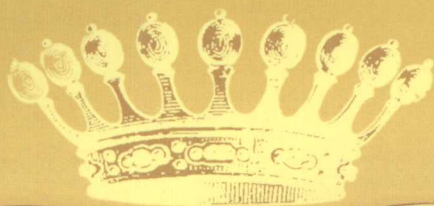


现代家庭必备书

SHIYONG
RENTI BAOJIAN
SHOUCE



实用 人体保健 手册

从头到脚话保健

主 编 窦国祥 窦 勇

著名中医养生专家窦国祥教您如何保健和使用身体，
实现您健康百岁的梦想。

要想身体不生病，首先必须懂得正确地保护身体。

不生病的力量，来自神奇的身体自我康复和自身免疫力。

身体自有内药在，内药远比外药灵。

只要精心呵护好您的身体，您的身体健康就会有惊喜的改观。



安徽科学技术出版社

实用
人体保健
手册

从头到脚话保健

主 编 窦国祥 窦 勇

副主编 申九兰 窦 虹

编 委 (排名不分先后)

申九兰 沈 沂 沈 颖 胡津丽

胡素丽 居文正 杨 茗 陆 英

季闽军 季闽春 窦国祥 窦国琴

窦 虹 窦 勇



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用人体保健手册/窦国祥, 窦勇主编. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2008. 9
ISBN 978-7-5337-4189-1

I. 实… II. ①窦…②窦… III. 保健-手册
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 136492 号

实用人体保健手册

窦国祥 窦勇 主编

出版人: 朱智润

责任编辑: 吴萍芝

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

网址: www. ahstp. net

E-mail: yougoubu@sina. com

经销: 新华书店

排版: 安徽事达科技贸易有限公司

印刷: 合肥晓星印刷有限责任公司

开本: 710×1010 1/16

印张: 18

字数: 250 千

版次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 11 月第 2 次印刷

印数: 3 000

定价: 29.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前言

人体是由各个脏腑器官有机结合、相互作用的整体,是按严格的等级和层次根据需要组织起来的。体内的每个系统都具有整体性、结构性、功能性、关联性、动态性、有序性和预决性。彼此依存、协调。

人体是一个复杂的巨系统,组成的物质元素种类繁多、层次鲜明、关系复杂。中医从阴阳、五行、脏象、经络、气血、津液等各个角度对人体的一个个亚系统进行研究,以便提炼出人整体的概念、原理和方法。西医以解剖、生理知识为基础,将人体分析为神经、循环、消化、呼吸、泌尿、生殖、内分泌、淋巴、血液、骨骼肌肉等系统,以此来阐明生命活动的过程。

世界上没有任何物品可与人体媲美。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”,“正气存在,邪不可干”。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。

目前书市上虽有多种有关人体保健的书,但有的内容单薄,有的用词浮躁,有的观点偏颇,有的结构松散,不尽如人意。在听取江苏省东南大学临床医学院、中大医院及江苏省老年大学等单位老同志意见的基础上,我们决意立足中西医结合,系统全面地介绍人体保健知识。本书分为上下篇。上篇介绍人体的各大系统基本知识及中医脏象、经络、气血、津液的基本知识。下篇是从头到脚按序介绍各种保健措施,并且附有众多图像,便于学习使用。本书特别强调科学性、知识性、实用性,讲究实效。

恒 温

人体自我保健是一切保健的基础。

21世纪是自我保健的世纪,自己的健康要由自己来追求、来维护、来掌握。

愿本书为你铺就一条健康长寿之路。

本书难免有不到之处,愿聆听读者指教。

窦国祥 窦 勇

2008年7月于东南大学中大医院



目 录

上篇 人体概况

第一部分 西医知识

第一章	神经系统——司令部指挥网	3
第二章	循环系统——人体内的长江、黄河	8
第三章	消化系统——后天之本,消化食物,营养机体 ...	13
第四章	呼吸系统——气体交换,吐故纳新	16
第五章	泌尿系统——人体下水道	21
第六章	生殖系统——生命之源,繁殖后代	24
第七章	内分泌系统——产生激素的器官	27
第八章	免疫与淋巴系统——卫戍部队	30
第九章	血液系统——运输氧气、营养	33
第十章	骨骼系统——人体的支架	36
第十一章	肌肉系统——力的象征	40

第二部分 中医知识

第一章	脏象	44
第一节	脏腑	44
第二节	精、气、血、津液、神	46
第二章	经络	49
第一节	经络的概念、组成及作用	49



第二节 十二经脉	50
第三节 奇经八脉	52
第四节 十五络脉	53
第五节 腧穴	53
相关链接	
■ 耳郭的表面解剖	53
■ 耳穴的分布	54
■ 耳穴的定位和主治	55

