

<<关注你的身体>>

图书基本信息

书名：<<关注你的身体>>

13位ISBN编号：9787122020772

10位ISBN编号：7122020770

出版时间：2008-5

出版时间：化学工业出版社

作者：李兴春 编

页数：215

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>

<<关注你的身体>>

内容概要

人的疾病从出现一些蛛丝马迹到表现出明显的症状要经历一定的演变过程。关注自己的身体，随时检查自己身体出现的各种异常，在疾病发生的初期就及早发现、及早治疗，将对人们的身体健康极为有益。

本书从身体各主要部位和器官入手，列举了几十种身体的异常反应，简明扼要地介绍了疾病的病因和临床表现，并提出了简要的应对措施，为自我诊疗疾病提供了方法和治疗方向。

本书可作为保健的工具书，适合关注自身健康的广大青年和中年人阅读。

<<关注你的身体>>

书籍目录

头发毛发的结构和作用健康的头发是美丽的头发早白头发枯黄脱发头发分叉头皮屑过多护发九大误区
眼睛眼睛的结构要有一对健康的眼睛红眼病眼常流泪眼前方有了“帘子”眼睛干涩眼中有异物感夜间
不能在境处走路上、下眼睑下垂肿眼泡眼皮上出了小痘痘熊猫眼眼里就像揉进了沙子近视其他眼睛不
适用此七大误区眼睛营养补给站眼保健操鼻子鼻子的结构鼻子的具体功能鼻子不通气鼻子流血打呼噜
鼻不适鼻保健九大误区耳朵嘴牙齿舌头咽喉脸部头颈部肩，背，腰，胸腹部四肢手足皮肤排泄物附录

<<关注你的身体>>

章节摘录

头发：“青丝如墨染”是健康的象征，体现了青春的活力、健康的体魄。

毛发的结构和作用 毛发由毛干、毛根、毛囊和毛球组成。

毛干位于皮肤表面之上，毛根则位于皮肤表面之下。

毛囊是一个小孔，它由结缔组织构成。

毛根和毛囊的下端合为一体，形成毛球，毛球是毛发和毛囊的生长点。

毛球底部向内凹陷，可以容纳毛乳头。

毛乳头是拥有丰富的血管和神经的结缔组织，它对毛发的生长起维持作用。

远古时代，毛发是原始人的“服装”，可以保暖和保护皮肤。

随着人类的进化，人们有了服装，身体上的毛发就逐渐退化了，现在只有头发还有保暖的作用。

健康的头发是美丽的 健康的头发粗壮而有弹力，犹如橡皮筋，在潮湿时牵拉，可增加30%的长度。

发中的黑色素决定了头发的颜色，或是红色或黑色或白色。

中国人的头发以黑色为多，黄皮肤黑头发是中国人的象征。

健康的头发有油性，不干燥，也不太油腻，或粗壮或纤细，都能分散独立有飘逸感。

健康头发的标准是：头发生长旺盛，疏密得当，并有一定厚度；色泽统一，发根和发尾不出现两截颜色，尤以乌黑为宜；粗细软硬适中，不分叉，不打结；发干光润，丝丝可见光泽，具有弹性；整齐清洁，没有头垢、头屑；青中年人没有白发。

但是，有些青年或中年人士会出现头发变白、变枯黄、脱落、分叉等现象，令人烦恼和苦闷。

提醒大家，你的头发有病了！

什么病？

也许是头发本身的疾病，也可能是你身体别的部位有病影响了头发，不可小视，要立即查找病因，及时治疗，还你美丽秀发。

<<关注你的身体>>

编辑推荐

《关注你的身体》从人体各主要部位和器官如入手，例举了几十种身体的异常反映，简明扼要地介绍了疾病的病因和临床表现，并提出了简要的应对措施，为自我诊疗疾病提供了方法和治疗方向。

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>