

生命密码

SHENGMING MIMA



在40亿年前地球的某一个地方的某一天，世界上第一个生命诞生了。从它诞生的那天起就带有一种神秘的色彩……

陆伶◎编著

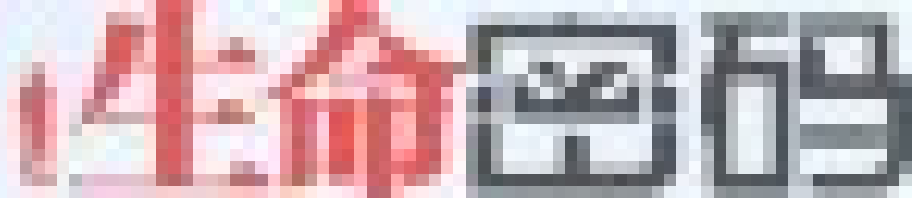


热爱生活 珍惜生命
解读身体语言 认知你我他

这是一本揭示**人体密码**的钥匙，通过它可以让你**了解自己**过去和未来的**健康、疾患**等，因为人体器官蕴涵着**丰富的信息**！

中国华侨出版社

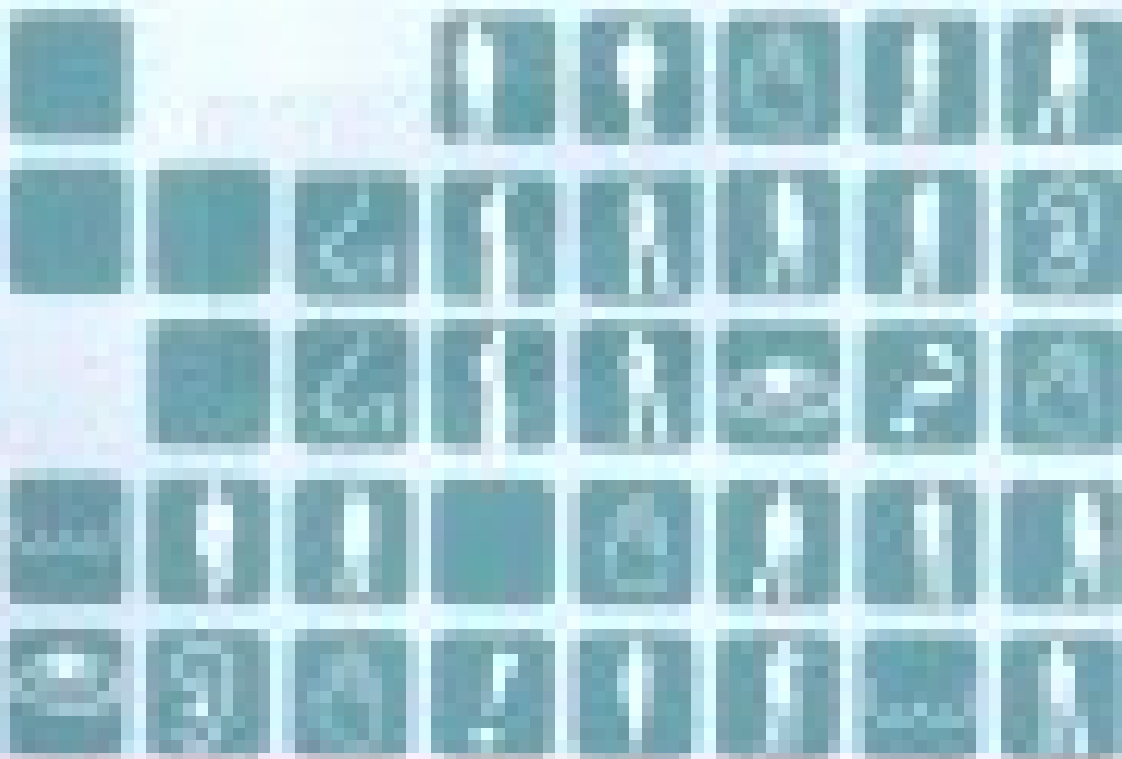




智慧生活 触手可及

智慧生活 触手可及

智慧生活 触手可及



智慧生活 触手可及

智慧生活 触手可及

智慧生活 触手可及





陆伶◎编著

生命密码

SHENGMING MIMA



中国华侨出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生命密码 / 陆伶编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5113-0169-7

I. ①生… II. ①陆… III. ①保健—基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 236022 号

生命密码

著 者 / 陆 伶

责任编辑 / 涓 子

插 图 / 刘正林

装帧设计 / 尹 帅

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 880×1230 毫米 1/16 印张 / 17.75 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京楠萍印刷有限公司

