

<<说医话药道健康>>

图书基本信息

书名：<<说医话药道健康>>

13位ISBN编号：9787801743046

10位ISBN编号：7801743040

出版时间：2005-5

出版时间：中医古籍出版社

作者：章西孔

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>

<<说医话药道健康>>

内容概要

说医话药道健康, ISBN : 9787801743046, 作者 : 章西孔、王九一

<<说医话药道健康>>

书籍目录

第一篇 医道说人 人体之气(3) 遗传的秘密(4) 漫话自由基(5) 浅谈人体抵抗力(6) 血液及献血(7) 血型漫话(8) 血型与气质(9) 浅谈气色(10) 话脑(11) 大脑中枢与植物神经(12) 话“脾”(13) 话说头发(14) 漫话皮肤(15) 浅谈指纹(16) 漫话津液(17) 体液与汗液(18) 浅谈生物节律(19) 浅谈应激状态(20) 说哭泣(21) 话痒(22) 话胖(23) 漫话年龄(24) 岁月的印痕(25) 说哭(26) 话静(27) 人到中年(28) 话说“人方三十几”(29) 天赋与非智力因素(30) 老年人的脾气异变(31) 第二篇 医话本草 甘草谱(35) 当归(37) 漫话“党参”(38) 细辛实践(40) 门冬赋(41) 薄荷(42) 婆婆丁(43) 绞股蓝(44) 生地(45) 龙葵(46) 芦荟(47) 天麻与密环菌(48) 板蓝根(49) “马”姓药苑(50) 瓜蒌(51) 花粉(52) 灵芝(53) 姜(55) 葱头的药用(57) 葱补丹田(58) 清口野味苣荬菜(59) 萱草(60) 丝瓜(62) 佳蔬苜蓿(63) 乍暖还寒话春韭(65) 韭菜花(67) 南瓜(68) 莴苣与莴笋(69) 长寿菜(70) 蔬王——苘(71) 葫芦(73) 豆豉(74) 果品的“四性”与“五味”(75) 杏花杏儿杏仁(76) 金秋话橘(78) 葡萄(80) 乌梅(81) 冬令话梨(82) 仙人掌(83) 浅谈植物性脂肪(84) 墨(85) 蚯蚓——地龙(86) 牛黄(87) 蛇毒的药用(88) 紫河车(90) 第三篇 医析百病 问诊与主诉(93) 男性生育功能判定(94) 浅谈高血压(96) 浅谈冠心病(97) 青少年与冠心病(98) 漫话心绞痛(99) 漫话胆固醇(100) 浅谈血液中的载脂蛋白(101) 话说血液黏度(102) 血液流变学与脑血栓早期诊断(103) 微量元素与心血管疾病(104) 浅谈肝硬化(105) 漫话脂肪肝(106) 话说“祖传秘方”(107) 医学上的“正常值”(108) 数趣(109) 话蠓(111) 漫话幼儿溺爱综合征(112) 兔唇(113) 漫话低烧(114) 漫话肾虚(115) 说证话虚(116) 风湿热与类风湿(117) 败血症与白血病(118) 骨质疏松症(119) 怎样防治老年慢性气管炎(120) 漫话葡萄球菌感染(122) 癌与遗传(123) 话癌(125) 老年人与癌(126) 漫话梅核气(127) 漫话老年夜尿(128) 漫话睡眠(129) 啊,失眠(130) 谈浅睡(131) 漫话男性科(132) 浅谈男性不育(133) 男性不育与治疗(134) 免疫反应与不孕(135) 漫话伤风与感冒(136) 漫话慢性疲劳综合征(137) 呵,凶险的胰腺坏死(138) 话说猝死(140) 危重病患者的不祥之兆(141) 急症妙法(143) 漫话早衰(144) 第三种状态(145) 漫话脾胃虚弱(146) 糖尿病的其它病症(147) 第四篇 医论养生 东坡谈笑养生(151) 铝制品与健康(152) 饮酒与醉酒(153) 啤酒、啤酒花(154) 酒类的陈与鲜(155) 蜂蜜解醉酒(156) 一日有别(157) 三餐话汤(158) 话渴(159) 冬令话粥(160) 佳节倍思重阳糕(161) 食品——炉糕(162) 漫话黑色食品(163) 漫话海藻食品(164) 漫话素食(165) 寒冬话辣(166) 药代茶饮(167) 庄户人的长寿秘诀(168) 饮茶与长寿(169) 河北绿豆杂面(170) 夏令话绿豆(171) 漫话绿豆芽(172) 豆腐趣话(173) 冻豆腐(174) 漫话臭豆腐(175) 腐竹(176) 辣与成(177) 青豆(178) 榨菜(179) 甜面酱(180) 冬话胡椒(181) 纤维素(182) 中药降脂(183) 芥末(184) 猪蹄的营养与药用(185) 爆米花(186) 漫话亚硝酸盐(187) 炒西红柿不可加碱(188) 腊八醋(189) 糖瓜(190) 冬话羊肉(191) 贴饽饽与熬鱼(192) 香烟,我对你说(193) 企业家与淡巴菰(194) 茶趣采珠(196) 漫话春困(198) 漫话庄户热炕(199) 洗衣粉(200) 社会心理与健康(201) 漫话离退休综合征(202) 话说“失落感”(203) 有感于“张大民”的“幸福”生活(204) 从诸葛亮之死谈起(205) 从周瑜之死谈起(206) 他人气我我不气(208) 告别烦恼(209) 谈“气迷心”(210) 漫话“烦躁”(211) 话说心理压抑(212) 话说心理疲劳(213) 心理健康与防衰(214) 急躁与焦虑(215) 无名火与制怒(216) 喜笑须防“喜伤心”(217) 解郁四法(218) 有“心病”要找心理医生(219) 说话生命质量(220) 话说生活质量(221) 天气与情绪(222) 感情与健康(223) 性格与健康(224) 笑与健康(225) 性格急躁与疾病(226) 精神因素与脑血管病(227) 精神维生素(228) 从杯弓蛇影想到(229) 记忆与睡眠(230) 劝君清晨莫贪睡(231) 话梦(232) 钞票与病菌(234) 人体奇妙的防卫功能(235) 医疗与咨询(236) 要善于运用积极的自我暗示(237) 漫话自身适应力(238) 漫话慢跑(239) 运动之妙(240) 未必伤心方落泪(241) 夏暑话火(242) 盛暑话热(243) 三分用药七分养(244) 服药三忌(245) 话说文明病(246) 说话打麻将(247) 培养良好的生活习惯(248) 工作,须要最佳精神状态(249) 记忆的科学(250) 缓老莫“还童”(252) 锻炼小儿耐寒(253) 爬格子与健脑子(254) 如果(255) 心静自然凉(256) 梦境与环境(257) 漫话花香(258) 高血压 头痛 中风(259) 话说“安定”(260) 话减肥(261)

