

正确使用人体 轻松拥有健康



第二版

人体使用手册

全集

李屹之 主编

世界卫生组织提出：每个人的健康与长寿，80%取决于自己，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境的影响。完美的身体需要的，不是药物与手术，而是一本教会你正确使用人体的手册。

图书在版编目 (CIP) 数据

人体使用手册全集 / 李屹之主编. —北京: 新世界出版社, 2006.10

ISBN 978-7-80228-167-7

I. 人… II. 李… III. 保健-通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118182 号

人体使用手册全集

作 者: 李屹之

责任编辑: 陈晓云

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 1/16

字 数: 680 千字 印 张: 28.5

版 次: 2010 年 2 月第 2 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-167-7

定 价: 39.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

第一章 人体系统概述

一、呼吸系统 / 002

呼吸系统的构成	002
呼吸系统的功能	002
什么是呼吸	002
呼吸急促的原因	003
人不能长时间呼吸纯氧	004

二、循环系统 / 004

循环系统的构成	004
循环系统的功能	004
肺循环和体循环	005
人体内的血压感知器	005
为什么会有高血压	005

三、消化系统 / 006

消化系统的构成	006
消化系统的功能	006
唾液的超能力	006
消化和吸收	007

四、神经系统 / 008

神经系统的构成	008
神经系统的功能	008
痛觉的作用	009

五、免疫系统 / 009

免疫系统的构成	009
免疫系统的功能	009
免疫力低下的迹象	010
如何提高免疫力	011

六、运动系统 / 012

运动系统的构成	012
运动系统的功能	012
何为脱臼	013
肌肉拉伤是怎么回事	013
运动损伤的预防	014

七、泌尿系统 / 015

泌尿系统的构成	015
泌尿系统的功能	015
人为什么会口渴	015
憋尿的不良后果	016

八、生殖系统 / 017

生殖系统的构成	017
生殖系统的功能	017
我是从哪里来的	019
人的性别是如何决定的	020

第二章 如何使用人体

大 脑 / 022

健脑六法	022
对脑有益的食物	023
提高记忆力的5种方法	024
坏习惯影响大脑健康	024
头晕患者的注意事项	026
头痛不可滥服药	026
怎样消除“春困”	027
打呵欠可以驱困	028

头 发 / 028

如何使头发保持健康美丽	028
常梳头有益健康	030
枯黄头发的护理	031
打理卷发应注意哪几点	032
怎样预防脱发	032
斑秃患者应注意的问题	033
睡前洗头要吹干	033
不宜烫发的人	034
烫发次数不宜过多	035
常染发有害健康	035

口 腔 / 036

口腔的护理	036
消除口臭的方法	037
口吃的纠正	038
保护牙齿的诀窍	038
假牙的护理	039
慎重对待牙齿不整	039
牙病不治可对心肺产生危害	040

虎牙不能拔	040
不宜长时间地嚼口香糖	041
饭后使用牙签的危害	041
儿童缺牙后也应镶牙	042
补过的牙齿能用多久	042
拔牙后冷、热敷要掌握时机	042
慎对牙龈出血	043
牙齿的磨损	043
磨牙症	044
疼起来“要命”的牙痛	044
龋 齿	045
牙周疾病	046
智 齿	046

眼 睛 / 047

保持眼睛好的调节力	047
保养眼睛的方法	047
对眼睛有益的食物	048
巧手去眼纹	049
电脑工作者的护眼之道	049
看电视时要注意保护视力	050
乘公交车时别盯着电视看	051
常戴近视眼镜不会使度数加深	051
要随时调整眼镜度数	052
隐形眼镜的配戴应慎重	052
不宜长时间地戴隐形眼镜	052
太阳镜的科学选购	053
鱼肝油丸的作用	054
正确认识眼皮跳	054
眨眼不可少	054
不洁化妆得眼病	054
眼药水的选择与使用	055
噪声对视力的损害	056

注意防御危害眼睛的敌人	056
手术消除眼袋	057
如何预防干眼症	057
化学性物质溅入眼睛的处理方法	058
眼睑异常的治疗	058

鼻子 / 059

鼻子的保健	059
干燥天气防止病从鼻入	060
擤鼻涕的正确方法	060
慎对小孩流鼻涕	061
如何应付异物入鼻	061
鼻内点药应注意的问题	062
怎样对待鼻出血	062
鼾症的几种疗法	063
如何治疗酒糟鼻	063
鼻疖的防治	064