版 次 / 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0169-7

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所 编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com

序言

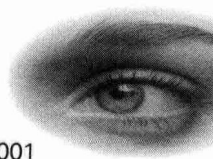
Xuyan

在 40 亿年前地球的某一个地方的某一天，世界上第一个生命诞生了。从它诞生的那天起就带有一种神秘的色彩，而最初的生命把这一秘密传给了下一代，一代接一代。经历几十亿年，从最初的有机体，一直传给了今天的你和我。它就像一根线，把所有的生命连在一起。

当然，现在的生命比原来复杂得多，但是，那些秘密却始终保存着，它就是我们人类生命的秘密。这个秘密，它包含在我们称之为身体的各个部分里。在本书中，我们将以科学的视角来讨论它。

生命的完全呈现是一个伟大而完美的计划，为了这个完美的呈现，所有的构成部分都完美地、协调一致地服从于这个计划，而那个全面协调的机制就是“联合的力量”，其实我们称之为“计划”只是为了理解上的方便，它是由一种完美的生命程序或者说密码的运行来保证的。

人类身体的呈现是其生命密码充分而完美的执行，所有的组成部分都是这个总生命密码的子密码，子密码本身的执行及与其他子密码的执行之间是被联合的力量所配置和布局的，丝丝入扣，



不可能出现“例外”或者“意外”。

人的一言一行、一举一动都是生命密码的执行过程，人的得意、兴奋、健康、快乐，或者失意、痛苦、病痛、悲哀都不例外。这就是许多哲人经常说的“你不可能不是你自己”、“你只能是你自己”或者“你只能成为你自己”的原因吧！

现在，本书帮助你来探寻人类身体一些复杂、美妙或者平常的秘密。破解这些密码希望你更好地认识自己有所帮助。

《生命密码》一书对人体自身所隐藏的密码做了大胆的设想和研究。书中综合、提炼了古人和现代医学专家学者的有关人体密码的经验，和他们对密码的诠释的符合科学的各个方面，去其诳语玄学，取其真谛精粹，以幽默诙谐的语言讲解了人类生命的密码。

这是一本揭示人体密码的钥匙，通过它可以让你了解自己过去和未来的健康、疾患等，因为人体器官蕴涵着丰富的信息！

我们热爱生活，珍惜生命，就要认知和善待自己，无病预防，有病求医（医院诊治，遵医嘱。），及时诊断，乐观治疗。

相信绝大多数人都希望自己的身体更加健康，我们总是没有时间和精力去考虑这些问题。《生命密码》让你无须改变每天的生活习惯，也可以拥有健康的生活。现在就好好研习一下这份密码，争取在新的一年里给自己一个全新的开始吧！

目录 MuLu

1. 人脑密码.....1

物以稀为贵，人因脑取胜。人类之所以能傲立在万物金字塔的顶尖位置，那是因为其脑内装有任何生物都无法比拟的东西，这就是智慧。以现今的科研成果来看，人类还不能完全破译其智慧来源——脑的密码，但这并不妨碍我们对脑的兴趣和对自己之所以聪慧的初步了解。

2. 心脏密码.....22

心脏是悬在主人胸腔中的一颗“梨”形宝贝——由韧带悬挂在主人胸腔里，其长约15厘米，最宽处达10厘米，体重大约350克左右。浪漫诗人总把它比喻成爱情的象征物，说到这个字眼，人类赋予了它许多美好的词句，比如：诚心、赤心、春心、恒心、红心、慧心、良心、热心、善心、雄心、忠心。然而，心脏并不是一个头顶光环的天使，而是一个勤劳的劳动者。它有4个腔的泵（实际是两个泵）：一个将血液送到肺脏，另一个将血液输送全身。

3. 血管密码.....28

血管分为动脉、静脉和毛细血管。动脉和静脉就是人的生命线，要是缺少它们，谁都没有办法将血液从心脏（在肺部增加氧气以后）流到身体的每一个部位（上至头盖骨，下到脚趾头）。如果将一个普通人体内所有的动脉、静脉和毛细血管首尾相连，其总长可达10万公里，可以围绕地球2周半（长度主要部分来源于毛细血管）。



4. 血液密码..... 36

血液是一个拥有 10 万公里长路线的运输系统。它也是一个垃圾清洁工和送货员，还有 60 万亿个顾客——这个数目是目前世界人口的 10 万倍。血液的顾客就是主人身体里的细胞，它把细胞产生的废料拉走，同时向它们供应氧气和养分。

