

<<不可不知的人体常识100问>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的人体常识100问>>

13位ISBN编号：9787546394213

10位ISBN编号：754639421X

出版时间：2012-8

出版单位：吉林出版集团

作者：[日]冈田正彦

页数：225

字数：80000

译者：崔丹枫

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>

## &lt;&lt;不可不知的人体常识100问&gt;&gt;

## 前言

本书是参考目前最前沿的学术论文写成的。因为我本人参与编辑了美国某学会发行的专业杂志，所以对“学术论文到底是什么”这个问题，我想从论文的发表内幕开始进行论述。

学术论文在专业杂志上发表之前，大致需要经过以下的过程：首先，要想投稿成功，必须要得到包括学会委员在内的所有人的认同。

编者见到送来的论文，先大概看一下内容，然后委托这一领域的专家进行审查。审查人员一般需要2至3名。

通常受到邀请的一方，大多数都会考虑到社会贡献或者名誉，不计报酬地承担工作。审查的重点在于内容是否够新、有没有错误、是否有利于社会进步、是否易懂等。审查结果一出，编者再进行内容审核，如果没有意见的话，就会通知作者。

作者必须按照所给的审查意见修改原稿。这种流程经过几次往复，最终稿件被拿去印刷。

如果审查过程中发现了重大问题的话，原稿不经印刷就会被退回。也就是说，投稿来被采用。

实际上，大多数投稿都不会被采用，研究者多年的努力也就付之东流了。但是，也只有这样才能提高专业杂志的品质。

大多数情况下，审查人员对于论文的意见会出现分歧。经常有其中一个人大大加赞赏，但是其余的人却都支持将文稿退回这种情况。这个时候就只能依赖于编者做决定，责任之重，简直让人无法承受。

有的时候，被退回论文的作者还会寄来咒骂的信件，或者在报纸上刊登负面消息，随之引来读者的严重不满。

开始执笔写本书的时候，我就参考了很多已发表的学术论文，尤其重视以下几项：调查对象广泛、经过长年追踪调查、正确分析数据等。

结果发现大多数题目都对原有常识进行了颠覆性的论述。所以我确信，读者看过本书以后，可以纠正很多错误信息，掌握最新的知识。

本书对与健康相关的信息进行了总结，使其更易懂，特别适台家人聚在一起共同阅读。

关于内容的设计方面，第一章是把日常易出现的症状进行归纳，然后总结其规律及应对方式。接下来第二章，主要针对大家耳熟能详的疾病名称，论述为什么会产生病症。

虽然不可能网罗所有的疾病，但总结性地介绍了几种主要的发病方式，读者也就自然会对病理及预防方法有一定了解。

第三章和第四章介绍最先进的检查手段和治疗方式，即本书的精华所在。不过，最先进的手段不一定是最好的。

从古至今一直在使用的方式，往往才是真正有效的。所以，这两章还会针对传统检查手段和治疗方式进行介绍。

第五章是对媒体中经常出现的健康话题进行真伪辨别。我们一直以来都深信不疑的结论，实际上没有任何科学根据，有的甚至本身就是谎言。本章就是把这些让人误解的话题都集中起来，进行辨别。

第六章介绍突然受伤或是发烧等情况的应急手段。标题是“家庭应急手册”，家庭成员可以凭借本章内容实施互助救治。请一定要全家阅读哦！

最后的第七章总结与健康相关的社会组织。暂时不谈经常接触的话题，看一下日本做得好的地方和尚有不足的地方。社会组织一旦朝着错误方向前进，就会造成很大麻烦。

为了自身的健康，从今以后我们应该怎么办呢？大家一起来考虑一下吧！

<<不可不知的人体常识100问>>

冈田正彦

## <<不可不知的人体常识100问>>

### 内容概要

《科学眼（第1弹）：不可不知的人体常识100问（全彩版）》内容的设计方面，第一章是把日常易出现的症状进行归纳，然后总结其规律及应对方式。

接下来第二章，主要针对大家耳熟能详的疾病名称，论述为什么会产生病症。

第三章和第四章介绍最先进的检查手段和治疗方式，即本书的精华所在。

第五章是对媒体中经常出现的健康话题进行真伪辨别。

第六章介绍突然受伤或是发烧等情况的应急手段。

《科学眼（第1弹）：不可不知的人体常识100问（全彩版）》最后的第七章总结与健康相关的社会组织。



## <<不可不知的人体常识100问>>

### 书籍目录

科学对待自觉症状  
人为什么会感到疲劳  
失眠不会导致死亡  
头晕的原因  
头痛的病理  
疼痛相关科学知识  
发热的起因与应对  
止不住的咳嗽  
不明原因的湿疹  
出血  
如何应对腰痛、五十肩  
脉搏紊乱  
视野的异常  
如何分辨抑郁症  
肥胖的原因  
疾病的原理  
血压上升的原因  
胆固醇是坏东西吗  
心肌梗死的原因以及预防方式  
糖尿病易发人群  
新陈代谢综合征的真正含义  
经济舱综合征  
癌症病理  
白血病重在预防  
什么样的病会遗传什么样的病不会遗传  
免疫系统的作用  
人体自身的反应  
进化后的流感病毒  
肝炎病毒和肝硬化症、肝癌  
骨质疏松症和钙  
最新的检查不会引起疼痛  
以无痛检查为目标  
解读遗传基因的技术  
代谢综合征的检查  
了解验血的根本所在  
胆固醇和中性脂肪的关系  
利用心电图检查心肌梗死  
计算机诊断  
眼底检查可以发现什么  
回声检查的优势和弱点  
血管的虚拟现实  
小小的脑梗  
高科技能够发现的癌症  
胶囊内窥镜终于登场  
鼻内窥镜

