

<<现代人的健康提醒>>

图书基本信息

书名：<<现代人的健康提醒>>

13位ISBN编号：9787509126714

10位ISBN编号：7509126711

出版时间：2009-6

出版时间：人民军医出版社

作者：由能力，张卫红，王彦英 主编

页数：204

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>

<<现代人的健康提醒>>

内容概要

世界卫生组织高度重视全人类的健康。

他们就人类健康质量提出三个祝福：一是让我们都健康地活着；二是不要过早地死去；三是如果死去，也不要痛苦地死去！

世界卫生专家还提出：“让生命自主”的健康新观念。

这就要求人们克服对医生的依赖，自己负起健康责任，改变过去单一的医生和医院的保健模式。

面对严重危害健康和生命的“现代文明病”，人们在充分认识人体生理结构与现代健康关系的基础上，积极主动地进行自我保健，从而形成自主生命的健康新观念。

自主生命的含义是：主动学习人体生理和保健知识，自觉执行社会医疗规则。

培养健康体质，从健康时抓起，定期进行身体健康检查，及时修复机体损伤，及早治疗疾病，把疾病消灭在萌芽之中。

为此，提醒人们树立这样一个健康观念，那就是“最好的医生是你自己”“多靠自己，少依赖医生”“健康在你手中”等，掌握健康养生的主动权。

现代人的生活节奏加快，在激烈的竞争中，如何把握自己的身心健康，更好适应改革开放新时代的需要，是摆在每个现代人面前亟待解决的问题。

对此，我们应该做到：躯体健康与心理健康，具有社会适应能力和良好的道德品质。

现代人对健康的要求是全方位的，因此，对他们的身心健康给予更多的关注，在身体健康方面给予更多的提醒，把疾病消灭在萌芽状态之中，确保身体健康，这既是医务工作者的责任，也是我们编写此书的目的。

全书从呵护身体健康、妇幼保健、两性健康、运动保健、室内环境污染、安全用药、食品安全警示等七个方面进行提醒。

书中内容大多是近年来全国各地相关报刊刊出的有关健康警示、提醒的文章，经收录、整理、编辑成册，并经有关专家审核。

本书内容丰富、翔实，通俗易懂，对现代人健身、养生、防病具有较好的指导作用。

<<现代人的健康提醒>>

书籍目录

第一部分 呵护身体健康提醒 一、呵护身体 1. 关爱健康从呵护身体开始 2. 读懂自己的身体状况 3. 有五个时段人的生命最脆弱 4. 警惕常在夜间发生的急病 5. 疏忽导致的三种疾病 6. 46~55岁：人生健康的高危期 7. 早上醒后“五忌” 8. 中年人应坚持“四个八” 二、亚健康人的健康提醒 1. 警惕心理亚健康 2. 远离亚健康 3. 中年人要重视“过劳死”信号 4. 过劳死与心脏病和脑血管病的关系更密切 5. 谁偷走了你的健康 6. 警惕“卫生间猝死事件” 7. 肥胖、胸闷者应提高警惕 三、疾病预警信号 1. 重视身体出现的疾病预兆 2. 人体患病的信号——疲劳 3. 体衰信号不容忽视 4. 中年人应警惕的疾病信号 5. 干渴是一些疾病的危险信号 6. 清晨老年人发生异常要警惕 7. 6个小病症预示大问题 8. 蛛丝马迹察疾病 9. 疾病的清晨信号 10. 易出汗当心患上病 11. 及时识别卒中预警信号 12. 天冷憋尿危害多 13. “憋”出来的疾病 14. 警惕排尿异常 15. 尿色异常——病变的信号 16. 从排便看健康