5. 细胞密码..... 45

细胞往往被称做生命的基本成分。实际上，细胞本身就是生命。

细胞组织就像一座拥有几十个发电站、一个运输系统、一个高级的通信机构的大城市。这座大都市既进口原料、制造产品，又开设了一个垃圾处理系统——它既像一个高效率的政府，又像一个强硬的政权，它警卫的领域里，严禁坏蛋入内。

6. 皮肤密码..... 51

人的皮肤非常奇妙。它含有多种感受器，能够感觉轻微的触觉；它是体内最大的器官之一，机体外部的保护层，它对调节体温起到重要的作用；它的外表随着情绪的波动和健康状况而有所变化，并且可以显示出多种疾病体征。

7. 毛发密码..... 58

毛发是一个庞大的家族，这个家族里有三大部落：其一是占全身绝大部分面积的浅薄无色的绒毛；其二是较长且带颜色的末梢发（比如胡须、胸毛、腋毛和阴毛）；其三就是人们头顶上的发毛。

8. 眼睛密码..... 66

眼睛是人体最复杂的器官，拥有一个极其庞大的网络系统，它那数以千万计的“电接头”，能同时处理数百万个信息。人们获取的知识中，有 80% 是由眼睛收集的。

9. 耳朵密码..... 75

耳朵是一个古老的话题。亚里士多德认为，耳朵越大的人越喜欢没什么事也喋喋不休。

耳朵也一个有趣的话题。正常情况下，一个不到6岁的儿童无法将右臂举过头顶，去触摸自己的左耳，而一个成人却能轻而易举地做到。

10. 鼻子密码.....83

当你感冒鼻子不通时，说话的声音听上去会有些奇怪。这种情况的医学术语是“鼻塞语音”。

如果你做爱的时候常常会流鼻血，这可能是患高血压病的一种征兆。

11. 嘴唇密码.....90

嘴唇是口腔的门户，它的存在，主要是帮人品尝那些入嘴中食物的味道——所谓品味，其“品”，就是由那两片薄唇先行尝试。

嘴唇是由薄膜形成的，它缺少身体其他部分皮肤所有的硬皮保护层，由于血管密集于其表面，因此，嘴唇呈红色。

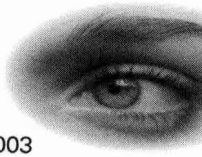
谁都知道上嘴唇上方的那条纵沟叫做人中，但没有人知道它是干什么用的。

12. 舌头密码.....91

舌头其实是一块肌肉，长约10厘米，重不过60克，通常不露面，人们一般把它看做是一个没有特殊重要性的器官。与眼睛和耳朵相比，舌头太受冷落了，它的味觉官能被人称做是“五种感官的可怜的表兄弟”，这可太不公平了！谁敢试试，要是他没有舌头，他在这花花世界上将怎么混呀！品尝美味暂且不论，就让他把舌头伸出嘴外，并把舌头轻轻夹在牙齿中间，然后试着说话——听听，他发出的声音，那叫做啥玩艺儿啊！

13. 牙齿密码.....97

牙齿是造物主创造的一个大奇迹，胎儿临降生之际，他（她）的牙坯还是柔软如泥，可是出了娘胎一年左右，那牙坯就变坚硬无比。在人体中，牙齿是人体制造最坚硬的物质，若想在上面打个洞，可费劲啦！得请牙医把钻头调到每分钟上千转才有戏。



14. 咽喉密码..... 103

吃早茶时，当你跟人说“你好”时，你吐出这两个字眼时所需调动的科技资源，会让天下最精密的仪器相形见绌。

当你喝下一口醇厚甘甜的奶茶汤时，又发生了另外一系列准确计算好时间的事。这时间要是出了差错，那可是人命关天。

15. 手的密码..... 111

手就像是神灵的法器，人的许多重要的活动都是通过它来实施的。手有足够的资格这么自豪地说：“自从盘古开天地，人类一直靠俺来做事谋生，人间的许多奇迹，都是俺亲力亲为创造的，在爱情游戏中，俺更是一把好手——从前人们靠俺来写情书，现在人们又得指望俺在电脑上敲敲打打搞网恋，俺是拥抱能手，俺是爱抚高手，要是没有俺的撮合，男女哪能牵手！”

