

# 《人体内的健康密码》

## 图书基本信息

书名：《人体内的健康密码》

13位ISBN编号：9787802201675

10位ISBN编号：7802201675

出版时间：2007-8

出版社：中国画报出版社

作者：苗雨

页数：191

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)

# 《人体内的健康密码》

## 内容概要

许多人都认为没有病就是健康，小病抗一下就过去了，一定要等到病得很严重了，才觉得自己生病了，才去医院。或认为平时的锻炼、保养都是在浪费时间??身体好好的，有什么可健身的?殊不知正是这种思想，成为人体健康杀手。在不知不觉中，自己的健康被一丝一毫地消耗着，身体得不到补充和修复，有朝一日大病突然到来，或者形成了什么慢性病，才悔之晚矣。那时候不但要花费更多的时间和金钱来就医，对自己的身体消耗也会很大，更有甚者，会危及到自己的生命。

进入现代社会后，随着我国经济的不断发展，社会节奏也越来越快，人们的生活水平也越来越高。但是人们的健康水平却越来越差，一方面环境污染越来越严重，直接危害人们的健康；另一方面许多人都处于一种“亚健康”的状态，总是感觉身体不适，却又找不出原因；还有中年时期的猝死率增加了，一些事业如日中天、非常成功的人，由于工作压力大，不注意保健，导致中年时期身体出问题甚至突然死亡；另外一个非常严重的问题就是我国现代社会的心理问题。这些问题有的可以通过医生来解决，有的却不是医生能解决或者不需要医生解决，而是依靠我们自身的健身保养就能够完成的。而要想正确而有效地健身保养，必须首先了解我们身体的“密码”。只有掌握了“密码”，才能够找到正确的门径，才不会用错方法。

# 《人体内的健康密码》

## 书籍目录

第一章：系统解析——人体系统操作手册 消化系统 健康自测：胃肠病 健康自测：肝脏病  
呼吸系统 健康自测：肺和支气管疾病 循环系统 健康自测：心脏病 泌尿系统 健康自  
测：肾病第二章：常规密码——饮食起居与人体健康 喝水有学问 水是生命之源 用健康水，小心  
水中的“杀手” 喝水的误区 学会喝水 食物中的健康 健康自测：饮食健康 饮食疗法的作用  
饮食疗法的作用机制 常见疾病的饮食调节 癌症与饮食习惯 健康自测：癌症性格 世界卫生组织  
公布的最佳食品榜 世界卫生组织公布的十大垃圾食品 健康的作息习惯 合理作息的保健作用 科  
学的作息制度的建立 健康习惯与高质量生活 健脑益智 健康自测：脑疲劳 抗衰老 美容抗皱  
睡眠 排毒养颜 生活环境对人体健康的影响 生物环境知多少 美化生活环境 注意社会心理环境  
第三章：动态密码——保健运动第四章：分级密码——不同人群的养生特点第五章：核心密码——心  
理健康第六章：密码错误——健康保健的几大误区

# 《人体内的健康密码》

## 编辑推荐

人共有600多块肌肉，如果全身的3亿根肌肉纤维朝一个方向一起收缩，则会产生25万牛顿的力，抵得上1部起重机所能提起的重量。打喷嚏的速度超过每小时160公里。人的...一生手指屈伸2500万次。你打喷嚏的同时，不可能睁开眼睛。人体血液中具有与海洋水分相同的盐分。

# 《人体内的健康密码》

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