第二部分 妇幼健康提醒 一、妇女保健提醒 1. 成年女性健康须知 2. 高危人群应重视妇科学查 3. 腰痛——妇科病的信号 4. 妇女如何顺利度过更年期 5. 对“症”保健 6. 女性保健最佳时期 7. 青春期少女如何养护乳房 8. 更年期妇女为何易患泌尿系感染 9. 女性易被误诊漏诊的疾病 10. 老年妇女出现血性白带不必“恐癌” 11. 绝经女性需提防哪些疾病 二、妇女病防治提醒 1. 乳腺囊性增生病 2. 宫颈癌预防胜于治疗 3. 子宫内膜异位症的中医治疗 4. 新婚怎样预防前庭大腺炎 5. 持续痛经不可轻率止痛 6. 白带与女性健康 7. 女性如何自检早期发现性病 8. 治疗乳房湿疹的办法 9. 孕妇当心上消化道出血 10. 女性防盆腔炎注意三点 11. 女性患糖尿病的特有信号 12. 老年女性需防心脏黏液瘤 13. 乳腺增生治疗误区 14. 关注女性心脏健康 三、怀孕常识提醒 1. 人为因素不孕可避免 2. 如何选择妊娠的最佳期 3. 过期妊娠的危害 4. 人工流产过多易致不孕 5. 女性饮食结构不合理影响生育 6. 择期生子要不得 7. 乙肝患者怀孕后应注意什么 8. 孕妇不宜多吃的食物 9. 孕妇应慎忌食用哪些食品 四、婴幼儿健康发育提醒 1. 幼儿感染性贫血莫惊慌 2. 婴幼儿腿有点x形正常吗 3. 早期视觉刺激宝宝更聪慧 4. 孩子学步早当心得近视 5. 别让强光伤了宝宝的眼睛 6. 孩子的弱视是怎样形成的 7. 幼儿龋齿不容忽视 8. 幼儿口吃不容忽视 9. 别让手足口病伤害孩子 10. 婴儿吞气症是怎么回事 11. 春季宝宝应防四种传染病 12. 夏季儿童防“湿症” 13. 夏季谨防宝宝“暑热证” 14. 小儿夏季好发的皮肤病 15. 让宝宝远离痱子 16. 宝宝烫伤怎么办

第三部分 两性健康提醒 一、性健康问题的提醒 1. 看性病应到皮肤性病科 2. 性病治愈后警惕后遗症 3. 性问题可能预示的疾病 4. 性发育不良需早治 5. 性爱对健康益处多 6. 长期食素影响性欲 7. 性欲减退因素多 8. 四季房事春最佳 9. 禁欲太久——如何“重启”性生活 10. 早晨性爱降低卒中危险 11. 嗅觉影响性欲 12. 公共浴池洗澡易染性病 二、男性性健康提醒 1. 影响男性性功能的生活习惯 2. 男性性欲锐减四大原因 3. 老年人压抑性欲有害健康 4. 银发族防性衰老十要点 5. 男性性伴侣越多越减寿 6. 不良情绪可致男性不育 7. 男性要重视色厥 8. 男性性生活事后肌肉疼痛一般为正常现象 9. 男性也有性过敏 10. 前列腺术后应尽早恢复性生活 11. 不要轻易做生殖器延长术 12. 别靠性药来壮阳 13. 尿液分叉要区别对待 三、女性性健康提醒 1. 中年女性性欲减退不能全怪更年期 2. 讲究“性”生活预防宫颈癌 3. 滥用“性药”可致子宫内膜癌 4. 性生活不和谐易致乳腺癌 5. 女性更年期性欲亢进需治疗 6. 女性也会患性唤起功能障碍 7. 反复流产易致不孕 8. 性洁癖影响性和谐 9. 适度性生活不会使肿瘤复发 10. 防范性侵犯十招

第四部分 运动保健提醒 一、运动安全提醒 1. 运动损伤早就医 2. 冬季健身三策略 3. 夏练三伏不利养生 4. 运动时怎样预防腰扭伤 5. 运动后不能只喝白开水 6. 溜达也应“严要求” 7. 慢跑七大原则 8. 四种人不宜跳肚皮舞 9. 运动过度软化膝盖 10. 康复锻炼有禁忌 11. 运动带点蜂蜜水防头晕 12. 登山注意保护关节 13. 风湿病患者别登山 14. 简单运动法可防摔跤 15. 大踏步运动可防跌倒 16. 老年人健身方法应得当 17. 老年人“不当锻炼”易引发意外 18. 运动须防疲劳性骨折 19. 偏瘫患者行走锻炼五注意 20. 冠心病患者运动不当易心肌梗死 21. 脂肪肝患者锻炼四注意 22. 心力衰竭患者运动锻炼要点 23. 谨防运动不当引起妇科病

