

<<纪小龙说健康法则>>

图书基本信息

书名：<<纪小龙说健康法则>>

13位ISBN编号：9787531333920

10位ISBN编号：7531333929

出版时间：2009-5

出版时间：春风文艺出版社

作者：纪小龙

页数：227

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>

<<纪小龙说健康法则>>

前言

《健康一身轻》作为我台优秀的专业健康类栏目，深受观众的喜爱，原因是这档栏目贴近百姓生活，通过国内权威的健康专家的讲解，能为大家解决一些实际生活中的健康问题，所以这档栏目能够成为辽宁电视台最优秀栏目之一。

辽宁电视台的这档栏目是国内最早的专业健康类电视节目，秉承辽宁电视台一贯求真务实的服务理念，着力于节目的品质、权威性和影响力，进而赢得了观众的认可和赞誉。

但是辽宁电视台不能满足于此，因为电视节目传达信息的有限和观众对电视节目信息需求的无限是我们电视人永远要面对的矛盾。

我们选择积极面对，所以我们愿意从电视人角度出发去尝试做一套健康类的图书，来满足观众们的要求，作为电视产品的延展，我们也有能力有把握做好这套系列丛书的出版工作，因为我们是节目的执行者，我们能够把握整个节目内容的脉络。

所以，我认为我们这套丛书能够和电视节目一样给广大读者带来高品质的内容，满足大家对健康信息的需求，服务于大家的生活。

我推荐这套丛书——《健康一身轻》系列健康图书。

<<纪小龙说健康法则>>

内容概要

辽宁电视台的《健康一身轻》栏目是国内最早的专业健康类电视节目，秉承辽宁电视台一贯求真务实的服务理念，着力于节目的品质、权威性和影响力，进而赢得了观众的认可和赞誉。

《健康一身轻·国民健康系列读本》就是根据这档栏目而编写的一套健康读本。

本书为系列之一，揭示了人体的奥秘。

本书是春风文艺出版社与辽宁卫视王牌栏目《健康一身轻》联合推出的国民健康读本。

该电视栏目目前是辽宁卫视的黄金栏目，收视率曾与新闻联播持平，具有爆棚的人气。

本书是北京武警总医院病理科主任医师、教授，硕士、博士生导师纪小龙多年的医学研究精粹。

全书以浅显易懂的语言风格揭示人体的奥秘，从头到脚，从脏器到皮肤，专业权威的解读人们在日常生活中遇到的44个常见的健康问题。

<<纪小龙说健康法则>>

作者简介

纪小龙，北京武警总医院病理科主任医师、教授，硕士、博士生导师，纳米医学研究所所长。1978年毕业于第三军医大学，1981年硕士研究生毕业，1988年在美国安德森肿瘤中心做博士后研究一年，1994年在香港威尔斯亲王医院进修，1997年在美国华盛顿州立大学任访问教授。现任《

<<纪小龙说健康法则>>

书籍目录

序／史联文
第一部分 人体器官大普查
第一章 从头说起 你神奇的大脑 “烦恼丝”不烦恼 擦亮心灵的窗口——眼睛 耳朵：挺不容易 三寸不烂之舌头 第二章 五脏六腑 病由心生 养心护心刻不容缓 小心“肝” 谁伤害了“肺先生” 别让胆“心惊胆战” 护肾刻不容缓（上） 护肾刻不容缓（下） 第三章 漫步消化道 食物的“把关人”——食管 胃，你还好吗 神奇的小肠 漫步消化道之大肠 胰腺：“小器官”担“大责任” 肚子战争 第四章 不可忽视的“小”器官 人体最大的器官——皮肤 垂体——个子小本领大 新陈代谢加速器——甲状腺 人体免疫力在淋巴 脊髓的奥秘 第五章 男男女女的“隐秘” 生命的河流——血液 保养卵巢 保鲜女人味 呵护生命的摇篮——子宫 “男”以承受之痛 别“憋”坏了膀胱 第二部分 身体的危机 第六章 疾病的原罪 探索生病之谜 走出疾病的迷宫 娘胎里的病根 警惕物理杀手 打好抗菌保卫战 防毒之心不可无 第七章 关注“小毛病” 头痛，你小看它了吗 鼻塞，不通之痛 咳嗽，你烦恼吗 发烧，看温度下菜碟 照顾好我们的“出口” 关注呕吐传达的信息 血尿——健康的危险信号 第八章 解读人体的奥秘 人之初 孕育生命巧躲波折 揭秘遗传病 免疫系统——人体防御部队（上） 免疫系统——人体防御部队（下） 解剖肉眼看不见的人体侵略者

