

《健康来啦》

图书基本信息

书名：《健康来啦》

13位ISBN编号：9787509158722

10位ISBN编号：7509158729

出版时间：2012-8

出版社：人民军医出版社

作者：王福彦

页数：226

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

《健康来啦》

前言

近年来，我在大学校园中开设了卫生保健等方面的医学选修课，选修者人数众多，几乎班班爆满。更让人欣慰的是有不少学生每次听课后都要给父母亲打电话把笔记念一遍。这说明现在越来越多的人重视健康、渴望健康，需要正确的保健知识。追求健康是人类共同愿望，人类社会经济发展的最终目标是更健康，更长寿，更幸福。一项研究显示：在疾病预防上投入1元钱，就可节省8.5元的医疗费和100元的抢救费。可见，预防保健在实现健康的过程中显得多么重要。作为一名医学教授，我常常对大家讲：“防病重于治病，特别是中青年——应该从现在做起，用科学知识指导我们的生活与学习，预防疾病，增进健康。一旦患上疾病就用科学正确的方法治疗，不要轻信那些‘专治某某病’的广告。”现在关于保健方面的书甚多，但其中一些书的内容难以让人苟同，概括起来有几种倾向：一是把保健神化，用封建迷信的东西来解释保健；二是把保健牵强化，例如去解释女性为何长乳房，男性为何长胡须，让人百思不得其解；三是把保健绝对化，如“绿豆治百病”、“某些食物和某些食物不能一起吃，吃了就死人”等等，违背生命科学的基本规律。鉴于以上情况，我产生了写一本科学性强、客观实用的医学保健书的迫切愿望。在多位同仁的帮助下，终于使这一初衷得以实现，在此向他们表示诚挚的谢意。书中的不足之处，请各位读者给予指正，以便再版时修订，我们将不胜感激。

《健康来啦》

内容概要

王福彦、郑景璋主编的《健康来啦(中青年健康进行时)》从了解自己的身体、简易保健方法、常见疾病防治、常见病简易疗法和男女保健五方面，对日常生活中能够促进健康的各种保健知识作了深入浅出的讲解，帮助人们提高自我保健意识，注意从生活中的点点滴滴做起，达到促进健康的目的。《健康来啦(中青年健康进行时)》适合关注健康的朋友特别是中青年朋友学习参考，也可作为大学卫生保健选修课或社会健康培训用书。

书籍目录

第一篇 了解自己的身体第一讲 人体概况第二讲 运动系统第三讲 内脏器官第四讲 循环系统第五讲 神经系统第二篇 简易保健方法第六讲 饮食保健一、人体营养素二、合理膳食三、消暑解热食品四、有助睡眠食品五、降血脂食品六、抗辐射食品七、健美食品八、解毒食品九、保养皮肤食品十、大枣养生秘方十一、远离垃圾食品第七讲 生活方式保健一、适量运动二、养生十六法三、光脚养生法四、保健八大禁忌五、饭后“八不急”六、生活方式与美容七、秋季提高免疫力方法八、怎样减少手机辐射的伤害九、早上哪几种水不宜喝第八讲 心理保健一、健康的心态二、改善不良情绪之法三、健心“八戒”第九讲 药物保健一、缓解醉酒的中药二、女性养颜“四大名补”三、女性美容中药附：民间保健养生歌诀第三篇 常见疾病防治第十讲 常见食物中毒的防治一、概述二、细菌性食物中毒三、有毒动植物中毒四、化学性食物中毒五、食物中毒处理总则第十一讲 流行性感冒的防治第十二讲 心、脑血管疾病的防治第十三讲 恶性肿瘤的防治第十四讲 艾滋病及其防治第四篇 常见病简易疗法第十五讲 呼吸系统常见病简方一、感冒二、慢性支气管炎三、肺气肿四、支气管哮喘五、慢性鼻炎六、扁桃体炎第十六讲 消化系统常见病简方一、慢性胃炎二、溃疡病三、病毒性肝炎四、习惯性便秘第十七讲 泌尿系统常见病简方一、慢性肾炎二、肾盂肾炎三、尿路结石第十八讲 生殖系统常见病简方一、慢性宫颈炎二、子宫内膜异位症三、痛经四、乳腺增生症五、遗精六、慢性前列腺炎第十九讲 其他常见病简方一、中暑二、腋臭三、单纯性疱疹四、脚癣五、黄褐斑六、龋齿七、单纯性肥胖八、口腔溃疡九、头屑症十、痤疮十一、冻疮十二、失眠十三、健忘第五篇 男女保健第二十讲 男性保健第二十一讲 女性保健第二十二讲 性爱的相关知识

