第一图书网, tushu007.com

<<人体的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<人体的奥秘>>

13位ISBN编号：9787807626077

10位ISBN编号：7807626070

出版时间：2009-4

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：高殿举 编

页数：185

字数：120000

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

第一图书网, tushu007.com

<<人体的奥秘>>

前言

这本《人体的奥秘》小册子，是在人体解剖、人体生理、人体病理等知识基础之上，介绍些现代发现和应用的有关“人体”的新知识。
有的知识看似很平常，没奥秘，但它从广视野、深层次予以诠释。
就是这些新知识把我们带到了新时代，活跃并扩大了我们的新视野，丰富也更新了我们的新生活。
在人类走向21世纪的今天，由于医学、生物学、工程学等领域的突飞猛进的发展，人体解剖、生理、病理方面的理论知识也在不断发现、不断更新、不断进展，到目前已经达到了新的高度。
时代在前进，人们不仅需要有科学和经济的头脑，更需要也应该有一个健康的体魄。
如果有人竟敢用健康开玩笑，甚至把健康抛到九霄云外去，那么，医院就会让你掏腰包，阎王就会点名要。
有人说，“人类进入21世纪就是一个竞争时代，生活节奏越来越快，没有点拼命精神怎行呢？”然而，竞争忙碌的朋友啊！
万不可用生命当筹码无限消耗人体，到头来失去了健康悔之晚矣。
一个人长期生活在疾病的痛苦折磨中，甚至生活在不能自理，尿便在床，财产如金山有何用？
幸福又从何而言呢？
那样的人生质量就变得可怜了。
人体健康是人生第一财富，应该千方百计地关注。
人体可分为三种状态：第一状态就是健康，是最美好的；第二状态就是疾病，是最痛苦的；第三状态是以上二者之间的疲劳。
三种状态之间是互相动态变化的，长期的疲劳状态得不到恢复，就会转化为疾病状态。
如果疲劳时能够得到及时休整或调解就会恢复健康，如果继续拼搏消耗，就会出现疾病。
疾病状态经过积极的治疗能恢复健康，可是如果人体陷入困境之中，疾病达到危及生命时，就是亡羊补牢也无济于事了。
所以，首先人们要增强健康观念和增加健康意识。
其次，人体需要及时调整、控制节奏、适度补养、无病早防、有病早治。
这样健康就会永远陪伴着……21世纪被科学界确定为“人类的健康世纪”。
WHO(世界卫生组织)前干事长中岛宏博士说，“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。
就是说，健康意识和健康知识对于人体健康是何等重要。
过去认为，身体没病就是健康。
可是，20世纪末叶医学模式发生了改变，健康的内涵也扩大了，医学及健康概念包括：身体、心理、环境和社会等因素。
如今健康已经不是没病，还包括适应环境、自我愉悦、人际和谐、需求适度等多个方面。
人的健康15%～20%取决于遗传因素，10%～15%取决于医疗保健，20%～25%依赖于环境，而生活方式和条件则占50%～55%。
由此可见，健康文明的生活方式对人体的健康是多么重要。
近年来，科学家们制定了一个健康系列工程：即“健康意识、健康知识、健康方法、健康投入、健康检测、健康储蓄”。
当然，这里的每一项都有具体的要求条件，只要遵照执行，健康长寿是大有希望的。
朋友们！
健康是人生的一切和根本，快乐是人生的最高境界，有了健康才能有快乐。
健康是财富和幸福的前提；健康是延年益寿的基石。

第一图书网, tushu007.com

<<人体的奥秘>>

内容概要

“ 全新知识大搜索 ”系列丛书诚邀多位专家编写，坚持实用、易懂的原则，力求通过全新的角度来阐释宇宙、地球、海洋、陆地、节能、环保、资源，以及人文科学的各个方面。
书中文字简约，行文流畅，设计精美。
本书为该系列丛书之《人体的奥秘》分册。

