

《最新身体使用手册》

图书基本信息

书名：《最新身体使用手册》

13位ISBN编号：9787550106857

10位ISBN编号：7550106851

出版时间：2013-4

出版社：南方出版社

作者：安德鲁·库兰

页数：184

译者：周佳琳

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

《最新身体使用手册》

前言

前言无知是种病写作这本书，是我送给自己的一份礼物。很多年来，我看到太多太多的人身陷冲突，这种“冲突”就是他们自身的病痛折磨。相比过去所发生过的任何战争冲突，人们遭遇这种“自身冲突”的可能性显然更大。身为一名执业医生的同时，我还是一个观察者——观察那些在周六下午即便挤死也要赖在市中心的人群，所以，我看到过的病患数量之巨，简直超出了世界尽头。多年来，我一度因为我的医生本职而痛苦。当然，有时我也会努力忽略这些。不过，大多数时候，我是用一种近乎不成熟的愤怒对待我所看到的这种不被人们察觉的愚蠢行为。《圣经》所说的灾祸是什么？是这种畸形的病痛吗？这种自己造的孽！抽烟的胖子、被酒精生吞活剥的火柴妞、脸上塞了两坨脂肪定时炸弹似的小孩……这些数不清的沙发宅人自青春期过后，就基本没正经运动过一分钟。那么，这些人到底中了什么邪？事实上，什么也没有发生！他们和朋友、亲戚没什么不一样——上帝保佑——想当初，他们也离那些后来对他们实行监管的健康专家十万八千里。但是，后来一切都变了。有时候是突然一击，心脏病、中风、癌症，人生就改变了。这些无可挽回的事情给他们的生活添了堵，也给他们周围人的生活添堵。也有一些问题并非突然降临，如因肺气肿产生的缓慢窒息、失业带来的长期亚健康、充血性心脏衰竭导致的绝望的孤寂感等。这些病对病患身边的人的折磨也不止一点点。这是可以预防的吗？不是所有疾病都可以预防，当然不是。有些疾病甚至会在人们许下世上最美好的意愿时发生。什么？但大多数疾病是可以预防的？是的，绝对如此。那么，我到底要讲什么？——无知。包含着这些让人无法想象的病痛的浩瀚海洋，其形成或多或少都与不同程度的无知相关。这是贫乏的后果——知识上的贫乏。毫无疑问，信息就在那里。世上关于健康的信息简直像广阔雨林里的树一样多，它们足以弥补你对于健康知识的缺乏。但这从总体上说来是一件非常无聊的事情，因为那些信息读起来常常让人感觉味同嚼蜡。科学者只为科研学者写作，而无法让大众看懂。或者，还有更糟糕的情况，健康专家用那种绝对无误的术语去对外行人“屈尊降贵”，以大众的恩人自居，自以为是得要命。这本书是我为了让那些健康信息变得触手可及而作出的一点小贡献。如果你实在不喜欢简单直白的讲话方式，就别来读这本书！如果你还没有准备好为自己的健康负责，没有准备好按照书中所说的那样去管好自己，也别来读这本书！这不是一本科学书，写它可不是为了掉书袋。它就是一本关于如何变得健康的书！我希望你喜欢它。安德鲁库兰医师

《最新身体使用手册》

内容概要

《最新身体使用手册》内容简介：精神疲惫、肠胃不好、肩颈腰腿痛、太胖或太瘦……我们总被身体的小毛病困扰着。很多人为此而补充各种维生素、能量液，但是等等，我们真的懂得自己的身体，懂得爱护身体的正确方式吗？

这本《最新身体使用手册》便帮助我们以科学的眼光，关注并认识自己的身体，进而养成好的生活习惯、拥有健康。作者以专业而风趣的语言告诉我们，人体的各个系统如何工作，如何才能照顾好这些系统和器官，以及什么样的做法会伤害它们。此外，书中还有很多有趣的插图，令人在大笑中轻松了解身体系统运转原理。

从这本《最新身体使用手册》开始，跟随库兰医生，了解自己的身体，培养正确的生活习惯，你会轻松拥有更为健康的身体与更为快乐的生活。

《最新身体使用手册》

作者简介

《最新身体使用手册》

书籍目录

- 前言
- 无知是种病
- 第一章
人体的泵：心血管系统
- 第二章
通风设备：你的肺部
- 第三章
身体中的化学家：多功能的肝脏
- 第四章
提供营养的怪机器：消化系统
- 第五章
内外分泌的总管家：你的胰脏
- 第六章
污水处理厂：肾脏和膀胱
- 第七章
和上帝一样创造生命：生殖系统
- 第八章
钢筋水泥：你的骨头、关节和肌肉
- 第九章
我们最大的器官：皮肤
- 第十章
高级CPU：大脑
- 结束语
- 附表一：通过BMI值、腰围和相关疾病风险，
界定超重和过胖的类别
- 附表二：地中海餐单
- 问与答

