

<<人体使用手册大全集>>

图书基本信息

书名：<<人体使用手册大全集>>

13位ISBN编号：9787511305923

10位ISBN编号：751130592X

出版时间：2010-9

出版时间：中国华侨

作者：问道

页数：487

字数：928000

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>

## <<人体使用手册大全集>>

### 前言

身体是生命的载体，从出生前到生命的终结，我们一直在不断地使用身体，使用它汲取营养、学习考试、工作挣钱、生儿育女、享受生活，就连睡觉时，身体也在一刻不停地为我们工作。

身体对每个人来说都意义重大，我们必须要对它有足够的了解，正确地使用它，它才会更好地工作，我们也才能长久地使用它。

对此，古罗马著名哲学家、作家塞涅卡说“如能善于利用，生命乃悠长。

”身体使用不当，会埋下很多健康隐患，带来很多健康问题。

人体是一个非常智慧、精密的机体，其各大组织系统和各个身体器官共同作用，维护着人体健康，但每个系统都有其正常发挥作用的条件和环境。

只有了解这些，满足身体的需要，才能使身体各大组织充分发挥作用，维持身体平衡。

而现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用：该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负担，身体需要经常锻炼却喜爱久坐，这些做法不但会使身体的各项功能无法充分发挥作用，还会致使身体长期处于亚健康状态，免疫力降低，最终导致神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、颈椎病、关节炎等各种慢性疾病的产生，严重影响生活质量和生命状态。

可以说，健康问题的产生大都是我们用错了身体的缘故。

## <<人体使用手册大全集>>

### 内容概要

现实生活中，很多人由于对自己的身体不够了解，缺乏科学的生活知识和健康理念，往往会对身体进行一些不合理的使用：该睡觉时却熬夜，喝酒过量超出了肝脏的负荷，身体需要经常锻炼却喜爱久坐……结果导致身体饱受神经衰弱、便秘、高血压、糖尿病、关节炎等慢性疾病的折磨。可以说，健康问题的出现大都是我们用错了身体的缘故。

无知是健康最大的障碍，只有了解与人体健康有关的知识，才能正确使用人体，才能趋利避害，维护人体健康。

为帮助读者正确、有效地使用人体，我们编写了《人体使用手册大全集》，它是一部详尽介绍男女老少的人体运行规律、疾病防治及养生保健知识的大全集。

本书分为三个部分。

第一部分对人体九大系统、各个重要器官都进行了介绍，使读者轻松了解它们的结构、功能、常见健康问题和自我保健的方法，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬；第二部分分析从少到老经常出现的各类异常状况所预示的疾病，各大系统常见疾病的病因、症状和防治措施，帮助读者及时把握健康状况，积极采取有效措施；第三部分针对不同年龄段人群、不同季节、不同生活环境下的身心养护做了专题式的论述，全面指导读者从少到老正确使用身体，从头到脚积极防治疾病，由内而外科学养护身体。

本书带给你的将是一种全面、科学、实用的健康观念，帮助你让身体时刻保持最佳状态，高度有效而又轻松自在地运转，延长其使用寿命，保持良好的生命状态。

<<人体使用手册大全集>>

书籍目录

第一部分	正确认识和使用身体	第1章	探索人体的重要性	人体基本结构	维持生命的能量
	营养素		血压和脉搏	人体的奥秘	人体, 延伸健康的资本
	能量分析		中西医的区别	人体的	
	第2章	运动系统	骨	关节	肌肉
			颅骨	颈	颌
			肩	脊柱	背
			肋	肘	手
			手腕	骨盆	髌
			膝盖	胫	足
			踝	第3章	消化系统
	口腔	唾液腺	牙齿	食管	胃
			小肠	大肠	直肠
			肝	胰腺	阑尾
	胆囊	第4章	呼吸系统	鼻	咽喉
			气管、支气管	肺	扁桃体
			声带	第5章	
	循环系统		心脏	血液	动脉
			静脉	淋巴系统	脾
			第6章	泌尿系统	肾
	输尿管	膀胱	尿道	第7章	女性生殖系统
			乳房	卵巢	输卵管
			子宫	阴道	
	外阴	第8章	男性生殖系统	睾丸	附睾
			输精管与射精管	阴囊	阴茎
					.....
第二部分	防治常见疾病	第三部分	如何呵护身体		

