

# 《人体奥秘与保健》

## 图书基本信息

书名：《人体奥秘与保健》

13位ISBN编号：9787504467096

10位ISBN编号：750446709X

出版时间：2010-5

出版社：中国商业出版社

作者：赵叶

页数：242

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)

# 《人体奥秘与保健》

## 前言

人的身体就是一个小宇宙，是个有机的统一体。人体内部的健康状态可以反映在身体外部，体内器官出现疾患也会反映在体表的眼、耳、口、鼻、面色、四肢等变化上。虽然我们的人类身体构造就像是一台机器。如何才能使人体这台神奇的机器正常运转，这需要大家在日常生活中多关注自身的健康与保健，不要让身体出了差错，否则这台机器将不能正常运转。要有健康的身体，自己要学会做自己的第一个医生，了解人体的奥妙，注意自身的身体变化，学会一些疾病的基本常识与防治方法。

人体充满智慧和活力，具有强大的防护机制、应变能力和自适应性。中医称之为“正气”。防治疾病应立足于维护人体正气。而维护正气最有效的途径就是加强自身保健。被动地依赖外界的“援助”远不如振奋精神、自强不息。你或许不是医生，但你比任何人包括医生身边的亲人更了解自己身体从头到脚各个部位的健康状况，所以你自己才是最好的医生。而最好的防治疾病方法就是加强人体保健，提高和维护身体的自身免疫力。那么，如何才能有效地进行自我保健与防病治病呢？这就必须对人体自身有较为清楚地了解与认识，而这往往是人们所忽略的。因为人体是一个非常复杂、奥妙无穷的生命体。作为地球上智能最高的生物，动物界最高级种类的人，其机体犹如一架最精密、最高级的机器。各种零件规格有度、功能奇特，充满着奥秘与神奇。

# 《人体奥秘与保健》

## 内容概要

《人体奥秘与保健》内容简介：走出误区，走进科学，了解身体结构，更多地了解自己、关爱自己、走向健康。人类的躯体有许多趣味横生、妙不可言的奥秘，人的许多器官会在不知不觉中反映出人体真实的感受与内在的需求。研究探索它们，可以进一步揭示人体的奥秘，开发人体的潜在机能，推动生命科学的发展。

# 《人体奥秘与保健》

## 书籍目录

人体的数据 人体探奇 人体之最 人体数据知多少 人身上的等号 人体中的奇妙数字 人生的时间这样度过 人体基因与遗传长寿 人体的万用干细胞 人体可更换的器官 人体器官的不对称 人体的灵丹妙药 人体的美学参数 人体现象趣闻与解密 人体寿命该有多少 人体的内环境 大脑：人体最高司令部 头发：人体健康测量器 脸色：人体病变的参照 眉毛：人体肾气“晴雨表” 舌头：人体构语的功臣 眼底：人体健康的窗口 唾液：消化、防癌、信息之液 牙齿：人体功能“粉碎机” 鼻子：人体唯一的嗅觉器官 指甲：人体健康的“荧光屏” 指纹：人体终生的“印鉴” 皮肤：人体最大的器官 耳朵：人体肾脏的窗口 脖颈：人体的“多三角区” 腰围：人体健康的标尺 粪便：消化道的一面镜子 梦境：人体内心的变形图画 脚：人体的第二心脏 汗：人体的心之液 人体的外环境 光线与人体健康 月亮与人体健康 色彩与人体健康 气味与人体健康 沐浴与人体健康 书画与人体健康 五味与人体健康 尿液与人体健康 音乐与人体健康 按摩与人体健康 用枕与人体健康 体姿与人体健康 气象与人体健康 烹调与人体健康 服饰与人体健康 环境与人体健康 金银玉饰与健康 经络与人体健康 居室色彩与人体健康 睡眠与人体健康 心理与人体健康 生物钟与人体健康 饮食平衡与人体健康 人体的保健 科学用脑与健脑 提倡餐前保健 人到中年防阳痿 伏案工作者的保健 素食：血液的净化剂 电脑族的首选食品 净化居室环境 清除厨房的污染 警惕家电的危害 积极预防现代城市病 警惕隐性“杀手” 进行体内“大扫除” 改改这些饮食习惯 食物的中毒与解毒 园艺与养生 三分种的养生术 营造健康的居室环境 警惕亚健康状态 简易健身妙法种种 丰富多彩的自然疗法 反常态运动与健康 树立科学的保健观 向绿色要健康 如何掌握适度运动量 戒掉吸烟的恶习 积极有效地防治癌症 按季节变化进行养生 古代中医的心理疗法 改善情绪的六大策略 远离愤怒的“雷区” 哭泣与健康 与人为善心地宽 信心疗法的奇效 放松，放松，再放松

