

# 《人体使用手册》

## 图书基本信息

书名：《人体使用手册》

13位ISBN编号：9787538862584

10位ISBN编号：7538862587

出版时间：2010-2

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：廉勇

页数：402

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](http://www.tushu111.com)

# 《人体使用手册》

## 前言

由于工作繁忙，生活压力大，健康意识的缺位，疾病常识的匮乏，我们往往会忽略了对身体健康的关注。劳累过度、暴饮暴食、睡眠状况差、脸色苍白、体形臃肿、体力减退……身体结构、功能开始发生变化甚至恶化！许多人习惯将这种健康问题交给医生来解决，而从未真正去思考我们的身体为什么会患上种种疾病，为什么会出现亚健康状况。有一个令人震惊的事实便是，很多疾病和身体表现出来的亚健康状况，正是我们用错了身体的缘故。而长期地错用身体，将导致身体结构、功能发生变化甚至恶化完全停止工作。正如一台机器，如果长期地错误使用，不及时修理，不正确维护，其性能会逐渐减退，使用寿命也必将缩短！我们应该如何正确使用自己的身体？如果像机器一样，拥有一本详细的使用手册，指导我们进行具体操作，那么保持健康将是件非常容易的事情：通过使用手册，我们可以轻松地知道，何时该为人体机器加油——通过合理的膳食来补充人体必需的营养，如何保养人体机器——感到疲倦时及时地放松、补足睡眠，何时检修机器——当身体出现疾病征象时及时治疗，并知道哪些行为习惯、哪些环境会对人体机器造成干扰和影响。但人体有其特殊性，因为它毕竟不是机器，而是远比机器更为复杂、更为精密的生命体。因而正确使用人体、保持身体健康不像使用机器那样简单，因为人体没有按键、开关、指示灯。解决这一问题的关键在于，我们首先要提高自己的健康意识，通过认真的学习，掌握科学的知识，并用来指导我们的日常保健。根据这一健康理念，我们组织专业人士编写了“人体使用手册”系列图书，旨在为读者提供真正实用有效、科学简明的人体使用手册。在编写体例上，不同于以往的家庭健康指南类图书，而是化难为易，便于读者掌握和使用。如同使用说明书一样，简单易懂。《人体使用手册·男人版》是系列图书中的一种，旨在为现代男性提供更专业、更有针对性的健康帮助。

# 《人体使用手册》

## 内容概要

《人体使用手册:男人版》是一本专门针对现代男性生活、健康现状而编写的健康指南，是一本适用于男性的人体使用手册，有助于读者化难为易，轻松读懂各种复杂的人体信号，正确地使用和呵护人体这台高度精密的“机器”。

书中详细介绍了男性身体的各大系统、重要器官的结构、功能，针对各种男性常见疾病，深入剖析了病因，并在综合国内外最新科学研究成果的基础上，给出了最为实用、科学的治疗方案和自我保健方法。此外，还对营养、减肥、健美等最为男性所关注的各种问题做出了科学指导，帮助男性保持健康，永葆青春活力。

# 《人体使用手册》

## 书籍目录

绪论 身体健康是无价之宝 健康是一生的追求 关注男性健康 影响男性健康的因素 男性健康观点误区 现代男性健康的标准 第一部分 正确认识和使用身体 第一章 了解自己的身体 人体基本结构 能量：维持生命的根本 与健康息息相关的营养素 体重与体温 血压和脉搏 人为何会生病 第二章 运动系统 骨：人体的支架 关节：骨与骨之间的纽带 骨骼肌：自由而有力 颅骨：头部的支架 脊柱：人体的主干 颈：人体健康的镜子 颌：影响咀嚼和说话的部位 肩：勇挑重担 背：虎背展现男性之美 肋：五脏六腑的护卫军 肘：使用频率最高的关节 手：经络之源 腕：让手脚更灵巧 骨盆：支持体重、保护内脏 髌：让你灵活摇摆 膝盖：负重最大的关节 胫：人体推进器 踝：娇弱的关节 足：丈量人生旅途 第三章 呼吸系统 鼻：呼吸道的门户 咽喉：人体的要地 气管、支气管：顺畅呼吸之路 肺：吐故纳新 扁桃体：功过参半 声带：人体的琴弦 第四章 消化系统 口腔：病出病人的通道 牙齿：最坚硬的活体器官 唾液腺：默默无闻却不可思议 食管：食物的通道 胃：消化食物的机器 小肠：消化吸收的主力军 大肠：清除糟粕 直肠：不容小觑 肝：人体的化工厂 胰腺：不平凡的小角色 阑尾：人类的退化器官 胆囊：胆汁的管家 第五章 泌尿系统 肾：先天之本，生命之根 输尿管：曲折的小径 膀胱：贮存尿液的仓库 尿道：身兼二职 第六章 生殖系统 睾丸：精液之源 附睾：精子的管理者 输精管与射精管：运输精子的通道 阴囊：睾丸的软皮衣 阴茎：阳刚之气的象征 前列腺：男性最大的附属性腺 第七章 循环系统 心脏：维持生命的机器 心血管系统：生命主干道 淋巴系统：人体的防卫系统 脾：斗士兼回收工 第八章 神经系统 脑：神奇的人体之核 脊髓：脊神经与脑的通路 周围神经：人体活动的控制器 第九章 内分泌系统 垂体：人体最重要的内分泌腺 甲状腺：身体燃料的调节器 肾上腺：对抗压力的勇士 胸腺：造血兼免疫 第十章 感觉器 皮肤：保护人体的铜墙铁壁 脸：男性的“脸面”最重要 眼睛：探寻大千世界的窗口 耳朵：微型人体健康图 唇：人体健康晴雨表 舌：察知冷热酸甜 头发：阳刚魅力的展示 胡须：男人的性感符号 指甲：健康的占卜师 趾甲：让足下生光 汗腺：人体体温调节器 泪腺：泪水之源 第二部分 积极防治常见疾病 第十一章 呼吸系统常见疾病 感冒 哮喘 第十二章 消化系统常见疾病 食欲下降 消化不良 食物中毒 腹胀 腹泻 便秘 第十三章 泌尿生殖系统常见疾病 尿频 尿痛 阳痿 早泄 性欲亢进 性欲低下 少精症 无精症 ..... 第十四章 循环系统常见疾病 第十五章 神经系统常见疾病 第十六章 代谢疾病 第十七章 男性常见癌症的防治 第三部分 打造男性健美体型 第十八章 健美锻炼 第十九章 轻松减肥 第二十章 快乐运动

