

<<人体健康预测手册>>

图书基本信息

书名：<<人体健康预测手册>>

13位ISBN编号：9787536057708

10位ISBN编号：7536057709

出版时间：2010-1

出版时间：黄健、张艳莉、邱秋裕、等广东省出版集团，花城出版社 (2010-01出版)

作者：黄健，张艳莉，邱秋裕等著

页数：113

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>

## <<人体健康预测手册>>

### 前言

随着人类的进化，科学的发展和进步，给人类生存带来了越来越多的福音。

人们可以借助先进的科学技术，通过对自然界变化万千的现象的预测，识别各种可能对人类生存造成不利影响甚至灾害的因素，采取积极应对措施，不断消除或降低有害因素，建造适合人类生存的环境和美好家园。

例如：通过预测天气变化，及时为人们生存遮风挡雨、抵御寒暑；通过预测水文变化，及时疏通江河水流，防御洪涝，等等。

人既然是自然界演变的产物，那么和其他事物一样，都有着自身固有的规律。

人体任何变化同样会遵循一定的规律，从小到大，从量变到质变。

在日常生活中，经常会遇到这样的事情：当亲属或好友被诊断为某种疾病中晚期的时候，我们常常会为此握腕痛惜或后悔不已。

其原因就是在被确诊之前的相当一段时间里，常会找到一些早期的、轻微的征兆。

而正因为这些看似“微不足道”的客观征兆，往往被我们主观所忽视；或者是被国人固有的“不到大病不进医院”的陈旧思维所左右，最终延误了病情。

此时，人们才会发出叹息：如果我们能早点预测到会得病，可能就不会“成就”今天的大病了。

可是，人们又怎样才能知道将来会得病呢？

## <<人体健康预测手册>>

### 内容概要

人是自然界演变的产物，和其他事物一样，都有自己的固有规律，人体储存着丰富的信息，人体本身就是一个信息感应器。

我们希望能根据自然科学、社会科学、人体科学和医学方面反映出来的、潜藏的、过去的、现在的信息，科学地预测身体的状况，把身体的健康掌握在自己的手中。

早发现、早治疗疾病比晚发现、晚治疗疾病更省钱。

## <<人体健康预测手册>>

### 作者简介

黄健，心血管内科副主任医师，健康管理师，《中华健康管理学杂志》特约编委。

1989年毕业于中山医科大学医疗系后一直任职于广东省人民医院。

现为广东省人民医院东病区门诊部主任、干部体检中心主任。

长期从事心血管内科的临床诊疗，高级干部的医疗保健、健康管理工作，基层医务工作者的健康管理培训工作。

《健康顾问》编辑、《人体健康管理手册》作者。

张艳莉，硕士研究生，毕业于中山大学中山眼科中心。

从事眼科临床及科研工作。

邱秋裕，主管技师，1986年毕业于广东医学院护理学院。

长期从事康复治疗、病人健康教育工作。

曾在《羊城晚报》、《家庭医生》、《岭南保健》等报刊杂志发表通俗易懂的科普文章近30篇。

《人体健康管理手册》作者。

林惠群，主管护理师，1981年毕业于广东省人民医院护士学校。

长期从事临床护理，近3年从事干部体检工作。

《健康顾问》编委之一。

## <<人体健康预测手册>>

### 书籍目录

序第一篇 健康与疾病一、健康二、身体运行规律三、身体运行失衡——疾病四、衰老五、神经 - 内分泌 - 免疫调节、应激与疾病六、预测健康第二篇 健康预测一、心血管健康预测二、肺脏健康预测三、胃肠道健康预测四、肝脏健康预测五、胆囊健康预测六、胰脏健康预测七、肾脏健康预测八、膀胱健康预测九、前列腺健康预测十、骨骼健康预测十一、甲状腺健康预测十二、女性健康预测十三、眼睛健康预测参考文献