人是由各个脏腑器官有机结合、相互作用的整体,是按严格的等级和层次,根据需要组织起来的。体内的每个系统都具有整体性、结构性、功能性、关联性、动态性、有序性和预决性。彼此依存、协调。中西医从不同角度认识人体就像正面照、侧面照一样。

下篇 人体各部保健

第一章 头脑部	59
第一节 头脑	59
(一)概述	59
(二)头脑部保健措施	59
相关链接	
■ 脑卒中(中风)	64
■ 老年性痴呆	66
■ 失眠	67
第二节 颜面	68
(一)概述	68
(二)面部保健措施	68
相关链接	
■ 寻常性痤疮	73
■ 黄褐斑	74



第三节 口腔	75
(一)概述	75
(二)头脑部保健措施	79
相关链接	
■ 龋齿	85
■ 复发性口腔溃疡	85
第四节 眼睛	85
(一)概述	85
(二)眼的保健措施	87
相关链接	
■ 近视眼	95
■ 视力减退	95
■ 眼睛干涩症	95
■ 老年性白内障	96
第五节 耳朵	96
(一)概述	96
(二)耳朵保健措施	98
相关链接	
■ 耳鸣、耳聋	99
■ 耳闭、耳胀	100
第六节 鼻	100
(一)概述	100
(二)鼻的保健措施	102
相关链接	
■ 鼻窦炎(鼻渊)	105
■ 变应性鼻炎(鼻鼽)	105
第七节 咽喉	106
(一)概述	106
(二)咽喉保健措施	107
相关链接	
■ 急性扁桃体炎(乳蛾)	109
■ 慢性咽炎(慢性喉痹)	110

成人的脑一般仅重1300~1500克,只占人体总重量的2.5%左右,但它却有100多亿个神经细胞,而每一个神经细胞又与1万多个细胞相联系,形成一个神经网络的世界。神经细胞的直径很小,只有1/10万厘米,然而其神经脉冲的传递速度,最快时竟达每秒钟1万厘米左右。正是这个原因,脑才成了思维和意识的源泉。为此,人们把脑称为指挥人体的“最高司令部”。

第二章 颈部 111

(一)概述 111

(二)颈部保健措施 112

相关链接

■ 颈椎病 117

在日常生活中应避免长时间低头工作,不能贪凉,睡眠时枕头不宜太高。在工作中伏案30~60分钟后,应休息调整一下。当颈部感到疲劳时,可活动颈部。5~10分钟的颈部功能锻炼尤为合适。最简单的方法是“左顾右盼”

第三章 上肢和手 119

(一)概述 119

(二)上肢和手的保健措施 119

相关链接

■ 肩周炎 127

指甲是由硬角蛋白组成的,正常健康的指甲表面平整,具有光泽,平均长约12.8毫米,厚0.5~0.75毫米,每天平均可增长0.1毫米。指甲在夏季长得较快,白天比黑夜长得快,青壮年比幼儿和老人长得快。

第四章 胸部 129

(一)概述 129

(二)胸部保健措施 130

第一节 心脏 131

(一)概述 131

(二)心脏保健措施 135

相关链接

■ 高血压 141

■ 冠心病 142

■ 心绞痛 143

■ 心肌梗死	143
第二节 肺脏	143
(一)概述	143
(二)肺脏保健措施	144
相关链接	
■ 慢性支气管炎	147
■ 支气管哮喘	148
■ 感冒	149
第三节 乳房	150
(一)概述	150
(二)乳房保健措施	151
相关链接	
■ 女性乳房及自检图解	154
■ 乳癌发生部位	155
■ 乳房癌望诊	155
■ 经常沐浴可以丰乳	155
■ 乳腺小叶增生	156
■ 产后乳少	156
第四节 食管	157
(一)概述	157
(二)食管的保健措施	157
相关链接	
■ 食管癌	158
心脏是生命之泵,冠状动脉是心脏命脉。	
第五章 背部	160
(一)概述	160
(二)背部的保健措施	160
相关链接	
■ 胸椎结核(龟背、驼背)	163
背欲常暖,暖则肺脏不伤,宜勤擦背。	
第六章 腰部	165
(一)概述	165



(二)腰部的保健措施	165
------------------	-----

相关链接

■ 腰痛	171
------------	-----

在我国古代,“胸欲其隆,腰欲其细,臀欲其丰”是对女性形体的审美标准。在象形文字中,“腰”是一个人两手放在腰上的形象,表示腰在人体所处的枢要位置。腰又是女人的迷宫,是肢体语言中最生动的展示,它常以优美的线条,来表示特定的意义。

