

<<从内到外话健康>>

图书基本信息

书名：<<从内到外话健康>>

13位ISBN编号：9787530847800

10位ISBN编号：7530847805

出版时间：2009-1

出版时间：赵贞 天津科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：赵贞

页数：225

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>

## <<从内到外话健康>>

### 前言

人体是一台精密而复杂的机器，时刻不停地运转。

身体的各个器官就像机器的零件，互相配合，协调运转。

在运转过程中，零件不断磨损，时间长了，就会出现这样那样的问题，需要检查维修。

有时候，我们比较忙，身体的一些小症状根本不会引起我们的注意；有时候，我们比较懒，拿身体的一些小症状不当回事，总以为它们会自己好起来的，只要不影响正常工作生活就行了。

就这样，小症状积累起来，直到“零件”磨损得不能运转了，严重影响了工作和生活，我们才不得不去“修理补救”。

运气好的话，损害的只是一般“零件”，“修理修理”还能继续使用；如果运气不好，损害了重要“零件”，就没有修理好的可能性了，一旦报废了，只能留下永久的遗憾。

须知：健康就像时间一样，失去了，就不会再回来。

人的身体可以分为内部和外部两部分。

内部器官包括我们肉眼不能直接看见的五脏、血液、骨骼等；外部包括五官、双手、肌肤、头发等。

尽管内、外部器官功能各异，但是它们之间是互相关联的，身体内部器官如果出现问题，会通过外部器官反映出来。

一般来说，体内某些“零件”受损，不容易被发现。

这除了主人比较忙、比较懒之外，还有一点就是它们位于身体内部，不能直接看见。

其实，我们完全可以通过身体的一些外部表象，来判断体内的情形，因为身体的内部和外部是有密切关系的。

本书系统、完整、深入地帮助广大读者了解自己身体内部、外部器官的疾病以及它们的密切关系。

本书从日常生活中的常见健康问题入手，从内到外讲解人体结构，从病症、病因到养生方法，从多角度，以图文并茂的方式为读者讲解身体的各种现象。

其实，身体出现疾病，器官本身退化是一方面原因，更关键的是不健康的生活方式。

当身体出现疾病时，我们要及时进行科学的治疗，更要改正长时间形成的一些不良习惯，双管齐下，找回健康。

本书语言平缓流畅，通俗易懂，揭示了我们日常生活中常见的不良习惯、养生误区等，为读者指出了一条通往健康的看似简单但不平坦的道路。

## <<从内到外话健康>>

### 内容概要

人体是一台精密而复杂的机器，时刻不停地运转。身体的各个器官就像机器的零件，互相配合，协调运转、在运转过程中，零件不断磨损，时间长了，就会出现这样那样的问题，需要检查维修。语言通俗易懂，多角度，全方位以图文并茂的方式为读者讲解身体病症、病因和养生方法。

