第一图书网, tushu007.com

<<图解家庭医学小百科-了解我们的身体.预 >

图书基本信息

书名：<<图解家庭医学小百科-了解我们的身体.预防常见疾病>>

13位ISBN编号：9787534548178

10位ISBN编号：7534548179

出版时间：2006-8

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：关根今生

页数：227

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

内容概要

人的身体是由60兆个细胞组成的神秘的小宇宙，以大脑为主，由心、肺、胃、肠等各个内脏器官组织构成的。
我们现在之所以能够呼吸、进食、思考、运动和睡眠，正是由于这些组织结构能正常运转，并保持着身体的平衡关系。
　　但是，一旦这个平衡被打破，人体就会立即出现紊乱，并表现为身体的不适和疾病。
可以说在繁忙的现代生活中，充满着各种各样影响身体健康的精神压力和其他因素。
　　假设你自己或是家里人突然感到身体不适，如果你已经对身体的组织构造和生理很了解，就能够早一点注意到这些异常情况，并给予适当的处理。
而且也能够远离那些妨碍健康的因素，更好地预防疾病。
所以，走向健康的第一步正是了解你身体的构造。
　　本书正是从这个目的出发，为了让普通人也能够很容易地理解复杂的医学知识，采用了很多的彩色插图和解说，更结合了最新的医学信息，简单明了。
和以前的家用医学科普书有些不同，这是一本可以“ 用眼睛看的医学小百科 ”。
本书对1997年出版的《图解家庭医学小百科》进行了增补修订。
一方面按照最新的疾病分类，增加了在现代社会中越来越常见的心脑血管疾病．同时也收录了癌症等生活方式病以及艾滋病等方面的最新数据。
　　在感觉身体出现异常，或是担心自己的身体健康时，请立刻阅读本书，根据最新的医学知识来处理。
我们相信本书可以广泛地用于家庭医疗保健中。

