

<<图解人体使用手册全集>>

图书基本信息

书名：<<图解人体使用手册全集>>

13位ISBN编号：9787811203790

10位ISBN编号：7811203790

出版时间：2008-9

出版时间：汕头大学出版社

作者：王爱民

页数：292

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

健康是人类永恒的话题，对自己负责，最重要的就是要保证身体的健康。

随着社会的进步，我们的物质生活和工作环境都有了极大的改善，但面对的压力却越来越大。来自于生活方式、职业安全、环境污染等方面的压力，不断地作用于我们的身体，缠绕着我们的身体。

久而久之，我们离健康越来越远，乃至心理出现异常，行为出现偏差，进入亚健康状态。

观念决定生活，要使身体走出这种困境，获得全面的健康，就不能再单纯依赖医学的进步，而应采用积极、正确的生活理念，让这种理念来关照和爱惜自己的身体。

## <<图解人体使用手册全集>>

### 内容概要

《图解人体使用手册全集》精选200余幅插图，帮助你认识自己的身体，了解体内各个系统的组织结构、各个器官的运转方式，还提供科学的保养方法，让你成为最高效的身体使用专家。无知是实现健康的最大障碍，健康需要对自己的身体一目了然。真正有用的知识不需要长篇大论，而应该简单明了。运转灵活的大脑、强健有力的肌肉、光洁亮丽的皮肤、坚固整洁的牙齿……学会正确使用身体将给你带来更多的惊喜。改善体质，提高生活质量，从改变使用身体的方式开始。

## &lt;&lt;图解人体使用手册全集&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 认识人体的基本构造运动系统骨骼：人体的支架肌肉：人体的发动机关节：人体活动的枢纽消化系统口腔：疾病进入的关卡唾液腺：人体金津玉液之源牙齿：人体最坚硬的活体器官食管：人体的“第一通道”胃：消化食物的机器肠：食物旅行最长的一站肝：人体的化工厂阑尾：不可掉以轻心的人体“累赘”胆囊：胆汁的管家胰腺：不可或缺的生命器官呼吸系统鼻：呼吸的门户咽、喉：人体的“要地”气管和支气管：生命气息顺畅之路肺：“喜新排旧”的器官循环系统心脏：每个人的生命之泵血液：全身流淌的生命之液动脉：雄伟的生命河流静脉：生命血液的回归通道淋巴系统：人体的警卫战士泌尿系统肾：维护生命的先天之本膀胱：尿液的贮藏所输尿管、尿道：尿液畅通之道神经系统脑：神奇的人体之核神经：人体的调控中心脊髓：神经与脑的通路生殖系统男性生殖器官：男人背后的秘密女性生殖器官：女人背后的秘密内分泌系统脑垂体：人体最重要的内分泌腺甲状腺：人体的大雕塑家肾上腺：捍卫人体的腺体胸腺：身兼两职的腺体感觉器官眼睛：我们的心灵之门耳朵：微型人体健康图舌：察知寒热的“温度计”皮肤：保护我们的铜墙铁壁指甲：人体健康的占卜师体毛：身体的天然外衣头发：人体上的一道美丽的风景下篇 如何呵护人体日常起居的身体保健衣着，身体的保护膜居处，身体的修炼窝睡眠，身体的加油站家庭小药箱膳食进补里的身体调养重塑食补观别把食补想得太复杂健康“新食尚”膳食进补的基本原则食补链接轻松排毒中的身体保健排毒总动员无所不在的毒驱毒行动现在开始给身体来个大扫除消除化学物质的隐患释放心灵简单运动中的身体充电运动新概念运动打造魅力，让你更出色选择最佳时间，运动更奏效有氧运动大荟萃走出运动误区老年人锻炼常见陷阱和运动温馨沟通运动护理美体减肥中的身体平衡千言万语话肥胖长鸣减肥警钟排除零食的隐患减肥不能人云亦云出外旅行中的身体保护旅游饮食要健康不要盲目“入乡随俗”快乐旅行注意防病选择适合自己的出游方式

## <<图解人体使用手册全集>>

### 编辑推荐

与其把身体交给手术台和有副作用的药品，不如从现在起，学会正确地使用自己的身体。

《图解人体使用手册全集》是一本身体健康的全方位指导读本，居家必备的健康生活宝典。

集实用性、科学性、趣味性、预见性于一体。

最全面的健康生活指南，最贴心的私人健康医生。

26个人体最重要组成部分大揭密，6大日常生活保健重点全公开。

心脏：该减肥了，不然我吃不消了。

骨骼：多参加运动吧，我不想变得又脆又弱。

肠胃：吃饭老是狼吞虎咽，我可受不了这种刺激。

肝脏：每天吃那么多补药，我要罢工了。

鼻子：又用手挖鼻孔，我要崩溃了。

阑尾：不要随便切掉我，我是有用的。

<<图解人体使用手册全集>>

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>