## <<从内到外话健康>>

### 作者简介

赵贞，女，毕业于中国中医院大学，副主任医师，擅长养生保健和营养。  
对疾病和健康有较深刻的认识，临床经验丰富，能够认真、耐心地指导病人的饮食和日常生活。

## &lt;&lt;从内到外话健康&gt;&gt;

## 书籍目录

内篇第一章 循环系统——身体动力源第一节 爱“心”行动心脏，血液流通的动力站爱它，就要了解它“心病”预警信号不可忽视容易光顾心脏的疾病第二节 留住血色红颜血压偏高、偏低怎样平衡防守反击低血糖别对贫血麻痹大意第三节 不可或缺的淋巴系统人体的第三道防线不仅仅是循环“配角”第二章 呼吸系统——出色的通气管道第一节 呼吸有道，一呼一吸关乎健康你在健康呼吸吗摆平咽喉炎三部曲第二节 让呼吸更自由扔掉心里的郁积保护肺联盟健肺升级版第三章 消化系统——营养处理器第一节 为活着而吃女性牙痛“三重门”为了嘴，更为了胃胃乃后天之本第二节 身体综合化工厂拒绝“肝”扰爱肝的“清规戒律”第三节 及时处理身体垃圾爱激动的肠道抵“痔”纷争身体排毒行动第四章 神经系统——发令中枢第一节 人体最高司令部不要让大脑“锈逗”营造极致睡眠低级神经惹出大麻烦——小儿麻痹症第二节 不听命令的植物神经有制约才会有平衡痛快与疼痛诀别第五章 泌尿系统——排污通道第一节 人体工厂的清洁机肾为先天之本肾虚女人“七宗罪”男人肾虚10大信号不让肾虚伤害你第二节 拯救你的膀胱六种方法调试不爽的膀胱第六章 生殖系统——事关人类繁衍第一节 女性篇一时时关爱乳房佳期性情1800天私密地带自检让女人烦恼的妇科病选择适当的避孕方法备孕“三具备”第二节 男性篇“多事”的前列腺活人会被尿憋死男人“腺”状，女人有责睾丸的难言之隐外篇第七章 骨骼系统——身体根基第一节 30岁的人，60岁的颈椎状告颈椎七大罪状捍卫颈椎健康从良好睡眠开始伤腰“五字箴言”第二节 电脑好用，鼠标手难当鼠标“咬”了我的手与电脑和平相处泄露秘密的纤纤玉手让手指学会走路指甲出卖健康状况第三节 带你走四方的脚——人体第二心脏脚底——穴位集中营泡脚——小动作，大学问第四节 骨骼健康魔法书你的骨骼还好吗不做易碎“玻璃人”第八章 肌肤与头发——美丽标板第一节 给肌肤更多关爱完美肌肤黄金法则分期识别美颜护肤密码肌肤尴尬，各个击破谁是干燥幸运儿美目问题之内外玄机对抗皱纹何必刀光剑影“魔法”靓颜新招数美白更明白防晒，阳光短信急速传递第二节 莫让秀发变“锈发”每一根头发都要抗衰老秀发——为什么受伤的总是我头发，为你的美丽加分第九章 五官感知世界第一节 保护听力，畅听未来音乐迷必读——和耳机说再见耳机中隐藏的听力杀手像爱护眼睛一样爱护耳朵第二节 谁动了你的眼睛干眼回潮与“恶视力”交手第三节 宝贝，你的鼻子鼻子受了委屈鼻子的正常工作和“意外事故”自然4式还鼻子清爽通畅第四节 嘴里的世界谁怂恿味觉逃亡拯救味蕾疲劳拷问口腔溃疡第五节 眉毛会说话美女的美眉眉毛“美丽私房书”第六节 五脏“照”在五官上鼻为肺之官目为肝之官唇为脾之官舌为心之官耳为肾之官由表及里，表里如一

## &lt;&lt;从内到外话健康&gt;&gt;

## 章节摘录

内篇第一章 循环系统——身体动力源循环系统是体内非常重要的系统之一，心脏是循环系统的核心零件。

尽管心脏只比我们的拳头大一点儿，却是身体内的“发动机”，它每收缩一次，就会输出60-80毫升血液，动脉血带着氧气和各种营养奔向各个器官、组织。

血压就是血液对血管壁的压力，血脂就是血液中所含脂肪的浓稠度，血糖则是血液中含糖量的多少。如果血压、血脂和血糖过高，血液稠度就上升，就需要心肌更为用力才能“泵”出同样多的血量，心肌负担加重的最终结果就是各种心脏疾病。

第一节 爱“心”行动我们身体有很多东西是与生俱来的，我们对它们已经习以为常，因此经常被忽视。

就像心脏，为维持我们的生命，时时刻刻都在跳动。

即使偶尔出现异样，只要不影响吃喝拉撒睡，我们就很少关注它。

可以说，我们的爱“心”意识很弱，爱“心”行动更是迟迟没有启动。

心脏，血液流通的动力站心脏通过收缩和舒张，不断把血液从心脏排入动脉，然后血液从静脉回到心脏。

如此反复，毫不间断。

因此，心脏成为人体血液流通的动力站。

心脏就像一个强力的动力泵，不知疲倦、努力地工作着。

心脏对于身体，犹如发动机对于汽车。

人的心脏平均每分钟跳70次，按一个人活70岁计算，一生中，心脏大约跳动26亿次。

心脏一旦停止跳动，就意味着这个人的生命结束了。

心脏的结构非常巧妙，分成左右两侧，每侧又分为上下两层。

上层叫作心房，下层叫作心室，所以，心脏有四个腔：左心房、右心房、左心室、右心室。

心脏左右两侧不相通，上下两层相通。

心脏的周围都是强有力的肌肉，当左心室收缩时，就会把血液沿着血管挤压到全身，输送去养料和氧气，然后又通过右心房流回到右心室；当右心室收缩时，再将血液挤压到肺，接收氧气；最后，血液经过左心房回到左心室。

