

<<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

出版人：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>

<<家庭必備生活醫學小百科>>

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。

<<家庭必備生活醫學小百科>>

內容概要

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。

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>