

<<实用人体保健手册>>

图书基本信息

书名：<<实用人体保健手册>>

13位ISBN编号：9787533741891

10位ISBN编号：7533741897

出版时间：2008-9

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：窦国祥，窦勇 主编

页数：276

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>

## <<实用人体保健手册>>

### 前言

人体是由各个脏腑器官有机结合、相互作用的整体，是按严格的等级和层次根据需要组织起来的。体内的每个系统都具有整体性、结构性、功能性、关联性、动态性、有序性和预决性。彼此依存、协调。

人体是一个复杂的巨系统，组成的物质元素种类繁多、层次鲜明、关系复杂。中医从阴阳、五行、脏象、经络、气血、津液等各个角度对人体的一个个亚系统进行研究，以便提炼出人整体的概念、原理和方法。

西医以解剖、生理知识为基础，将人体分析为神经、循环、消化、呼吸、泌尿、生殖、内分泌、淋巴、血液、骨骼肌肉等系统，以此来阐明生命活动的过程。

世界上没有任何物品可与人体媲美。人体充满智慧和活力，具有强大的防护机制、应变能力和自适应性。中医称之为“正气”，“正气存在，邪不可干”。

防治疾病应立足于维护人体“正气”，而维护“正气”最有效的途径就是加强自身保健，被动地依赖外界的“援助”，远不如振奋精神、自强不息。

目前书市上虽有多种有关人体保健的书，但有的内容单薄，有的用词浮躁，有的观点偏颇，有的结构松散，不尽如人意。

在听取江苏省东南大学临床医学院、中大医院及江苏省老年大学等单位老同志意见的基础上，我们决意立足中西医结合，系统全面地介绍人体保健知识。

本书分为上下篇。上篇介绍人体的各大系统基本知识及中医脏象、经络、气血、津液的基本知识。下篇是从头到脚按序介绍各种保健措施，并且附有众多图像，便于学习使用。本书特别强调科学性、知识性、实用性，讲究实效。

## <<实用人体保健手册>>

### 内容概要

60多种慢性病自我调养知识，让您不需昂贵的药物的帮助就能轻松地远离慢性病。

从头到脚介绍350多种中西医保健方法，如指压头穴健脑益智法、运目养目法、按摩健耳五步走、颈部拍打法、百会旋转功、甩手疗法、壮阳固精法.....足部反射区按摩疗法，易学好用，效果神奇，没有副作用，让您和家人每天都有良医保护，平安健康地度过年年岁岁 数百味常见中成药食疗秘方，化解病痛，滋养身心，调整真气，延缓衰老，让您和家人在家即可享受名老中医处方的神奇效果，给你增福添寿。

## <<实用人体保健手册>>

### 作者简介

窦国祥，著名的中医养生专家、科普作家，生于中医世家，毕业于东南大学医学院。东南大学医学院教授、主任医师、研究生导师。

兼任中国中西医结合学会二、三届理事。

主编《饮食治疗指南》《中华食物疗法大全》《您的中医顾问》等著作25本。

享受国务院颁发的政府特殊津贴。

## &lt;&lt;实用人体保健手册&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 人体概况 第一部分 西医知识 第一章 神经系统——司令部指挥网 第二章 循环系统——人体内的长江、黄河 第三章 消化系统——后天之本，消化食物，营养机体 第四章 呼吸系统——气体交换，吐故纳新 第五章 泌尿系统——人体下水道 第六章 生殖系统——生命之源，繁殖后代 第七章 内分泌系统——产生激素的器官 第八章 免疫与淋巴系统——卫戍部队 第九章 血液系统——运输氧气、营养 第十章 骨骼系统——人体的支架 第十一章 肌肉系统——力的象征 第二部分 中医知识 第一章 脏象 第一节 脏腑 第二节 精、气、血、津液、神 第二章 经络 第一节 经络的概念、组成及作用 第二节 十二经脉 第三节 奇经八脉 第四节 十五络脉 第五节 腧穴 相关链接 耳郭的表面解剖 耳穴的分布 耳穴的定位和主治

