

ZUIXINJINGDIANYANGSHENG DUBEN

最新经典养生读本

读懂身体的语言，
健康地使用你的身体！

THE WISDOM OF THE BODY

田 鹏◎编著

身体的智慧

一部帮你全面了解自己身体的知识宝典；
一份帮你科学破译身体语言密码的实用指南；
一本为你深入解释身体各种奇怪现象的智慧手册；
一卷教会你如何保持健康生活的保健秘籍。

BEST NEW

朝華出版社

ZUIXINJINGDIANYANGSHENG DUBEN

最新经典养生读本



◆田 鹏◎编著

身体的智慧

● 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体的智慧/田鹏编著. —北京: 朝华出版社,
2010. 5

ISBN 978-7-5054-2416-6

I. ①身… II. ①田… III. ①人体—普及读物
IV. ①R32-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090470 号

身体的智慧

作 者 田 鹏

选题策划 杨 彬
责任编辑 崔晶晶
责任印制 张文东
封面设计 创品牌

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048
订购电话 (010)68413840 68433213
联系版权 j-yn@163.com
传 真 (010)88415258(发行部)
网 址 www.mgpublishers.com
印 刷 九洲财鑫印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 300 千字
印 张 20
版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2416-6
定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

我们的身体是一个无比复杂的系统，它的许多功能都令我们叹为观止。科学研究发现：人在出生前后，各种生物钟或称生物节奏规律不是同时启动的，而是有前有后。眼可视物，耳可听声，心主血脉，肺司呼吸……脑则是指挥全身的“司令部”。但是，你真的了解自己的身体吗？

身体相当于一部由这样那样的器官零件“装配”而成的机器。比如说大脑相当于指挥全局的司令部，心脏是最最重要的动力装置，肾脏是必不可少的排泄管道……正是由于各器官的精细组合和协调工作，才使我们成为会思想、能活动的人。

身体内的各个系统，调节着体内资源，使其昼夜不停地运作，为我们的生命活动提供了最可靠的保障。身体内的各种循环，和大自然中的水循环一样，是身体在用自己独特的方式保持着体内的平衡状态。

身体是具有智慧的。体内的各个细节都是相互联系的，五脏六腑出了问题，都会通过身体的一些外在的讯号传达出来。我们要了解自己的身体，要能看懂它传达出来的信息，从而发现疾病，及时医治。

我们的身体，很坚强也很脆弱，很容易受到各种细菌病毒的侵袭，所以生病在所难免。一些长期以来困扰着我们身体的病魔，常常毫不留情地夺走我们的生命。我们要了解身体的敌人们，这样才能更好地与之作斗争；也可以在平时的生活中注意防治，这正是所谓的“防病之心不可无”。



身体是一个精妙又复杂的整体，要维持这个神奇机体的运作，就需要不断补充营养、水分，甚至每天还要像绿色植物一般晒太阳、吸收阳光雨露，才能茁壮地成长。

本书以自然平实的语言，条理清晰的叙述，为您揭示身体的奥秘。教你读懂身体的语言，更好更健康地使用你的身体。另外，本书每个章节都有相关的身体健康测试，方便读者更为直观地了解自身的身体状况。翻开这本书，就是你了解身体、拥有健康的开始！



目 录

第一章 身体是座精妙无比的工厂

我们的身体是一个无比复杂的系统，它的许多功能都令我们叹为观止。科学研究发现：人在出生前后，各种生物钟或称生物节奏规律不是同时启动的，而是有前有后分别启动的。眼可视物，耳可听声，心主血脉，肺可呼吸……脑则是指挥全身的“司令部”。但是，你真的了解自己的身体吗？

1. 什么造就了你的身体 (3)
2. 运输专业户——循环系统 (6)
3. 庞大的“化工厂”——消化系统 (8)
4. 废物处理站——泌尿系统 (11)
5. 体内因特网——神经系统 (13)
6. 生儿育女的功臣——生殖系统 (16)
7. 免疫系统是身体的防盗门 (18)
8. 幕后控制——内分泌系统 (22)
9. 身体的独门秘籍——新陈代谢 (24)
10. 免疫力小测试 (27)



第二章 从“心”了解你的身体

人身上的器官众多，它们时时刻刻都在各尽其职努力地工作着：眼耳鼻口，五脏六腑，没有一个闲着的。其中，心脏是身体的命门所在，如果没有了心脏生生不已的跳动，就没有了身体源源不竭的动力，身体这座“工厂”，哪怕是造得再精致，也徒有其壳，无法启动就毫无意义。

