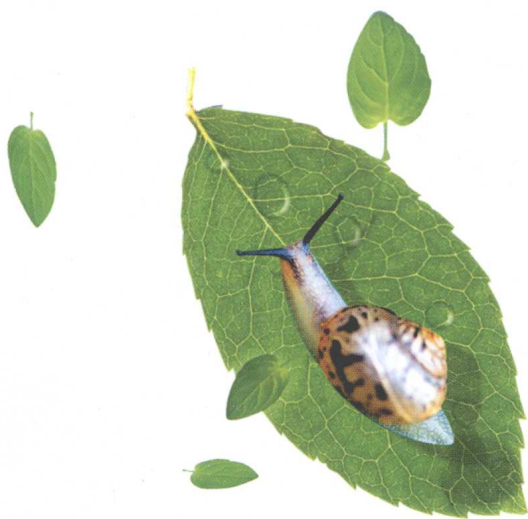


与人体奥秘 长寿要素

夏辉明◎编著



请您阅读本书吧，您一定会被它吸引。

老年人身体各系统不可避免的要发生衰老性变化，这就是老年病的病理生理基础，但“长寿之道”是有理有据的，是可遵循和追求的，愿您健康地走在长寿之道上。



人民卫生出版社

与人体奥秘 长寿要素

编 著 ◎ 夏辉明



 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体奥秘与长寿要素/夏辉明编著. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-117-12881-0

I. ①人… II. ①夏… III. ①保健—基本知识②长寿—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第075215号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

人体奥秘与长寿要素

编 著: 夏辉明

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13

字 数: 226千字

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12881-0/R·12882

定 价: 25.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



序

科学事业有两翼——科学研究和科学普及。科学研究的成果变成大众的知识，就能发挥巨大的作用。瑞典化学家诺贝尔曾说过：“传播知识就是传播幸福。”因此，科学普及应成为有幸从事科学研究者

的天职。

夏辉明同志是一名从事教学和科研工作50年的教授，又是一名优秀的科普作家。我们认识多年，但真正熟悉始于1984年，当时我担任中国病理生理学会秘书长。学会为了加强科普工作，于当年召开首次科普工作座谈会，并成立科普工作联络组。那时，他已发表不少科普作品，理所当然被选入了联络组。1986年，学会召开第二次科普工作会议，成立了科普工作委员会。身为委员的他，积极推动科普工作。受学会委托，他与徐隆绍教授一起主编了《医学前沿纵横谈》和《医学前沿》，其中后者被评为优秀书籍。通过这些活动，加深了我们彼此之间的了解。我读过他不少作品，也试着写一些相关文章，深感要写好并非易事。一篇好的科普文章既要有科学性，又要有趣味性，还要有实用性。内容常是高新科学，文字却要通俗易懂，做到深入浅出。因此，要求作者既要有良好的科学根底，又要有深厚的文学修养。夏教授就具备这样的优势。他1957年毕业于哈尔滨医科大学，长期从事病理生理教学和研究工作。病理生理学研究疾病发生、发展和转归的规律，并引申到实验治疗和疗效机制的研究，因而与临床医学联系十分紧密，可谓是基础学科和临床医学之间的桥梁。他在内蒙古



医学院从事病理生理教学的同时，进行过多年心血管病的研究，尤其是在克山病和牧民血脂变化与心血管病关系方面有很多成果；后期在河南医科大学结合心血管等方面疾病，开展单克隆抗体制备和应用的研究，取得很大成就，形成了科学的思维和严谨的学风。文化大革命期间，他又从事临床心血管疾病相关医疗工作10年，有丰富的诊治经验和预防意识，加上爱好文学及多年笔耕磨炼出的文字功夫，文章写来自然得心应手，数百篇科普文章屡屡得奖。鉴于当前人们对健康的关注，以及对生命和健康要“知其然还要知其所以然”的愿望，此次他将以往写的有关这方面的科普文章收集成册，相信读者在饶有兴趣地阅读之后，定能增加对生命奥秘的了解，积累对常见疾病发病、诊治和预防的知识，有助于您作自己健康的主宰。