耳朵 / 065

搓耳保健法	065
戴耳环的利弊	065
游泳时注意保护耳朵	066
听音乐时不要把音量开得太大	066
怎样保护孩子的听力	066
老年性耳聋的预防	067
慎对自己掏耳	067
耳内点药的注意事项	068
耳聋的预防	068
耳鸣的常见原因及注意事项	069
耳廓外伤的处理方法	070
正确认识爆震性聋	070

手 臂 / 071

手部护理	071
学会科学洗手	072
手部保健运动	073
指甲的保养	073
手心出汗的护理	073
戴手套的讲究	074
不宜用汽油洗手	074
不宜经常挤压手指关节	075

腿 脚 / 075

美腿应注意饮食	075
揉脚有益身体健康	075
关心腿脚不衰老	077
嵌甲的护理	077
热天不要用凉水冲脚	078
天凉了要保护好脚	078
睡觉时避免脚底迎风	079
赤脚走路益于健康	079
快步行走有益身心	080
踏石走的益处	080
架高双腿有益健康	080
倒走和倒跑要注意安全	081
常跷“二郎腿”有损健康	081
尖头皮鞋应慎穿	082
小腿抽筋夜间发作的原因及防治	083
脚鸡眼的防治	083
防治脚气应注意哪些问题	084
怎样减轻足跟痛	085

皮 肤 / 085

皮肤的四季保健	085
---------------	-----

对皮肤健康有益的水果	086
预防皮肤干燥的方法	086
皮肤暴晒后的护理	087
橄榄油护肤	088
空调房里的护肤绝招	089
夏日怎样应付肌肤问题	089
夏季不宜化浓妆	089
夏天不宜马上擦掉汗	090
秋冬护肤品	090
秋季旅游的护肤	091
新买的衬衣应先洗后穿	091
洗澡后不宜马上化妆	092
蒸汽美容时间不宜过长	092
内、外衣不宜放在一起洗	093
不可小视皮肤亚健康	093
洗澡七不宜	094
对抗皮肤过敏	095
面部起皮炎的原因及治疗	096
疤痕的处理方法	096
如何驱除痤疮	097
冻疮的防治	098
远离疥疮应做到哪几点	099
怎样消除腋臭	099
防治白癜风应注意哪几点	099
如何远离痱子	100

脏 腑 / 101

心脏的保健	101
运动可使心脏功能增强	102
吃茄子能保护心血管	102
心血管疾病患者冬季保养之道	103
谨防四暴伤心	103
心脏病患者应慎戴耳环	104

健肺请用腹式呼吸	104
肺爱听舒缓音乐	105
经常散步有益于肺健康	106
春季养肺	106
秋季养肺	107
滋补润肺的家庭食谱	108
苹果西红柿可保肺健康	111
吸烟对肺的危害	111
粉尘对肺的危害	112
高强度体育运动对肺有害	113
肺病患者不易饱食	113
啤酒喝得太多易得肺癌	114
警惕脂肪肝	114
肝炎病人不宜多看电视	115
秋凉需防胃病复发	115
用矮桌吃饭易伤胃	116
快餐食品应适量	116
不宜用水泡饭吃	116
吃早餐时不宜喝冷饮	117
饭后四不宜	117
恶心症的防治措施	118
吃柿子要注意防胃石病	119
肠道蛔虫的几种疗法	119
肾脏的保健	120
多喝水防肾结石	121

第三章 如何保养人体

饮食与健康 / 124

人体需要哪些营养素	124
哪些食物富含维生素	124
空腹不宜食用哪些食物	124
吃水果有学问	126

补血应该吃什么	127
按血型选食物	128
“年轻”血管的食物	129
营养缺乏的信号	129
科学补充维生素C	131
改掉挑食的习惯	131
最佳食物榜	132
四季对食物的选择	134
饮食六大平衡法则	135
科学安排一日三餐	137
早餐不可忽略	138
科学搭配午餐	138
晚餐不宜吃得太饱	139
经常喝粥保健康	140
调味品的神奇功效	142
醋的保健作用	145

运动与健康 / 147

不同人群运动方案	147
选择合适的运动方式	148
恰当安排运动量	149
六大最优运动	149
小量随意运动益身心	150
被窝里的健身操	151
每天原地跳一跳	152
简便易行的下蹲运动	153
坚持步行益处多	154
跑步健身新花样	156
球类运动益身心	158
常游泳利健康	159
多动双腿防衰老	160
健美运动的技巧常识	161
新鲜“另类”的锻炼法	162

晚练益于晨练	163
睡前运动有利修身	164
锻炼前2小时进食	165
久坐不动害处多	165
偶尔运动不利健康	166
饭后不要急于运动	167
不要带病参加锻炼	168