书籍目录

第一章 日常生活中的身体活动　饮食　身体的活动状况影响着食欲　味觉因饮食习惯、身体状况等而改变　产生人体所需能量的消化和吸收　抗氧化食品预防疾病的效果　健康的生活从均衡的饮食开始　巧妙地摄取营养预防疾病　呼吸　人体每天约处理600升的空气　咳嗽吐痰是保护身体的一种防御反应　侵害身体的香烟中的有害物质　为什么吸烟“有百害而无一利”　走和跑　大脑的指令通过运动神经传达到肌肉　通过锻炼可以使运动神经更发达　腰痛、肩酸应该怎样防止　适度的运动可以防止肩酸、腰痛　疲劳　疲劳是身体发出的求救信号　注意和疲劳一起出现的症状　睡眠　睡眠是让大脑得到休息的重要过程　人的睡眠应该符合自然规律　过强的意识反而会导致失眠　重要的是提高睡眠质量　思考　大脑的不同部位担当不同的任务　创造力、判断力在中年以后发育完成　疼痛　根据疼痛的部位及原因的不同，疼痛的种类也各种各样　要注意剧烈的头痛和腹痛　看　眼睛接受全部信息的80%　要注意没有症状且眼压正常的青光眼　听　兼有听觉功能和平衡功能的耳朵的构造　听力障碍的恢复会因为发生障碍的部分不同而不同　闻　鼻子是具有空调作用的嗅觉器官　鼻子和外界气体接触，容易产生炎症　咀嚼　牙釉质的硬度可以和水晶相匹敌　预防蛀牙最有效的方法就是认认真真刷牙　血液　血液由骨髓制造，并在全身循环　缺铁性贫血可以通过改善饮食结构来治疗　皮肤　拥有无数传感器的人体的屏障　紫外线是美容和健康的大敌　排尿　尿液的99%能够再利用　尿液发生异常是人体产生疾病的危险信号　排便　大便忍太久会形成便秘　消除便秘是预防痔疮的最好办法　肥胖　肥胖是导致生活方式病的元凶　减肥的基本方法就是食疗和运动　调节　保持生理机能的微妙平衡　体温是衡量人体健康的晴雨表第二章 生命的奥秘　受精 遗传　充满神秘感的小宇宙　能够成功进入卵子的精子只有数亿分之一　诞生　在安稳平静的身体内部，纯洁无垢的生命开始启程　从0，1毫米的受精卵到新生儿的第一声啼哭　乳幼儿时期　一生中最显著的发育、生长时期　我的孩子是不是在顺利成长呢?发育正常吗?　青春期　向卵巢和精囊报时的“人体生物钟”的作用　必须要了解孩子的青春期困惑　壮年时期　充满活力时不知不觉出现衰老的征兆　注意培养兴趣，寻找工作之外的乐趣　老年期　细胞数目减少，身体功能下降　面对衰老，我们该如何处置第三章 保护身体，预防生活方式病　癌　无限分裂、繁殖的无法无天的癌细胞　早期发现是战胜癌症的关键　胃癌　虽然有减少的趋势，但死亡率仍然很高　如果能够早期发现几乎可以100%治愈　大肠癌　由于欧美型的饮食习惯，近年来大肠癌患者不断增加　早期大肠癌可以通过手术切除　肺癌·肝癌　日本人中肺癌和肝癌逐年增加　治疗的基本方法是外科手术　乳腺癌·子宫癌　与激素有关，中老年女性要注意　发现容易，治疗也比较容易　高血压症　要注意压力和肥胖，要少吃盐　没有特别症状，初期容易被忽略　动脉硬化症　血管变硬变窄，阻碍血液流动　是脑中风和心脏病等重大疾病的原因　脑中风　由大脑的血行障碍引起的运动和语言功能麻痹　最大的危险因素是高血压　心脏病　由冠状动脉的血流障碍引起发作　中年以后的胸痛就要怀疑是心脏病　肝·胆·胰腺的疾病　在生命活动中发挥重要作用　肝炎病毒是原因，要定期检查，早期发现　注意防止慢性肝炎向肝硬化转化　饮食过于油腻导致胆固醇结石增加　肠胃病　肠胃病最大的原因是精神紧张　胃十二指肠溃疡无需手术就可治疗　糖尿病　在还没有引起肾脏病、动脉硬化的时候就要治疗　引起的死亡是减少了，但是患者却有所增加　肾病　功能低下妨碍体内的净化　尿量急剧减少有急性肾炎的可能　更年期病症　绝经前后10年身体发生的变化　保持身心健康，寻求转换心情　前列腺肥大·痛风　壮年期男性常见疾病　夜间排尿次数增加，有前列腺肥大的可能第四章 探索现代病　心理疾病　隐藏在生活习惯中的压力陷阱　巧妙地应对压力，即可起到预防作用　情绪消沉，失去兴趣和活力　突然发病的惊恐障碍　由于精神压力而产生的身体疾病　强烈的打击会对心理造成巨大的伤害　由于希望减肥而引起的饮食行为异常　艾滋病　近年来，有持续增加的趋势，需要注意　多数是由于同性间或男女间的性行为而感染　即使感染，在初期几乎没有症状　随着治疗方法的进步，也有可能抑制发病　过敏　过敏由遗传的过敏性体质引起　导致过敏增加不可忽视的环境因素　支气管收缩引发呼吸困难，　喷嚏、鼻涕、鼻塞是三大症状　儿童中较多，螨虫是主要原因　慢性疲劳综合征　强烈的疲劳感和倦怠感持续半年以上　“超级病菌”和医院内感染　专门袭击老人和病人的危险细菌　睡眠

时无呼吸综合征　　多发于严重打鼾的中年男性第五章 如何看待死亡　终结期的医疗　　减轻晚期癌症患者病痛的治疗方法　末期医疗　　用心理关怀来消除不安与疼痛　死的判定　　“ 人的死亡 ”如何判定　器官移植　　获取他人的器官谋求恢复机能　　建立能迅速进行移植手术的体系　　移植技术的发展

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