在心脏和血管的联系中，左心房连通肺静脉，右心房连通上下腔静脉；左心室连通主动脉，右心室连通肺动脉。

在心室与心房或心室与动脉之间，有能开能合的“瓣膜”，保证血液只能从心房流向心室。

再从心室流向动脉，而不会倒流。

心脏要一刻不停地跳动，以推动血液流遍全身，让身体亿万个细胞“吃饱喝足”。

同时，还要把身体产生的废弃物及时运走。

因此。

心脏的工作任务非常繁重。

有人做了这样一个计算：一个健康的成年人，心脏每分钟心跳72次左右，每跳动一次大约排出70毫升血液，那么一天要排出780多万毫升血液。

当一个人活到60岁时，血液通过心脏的总量大约有17.5万吨。

这些血液可以注满一个长1000米、宽70米、深2.5米的湖泊。

心脏的工作量虽然很大，但是心脏很会劳逸结合地安排工作。

心脏有一套“自动控制装置”，它们在大脑的统一指挥下，发出和传递心脏跳动的命令。

健康的心脏，每跳动一次需要0.8秒，心房收缩期为0.1秒，舒张期为0.7秒，那么，心房就有0.7秒的休息时间，心室收缩期为0.3秒，舒张期为0.

5秒，那么，心室就有0.5秒的休息时间。

这就能保证心脏能连续为人体工作一辈子。

爱它，就要了解它红细胞是我们身体携带氧气的“运输车”，它无时无刻不在进行人体漫游之旅。

## &lt;&lt;从内到外话健康&gt;&gt;

这主要是依靠心脏的作用。

心脏自身有无数条血管，把身体各个器官连成一体，满载着氧气的红细胞，从左心室流出，乘着血液之舟，为身体各个器官送去氧气。

红细胞携带的氧气被身体的各个器官吸收后，器官所产生的二氧化碳等废弃物会进入血液。

这些原本是鲜红色的动脉血就变成暗红色的静脉血。

在心脏强有力的“回吸”作用下，全身各处的静脉血流回右心房，这就是体循环的过程。

进入右心房的静脉血，经过右侧心腔的瓣膜，进入右心室，又被右心室搏出，经过肺动脉，进入肺泡周围的毛细血管，在这里卸下二氧化碳，装上新鲜的氧气。

这时，暗红色的静脉血又变成鲜红色的动脉血，经过肺静脉，流回左心房，这就是肺循环的过程。

接下来，体循环又开始了。

心脏就是这样绵延不断、周而复始地工作着。

这是健康人心脏的工作程序，如果身体不健康的话，心脏就要“受罪”了！例如高血压和高血脂患者的心脏，工作起来就要比健康人的心脏花费更多的力气。

如果血压过高，心脏在对血液进行输出和回吸时，就要消耗更大的力气，这对心肌无疑是慢性损耗；高血脂患者血液内的脂肪如果不能及时排除，就会留在血管壁上，造成血管内交通阻塞，心脏不得不多跳动几次才能保证同等数量的血液通过。

如果心脏长期在如此恶劣的环境中工作，损耗自然高于正常心脏。

所以，高血压和高血脂病人要及早治疗，这对保护心脏健康非常有利，清淡饮食和适当运动是调节高血压和高血脂的有效方法，值得一试。

即使是健康人，也应该加强锻炼，注意饮食，增强保护心脏的意识。

“心病”预警信号不可忽视心脏有自我保护功能，在它出现问题的时候，会以不同方式向我们发出“警示”，只是因为我们的过于忙碌，或是懒散，没有时间理会这些“警示”信号，或者忽视了这些非常重要的“警示”信号。