第七章 腹部	173
---------------------	------------

(一)概述	173
-------------	-----

(二)腹部保健措施	173
-----------------	-----

第一节 胃	176
--------------------	------------

(一)概述	176
-------------	-----

(二)胃的保健措施	177
-----------------	-----

相关链接

■ 消化性溃疡	179
---------------	-----

第二节 肝脏	180
---------------------	------------

(一)概述	180
-------------	-----

(二)肝脏的保健措施	181
------------------	-----

相关链接

■ 病毒性肝炎	183
---------------	-----

■ 脂肪肝	184
-------------	-----

第三节 胆囊	185
---------------------	------------

(一)概述	185
-------------	-----

(二)胆囊保健措施	185
-----------------	-----

相关链接

■ 胆囊炎	187
-------------	-----

■ 胆石症	188
-------------	-----

第四节 胰腺	188
---------------------	------------

(一)概述	188
-------------	-----

(二)胰腺保健措施	189
-----------------	-----

相关链接

■ 胰腺炎	191
-------------	-----

第五节 脾脏	192
(一)概述	192
(二)脾脏保健措施	192
第六节 肾脏	193
(一)概述	193
(二)肾脏保健措施	195
相关链接	
■ 急性肾小球肾炎	200
■ 隐匿性肾炎(反复性或持续性血尿)	201
第七节 输尿管、膀胱、尿道	202
(一)概述	202
(二)输尿管、膀胱、尿道的保健措施	202
第八节 肠道	205
(一)概述	205
(二)肠道的保健措施	206
第九节 脐	208
(一)概述	208
(二)脐的保健措施	209
第八章 盆腔	211
(一)概述	211
(二)盆腔的保健措施	211
相关链接	
■ 盆腔炎	212
第一节 子宫	213
(一)概述	213
(二)子宫的保健措施	213
相关链接	
■ 宫颈癌	215
第二节 腹股沟	216
(一)概述	216
(二)腹股沟部保健措施	216
相关链接	
■ 腹股沟疝	217