## 章节摘录

**牙齿：人体功能“粉碎机”** 整齐、洁白的牙齿不仅是人体健美的一个重要条件，而且只有排列整齐、咬合良好的牙齿，才能有高度的咀嚼功能，帮助胃的消化。所以，齿坚是人健康的标志之一。对歌唱演员，外交人员来说，有一副整齐牙齿，才能发音准确、口齿清楚；对于运动员来说，健康的牙齿可以帮助提高运动成绩；举重运动员常常要靠上下咬合正常的牙齿，使咀嚼肌肉产生动力作用：杂技演员能用门牙衔住一根吊悬着的牵引绳，在空中翻腾跌挪，表演“空中飞人”的优美舞姿。

据科学家测定，人牙齿的平均咬合力：前牙达50磅，后牙达140磅，而一个有着强大臂力的运动员的握力也不过90磅，可见牙齿的巨大力量。人类的牙齿在咀嚼食物时还有一个与一般动物牙齿不同的特点，那便是它既可左右上下嚼动，又可前后伸动，这就使牙齿的力量得到高度发挥。而动物中，如老鼠只能下巴前后伸动，狗只能上下咬动，牛也只能上下牙左右搓动。正如人们所形容的，健康人的牙齿就是一台功能完善的“粉碎机”。

如同任何事物都有两面性一样，牙齿也有它脆弱的一面：排列不齐的牙齿，牙科医师可以用机械将它轻易的移动或拔起，每拔除一颗牙齿，咀嚼力便减少22%，拔掉两颗牙则减少45%。因此，牙齿需要注意保护，而保护牙齿最主要的是牙齿的清洁，其中刷牙是十分重要的。

其实，刷牙早就为我们的祖先所注意，远在1000多年前，中国人就开始使用牙刷了，只不过最早的牙刷是用杨柳枝制成的。南宋时开始用植毛牙刷。而17世纪，欧洲人还只能用手指或亚麻布加浮石粉擦牙，使用牙刷的历史比我国晚800年左右，直到20世纪才出现了软尼龙丝制作的牙刷。近年来更有电动牙刷、液压牙刷、音乐牙刷、电子牙刷等。应该提到的是，近年来，各种药物牙膏的生产更增添了预防与治疗牙病的良好作用。

对保护牙齿、预防牙病来说，刷牙的时间十分重要。近些年来一些牙科专家提出刷牙最佳次数与时间应是“3—3”，即每天刷3次，每次均在饭后3分钟进行。这是考虑到口腔细菌分解食物残渣中的蔗糖、果糖和淀粉产生的酸性物质。会腐蚀溶解牙釉质而引起龋齿，而这个过程一般在饭后3分钟就开始。所以提倡三餐饭后3分钟内刷一次牙是很科学的保护牙齿的方法。其次，刷牙的方法也要讲究：要耐心地顺着牙缝上下缓刷，并用牙刷轻摩牙龈；刷牙的水温也要注意，骤冷骤热的刷牙水会对牙齿产生刺激，导致过早脱落。研究表明，水温以35℃左右为宜。

有人以为在牙齿上包上金属物，既美观又可预防龋齿，其实，这是不科学的做法，且不说把本来咬合良好的洁白牙齿包上金属物，破坏了自然美，同时，还会使牙齿的生理机能发生变化。因为正常情况下，牙齿不但通过牙髓的血管、神经、淋巴等与全身发生营养联系，而且在口腔内与唾液进行某种物质代谢。一旦牙齿被金属物包起来，代谢活动便停止。再说，套上金属牙时须磨除牙齿表面完整的牙釉质，才能涂上粘固剂，而这种粘固剂常易溶解于唾液，导致粘接处出现空隙，给了口腔内细菌污物堆集的机会，也使牙齿受到龋蚀与破坏。 P57-59

# 《人体奥秘与保健》

## 编辑推荐

《人体奥秘与保健》编辑推荐：你了解自己身体的结构吗？你想更真切地了解自己吗？那就让我们一起走进人体这个奇异的世界，更多地了解人体结构，让我们向健康进军。认识你的身体，了解它的需求，保持身心健康。人的一生中站立的时间最长，约有30年；其次是睡眠，约23年，因此不能忽视你的床榻；坐着的时间居第三位，约17年；走路的时间居第四位，约消耗16年。人的身体本身就是一个药材库，有很多灵丹妙药可以用来防止疾病、调节机体平衡。人体与气候关系相当密切，俗话说，“天人相应”，自然界的四季气温对人体健康有一定的影响，因此，注意四季不同的养生方法十分重要。神经的健旺与否，直接影响着肌体的一切活动，特别是脑力劳动者，经常伏案工作，更需要注意脑的保护，提高脑力劳动的功效，延缓脑细胞的老化进程。

# 《人体奥秘与保健》

## 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)