

<<你了解自己的身体吗>>

图书基本信息

书名：<<你了解自己的身体吗>>

13位ISBN编号：9787543644038

10位ISBN编号：7543644037

出版时间：2008-1

出版时间：青岛出版社

作者：梁祖霞,林新友

页数：158

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>

## <<你了解自己的身体吗>>

### 前言

您了解自己的身体吗？

也许您的答案是否定的，也许您一知半解……您跟您的身体生活了30年、50年、70年，甚至更长的时间，您当然知道腿能让您行走，胃和肠道能容纳并消化您吃下的食物，心脏能够不停地收缩舒张供给全身新鲜血液……但是，我们却认为您可能并不像您想的那样了解自己的身体。

专家提醒我们，适当了解一些人体常识，对于自身的健康意义重大。

人体是非常复杂的，可以说人类存在的时间有多长，人类对自身肌体的研究历史就有多长。

然而，直到今天就连最权威的医学专家也很难说对人体了如指掌。

诚然，我们不可能也没有必要像医学专家一样深入探讨人体的奥秘，然而了解一些基本的人体常识却是非常有必要的。

如果我们对于人体常识毫无所知，只是每天都在使用自己的身体，透支脑力和体力，而不知道爱护和保养，那么身体就会吃不消，就会生病。

待到生病时再找医生，就像临渴掘井一样，有些晚了。

而了解一些人体常识之后，就能适当地改善生活方式，把不健康的生活方式改掉，让自己生活得更加健康，减少疾病的发生。

其实，我们需要了解的人体常识，也并不是那么深奥难懂，在科普专家的笔下，它们变得妙趣横生，让人读起来兴趣盎然。

本书即是一本介绍人体知识的科普书籍，向您介绍一下您的身体有多神奇，内容涉及人类的起源、人体的构成、人体各器官的结构、功能和作用机理以及与人体健康相关的各种知识。

内容健康、科学、严谨，语言优美、流畅、通俗易懂，篇幅短小精悍，并配有插图，图文并茂，使您于轻松阅读中获得有益的人体知识。

通过了解自己的身体，使您在改善生活质量方面拥有了力量。

由于编者水平所限，书中可能有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

另外，人体知识微妙而复杂，关于人体知识的医学专业图书有成千上万种，本书只能从最简单的基础知识中选取一二，激发读者了解和探索人体知识的兴趣，更进一步爱护自己的身体，拥有健康和快乐。

编者 2007年10月

## <<你了解自己的身体吗>>

### 内容概要

您了解自己的身体吗？

您跟您的身体生活了30年、50年、70年，甚至更长的时间，您当然知道腿能让您行走，胃和肠道能容纳并消化您吃下的食物，心脏能够不停地收缩舒张供给全身新鲜血液……但是，我们却认为您可能并不像您想的那样了解自己的身体。

