第一图书网, tushu007.com

<<健康知己手册>>

图书基本信息

书名：<<健康知己手册>>

13位ISBN编号：9787535245304

10位ISBN编号：7535245307

出版时间：2010-7

出版时间：湖北科技

作者：王伟//王宏志

页数：205

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

前言

在我们的世界有很多的书，一本好的书不仅能告诉了我们各种的知识，使我们在工作、生活或思想上有所收获，还能让我们终生受益。
健康和快乐的生活是每个人的追求，没有了健康，也就没有了快乐和正常的工作，更谈不上为社会奉献了。
怎样把握自己的命运？
怎样保持健康的身体？
我想很多人会说看医生就行吧。
其实不然，因为很多的人生病后自己并不知道，特别是亚健康状态常常被人们忽视。
一旦病情加重再去就诊，往往延误了医治的最好时机，给家庭和社会带来了沉重的经济负担和精神压力。
人在生病或亚健康状态时会发出各种不同的信息，只有了解人体的结构和一些基本的医学常识，才能及时被自己察觉，正确的寻医求治，尽早的得到诊治，还自己一个健康的体魄。
以往虽读过一些好的有关医学科普知识的书籍，但是当我拿到这本书稿时还是被书中的内容所震撼。
书中几乎涵盖了有关人体的全部医学信息，不仅告诉了我们怎样发觉自己生病或处于亚健康状态，而且非常详细地介绍了各种医学检查的指标，让我们可以一目了然地评估疾病的严重程度。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书集权威资讯于一本，将身体的结构、指标、信息、状态的功能(作用)或意义简单化、图表化，使之察身体状态于一册。
生活中需要一面镜子，经常看看自己的形象是否正常；人生中更需要一面“镜子”，经常看看自己的身体是否健康。
愿本书能成为你健康生活的一面镜子。
　健康从知己开始，快乐与知己同行。
如果人人都能知己，世界将会健康美丽。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

序自序——我们应该知道自己 一、人体结构大观 （一）人体9大系统功能表 （二）人体9大系统“零件”便览 （三）人体9大系统“零件”知要 二、人体外观结构 三、人体的“无线网络” （一）人体十二经穴循行分布表 （二）人体奇经八脉第二部分 身体指标当自晓 一、身体概数（22项） 二、日常应密切关注的参数（8项） 三、检验指标解读 （一）眼科检查（3项） （二）x线检查（18项） （三）计算机体层摄影（CT）（11项） （四）核磁共振（MR1）（6项） （五）超声（B超、A超）（14项） （六）心电图检查（2项） （七）内窥镜（10项） （八）放射性核素（同位素检查）（14项） （九）神经电生理检查（5项） （十）显微镜检查（8项） 四、化验指标解读 （一）血液 （二）尿常规检查（19项） （三）粪便常规检查（4项） （四）痰液常规检查（4项） （五）肾功能检查（6项） （六）肝功能检查（11项） （七）乙肝五项检查（两对半）（16项） （八）内分泌检查（15项） （九）肺功能检查（31项） （十）生化检查（59项） （十一）精液和前列腺液检查（17项） （十二）阴道分泌物检查（3项） （十三）免疫学检查（22项） （十四）浆膜腔积液检查（23项） （十五）病原体检查（16项） （十六）脑脊液检查（18项） （十七）肿瘤标志物检查（10项） （十八）DNA检查（19项）第三部分 身体信息当自察 一、学会察颜辨色（98项） 脸色／嘴唇／口腔／舌苔/眼圈／鼻子／白带／大便／小便／皮肤 二、关注痛痒酸麻（21项） 三、小心肿痘斑刺（57项） 四、细察手足异样（101项） 手／指甲／指甲半月／趾甲／足／触压足部 五、营养缺少自察（55项） 六、看汗液知病情（22项） 七、警惕癌症信号（34项）第四部分 身体状态当自测 1.10项健康标准（世界卫生组织提出） 2.男人的更年期自测表 3.自测身体健康的10个方面 4.中医判定人体健康的10条标准 5.男性健康状况的10项指标 6.男人必测（美国健康专家最近公布的健康标准） 7.男人身体衰老的八大标志 8.更年期综合征自测 9.健康程度自测 10.五招自测体质状态 11.自测体质类型 12.女姓健康状况10项指标 13.女姓行为健康自测 14.卵巢功能状态自测 15.5个办法自测乳腺癌 16.10大指标测试发酸体质——亚健康 17.亚健康状态自测 18.亚健康状态自测30项 19.抑郁自测 20.脑疲劳自测？ 21.过劳十大判断标准（国内） 22.自测中风概率 23.发胖脂数自测 24.心功能自测（国际上通用的心脏功能分级法） 25.骨质疏松测试（国际骨质疏松基金会（IOF）公布） 26.判断你脊椎是否健康 27.男人女人测肾虚 28.冠心病的征兆自测方法 29.血管年龄自测 30.“而立”之年心理健康测试 31.心理压力自测（根据日本大学医学部公布的诊断表） 32.免疫力自测 33.有无肝病自测 34.是否补血自测 35.癌症来否自测附：几种常见病的初步判断久病成良医多病成知己——后记

