

《图解身体健康密码》

图书基本信息

书名：《图解身体健康密码》

13位ISBN编号：9787538857252

10位ISBN编号：7538857257

出版时间：2008-5

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：康石

页数：230

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

《图解身体健康密码》

前言

人的身体是一台复杂而精密的机器，时刻不停地运转着。身体的各个器官就像机器的零件，互相合作，协调运转。在运转过程中，零件不断磨损，时间长了，就会出现这样那样的问题，需要检查维修。有的时候，我们工作比较忙，身体出现的一些小症状根本不会引起我们的注意；有时候，我们比较懒，对身体的小小异常不当回事，总以为它们会自己好起来，只要不影响正常工作与生活就行了。

就这样，小症状积累起来，直到零件磨损得不能运转了，出了大问题，严重影响了工作和生活，我们才被迫去修理补救。如果运气好的话，损害的只是一般零件，修理修理还能继续使用；如果运气不好，损害了重要零件，已经没有修好的可能性，报废了，则只能留下永久的遗憾。须知：健康就像时间一样，失去了，就不会再回来了。健康是人最宝贵的财富，然而，财富却不会从天而降，而且保存不好还会丢失。可是，偏偏有很多人，不珍惜健康，无节制地吃喝玩乐；仗着年轻，拼命工作，透支健康。结果，身体过早垮掉，此时才知晓：拥有健康的身体，就是最大的福气。匈牙利诗人裴多菲曾写过一首著名的诗：《自由与爱情》：生命诚可贵，爱情价更高。若为自由故，二者皆可抛。于是，有人仿照这首《自由与爱情》，做了一首《金钱与健康》：钞票诚可贵，黄金价更高。若为健康故，二者皆可抛。不过，可惜的是：很多时候，即使你抛了金钱，仍然得不到健康。香港著名财经作家梁凤仪说：“健康好比数字1，事业、家庭、地位、钱财是0。有了1，后面的0越多，就越富有。反之，没有1，则一切皆无。”健康不但包括生理健康，还包括心理健康。生理健康和心理健康密切相关，例如，一个人生病了，情绪就会变得消沉、低落，这就是生理健康影响了心理健康；如果一个人心理长期处于抑郁状态，就会影响体内激素分泌，降低人体抵抗力，疾病就会乘虚而入，这就是心理健康影响了生理健康。因此，我们不但要保证生理健康，还要保持心理健康，这样才能保证身体真正地健康。健康是福，是生命的根本，所以，我们一定要善待生命，拥有健康。

《图解身体健康密码》

内容概要

《图解身体健康密码》主要内容：L香港著名财经作家梁凤仪说：“健康好比数字1，事业、家庭、地位、钱财是0。有了1，后面的0越多，就越富有。反之，没有1，则一切皆无。”健康是福，是生命的根本，所以，我们一定要善待生命，拥有健康。

书籍目录

第1章 循环系统--身体动力源第1节 爱“心”行动心脏，血液流通的动力站爱它，就要了解它“心病”预警信号不可忽视容易光顾心脏的疾病第2节 留住血色红颜血压偏高偏低怎平衡防守反击低血糖别对贫血麻痹大意第3节 不可或缺的淋巴人体的第三道防线不仅仅是循环“配角”第2章 呼吸系统--出色的通气管道第1节 呼吸有道，一呼一吸关乎健康你在健康呼吸吗？摆平咽喉炎三部曲第2节 让呼吸更自由扔掉心里的郁积保护肺联盟健肺升级版第3章 神经系统--发令中枢第1节 人体最高司令部不要让大脑“锈逗”营造极致睡眠低级神经惹出大麻烦--小儿麻痹症第2节 不听命令的植物神经有制约才会有平衡痛快与疼痛诀别第4章 消化系统--营养处理器第1节 为活着而吃女性牙痛“三重门”为了嘴，更为了胃第2节 身体综合化工厂拒绝“肝”扰爱肝的“清规戒律”第3节 及时处理身体垃圾爱激动的肠道抵“痔”纷争身体排毒行动第5章 泌尿系统--排污通道第1节 人体工厂的清洁机肾虚女人的“七宗罪”男人肾虚10大信号不让肾虚伤害你第2节 拯救你的膀胱六种方法调试不爽的膀胱第6章 生殖系统--事关人类繁衍第1节 女性篇时时关爱乳房佳期性情1800天私密地带自检让女人烦恼的妇科病号外避孕备孕“三具备”第2节 男性篇“多事”的前列腺活人会被尿憋死男人“腺”状，女人有责睾丸的难言之隐第7章 运动系统--身体根基第1节 30岁的人，60岁的颈椎状告颈椎7大罪状捍卫颈椎健康从良好睡眠开始伤腰“五字箴言”第2节 电脑好用，鼠标手难当鼠标“咬”了我的手与电脑和平相处第3节 骨骼健康魔法书你的骨骼还好吗不做易碎“玻璃人”第8章 肌肤与头发--美丽标板第1节 给肌肤更多关爱完美肌肤黄金法则分期识别美颜护肤密码肌肤尴尬，各个击破谁是干燥幸运儿美目问题之内外玄机对抗皱纹何必刀光剑影“摩”法靓颜新招数美白更明白防晒，阳光短信急速传递第2节 莫让秀发变“锈发”每一根头发都要抗衰老秀发--为什么受伤的总是我第9章 五官--感知世界第1节 保护听力，畅听未来音乐迷必读--和耳机说bay-bay耳机中隐藏的听力杀手像爱护眼睛一样爱护耳朵第2节 谁动了你的眼睛干眼回潮与“恶视力”交手第3节 宝贝，你的鼻子鼻子受了委屈鼻子的正常工作和“意外事故”自然4式还鼻子清爽通畅第4节 嘴里的世界谁怂恿了味觉逃亡拯救味蕾疲劳拷问口腔溃疡第5节 眉毛会说话MM的美眉眉毛“美丽私房书”