1. 一“心”一意 (33)
2. 心脏好似“动力泵” (35)
3. 了解你的“心房” (37)
4. 从心跳杂音看健康状况 (40)
5. 血管：沟通心的桥梁 (42)
6. 心跳，生命的体征 (44)
7. 心脏的记忆 (47)
8. 关爱身体，从心开始 (49)
9. 心脏健康测试 (52)

第三章 五脏六腑的“倾诉”

“五脏六腑”是一个耳熟能详的名词。中医上把身体的内脏分成“脏”和“腑”，也就是西医上所说的器官。人体相当于一部由各种各样的复杂的器官零件“装配”而成的机器。正是由于各器官的精细组合和协调工作，才使我们成为有思想、能活动的人。

1. “肝”也是宝贝 (57)
2. 听听感人“肺”腑的声音 (60)



3. 食物大磨盘——胃	(62)
4. 看谁能浑身是胆	(64)
5. 柔肠百结怎能不挂肚	(66)
6. 肾——垃圾处理站	(69)
7. 我们身体内退化的器官	(71)
8. 器官的自然衰老	(74)
9. 人体器官种植	(78)

第四章 聪慧健康的“头脑”

我们的大脑通常跟一台笔记本电脑差不多，但是它却比世界上最精密的计算机还要强出千倍。人脑大约有一万亿个脑细胞、九千亿个滋润和隔离活动神经细胞的其他细胞。大脑是掌管我们身体的“司令部”，大脑的健康就是生命安全的保证。

1. 头脑中的秘密组织	(83)
2. 大脑也会呼吸	(87)
3. 脑细胞能再生吗	(89)
4. 给你的大脑开光	(92)
5. 大脑爱记忆	(95)
6. 保养头脑的基本功	(98)
7. 脑子年轻态行动有计划	(101)
8. 脑龄测试，你的脑子多少岁	(104)



第五章 骨骼，支撑身体的基点

骨骼、关节和肌肉是构建身体的基本框架。骨骼好比一块块结实的钢筋架条，而关节就是连接它们的结点，肌肉则是填充和保护钢架的砖混外墙。有了它，才能有我们结实的身体，人体才能正常行动，做出各种各样的动作。它们构成了身体最基础的
整体。

1. 身体的骨骼 (109)
2. 好“骨”运动自如 (111)
3. 骨骼的灵魂——髓 (113)
4. 关节，至关重要 (114)
5. 骨骼的成长离不开钙 (116)
6. 挺起腰脊梁做人 (119)
7. 肌肉也会生锈 (122)
8. 测试你的钙值数 (124)
9. 身体测试我做主 (125)

第六章 身体“发”“肤”的奥秘

发肤，是身体的外表现象。通常观察一个人先从气色开始，认为脸色好，身体就好。更有俗话说“强长发，弱长甲”。人的身体健康状况良好，皮肤才会光滑细腻，头发才会乌黑浓密。好比一棵树，根干健康，才能枝繁叶茂。

1. 初识皮肤 (131)
2. 辛勤的皮肤 (133)



3. 什么住在皮肤里	(134)
4. 测试你是哪种类型的皮肤	(136)
5. 肌肤清洁很重要	(140)
6. 皮肤可以反映疾病	(143)
7. 皮肤跟着时间走	(145)
8. 头发是身体的晴雨表	(148)
9. 倾听窃窃“丝”语	(151)
10. 临睡前不是洗头的好时机	(153)
11. 关爱你的丝丝秀发	(155)

第七章 维持体内的液态平衡

地球上的水循环是大自然的造化。水分从江河湖海蒸发到云层到大气，再变成雨水降落到地面上来，再补充到江河湖海以及地下水层里面去。如此循环，保持了地球上生存的平衡状态。我们的身体也和大自然一样，以自己独特的方式保持着体内的液态平衡。

1. 营养物质的“搬运工”：血液	(161)
2. 人体“健康卫士”：淋巴	(165)
3. 细胞生活的溶剂：组织液	(167)
4. 健康的酵母：唾液	(168)
5. 身体机器的散热片：汗液	(170)
6. 体内“清道夫”：尿液	(173)
7. 男人哭吧不是“罪”	(175)
8. 小测试：你是否处亚健康状态	(177)
9. 你的身体是否有毒	(179)



