

<<人体健康手册>>

图书基本信息

书名：<<人体健康手册>>

13位ISBN编号：9787802134478

10位ISBN编号：7802134471

出版时间：2007-12

出版时间：海潮出版社

作者：刘仁

页数：401

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>

<<人体健康手册>>

内容概要

身体拥有大量复杂、精确而有效的反馈机制和修复能力，常常足以应会疾病的侵袭。学会利用人体的这种能力，同时学会分辨何时需要医疗手段的帮助是极其重要的。一旦掌握和利用了人体自身的力量，你将发现，自己正享受着它所带来的自由——否则，你就失去了这样的健康机会！

学会利用身体的这种能力，同时学会分辨何时需要医疗手段的帮助是极其重要的。本书旨在为读者提供一本客观而科学的人体使用手册，用通俗的语言讲解了体各器官的日常保养，让读者知道能够按照人体的规律去保养维护自己的身体。

<<人体健康手册>>

书籍目录

序言第一章 人体：无时不在的医生人体是最好的医生健康与平衡人体的自我修复能力人体的防御能力人体的代偿和适应能力疾病症状对人体的保护炎症反应的防御作用第二章 人体信息之窗奇妙的外衣：皮肤1. 天然的屏障2. 藏在皮肤下的秘密3. 汗腺：看不见的喷泉4. 要命的疼痛5. 面部危险三角区6. 最佳护肤时间7. 科学地调理皮肤8. 食疗与皮肤保养9. “体面”地做人10. 越挠越痒11. 脸上的疙瘩12. 烦人的黄褐斑13. 如何进行手部皮肤护理14. 当心皮肤癌15. 谨慎湿疹16. 牛皮癣的诊疗17. 玫瑰痤疮的调理事项18. 无汗的原因19. 为何多汗20. 盗汗“盗”走了宝贵的健康21. 远离体臭22. 皮肤上的“红蜘蛛”23. 皮肤颜色异常24. 迈向衰老的标志25. 皮肤角化26. 体表黑痣心灵之窗：眼睛1. 眼睛的构造2. 奇妙的照相机3. 儿童要保护视功能4. 如何保护眼睛5. 提高视觉能力6. 眼睛要保湿7. 化妆不当伤眼睛8. 近视眼者如何护眼9. 色盲之谜10. 何谓夜盲11. 可导致失明的青光眼12. 别让晶状体变混浊13. 沙眼：是沙子进入了眼睛吗14. 眼睑异常15. 出现在巩膜上的异常迹象16. 黑睛异常17. 眼球异常：与众不同的眼球18. 结膜充血：为啥红了眼19. 溢泪：为何眼泪汪汪20. 视物变形21. 虹视：不应该出现的“彩虹”22. 引起目眩的原因23. 目眩的食疗法24. 如何预防眼疾25. 维生素与眼部健康26. 清肝明目食疗方聆听美妙的世界：耳朵1. 神奇的传音装置2. 听觉信息的传输3. 科学用耳与护耳4. 噪音是耳朵的头号敌人5. 吸烟损害听力6. 不可太用劲擤鼻涕7. 别滥用抗生素8. 通往健康之路9. 保持平衡10. 获得超强听力11. 让人心慌意乱的耳鸣12. 重视老年性耳聋13. 处理飞行中的耳部不适14. 耳痛辨病15. 耳聋与疾病16. 耳内流液17. 耳内奇痒18. 中耳炎的防治19. 眩晕的预防感受环境中的气息：鼻子1. 面部的丘陵2. 奇妙的嗅觉3. 气味是怎样被感知的4. 使嗅觉更加敏锐5. 保持鼻腔的清洁6. 妊娠期鼻炎7. 保护鼻子8. 鼻炎的防治9. 鼻内气味异常10. 鼻涕异常11. 打喷嚏12. 鼻塞：并非就是感冒13. 鼻痒应引起重视14. 鼻出血的正确处理15. 需要警惕咳嗽16. 嗅觉异常17. 鼻窦的保养18. 鼻窦炎的预防19. 酒糟鼻：惹人注目的红鼻子20. 鼻部按摩保健21. 感冒的防治尝尽人间百味：舌头1. 有你，生活才有滋有味2. 味觉的形成3. 味觉感受的改变4. 望舌苔5. 形态多样的舌6. 舌诊的科学性7. 保护好舌头8. 象地图一样的舌头9. 从味觉看健康10. 警惕快餐综合征11. 谨防特发性低味觉12. 重视宝宝断奶期的味觉体验13. 味觉障碍14. 味觉减退15. 影响味觉的因素16. 舌癌：致命的舌头病变17. 光红舌：又光又红的舌18. 舌肿胀：为何舌会发胖19. 火辣辣的舌灼痛第三章 拥有良好的食欲食物粉碎机：口腔1. 口腔的结构2. 消化战场上的尖兵3. 牙齿并非坚不可摧4. 刷去牙病5. 让牙齿变得更年轻6. 常见的异常牙齿7. 食物与牙齿健康8. 颞下颌失调9. 牙齿的保健10. 保护好牙床11. 牙龈炎的防治12. 唾液：神奇的金津玉液13. 牙痛会告诉你什么14. 龋齿：口腔最大的敌人15. 预防儿童牙齿畸形16. 假牙的保养17. 哈出清新的空气18. 口腔溃疡19. 朱唇为何黯然失色20. 口腔黏膜异常21. 口干22. 口苦23. 口腔为何发生异味24. 引起口腔出血的原因25. 牙齿酸痛26. 磨牙症：何故“咬牙切齿”27. 口腔中的三个危险区28. 拔牙后注意事项食物的通道：食管1. 食管的功能2. 食管静脉曲张3. 食管溃疡4. 食管裂孔疝5. 食管疤痕狭窄6. 心绞痛的模仿秀7. 食管贲门失弛缓症8. 老人应小心进食9. 反酸10. 食管的维护保养食物的加工厂：胃肠1. 食物的储藏室2. 胃肠的消化3. 养胃秘诀4. 给肠胃休个假5. 胃炎的防治6. 十二指肠溃疡7. 便秘食疗方8. 腹泻食疗方9. 胃痛食疗方10. 肠：九曲十八弯的加工厂11. 肠道的维护12. 维护结肠的健康13. 含冤待雪的器官14. 阑尾炎发作时15. 肛门需要细心的呵护16. 难以启齿的痔疮17. 令人尴尬的肛痒18. 尽早发现结肠癌人体的化工厂：肝胆胰消化系统的异常信号第四章 使呼吸更通畅气体出入的门户：咽喉气血汇集之所：肺第五章 跳得更轻松不停运转的发动机：心脏循环不息的血液第六章 越活越年轻人体的指挥中心：神经系统神经系统的养护第七章 保持生理平衡生理功能的调节者生理平衡的失调第八章 体内环境维护人体的净化工厂：肾脏人体的废水库：膀胱第九章 塑造强壮的体魄力量之源：肌肉人体的框架：骨骼骨关节问题第十章 维护生殖健康男性生殖系统的组成与功能男性生殖系统的保健女性生理特征女性生殖系统的健康第十一章 增强机体战斗力人体的防御设施

<<人体健康手册>>

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>