我们总是担心自己血压高，但又往往忽视了低血压。实际上，低血压和高血压同样会造成脑梗塞、中风等疾病。低血压患者往往是年轻人，尤其是瘦弱的女性。如果你遭遇过这样的情形：早晨起床本应该活力四射，精神十足，你却感觉精神疲惫，四肢乏力，坐起来感觉头晕，眼前发黑，伴随着心慌；平时也有头晕、乏力、嗜睡（尤其是午后嗜睡）等情况发生，致使精神无法集中，严重影响了生活和工作，那么你就应该注意了，你可能患有低血压，应该及时就医确诊。低血压病人临床表现可分为轻微和严重，轻微表现为头晕、头痛、食欲不振、易疲劳、脸色苍白、消化不良、晕车船等；严重表现为直立性眩晕、四肢发冷、心悸、呼吸困难，甚至昏厥，需要长时间卧床休息。这些症状主要是因为血压降低，导致血液循环缓慢，远端毛细血管缺血，使得组织细胞得不到足够的氧气和营养，二氧化碳等废物也不能及时排出。尤其是不能提供给大脑和心脏足够的血液，长期如此，必然导致机体功能大大下降，造成听力、视力下降，从而诱发或加重老年性痴呆等。据专家研究分析，低血压还可能导致脑梗死和心肌梗死，尤其是直立性低血压，会使患者改变体位时的血压迅速下降，发生晕厥，导致患者卧床不起。低血压可分为急性低血压和慢性低血压两种，急性低血压往往发生在一些严重疾病后、剧烈疼痛或过度失水时，而慢性低血压又可分为3类。

1. 体质性低血压 这种低血压最为常见，与体质弱有关，多见于20-50岁女性，轻度患者没什么症状，重者会出现头晕头痛、食欲不振、容易疲劳、脸色苍白、消化不良等症状，甚至可能出现昏厥，夏季气温较高时症状更加明显。如果出现此类症状，应该加强锻炼，以增强体质。
2. 直立性低血压 这种低血压主要是患者从卧位改成站立时，出现血压突然下降，伴随头晕、视力模糊、乏力、恶心等症状。这类患者饭前不宜服降压药，饭后最好平躺，少食多餐的方式会对这类患者有帮助。
3. 继发性低血压 这是在某些疾病中作为症状之一出现的低血压，如脑垂体功能减退、恶性肿瘤、慢性肝病及营养不良等。治疗继发性低血压，关键在于对原发病进行积极治疗，如果原发疾病治好了，继发性低血压就会得到改善，直至血压恢复正常。

预防低血压，可尝试以下几种方法。

- (1) 早上起床时，尽量放慢动作，缓慢改变体位，抵制突然改变体位而使血压下降。
- (2) 经常淋浴，以加速血液循环，或用冷、温水交替洗脚。
- (3) 加强锻炼，但不能做体位变动较大的动作，运动量也不宜过大，以步行、慢跑、游泳等为宜，且保证运动后无气喘。
- (4) 多吃蛋白含量丰富的食物，如鸡、蛋、鱼、乳酪、牛奶等，以少食多餐为原则。
- (5) 适当增加食盐用量（每天可摄入12-15克），同时要多喝水，因为水分进入血液后，会增加血容量，从而提高血压。
- (6) 当病情严重时，必须进行药物治疗，以避免出现严重并发症。

低血压患者有以下注意事项。

- (1) 慎用安眠药，这类药不但能抑制大脑皮质，也能使血压降低，产生低血压。
- (2) 不能一次性大量喝酒，这样会使原本已经很低的血压降得更低。
- (3) 轻度低血压患者无需药物治疗，主要依靠积极锻炼，以改善体质，同时注意增加营养，多喝水，多喝汤；重症者必须给予积极治疗，以改善症状，从而预防发生更严重的症状，危害身体健康。

《图解身体健康密码》

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