

<<人体使用智慧手册>>

图书基本信息

书名：<<人体使用智慧手册>>

13位ISBN编号：9787533151140

10位ISBN编号：7533151143

出版时间：2008-10

出版时间：山东科技

作者：王宇

页数：207

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>

## <<人体使用智慧手册>>

### 前言

人人都想拥有健康的生活，拥有成功的谈资，却常常在不知不觉中透支着自己的身体！

生命本身就是一个神话，而健康就是延续生命的经典。

每个人的诞生都是奇迹，拥有健康也无可厚非，无需追求，它就是你的。

但现实生活中有太多的人并不懂得这个道理，总是在医者的口中、在关于健康的书海中竭力寻找着已经储存于身体里的健康。

人的身体本身就是一个充满智慧与能量的机体。

长期以来，人们一直高估了自己的智慧，而低估了自己所学的知识。

但无论你怎样看待自己，你的身体都从未嫌弃过你。

要知道，所有的压力与负担，所有的伤害与刺激，真正在承受的并不是你，而是你的身体，她与你日夜相依，不离不弃，是你真正的终身伴侣。

随着生活水平的日益提升，生活在快节奏中的人们总是认为健康与自己背道而驰，总是在酗酒、熬夜之后发现身体的种种不适时感觉健康抛弃了自己。

其实，人们只要在自哀自怜的过程中用心体会，就会发现来自身体的不适恰恰是健康给予的提示。

健康对于每一个人都是疼爱有加的，并时刻担负着让身体运作的责任，而人们自身对身体的透支其实就是对健康的不负责任。

体的了解最深的也是你，稍有不适第一时间感觉到的还是你。

## <<人体使用智慧手册>>

### 内容概要

健康——是21世纪人们争相达到的目标。

生活质量的飞速提升，让越来越多的人将目光转向了健康。

健康细节与人们的身体丝丝相扣，它的每个部位都是评价健康的标尺！

人们都渴望健康的伴随，但只有对身体的各部位进行了解，你才可能通过它们发出的各种信号做出正确的反应，如头发、眼睛、耳朵、口腔、手、胸…… 这都是反映健康的平台。

只有正确的使用它们，你才能真正握住健康的手！

## &lt;&lt;人体使用智慧手册&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 关注毛发：为你的健康设立坐标 1.不同发色，不同的影响因素 2.头发变黄，敲响健康警钟 3.头发干枯需及早预防 4.头发会分叉，有预防才有健康 5.脱发新发现，电脑是元凶 6.随便烫染发，小心诱发癌症 7.“早生华发”不宜拔 8.经常梳头，有效预防疾病 9.秋季护发，健康新生 10.用冷水洗头使人免疫力下降 11.晚上洗头易降低体温调节功能 12.头发的好坏与肾有关
- 第二章 睁开眼睛：为你的健康指引方向 1.为什么眼睛的颜色会出现异常？ 2.眼睛频繁眨动，“多瞬症”的表现 3.眼皮跳，当心是“眼睑痉挛” 4.色盲并不可怕 5.视力减退有可能是青光眼 6.眼药水——对症使用方显效 7.为什么眼睛见风会流泪？ 8.沙眼——第二大致盲眼疾 9.青少年睡眠不足易患近视 10.隐形眼镜使用不当诱发角膜炎 11.经常运目可增强记忆力 12.双眼皮并非人人皆宜 13.平时不要随便修眉 14.眉毛脱落——麻风病的信号
- 第三章 侧过耳朵：倾听健康跳动的音符 1.“无痛穿耳”的隐患——耳郭畸形 2.感冒时耳朵发闷要当心 3.频繁掏耳蝉，可能变成聋子 4.耳鸣是疾病的早期信号 5.吸烟会损害听力 6.按摩耳朵可以防治疾病 7.耳垂出现皱纹，当心心脏病 8.注意耳朵保健，远离老年性耳聋 9.噪音是耳朵的头号敌人 10.耳痛可能是这些耳病 11.“习惯”也会让你的耳朵受伤 12.疾病也能引起耳聋 13.跨过突发性耳聋这道坎
- 第四章 挺起秀鼻：嗅出健康的潜在信号 1.挖鼻孔易引发呼吸道炎症 2.用劲擤鼻涕会引发中耳炎和听力减退 3.鼻子出血易引发鼻腔肿瘤 4.慢性肥厚型鼻炎会引起听力减退 5.鼻炎、鼻窦炎治疗不当易引发嗅觉障碍 6.挤鼻子上的黑头易引发皮肤炎 7.捏宝宝鼻子喂药易引发中耳炎 8.儿童鼻出血易引发炎症 9.多事之秋，警惕过敏性鼻炎 10.青少年患有鼻病有碍于智力发育 11.鼻子发红、发肿易引发酒渣鼻 12.清洗鼻子有助于预防鼻病的发生 13.冬季保养鼻子可预防呼吸道疾病的发生
- 第五章 张开口腔：让健康在入口舞动奇迹 1.警惕牙痛也是病 2.爱牙，就要定期洗牙 3.温水刷牙，牙齿喜欢 4.牙刷常更换，清除口腔污渍更彻底 5.行动起来，“刷”掉口臭 6.牙龈出血，肝硬化的征兆 7.晚上睡觉磨牙是怎么回事 8.唾液，口腔的清洁师 9.牙齿松动找对病因再“下药” 10.老年人牙齿不好要防贫血 11.孕产妇不刷牙容易患牙周炎 12.吸烟有可能“熏”出口腔癌 13.不要忽视孩子的“地图舌” 14.牙齿矫正太早影响发育
