

<<解除身体的健康警报>>

图书基本信息

书名：<<解除身体的健康警报>>

13位ISBN编号：9787802136496

10位ISBN编号：7802136490

出版时间：2009-2

出版时间：静涛 海潮出版社 (2009-02出版)

作者：静涛 著

页数：299

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>

<<解除身体的健康警报>>

前言

健康不是人生的目的，却是最基本的条件。

离开了健康,人就失去了自由快乐的基本条件。

健康是智慧的条件，快乐的标志，健康是最珍贵的自由。

英国哲学家培根说：“健康的躯体是灵魂的客厅，而病体则是监狱。

”身体的任何一部分出了问题都会给人带来痛苦。

珍视自己的健康，就要珍视自身的每一个器官。

许多人仅仅根据身体的外表来判断自己是否健康，其实这是极端错误的，等到身体出现异常，往往已无法补救了。

轻微的症状最后也会导致严重的疾病，因此只要任何一个器官稍有不正常的现象。

就应该立即注意。

人体的各个器官都是一个很精密的部分，同时也是非常脆弱的。

而且各个器官还组成了一个复杂的人体。

健康出了问题，也一定是身体的某个器官的健康出了问题。

有人把人体比作一台精密的机器，各个零件密切协作才能保证整台机器的正常运转。

想知道你的“机器”运转的情况吗?这里有几种简单的方法，可以让你检测一下“机器”现在的情况。

1.体重基本稳定，一个月内体重增减不超过4千克,超过者为不正常。

2.体温基本在37℃左右，每日的体温变化不超过1℃，超过1℃为不正常。

3.脉搏每分钟在75次左右，一般不少于60次，不多于100次。

4.正常成年人每分钟呼吸16~20次，呼吸次数与心脏跳动的比例为1:4，每分钟呼吸少于10次或多于24次为不正常。

5.大便基本定时，每日1~2次，若连续3天以上不大便或一天4次，以上为不正常。

6.每日进食量保持在1~1.5千克左右，连续一周每日进食超过平常进食量的3倍或少于正常进食量的1/3为不正常。

7.一昼夜的尿量在1500毫升左右，连续3天24小时内尿量多于2500毫升，或一天内尿量少于500毫升为不正常。

8.成年女性月经周期在28天左右，超前或推后15天以上为不正常。

9.正常成年男女结婚后，夫妻生活在一起未避孕，3年内不育为不正常。

10.每日能按时起居，睡眠6-8小时，不足4小时或每日超过15小时为不正常。

要经常自测一下自己的健康指数，有异常情况要早发现，早去正规医院检查，这样有病才能早治疗。

本书对于人体各个器官的正常功能进行了全面描述，如果有超出正常范围的情况，就等于是健康出现了“警报”，需要引起重视，及早采取措施，防病于未然。

<<解除身体的健康警报>>

内容概要

健康是幸福的主要因素。
一个洁净、强健而坚实的躯体，比最美丽的面孔更美丽。
只要失去健康，生活就充满压抑。
没有它，智慧、快乐、知识和美德都黯然失色，并化为乌有。
美国作家马克·吐温说：“保持健康的唯一办法是：吃你不愿吃的东西，喝你不爱喝的饮料，做你不想做的事情。
”要想长时间拥有健康，需要我们付出行动。
从现在开始，为自己的健康负责。

<<解除身体的健康警报>>

作者简介

工作是人生不可缺少的一部分，一个人抱着什么样的态度工作，就是抱着什么样的态度生活。要在工作上取得好成绩，最好的办法就是发挥自己的优势，让优势成为自己强势的依靠。只有充分发挥优势，才能把工作做到最好。

卡尔文·库艺说：“人生真正的快乐不是无忧无虑，不是去享受，这样的快乐是短暂的。缺少一份充满魅力的工作，你就无法领略到真正的快乐。”