83 二、运动防病的启示 1. 多走路好处多 2. 运动抗击癌细胞 3. 少量多次运动降血压 4. 散步“少量多餐”降压效果好 5. 运动疗法减轻膝关节痛 6. 健身走有益于原发性高血压 7. 运动对心脑血管和周围血管大有好处 8. 运动提高睡眠质量 9. 户外散步能治疗抑郁症 10. 有氧运动防妇

<<现代人的健康提醒>>

科癌症 11. 多运动可增强视力 12. 运动有助癌症患者坚持化疗 13. 女性仰卧起坐好处多 14. 蛙泳有助于增强女性性功能 15. “糖友”健身踢毽子 16. 快走30分钟降血糖 17. 按摩辅助降血糖 18. 糖尿病患者宜打太极拳 三、运动减肥提醒 1. 运动减肥五误区 2. 根据体型选择健身方式 3. 被动运动减不了肥 4. 中年妇女防肥胖 5. 冬天运动瘦身快 6. 美丽就要动起来 7. 女性简易健身操 8. 减肥瘦身不宜过度节食 9. 锻炼可减少腹部深层脂肪 10. 傍晚锻炼更减肥 11. 负重快走减肥好 12. 每天运动10分钟身材变苗条

第五部分 警惕居室环境及宠物 一、营造健康室内环境 1. 什么是健康的室内环境 2. 卧室环境六大禁忌 3. 警惕冬季室内的无形凶手 4. 入住新居当心毒气损害健康 5. 冬季应注意煤气中毒 6. 注意杀虫剂对人体健康的伤害 7. 家用清洁剂隐藏的健康问题 8. 提防“家庭现代化杀手” 9. 谨防“病屋综合征” 10. 豪华装修的代价 11. 办公室噪音对健康的威胁 12. 室内噪声污染损害健康 13. 鲜艳的儿童房含铅高 二、警惕宠物病传染 1. 什么是人畜共患病 2. 怎样防治人畜共患病 3. 谨防身边的人畜共患病 4. 人畜共患病具有哪些特点 5. 养宠物要防病上身 6. 饲养宠物须防体癣 7. 狗能传染哪些疾病 8. 犬类易传播利什曼病 9. 警惕狂犬病 10. 预防狂犬病的两个误区 11. 什么是“猫抓病” 12. 猫能传染哪些疾病 13. 猫可能会让你精神分裂 14. 孕妇与猫密切接触警惕感染弓形虫 15. 遭宠物咬后一定要注射疫苗 16. 鸟类也能传染疾病 17. 鸽子能传染隐球菌性脑膜炎 18. 金鱼也能传染疾病 19. 猪链球菌的感染与发病

第六部分 安全用药提醒 一、如何科学用药 1. 药物不良反应 2. 谨防药物不良反应 3. 药品与保健品有何不同 4. 老年人不宜同时服用多种药物 5. 四种“剩药”不宜留 6. 夜间用药防心肌梗死 7. 怎样才算用药适量 8. 酒后勿服七种药 9. 服药不能图省事 10. 服药后不要立即睡觉 11. 用药记住五先五后 12. 创可贴不能随便贴 13. 吃胃溃疡药别多喝水 14. 服药时您会喝水吗 15. 药物过敏了多喝水 16. 吃药你喝对水了吗 二、怎样服用药物提醒 1. 有些药物不可骤然停药 2. 服用磺胺药莫忘三件事 3. 服用救心药切记六要点 4. 速效救心丸使用六则 5. 预防痛风发作用药四原则 6. 高血压患者用药须知 7. 高血压患者服药六忌 8. 常见的胃病怎么用药 9. 胃炎患者用药的常见问题 10. 安眠药对生殖功能有损害 11. 感冒用抗生素管用不管用 12. 何时服用阿司匹林好 13. 血脂正常后还需服药吗 三、降低药物不良反应 1. 怎样降低止痛药的不良反应 2. 别让药物伤了肝 3. 莫让药物伤了你的食管 4. 哪些药物会引起女性功能障碍 5. 有些药可致声音沙哑 6. 哪些人不宜服避孕药 7. 谨防药源性心绞痛 8. 用药不当引发卒中 9. 药水点痣有危险 四、老年人怎样用药 1. 老年人用药须谨慎 2. 老年人用药应注意的事项 3. 老年人药物不良反应的早期信号 4. 老年人用药宜少而精 5. 阿司匹林与老年病 五、防止幼童误用药 1. 家有幼童防止药“误” 2. 宝宝误吃药怎么办 3. 容易给孩子滥用的药物 4. 幼儿慎服磺胺药 5. 少儿不宜服用阿司匹林 6. 孩子普通感冒不宜滥用抗生素 六、糖尿病患者如何用药 1. 糖尿病能否不用药 2. 口服降糖药用法有讲究 3. 糖尿病患者患高血压如何选用降压药 4. 糖尿病患者用药六大误区 5. 验血糖当天还要服降糖药吗 6. 哪些糖尿病患者须用胰岛素 7. 服用磺脲类降糖药五注意 8. 增减降糖药有例外 9. 服双胍降糖小心酸中毒 10. 警惕药物性高血糖

