

کتاب هفتم

تو!

از اندام‌های حسیات چه می‌دانی؟

دکتر مایکل اف رویزن

دکتر محمد سی اوز

مترجم: ندا محبتی

نشر افراز

۱۳۸۵

Roizen, Michael F.

رویزن، مایکل اف

توا از اندام‌های حسّات چه می‌دانی؟ / مایکل اف. رویزن؛ محمد اوز؛ مترجم ندا محبتی. — تهران: افراز، ۱۳۸۵.
ص. — (توا؛ کتاب هفتم)

ISBN ۹۶۴-۷۶۴۰۰-۷۰-۶

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب "You! The Owner's Manual: an Insider's Guide to the Body that Will Make You Healthier and Younger, ۲۰۰۵" است.

۱. سلامتی. ۲. اندام‌های حسّی. الف. اوز، محمد، ۱۹۶۰- م. Oz, Mehmet. ب. محبتی، ندا، مترجم. ج. عنوان. د. فروست.

۱۳۸۵ ت ۹۶۴۷۷۷ RA

۶۱۳

ج. ۷

۱۶۴۸-۸۵م

کتابخانه‌ی ملی ایران

♦ نشر افراز ♦ عضو جمع صنفی فرهنگی زنان ناشر ♦

♦ تهران، نارمک، خیابان گلستان، شهر کتاب قدی ♦

♦ تلفکس: ۷۷۸۴۲۰۰۲ و ۷۷۲۵۰۱۱۰ ♦

♦ E-mail: afraz@publicist.com ♦

♦ توا از اندام‌های حسّات چه می‌دانی؟ ♦

♦ مایکل اف. رویزن ♦ محمد اوز ♦ مترجم: ندا محبتی ♦

♦ نوبت چاپ: اول/ ۱۳۸۵ ♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ♦ ویراستار: یاسین محمدی ♦

♦ گرافیک، آرایش صفحات و طراحی جلد: آتلیه افراز ♦ لیتوگرافی: صحیفه ♦

- بزرگترین باورهای غلط درباره‌ی اندام‌های حسی ۶
- آناتومی حواس بدن شما ۱۰
- افسانه یا حقیقت ۱۰
- چشم‌ها ۱۱
- چشم‌ها چگونه کار می‌کنند ۱۳
- واقعیت ۱۵
- چه چیز می‌تواند اشتباه باشد ۱۵
- واقعیت ۱۶
- بیماری‌های صعب‌العلاج ۱۷
- واقعیت ۲۰
- زوال ماکولا ۲۰
- آب مروارید ۲۳
- آب سیاه ۲۴
- به داخل چشم بنگرید و به آن توجه کنید ۲۶
- گوش‌ها ۲۷
- افسانه یا حقیقت ۳۰
- دسی‌بل چیست؟ ۳۰
- افسانه یا حقیقت ۳۴
- افسانه یا حقیقت ۳۵
- پوست ۳۵
- واقعیت ۳۹
- افسانه یا واقعیت ۴۰

۴۲	احساس درد
۴۴	واقعیت
۴۶	حواس شما: طرح عملی برای جوان‌تر زندگی کردن
۴۷	اقدام شماره‌ی ۱: تمرین حفظ و نگهداری
۵۲	اقدام شماره‌ی ۲: از محافظ‌ها استفاده کنید
۵۳	اقدام شماره‌ی ۳: مراقب چشم‌های خود باشید
۵۴	آب بنوشید
۵۴	یک چرت بخوابید
۵۴	بلند شوید و چند قدم راه بروید
۵۵	واقعیت
۵۵	اقدام شماره‌ی ۴: چشیدن به دیگر حواس شما کمک می‌کند
۵۵	واقعیت
۵۶	لوتنین
۵۶	ویتامین C و بیوفلاونویدها
۵۷	واقعیت
۵۷	روغن ماهی
۵۹	اقدام شماره‌ی ۵: خودتان را امتحان کنید
۶۰	واقعیت
۶۰	تست تعادل
۶۱	تست بینایی
۶۱	تست شنوایی
۶۳	تست گوش
۶۴	تست درد