<<解除身体的健康警报>>

书籍目录

第一章 头部和五官 § 头发认识你的头发 / 1健康头发的标准 / 4头发问题反映健康状况 / 4头发的日常保养 / 5 § 脑脑的结构与分工 / 8影响脑部健康的坏习惯 / 11保证脑健康的日常保养 / 12提高大脑基本功能——记忆力 / 14脑是神经系统的重要部位 / 16头部自我保健 / 19提高睡眠质量 / 保证脑部休息 / 21脑部疾病——中风的急救 / 24脑部疾病——昏厥的急救 / 26 § 眼睛眼睛的结构和视力 / 28眼睛的日常保健 / 30从眼睛症状看疾病 / 32选择眼镜是眼睛保健的重要部分 / 34 § 耳朵耳朵的结构与听力 / 37保护你的听力 / 38耳疾的预防与调养 / 39耳的日常保健 / 40突发性耳聋 / 42 § 鼻鼻的结构与嗅觉 / 44流鼻血的预防和治疗 / 47摆脱鼻炎的痛苦 / 49 § 口腔认识口腔 / 51和口腔密切相关的口气 / 53观舌头查健康 / 55观嘴唇查健康 / 55味觉异常辨病 / 56 § 牙齿牙齿的生理结构 / 59牙齿常见问题的处理 / 60牙齿的日常保健 / 63正确的刷牙方法 / 65 § 颌了解颌关节 / 66颌部健康的自我保护 / 69 § 脸上的身体警讯 / 70皱纹透露的秘密 / 71从脸色查健康 / 72从色斑查健康 / 73五官不适传递内脏疾病信号 / 74第二章 颈椎、背和两臂 § 咽喉的生理 / 75常见的咽喉疾病 / 76 § 颈椎颈椎的生理特点 / 80保持颈部健康的基本原则 / 82伏案工作者如何保养颈部 / 83 § 肩肩的生理 / 86肩部的锻炼与养护 / 87怎样让肩远离病患侵袭 / 89 § 脊柱令人惊叹的脊柱 / 90脊柱的日常保健 / 92脊髓 / 93 § 背力量的源泉——背的基本介绍 / 94背部疼痛的原因和调养 / 95日常生活中的背部保健 / 96肋的保养 / 97警惕下背痛 / 98 § 手手与健康 / 101认识指甲 / 104从指甲看人体健康状况 / 106手腕的保养 / 109给主妇的忠告 / 111第三章 五脏六腑 § 胃胃的生理与胃液 / 113胃的日常养护 / 115从饭后反应检查肠胃病 / 118警惕溃疡 / 119 § 心脏心脏的结构和工作机理 / 122注意心脏发出的信号 / 125心脏保健指南 / 126身体泄漏心脏病秘密 / 129 § 气管和支气管认识气管和支气管 / 130气管常见疾病的日常保健 / 131哮喘发作的急救 / 133 § 肺脏了解空气的交换机——肺 / 135培养积极的呼吸习惯 / 137肺的日常保健 / 138肺部常见疾病的预防和保健 / 141 § 肝脏认识人体最大的器官——肝 / 144肝的日常保健 / 147怎样预防脂肪肝 / 149 § 胆囊胆囊与胆汁的功用 / 150胆结石的预防 / 151 § 泌尿系统保健认识肾脏 / 153警惕肾脏疾病的信号 / 156输尿管 / 157膀胱 / 158憋尿对膀胱百害无一利 / 160尿道 / 161 § 脾脏认识脾脏 / 163脾脏保健妙方 / 165 § 肠道认识肠道 / 166肠的日常保健 / 167了解排便的生理过程 / 170异常排便隐藏的疾病 / 171缓解便秘的肠运动 / 174 § 肛门肛门的生理和保养 / 175痔疮的保养 / 177第四章 生殖系统 § 乳房乳房的膨态与结构 / 181乳房的自我保健 / 183乳房不适的保健 / 185 § 子宫子宫的结构和功能 / 190爱护子宫 / 191生育的奇妙过程 / 193困扰女性的子宫疾患 / 195月经是女性健康的晴雨表 / 197月经期不适的调整 / 199 § 卵巢卵巢的结构和功能 / 201你可能遇到的卵巢问题 / 202正确保养卵巢 / 204妇科肿瘤的早期信号 / 206 § 输卵管运输卵子的“通道”——输卵管 / 207保护你的输卵管 / 209 § 阴道阴道——女性的秘密花园 / 210不能忽视的疾病信号 / 211 § 外阴了解你的外阴 / 212摆脱外阴疾患的困扰 / 213 § 骨盆骨盆的生理 / 216骨盆的日常保养 / 218 § 男性生殖系统认识男性生殖系统 / 220认识睾丸 / 222睾丸正常的数值 / 223输精管的结构和功能 / 224认识精囊和前列腺 / 224外生殖器的功能和保养 / 226第五章 支撑身体的铜墙铁壁 § 骨骼骨骼的生理 / 229保养你的骨骼 / 230远离骨质疏松的阴影 / 232 § 关节关节的生理 / 233关节的保健 / 234髌的生理位置和作用 / 235肘 / 238膝盖 / 240膝关节的保健 / 241 § 肌肉肌肉的生理 / 243保养你的肌肉 / 244几种肌肉问题的处理方法 / 246肌肉痛的缓解方法 / 248 § 皮肤人体的天然外衣——皮肤的生理结构 / 249皮肤颜色与健康 / 251查肤色辨疾病 / 254无处不在的体毛 / 255注意身体上的色素痣 / 257内脏患癌皮肤的表现 / 258人为什么会出汗 / 259从不同的出汗情况看健康 / 260令人尴尬的狐臭 / 261烫伤急救 / 263 § 血液血液的奥秘 / 264动脉系统的功能和保养 / 265静脉的工作机理 / 269血液化验要注意的问题 / 271贫血症的调养 / 272 § 足足的结构与功能 / 274踝关节 / 276足部保健和足病预防 / 278健康步行要注意的问题 / 280 § 内分泌系统垂体的功能和保养 / 281身体的调节器——甲状腺 / 284认识胰腺 / 286认识胸腺 / 287认识肾上腺 / 288 § 激素激素的重要作用 / 290保持体内激素的平衡 / 292附录 § 男士给身体做一次自检 / 295 § 女性应警惕哪些不适 / 296 § 疾病的重要信号：痛 / 297 § 预示疾病的八种症状 / 298

