

## <<身体健康枕边书2>>

### 图书基本信息

书名：<<身体健康枕边书2>>

13位ISBN编号：9787801876522

10位ISBN编号：7801876520

出版时间：2005-4

出版时间：新世界出版社

作者：牧之，张震编著

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>

## <<身体健康枕边书2>>

### 内容概要

如何把握身体健康的预警信号，做到有病早知道？  
这是本书的基本立意和主题。

凡事预则立，不预则废，身体健康也是如此。  
病前预防胜过病后吃药，日常保健胜过临时锻炼。

《身体健康枕边书2》与其他健康书籍最大的不同在于，从身体各部位、各器官的特征和变化，以及排泄、饮食等日常行为的特点来告诉读者，如何在身体疾患发展的早期发现健康的隐患，早作预防，早作治疗，使身体的重大疾病在早期就得到诊疗和防治；《身体健康枕边书2》还总结了各种常见病在发病早期的症状，以提醒读者提防和注意，做好身体健康的自测自查。

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或者不适的时候，打开它，从中学习身体预警的各项知识，做到小病早知道、大病早预防、有病会疗养、没病保健康。

## <<身体健康枕边书2>>

### 书籍目录

第一篇 了解人体的奥妙第一章 人体的奥妙第二章 人为什么会生病第三章 掌握简单的病理第二篇 看体貌，查健康第四章 头发与健康第五章 脸色与健康第六章 眼睛、眉毛与健康第七章 鼻子与健康第八章 舌头与健康第九章 口气与疾病第十章 出汗与健康第十一章 指甲与健康第十二章 手相与健康第十三章 肚脐与健康第十四章 观足测健康第三篇 现代代谢，查健康第十五章 饮食与健康第十六章 排便与健康第四篇 视行为，查健康第十七章 人际交往与健康第十八章 情绪与健康第十九章 运动与健康第五篇 辨环境，查健康第二十章 天气与健康第二十一章 家居环境与健康第二十二章 环境污染与健康第六篇 走出身体亚健康第二十三章 亚健康的自我诊断第二十四章 走出亚健康第二十五章 定期检查第七篇 常见疾病的自我诊断与防治第二十六章 眼病的自我诊断与调养第二十七章 神经衰弱第二十八章 呼吸道传染病第二十九章 胃肠炎第三十章 肝炎第三十一章 肾炎第三十二章 心脏病第三十三章 高血压第三十四章 糖尿病第三十五章 性功能障碍第三十六章 癌症

## <<身体健康枕边书2>>

### 章节摘录

第七节 人体功能时刻表 就像24小时周期循环的钟表一样，生物体本身也大都存在着一种功能的时间节律，所以称之为“生物钟”节律。

以24小时为周期，人体各项功能呈现如下的变化规律： 凌晨1时 大多数人已入睡数小时，此时处于易醒的浅睡阶段，对疾病特别敏感。

2时 在这段时间里，肝脏活动异常活跃，加紧生产人体所需要的物质，同时加紧清除肝脏和血液中对人体有毒害的物质，仿佛进行着人体内的“大扫除”。而大部分器官工作效率减慢。

3时 肌肉完全放松，血压降低，呼吸和心跳次数均减少，全身进入休息状态。

4时 脑部供血进入一天中的最低点，血压进一步降低。

全身器官工作节律虽较缓慢，但听觉灵敏，稍有响动即惊醒。

此时是各种严重患者易死亡的时刻。

5时 经历了浅睡、做梦、深睡几个阶段之后，人的精力基本恢复。

此时起身，会有精神饱满之感。

肾脏几乎不进行工作。

6时 心跳加快，血压开始回升，往往不想起床，具有不安全的感觉。

7时 人体免疫功能已经达到高峰状态，此时对病菌或病毒侵袭的抵抗力较强。

8时 肝内有毒物质排除殆尽，不宜饮酒。

9时 心脏进入全负荷状态，反应性及活动性提高，痛感降低。

10时 精力十分充沛，是工作、学习和运动的最佳时期。

11时 心脏工作仍然非常努力，人体不易有疲劳的感觉。

12时 各器官和系统活跃，人体全身进入总动员。

此时最好推迟一会再吃午餐。

13时 上半天最佳工作时间已经过去，容易感到疲劳，最好进行午休。

部分糖元进入血液，肝脏逐渐进入休息状态。

14时 人脑反应迟钝，是一天24小时中的第二个活动能力最低点。

15时 情况开始好转，工作能力逐渐恢复。

人体器官此时最为敏感，特别是嗅觉和味觉。

16时 血糖增加，但很快会降下去，因而一般不会引发疾病。

17时 此时工作效率较高，是运动员强化训练的最佳时机。

18时 痛感重新下降，可以适当增加活动量。

19时 血压增高，情绪变得不甚稳定，容易发脾气。

……

## <<身体健康枕边书2>>

### 编辑推荐

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或者不适的时候，打开它，从中学习身体预警的各项知识，做到小病早知道、大病早预防、有病会疗养、没病保健康。  
让你有病早知道的健康自测自查手册。

<<身体健康枕边书2>>

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>