第一图书网, tushu007.com

<<病是坐出来的>>

图书基本信息

书名：<<病是坐出来的>>

13位ISBN编号：9787537735209

10位ISBN编号：7537735204

出版时间：1970-1

出版时间：山西出版集团，山西科学技术出版社

作者：许为平，袁桂 著

页数：233

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

第一图书网, tushu007.com

前言

“居平静中求学问，立细微处见精神。”这是山西科学技术出版社出版科普图书的一贯风格。
面对社会主义市场经济蓬勃发展，创造社会财富的活力竞相迸发，人民生活水平跃上了小康台阶。
山西科技出版社2009年刻意推出一部知识性、通俗性、操作性很强的丛书…一《病是怎样生出来的？》。
《病是怎样生出来的？》丛书分《病是吃出来的》、《病是气出来的》、《病是坐出来的》三部，共计60余万字。
每本书首述疾病概念，紧扣书名次叙生病原因，后设“家庭定位”的治疗以及合理进食、起居养生、，情志调节、体育锻炼、病重就医等预防知识。
病、因、治、防，如池水荡琏漪，层层递进，环环相扣，叠缀成章。
每书知识丰富，浅显易读。
且体例新颖，文字畅达，通俗实用。
是广大“白领阶层”、生活中的“美食家”、收入丰厚的“坐班族”必读之书。
“文能润心崇大雅，医可济世保小康。”是当今知识分子孜孜追求。
愿普天之下的人们，在企求文化润心，智慧源泉充分涌流的同时，也关注医学保健知识。
因为拥有健康，才拥有人生的一切。

第一图书网, tushu007.com

<<病是坐出来的>>

内容概要

俗话说：“ 流水不腐，户枢不蠹。
”人体亦然，生命在于运动。
运动，可以促进人体血液循环，保证重要脏器的血液供应，增加血管壁的弹性，降低血压；运动可以促进胃肠的蠕动，加快摄人的脂肪、蛋白质的消化分解；运动可以促进新陈代谢，呼出二氧化碳，加快汗腺的分泌，二便的排泄，排出体内毒素，促进大脑的思维。
难而，随着科技的日益发展，网络技术的不断拓展，“ 秀才不出门，全知天下事。
”人们蜷缩在室内，体力劳动不断被脑力劳动所取代，“ 坐班族 ”不断壮大。
人们坐着工作，坐着学习，坐着开会，坐着游戏，坐着聊天，坐着……。
坐而论道的事多了。
渐渐坐出的病也多了。
为此，我们本着“ 谈医论药，浅显易读，通俗畅达，简便实用 ”的原则，编写了《病是坐出来的》一书。

<<病是坐出来的>>

书籍目录

一、动脉硬化（一）什么是动脉硬化（二）为什么久坐可致动脉硬化（三）动脉硬化的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防动脉硬化二、高血压（一）什么是高血压（二）为什么久坐可致高血压（三）高血压的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防高血压三、冠心病（一）什么是冠心病（二）为什么久坐可致冠心（三）冠心病的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防冠心痛四、高脂血症（一）什么是高脂血症（二）为什么久坐可致高脂血症（三）高脂血症的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防高腊血症五、肥胖（一）什么是肥胖（二）为什么久坐可致肥胖（三）肥胖的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防肥胖六、糖尿病（一）什么是糖尿病（二）为什么久坐可致糖尿病（三）糖尿病的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防糖尿病七、消化性溃疡（一）什么是消化性溃疡（二）为什么久坐可致消化性溃疡（三）消化性溃疡的家庭治疗方法哪些（四）怎样预防消化性溃疡八、便秘（一）什么是便秘（二）为什么久坐可致便秘（三）便秘的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防便秘九、老年性痴呆（一）什么是老年性痴呆（二）为什么久坐可致老年性痴呆（三）老年性痴呆的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防老年性痴呆十、抑郁症（一）什么是抑郁症（二）为什么久坐可致抑郁症（三）抑郁症的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防抑郁症十一、静脉曲张（一）什么是静脉曲张（二）为什么久坐可致静脉曲张（三）静脉曲张的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防静脉曲张十二、颈椎病（一）什么是颈椎病（二）为什么久坐可致颈椎病（三）颈椎病的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防颈椎病十三、腰椎病（一）什么是腰椎病（二）为什么久坐可致腰椎病（三）腰椎病的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防腰椎病十四、痔疮（一）什么是痔疮（二）为什么久坐可致痔疮（三）痔疮的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防痔疮十五、膀胱炎（一）什么是膀胱炎（二）为什们久坐可致膀胱炎（三）膀胱炎的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防膀胱炎十六、前列腺炎（一）什么是前列腺炎（二）为什么久坐可致前列腺炎（三）前列腺炎的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防前列腺炎十七、痛经（一）什么是痛经（二）为什么久坐可致痛经（三）痛经的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防痛经十八、盆腔炎（一）什么是盆腔炎（二）为什么久坐可致盆腔炎（三）盆腔炎的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防盆腔炎十九、附件炎（一）什么是附件炎（二）为什么久坐可致附件炎（三）附件炎的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防附件炎二十、近视眼（一）什么是近视眼（二）为什么久坐可致近视（三）近视眼的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防近视眼二十一、耳鸣（一）什么是耳鸣（二）为什么久坐可致耳鸣（三）耳鸣的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防耳鸣二十二、胃癌（一）什么是胃癌（二）为什么久坐可致胃癌（三）胃癌的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防胃癌二十三、结肠癌（一）什么是结肠癌（二）为什么久坐可致结肠癌（三）结肠癌的家庭治疗方法有哪些（四）怎样预防结肠癌附一：家庭全身按摩参考附图附二：家庭奇穴按摩参考附图附三：家庭耳部按摩参考附图附四：家庭足部按摩参考附图附五：参考书目

章节摘录

动脉硬化是动脉的一种非炎症性、退行性和增生性的病变，是动脉血管壁变厚、变硬而逐渐失去弹性和管腔狭小的病理过程。
在正常生理状态下，心脏收缩把血液推向动脉血管，血管富有弹性而扩张，使血液顺畅通过。
如果，动脉血管弹性消失，血液通过时阻力加大，就会出现血流缓慢，供血不足。
动脉硬化主要包括细小动脉硬化、动脉中层硬化和动脉粥样硬化。
动脉硬化是随着人年龄增长而出现的血管疾病，其规律通常是在青少年时期发生，至中老年时期加重、发病。
男性较女性多，近年来本病在我国逐渐增多，成为老年人死亡主要原因之一。
动脉硬化的表现主要决定于血管病变及受累器官的缺血程度，对于早期的动脉硬化病患者，大多数患者几乎都没有任何临床症状，都处在隐匿状态下潜伏发展。
对于中期的动脉硬化病患者，大多数患者都或多或少有心悸、心慌、胸痛、胸闷、头痛、头晕、四肢凉麻、四肢酸懒、跛行、视力降低、记忆力下降、失眠、多梦等临床症状，不同的患者会有不同的症状。
（二）为什么久坐可致动脉硬化？
长时间久坐，缺乏体育运动的人，可以减少高密度脂蛋白，增加低密度脂蛋白，不能把人体内多余的胆固醇从胆道与肠道及时排出体外，动脉内膜有黄色粥样外观的脂质积聚、血栓形成。

第一图书网, tushu007.com

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