16. 脚的密码..... 118

立地顶天，乃足之天职；行走奔波，是脚的使命。神行太保是锐步的传说，百米飞人是捷足的神话。但是芸芸众生，却对脚的常识缺少足够的了解——其实，脚的站立与行走功能，还真是解剖学上的一大奇迹。

17. 骨骼密码..... 125

有人以为，骨骼是没有生命的材料，只不过是人体中一副没有活力的空架子。这话，股骨最不爱听，它讲话：“一百零八条好汉是梁山泊聚义堂上的顶梁柱，而俺家的208位弟兄，个个也都是独撑一面的好把式。”的确，这家伙不是在吹牛，它和人体中另外的207块骨头，不但存有多种人体所需的重要元素，以供给人体器官诸单元，还为整个身体提供一个强力支撑结构。身体中要是没有骨骼，人就会瘫成一团肉泥，既不能行走活动，也没法说话交流，更无法吃喝玩乐。

18. 胃的密码..... 142

“我很丑，但我很温柔”，这话，如果由胃口中讲出，其实很恰当。

的确，这家伙的尊容不敢恭维，它长得可真是一点儿也不好看，其外观呈亮晶晶的粉红色，里面像闪闪发光的皱丝绒，柔性十足。肚里虚空的时候，它就像个泄气的气球；装满时，显得上大下小，形状略像个球形的“J”字。胃的容量大约2升多，可是很奇怪，在饕餮大赛中，有人居然能撑得下20几碗拉面！

19. 肠的密码····· 149

在人体内，肠子要算是一个超级丑八怪，这家伙面目奇丑无比，而且还举止不雅，不时地恶作剧，发出一种令人尴尬的咕咕声，让其主人感到无地自容，更可恶的是，它有时还会引发出痉挛性疼痛，来折腾它的主人，似乎是在向主人显示其重要性，以便让它的主人时时记住它这个8米长的家伙。

20. 肺脏密码····· 156

呼吸是生命的重要征兆，而肺，这个呼吸的制造车间，就是支撑生命的重要机构。它，要是不老实工作，时常来个上气不接下气的，那么，人就得遭殃，过着憋气的日子；这家伙要是玩狠的、若是干脆停工的话，那么，人就惨了。

21. 肝脏密码····· 162

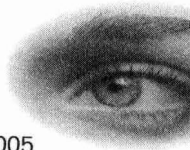
人不可以貌取人，对肝脏而言尤其是这样，这家伙虽说其貌不扬，但它却是人体器官中的一个大牌名角，这个耍大牌的角儿，几乎把人的右上腹全占满了，而且，还处于绝对受保护的环境中（受肋骨终生保护）。

22. 膀胱密码····· 167

在平常人的眼里，膀胱简直就是个捣蛋鬼。比如，在寒冷的夜晚，当人睡得正香的时候，那灌满尿水的膀胱，会强行把人弄醒，要他起床小便；坐车的时候，膀胱要是也来一把恶作剧，那会更加令人难堪。但是，膀胱却依然干着脏活，任劳任怨。

23. 肾脏密码····· 173

小样儿！有人总这么轻视肾脏，他说得好像有点儿理由，因为这个脸色棕红



的家伙，样子的确是小了，小得像土豆（准确地说，其大小近似其主人的拳头）。很多人对肾的评价都很低，总认为肾脏只是那令人不屑一顾之废液（尿）的生产商，是一个用来装脏东西的垃圾箱。

24. 胆囊密码..... 180

胆囊是一个特别有趣的话题，据医生说：“大多数的人如果没有胆囊也能过得比较舒服。”的确，把胆囊割除掉，并不会令人的生活失色。

25. 脾的密码..... 184

脾有拳头大小，重约170克，它是淋巴系统中最大的器官，四周被海绵似的纤维包裹所包围，能剔除血液中已损坏的血红细胞，寄生物和其他侵入的微生物以便毁灭它们。在某种情况下，当骨髓生病而不能制造健康的血红细胞，脾能很好地代替其工作。

26. 阑尾密码..... 186

有人老是抱怨阑尾，说它是一个毫无功用的器官，在那些人的眼里，阑尾简直就像是只会添乱的大饭桶般的废物，因此，许多父母会在他们的小宝宝年幼的时候，用一种小手术来除掉阑尾。

27. 肚脐密码..... 189

在娘胎的时候，肚脐的地位无比显尊，俨然如进食的嘴巴，主管着一个生命的成长，因为，肚脐的小主人就是通过它，从其母亲身上吸取必需的营养。

肚脐讲话：“说起来不好意思，其实我同时也是替小主人排出体内废物的那个难以启口的小东西。”

