

《PM2.5时代向呼吸要健康》

图书基本信息

书名：《PM2.5时代向呼吸要健康》

13位ISBN编号：9787111440819

10位ISBN编号：7111440811

出版时间：2013-9-1

出版社：机械工业出版社

作者：鲁直 等编著

页数：209

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

《PM2.5时代向呼吸要健康》

内容概要

本书主要讲述了雾霾天气下空气对人的伤害及可采取的应对防护、保健之道。

各章节分别从PM2.5与肺癌的发病关联、人体呼吸系统自身的防御、人如何拒PM2.5于鼻腔之外、通过多种方式净化室内空气、戒烟、增强自身体质的锻炼及穴位按摩、各种养气和行气训练功法、适用的蔬菜水果调理、食疗、茶饮、药膳等方面一路娓娓道来，并有对各种因空气污染所致的呼吸疾病的自测、检查、防治和居家食疗、健康操、按摩等实用方法的介绍。

全书旁征博引，有很多新知识点和研究成果，不仅内容全面，而且非常实用。

书籍目录

前言 PM2.5时代的呼吸

第一章雾霾来袭 全民危机

第二章呼吸的生理基础

1. 空气：健康的隐形翅膀

隐形的关键营养素

神奇的四气

气味相投

2. 血流的共振原动力

现行血液循环理论的局限

血流的原动力

3. 肺朝百脉，轮流坐庄

肺朝百脉

子午流注：轮流坐庄

4. 气血充裕，容颜靓丽

皮肤要好，气血少不了

肺主毛皮，打理美丽

5. 全能肺：免疫调节、代谢、贮血

免疫、激素和递质的调整服务区

特别的储血库

低调的水神

6. 致病之源

致病六气

七情致病

延伸阅读气：意志力与精神

第三章PM2.5来 袭肺更吃力

1. 病从口入，为什么受伤的总是我

无防的倒立树堡

国足的后防线

2. 深深深呼吸，都是生命力

呼吸：内外有别

四种病理性呼吸

3. 咳咳咳，防病一绝

咳了又咳

五花八门的咳

不可乱用的止咳药

4. 化痰、排痰，有得一谈

痰的前世今生

促痰、化痰、排痰，谈一谈

5. 很受伤：PM2.5们的终极绝杀

粉红色的回忆

绝杀

第四章十面“霾”伏 我自屹然

1. 关窗还是开窗，这是个问题

.....

第五章 “气病”：PM2.5时代不得不说的

精彩短评

1、用中医说健康的问题

1、在社会发现的大环境下，在经济需要转型、国家改革之路攻坚期，我们的国家享受着工业化的成果，却也在吃着苦头。李克强总理说，我们国家以牺牲环境为代价换取了人民并不满意的经济增长，温家宝总理也曾经说过类似的化。我们的国家就是这样一个非常时期，再多的抱怨也无济于事，只有在慢慢的改革路上慢慢变好。“十面霾伏”是很多人对城市颗粒物污染的印象，PM2.5也是一个指标，应该这样说，PM2.5是人体吸入粉尘的一个危险指标，这关系到自身健康的東西势必要关注，这本书也就是这方面的讲解。《PM2.5时代》，也是一个求健康的时代。作者是一名西医院校毕业的中医医院工作者，这本书中也是中医西医兼顾，说大气粉尘对人体危害和防治。在阅读这本书的过程中受益匪浅，因为笔者也是一名学西医的医生，并且也特别喜欢中医，自己钻研中医也很多年了，读到这本书可谓知己知心。个人认为这本书有以下特点，一个是独到的观点，让大众接受的观点，因为现在流行的PM2.5监测成为我们周围常用的一个指标，也标志着对个人很有影响的一个指标，书中就专门讲解了这一方面的内容，说到肺，中医和西医都有很多话要说，在中医里肺的地位举足轻重，在西医里，肺也是容易患病容易感染的一个脏器，所以大家都很重视它，但是我们对肺的了解还不够，通过这本书，我学到了很多，对于平常大众而言，里面所讲到的关于中医的知识也不是太深，能够达到了理解的程度，对于后面所涉及的保健防治也有很大的作用，从西医方面来说，作者认真讲解了肺的生理功能、患病时的病理经过以及预后等，可以作为养生书读，也可以当成科普书来看，总得来说是问健康。另一方面，作者在书中通过读中医方面的论述，讲解了肺经的中医生理，疾病发生的经过和治疗用的穴位方法等。书的后面还有很多的关于如何保护肺脏，如何治疗肺部疾病和保健的一系列的穴位、手部全息穴位图、耳部全息穴位图等，有中药以及做药膳的讲解。个人觉得，这本书太专业化了，并且在中医和西医的联系方面上有些地方还是有点生硬，如果对中医的理解不够，写出的东西可能会有点不太切合。