<<纪小龙说健康法则>>

章节摘录

第一部分人体器官大普查第四章 不可忽视的“小”器官人体免疫力在淋巴免疫力是对疾病的抵抗能力。

那么我们怎么知道对疾病的抵抗能力是好还是差呢？

医学上专门的解决手段，就是检查你身体里具有抗病能力的那一个系统是不是正常，这个系统有几十种。

但是最主要的系统或者说占90%以上的都是由一个系统来承担的，我们叫淋巴系统。

淋巴系统能力对内是检查武警，对外是武装部队，所以说它是担负着对内的治安，对外的保护领土完整这么一套系统，这样国家才能平安，这才叫免疫力。

我们说淋巴细胞，看对外的细胞，对内的细胞，管传递信息的细胞是否正常，现在都能检测出来。

如果你有条件，有时间，有精力，有经济基础，你去查当然好了。

但是平时不去注意它，不去关心它，在日常生活环境里面，能够正常的吃饭、睡觉、工作也就没有必要去关心免疫力，因为特别关心之后，造成心理失衡发生问题之后不可逆。

举一个例子，大家都听说过艾滋病，艾滋病在没有发病的时候，在正常人群里，我们发现不了。

艾滋病的潜伏期长可达10多年，短到几年的时间。

而且并不是艾滋病病毒叫你的心脏打洞，脑子出血，不是这样。

艾滋病病毒只认准淋巴细胞，把淋巴细胞今天杀一批，明天杀一批。

你身体使劲造，终于有一天造不出来了，淋巴系统就打乱了。

所以说艾滋病病人不是死于艾滋病病毒，而是死于各种感染。

免疫力越强越好是错误的有的人说免疫力越高越好，这是错误的。

我们打一个比方，你是一个警察，你应该管的那个地方出问题了，你去处理，结果千家万户都在那儿平安地过日子呢，你去敲人家的门，说人家是小偷，或者是坏人，把好人也当成坏人。

所以，免疫力太高的时候，它会把正常的人体细胞和成分当成是异常的，不是所有的时候都应增强免疫力。

免疫力太强会引起一些疾病，比如过敏、哮喘、肾炎、关节炎。

所以说免疫力要适中、适度，不是所有的免疫力增强就好，太强了就出毛病了。

说到淋巴系统，我们得先说说淋巴。

淋巴系统包括淋巴的管子和淋巴结。

我们每个人都能摸到自己的淋巴结。

从自己的手上、胳膊上特定的部位能摸到。

在颌下、脖子的两边有淋巴结，锁骨上边的窝里面有淋巴结，腋下有淋巴结，还有两边的腹股沟就是大腿根有淋巴结，这是最容易摸到的。

淋巴结从表面到深部。

就像电话线一样，一起连起来。

最后连到左边的静脉里面，流到静脉血液里去了。

这里面流动的结，就相当于咱们一根管子中间有一个阀门，阀门里都是一个过滤的滤器，隔一个地方一个结，隔一个地方一个结。

这个结都把淋巴液过滤了，一旦遇到有对身体不利的，马上在淋巴结里面，全是密密麻麻的淋巴细胞，就相当于于是监察所，然后把所有不良分子，全部抓在警察局里处理了。

正常的没有病的淋巴结，相当于白色的芝麻粒，最大可以大到拳头那么大，也不一定癌变，发炎也可以到那么大。

为什么？

不是别的原因，这是淋巴细胞在里面堆积起来了，扩编了多少倍都数不清了。

由于身体里不管是发炎还是什么毛病，淋巴细胞要增生，增多以后才能有更多的淋巴细胞抵抗，所以淋巴结就增大了。

淋巴长期肿大是危险的信号淋巴肿了，不用消肿的，这是好的表现。

<<纪小龙说健康法则>>

它肿大了可以产生很多的淋巴细胞，去保护你的身体平安不得病。

如果说我的淋巴一直就这么肿大，就是说发炎把炎症排除了，引起肿大的原因消除了。

淋巴结还有一个很奇怪的现象，人身体里面所有的恶性的癌细胞，它不往别的地方跑，它专门去警察所——淋巴结。

淋巴结里全是淋巴细胞，按照道理它不是自投罗网吗？

正想抓你呢。

可是人体到现在这还是一个谜，没解开。

所以我们作为普通人，要学会摸自己的淋巴结。

正常脖子上两边你是摸不到的，在锁骨两边、腋下，如果你摸到有一个像花生、黄豆一样的东西，你就要注意了，如果再长大一定要去医院，这是肿瘤的一个信号。

目前来讲对淋巴还没有一个很好的保护办法。

主要是观察肿瘤长大不长大，及时地去寻找是什么原因，这是主要的。

对于身体里的淋巴细胞，我们只要到医院去抽血，血液里会告诉你淋巴细胞是多少？

正常是多少？

你是多少？

是高了，是低了，据此就知道我们身体里面现在的免疫力或者抵抗能力大致是正常的还是不正常的。

恶性淋巴瘤同样没有好的解决办法，现在发现主要跟病毒感染有关系。

应减少病毒感染，可是我们又拿不出数据来，怎么减少？

躲是躲不了的。

在这个世界上，在这个环境下，病毒随时都在。

有的人爱干净，常洗手，但是没有用，那都是多此一举。

空气里到处都有病毒，你能不呼吸吗？

能洗得干净吗？

所以我们除了观察之外，没有其他更好的保护了。

<<纪小龙说健康法则>>

编辑推荐

《健康一身轻:纪小龙说健康法则》为国民健康系列读本之一。

<<纪小龙说健康法则>>

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>