第八章 身体的讯号秘密

身体是非常聪明的。虽然我们在观察身体时通常只能看到一些表面的东西，但是，要知道，身体里面的各个细节都是相互联系的。五脏六腑出了问题，都会通过身体的一些外在的讯号传达出来。我们要了解自己的身体，就要能看懂它传达出来的讯号密码，从而发现身体的疾病，及时医治。

1. 手掌有颜色时 (183)
2. 长期口臭时 (185)
3. 牙龈出血 (187)
4. 四肢麻木时 (189)
5. 尿液颜色发生变化时 (191)
6. 挠头飞“雪”时 (193)
7. 你的身体“几点”了 (195)
8. 让指甲告诉你健康的答案 (199)
9. 衰老自我监测 (203)

第九章 常见的器官疾病与保健

我们的身体很坚强，有的时候也很脆弱，很容易受到各种细菌病毒的侵袭，所以我们的身体经常会生病。一些长期以来困扰着我们身体的病魔，常常毫不留情地夺走我们的生命。我们要了解身体的敌人，这样才能更好地与之战斗。我们也要在平时的生活中注意防治，这正是所谓的“防病之心不可无”。

1. 心脏病，关闭的生命阀门 (209)



2. 脑血栓，别让病魔拴住健康	(212)
3. 肝炎，亿万人的心头患	(214)
4. 肺结核，呼吸中的伤痛	(217)
5. 胃病，靠“养”才能痊愈	(221)
6. 肠炎，最“挑食”的家伙	(224)
7. 远离风湿，不做“气象预报员”	(226)
8. 骨质疏松，潜在的隐患	(228)

第十章 让健康“动”起来

人们常说：“生命在于运动。”可见运动对人体有益，但运动必须掌握科学的方法。本章阐释了运动中要注意的问题，还介绍了一些很有意思且保健效果很好的运动方法，帮你走好健康之路。让身体动起来，健康自然来。

1. 有氧运动，让身体充满活力	(233)
2. 几个健康的小动作	(236)
3. 手指灵活防止脑痴呆	(238)
4. 瑜伽治疗心神不宁	(241)
5. 动动脊椎，健康相随	(243)
6. “舞”出健康	(246)
7. 甩掉电脑疲劳症	(249)
8. 十个动作让你摆脱“亚健康”	(250)

第十一章 解密身体奇怪现象

大千世界，无奇不有，我们的身体也会发生一些奇怪的现象。比如说抽筋、“鬼压身”、打呵欠、流泪等等。想知道这其中都包



含了什么样的奥秘吗？其实这些都是身体应激的一些自发性现象，同时它们还和我们的健康息息相关，值得我们去追根溯源。

1. 避免抽筋预防是关键 (255)
2. 落枕：睡觉睡出的毛病 (259)
3. 眼皮跳：不知道遇财还是灾 (261)
4. 打喷嚏：难道有人想我 (263)
5. 飞蚊症：没有蚊子在飞 (265)
6. 神奇的梦游 (268)
7. 如何处理打嗝 (271)
8. 打哈欠会流泪 (273)
9. “鬼压身”与鬼 (275)

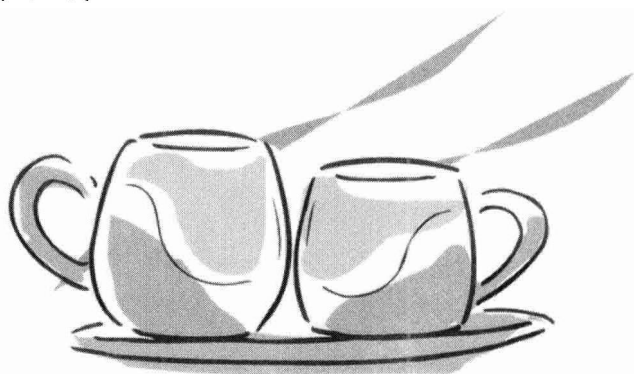
第十二章 谁是身体的良师益友

要维持机体的正常运作，我们需要不断地给它补充营养、水分，甚至每天还要像绿色植物一般晒太阳、吸收阳光雨露，这样才能让它茁壮地成长。如果把身体比做一台机器，那么机器要运作就必须耍一些“润滑油”，虽然这些“润滑油”的剂量需要得很少，但是却是身体必不可少的。否则身体磨损就会很大，甚至要罢工。