28. 肛门密码..... 191

自古以来，肛门总有诉不完的委屈，它抱怨说：“人比人，气死人。我和嘴巴

相比，真是有苦难言。瞧那嘴巴模样，无论是四方大口，还是樱桃小嘴，天生就是享福的命，吃香的，喝辣的，所有的好处和快活，它几乎全都占满。而我，别说那残羹剩菜我都甭想沾光，连哀声叹气也不敢大口出声，否则，会惹人嫌弃，说我乱放屁。都什么世道？为什么我表现再好，都会招惹人们的鄙视？你想过没有，要是哪一天我实在想不通，一不作、二不休地关门闭户堵上出口的道，谁将会吃不了——兜着走！”

29. 泪腺密码·····194

哭泣是生理和情感上的需要，对保持身体和心理健康都很重要。

痛苦和高兴，都可能让人流泪。

眼泪中的物质，诸如内啡肽、促肾上腺皮质激素、催乳激素与生长激素，这些都可以缓解压力。

一般每次哭泣持续约6分钟。一个典型的1岁婴儿每个月哭65次。

在12岁以前，男孩子和女孩子哭得一样多。

30. 汗腺密码·····198

汗腺是个令人尴尬的家伙，只要它一受刺激而兴奋起来，管你是否乐意，这家伙就会在你身上大肆表现一番，以不断冒汗的方式，让你漂亮的衣服湿透，让你浑身散发臭哄哄的汗味，这样的时刻，你将束手无策，你将无法一一与之单挑，因为，这家伙在人体皮肤表层上分布点，竟多达三百余万处！

31. 胰腺密码·····202

胰腺平时十分忙碌，要是没有它生产的酶，你即使把堆成山的食物吃光，仍然会营养不良。当你每眨一下眼睛，当你的心脏每搏动一次，细胞都需要提供能量。

胰腺协助供应细胞燃烧所需要的燃料。

32. 胸腺密码·····208

“偏见一旦消除，事主就将显尊”，这话，落在胸腺身上，那是恰如其分，因



为，很久以来，胸腺被认为是人的腺体家族中的一个可怜虫，就像阑尾一样，胸腺过去一直被视为是进化过程中的残余物，既没有用处，也不能作奉献，不仅起不了好作用，还可能惹麻烦。不过，幸好上天有眼，偏见不会持久，有眼力的医生终于发现：胸腺可能是解决从过敏、关节炎直到癌症和衰老等问题的关键。

33. 唾液腺密码 213

造化神奇无比，唾液腺就是一个有力证据，由唾液腺口中分泌的唾液，是一种含水量90%的碱性液，它既能软化进口的食物，又能在人说话、吞咽时帮助润滑喉咙，唾液中包含的强力酶，具有一种奇妙的功能：能将无味的淀粉转换成甜味十足的糖，让人饱尝一种幸福的滋味——这是因为这种酶能够将淀粉分解成葡萄糖和其它碳水化合物。当你在咀嚼一种苦味食物过程中惊喜地回味到甘甜滋味时，那你就得由衷地感谢唾液中的酶。

34. 肾上腺密码 216

肾上腺的形状略似一顶三角帽，比手指尖大不了多少，每一个的重量都与一枚硬币相仿。

别看它小模小样，这家伙可厉害了，不仅能让其主人生病，还能把他弄进精神病院，要是这家伙被惹火了，它能把人给废了，谁要是把它给逼急了，兴许，它就会把人送上绝路。

35. 前列腺密码 222

前列腺就像是一个不引人注目的小物件儿，它一直隐居在男人的下腹部，紧靠膀胱的颈部。这家伙面呈棕红，形似核桃，看上去一副吉相，其实却是一个极具危险的恐怖分子，有人给它罗列了许多罪状，说这厮一生中老是制造各种麻烦，让人饱尝辛酸痛楚，的确，正如人们所言，前列腺爱半夜扰民，让人好梦难圆，让他每天起夜下床上洗手间，为他的膀胱放水去，更可怕的是，这家伙还能逼迫人命，让人得尿毒症死去。谁要是执意活得太老，那么这家伙就会闹点儿事让他无法安享晚年，因为前列腺极容易招引癌症。