第七部分 食品安全预警 一、少吃煎炸、膨化、烧烤食品 1. 常吃煎炸食品可致癌 2. 膨化食品为何铝超标 3. 含铅超标的食品不能吃 4. 吃烧烤等同吸烟 5. 食用油炸食品有危害 二、关注食品安全 1. 吃这些食物让你加速衰老 2. 空腹吃糖加速衰老 3. 有些食品不宜空腹食用 4. 新鲜胎盘吃不得 5. “毛鸡蛋”含有多种病菌 6. 水煮鱼不宜常吃 7. 多食春笋易过敏 8. 生吃青番茄会中毒 9. 别得火锅综合征 10. 为什么孩子不宜多吃巧克力 11. 过食奶油不利于健康 三、如何健康饮水 1. 喝水是门大学问 2. 保健养生水为先 3. 什么样的水是健康水 4. 哪些水不能喝 5. 过量饮水会造成水中毒 6. 多饮水可减少患膀胱癌的可能 7. 日饮7杯水肌肤不干燥 8. 健康饮水学问多 9. 纯水最宜间歇性饮用 10. 矿泉水是瓶装水的最佳选择 11. 自来水能否直接饮用 12. “健康水”可自己做 13. 早晨为何不宜喝盐开水 四、健康饮料提醒 1. 选择饮料有讲究 2. 每天喝饮料不超过500毫升 3. 果汁不宜长久存放 4. 喝果汁并不能代替水果 5. 饮料少喝为佳 6. 吃冷饮要适可而止 7. 冷饮纸杯忌盛热水 8. 鲜奶、酸奶、豆奶各有所长按需取舍 9. 喝豆浆有讲究 10. 吃冰淇淋是否有益健康 五、怎样饮用牛奶 1. 哪种牛奶更有营养 2. 牛奶应该怎么喝 3. 牛奶稠好还是稀好 4. 如何选择乳制品 5. 饮用酸奶有讲究 6. 哪些人适宜多喝酸奶 7. 喝酸奶益健康 8. 冬天酸奶温热了喝 9. 喝牛奶不会使人发胖 10. 怎样喝益生菌奶产品效果好 11. 多喝牛奶好护肝 六、饮酒与健康 1. 酒精与健康：过犹不及 2. 饮

<<现代人的健康提醒>>

酒一定要适量 3. 别让酒精麻痹了健康的神经 4. 喝葡萄酒有利也有弊 5. 啤酒：并非人人皆宜 6. 大量饮酒伤害青少年大脑 7. 长期酗酒会致酒精性脑病 8. 酒后排尿防晕厥 9. 饮酒过量有损健康 10. 远离酒精保健康 11. 夜间饮酒有损健康 12. 饮酒后谨慎用药 13. 戒酒太突然易患心脏病 14. 老年人慎喝药酒 15. 饮用葡萄酒不宜加雪碧

七、饮茶与健康 1. 茶与健康 2. 什么人不宜饮茶 3. 饮茶误区新识 4. 泡茶的误区 5. 十种情况不宜多饮茶 6. 茶叶不全是越新越早越好 7. 饮茶宜淡 8. 凉开水泡绿茶有利于降血糖 9. 红茶快速消除眼肿 10. 喝碧螺春先冲水再放茶 11. 常喝绿茶防治免疫疾病 12. 贫血者应当少喝茶 13. 不要用浓茶解酒 14. 进食油腻后别立即喝茶 15. 保温杯不宜泡茶 16. 常喝咖啡的危害 17. 喝咖啡有讲究