睡眠与健康 / 169

睡眠质量与时间	169
不同人群的睡眠习惯	170
睡前锻炼有助睡眠	170
睡眠姿势要正确	171
对付失眠的方法	173
避免瞌睡的小技巧	174
晨练后不睡“回笼觉”	175
伏案午睡无益健康	176
午睡时应注意什么?	177
分段睡眠效果好	178
不要“戴”这些东西睡觉	179
睡觉时不要开灯	180
选择合适的睡床	181
选择合适的枕头	182
被子的“个人卫生”	183

心理与健康 / 184

身心健康的标准	184
保持心理平衡	185
适当静默益处多	187
笑口常开益健康	188
轻松应对生活琐事	190
积极化解不良情绪	191
积极克服“心累”	194

开阔心胸摆脱忧郁	195
过于敏感有碍健康	196
长时间生气损健康	197
强忍眼泪不利健康	199
让嫉妒之心走开	200
让贪婪之心止步	201

美容与健康 / 203

不同肤质的护理	203
各年龄段皮肤保养	203
四季皮肤保健要点	204
分阶段地呵护肌肤	205
日常五大排毒法	206
保护肌肤要防晒	207
冥想让你漂亮起来	209
多多咀嚼益美容	210
用水美容的一天	212
健康地清洁面部	212
正确地养护头发	213
正确地呵护双唇	215
正确地修饰眉毛	216
正确地使用香水	217

服饰与健康 / 218

四季着装因时而变	218
着装要注意保健	219
有益健康的服装	220
穿化纤衣服的隐患	221
领带过紧损视力	221
戴耳环要谨慎	223
女性戴胸罩不要太久	223
穿鞋穿袜的讲究	224
尖头皮鞋不利健康	225

选择合适的运动鞋	226
老年人穿鞋的讲究	227
紧身牛仔裤应慎穿	228
穿裙子要注意保暖	229
新衣要先洗再穿	230
干洗衣服学问大	232
存放衣物有讲究	233

性生活与健康 / 234

夫妻共建和谐性生活	234
正确地认识性爱	235
影响“性福”的因素	236
性生活的前奏曲	238
体外射精害处多	239
“性惩罚”不可取	240
健康性生活10不要	241
夫妻分床利健康	243
夏季房事须谨慎	244
性生活要讲究卫生	245
关爱“性福”的食物	246

第四章 如何修复人体

急救护理

一、急救常识 / 250

人工呼吸急救常识	250
心脏按摩急救常识	250
穴位急救法	250
急救护理	250
家庭急救箱	251
急救代用品	251

二、突发急症 / 252

心肌梗死	252
中 风	252
癫 痫	253
高血压	255
昏 厥	255
休 克	255
猝 死	256
中 暑	256

三、创伤急救 / 258

颅脑损伤	258
头皮撕脱伤	259
头皮血肿	259
眼部损伤	260
胸部损伤	260
腰部扭伤	261
骨折的急救	262
锁骨骨折	262
脊柱骨折	263
肩关节脱位	263
足踝骨折	263
跟腱断裂	264

四、意外伤害 / 264

消化道异物	264
呼吸道异物	265
眼内异物	266
鼻内异物	267
耳内异物	267
鱼骨刺入咽喉	268
手指切割伤	268

脚底刺伤	269
皮肤烫伤	269
咽部烫灼伤	270
冻 伤	270
鼻出血	270
跌 伤	271
溺 水	271
抽 筋	272
触 电	272
毒蛇咬伤	273
狗咬伤	274
蜂蜇伤	275
缢 死	276
割 脉	276

五、中毒急救 / 276

食物中毒	276
农药中毒	278
煤气中毒	279
药物中毒	280
酒精中毒	281
砒霜中毒	281
误饮洗涤剂	282

疾病防治

一、五官疾病 / 283

青光眼	283
白内障	284
结膜炎	285
鼻窦炎	286
牙龈炎	287
口腔溃疡	288

二、呼吸系统疾病 / 289

感 冒	289
百日咳	292
慢性支气管炎	293
肺 炎	294
非典型性肺炎 (SARS)	296
肺结核	297
肺气肿	298
哮 喘	300

三、新血管疾病 / 302

高血压	302
高血脂	304
中 风	307
冠心病	310
贫 血	313

四、消化系统疾病 / 316

消化不良	316
胃 炎	317
消化性溃疡	320
痢 疾	321
便 秘	323
痔 疮	324

五、内分泌及泌尿系统疾病 / 325

流行性腮腺炎	325
糖尿病	327
肝 炎	330
胆结石	333
肾结石	334