第四讲 循环系统 1. 循环系统的组成 循环系统是封闭的管道系统，它包括心血管系统和淋巴系统两部分。心血管系统是一个完整的循环管道，它以心脏为中心通过血管与全身各器官、组织相连，血液在其中循环流动；淋巴系统则是一个单向的回流管道，它以毛细淋巴管盲端起源于组织细胞间隙，吸收组织液形成淋巴液，淋巴液在淋巴管内向心流动，沿途经过若干淋巴结，并获得淋巴球和浆细胞，最后汇集成左、右淋巴导管开口于静脉。 2. 循环系统的主要功能 循环系统的主要功能是把机体从外界摄取的氧气和营养物质输送到全身各部，供给组织进行新陈代谢之用，同时把全身各部组织的代谢产物，如二氧化碳、尿素等，分别运送到肺、肾和皮肤等处排出体外，从而维持人体的新陈代谢和内环境的稳定；它还将为数众多的与生命活动调节有关的物质（如激素）运送到相应的器官，以调节各器官的活动；淋巴系是组织液回收的第二条渠道，既是静脉系的辅助系统，又是机体防御系统的一环。 3. 心脏 心脏位于胸腔的纵隔内，膈肌中心腱的上方，夹在两侧胸膜囊之间。其所在位置相当于第2~6肋软骨或第5~8胸椎之间的范围。整个心脏2/3偏向身体正中线的左侧。心脏的外形略呈倒置的圆锥形，大小约相当于本人的拳头。心尖朝向左前下方，心底朝向右后上方。成体心脏内腔被完整的心中隔分为互不相通的左、右两半。每半心在与冠状沟一致的位置上，各有一个房室口，将心脏分为后上方的心房和前下方的心室。因此心脏被分为右心房、右心室、左心房和左心室。分隔左、右心房的心中隔叫房中隔；分隔左、右心室的叫室中隔。右心房、右心室容纳静脉性血液，左心房、左心室容纳动脉性血液。成体心脏内静脉性血液与动脉性血液完全分流。右心房通过上、下腔静脉口，接纳全身静脉血液的回流，还有一小的冠状窦口，是心脏本身静脉血的回流口。右心房内的血液经右房室口流入右心室，在右房室口生有三尖瓣（右房室瓣），瓣尖伸向右心室，尖瓣借腱索与右心室壁上的乳头肌相连。当心室收缩时，瓣膜合拢封闭房室口，以防止血液向心房内逆流。右心室的出口叫肺动脉口，通向肺动脉。在肺动脉口的周缘附有三片半月形的瓣膜，叫肺动脉瓣，其作用是当心室舒张时，防止肺动脉的血液反流至右心室。左心房通过四个肺静脉口收纳由肺回流的血液，然后经左房室口流入左心室，在左房室口处生有二尖瓣（左房室瓣）。左心室的出口叫主动脉口，左心室的血液通过此口入主动脉，向全身各组织器官分布，在主动脉口的周缘也附有三片半月形的瓣膜，叫主动脉瓣。二尖瓣和主动脉瓣的形状、结构及作用与三尖瓣和肺动脉瓣的基本一致。此外，以下结构对保证心脏正常活动也具有重要作用： 心传导系统，它是由特殊的心肌纤维所构成，能产生并传导冲动，使心房肌和心室肌协调地规律地进行收缩，从而维持心脏收缩的正常节律。 心脏的血管，心脏的动脉为发自升主动脉的左、右冠状动脉，其静脉最终汇集成冠状静脉窦开口于右心房。供给心脏本身的血液循环叫冠状循环。 4. 血管 血管系由起于心室的动脉系和回流于心房的静脉系以及连接于动、静脉之间的网状的毛细血管所组成。血液由心室射出，经动脉、毛细血管、静脉再循环流入心房，循环不已，根据循环途径的不同，可分为大（体）循环和小（肺）循环两种。大循环起始于左心室，左心室收缩将富含氧气和营养物质的动脉血泵入主动脉，经各级动脉分支到达全身各部组织的毛细血管，与组织细胞进行物质交换，即血中的氧气和营养物质为组织细胞所吸收，组织细胞的代谢产物和二氧化碳等进入血液，形成静脉血。静脉血再经各级静脉，最后汇合成上、下腔静脉注入右心房。而小循环则起于右心室，右心室收缩时，将大循环回流的血液（含代谢产物及二氧化碳的静脉血）泵入肺动脉，经肺动脉的各级分支到达肺泡周围的毛细血管网，通过毛细血管壁和肺泡壁与肺泡内的空气进行气体交换，即排出二氧化碳并摄入氧气，使血液变为富含氧气的动脉血，再经肺静脉回流到左心房。由上述可见，动脉是由心室发出的血管，在行程中不断分支，形成大、中、小动脉。动脉由于承受较大的压力，管壁较厚，管腔断面呈圆形。动脉壁由内膜、中膜和外膜构成，内膜的表面由单层扁平上皮（内皮）构成光滑的腔面，外膜为结缔组织，大动脉的中膜富含弹力纤维，当心脏收缩射血时，大动脉管壁扩张，当心室舒张时，管壁弹性回缩，继续推动血液；中、小动脉，特别是小动脉的中膜，平滑肌较发达。在神经支配下收缩和舒张，以维持和调节血压以及调节其分布区域的血流量。静脉是引导血液回心的血管，小静脉起于毛细血管网，行程中逐渐汇成中静脉、大静脉，最后开口于心房。

.....

《健康来啦》

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