现在，就让我们关注一下心脏出现严重问题之前发出的预警信号。

信号1：心悸心悸包括心律失常、心跳加快等反应。

正常人在剧烈运动、情绪紧张、大量饮酒或服用某些药物时，会出现心悸，稍事休息或情绪缓解，酒精或药物失去作用后，心悸就会消失。

如果不是上述原因而出现心悸，就表明心脏出现问题了，应该及早引起重视，及时进行诊断。

信号2：胸痛胸痛是心绞痛的征兆。

典型的心绞痛表现为胸骨或心前区压迫性或紧缩性疼痛，严重时还会向左肩及左上肢放射。

劳累、寒冷、激动等原因是心绞痛的诱因，一般持续3—5分钟。

如果上述症状程度比较严重，并有加重的趋势，就要提高警惕了，预防发生心肌梗塞。

信号3：呼吸困难或水肿轻度左心功能不全者，劳累时会出现呼吸困难，或夜间阵发性呼吸困难，这就很容易被忽视，以为是劳累引起的呼吸困难，而夜间呼吸困难更是很难被发现。

右心功能不全首先会导致下肢水肿，开始时是白天活动后出现水肿，休息一夜会恢复。

随着病情的发展，水肿的范围会扩大，而且很难恢复。

信号4：紫绀在皮肤比较薄、色素较少的部位，如口唇、指尖、鼻尖、耳垂等处，由于血液供应过多而出现青紫，即紫绀。

如果新生儿出现紫绀，应该引起父母的注意，新生儿可能患有先天性心脏病。

信号5：昏厥如果突发不明原因的昏厥，是心脏发出的一个信号，这是心脏在告诉你：“我处于危险境地。”

昏厥可能是因为心脏排血量骤然减少，引起脑组织暂时性缺血而致。

尤其是家族有过心源性猝死病史的人，如果出现突然昏厥，更要提高警惕。

如果心脏出现问题，有一点大家一定要记住：时间就是生命，遇到危险，千万不能耽搁。

容易光顾心脏的疾病有些疾病容易“光顾”心脏，使心脏出现这样那样的问题，危及生命安全。

以下几种疾病经常“光顾”心脏：1.心肌梗塞——因供血出现问题而引起的心脏病心脏的重量不足体重的1%，可是它的血液需要量却达到全身供血量的5%。

## <<从内到外话健康>>

冠状动脉为心脏提供所需血液，如果冠状动脉供血出现问题，哪怕是心脏缺血几分钟，心肌细胞也会受到无法修复的损害，这就是人们经常听到的心肌梗塞。

这种因供血障碍导致的心脏病，是目前人类健康的大敌，其致死率位居致死性疾病排行榜的前三名。保护冠状动脉，避免心肌梗塞，最基本的方法就是保持健康的生活方式，远离烟酒，经常进行有氧运动，保持“血液交通”的畅通无阻。

2.早搏——心脏的舞步提前了半拍心脏有一套精密的系统，即心脏的神经传导系统，这套系统能够准确地控制心脏的跳动。

当我们运动时，心脏的跳动会自动加快，为机体提供足够的额外需求；当我们休息时，心脏的跳动就会变缓，使心脏也得到充分休息。

在这套系统的调控下，心脏的各个腔室能够协调活动，张弛有度，这就是心脏能够经历几十亿次跳动而依然奔驰的秘密所在。

如果这套系统出了问题，正常的心脏跳动就会被打乱，导致心律失常，即早搏。

正常情况下，心脏就像一台走时准确的时钟，心脏跳动非常有规律，每次跳动之间的时间间隔完全相同，而当心脏出现问题时，因为缺血或者缺氧，就会出现心脏提早搏动的情况，这是心脏健康的大忌。

轻微的早搏一般不需要专门治疗，只要充分休息、放松心情、保持情绪稳定，心脏就会恢复规律跳动。

吸烟、喝酒、喝咖啡、服用药物，有时候也会引起心脏早搏，这就需要戒除烟酒、咖啡，停止服用药物，或减少药物的剂量，以保护心脏。

## <<从内到外话健康>>

### 编辑推荐

《从内到外话健康(白金版)》由天津科学技术出版社出版。

<<从内到外话健康>>

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>