第一图书网, tushu007.com

<<为什么会生病>>

图书基本信息

书名：<<为什么会生病>>

13位ISBN编号：9787538157307

10位ISBN编号：7538157301

出版时间：2009-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：艾丽丝·罗伯茨

页数：191

译者：闫海英

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

你能逃脱死亡的追捕吗？
尽管法国有一个叫珍妮·卡尔门特的妇人活到了122岁零164天，这已经相当长寿了，但是还没有谁能够摆脱死亡。
她是个素食者，由此看来，向身体供应充足的水果和蔬菜（经口摄入）是目前最佳的长寿方法之一。
当然良好的遗传基因也是很重要的。
偶尔我会遇到并不相信什么长寿秘诀的病人，他们尽管每天抽40支没有过滤嘴的香烟，膳食中的糖吃得也不少，但却活到了百岁，面对这些长寿天敌，他们的DNA一定有着神奇的修复能力。
然而多数人在和死亡的博弈中，却没有那么幸运地胜出。
就像艾丽丝·罗伯茨博士在这本精彩的书中所观察到的：通过改变膳食和生活方式，80%的心脏病、90%的2型糖尿病和70%的癌症都能得以避免。
本书中，罗伯茨博士不仅仅告诉大家如何避免早亡，而且还告诉大家为什么会造成早亡。
多数人没有经历过人体解剖，也就不会体会到解剖的快乐和神奇，但这的确是一件极其美好的事情。
我们就像乘坐一辆解剖过山车，途中经过人体的所有重要器官系统，对于哪里可能出错并如何纠正过来给出明晰的解释。
本书充满热情，笔触幽默，把科学研究与逸闻趣事巧妙融合，使阅读变得轻松愉快。
最后一章是综合论述，点明共同的主题。
一个无法回避的事实是我们都会衰老死亡，而有些人迈向死亡的步伐会比别人更快些。
我们把呼吸进的氧气看做是赋予我们生命的物质，可它的确有很大毒性。
因为氧气遇到蛋白质和酶会迅速与它们发生反应，阻止二者发挥作用。
氧气燃烧机体的方式就像浮士德契约一样，既给予又索取；它是维持我们生命的必需物质，但它也破坏活组织，最终导致我们的死亡。
我们做不到长生不死，但关键是也不能年纪轻轻就死掉，我们要保证人体这台机器良性运转，这样才能享受生活。
我们只在这世上走一遭，如果领会了这本书，那么人生路上，我们的身体就会极少出现故障。

内容概要

这是一次人体的启蒙之旅。
逐一介绍我们的器官，从心脏的跳动大本营到肠子的曲折管道——艾丽丝·罗伯茨博士向你解释它们的位置、运作方式以及如何保证它们的健康。
通过权威的建议、惊人的图片和清晰的图表，她揭示了人体的结构，深入浅出地说明了常见的医学术语（例如什么是抗氧化剂、反式脂肪酸等）。
她知道有些疾病是无法避免的，但是你还是能够控制很多健康因素，她向你解释如何才能切实地减少罹患从膀胱炎到癌症、从头痛到心脏病的各种危险。
该书能够改变你对身体的认知。
知识就是力量，通过了解器官的功能，你就能够更好地帮助它们抵御疾病，正确对待各种健康理论了。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言绪论第一章　肺第二章　心脏第三章　胃和肠第四章　肝脏第五章　胰腺第六章　肾脏和膀胱第七章　生殖器官第八章　脑第九章　眼睛　第十章　皮肤第十一章　全身健康编后记　洗剂、饮剂和药丸

章节摘录

第一章 肺　　肺在哪里　　肺位于心脏两侧，占据胸腔。
虽然下端还未到达胸廓底部，但上端的确就比第一根肋骨高出了几厘米。
给病人做颈部穿刺的医生要格外当心，不要刺到胸膜顶。
实际上，现在的医生指南建议当需要向颈部大静脉（颈内静脉）刺针的时候，他们应该使用超声波，由此能看到肺和针的准确位置。
肺下面的膈将其封住，与腹腔的肠道分开。
膈与周围的胸廓下缘连接，但是由此能向上拱起进入胸腔——其顶端能达到很高位置，与人的乳头持平。
　　肺的外观是怎样的　　成年人的肺表面，无论什么人种，都是蓝灰色的。
而婴儿的肺是红色的，略带粉色。
我刚从医学院毕业的时候，作为一名年轻医生来到了儿外科工作（主要做些微不足道的琐事），这里所做的手术是那样的神奇，挽救了小婴儿们的生命。
能够参与其中我感到十分荣幸，我对那些儿科医生简直羡慕极了，他们极其精确地在这些小小人身上动手术。
其中一种手术需要在膈处修补婴儿先天性疝：要把胸腔和腹腔分开处的膈上的一个洞缝合上，要不然肠道会通过这个洞进入胸腔挤压肺。
当我看到那些早期的未受污染的粉红色肺时，感到十分震惊。
可是生活在现代化的世界中，每一口都呼吸着脏东西，即使不是主动吸烟——那些本该是粉色的肺慢慢地也都变成了工业时代的灰色肺。

媒体关注与评论

什么才是健康的身体以及它如何进化并保护自身的，人类对于这些问题的领会是综合性的、史无前例的，这也就成为了医学发展上的一大飞跃。

——乔纳森·米勒《身体疑问》

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