多位专家合力打造，全新角度权威奉献！
“ 全新知识大搜索 ”系列丛书阐释了宇宙、地球、海洋、陆地、节能、环保、资源，以及人文科学的各个方面。
本书为系列之一。

本书是在人体解剖、人体生理、人体病理等知识基础之上，介绍些现代发现和应用的有关“ 人体 ”的新知识。
本书文字简约，行文流畅，设计精美，适合青少年朋友阅读。

第一图书网, tushu007.com

<<人体的奥秘>>

书籍目录

第一章 走近人体生命医学
感谢太阳塑造生命
蛋白质组学是人类又一目标
珠蛋白是大脑的“蓄电池”
试管婴儿普降人间
“克隆羊”的冲击波
基因治疗正在启动
神经科学的发展走势
人的生命有三种记忆
中枢神经细胞可以再生
延长生命活动的“调节器”
“万能输血”立交桥
少年春天长得快
传染病也与遗传基因相关
细胞药物大显神威
有毒药物流行词汇“PPA”
人体巨大的微生态世界
第二章 营养保健不容忽视
合理营养需膳食平衡
“天然食品”与“绿色食品”
食物结构里有科学
少年必不可少的营养素
煮饭炒菜话营养
粗粮细米搭配营养全
要科学选择保健品
维生素A给眼睛带来光明
维生素不是越多越好
苹果保健新发现
用饮食为辐射告急解忧
第三章 为子孙遏制环境污染
生命与大气息息相关
空气污染对人体的危害
大气污染与气象变化
工业繁荣扩大了空气污染
大气中的主要污染物质
污染破坏了“空气维生素”
氮氧化物与光化学烟雾
警惕空气污染致肺癌
水质污染与生命灾难
氟污染的“黑牙病”
铅污染“骨骼”“神经病”
食品污染及其危害
二恶英的来龙去脉
噪音在泛滥中伤人
绿化给城市带来生机

第一图书网, tushu007.com

“ 基因污染 ”也会破坏环境
第四章 适应气象变化保护健康
气象医学保健新进展
影响健康的气候新说
人体与气象的巧妙适应
观天防病有新说
气象保健服务百姓
物候学走进健康理念
利用气候延年益寿
全球变暖威胁人类健康
天文潮汐与人类健康
沙尘成害危及健康
关注“ 臭氧层 ”拯救人类
用“ 紫外线指数 ”防伤害
用“ 穿衣指数 ”知冷暖
用“ 花粉浓度预报 ”防过敏
严防人工制造“ 冷气病 ”
电磁波埋藏着“ 暗箭 ”
增强高原反应适应能力
充分利用天然“ 疗养院 ”
太阳被誉为“ 神医 ”
太阳发怒使人类遭殃
披着金色外衣的“ 杀手 ”
第五章 创造健康快乐的心态
建造人生的健康心理
青少年要培养积极的心态
适应社会天地宽
青少年需要快乐
善良是一种能力
信心是半个生命
鼓起勇气才能迎接成功
培养青少年的独立意识
懂得珍视信任
关注青少年的公平观
追求漂亮还是塑造美丽
青少年要培养自己责任感
耐受力需要培养锻炼
青少年要拒绝诱惑
学会冷静应变
纠正青少年学习困难心理
敌视情绪有碍健康
痛苦需要释放出来
设法摆脱“ 灰姑娘情结 ”
少年要能赢也能输
学会赞美社交广
跟青少年侃“ 朋友 ”
给生命留点空白

第一图书网, tushu007.com

青少年要懂得爱的回报

第一图书网, tushu007.com

<<人体的奥秘>>

章节摘录

第一章 走近人体生命医学基础医学是研究医学的基础知识的学科，包括人体解剖学、人体生理学、生物化学、微生物学、药物学、病理学等。
我们的身体是由哪些组织、器官和系统组成的，它们各自具有哪些功能，又是怎样组成一个统一的整体呢？
应该说，基础医学在20世纪有了很大的发展，但是仍比其他学科的发展速度要缓慢一些。
人，认识自己的身体经历了一个漫长的历史过程。
只有在科学技术飞速发展的今天，在前人对人体认识的丰富知识的基础上，运用各种现代化的仪器设备，经过大量的医学实践和科学研究，才得以对我们的身体有了越来越多的了解。
人体处在不断的发展变化之中，不仅仅是从个体的一个卵细胞和精细胞结合又分化为复杂的生命有机体，从胚胎过程还表现出人类从动物进化到人的全部步骤。
在母体内的“十月怀胎”从“不像人”的早期胚胎，逐渐变得“像人”。
新生儿降生后，身体的结构和功能逐渐发生许多变化，牙齿陆续长出，颅骨的前囟逐渐闭合，身材逐渐长高，更重要的是神经系统发生了深刻变化。
新生儿的脑重量只有350克，1岁时猛增到1000克，7岁时达到1200克，成人时才到1400克左右。
人的脑细胞约有140亿个。
如果将人脑的全部记忆能力比作一个电脑硬盘，那么一个记忆超强的人，即使能把大英百科全书背下来的人，他的“记忆硬盘”也只使用不到10%的空间。
当今信息时代，人体生命的本身还有许多未知数……就拿标示着人类遗传的基因组学的研究来说吧，尽管成功地公布了人类基因组序列草图，但是对于基因的种类、顺序、排列、功能等效应了解得还甚少；蛋白质组学领域里的研究几乎还是从零开始，人类对于千变万化的蛋白质知之甚少，至于蛋白质的合成几乎还停留在20世纪中叶的水平上；神经生理学关于记忆生理的研究还刚刚起步，记忆的机理，记忆的移植，记忆的储存等等还有许多难题；基因治疗学科还刚刚摆开阵势，人类约有3700多种遗传病都与特定的遗传基因变异或缺陷有关，这些医学棘手的难题亟待解决；威胁着人类健康的21世纪的疾病：如生活方式疾病、心理障碍性疾病、性传播疾病等的防治问题还需要付出艰辛的努力……

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

多位专家合力打造全新角度权威奉献

第一图书网, tushu007.com

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