- 第六章 直视皮肤：为健康穿上防侵的外衣 1.脸部红血丝影响健康 2.皮肤晦暗无光是毒素作怪 3.洗热水澡皮肤会发痒 4.情绪美容要除掉“三斑” 5.皮肤过敏会导致过敏性皮炎 6.皮肤也需要补水 7.真菌会引起各种皮肤感染 8.皮肤瘙痒埋祸根 9.白癜风，皮肤的危险信号 10.湿疹，皮肤的慢性杀手
- 第七章 转动颈肩：带动健康轻松扭转 1.颈椎疾病假象多 2.伸懒腰，保持旺盛精力的法宝 3.落枕会引发颈椎病 4.如何消除颈肩部的疼痛 5.伸颈能预防颈椎病 6.肩周炎不只与肩膀有关 7.颈肩容易发生慢性劳损 8.颈椎病患者别乱按摩 9.颈椎病会引起眩晕、恶心 10.“电脑一族”容易患颈椎病 11.颈椎病并非只是颈背疼 12.女性当心内衣穿出颈椎病 13.慎防“鼠标肩”和“挎包肩”
- 第八章 挥动双手：让健康尽在“掌”握 1.掌心冒汗要提防神经衰弱 2.手指长期快速活动，小心患上“扳机指” 3.经常按摩手掌，皮肤变得柔嫩 4.手部关节炎要防心脏病 5.手麻潜在的疾病 6.多动手指可预防老年痴呆 7.“鼠标手”，新时代的“文明病” 8.透过掌形看出人体健康 9.如何通过手指辨病 10.为什么手背上会出现白色丘疹？ 11.手足发凉会引发的病症 12.指甲出现纵纹要小心
- 第九章 胸腹保健：释放健康自由的味道 1.冠脉缺血，胸闷当先 2.从乳房的外形也可以看出隐疾 3.绝经后出现乳房疼痛怎么办 4.引起小儿腹痛的原因 5.“爱子心切”反而害了宝宝 6.“拉肚子”不用怕，家庭治疗为你解烦忧 7.少女乳房溢液，多种疾病的先兆 8.女性穿露脐装别忘护脐
- 第十章 透视内脏：让健康视察每个港湾 1.经常清肠有益健康 2.预防肝癌应从家做起 3.咳嗽是个危险信号 4.胃肠道胀气需注意 5.捍卫你的胃从日常生活开始 6.身体乏力当心肾病来袭 7.便中带血警惕直肠癌 8.肛周潮湿亦是病
- 第十一章 活动腿脚：让健康开始加速奔跑 1.别把腿痛不当回事 2.腿部痉挛，大病即将到来 3.为什么要常踮脚尖？ 4.脚趾痛极易引发痛风 5.注意脚底反射区的保健 6.赤脚走路对健康有益 7.正确处理脚上的小水泡 8.挤脚的鞋子不宜穿 9.不能长时间穿高跟鞋 10.多动腿脚益处多 11.不要让腿脚受冷
- 第十二章 新陈代谢：为健康前行保驾护航 1.久坐会影响正常的新陈代谢 2.便秘是引发多种疾病的“杀手” 3.补钙过多引发便秘 4.少尿引发严重疾病 5.血尿——疾病的征兆 6.婴儿便血是不容忽视的疾病信号 7.经常放屁有益健康 8.大便异常引发大肠癌
- 附录：生活细节，影响健康的关键 1.吞咽困难不容小视 2.嗅觉异常，谨防颅内肿瘤 3.随便拔胡须引发细菌感染 4.频繁遗精有标准



## &lt;&lt;人体使用智慧手册&gt;&gt;

## 章节摘录

**晚上洗头易降低体温调节功能** 随着人们生活节奏的加快,许多人在白天为了工作、活动、应酬等没有多余的时间来做其他事情,洗头的时间更是难得挤出。

为了节约时间,许多人都养成了晚上洗头的习惯。

这样做,年长的一辈都会说以后会头痛的,而且经过现代的科学的研究,有关专家也相继发现这样的说法不无道理。

众所周知,人体在新陈代谢的过程中总是源源不断地产生热量以维持体温,这些热量也同时经过血液循环传导到机体表层,通过辐射、传导、对流以及蒸发等方式不断地向外界放散。

身体抵抗力强的人,体温调节机能正常,通过调节,产热和散热两个过程是平衡的,也就是当体温倾向下降时,则产热增加,散热减少,使体温仍维持在37℃左右。

但对抵抗力弱的人而言,其自动调节体温,使机体维持正常体温的能力较差,所以当全身或某一局部受寒就易感冒。

在用热水洗头之后,由于水温的作用,常常会使头皮毛细血管扩张,机体向周围辐射的热量增多,同时由于洗头后头发是湿的,有大量水分蒸发出去,也要带走很多热量。

一般1克水蒸发时要带走500卡路里的热量。

由于散热增加,使机体受冷,因而反射性地使上呼吸道毛细血管收缩,局部的血流量减少,上呼吸道抵抗力降低,就使局部早已存在的病毒或细菌乘虚而入,得以生长繁殖,造成上呼吸道感染,因而出现感冒症状,如流鼻涕、鼻塞、头痛甚至发烧等。

而如果在头发未干的情况下睡着,此时体温调节中枢的调节功能低下,就更易发生感冒。

为了预防体温调节遭到破坏,医学专家们建议习惯在晚上洗头的人们要在洗完头后将头发擦干,或者是用电风吹干,确保头部的清洁、轻松,健康皆不误。

晚上洗头后,让头发干透了才睡最好不过。

但如果晚上拖到很晚才想洗头,那最好还是先打消这个念头。

<<人体使用智慧手册>>

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>