下篇 人体部保健 第一章 头颈部 第一节 头脑 (一) 概述 (二) 头脑部保健措施 相关链接 脑卒中(中风) 老年性痴呆 失眠 第二节 颜面 (一) 概述 (二) 面部保健措施 相关链接 寻常性痤疮 黄褐斑 第三节 口腔 (一) 概述 (二) 口腔的保健措施 相关链接 龋齿 复发性口腔溃疡 第四节 眼睛 (一) 概述 (二) 眼睛的保健措施 相关链接 近视眼 视力减退 眼睛干涩症 老年性白内障 第五节 耳朵 (一) 概述 (二) 耳朵保健措施 相关链接 耳鸣、耳聋 耳闭、耳胀 第六节 鼻 (一) 概述 (二) 鼻的保健措施 相关链接 鼻窦炎(鼻渊) 变应性鼻炎(鼻鼾) 第七节 咽喉 (一) 概述 (二) 咽喉保健措施 相关链接 急性扁桃体炎(乳蛾) 慢性咽炎(慢性喉痹) 第二章 颈部 (一) 概述 (二) 颈部的保健措施 相关链接 颈椎病 第三章 上肢和手 (一) 概述 (二) 上肢和手的保健措施 相关链接 肩周炎 第四章 胸部 (一) 概述 (二) 胸部保健措施 第一节 心脏 (一) 概述 (二) 心脏保健措施 相关链接 高血压 冠心病 心绞痛 心肌梗死 第二节 肺脏 (一) 概述 (二) 肺脏的保健措施 相关链接 慢性支气管炎 支气管哮喘 感冒 第三节 乳房 (一) 概述 (二) 乳房的保健措施 相关链接 女性乳房及自检图解 乳腺癌发生部位 乳房癌望诊 经常沐浴可以丰乳 乳腺小叶增生 产后乳少 第四节 食管 (一) 概述 (二) 食管的保健措施 相关链接 食管癌 第五章 背部 (一) 概述 (二) 背部的保健措施 相关链接 胸椎结核(龟背、驼背) 第六章 腰部 (一) 概述 (二) 腰部的保健措施 相关链接 腰痛 第七章 腹部 (一) 概述 (二) 腹部保健措施 第一节 胃 (一) 概述 (二) 胃的保健措施 相关链接 消化性溃疡 第二节 肝脏 (一) 概述 (二) 肝脏的保健措施 相关链接 病毒性肝炎 脂肪肝 第三节 胆囊 (一) 概述 (二) 胆囊保健措施 相关链接 胆囊炎 胆石症 第四节 胰腺 (一) 概述 (二) 胰腺保健措施 相关链接 胰腺炎 第五节 脾脏 (一) 概述 (二) 脾脏保健措施 第六节 肾脏 (一) 概述 (二) 肾脏保健措施 相关链接 急性肾小球肾炎 隐匿性肾炎(反复性或持续性血尿) 第七节 输尿管、膀胱、尿道 (一) 概述 (二) 输尿管、膀胱、尿道的保健措施 第八节 肠道 (一) 概述 (二) 肠道的保健措施 第九节 脐 (一) 概述 (二) 脐的保健措施 第八章 盆腔 (一) 概述 (二) 盆腔的保健措施 相关链接 盆腔炎 第一节 子宫 (一) 概述 (二) 子宫的保健措施 相关链接 宫颈癌 第二节 腹股沟 (一) 概述 (二) 腹股沟部保健措施 相关链接 腹股沟疝 第九章 臀部 (一) 概述 (二) 臀部的保健措施 相关链接 坐骨神经病 第十章 生殖器官 (一) 概述 (二) 生殖器官的保健措施 第十一章 肛门 (一) 概述 (二) 肛门的保健措施 相关链接 痔 第十二章 下肢 (一) 概述 (二) 下肢的保健措施 相关链接 股骨颈骨折 第十三章 脚(足) (一) 概述 (二) 脚(足)的保健措施 第十四章 皮肤 (一) 概述 (二) 皮肤的保健措施

## &lt;&lt;实用人体保健手册&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 循环系统——人体内的长江、黄河 我国的长江、黄河，是中华大地的母亲河，总长11700千米，令人惊叹。

但你知道吗，我们体内的“长江、黄河”等血管总长竟达10万千米，足足可以绕地球两圈半。血管内流动着血液，血液将营养物质和氧气输送到全身，所以又是生命之河。

心脏的搏动维持了血液循环，人的心脏悬挂在胸腔中央，像个梨子，高约15厘米，宽10厘米，与拳头大小相近，重约450克。

心脏内部分为上下相通、左右不通的4个房间（即左右心室、左右心房，心室在下、心房在上）。

人的心脏每天搏动约10万次，泵送180升血液。

故心脏重量尽管只占体重的1/200，但它需要的营养大约是身体其他部位平均所需营养的10倍，而且通过围绕心脏的冠状动脉来供应。

人体血管分为动脉、静脉和毛细血管三大类。

凡是运送血液离开心脏到全身各个器官的血管称为动脉，一般说身体的每一个部位都会有一条“主航道”，即动脉，如颈部有颈动脉，下肢有股动脉。

人体左右对称，故动脉也是左右对称。

由于要承受心脏喷发出来的高达16千帕压强的血流压力，故动脉必须结实而富有弹性，如果弹性减退，动脉也就逐渐硬化。

静脉则平静得多，它是导血回心的血管，起源于毛细血管，终止于右心房。

氧气和营养物质的交换是在毛细血管，动脉血液中的氧气和营养物质通过毛细血管输送到各组织器官；而组织器官的代谢产物和二氧化碳经过毛细血管进入静脉，故动脉血“干净而富有营养”，静脉血“脏而含有代谢产物”。

毛细血管遍布全身各个角落，总长度达6~8万千米。

它的管壁很薄，只有一层内皮细胞构成，厚度还不到1微米。

人体有两个独立的循环系统，即肺循环和体循环。

肺循环是血液由心脏流到肺部后再返回到心脏的循环。

由全身经心脏流向肺部的血液是暗红色的，它的氧含量低而二氧化碳含量高，血液流过肺部时，“吐出二氧化碳，吸收氧气”，使血液重新变为鲜红色，然后返回心脏。

体循环是富含氧气的血液从心脏泵送到主动脉。

流向全身各处，释放出氧和营养，收集二氧化碳后再返回右心房的循环。

<<实用人体保健手册>>

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>