

<<无菌一身轻>>

图书基本信息

书名：<<无菌一身轻>>

13位ISBN编号：9787564039288

10位ISBN编号：7564039280

出版时间：2010-11

出版时间：北京理工大学出版社

作者：魏保生

页数：157

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>

<<无菌一身轻>>

前言

二十多年前，当我和我的意气风发的高中同学在县城上历史课的时候，就在讨论、预言第三次世界大战何时来临，因为对正处于叛逆阶段的男孩子而言，报效国家、马革裹尸比坐在教室里听班主任说教、背英语单词、记数学公式、做化学实验和演算物理习题要来得壮烈和有意义。

二十多年过去了，我们都已结婚生子，各自为了前程和生活，也少有地见面，第三次世界大战的事情，谁也没有再提起。

当我动笔写我的医学科普系列图书的时候，突然想起那时的情景，难免感叹人生的沧桑和时间的无情，同时，这件事给了我灵感：难道我们人体与疾病之间不是一场、两场或者N场的战争吗？

《人体战争》的名字由此诞生。

即使是与那本畅销的经济类图书《货币战争》有着相似的后缀，我想大家也会对这种纯属意外的巧合予以接受。

事实并非如此，我的《人体战争》（1）的预期与它的市场平平表现给了我重重的一击。

在当当网的唯一的读者评论是“专业词汇的罗列”。

这真是一场很大的讽刺：当我真心地用力想把医学健康知识传播给读者的时候，他们似乎对此并不买账。

那么问题出在哪里？

是我的错，还是读者的错？

第二个问题简直就是在证明我的愚蠢：掏腰包的读者怎么会错呢！

“我们要的是牛排，而你提供的却是水煮鱼。

”这正如两个行业就像两幢大楼一样，其风格、装饰及其功能不同，而一个行业的亚行业就像一个屋子的不同房间，虽然装饰风格一致，但是其功能和用途不同。

回国后的几年内，我一直从事针对专业的医学教育，然而，大众的健康传播对我而言还是个新的课题。

聪明的你马上就可以看出我的意图：请允许我过渡。

正如一个刻板的清朝老臣怎么会一下子穿上牛仔裤呢？

<<无菌一身轻>>

内容概要

美丽未必善良，围绕人体的8种致病微生物就是我们肉眼看不见而显微镜下却千姿百态的美丽杀手。本书用浅显易懂的语言介绍了无处不在、无时不在的微生物世界，以及8种致病微生物(细菌、病毒、真菌、衣原体、支原体、螺旋体、立克次体及放线菌)，重点从人体8大系统出发分别介绍如何保卫我们的第一道防线——皮肤和眼睛，如何保卫鼻咽喉、气管与肺，如何把好“菌”从口入关，如何战胜外伤感染的病原微生物、性传播的病原微生物、血液传播的病原微生物、动物传播的病原微生物、机会性感染的病原微生物，“疯牛病”的成因以及和导致肿瘤的微生物。

本书还强调未病先防，既病防变，即如何预防微生物感染。

本书旨在“多一点微生物知识，你的健康指数就会提高一个级别，你的疾病风险就会降低一个级别”，既有科学性和知识性，又有实用性，是一本符合大众需要的微生物和医学健康的科普读物。

<<无菌一身轻>>

作者简介

魏保生，北京大学医学和美国雪城大学（美国信息管理排名第一）信息管理学双硕士，著名医学教育家、信息传播专家和作家，集医学、信息管理、英语与文学于一身，首次将国外先进信息管理学成功应用于国内医学健康教育传播研究，已经出版的主要作品有：《30天精通医学英语系列》《考研西医综合和中医综合240分之路系列》《考研英语80分之路系列》《医学考研专业基础课和专业课突破系列丛书》《医学笔记系列丛书》《点石成金——医学知识记忆与考试一点通系列丛书》《全国卫生专业技术资格（职称）考试系列丛书》《临床医师直通车系列》。