盆腔保健:按摩、保暖、清洁卫生、仰卧起坐、大便通畅、女性月经正常。

第九章 臀部 219

(一)概述 219

(二)臀部的保健措施 219

相关链接

■ 坐骨神经痛 222

第十章 生殖器官 224

(一)概述 224

(二)生殖器官的保健措施 225

我们从母亲丰盈的身体中脱颖而出,
走向这个五彩缤纷的世界。

第十一章 肛门 243

(一)概述 243

(二)肛门的保健措施 243

相关链接

■ 痔 245

第十二章 下肢 247

(一)概述 247

(二)下肢的保健措施 247

相关链接

■ 股骨颈骨折 251

她的两条美腿展示出诗意的美。

第十三章 脚(足) 253

(一)概述 253

(二)脚(足)的保健措施 253

第十四章 皮肤 261

(一)概述 261

(二)皮肤的保健措施 264

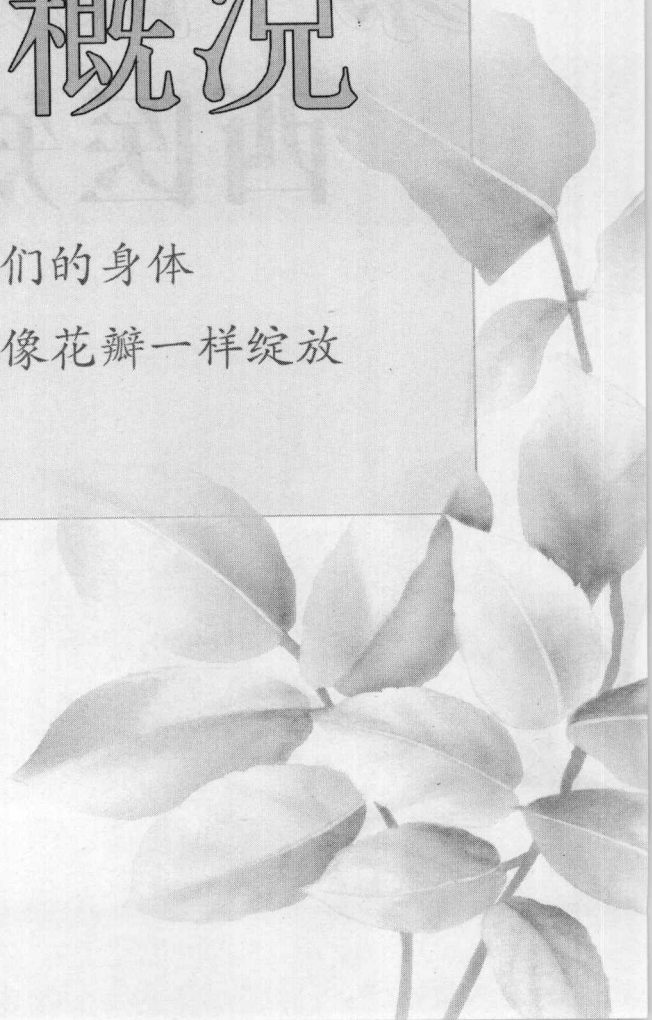
上

篇

人体概况

让我们正视我们的身体

我们的身体正像花瓣一样绽放



第一部分

西医知识



第一章

神经系统——司令部指挥网

神经系统是由神经细胞构成的网格，包括中枢神经系统和周围神经系统。中枢神经系统有脑和脊髓，脑是由大脑、丘脑、小脑、脑干组成。周围神经系统包括自主神经(交感神经和副交感神经)、感觉神经、运动神经(图1)。

脑位于颅内，有超过1万亿个神经细胞和500亿个胶质细胞，是神经系统的控制中心，接收并分析来自身体其他部位的信息，并发出控制身体行为的信息。脑重1.3~1.5千克。

大脑位于脑的上端，外形像半个核桃，充满沟裂，沟裂所围成的小区称为叶。而中间一条纵裂将脑分成两个大脑半球，分别与它所在身体对侧相联系(左侧

大脑半球与右半身相联系，而右侧大脑半球与左半身相联系)。整个大脑是由一层2~6毫米的灰质覆盖，称为大脑皮质，由多群神经细胞体组成。在大脑皮质的下面是白质和一些灰质团块，白质是由神经细胞胞体发出的，由髓轴突或神经纤维组成，灰质团块组成基底核、尾状核、豆状核等(参见第7面图2)。

人脑在进化过程中逐渐增大：

50万年前北京猿人平均脑体积1 000多毫升

10万年前智人的平均脑体积1 300多毫升

现代人平均脑体积1 400毫升(1 000~2 000毫升)

大脑的神奇功能：

记忆1 000万条信息

每分钟接受6 000万个信息

大脑识别物体的时间约需1/500秒

大脑神经细胞最快的传导速度400多千米/小时

每秒钟大脑进行10万种不同的化学反应

大脑皮质至少含140亿个神经细胞，每1个神经细胞又与1万多个细胞相联系。形成一个神奇的神经网络。神经细胞直径只有1/10万厘米，然后其神经脉冲的传递速度，最快每秒种竟达1万厘米左右。

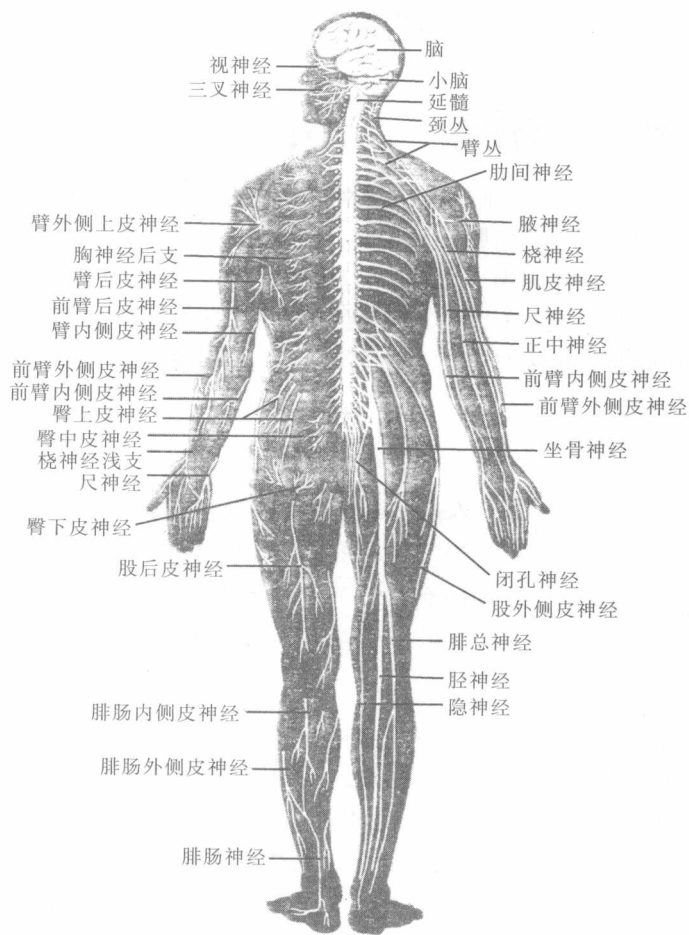


图1(1) 神经系概观

神经纤维以时速1 280千米来负责与脑之间的电子信息传递。