## 章节摘录

插图：三、身体运行失衡——疾病（一）疾病的本质什么是疾病？

疾病是机体在一定病因的损害性作用下，因自稳功能调节紊乱而发生的异常的生命活动过程。

在生命的连续过程中，疾病是处于完全健康和绝对死亡之间的一种生命状态。

人体内部系统的平衡是动态的，在完全失去平衡之前，有一个不断的调整过程。

此时，人处于健康无病状态，但存在失去平衡的危险，只是危险程度高低不一而已。

生命连续过程示意图完全健康 健康 亚临床 疾病和损伤 濒死 绝对死亡（低危或高危状态）（早期病理改变）在身体系统出现部分失衡时，局部可以发生早期病理改变，如宫颈癌的癌前病变。

这时，身体组织的形态结构已出现异常，但失衡与平衡的调节还在进行中，因此可以没有疾病表现。

若恢复平衡，则早期病理改变可以消除；若失衡状态无法调整，系统的部分失衡就扩展到全身系统失衡，这时疾病就发生了。

（二）疾病的基本特征1.疾病是有原因的。

疾病的原因简称病因，包括致病因子和条件。

疾病的发生必须有一定的原因，但往往不单纯是致病因子直接作用的结果，也与机体的反应特征和诱发疾病的条件密切相关。

因此研究疾病的发生，应从致病因子、条件、机体反应三个方面来考虑。

2.疾病是一个有规律的发展过程。

在疾病发展的不同阶段有不同的变化，这些变化之间往往有一定的因果关系。

掌握了疾病发展变化的规律，不仅可以了解当时所发生的变化，而且可以预计它可能的发展和转归。

3.疾病导致人体内一系列的功能、代谢、形态结构的变化，并产生各种症状和体征。

疾病导致人体内的一系列变化往往是相互联系和相互影响，但就其性质来说，可分为两类：一类变化是疾病过程中造成的损伤性变化；另一类变化是机体对损害而产生的防御代偿适应性变化。

症状是指病人主观上的异常感觉，如头痛等。

体征是疾病的客观表现，能用临床检查方法查出，如肝肿大。

值得注意的是，某些疾病早期，可以没有症状与体征，如果进行相应的实验室检查或特殊检查，可能发现异常，有助于疾病的早期诊断。

4.疾病是完整机体的反应，但不同的疾病又在一定的部位（器官或系统）有其特殊的变化。

一定部位的特殊变化又称“局部变化”。

局部变化往往受到神经和体液因素的调节影响，同时又通过神经和体液因素而影响到全身，引起全身功能和代谢的变化。

所以认识疾病，应该从整体观念出发，辩证地处理好疾病过程中局部和全身的相互关系。

5.疾病使人体内平衡以及人体与外界的平衡受到破坏。

疾病使人体内各器官系统之间的平衡关系和人体与外界环境之间的平衡关系受到破坏，最终导致人体对环境适应能力降低，劳动力减弱或丧失。

（三）疾病的转归1.完全恢复健康。

即痊愈，指患者的症状和体征完全消退，各系统器官的功能、代谢和形态结构完全恢复正常，机体的自稳调节以及环境的适应能力、工作劳动能力也完全恢复正常。

2.不完全恢复健康。

指患者的主要症状已经消失，但机体的功能、代谢和形态结构变化并未完全恢复正常，而是通过代偿反应来维持正常的生命活动，可遗留下某些病理状态或后遗症。

如心肌梗死后所形成疤痕。

3.死亡。

指机体生命活动的终止。

死亡可分生理性死亡和病理性死亡。

生理性死亡指机体各器官自然老化所致，又称老死或自然死亡。

病理性死亡是由于各种严重疾病或损伤所造成的死亡。

<<人体健康预测手册>>

## <<人体健康预测手册>>

### 编辑推荐

《人体健康预测手册》包括：心血管健康预测、肺脏健康预测、胃肠道健康预测、肝脏健康预测、胆囊健康预测、胰脏健康预测、肾脏健康预测、膀胱健康预测、前列腺健康预测、骨骼健康预测、甲状腺健康预测、女性健康预测、眼睛健康预测。



<<人体健康预测手册>>

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>