

<<健康漫话>>

图书基本信息

书名：<<健康漫话>>

13位ISBN编号：9787506719971

10位ISBN编号：7506719975

出版时间：1999-06

出版时间：中国医药科技出版社

作者：鲁迅 林贤治 评注

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>

<<健康漫话>>

内容概要

内容提要

健康是人们越来越关心的话题，身体是怎样构成的，环境、气象、电离辐射、超声、阳光、声音、空气等诸因素对健康有何影响，生物钟、睡梦、情绪、性格及行为等又何以与健康相关，身心关系如何，身心效应于健康有何影响，诸如冠心病、高血压病、糖尿病等常见中老年疾病的危害，以上即是本书有关健康的话题。

全书文字简炼流畅，通俗生动易懂，适合于广大关心身体健康的人们阅读。

<<健康漫话>>

书籍目录

目录

第一篇 健康的主体 人

调查之一：您的生命档案

一 生命档案

二 健康的概念

三 您在健康之峰上的位置

人之由来

一 宇宙的诞生

二 生命的诞生

三 生物进化

四 地球人的幸运

五 人胚的成长

您的身体是什么构成的

一 原子

二 分子

三 生物大分子

四 细胞

五 组织

六 器官

七 系统

您的身体是怎样构成的

一 运动系统

二 消化系统

三 呼吸系统

四 泌尿系统

五 生殖系统

六 循环系统

七 内分泌系统

八 感觉系统

九 神经系统

十一 一则幽默小故事

人的生长轨迹

一 生物的人和社会的人

二 人生发展各阶段的生理 心理特征

三 关于生与死的思考

调查之二：您的寿命能有多长

一 “享尽天年”

二 健康人寿命预测

三 标准体重计算

四 哪些人易早逝

五 对预测的评价

人为什么会生病

一 病因三要素

二 病因三要素之间的关系

疾病的预防

<<健康漫话>>

- 一 概说
- 二 第一级预防
- 三 第二级预防
- 四 第三级预防
- 第二篇 健康的相关因素 天地人
- 环境与健康
 - 一 自然环境
 - 二 生态环境
 - 三 人类与技术环境
 - 四 人与自然三步曲
 - 五 社会环境
 - 六 环境医学
- 气象与健康
 - 一 气象与人
 - 二 天气及季节对生理的影响
 - 三 气象与疾病
 - 四 气候与疗养
- 电离辐射与健康
 - 一 电离辐射与人类生活环境
 - 二 电离辐射对人体的影响
 - 三 几种器官的辐射效应
 - 四 电离辐射在医学中的应用
 - 五 电离辐射的防护
- 非电离辐射与健康
 - 一 紫外线辐射与健康
 - 二 红外线辐射与健康
 - 三 激光辐射与健康
 - 四 微波和射频辐射与健康
 - 五 直流电和低频电流与健康
 - 六 磁场与健康
- 超声波、次声波与健康
 - 一 超声波、次声波
 - 二 超声波的生理效应
 - 三 超声波诊断
 - 四 超声波治疗
 - 五 “无形杀手” 次声波
 - 六 怡人心神的次声波
- 阳光、色彩与健康
 - 一 阳光礼赞
 - 二 可见光的生理效应
 - 三 视觉污染
 - 四 色彩疗法
- 声音、音乐与健康
 - 声音与噪声
 - 噪声对人体的危害及防护
 - 三人能生活在绝对无声中吗
 - 四 音乐疗法

<<健康漫话>>

五 音乐处方

空气与健康

一 氧气的作用

二 大气层

三 空气污染

四 空气污染对健康的影响

水与健康

一 生命之水

二 饮水卫生

三 水污染

四 水污染对健康的危害

五 关于水的题外话

微生物与健康

一 微生物与人类

二 细菌

三 病毒

四 其他病原微生物

寄生虫与健康

一 寄生虫与宿主

二 蠕虫

三 原虫

四 医学昆虫

五 螨 现代化居室之患

六 我国人体寄生虫感染现况

微生态与健康

一 人体微生态学简介

二 微生态学的基本原理

三 微生态的平衡与失调

四 微生态失调的防治

五 生态制剂

微量元素与健康

一 生命元素

二 元素在人体健康中的作用

三 哪些食物富含微量元素

维生素与健康

一 什么是维生素

二 维生素的分类与命名

三 维生素的功能与缺乏症

自由基与健康

一 关于自由基

二 自由基的相关因素

三 自由基对生理的影响

四 抗自由基物质

五 自由基与衰老

遗传、基因与健康

一 遗传与变异

二 基因与染色体

<<健康漫话>>

三 遗传病

四 癌基因、抗癌基因、抗转移基因

五 形形色色的基因

六 造福人类的生物遗传工程

生物钟与健康

一 生物钟之谜

二 健康的节律

三 疾病的节律

四 人的一天

睡梦与健康

一 两种睡眠的交替

二 人为什么要做梦

三 动物也会做梦

四 梦境的解释

五 噩梦与疾病

六 童梦解谜

情绪与健康

一 什么是情绪

二 情绪与生理

三 不良情绪对健康的损害

四 不良情绪的自我调控

性格与健康

一 健康性格

二 性格与疾病

三 性格的重塑与培养

紧张、应激与健康

一 什么是应激

二 生活变化与紧张度

三 职业与紧张度

四 应激反应的生理基础

五 应激反应的机体功能变化

调查之三：自测您的紧张状态

一 生活状态

二 日常生活中的不快

三 生活哲学

四 调查评估 分项目

五 调查评估 总体紧张度

行为与健康

一 人的基本行为及其生理学基础

二 人的社会行为

三 人类行为的心理学基础

四 不良行为

调查之四：您的行为类型

一 行为类型问卷（AB型）

二 记分方法

三 问卷评价

职业与健康

<<健康漫话>>

- 一 生产性有害因素
- 二 职业病
- 三 劳动卫生与职业病防治
- 四 脑力劳动与职业病
- 宗教、崇拜与健康
 - 一 崇拜是一种需要
 - 二 原始宗教
 - 三 世界三大宗教
 - 四 信仰作用于健康的途径
- 五、邪教对健康的影响
- 气功与健康
 - 一 什么是气功
 - 二 气功的作用机理
 - 三 气功对健康的作用
 - 四 气功与科学
 - 五 我对气功的看法
- 旅游与健康
 - 一 旅游及旅游卫生
 - 二 旅游 走向大自然
 - 三 旅游对健康的作用
 - 四 旅游病
- 日常生活与健康
 - 一 热爱生活与健康
 - 二 饮食与健康
 - 三 感情生活与健康
 - 四 读书与健康
 - 五 运动与健康
- 第三篇 健康的枢纽 身与心
- 第一个公开的秘密：心理 - 免疫定律
 - 一 惊人事实
 - 二 心理 - 免疫定律
- 第二个公开的秘密：药物的心理.生理效应
 - 一 早年的疑惑
 - 二 药物背后的影子
- 三、药物的心理 - 生理效应
- 心理与生理
 - 一 “大惊失色”之类
 - 二 暗示与催眠术
- 心身疾病论
 - 一 从人被吓死谈起
 - 二 精神紧张的致癌理论
 - 四 糖尿病的危害
 - 五 糖尿病的治疗
- 第三剑客：癌症
 - 一 癌症的一般知识
 - 二 为什么会有癌肿
 - 三 怎样早期发现癌症

<<健康漫话>>

四 癌症的治疗和预防

五 前途是光明的

世纪瘟疫 艾滋病

一 现状

二 艾滋病是怎么回事

三 艾滋病临床诊断标准

四 艾滋病的治疗

五 艾滋病的预防

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>