## 章节摘录

插图：系统一系列在结构和功能上具有密切联系的器官结合在一起，共同行使某种特定的生理活动，构成了人体的系统。人体可分为9大系统，即：运动系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、循环系统、神经系统、内分泌系统、感觉器系统。

- 运动系统。运动系统是由骨、关节和骨骼肌共同组成的。运动系统构成人体的基本轮廓，起着运动、支持和保护的作用。
- 呼吸系统。呼吸系统是由传导部和呼吸部组成的。传导部包括鼻、咽、喉、气管、支气管和肺内的各级支气管。传导部的功能是过滤、湿润和温暖或冷却空气。呼吸部包括肺内细支气管以下至肺泡的部分。呼吸部的功能是吸入氧气，呼出二氧化碳。呼吸系统既有呼吸的功能，又有运送气体的功能。
- 消化系统。消化系统是由口到肛门的管道和开口于此管道的附属腺体组成的。消化系统的功能是消化食物、制造营养、排泄废物。
- 泌尿系统。泌尿系统是由肾、输尿管、膀胱和尿道组成的。泌尿系统的功能是调节体液，维持电解质平衡，排出体内溶于水的代谢物。
- 生殖系统。生殖系统是由内生殖器和外生殖器组成的。生殖系统的功能是分泌性激素，产生生殖细胞，繁殖下一代。
- 循环系统。循环系统是由心脏、血管、淋巴组织、淋巴管、淋巴器官组成的。循环系统的主要功能是运送血液、营养和淋巴液，参与体液的调节，保障人体各组织器官的代谢需要。
- 神经系统。神经系统是由中枢神经系统（由脑和脊髓构成）和周围神经系统（由全身神经网络组成）两部分组成的。神经系统是人体内起主导作用的系统，控制和调节人体其他各系统的活动，使人以一个整体适应着不断变化的内、外环境。

# 《人体使用手册》

## 编辑推荐

《人体使用手册:男人版》：人体使用手册，教你学会正确地使用、呵护自己的身体。使身体时刻充满活力。高效运转。这是一本男性健康的全方位指导读本，给你专业、科学、详尽、实用的健康建议。正确地认识身体《人体使用手册·男人版》是一本以全新科学理念为指导的男人人体使用说明书，为你详解男性身体的各个系统、器官和组织的功能和运作原理，以及各种常见疾病的原因。男性为何多患脂肪肝？痛风是如何引发的？男性中年发福后会引发哪些疾病？困扰你的种种生理问题的答案都将在书中一一揭晓，从而帮助你全面了解自己的身体。合理地使用身体超负荷工作或者不合理地操作机器都会对机器造成损害，从而影响机器的运作效率，缩短机器的使用寿命，身体也是一样的。对于现代男性而言，只有养成良好的生活习惯，合理地使用自己的身体，才能真正保证身体健康，提高生活质量。《人体使用手册:男人版》将为你提供科学的建议，提示日常生活中需要注意的问题，帮助你合理地使用身体，使身体免受伤痛折磨。科学地养护身体机器能否长期稳定地运行同日常养护密切相关，人的身体也是如此。作为一本人体使用说明书，《人体使用手册:男人版》详尽介绍了保养身体的秘诀，比如日常生活中如何应对肌肉拉伤，如何免遭慢性疾病的损害，预防椎间盘突出，避免高血压、高胆固醇、高血脂，防止脱发等。另外书中还介绍了提高自身免疫力、减肥、健美等问题，帮助你全方位地呵护自己的身体。《人体使用手册·男人版》是一本男人人体使用说明书，指导你了解自己身体的构造、运行状况、维护和保养的方法。所有同男性身体健康有关的问题。你都可以在《人体使用手册:男人版》中找到答案。如何远离高血压、高血脂、高胆固醇，如何避免运动时骨折和肌肉拉伤，男性在不同年龄阶段如何进行自我护理和保健，如何解决过早脱发、秃顶的问题，如何减掉多余脂肪让自己更健康更有型……

## 精彩短评

- 1、 男士健康书 多学习 长见识
- 2、 老师看的，我也不知道了
- 3、 书做的一般，包括内容以及排版。

# 《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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)