正常凝血和抗凝是生命健康之本　(二)老龄促进血栓形成　(三)溶栓疗法现状　(四)纳豆激酶的发现　(五)纳豆激酶的溶栓机制　第二章 高血压　一、高血压诊断标准的变化和依据　(一)血压的形成及影响因素　(二)高血压诊断标准的变化和依据　(三)目前我国高血压的诊断标准　二、轻度高血压是否需要治疗　(一)何谓轻度高血压　(二)轻度高血压应当正规治疗　(三)具体治疗方法　三、单纯收缩期高血压怎么办　(一)什么是单纯收缩期高血压　(二)单纯收缩期高血压的危害　(三)单纯收缩期高血压怎么办　四、老年人高血压的特点　(一)单纯收缩期高血压　(二)血压容易波动　(三)容易发生体位性低血压　(四)可能出现“假性高血压”　(五)并发症多且严重　(六)对降压药物很敏感　五、老年人高血压治疗要点　(一)要坚持个体化治疗　(二)要严格选药　(三)要重视高血压并发症　(四)选用药物要少而精　(五)要逐步降压　(六)要稳定降压　(七)适时联合用药　(八)要坚持长期治疗　(九)要保证患者生活质量　(十)要节省费用　六、老年人高血压治疗例解　(一)副作用“过强”，干扰常规治疗　(二)利尿升血脂不可忽视　(三)合并症使治疗复杂化　七、高血压的危害　八、高血压并发症的降压治疗　(一)心脑血管疾病合并高血压时的降压治疗　(二)其他疾病合并高血压的降压治疗　九、特殊情况下的高血压　(一)假性高血压　(二)肥胖性高血压　(三)体位性高血压　(四)睡眠呼吸障碍性高血压　(五)高原性高血压　(六)妊娠性高血压　(七)肺性高血压　(八)神经解剖源性高血压　十、顽固性高血压的治疗　(一)顽固性高血压的原因　(二)顽固性高血压的处理　十一、硬化的动脉可以变软吗　(一)动物实验的启示　(二)灵长类动物的研究　(三)人类的动脉硬化病变可以消退吗　十二、预防动脉硬化应从童年开始　(一)动脉硬化的促发因素　(二)怎样预防儿童高血压　(三)药物治疗要慎重　十三、高血压患者腿沉为哪般　(一)腿沉为下肢动脉硬化引起　(二)怎样缓解下肢疼痛　十四、抗高血压药物面面现　(一)阻滞交感神经药物　(二)利尿降压药　(三)血管扩张剂　(四)钙拮抗剂　(五)血管紧张素转换酶抑制剂　(六)血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂　十五、补钙可以降血压吗　(一)补钙可以降血压吗　(二)钙的生理功能较复杂　(三)研究结果有分歧　十六、肥胖——威胁人们健康和生命的大敌　(一)什么是超重和肥胖症　(二)肥胖症流行情况与高血压　(三)肥胖与糖尿病　(四)肥胖与心脑血管病　十七、肥胖与高血压患者的饮食和运动保健　(一)饮食保健　(二)运动治疗　十八、高血压与血脂异常有密切关系　(一)高血压与血脂代谢异常　(二)高血压和血脂异常的关系　十九、代谢综合征纵横谈　(一)什么是代谢综合征　(二)代谢综合征的发病流行情况　(三)影响代谢综合征发病的因素　(四)代谢综合征的病理生理基础　(五)促发代谢综合征的因素　(六)防患于未然　二十、糖尿病伴高血压患者的治疗问题　(一)发病情况　(二)共同的发病因素　(三)糖尿病肾病与高血压　(四)治疗问题　第三章 糖尿病　一、糖尿病可以治愈吗　(一)什么是糖尿病　(二)危险的并发症　(三)正确对待糖尿病　二、糖尿病的并发症　(一)急性并发症　(二)慢性并发症　三、糖尿病的药物治疗　(一)胰岛素和胰岛素类似物　(二)口服治疗药物　四、糖尿病的饮食治疗　(一)饮食治疗的一般原则　(二)饮食治疗的具体方法　五、1型糖尿病患者的免疫治疗　(一)自身免疫反应是糖尿病的促发因素　(二)免疫治疗现状　六、2型糖尿病与免疫反应的关系　(一)2型糖尿病的免疫反应　(二)试验治疗近况　七、干细胞移植治疗糖尿病　(一)何谓干细胞移植　(二)何谓造血干细胞移植　(三)临床应用前景　八、运动锻炼可以防治高血压与糖尿病　(一)运动锻炼可以防治高血压　(二)运动锻炼可以防治糖尿病　(三)运动方式和方法　第四章 其他疾病　一、腰腿痛患者的福音　(一)骨关节炎发病情况　(二)氨基葡萄糖的“特异”作用机制　(三)氨基葡萄糖的临床观察　二、抗癌生物导弹　(一)抗肿瘤单克隆抗体　(二)抗癌生物导弹的作用机制　(三)抗癌生物导弹的作用方式　(四)基因工程抗体的美好前景　三、老年人莫忘了贫血症　(一)什么叫贫血症　(二)贫血症的原因　(三)贫血症的治疗　四、漫说脊髓空洞症　(一)何谓脊髓空洞症　(二)脊髓空洞症的临床表现　(三)重视鉴别诊断　(四)脊髓空洞症的治疗　五、慎用抗生素　(一)并用抗生素不当的后果　(二)合理使用或并用抗生素的注意事项　(三)选择好合用肾上腺皮质激素的时机　六、警惕药物的不良反应　(一)药物的不良反应　(二)怎样避免药物的不良反应

