

<<身体里的那点事>>

图书基本信息

书名：<<身体里的那点事>>

13位ISBN编号：9787538440676

10位ISBN编号：7538440674

出版时间：2009-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：康石

页数：198

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>

<<身体里的那点事>>

内容概要

虽然我们天天能看见自己的身体，可是身体对我们来说，即熟悉，又陌生，本书通过身体内部的一些描述，告诉读者身体的内部结构，让读者对自己的身体内部有一个充分的了解，以便及时掌握身体变化，及时就医，保证健康。

其实，身体里就那点事儿，如果我们把花在装饰外表的三分之一的时间节省出来，去检查身体内部器官，那么我们的身体将会更健康。

<<身体里的那点事>>

书籍目录

事件1 内外交换——呼吸系统是主角 一 健康在一呼一吸间 1 你的呼吸是否健康 2 呼吸道疾病需摆平 二 自由呼吸 1 扔掉郁积, 让呼吸更自由 2 健肺升级, 保护肺部联盟

事件2 为活着而吃——消化系统运气好 一 牙好, 胃口才好 1 牙疼不是病, 疼起来真要命 2 嘴痛快, 胃痛苦 二 享受美味 1 味蕾疲惫, 味觉逃亡 2 口腔溃疡谁之过 三 “肝”愿为你 1 爱肝护肝, 拒绝“肝”扰 2 “清规戒律”, 保肝健康 四 欲得长生, 肠中常清 1 肠道也有小脾气 2 从“肠”计议四步骤 3 有“痔”者, 事难成 4 排除毒素, 一身轻松

事件3 生命动力——保持循环畅通 一 “心”事谁人知 1 用心了解心脏 2 血液的动力站 3 心病及其预警信号 二 血液——顺畅流动才健康 1 平衡“高低不平”的血压 2 迅速出招, 制服低血糖 3 贫血之事麻痹不得 三 淋巴——人体第三道防线 1 健康的重要卫士 2 不要把它当配角

事件4 发号施令——神经系统显神威 一 大脑, 人体司令部 1 大脑越用越聪明 2 你的睡眠还好吗 3 低级神经不好惹 二 植物神经作用大 1 互相制约, 平衡发展 2 疼痛是怎么回事

事件5 排污通道——泌尿系统不简单 一 肾, 清洁体内垃圾 1 肾乃先天之本 2 肾虚, 让男人雄风不再 3 肾虚袭击女人 二 水深火热之中的膀胱 1 膀胱不爽需调试 2 膀胱发“炎”: 给我更多爱

事件6 后继有人——生殖系统担重任 一 伟大的女性 1 “好朋友”1800天伴您行 2 自检自查, 远离妇科病 3 怀孕, 不得不说的二 不易的男性 1 前列腺的“多事之秋” 2 睾丸的问题难以启齿

事件7 有模有样——骨骼是身体根基 一 颈椎腰椎保护好 1 颈椎健康违背年龄 2 好颈椎, 好睡眠 3 可爱小“腰”精 二 “手”当其冲 1 电脑好用, 鼠标手难当 2 不让健康飞出手掌心 三 脚上功夫要做足 1 人体第二心脏 2 穴位“集中营” 3 风靡的足疗、足浴 四 给骨骼施健康魔法 1 骨骼健康面面观 2 治疗骨质疏松的“常规武器” 3 骨骼易碎, 请轻拿轻放

事件8 小零件——保养得当为健康加分 一 垂体 1 内分泌腺我最复杂 2 垂体功能探秘 3 垂体病变解析 二 扁桃体 1 动不动就发炎 2 切除无大碍 3 脓肿治疗应及时 三 甲状腺 1 内分泌腺体我最大 2 不得不说的甲状腺激素 四 乳腺 1 变化的一生 2 自我检查, 避免疾病 五 胰腺 1 胰腺全接触 2 小器官担重任

<<身体里的那点事>>

章节摘录

健康在一呼一吸间 很多人以为呼吸就是为了生存，其实，呼吸还关系到人生的乐趣和幸福，这一点很少有人注意到。

呼吸不顺畅除了会缩短人的生命、使代谢缓慢、导致疲劳、贫血、精神萎靡等症状外，还能使人的情绪向消极方面发展，如让人愤怒、消沉、自卑，以及莫名其妙的产生内疚感等等。

呼吸不但和人的生理健康关系密切，更与人的心理健康息息相关。

你的呼吸是否健康 呼吸作为心理健康的反映，提高呼吸质量是医治情绪障碍的良方。

有医学专家通过研究呼吸对情绪的影响发现：神经症、精神分裂症病人的呼吸会影响他们的情绪。

临床观察发现：神经症病人多用较浅的横膈式呼吸，而精神分裂症病人多用上胸部呼吸。

这些呼吸方式都是不正确的。

因此，医生通过指导病人进行正确呼吸，帮助他们恢复正常生活。

我国古代有句谚语：“呼吸之法，行沙土而不留足迹。

”这句话的意思是如果能掌握正确的呼吸方法，人即使在沙土上行走，也不会留痕迹。

古书里还讲：呼吸正确，两腿不累。

因此，我们必须掌握正确的呼吸方法，对我们的健康是很有价值的。

正确的呼吸方法，可以通过锻炼获得。

目前经常采用的锻炼呼吸的方法有：腹式呼吸操、大伸张操、身体振动呼吸操，以及呼吸新鲜空气等。

<<身体里的那点事>>

编辑推荐

了解身体从这里开始，拥有健康从《身体里的那点事：做自己的保健医生》做起！
即熟悉又陌生的是身体，想知道但又不明白的还是身体，《身体里的那点事：做自己的保健医生》将为你解开身体内部的秘密。

《身体里的那点事：做自己的保健医生》从通过身体内部的一些描述，告诉读者身体的内部结构，让读者对自己的身体内部有一个充分的了解，以便及时掌握身体变化，及时就医，保证健康。

<<身体里的那点事>>

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>