

# 《人体使用手册全集》

## 图书基本信息

书名：《人体使用手册全集》

13位ISBN编号：9787802281677

10位ISBN编号：7802281679

出版时间：2006-10

出版社：新世界

作者：李屹之 编

页数：434

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《人体使用手册全集》

## 内容概要

《人体使用手册全集(第2版)》内容简介：只要学会正确使用人体，你自己就是最好的医生。现代医学之父希波克拉底有一句健康名言：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”的确，自己是自己最好的医生，每个人都可以得到健康，只要他学会正确使用自己的身体。

《人体使用手册全集(第2版)》分为人体系统概述、如何使用人体、如何保养人体、如何修复人体四大部分，旨在帮助读者纠正错误的养生观念和生活习惯，普及必备的养生保健常识。《人体使用手册全集(第2版)》的特点是实用、全面、通俗易懂。其实，人体需要的，不是昂贵的补品，也不是灵丹妙药，而是这么一本轻松教会你正确使用人体的手册。

# 《人体使用手册全集》

## 书籍目录

- 第一章人体系统概述
- 第二章如何使用人体
- 第三章如何保养人体
- 第四章如何修复人体

## 章节摘录

一、呼吸系统呼吸系统的构成呼吸系统是由鼻、咽、喉、气道、肺及胸廓组成。呼吸道以环状软骨（俗称喉结）下缘为界，环状软骨下缘以上为上呼吸道；环状软骨下缘以下则为下呼吸道。上呼吸道由鼻、鼻窦、咽喉构成，医生所指的上呼吸道感染就是指这一部分发生了炎症。下呼吸道包括气管和支气管，再往下就是肺脏。呼吸系统的功能呼吸系统的功能主要为呼吸功能也就是吸入氧气，呼出二氧化碳。呼吸系统提供了巨大的肺泡表面，以便血液能与外界之间进行氧气和二氧化碳的气体交换，同时，呼吸系统也具有“呼吸泵”的作用，使空气进入肺泡与肺泡周围毛细血管内进行气体交换，使氧气进入血液，血中二氧化碳进入肺泡。除此之外，呼吸系统的其他部分也有各自不同的功能，如上呼吸道除能传导气体外，尚有吞咽、湿化、加温，净化空气，嗅觉和发音的功能；胸廓具有足够的坚硬程度来保护肺脏，而同时又具有一定的活动性，可以在呼吸动作时起到类似风箱的作用。呼吸系统各组成部分的功能是相辅相成的，其中任何一部分发生了障碍都将或多或少地对呼吸功能产生影响。什么是呼吸人体的组织细胞在新陈代谢过程中，不断地消耗氧，并产生二氧化碳。但是，人体本身不能产生氧，储存的氧也只够耗用几分钟，如果不及时补充，很快会造成缺氧，甚至在短时间内就可使组织器官发生机能和结构的病理改变，特别是代谢率较高的脑组织，更易受缺氧的损害，引起中枢神经系统的机能障碍；另一方面，人体也不断产生二氧化碳，而二氧化碳蓄积过多，必然会产生呼吸性酸中毒，必须随时将其排出。正是这种缺氧和二氧化碳过多激发了人体的呼吸机能，不断地从外界吸入氧并排出二氧化碳。机体与外界环境进行的这种气体交换过程，就叫呼吸。在安静状态下，人体每分钟由肺吸氧约300ml，呼出二氧化碳约250ml。当强烈地运动或劳动时，气体交换的速度可增加10倍以上。这些呼吸机能的实现，主要靠呼吸器官的机能活动及循环系统的配合，并受神经和体液因素的调节。根据现代的研究，呼吸机能是通过3个连续的过程来实现的。（1）外呼吸：外界空气经呼吸道在肺泡与肺循环毛细血管内血液间的气体交换。（2）气体运输：肺循环毛细血管与体循环毛细血管间血液中的气体运输过程。（3）内呼吸：体循环毛细血管内的血液与组织细胞间的气体交换。呼吸急促的原因当我们屏住呼吸时，会逐渐感到难受，再开始喘气时则呼吸很急促，要过一会儿才能恢复过来。在运动时，我们的呼吸也同样急促。这是因为在我们的体内有感知空气的感受器，当体内空气不足时，它会将此信息传至大脑。另外，我们在睡觉时，呼吸是有规则地反复进行的。这是由于体内有控制吸气、吐气、再吸气、吐气的指令。那么这个指令是从脑内还是从脊髓或肺，或身体的哪个部位发出去的呢？我们经常看到这种情况：有人因交通事故颈椎（背上部的7个骨节处）部受伤后，不仅手足都不能活动，而且呼吸也不能进行。这样的人必须依靠人工呼吸器呼吸。这就表明了发出呼吸指令的是在颈椎的上方，也就是延髓部。我们先从空气不足的信息怎样送达脑部的过程开始说明。当体内缺少氧气或碳量多时，也就是PH值降低时，其感知场所在脑内有一个，在从心脏出来的大动脉与左右的颈动脉上各有一个。首先讲一下在血管中的血液气体感受器。在人身上的颈总动脉中，有个分开为颈外动脉颈内动脉的部位，这个部位有个称为颈动脉体的如小米粒大小的器官；另外在大动脉弓的附近，有个称为大动脉体的器官，它们就是血液气体感受器部分。由颈动脉体发出的刺激经过颈动脉窦神经、吞咽神经，到达延髓的呼吸中枢，而从大动脉体发出的刺激则经过迷走神经，到达延髓的呼吸中枢。在延髓的呼吸中枢上，有吸气中枢与呼气中枢两种。一般情况下，吸气中枢是有规则的活动，当刺激吸气中枢时，呼吸就会加快；另一方面，呼气中枢仅在有加快的意图时才活动。也就是说，正常时我们只进行有意识的吸气，而呼气则靠肋骨的压力自然进行。在大脑中还有能察觉肺的充满度的组织——赫一布二氏反射。在肺膨胀时它可把肺膨胀的信息传送到吸气中枢，再控制肺的扩张，所以开始吸气时肺膨胀后，这个信息即通过迷走神经传达，控制吸气中枢，吸气被抑制，转变为呼气。人不能长时呼吸纯氧我们经常遇到氧气不足，如一氧化碳中毒及氰酸中毒等情况。此时一氧化碳或氰酸主要影响血红蛋白与细胞色素，使血红蛋白与氧气不能结合。在这种情况下，要让氧的压力增高，使血红蛋白与氧结合后，一氧化碳或氰酸才能离开血红蛋白，所以对于这种病人常采用高压氧疗法，即在一个大容器里，使氧气达到高压。但是，这并不是说氧对人体无害，有时也会发生氧中毒。比如当我们吸入100%氧气时，就会刺激气管引起咳嗽、咽喉痛；达到一个气压以上时肌肉会痉挛，目眩，昏睡，在4个气压下30分钟以上或6个气压下几分钟时，人便进入昏睡状态。所以，在较高气压的氧气中生活时间长的话，会有生命危险。为什么人不能长时间呼吸纯氧呢？人体各组织均不能承受过多的氧，这是因为氧本身不靠酶催化就能与不饱和脂肪酸反应，并能破坏贮存这些酸的磷脂，而磷脂又是构成细胞生物膜的主要成分，从而最终造成细胞死亡，这个过程叫做脂质过氧化。此外，氧对细