36. 甲状腺密码.....228

如果人出生时没有甲状腺这种激素，那么，他将长成一个厚嘴唇、塌鼻梁的弱智侏儒。

如果甲状腺产生的激素只要略微少那么一点点，人就可能变得颜面浮肿、身体发胖、懒惰、低能，在个别情况下，还能变成半个呆子。

要是甲状腺生产过剩，情况会变得更糟……

37. 扁桃腺密码.....234

扁桃腺隐藏在人的鼻子和嘴的后面，个子虽说不大，占据的却是一处战略要地，因为它把守的地方，是给所有进入喉咙的黏性物质做安检的最佳位置。当扁桃腺发现一种东西是不被身体某一部分所欢迎的异己分子，它就会抓住这种东西迅速出击，缉拿住这些家伙，然后交给主人的免疫系统，让它们去杀死对方。

38. 乳房密码.....237

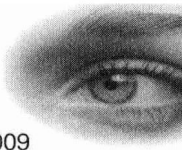
乳房是上帝之手捏出的一件最伟大的杰作，虽然外貌漂亮迷人，但你可千万别以为它仅仅只是一件用来衬托女性美的装饰品。其实，乳房还是哺育生命的主要角色，它能把血液转化为乳汁，能用乳汁养育最初的生命，人类完全是仰仗它的无私奉献，才得以幸存而延续着生命。

39. 子宫密码.....245

子宫说：“我是每个人最初的家。”——这话说得没错，的确，每个人，都曾在这里度过一段美好的时光，虽然，人们都想不起那时的光景。

40. 卵巢密码.....252

卵巢长得小巧玲珑，模样、大小都酷似一枚泛白的小杏仁，它身高大约 32 毫米，体重不过 3.5 克。在子宫的另一侧宫墙之外，还住着一位面貌与它完全相同的孪生亲姐妹。它们俩，都让韧带给系住，分别悬挂在女主人的骨盆两侧。虽然，它俩老死不相往来，可彼此的关系却亲密得要命，而且还十分默契。





41. 阴道密码..... 258

这是一条神秘的幽径，精子从这里入门，与卵子秘密约会，一起播种“情爱牌”蜜果；这也是一条神圣的通道，朝圣的精子先生在卵子小姐的石榴裙边发出忠诚誓言：“俺要拽住你的小手，和你合二为一，一起慢慢变成一个小生命！”——生命从这里开始，这里是每一个人的必经之路：阴道是女性身体的门户，精子就是从这里进入子宫颈，进而到达子宫与卵子相遇，才得以孕育出一个崭新的生命；产妇分娩的时候触目惊心，正是由于阴道的膨胀，新生命才得以安全降临人世。

42. 阴茎密码..... 261

在勃起的情况下，阴茎的长度约为7厘米到16厘米，如果不考虑松弛状态，大多数男人阴茎的勃起长度是差不多的，很少有人阴茎超过30厘米。

43. 睾丸密码..... 265

跟卵巢一样，睾丸也是双胞胎，实际上，它是男人的生殖腺。人体中的腺体，大部分都只有一个，而性腺却有两个。与其他腺体相比，睾丸还算是不难看的，它是一个粉红色椭圆体。单个睾丸的重量大约15克，长约4厘米，直径约2厘米。

1. 人脑密码

RENNAO MIMA

物以稀为贵，人因脑取胜。人类之所以能傲立在万物金字塔的顶尖位置，那是因其脑内装有任何生物都无法比拟的东西，这就是智慧。以现今的科研成果来看，人类还不能完全破译其智慧来源——脑的密码，但这并不妨碍我们对脑的兴趣和对自己之所以聪慧的初步了解。

大脑掌管思维和行为，下丘脑掌管神经系统的协调，而脑下垂体是人体内分泌系统的总司令。

人脑分为延髓、脑桥（其背部为小脑）、中脑、间脑和大脑两半球共 5 部分，细分还有丘脑、下丘脑、脑下垂体、海马体等。除大脑半球和小脑外，其他部分统称为脑干。我们就从大脑、下丘脑和脑下垂体来略窥人脑那精密的密码吧。

（1）大脑密码

大脑看上去相貌平平，模样颇像蘑菇（据说，闻起来气味像干酪），其成年后的体重一般为 1400 克。很久以来，人们总认为这家伙的脸是灰白色，其实，在显微镜下，大脑看上去是很美的：呈现出梦幻般的丝缎的色泽。

大脑是上苍最得意的杰作，天底下所有的奇迹与它相比，都显得是小巫见大巫。直到目前，再强大的电脑，都无法完全跟它相匹敌，都没办法全部实现它那近乎神奇的功能。

大脑的部件数目惊人，其拥有的神经元（神经细胞）有 1600