人体是非常复杂的，可以说人类存在的时间有多长，人类对自身肌体的研究历史就有多长。然而，直到今天就连最权威的医学专家也很难说对人体了如指掌。

诚然，我们不可能也没有必要像医学专家一样深入探讨人体的奥秘，然而了解一些基本的人体常识却是非常有必要的。

如果我们对于人体常识毫无所知，只是每天都在使用自己的身体，透支脑力和体力，而不知道爱护和保养，那么身体就会吃不消，就会生病。

待到生病时再找医生，就像临渴掘井一样，有些晚了。

而了解一些人体常识之后，就能适当地改善生活方式，把不健康的生活方式改掉，让自己生活得更加健康，减少疾病的发生。

## <<你了解自己的身体吗>>

### 书籍目录

前言第一章 人类的起源自然选择创造了人类人类“缺环”的发现第二章 人体的构成人体的构成人体的外形腹腔中的若干器官人体和水分人体价值知多少人体的循环系统谈谈肌肉人体靠什么自卫造血系统的备用件人体中的钙第三章 生命的轨迹奇妙的生理节律为什么人类无法避免衰老你了解“安乐死”吗第四章 人类的脑人类的脑人脑优越在哪里大脑的营养和发育有思维物质吗人都有“双重性格”吗换脑术有可能吗蕴藏在音符里的“智力火花”会出现“大脑人”吗饮酒与大脑萎缩创造良好环境，提高用脑效率第五章 感觉系统——人怎样感知世界耳朵和眼睛，哪个更敏锐人类的色觉是怎样产生的味觉是怎么一回事气味是怎样产生的[附]分子形状和嗅觉你懂得“痛”吗第六章 呼吸系统——吐故纳新悠然间你懂得呼吸吗呼吸系统是怎样排除尘埃的人体的第一需要——氧气空气清新精神爽第七章 消化系统的工作消化系统是怎样工作的为什么胃不会把自己消化掉“饱”和“饿”的感觉是怎样产生的一直吃素行吗膳食纤维——人类第七营养素人类能控制形体肥瘦吗第八章 神秘的遗传生儿育女和传宗接代为了健康聪慧的后代血型及其遗传道尔顿和色盲人类行为也和遗传有关第九章 人与环境人与火动物对人心理的影响狼孩述说的知识放射线和人类紫外线对人体的影响如果人口不受限制地增殖第十章 人体趣谈婴儿和母亲的“心声”婴幼儿需要母亲的爱抚婴儿哭声透露出来的信息来自人体自身的药品从诺贝尔的心绞痛谈起为什么有些人喜爱冒险话说头发胡子趣事情绪影响健康唇纹和破案基因检测和破案骨骼述说的故事吸烟和癌症的关系酒量差别话内因笔迹——人类思维的轨迹

## <<你了解自己的身体吗>>

### 章节摘录

第一章 人类的起源： 自然选择创造了人类： 著名法国学者拉马克在1809年出版的《动物哲学》一书中，最先把动物和人联系到一起，认为人类可能起源于某种类人猿。

1859年，伟大的科学巨匠达尔文根据极其丰富的生物学事实，提出了一切生物都是由低级到高级、由简单到复杂、在长期生存发展过程中进化而来的观点，并且认为自然选择是物种起源的基本动力

。这个理论对于人类起源的研究，有着巨大的指导意义。

达尔文在《物种起源》一书中就曾经说过：“人类的起源和历史，也将由此得到许多启示。

” 的确，在达尔文的进化论学说启示下，人们终于普遍接受了“从猿到人”的说法。

现在剩下的问题是，这个变化究竟是怎样完成的，什么才是演变的基本动力？

为此，人们开展了热烈的讨论。

由于这个问题和人类社会的起源联系在一起，所以引起了马列主义经典作家的注意。

恩格斯在他的名著《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中，就试图对此作出解释。

他写道：“政治经济学家说：劳动是一切财富的源泉。

其实劳动和自然界一起才是一切财富的源泉，自然界为劳动提供材料，劳动把材料变为财富。

但是劳动还远不止如此，它是整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说：劳动创造了人本身。

” 谈到人类基本特点时，恩格斯认为：“人类社会区别于猿群的特征又是什么呢？

是劳动。

”

## <<你了解自己的身体吗>>

### 编辑推荐

《你了解自己的身体吗：人体知识手册》介绍了人体是非常复杂的，其中许多奥秘至今仍无法解答。

如果我们对于人体常识毫无所知，只是每天都在使用自己的身体，透支脑力和体力，而不知道爱护和保养，那么身体就会吃不消，就会生病。

待到生病时再找医生，就像临渴掘井一样，有些晚了。

而了解一些人体常识之后，就能适当地改善生活方式，把不健康的生活方式改掉，让自己生活得更加健康，减少疾病的发生。

《你了解自己的身体吗：人体知识手册》即是一本介绍人体知识的科普书籍，向您介绍一下您的身体有多神奇，内容涉及人类的起源、人体的构成、人体各器官的结构、功能和作用机理以及与人体健康相关的各种知识。

内容健康、科学、严谨，语言优美、流畅、通俗易懂，篇幅短小精悍，并配有插图，图文并茂，使您于轻松阅读中获得有益的人体知识

<<你了解自己的身体吗>>

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>