<<解除身体的健康警报>>

章节摘录

健康头发的标准健康头发发干的表皮呈“屋顶鳞瓦”状排列，能正常地反射光线，看起来柔顺亮泽，手感柔滑，易于打理。

头发的健康美观也有标准。

首先，头发要干净。

头发如同人的脸面，代表着人的精气神儿。

干净为健康头发的首要前提。

如果不经常清洗头发，空气中的灰尘、脏东西和细菌就极易与头发的分泌物黏附在一起，不仅显得脏、重、缺乏光泽，日常的梳理甚至也会导致头发受损和脱落。

其次，头发还要柔顺。

健康美观的头发应该是柔顺的，不易打结，能让你轻轻松松，一梳到底。

第三，健康的头发应该亮泽。

除了保持基本的清洁外，拥有亮泽头发的秘诀是经常的滋润和营养。

没有营养的头发会显得黯淡无光。

第四，健康的头发一般都没有头皮屑。

头皮屑是最恼人的东西，好端端的肩上白花花的一片，整个人的形象也就大打折扣了。

第五，健康的头发有弹性。

正如有弹性的皮肤是健康的皮肤一样，健康美观的头发是既润泽又有弹性的。

头发问题反映健康状况一头乌黑整齐的头，往往表现了这个人体内部气血旺盛，是健美的表征；如果是枯黄蓬发，则表现了这个人体内部气血不足，体质虚弱。

头发中的微量元素能反映人的健康头发的主要成分是蛋白质，除含有碳、氢、氧、氮四种主要元素外，还含有一些其他的微量元素。

现代医学研究证明，积累在头发内的微量元素其含量一般比血清和尿液里大10余倍。

头发分析正成为血清分析和尿液分析的理想补充指标。

健康人的头发每克大约含有铁130毫克，锌167~172毫克，铝5毫克，硼7毫克等。

如果比例有变化，说明人的健康状况不好。

成年人头发每天大约增长0.5毫克。

分段分析其成分，可以使医生了解患者在各段时间新陈代谢的情况。

吸烟人的头发中铅、铁、硒等元素的含量均较不吸烟的人高，并且在头发中，有害金属含量的增高，与血液、骨骼中的积蓄水平存在一定的比例关系。

因此，只要通过几根短发，这样的“秋毫之末”的分析，便可知道人的生活习性、健康状况、智力发展状况和汞、镉、铅、砷中毒病症。

掉头发的问题掉头发是一件很普通的事情，但头发上也可能传来坏消息。

一旦你注意到溜过指缝的头发变稀薄了，这就意味着你已失去了15%的头发。

要是每天掉70根以上的头发，或者头发的直径变小，你首先要搞清楚是否有营养不足的问题。

比如，你吃的食物总是太少、太偏，以至于低铁、低蛋白；要不，就该到医院检查检查，咨询大夫是不是甲状腺出现问题或是荷尔蒙变化。

最近的研究表明，多囊性卵巢囊肿也可能导致头发变稀。

头发丢失过快，就应尽快寻求医生在治疗和营养调理方面的建议。

35%的人发现自己的头皮屑问题会随着心情的变化而改变。

如果你感到压力重重，而且头皮屑开始增多，那么两者之间的关系不言自明——压力是头皮屑最通常的形成原因。

压力还会造成其他后果，因此最好寻求帮助。

改变生活方式。

如果你的头皮屑每个月固定出现的话，那可能是荷尔蒙的关系，需要去内分泌科检查血液中的各项荷尔蒙水平，找出问题究竟出在哪里。

<<解除身体的健康警报>>

头发的日常保养洗发护发最基本的内容是洗发。