八、吸烟有损健康 1. 从统计资料看吸烟的危害 2. 如何减轻“二手烟”危害 3. 吸烟可致老年性失明 4. 吸烟与癌症 5. 吸烟喝酒致眼疾 6. 女性更易受烟草致癌物的侵害 7. 戒烟应扔掉烟具回避吸烟环境 8. 别让烟熏坏你的肺

<<现代人的健康提醒>>

章节摘录

6. 清晨老年人发生异常要警惕许多老年性疾病常在清晨表现出特有的一些症状,如果能了解这些症状,就可以早期发现疾病,及时进行治疗。

(1)水肿:如果清晨老人醒来,面部特别是眼睑出现水肿,或伴有全身水肿,这可能患有肾病或心脏病。肾病引起的水肿以面部为主;而心脏病引起的水肿以下肢为主,有时还可伴有胸闷、心慌等一系列心脏病症状。

贫血患者也可能发生清晨水肿,不过水肿相对较轻。

(2)惊慌饥饿感:有的老年人在清晨四五点钟从睡眠中醒来后,感到饥饿难忍,还伴有疲乏无力。

如果吃一个鸡蛋和一些食物后,症状有所缓解。

但仍有口干舌燥、想喝水的念头,这些症状在吃早餐后逐渐消失。

这提示其可能患有糖尿病。

凌晨心慌、口渴等症状称之为糖尿病“黎明现象”。

如果已经知道自己患有糖尿病,在服药后还出现“黎明现象”,应适当调整药物和服药时间。

(3)头晕:如果清晨醒来头脑不清醒,有头晕症状,可能患有颈椎骨质增生,血黏稠度增高等病症。因为颈椎骨质增生可以压迫椎动脉,影响大脑血液供应,而血黏稠度增高时,血流减慢,血氧含量下降,大脑供血供氧也会受到影响,加之血黏稠度的高值一般在早晨出现,所以早晨头晕者大多数患有颈椎病或高黏滞血症。

(4)关节肌肉僵硬:清晨醒后,感觉全身关节、肌肉僵硬,活动后才逐渐伸展开来。

一般说来,老年人早晨醒后有轻度僵硬是正常现象,若有明显的僵硬,且全身关节活动不灵活,这表明患有类风湿、风湿、骨质增生等症。

一些患有红斑狼疮、硬皮病的患者,也会出现明显的关节、肌肉僵硬现象。

(5)盗汗、口臭:如果醒来经常感到后背前胸有汗,这是盗汗现象,如同发热的征兆,要到医院进一步查找原因,以便对症下药,及时治疗。

如果清晨醒来感到口内常有臭味,这可能是得了胃病,应及时到医院治疗。

7. 6个小病症预示大问题就像汽车的仪表盘会亮起红灯预警一样,人体也会发出一些信号,比如胸痛、气短、眩晕等,告诉人们身体目前正处于不健康状态。

那么,在什么情况下这些症状不容忽视,什么情况下又无需太过在意呢?

