

# 《青少年人体使用手册》

## 图书基本信息

书名：《青少年人体使用手册》

13位ISBN编号：9787802431966

10位ISBN编号：7802431964

出版时间：2009-9

出版社：航空工业

作者：郭漫

页数：201

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)

# 《青少年人体使用手册》

## 前言

人的身体就像一部精密而复杂的机器.从出生起就在不停地运转着。无论多么高级的机器，如果天长日久地运转而又不及时加以保养和维护的话，都会出毛病。而保养和维护的前提是.一定要先了解这部机器各部分零件的构造和功能以及机器运转的规律，这样，无论是在机器使用上，还是在保养维修上，都能够得心应手。同样的道理，人体也需要正确地使用、保养和维护，才能不生病或者少生病.延长生命中的健康时间，这就需要我们一方面通过了解人体各组成部分的构造、功能和生命的自然规律以及疾病防治的相关知识.从而提高自身的健康意识，改变不良的生活习惯.更好地“使用”人体这部机器，另方面定期进行健康检查.及时观察身体各项功能的变化，及早发现我们身体中的“故障”。及时“检修”，以防止其继续发展、恶化，从而保证身体这部机器的正常运行。本书是一本描述人体构造及功能，指导健康卫生行为的科普读物。全书分为17章，系统地介绍了人体的各个组成部分，配有大量鲜活的插图以便于读者理解。考虑到本书主要的适用对象是青少年，具有一定的阅读和思考能力，故本书的专业性稍高于其他同类书籍。不用担心，书中出现的专有名词大都配以详尽的解释.所以只要经过适当的思考和推敲大都能轻松理解。如果你有兴趣和时间的话.强烈建议边读书边查一下相关的资料，这样获益更多。撰写本书的主要目的是为了向青少年普及人体健康知识，同时启发大家对生命和死亡的深层次思考，从而在感受生命的伟大和死亡的必然性的同时进一步加深对生活的热爱之情。由于本书作者均为医学专业出身，并深深喜爱自己所从事的职业.因此在写作的时候，情不自禁地加入一些医学上的奇闻趣事，希望在激发广大青少年阅读兴趣的同时，培养对生命科学的向往之情。本书如有不足之处，衷心希望大家给予批评指正。

# 《青少年人体使用手册》

## 内容概要

《青少年人体使用手册》是一本面向广大青少年读者，描述人体构造及功能，指导健康卫生行为的科普读物。书中用一种易理解和具创意的诠释语言，系统地向青少年朋友介绍了人体各个系统、器官的功能，以及常见的种种生理现象，从头到脚、从皮肤到心脏、从出生到死亡……甚至对如何轻松度过青春期、如何正确地美容、美发、是否可以刺青等都做了详尽的阐述。希望能够借此帮助青少年读者们更深刻地认识自己，了解自己，真正把人体当做一个完满智慧的机体，从而提高自身的健康意识，从小养成良好的生活习惯，更好地“使用”人体这部机器，从而保证身体这部机器的正常运行，让健康成为他们最重要的资产。人的身体就像一部精密而复杂的机器，从出生的那一刻起就在不停地运转着，如不及时地加以保养和维护，出毛病将是必然的。而保养和维护的前提，一定是要先了解这部复杂机器各部分零件的构造和功能以及机器运转的规律。

## 书籍目录

总论 初识我们的身体 人体的构成第1章 人体的照相机——眼 认识你的眼睛 健康地使用我们的眼睛  
第2章 人体的“感音雷达”——耳 耳与雷达 感音的奥秘——耳的结构 爱护我们的耳朵第3章 人体的“空气过滤器”——鼻鼻的结构和功能 鼻的功能 正确使用我们的鼻子 鼻部常见疾病及防治第4章 消化的“前哨站”——口腔 “哨所前门”——口唇 “哨所”的四壁——颊、腭、口腔底 “哨所后门”——腭咽弓、腭舌弓 强壮的士兵——牙齿 “哨所”内的“搅拌机”——舌 “哨所”内的“洒水机”——唾液腺第5章 人体的“要塞”——咽 “要塞”概览——咽的构成及特点 咽的生理功能 咽部的常见疾病及预防第6章 人体内的“双簧管”——喉 “双簧管”的支架——喉软骨及连接 “簧片”控制系统——喉内肌 “双簧管”的管腔——喉腔 “双簧管”的四大功能 “双簧管”常出的故障第7章 人体内的“气体交换机”——呼吸系统 呼吸系统的结构 呼吸系统的功能 正确使用你的呼吸道第8章 人体的第一道防线——皮肤 皮肤的结掏 皮肤的功能 呵护我们的皮肤 常见皮肤疾病的预防第9章 “动”物的资本——运动系统 运动系统的构成——骨、骨连接、肌 人体的支架——骨与关节 人体动力的来源——肌 珍爱我们的运动系统第10章 人体的“后勤基地”——消化系统 消化系统的构成 消化管 消化腺 如何正确使用我们的消化系统第11章 人翻“水利工程”——心血管系统 “水利枢纽”、永不疲倦的“血泵”——心脏 我们的“水利交通网”——血管 如何照料我们的“水利工程”第12章 人体的“废物处理站”——泌尿系统 泌尿系统结构和功能 如何保护我们的“废物处理站”第13章 人体的“运输大队长”——血液系统 血浆——“远占海水” 血细胞——人体内的“生力大军” 骨髓——人体内的超级“船厂” 潜藏在“运输大队”中的“杀手们” 造血干细胞移植——血液病患者的“挪亚方舟”第14章 人体的调节器——内分泌系统 调节人体机能的枢纽——内分泌系统 重视内分泌系统的危险信号第15章 最高级的“中央处理器”——神经系统 爱护 人体“CPU”的电子元件——神经元 人体“CPU”的核心——脊髓和脑 人体内的“电缆”——外周神经 爱护我们的脑、让“指挥官”更健康第16章 绽放的生命——生殖系统与青春期生理卫生 生殖系统的结构与生理功能 让青春绽放——青春期生理心理保健第17章 与死神晤面 什么是死亡 生命——一场关于生与死的盛宴

