

《健康漫话》

图书基本信息

书名：《健康漫话》

13位ISBN编号：9787506719971

10位ISBN编号：7506719975

出版时间：1999-06

出版社：中国医药科技出版社

作者：鲁迅 林贤治 评注

页数：468

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.tushu111.com

内容概要

内容提要

健康是人们越来越关心的话题，身体是怎样构成的，环境、气象、电离辐射、超声、阳光、声音、空气等诸因素对健康有何影响，生物钟、睡梦、情绪、性格及行为等又何以与健康相关，身心关系如何，身心效应于健康有何影响，诸如冠心病、高血压病、糖尿病等常见中老年疾病的危害，以上即是本书有关健康的话题。全书文字简练流畅，通俗生动易懂，适合于广大关心身体健康的人们阅读。

书籍目录

目录

第一篇 健康的主体 人

调查之一：您的生命档案

一 生命档案

二 健康的概念

三 您在健康之峰上的位置

人之由来

一 宇宙的诞生

二 生命的诞生

三 生物进化

四 地球人的幸运

五 人胚的成长

您的身体是什么构成的

一 原子

二 分子

三 生物大分子

四 细胞

五 组织

六 器官

七 系统

您的身体是怎样构成的

一 运动系统

二 消化系统

三 呼吸系统

四 泌尿系统

五 生殖系统

六 循环系统

七 内分泌系统

八 感觉系统

九 神经系统

十一 一则幽默小故事

人的生长轨迹

一 生物的人和社会的人

二 人生发展各阶段的生理 心理特征

三 关于生与死的思考

调查之二：您的寿命能有多长

一 “享尽天年”

二 健康人寿命预测

三 标准体重计算

四 哪些人易早逝

五 对预测的评价

人为什么会生病

一 病因三要素

二 病因三要素之间的关系

疾病的预防

一 概说

二 第一级预防

三 第二级预防

四 第三级预防

第二篇 健康的相关因素 天地人

环境与健康

一 自然环境

二 生态环境

三 人类与技术环境

四 人与自然三步曲

五 社会环境

六 环境医学

气象与健康

一 气象与人

二 天气及季节对生理的影响

三 气象与疾病

四 气候与疗养

电离辐射与健康

一 电离辐射与人类生活环境

二 电离辐射对人体的影响

三 几种器官的辐射效应

四 电离辐射在医学中的应用

五 电离辐射的防护

非电离辐射与健康

一 紫外线辐射与健康

二 红外线辐射与健康

三 激光辐射与健康

四 微波和射频辐射与健康

五 直流电和低频电流与健康

六 磁场与健康

超声波、次声波与健康

一 超声波、次声波

二 超声波的生理效应

三 超声波诊断

四 超声波治疗

五 “无形杀手” 次声波

六 怡人心神的次声波

阳光、色彩与健康

一 阳光礼赞

二 可见光的生理效应

三 视觉污染

四 色彩疗法

声音、音乐与健康

声音与噪声

噪声对人体的危害及防护

三 人能生活在绝对无声中吗

四 音乐疗法

五 音乐处方

空气与健康

一 氧气的作用

二 大气层

- 三 空气污染
- 四 空气污染对健康的影响
- 水与健康
 - 一 生命之水
 - 二 饮水卫生
 - 三 水污染
 - 四 水污染对健康的危害
 - 五 关于水的题外话
- 微生物与健康
 - 一 微生物与人类
 - 二 细菌
 - 三 病毒
 - 四 其他病原微生物
- 寄生虫与健康
 - 一 寄生虫与宿主
 - 二 蠕虫
 - 三 原虫
 - 四 医学昆虫
 - 五 螨 现代化居室之患
 - 六 我国人体寄生虫感染现状
- 微生态与健康
 - 一 人体微生物学简介
 - 二 微生物学的基本原理
 - 三 微生态的平衡与失调
 - 四 微生态失调的防治
 - 五 生态制剂
- 微量元素与健康
 - 一 生命元素
 - 二 元素在人体健康中的作用
 - 三 哪些食物富含微量元素
- 维生素与健康
 - 一 什么是维生素
 - 二 维生素的分类与命名
 - 三 维生素的功能与缺乏症
- 自由基与健康
 - 一 关于自由基
 - 二 自由基的相关因素
 - 三 自由基对生理的影响
 - 四 抗自由基物质
 - 五 自由基与衰老
- 遗传、基因与健康
 - 一 遗传与变异
 - 二 基因与染色体
 - 三 遗传病
 - 四 癌基因、抗癌基因、抗转移基因
 - 五 形形色色的基因
 - 六 造福人类的生物遗传工程
- 生物钟与健康
 - 一 生物钟之谜

二 健康的节律

三 疾病的节律

四 人的一天

睡梦与健康

一 两种睡眠的交替

二 人为什么要做梦

三 动物也会做梦

四 梦境的解释

五 噩梦与疾病

六 童梦解谜

情绪与健康

一 什么是情绪

二 情绪与生理

三 不良情绪对健康的损害

四 不良情绪的自我调控

性格与健康

一 健康性格

二 性格与疾病

三 性格的重塑与培养

紧张、应激与健康

一 什么是应激

二 生活变化与紧张度

三 职业与紧张度

四 应激反应的生理基础

五 应激反应的机体功能变化

调查之三：自测您的紧张状态

一 生活状态

二 日常生活中的不快

三 生活哲学

四 调查评估 分项目

五 调查评估 总体紧张度

行为与健康

一 人的基本行为及其生理学基础

二 人的社会行为

三 人类行为的心理学基础

四 不良行为

调查之四：您的行为类型

一 行为类型问卷（AB型）

二 记分方法

三 问卷评价

职业与健康

一 生产性有害因素

二 职业病

三 劳动卫生与职业病防治

四 脑力劳动与职业病

宗教、崇拜与健康

一 崇拜是一种需要

二 原始宗教

三 世界三大宗教

四 信仰作用于健康的途径

五、邪教对健康的影响

气功与健康

一 什么是气功

二 气功的作用机理

三 气功对健康的作用

四 气功与科学

五 我对气功的看法

旅游与健康

一 旅游及旅游卫生

二 旅游 走向大自然

三 旅游对健康的作用

四 旅游病

日常生活与健康

一 热爱生活与健康

二 饮食与健康

三 感情生活与健康

四 读书与健康

五 运动与健康

第三篇 健康的枢纽 身与心

第一个公开的秘密：心理 - 免疫定律

一 惊人事实

二 心理 - 免疫定律

第二个公开的秘密：药物的心理.生理效应

一 早年的疑惑

二 药物背后的影子

三、药物的心理 - 生理效应

心理与生理

一 “大惊失色”之类

二 暗示与催眠术

心身疾病论

一 从人被吓死谈起

二 精神紧张的致癌理论

四 糖尿病的危害

五 糖尿病的治疗

第三剑客：癌症

一 癌症的一般知识

二 为什么会有癌肿

三 怎样早期发现癌症

四 癌症的治疗和预防

五 前途是光明的

世纪瘟疫 艾滋病

一 现状

二 艾滋病是怎么回事

三 艾滋病临床诊断标准

四 艾滋病的治疗

五 艾滋病的预防

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.tushu111.com