<<不可不知的人体常识100问>>

利用计算机诊断骨质疏松症  
如何测量压力  
通过一滴血可以诊断癌症  
治疗和预防的最尖端技术  
药品的副作用  
必须终生服药吗  
利用药物消灭幽门螺杆菌  
抑制癌症引起的疼痛的药  
利用计算机设计药物  
不需要开刀的手术  
日新月异的导管治疗  
利用冲击波粉碎结石  
眼科治疗的最尖端技术  
脏器移植  
人造脏器是终极医疗方式吗  
遗传基因治疗方式的问题所在  
必须牢记的心肺复苏术  
街角的AD  
重大灾难发生时使用的黄色卡片  
流感疫苗出现的原因  
阿尔茨海默病可以预防吗  
替代医疗的可靠性  
健康信息的真伪  
牛奶对身体好吗  
鱼对身体好的真正原因  
一天吃一个鸡蛋吗  
吃肉会胖吗  
碳水化合物的真相  
饮酒不会导致肥胖  
纳豆减肥的真相  
关于补品的疑问  
血液会变黏稠吗  
理想的运动方式  
运动和猝死  
有害的氧  
心脏康复运动  
预防癌症的方法  
自救应急手册  
受伤时的应急措施  
止血的方法  
突然发热  
中暑和低温症的应对措施  
传染病的盛行  
口罩和洗手的秘密  
如何应对食物中毒  
核事故一旦发生  
救急用品清单

<<不可不知的人体常识100问>>

个人急救箱  
现代人的健康状况  
缴费通知单  
良好的日式健康保险制度  
医疗价格表  
药房增加的原因  
大规模招聘护士  
美国情况  
瑞士的尝试  
无限上涨的医疗费用  
从委托费到定额制  
大规模调查和证据  
第二种意见  
保护自己以防出现医疗事故  
没有诉讼的世界  
参考文献  
后记  
写给“科学眼”系列图书的话



## &lt;&lt;不可不知的人体常识100问&gt;&gt;

## 章节摘录

最近，某机构以小学生为对象进行了一次调查，调查题目是“最困扰你的事情是什么”。在众多答案中，小学生们回答最多的是：最近比较疲劳。慢性疲劳，是现代社会的各个人群都具备的自觉症状之一。可是，相关方面的研究却举步维艰，也有人因为疲劳去医院就诊，不过，非但没有合适的检查方式，甚至连病症名称都无从知晓。

那么，人为什么会无缘无故感到疲劳呢？人一做剧烈运动，肌肉中会有一种叫做“乳酸”的物质沉积下来。大多数人认为：乳酸是导致人体产生疲劳感的直接原因。现在虽然有一些人对此持否定意见，但是仍然没有找到其他导致疲劳的物质。必须注意的是，疲劳很可能是由疾病引起的。例如：中年人的疲劳一般都是源于抑郁症，而女性的疲劳则可能是由精力之源——甲状腺荷尔蒙分泌过低导致的。患上这种疾病，就会出现疲劳、没精神、记忆力差、没有食欲等这些自觉症状。在病状上非常类似于抑郁症。（荷尔蒙是否异常只要通过简单的血液检查就可以得出结论。）检查数据无异常，却经常出现疲劳、低热、头痛等症状的，可被诊断为“慢性疲劳综合征”。在一定情况下会导致免疫力低下、轻微炎症等慢性持续病状。但是，大部分的疲劳症状都不是由严重疾病引起的，而是由于睡眠不足、精神压力过大、营养不均衡等复合作用导致的。疲劳症状虽然在大多数情况可以不治而愈，但是如果反复出现的话，就有必要进行一下自我检测。需要检测以下内容：睡眠时间是否不足（少于6小时）、精神压力是否超负荷、是否偏食等。因为疲劳跟人的心理状态有很大关联，所以，适当调节生活节奏也是比较有效的。许多人因为失眠而苦恼，其中有的人特别担心失眠会导致死亡。虽然听说过“失眠不会导致死亡”，但是，失眠到底会对人体造成哪些危害呢？在讨论失眠症之前，我们先来考虑一下‘一天中休息多长时间对健康最为有利。有研究人员以100万健康人为对象，对于睡眠时间和寿命的关系进行了调查研究。调查得出结论：每天拥有7小时睡眠的人最长寿。那么，睡眠不足7小时的会怎么样呢？最近，有关睡眠时间与疾病的关系的研究比较多，其中有研究结果表明：睡眠不足会引起心脏病、中风等疾病。有的人因失眠而过分紧张，导致压力过大，这确实是个问题。更有人因为失眠去医院就诊，让医生开安眠药。有关调查表明：经常服用安眠药的人中风、心脏病的发病率比一般人要高。所以，经常失眠的人最好不要慌乱，首先应该想想自己能够做什么来改善睡眠。希腊学者阿泰耐针对“午休对身体有益还是有害”做了相关跟踪调查。结果表明：经常午休的人（与睡眠时间无关）因心脏病发导致死亡的概率比没有午休习惯的人低37%。所以，在睡不着的晚上，读会儿书什么的，第二天再睡午觉也未尝不是一种方法。

.....

## <<不可不知的人体常识100问>>

### 编辑推荐

开始执笔写本书的时候，我就参考了很多已发表的学术论文，尤其重视以下几项：调查对象广泛、经过长年追踪调查、正确分析数据等。

结果发现大多数题目都对原有常识进行了颠覆性的论述。

所以我确信，读者看过本书以后，可以纠正很多错误信息，掌握最新的知识。

《科学眼（第1弹）：不可不知的人体常识100问（全彩版）》对与健康相关的信息进行了总结，使其更易懂，特别适台家人聚在一起其同阅读。

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>