## 章节摘录

插图：第1章人体的照相机——眼认识你的眼睛很多人可能认为眼睛就是指眼球，事实上它还包括视觉通路（主要为视神经）和眼附属器（包括眼睑、眼外肌、泪器等）。眼的大部分位于眼眶内，其功能是接受光线的刺激，然后将感受到的光波刺激转换为神经冲动，经视神经传人大脑产生视觉。眼附属器位于眼球周围，对眼球有支持、保护和运动作用。眼球是眼睛的核心部件，可以将其比为人体的照相机，它的很多结构类似于相机各部分的功能，当然我们的眼球构造更复杂，更精巧。其实照相机正是模仿眼球的原理制造出来的。眼球近似球形，位于眼眶内。正常眼球的前后径出生时平均为16毫米，3岁时就达到了23毫米，成年时为24毫米，垂直径较前后径略小，受眼睑保护。它是一个充满液体的球状物，由眼球壁和眼球内容物组成。眼球壁分为外、中、内三层，外层由致密的纤维构成，故称纤维膜。其前1/6透明的为角膜，后5/6不透明的为巩膜，俗称“眼白”；中层富含血管和色素细胞，呈棕黑色，由前到后分为虹膜、睫状体和脉络膜三部分，是眼的感光部分；内层，也是最重要的一层，即视网膜。

# 《青少年人体使用手册》

## 编辑推荐

《青少年人体使用手册》：生命过程是宇宙中最神奇的活动，它令生命成为茫茫宇宙中最绚丽的花朵，而青少年无疑是这绚丽的花朵中最为炫目的群体。当你用眼睛去看、用舌头去尝、用耳朵去听、用鼻子去闻、用大脑去思考、用心灵去感受的时候，你知道这些器官是如何工作的吗？你知道“恼人的”青春期对你未来体质以及人格的塑造是多么重要吗？当你为了修饰而染发、刺青甚至为了美容而不惜走上手术台的时候，你知道这将会给你的身体带来怎样的伤害吗？你知道……当食物摆在你的面前，你是否知道它将带给你的是怎样的营养，或是何等的伤害？当它们进入你的体内，它们又将会是怎样被消化、吸收的呢？你知道……21世纪是生命科学的世纪。现代生命科学的飞速发展是人类探索生命提供了前所未有的强大手段，使人类深入了解生命世界，揭示奇妙的生命科学的真谛成为可能。今天的人们比以往任何时候都更加热爱生命、珍视生命：比以往任何时候都更加对科学的生活及营养满怀向往，饱含探索的热情。青少年朋友们，宇宙中那个最炫目的群体，让我们共同来探讨、共同来认识生命的神奇与瑰丽吧，为塑造健康的体质与完美的人格而努力。每一个孩子都是父母眼中的天使，更是国家的未来和希望，孩子们的健康牵动着每一位家长和教育工作者的心，塑造他们强健的体魄、健康的心理是社会共同的责任与期盼。有鉴于此，我们特别策划了本套丛书，力邀诸多知名专家、学者执笔，企藉以此为青少年的健康成长尽份心力。在这本书里我们会告诉你该如何我们会告诉你该如何正确认识你的身体正确使用你的身体正确保护你的身体

# 《青少年人体使用手册》

## 精彩短评

1、封面怪吓人的。。。我妹一页没翻。。。不过很对我胃口。。。

# 《青少年人体使用手册》

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