胞的破坏还在于它可产生自由基，诱发癌症。实验证明，毁灭细胞培养物的办法就是将它置于过饱和氧的环境中。

二、循环系统  
循环系统的构成  
循环系统是由一系列复杂的管道连合而成，由于其中所含的液体成份不同，可分为心血管系及淋巴系两部分。心血管系由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成，在心血管系的管道内，缓缓流动着血液；淋巴系由淋巴管道、淋巴器官和淋巴组织组成，在淋巴管道内，流动着淋巴液。循环系统的功能心脏是推动血液循环的动力器官，相当于一台血泵。动脉输送血液离开心脏到身体各部并反复分支，最后移行于毛细血管。毛细血管连通于最小动脉与最小静脉之间，管壁极薄，具有渗透性，呈网状分布于全身各组织器官，血液在毛细血管流动缓慢。

# 《人体使用手册全集》

## 编辑推荐

《人体使用手册全集(第2版)》：完美的身体需要的，不是药物与手术，而是一本教会你正确使用人体的手册。相信人体的完美。只要正确使用就会远离疾病。世界卫生组织提出：每个人的健康与长寿，60%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境的影响。也就是说，要想健康长寿，主要还得依靠自己建立合理的生活方式，学会正确使用自己的身体。随着环境污染的加剧和生活节奏的加快，人体的健康越来越受到威胁，肥胖、疾病等问题越来越严重。这个时候，更需要自己学会正确使用人体，因为完美的身体需要的，不是药物与手术，而是一本教会你正确使用人体的手册。

# 《人体使用手册全集》

## 精彩短评

- 1、没什么实用价值，只是把人体资料集合了而已。范围太广泛内容太空洞，完全没有实际意义。虽然只花了10多元，但对我这种如果无用白送也不要的人来说，挺占地方。
- 2、实用的健康指南吧
- 3、看看还行吧
- 4、v书很好，适合阅读！值得购买！
- 5、还没看~~~~~
- 6、把它作为宿舍的镇舍之宝，哈哈~
- 7、不会合理使用身体，生活不会幸福。
- 8、感觉上没什么大用,我以为会讲些什么经络中医的...
- 9、把报纸上的保健知识编排了一下，大杂烩。
- 10、可以作为初级的养生读物看看，不过对于具备一定医药学常识的人就有点浅显了，书很厚很划算，[...]购进的

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)