第一图书网, tushu007.com

<<家庭保健百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健百科>>

13位ISBN编号：9787542811530

10位ISBN编号：7542811533

出版时间：1996-12

出版时间：上海科技教育出版社

作者：杨秉辉 编

页数：551

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

俗话说“ 人吃五谷，难免不生灾 ”。
确实，一个人在一生中从不生病的，恐怕没有。
起码像感冒、蛀牙、脚癣之类的事总是有过的。
那么，有了病怎么治疗、没病的时候应如何防病，不但是医生的事，也是每个人都应知道一些为好的事。
何况，如今健康两字的概念早已超出了“ 无病 ”的范畴，健康还包括强壮的体魄、敏捷的思维、正确的思想方法和适应各种环境的能力等等。
如何来获得和保持这样一个广义的健康，相信是广大的人民群众都希望了解的事。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

杨秉辉，男，1938年8月生。
1962年毕业于上海第一医学院。
现任上海医科大学中山临床医学院院长、中山医院院长、内科学教授、博士生导师。
主要研究肝癌的早期发现、肝癌的肿瘤标志、肝癌的化学药物治疗等。
杨秉辉担任上海科普作协副理事长，科普著作甚丰。

书籍目录

谈谈关于人体的知识人体是由细胞组成的运动系统血液循环的中枢——心脏动脉、静脉和毛细血管人体的淋巴系统血液和血细胞神经中枢——脑和脊髓运动神经、感觉神经和自主性神经视觉器官——眼位听器官——耳呼吸的通道吐故纳新的肺消化道——从口腔到肛门肝和胰——人体最大的消化腺人体的下水道——肾和排尿器官繁衍种族的生殖器官内分泌是什么人体的第一道防线——皮肤鲜为人知的免疫系统新陈代谢遗传人体的发生与发育衰老与死亡对衣食住行的劝告从衣服的功能说起从健康角度看衣着的宽紧衣服要勤洗换随穿随脱勿嫌麻烦鞋子的选择袜的保健作用正确使用手帕戴帽的好处围巾的用处戴手套的卫生人体的必需营养素富含蛋白质的饮食脂类的“功”与“过”糖——能量的基本来源不可缺少的维生素无机盐和微量元素营养的搭配不妨吃得杂一点烹调的讲究调味品的功过要吃得好，更要吃得干净注意食品的保鲜宜多吃新鲜蔬菜水果豆制品——东方人的保健食品食补与食疗从恋爱到生育的医学问题恋爱的生理基础择友宜慎——从优生的角度考虑不要偷尝禁果怎样的居室有利健康居室的通风与采光厨房的卫生要求冰箱不是保险箱灭鼠法灭蚊法灭蝇法讨厌的鼻涕虫消灭蟑螂灭虱的几种方法种点花草美化环境预防“高楼综合征”提防“空调综合征”安步当车好外出旅游的注意事项预防晕车、晕船旅游带点什么药婚前检查的必要性婚期的选择怎样取得和谐的性生活性交的基本方式不一定是性功能障碍性功能障碍可以矫治避孕法的选择不育问题生男和生女孕期保健产前检查做妈妈与做爸爸的准备流产与保胎习惯性流产人工流产分娩的自然过程需要早期入院观察的孕妇预产期怎么计算妊娠过期了怎么办自然分娩与剖宫产难产及其处理无痛分娩法产后调养母乳哺养好奶水不足怎么办断奶与回奶只生一个好绝育婴幼儿、儿童、青少年、妇女及老人的保健问题婴幼儿的生理特点婴儿喂养预防接种如何检查小儿生长发育的情况学前儿童早期教育避免意外伤害鱼肝油和钙粉不是补药儿童营养问题不要养成儿童挑食的习惯儿童性早熟遗尿与遗尿症不一定是多动症近视眼的预防预防蛀牙培养孩子良好的性格青春期生理和心理发育性教育是青少年必不可少的一课月经和遗精经期保健对手淫的认识更年期妇女的保健要求老年人的生理特点老年人的饮食和营养离(退)休综合征老年人的性需要预防老年性痴呆老年人的心理健康问题长寿之道锻炼身体与保养身体体育锻炼对健康的作用循序渐进的锻炼方法因人制宜的锻炼方法必须持之以恒运动卫生合理运动量的指标注意避免运动伤害广播操、太极拳、八段锦跑步——简便易行的全身运动从冷水洗脸说到冬泳球类运动室内器械的运动气功与健身怎样保养身体冬令进补进补不当适得其反药补为何有时不见效小儿能否服用补品不要盲目减肥不要滥用化妆品不要轻易改变您的容颜建立健康的生活方式心理健康和身体健康同样重要症状是疾病的信号常见病介绍怎样去看医生家庭护理家庭用药常识与家庭急救处理人工器官替代物或辅助装置医院检查指南特殊治疗方法中医药宝库附录