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

二、血液为何会流动（一）血液为什么环周不息心脏是血液循环的动力和枢纽。
心脏有力地收缩，搏出血液，推动血液前进，血液首先进入主动脉，再流向全身所有的器官和组织。
我们自然会想到，心脏收缩时射出血液，血管里的血液就会流动。
可是心脏舒张时并不射出血液，血液为什么会继续向前流动呢？
如果心脏收缩是血液流动的唯一原因。
那么血液流动就应该是断断续续的，心脏收缩时流动，心脏舒张时停止流动。
但体内的血流并不是这种情况，无论在心脏收缩或舒张的时候，血液始终不断地向前流动着。
奥秘就在于动脉血管不是一条坚硬的管子，它富于伸缩性。
动脉血管壁内有很多弹力纤维，比较柔韧，被动扩张以后会自动收缩，好像弹簧拉开后会自动缩短一样。
由于血液有惰性，心脏收缩的时间又短，动脉血管中还充满着血液，所以心脏喷出的血液不可能流得太远，它只能推动血液走“第一步”。
血液继续向前流动，主要靠血管壁的弹性。
所有的动脉血管壁都有弹性，都在帮助心脏推动血液前进。
当一段动脉血管壁收缩时，就把血液压向前一段，当前一段血管壁也收缩时，血液又被压向更前一段。
血管壁的扩张和收缩，就这样一段接着一段地传下去，使血液流过很远的距离，一直流到身体的最远处。
（二）静脉血液为什么会回流善于思考的读者可能会问，静脉血管壁并没有弹性，血液为什么会继续流动呢？
的确，血液在静脉血管中流动的原因更为复杂。
血液从左心室喷射出来，经过动脉和毛细血管才到静脉。
血液在动脉血管中流动，虽然动脉血管壁本身的弹性起了很大推动作用，但从根本上说，使血液前进的真正动力，还是来自心脏的收缩。
如果没有心脏收缩，动脉血管壁就不会扩张，当然也无所谓弹性回缩作用。
血液向前流动，由于要克服血管壁的摩擦阻力及血液本身的惰性，就要消耗前进的动力，血流的距离越远，消耗的力就越多，经过极细的毛细血管到达小静脉，这种前进的推力基本上消耗完了。
何况静脉血管壁很薄，又缺乏弹性，血液怎么经过静脉流向右侧心脏呢？
我们知道，在一段管腔内，其他因素不变时，液体流动的速度主要受压力差的影响。
压力差大，液体流动的速度快；压力差小，液体流动的速度慢。
静脉血管中液体流动的情况，也与之类似。
影响静脉血液回流的因素有以下几点：1.右心房压的影响 小静脉与毛细血管相衔接，毛细血管中压力较高，流入静脉的血量较多时，小静脉内的压力自然也提高。
静脉内的血液逐渐流到大静脉，最后流到上腔静脉和下腔静脉，进入右心房。
所以右心房的压力低时，静脉血容易回流；右心房的压力升高，静脉血的回流量就降低。
有肺气肿和肺心病的患者右心衰竭，右心室和右心房内压力升高，致使静脉血回流不畅，血液淤积于肝脏和腹腔器官，是肝脏肿大和下肢水肿的主要原因。
2.呼吸运动的影响 下腔静脉接受下肢和腹腔器官的血液，血液由腹腔静脉进入胸腔静脉，再流入右心房。
胸腔内压力比腹腔内压力低，所以下腔静脉在腹腔内受到的周围压力较高，在胸膛内受到的周围压力较低，这种压力差别对血液流回胸腔静脉很有利。
在呼吸时，胸腔内压力要发生变化，吸气时胸腔扩大，胸腔内压进一步下降，所以吸气时静脉血回流量增加，呼气时静脉血回流量减少。
虽然吸气和呼气时静脉血回流量不同，但静脉内有瓣膜，可以防止血液回流，即血液只能前进，不能后退。

所以，呼吸运动也可以帮助静脉血回流。
肺气肿患者呼吸运动幅度小，故静脉血回流量减少。
3.肌肉运动的影响 长期站着工作的人容易发生静脉曲张，这是什么道理呢？
这就涉及肌肉运动对静脉血回流的促进作用了。
四肢和腹部肌肉是经常紧张的，放松的时候也有一定的紧张性，这种紧张性挤压静脉血管壁。
肌肉运动的紧张性增加，挤压作用增强，静脉血回流速度加快，所以活动和走路也可以帮助静脉血回流，尤其对下肢静脉血回流作用较大。
有人把肌肉运动对静脉血流的作用比作“肌肉唧筒作用”，可以把下垂部位的静脉血一段一段吸上去。
长期站立工作而活动较少的人，对静脉的肌肉唧筒作用减少，可以感到下肢浮胀，甚至引起静脉曲张。
温馨提示长时间站立工作的人，如教师、纺织工人等，应适时活动下肢，以免发生静脉曲张。
P12-14

编辑推荐

请您阅读《人体奥秘与长寿要素》吧，您一定会被它吸引。
衰老有规律，抗老有道理。
常见老年病，可防也可治。
常读科普书，按时查身体，做健康的主人，不当疾病的奴隶。
老年人身体各系统不可避免的要发生衰老性变化，这就是老年病的病理生理基础，但“长寿之道”是有理有据的，是可遵循和追求的，愿您健康地走在长寿之道上。

第一图书网, tushu007.com

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