章节摘录

版权页：插图：那么，这两种脂蛋白到底是什么玩意儿？它们实质上是两种胆固醇。现在，提起胆固醇，人们就常常认为那是类似木棍子、银子弹，或者其他什么邪恶东西，唯恐避之不及。这是一个完全错误的认识。胆固醇是身体的一个重要组成部分，要保持健康，可少不了胆固醇。胆固醇会存在于类固醇荷尔蒙中，类固醇荷尔蒙包括性荷尔蒙（对女性而言，就是雌激素和孕酮；对于男性而言，就是睾酮）。类固醇还包括皮质醇（身体要对外界压力作出有效反应，可离不开它）和醛固酮（调节身体内的盐分和水的平衡）。当你在阳光下，你的身体会用胆固醇去制造维生素D。而最终，胆固醇会变成胆汁的一部分——胆汁就是肝脏分泌产生的一种绿色汁液，它能帮助你吸收脂肪和必需脂肪酸，以及溶脂性维生素。所以说，它对你的身体健康非常重要。那么高密度脂蛋白和低密度脂蛋白胆固醇到底怎么样？记住，低密度脂蛋白很糟糕，而高密度脂蛋白很好。基本上，如果你的血液里面有太多的低密度脂蛋白胆固醇，那么，它会黏在你的血管壁上。久而久之，你的血管就会堵塞（这有点像洗碗槽排水道塞满了腐坏的食物）。这会让你的血液流通变得更困难。要是这么算下去，最终，你的血管将会全部堵死，然后“砰！”的一声炸掉。在堵塞点下游的那些细胞就会死掉。而你会因此得上心脏病或者患上中风，还有可能因此而器官坏死。实在很惨！那你现在也知道了，高密度脂蛋白胆固醇是一个好家伙。它会和低密度脂蛋白一同在血流中流动，但它会找出多余的低密度脂蛋白胆固醇，把它们押送回肝脏，在那里，低密度脂蛋白会被解决掉。高密度脂蛋白胆固醇还是一种抗氧化剂，你身体里的一种特别的化学物质。它会减缓细胞的损坏。这很棒！所以你需要让低密度脂蛋白和高密度脂蛋白胆固醇的比例保持在适度范围。要让它们比例正常，你需要找医师做一个血液测试。这样做很好，因为如果你了解到自己的高、低密度脂蛋白比例出了问题，你就可以想办法去改善它。其实有很多办法去升高高密度脂蛋白，同时降低低密度脂蛋白胆固醇。你的医师会给你建议，但基本上就是戒烟啦、减重啦、做常规运动啦、减少你的碳水化合物和脂肪的摄入量，并且保证饮食健康。所有这些东西合起来，将让你的高低密度脂蛋白的比例向一个正确的方向运转。

《最新身体使用手册》

编辑推荐

《最新身体使用手册》是写给每一位从早坐到晚的上班族的健康指南，全球500强企业送给员工最实用的健康福利，美英国家职业安全健康机构推荐用书。

《最新身体使用手册》

名人推荐

精彩短评

1、易读，手绘图文结合。

照顾好心脏的办法：1.锻炼；

照顾好肺的方法：1.锻炼2.吃番茄

以此类推。有点泛。

地中海餐单是精华。

2、科普读物，老少皆宜。没说的，五分

3、通俗易懂

4、没什么内容都是说些平淡无聊的话，没有实用价值。书皮、内页纸质倒是不错。

5、这本书最好的一点就是让那些健康信息变得触手可及。

6、搞笑的健康书

7、通俗易懂，分析了各种器官的功能和会损伤它们的习惯。坚持健康的饮食、锻炼、作息的习惯。

8、不要抽烟酗酒，多运动，健康饮食，翻来覆去都是这几条~

9、非常棒的一本书！回头再买一本送朋友！

10、正版书籍，文字通俗，浅显易懂，很有帮助

11、通俗的科普了心血管，肝，肺，肾，皮肤，骨骼等器官，相应的给出了使得他们健康的当时和不健康的生活习惯对他们的损害，不过翻来覆去基本就那么几条，多运动，吃不饱和油，少抽烟，不喝酒不磕药...

12、性价比超高的一本科普读物，因为它只有184页却充满智慧。有人可能会说它太肤浅，但我想了解的就是它如何工作？如何照顾它？如何会被伤害？这些就足够了。

13、很风趣

14、深入浅出。好书。

《最新身体使用手册》

精彩书评

《最新身体使用手册》

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