2、中国气象局于11月3日公布，今年以来，全国平均雾霾日数为4.7天，较常年同期偏多2.3天，为1961年以来最多。也就是说，今年的雾霾天52年来最多。随着社会的进步，文明的发展，不知从何时起，连我们县级气象站的天气预报也包含着空气质量情况了。但是这种进步和发展的成果带给我们的同时还有心酸。为什么要严格监测空气质量情况并公之于众呢？因为我们的生存环境已经面临着极大的挑战，我们赖以维生的空气已经出现了严重的问题。这些，使我们人类的生存受到了极大的挑战。“人活一口气”，可这口气现在已有了安全隐患。而造成这种恶果的，恰恰就是我们人类自己。诚然，贫穷不是社会主义。十一届三中全会以来，我国确立了以经济建设为中心的发展目标。经过三十余年的战天斗地，我国的经济取得了长足的发展。由一穷二白到现在的世界第二大经济体，我国经济建设取得的巨大成就和综合国力的提升令世界瞩目。在一切向“钱”看的同时，付出的最大的代价就是亿万斯年以来我们祖祖辈辈赖以生存的生态环境遭到了极大的破坏。虽然国家层面已经把治理环境作为发展的重要前提，可到地方，只要能招到商、引来投资，只要能提高“狗的屁”（戴旭戏称GDP），就有政绩。所以，地方保护主义实为环境继续恶化的帮凶。现在，即使在乡村，也很难找到小时候那样可以捉鱼逮虾的清澈小河了。蓝天白云的自然景观日渐稀少，取而代之的是越来越多的雾霾天气。于是，PM2.5这个中西合璧的生僻词走入了寻常百姓家。什么是PM2.5呢？通俗点儿说就是空气中漂浮的微尘。具体说，PM英文全称是particulate matter（颗粒物），2.5是指其直径，PM2.5就是直径在2.5微米及以下的颗粒物。正因为我们每天呼吸的空气中混有大量的PM2.5，所以，有种调侃的说法叫“喂人民服雾”。为什么雾霾天气这么挑动人们的神经呢？因为研究表明，粒径在2.5微米以下的细颗粒物可以直接沉积在我们人体的肺泡内，进入血液，不光是引发呼吸系统的疾病，同我们闻之色变的肺癌等疾病相关，还和心血管疾病相关，对解毒的肝脏和排毒的肾脏也产生连带的不良影响。这样，人体五大脏器PM2.5就能伤害其四，所以，为了那“一口气”，我们不得不关注这个问题。虽然雾霾天越来越多，人们的热议也越来越多，可系统讲述PM2.5造成的危害、有关呼吸系统疾病的预防及居家调理方法的书不多。可以说，鲁直等编著的这本书填补了这一空白。本书首先通过列举大量的科学研究成果证明了PM2.5与肺癌发病的关联，然后从传统的中医理论和西医理论两个角度介绍了呼吸的生理基础，使我们知道了人体呼吸系统自身的防御，介绍了居家净化空气的各种方法，介绍了增强体质的锻炼方法、呼吸与养气的方法、按摩和灸穴位健肺的方法，各种健肺润肺的蔬菜、食材及食疗、茶饮方法，健肺救肺的验方偏方，以及各种“气病”的自测、检查和调理方法。可以说，在当今这个PM2.5时代，本书是一本实用性非常强的向呼吸要健康的集大成的居家医用宝典。

《PM2.5时代向呼吸要健康》

《PM2.5时代向呼吸要健康》

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