## <<人体使用手册大全集>>

### 章节摘录

插图：一系列在结构和功能上具有密切联系的器官结合在一起，共同行使某种特定的生理活动，构成了人体的系统。

人体可分为九大系统，即：运动系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、循环系统、神经系统、内分泌系统、感觉器系统。

运动系统。

运动系统是由骨、关节和骨骼肌共同组成的。

运动系统构成人体的基本轮廓，起着运动、支持和保护的作用。

呼吸系统。

呼吸系统是由传导部和呼吸部组成的。

传导部包括鼻、咽、喉、气管、支气管和肺内的各级支气管。

传导部的功能是过滤、湿润和温暖或冷却空气。

呼吸部包括肺内细支气管以下至肺泡的部分。

呼吸部的功能是吸入氧气，呼出二氧化碳。

呼吸系统既有呼吸的功能，又有运送气体的功能。

消化系统。

消化系统是由口到肛门的管道和开口于此管道的附属腺体组成的。

消化系统的功能是消化食物、制造营养、排泄废物。

泌尿系统。

泌尿系统是由肾、输尿管、膀胱和尿道组成的。

泌尿系统的功能是调节体液，维持电解质平衡，排出体内溶于水的代谢物。

## <<人体使用手册大全集>>

### 编辑推荐

《人体使用手册大全集》：中国家庭必备书自己的身体会说话，察言观色识健康有病早知道，大病早预防一部解决全家人健康问题的实用百科全书内容全面 科学权威 通俗易懂 实用高效从少到老·详解人体变化·解决各年龄段的健康困扰从头到脚·解读健康警讯·教你察言观色、诊病祛病从内到外·介绍养生之道·传授全面调理身体的秘笈了解人体知识、识别疾病信号，掌握养生之道的大全集为帮助读者正确使用人体，全面认识疾病，科学养护身体，《人体使用手册大全集》从头到脚介绍两性身体结构、功能，不同器官易出现的健康问题及调养方法，人体运行规律与疾病之间的相互关系，确保我们正确使用人体，避免因不合理的使用导致各类病症对健康的吞噬；详解男女老少经常出现的200余种异常现象及其预示的疾病，近300种身心疾病的成因、症状、防治措施和生活宜忌，以及家庭急救、护理和用药常识，帮助我们解读身体求救信号，早预防、早发现、早治疗、早康复，解决各年龄段的健康困扰，并指导我们有效就医，传授不同季节、不同年龄段、不同生活环境下的保健知识和身体调养法，指导我们从内到外全面养护身体，充分挖掘身体潜能，使其高效运转，延年益寿。

熬夜、酗酒、久坐……对身体不合理的使用会埋下诸多健康隐患，导致神经衰弱、便秘、高血压等慢性病的产生，可以说，健康问题的出现大都是用错了身体的缘故。

腹胀、耳鸣、头痛……我们的身体会说话，小病小痛很可能是身体发出的警告，预示着某种攸关生死的大疾患。

如果你看不懂疾病的早期信号，会造成无法挽回的后果。

饮食、起居、运动……身体需要全面的养护才能维持正常运转，如果我们只知道索取，不懂得保养，身体迟早会吃不消，待生病了再找医生，就太晚了。

全面分析各年龄段人群的身体变化、运行规律及与疾病的关系，介绍识别疾病早期信号的方法，传授常见身心疾病的防治、护理和养生知识，帮助读者正确使用身体，积极防治疾病，科学养护身体，免受病痛折磨，是一部男女老少必备、必读的人体使用手册。

一部男女老少必备、必读的人体使用手册。

全面分析各年龄段人群的身体变化、运行规律及其与疾病的关系，介绍识别疾病早期信号的方法，传授常见身心疾病的防治、护理和养生保健知识，帮助读者正确使用身体，积极防治疾病，科学养护身体，免受病痛折磨。

综合西医最新研究成果和传统中医养生精华详解人体9大系统、70余个重要器官洞悉身体的运行规律和健康密码解读从头到脚200多个身体求救信号传授自诊、自疗及自我护理知识分析上百种疾病的病因、症状和防治措施介绍饮食、起居、运动等各方面的身体养护全方位解决男女老少不同人群的健康困扰

<<人体使用手册大全集>>

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>