洗发的方法如果不正确，势必会对头发造成伤害。

从这个意义上说，洗发的方法正确与否至关重要。

首先是洗发水的选择。

应选择去污力适中，不会使头皮过于干燥、刺激性小的洗发水。

洗发的要领是边洗头边对整个头皮进行按摩而不是只把头皮洗净。

用洗发水洗过后要用清水漂洗干净。

只用洗发水洗发，头发会干燥，不要忘了用护发素保湿。

护发素具有修护头皮表面的作用。

在洗发前，先用梳子把整个头发梳一遍，抖落里面的灰尘。

把缠在一起的地方疏通。

然后用温水把头发充分漂洗一遍。

取适量的洗发水，将其打在头皮上，用指腹轻轻按摩头皮。

将喷头对准头皮，分开发束，彻底洗净。

这一点很重要，如果没有冲洗干净，残留的洗发水日积月累，会给头皮带来严重的问题。

使用护发素时要注意，护发素不是打在头皮上，而是抹在头发上，其间不能揉搓头发。

几分钟后，用水彻底冲洗干净头发。

梳头发梳头是头发护理的另一项重要内容，当然，梳头也必须掌握一定的方法。

方法正确，头发就会整齐顺滑，光泽亮丽。

通过梳头的按摩效果，还能够促进头皮的血液循环，促使头皮长出健康的头发。

梳头的要领是不让头发产生无谓的摩擦，不要为了疏通而用力撕拉头发，应该从发梢开始一点一点地疏通，而不是从发根开始。

另外，在头发湿透或者非常干燥的时候梳头。

都会增加摩擦，容易损伤头皮。

因此，最好在头发略有点潮湿时梳头。

应当使用柔软而又富有弹性的天然毛刷梳理头发。

尼龙材质的梳子会产生静电。

对头发有伤害，要经过防静电处理才能使用。

<<解除身体的健康警报>>

编辑推荐

《解除身体的健康警报》：你知道饭后胃疼可能是胃溃疡吗？

你知道肩膀酸疼可能是颈椎出问题了吗？

你知道心脏是全身最累的器官吗？

你注意过心脏的健康信号吗？

只有认识身体机能，才能正确保养身体。

1体重基本稳定，一个月内体重增减不超过4千克，超过者为不正常。

2体温基本在37℃左右，每日的体温变化不超过1℃，超过1℃为不正常。

3脉搏每分钟在75次左右，一般不少于60次，不多于100次。

4正常成年人每分钟呼吸16～20次，呼吸次数与心脏跳动的比例为1：4，每分钟呼吸少于10次或多于24次为不正常。

5大便基本定时，每日1～2次，若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常。

6每日进食量保持在1～1.5千克左右，连续一周每日进食超过平常进食量的3倍或少于正常进食量的1/3为不正常。

7一昼夜的尿量在1500毫升左右，连续3天24小时内尿量多于2500毫升，或一天内尿量少于500毫升为不正常。

8成年女性月经周期在28天左右，超前或推后15天以上为不正常。

9正常成年男女结婚后，夫妻生活在一起未避孕，3年内不育为不正常。

10每日能按时起居，睡眠6-8小时，不足4小时或每日超过15小时为不正常。

<<解除身体的健康警报>>

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>