

健康漫话



[健康漫话 下载链接1](#)

著者:鲁迅 林贤治 评注

出版者:中国医药科技出版社

出版时间:1999-06

装帧:平装

isbn:9787506719971

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。全书文字简炼流畅，通俗生动易懂，适合于广大关心身体健康的人们阅读。

作者介绍:

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况
- 微生物与健康
 - 一 人体微生物学简介
 - 二 微生物学的基本原理
 - 三 微生物的平衡与失调
 - 四 微生物失调的防治
 - 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
- 睡眠与健康
 - 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
• • • • • ([收起](#))

[健康漫话_下载链接1](#)

标签

评论

[健康漫话_下载链接1](#)

书评

[健康漫话 下载链接1](#)