章节摘录

插图：1.后脑胀痛。
高血压的机械作用使血管异常扩张，刺激动脉壁的痛觉感受器，引起头痛。
2.阵发性眩晕。
中医把高血压归属于“眩晕”，形象地概括了高血压发作时以头晕、眼花为主要表现。
主要是长期血压升高导致血管弹性变差，管壁变硬，加之动脉粥样硬化，若合并高血脂，血黏度增高，均会影响血流通畅。
长此以往，人体始终得不到足够的血氧供应，诱发眩晕。
3.胸闷不舒畅。
这是由于患者的心脏受高血压的影响发生了功能变化。
如果长期随血压升高，总有一天会疲惫不堪，致使左心室扩张或心肌肥厚，进而发生心肌缺血和心率失常。
如此恶性循环，会出现胸闷心悸、呼吸困难等严重情况。
4.肢体麻木不仁。
祖国传统医学认为，肢体麻木多因气血亏虚或肝风内动或痰湿淤血阻络所致。
高血压患者因血管舒缩功能紊乱或动脉硬化等原因，会引起肢体局部供血不足，特别是长期高血压得不到良好控制就容易损伤脑血管，激发脑血管意外，出现肢体麻木。
综上所述，一旦患者没有任何原因出现头晕、头痛或上述其他症状，都要考虑血压情况，最好及时测量血压，警惕和预防高血压的发生。
一旦发现高血压倾向，应及早作进一步检查，以便明确诊断，接受早期治疗。

后记

“久病成良医”是前人留下来的经验总结，是说一个人某种病得久了，治久了，也就有了这方面的知识和经验，也可以成为这方面的好医生；而“多病成知己”，则是我个人多少年来经验教训的总结。由于自出生以来多病多灾，每次病的前前后后都给我上了生动的教育课，每次都能对“彼”、“己”双方加深了解，因此直到今天逐步对自己有了比较多的了解。
我一出生就面临灭顶之灾。
出生在生活极其困难的20世纪50年代末期，据说出世的时候，人不像人鬼不像鬼，接着又出天花又抽筋，前鸡胸后驼背。
出天花满身脓包流水，抽筋抽得要死去活来，完全像个癞蛤蟆，没有一个人愿意收治，所有的人都劝说放弃。
当然是我母亲的坚持才活了下来；上高中的时候身体又一次遭遇到重大挫折。
在学校搬迁拆房的过程中，不幸从房顶掉了下来，当场休克，造成脑震荡和腰椎骨折；大一的时候心灵上又遭遇到一次挥之不去的重大创伤。
同室同学怀疑我偷了他的手表，搜遍了我的所有东西，甚至连被子枕头都拆开搜了，这还不够，还要脱光搜身，不仅如此，完了之后没有半句道歉的话，平白无辜遭到如此羞辱竟然没有得到公正处理。

编辑推荐

《健康知己手册(图表式)》：了解自己的身体，学会做自己的全科医生，体验健康快乐的人生!正确从容地面对、把握和处置身体所发生的一切，该求己时就求己，该求医时就明明白白求医

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