章节摘录

插图：人体是由细胞组成的人体由许多系统组成，如运动、消化、呼吸、泌尿、生殖、循环和神经系统等。
每个系统都执行着不同的功能，而每个系统又有若干功能相似的器官所组成，如消化系统由口腔、咽、胃、小肠、大肠、肝和胰等器官共同组成。
每个器官又由不同的组织所构成，如有上皮、结缔、肌肉和神经四大组织。
每种组织则由细胞和细胞间质构成。
因此，细胞是人体形态和功能最基本的单位，它对人体的生命活动具有重大的意义。
细胞间质是指存在于细胞之间的物质。
细胞和细胞间质就好像砖块和水泥一样，密切联系在一起，能构成各种“建筑物”。
人体的细胞数目很多，形态和大小有多种多样。
细胞体积非常小，如最小的是淋巴细胞，直径仅有6微米；但也有较大和较长的，如成熟的人卵细胞可有100～200微米，神经细胞可有长达1米以上的突起。
平时必须借助于显微镜才能观察细胞的形态和结构。
细胞的形态也各异，如血液内的红细胞为圆盘形；上皮细胞呈扁平、立方或柱状；肌肉细胞呈长梭形；而神经细胞呈树枝状的多突起形状等。
细胞虽有不同的形状，但它们的结构和功能是基本相似的，它们都由细胞膜、细胞质和细胞核构成。
细胞膜位于细胞的最外层，由脂类（以磷脂为主）和蛋白质所组成。
它除了有保护作用外，还与吸收、分泌、内外物质交换和细胞间的粘着作用等功能有关。
它是一种选择透过性膜，水分子、一部分离子和小分子可通过，但其他的离子和大分子等不能通过。
细胞质是介于细胞膜和细胞核之间的物质，它包括基质、细胞器和包含物三种成分。
基质呈液状，它能调节细胞的代谢过程。
在基质内悬浮的一些小结构，称细胞器，如线粒体、。
高尔基复合体、中心体和溶酶体等。
各种细胞器具有不同的功能，如线粒体是氧化酶的集中地点，细胞内物质分解和氧化过程主要在线粒体内进行；内质网是细胞质内相连通的片层性的管状结构，可分为附有核蛋白的粗面内质网和无核蛋白附着的滑面内质网，它们是细胞内物质运输的通道，又是核蛋白附着的支架，可能还参加糖原及脂类的生化活动和激素的合成和分泌等功能。
细胞核通常位于细胞中央，它由核膜、核仁和染色质组成。
核仁呈球状小体，1个或数个，内含核糖核酸和蛋白质，它与细胞内的蛋白质合成和核蛋白体的形成有关。
在细胞分裂时，核内染色质变为染色体，它是与遗传有关的重要结构。
细胞虽有多种结构部分，但各部是相互紧密联系，协调一致完成生命活动的。

编辑推荐

《家庭保健百科》由上海科技教育出版社出版。

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