第一图书网, tushu007.com

<<家庭必備生活醫學小百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭必備生活醫學小百科>>

13位ISBN编号：9789866972843

10位ISBN编号：9866972844

出版时间：2010-4

出版时间：大拓文化事業有限公司

作者：靜濤

页数：448

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

前言

前言 健康不是人生的目的，卻是最基本的條件。
離開了健康，人就失去了自由快樂的基本條件。
健康是智慧的條件，快樂的標誌，健康是最珍貴的自由。
英國哲學家培根說：“ 健康的身體是靈魂的客廳，而病體則是監獄。
”身體的任何一部分出了問題都會給人帶來痛苦。
珍視自己的健康，就要珍視自身的每一個器官。
許多人僅僅根據身體的外表來判斷自己是否健康，其實這是極端錯誤的，等到身體出現異常，往往已無法補救了。
輕微的症狀，最後也會導致嚴重的疾病，因此只要任何一個器官稍有不正常的現象，就應該立即注意。
人體的各個器官都是一個很精密的部分，同時也是非常脆弱的。
而且各個器官還組成了一個複雜的人體。
健康出了問題，也一定是身體的某個器官的健康出了問題。
有人把人體比作一台精密的機器，各個零件密切合作才能維持整台機器的正常運轉。
想知道你的“ 機器 ”運轉的情況嗎？
這裏有幾種簡單的方法，可以讓你檢測一下“ 機器 ”現在的情況。
要經常自測一下自己的健康指數，有異常情況要早發現，早去醫院檢查，這樣有病才能及早治療。
本書對於人體各個器官的正常功能進行了全面描述，如果有超出正常範圍的情況，就等於是健康出現了“ 警報 ”，需要引起重視，及早採取措施，防病於未然。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

有人把人體比作一台精密的機器，各個零件密切合作才能維持整台機器的正常運轉。
人體的各個器官都是一個很精密的部分，同時也是非常脆弱的。
而且各個器官還組成了一個複雜的人體。
許多人僅僅根據身體的外表來判斷自己是否健康，其實這是極端錯誤的，　　等到身體出現異常，往往已無法補救了。
輕微的症狀，最後也會導致嚴重的疾病，　　因此只要任何一個器官稍有不正常的現象，就應該立即注意。
有人把人體比作一台精密的機器，各個零件密切合作才能維持整台機器的正常運轉。
想知道你的「機器」運轉的情況嗎？
這裏有幾種簡單的方法，　　可以讓你檢測一下「機器」現在的情況。

1. 體重基本穩定，一個月內體重增減不超過4公斤，超過者為不正常。
2. 體溫基本在37℃左右，每日的體溫變化不超過1℃，超過1℃為不正常。
3. 脈搏每分鐘在75次左右，一般不少於60次，不多於100次。
4. 正常成年人每分鐘呼吸16～20次，呼吸次數與心臟跳動的比例為1：4，每分鐘呼吸少於10次或多於24次為不正常。
5. 大便定時，每日1～2次，若連續3天以上不大便或一天4次以上為不正常。
6. 每日進食量保持在1～1.5千克左右，連續一周每日進食超過平常進食量的3倍或少於正常進食量的1／3為不正常。
7. 一晝夜的尿量在1500毫升左右，連續三天二十四小時內尿量多於2500毫升，或一天內尿量少於500毫升為不正常。
8. 成年女性月經週期在28天左右，超前或推後15天以上為不正常。
9. 正常成年男女結婚後，夫妻生活在一起未避孕，3年內不孕為不正常。
10. 每日能按時起居，睡眠6～8小時，不足4小時或每日超過15小時為不正常。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭必備生活醫學小百科>>

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