<<说医话药道健康>>

章节摘录

书摘自由基 人的生命活动，包含许多生理生化反应。

其中氧化抗氧化反应，对生命衰老和某些疾病有重要影响。

正常情况下，这一反应相互制约，保持平衡。

随着年龄的增加，由于抗氧化物质逐渐减少，过氧化反应的瞬变产物——自由基增多。

这类自由基对人体损害很大，可促进细胞衰老，导致组织失去生命力，使机体功能降低，因此人们称其为“体内垃圾”。

自由基之产物为丙二醛(MDA)，作用于生物膜的不饱和脂肪酸，使脂类物质氧化变性，失去生物活性。

因此给于抗氧化剂，如维生素C、维生素E，以及半胱氨酸、谷胱甘肽等，使体内自由基丧失活性，或变为惰性物质，而被净化清除。

值得一提的是，维生素E具有很强的抗氧化能力，能阻止脂肪过度氧化，还能使细胞稳定，延长寿命，并能直接防止动脉硬化，促进冠状动脉血液供应。

近年在抗衰老的研究中，清除人体自由基已成为重要的研究课题，并有了很多新的发现。

P5

<<说医话药道健康>>

编辑推荐

如今社会，既有爱滋病弥漫全球，又有SARS病接踵而至，肆虐残暴，健康的警钟被敲响了。本书融医道、药道与健康生活于一体，以漫笔、杂话、琐记的形式，告诉你何为健康！

何为生活！

如何健康！

如何生活！

内容丰富多彩，短小精悍，给你耳目一新的感觉，更引你步入健康生活之乐园。

<<说医话药道健康>>

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>