美国埃默里大学医学院国际医学中心教授尼尔·苏曼博士在其所著《身体的红灯警报》一书中提醒,以下六种症状需要引起注意,尤其是老年人。

(1)不明原因的体重减轻或者食欲缺乏。

如果你一直和过去一样规律饮食,却突然发现裤腰带需要往里紧几个扣眼了,那很可能是身体出现了某些严重的问题。

当然也有例外,比如患有卵巢癌的人情况则相反。

随着腹腔内的肿瘤组织生长,会使体重有所增加。

(2)语言不清、虚弱、麻痹、烧灼痛或者意识混乱都是卒中的信号。

如果出现,应该立刻到附近的急救中心就诊。

在这些表现中,苏曼说,语言不清最容易被忽视。

(3)黑便是胃溃疡出血或肠道出血的表现。

通常,所吃的食物不同及不同的身体状况都会导致大便颜色的变化。

如果出现黑便,需及时止血,并排除相关癌症的可能。

(4)头痛伴有颈部僵直及发热,是脑膜炎的表现。

如果你不能低头将下巴贴于胸口上,就有可能得了细菌性脑膜炎,最好到医院就诊。

(5)突然剧烈的头痛,很可能是脑出血的表现,需立刻就医。

此外,尽管脑动脉瘤非常罕见,但这种可能也是存在的。

(6)对于女性,在绝经后出现阴道出血,可能是生殖系统癌症的表现。

<<现代人的健康提醒>>

苏曼说，有些女性对此不够重视，认为可能是阴道的小破损造成的，或是出血来自尿道，这些都是不对的。

对于男性睾丸上的肿块，伴随或不伴随腹股沟上的小肿块都可能是一个严重的问题，比如睾丸癌。

所以，苏曼建议，男性隔几天就该在洗澡时给自己做个检查。

最后，苏曼强调，作为患者，应该学会向医生讲出自己的不适，或直接要求医生予以检查。

8. 蛛丝马迹察疾病(1)低热：老年人如果出现长期不退的低热，并伴有咳嗽、盗汗、消瘦、乏力等症状，应警惕是否患了肺结核、肺肿瘤等疾病。

(2)头晕：如果你的血压正常，但经常出现头晕，可能是血糖失调，也可能是脑动脉硬化所致。

如果还伴有耳鸣，那很可能是平衡器官血液供给发生障碍。

目前，医学上已发现有三百多种引起头晕的原因。

(3)头痛：某些食品，如奶酪、巧克力、调味品等，能引起变态反应，从而导致饭后头痛。

如果是持续性头痛，应排除是否是脑肿瘤所致。

(4)脱发：如果你的头发大把大把地脱落，或者已经秃顶，很可能是激素分泌发生严重障碍的缘故。

此外，贫血、缺铁、长期紧张劳累和情绪不佳也会造成脱发。

(5)消瘦：老年人如果突然出现消瘦，体重明显减轻，可能体内潜伏着恶性病变。

(6)肿块：在身体任何部位只要发现有异常的肿块，尤其是质硬、不规则、表面不平、发展迅速的肿块，常提示为恶性肿瘤。

(7)出血：身体无原因出现皮下大片青紫，或经常发生牙龈出血、鼻衄、咯血、便血和尿血等出血现象，都表明体内脏器或血液系统有病变。

(8)进食困难：进食时若出现吞咽困难，进食后即吐，且日益加重时，应考虑食管和胃的恶变。

(9)排便异常：大便习惯改变，腹泻、便秘交替出现，大便粗细不匀或变形，或混有脓血黏液，小便出现排尿困难、血尿等，应高度警惕恶性病变发生的可能。

(10)持续瘙痒：持续瘙痒，又没有明显的皮疹，抗过敏治疗无效者，往往是霍奇金病等恶性肿瘤的表现。

(11)异常分泌物：若从口鼻、乳头、肛门、尿道、阴道等处，流出平时未见的特殊分泌物，特别是伴有恶臭、带血性的液体，可能为恶性肿瘤所致。

9. 疾病的清晨信号一些老年人常患的慢性病，如高血压、心脏病等会在清晨表现出特有的症状。

专家指出，观察老年人在清晨的活动和精神状态，可发现一些疾病的早期症状。

(1)早醒失眠：有些老年人在凌晨四五点醒后，虽没有困意，但疲乏无力、闷闷不乐。

这种现象有可能是抑郁症或心理障碍的表现。

老年人出现这种症状，要及时到医院就医，家人也应多与老人沟通、交流。

(2)面部水肿：清晨醒来后，头面部尤其是眼睑有明显水肿，一般来说是‘肾病的信号，也可能伴有轻微的全身水肿，但起床活动后，水肿会逐渐消失。

(3)全身及下肢水肿：心脏病所引起的水肿主要是全身及下肢水肿。

但起床后不会很快消失，还会伴有胸闷、心慌、气短等症状。

(4)头晕：晨醒后头脑昏昏沉沉或头晕，可能是颈椎骨质增生或血黏稠度增高。

因颈椎骨质增生会压迫椎动脉，影响大脑血液供应；而血黏稠度增高时，血流减慢，血氧含量下降，大脑供血供氧也会受到影响。

<<现代人的健康提醒>>

编辑推荐

《现代人的健康提醒》：聪明人投资健康，明白人储蓄健康，普通人忽视健康，糊涂人透支健康。

<<现代人的健康提醒>>

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>