1. 热量的来源：碳水化合物 (279)
2. 生命由它构成：蛋白质 (282)
3. 人体能源库：脂肪 (284)
4. 人体“食用化妆品”：矿物质 (286)
5. 新陈代谢“调节剂”：维生素 (290)
6. 生命的源泉：水 (295)
7. 不能缺少的支持：氨基酸 (300)
8. 迟到的营养素：膳食纤维 (304)

身体是座精妙无比的工厂

我们的身体是一个无比复杂的系统，它的许多功能都令我们叹为观止。科学研究发现：人在出生前后，各种生物钟或称生物节奏规律不是同时启动的，而是有前有后分别启动的。眼可视物，耳可听声，心主血脉，肺可呼吸……脑则是指挥全身的“司令部”。但是，你真的了解自己的身体吗？





1. 什么造就了你的身体

身体究竟是什么？上古传说里，女娲娘娘用泥巴捏出了人的身体；而托塔天王李靖的三儿子哪吒的身体是用莲花做的；《红楼梦》中，贾宝玉说女人都是“水做的骨肉”……人体是很奇妙的，像一座运作不息的工厂。知道它是如何构造的，是了解自我的第一步。

世界是由物质组成的，人体当然也是由一定的物质按严格的规律和方式组构而成。人体由多种化合物组成，归纳起来包括无机化合物和有机化合物两大类。

1. 无机化合物

水和无机盐为无机化合物，它们具有维持体液的渗透压和酸碱平衡的生理功能，是人体的必需物质。

(1) 水：水是由氢(H)元素和氧(O)元素组成的，是人体内含量最多的物质。水在人体中大部分为游离状态，小部分与蛋白质分子结合，成为细胞的组成部分。水是生命之源，也是人生存的不竭动力。

(2) 无机盐：体内的无机盐类主要有钠(Na)、钾(K)、钙(Ca)、镁(Mg)、铁(Fe)、氯(Cl)、硫(S)等元素，它们多数以离子状态存在。大部分的无机盐如氯化钠、氯化钾和碳酸氢钠等可溶解在体液中并且保持相对稳定，它们参与到身体的日常活动中，是维持身体运转不可缺少的东西，也是健康的基础保障。

科学家在人的体内已发现了70多种元素，其中含量较高且作用明显的有20余种。具体说来，氧含量最高，约占总量的65%，其次为碳，



占18%，氢10%，氮3%，钙1.5%……有些元素含量甚微，但又不可或缺，称为微量元素。这些元素在人体中的含量小于0.01%，仅占人体元素总量的0.05%，是有重要生物学作用的一些元素。铁、铜、锌、铬、硒、碘和氟等是人体不可缺少的微量元素，叫做必需微量元素。必需微量元素缺少会使许多酶的活性减弱甚至丧失，影响蛋白质、激素和维生素的合成，对新陈代谢、组织呼吸、氧化还原、造血成骨、智力发育等均有影响。铝、铅、锡、汞、砷等，在食品和人体内的含量更微，叫做超微量元素，如果在体内蓄积，会造成急慢性中毒威胁健康和生命。

2. 有机化合物

糖类、脂类、蛋白质为有机化合物，这些有机物均含有碳（C）、氢（H）、氧（O）三种元素。

（1）糖类：糖是人身体的“能源”，是身体活动所需能量的主要供给者。在我们体内的糖类主要有两种：葡萄糖和糖原。葡萄糖通常存在于血液中，称为血糖；糖原则在肝脏和肌肉中贮存较多。葡萄糖和糖原可以根据人体的需要互相转化，当血糖降低时糖原就分解为葡萄糖；当餐后吸收过多的糖时，葡萄糖就转化成糖原贮存于体内。

（2）脂类：脂肪是身体内储存能源的“仓库”，是糖的后备物质。体内的脂类包括脂肪和类脂两大类。脂肪是体内的重要供能物质。类脂包括磷脂和胆固醇，它们和蛋白质结合成脂蛋白，是细胞膜结构中不可缺少的成分。固醇类是合成体内某些激素，如肾上腺素皮质激素的原料。

（3）蛋白质：蛋白质是构成人体细胞的主要成分。机体的各种活动都必须有蛋白质参与，可以说没有蛋白质就没有生命。我们身体里的蛋白质种类不同，细胞的形态、结构和功能也不同。例如血红蛋白是人体运输氧气和二氧化碳及营养物质的主要工具。

水、无机盐、糖类、脂类、蛋白质五种物质，在体内含量所占的百分比分别为：水55%~67%，无机盐3%~4%，糖类1%~2%，脂类