作品多次荣登医学类畅销图书排行榜。

《人体战争》系列是魏保生先生基于“传播健康知识，消除医学知识的不对等”而作的一套医学健康科普丛书。

该系列有两大突破：一是以科学的实验为基础；二是从根本上改变了“专家看了简单，老百姓看了深奥难懂”的科普写作模式，使读者能够在生活中正确地运用所学知识，主动地把握好自己的健康。

<<无菌一身轻>>

书籍目录

上篇 世界不属于我们，而属于微生物 第一章 无处不在无时不在——我们生活在微生物的世界中
第二章 “小人国”里的是是非非——八种致病微生物的真实面目 中篇 蚂蚁撼大象——人与微生物大战 第三章 保卫我们的第一道防线：皮肤与眼睛——战胜接触感染的病原微生物 第四章 保卫鼻咽喉、气管与肺——战胜呼吸道传播的病原微生物 第五章 把好病从口入关——战胜消化道传播的病原微生物 第六章 外伤之后——战胜外伤感染的病原微生物 第七章 如何远离难以启齿的疾病——战胜性传播的病原微生物 第八章 让血液干干净净——战胜血液传播的病原微生物 第九章 不要与动物“零距离”——战胜动物传播的病原微生物 第十章 不给乘虚而入者机会——战胜机会性感染的病原微生物 第十一章 从感染到肿瘤——导致肿瘤的微生物 下篇 未病先防，既病防变——预防微生物感染的策略 第十二章 “未雨绸缪”消灭外来入侵者——对入侵者的防治 第十三章 增强自身抵抗力——培养良好的生活方式 第十四章 抗生素的使用技巧——别让庸医蒙了你 第十五章 回归传统——抗击微生物的中药附录 家庭药箱的配备

<<无菌一身轻>>

章节摘录

一般的疾病也确实属于感染性疾病，如普通的感冒、上呼吸道的感染、泌尿道的感染、皮肤的感染等，但感染原是不同的，80%~90%的上呼吸道感染是病毒感染，而泌尿道则是细菌感染。

如果是病毒感染我们要用抗病毒的抗生素；如果是细菌感染就要用抗细菌的抗生素。

在医院里，抗生素的使用占总量的30%~50%，其中一部分是需要使用的，另外一部分则属于不合理使用。

除了医院，老百姓家里一般都有抗生素药物，药店里的很大一部分药也属于抗生素。

在欧美发达国家抗生素的使用量大致占有所有药品的10%左右，而我国使用量最低的医院是占30%，基层医院可能高达50%。

抗生素滥用是我们不可回避的问题。

那么该如何合理使用抗生素呢？

（1）病毒性疾病不宜用抗生素治疗。

上呼吸道感染以及咽痛咽峡炎等大部分是由病毒感染所致，因此这类疾病无需抗生素而应使用病毒灵、病毒唑等抗病毒药物以及中草药。

（2）应根据细菌培养和药敏试验结果选用抗生素。

如果受条件所限或病情危急亦可根据感染部位和经验选用，然而可靠性较差。

一般情况下，呼吸道感染以革兰氏阳性球菌为多见，尿道和胆道感染以革兰氏阴性菌为多见，皮肤伤口感染以金黄色葡萄球菌为多见。

（3）抗生素可以治病同时也会产生副作用。

没有一种抗生素是绝对安全而且无副作用的，如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等可损害第八对脑神经而造成耳聋；青霉素可发生过敏性休克，还会引起皮疹和药物热；应用广谱抗生素，如四环素等会使体内耐药细菌大量生长繁殖而引起新的更严重的感染。

因此，使用抗生素应有的放矢，不可滥用。

<<无菌一身轻>>

编辑推荐

《无菌一身轻》：如何正确而有效地使用抗生素？

多一点微生物知识，你的健康指数就会提高一个级别，你的疾病风险就会降低一个级别。

如何远离外来微生物的侵袭，健康快乐地生活？

细菌与病毒是如何侵袭我们的皮肤与内脏，人体又是如何抗击保护自己的呢？

人体与周围看不见的“亦敌亦友”的微生物，到底发生着怎样的博弈？如何远离外来微生物的侵袭，健康快乐地生活？有些肿瘤是由细菌和病毒引起的，你知道吗？

<<无菌一身轻>>

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>