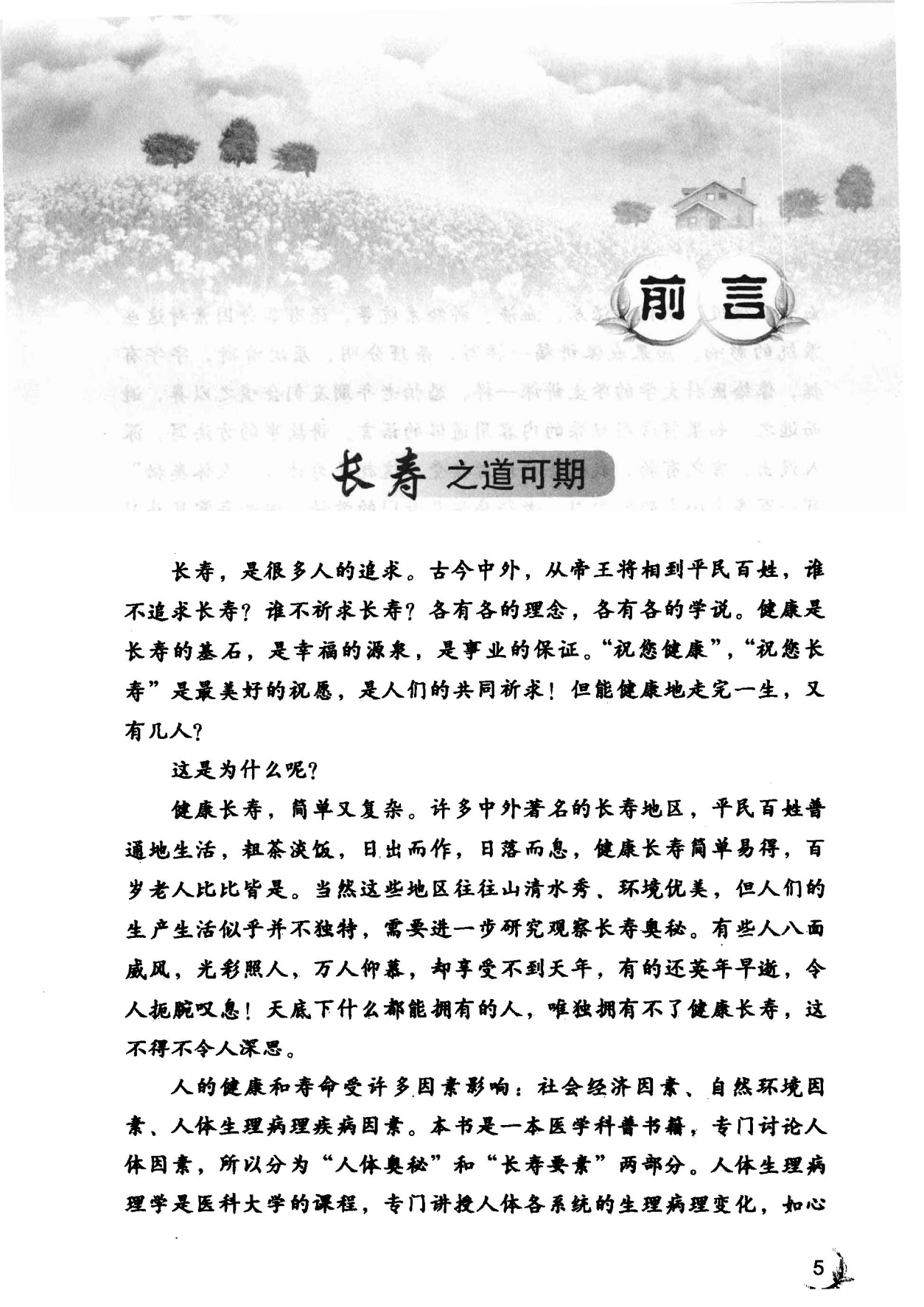
健康在您手中！

原中国病理生理学会理事长

中国协和医科大学教授

薛全福

2010年4月



前言

长寿之道可期

长寿，是很多人的追求。古今中外，从帝王将相到平民百姓，谁不追求长寿？谁不祈求长寿？各有各的理念，各有各的学说。健康是长寿的基石，是幸福的源泉，是事业的保证。“祝您健康”，“祝您长寿”是最美好的祝愿，是人们的共同祈求！但能健康地走完一生，又有几人？

这是为什么呢？

健康长寿，简单又复杂。许多中外著名的长寿地区，平民百姓普遍地生活，粗茶淡饭，日出而作，日落而息，健康长寿简单易得，百岁老人比比皆是。当然这些地区往往山清水秀、环境优美，但人们的生产生活似乎并不独特，需要进一步研究观察长寿奥秘。有些人八面威风，光彩照人，万人仰慕，却享受不到天年，有的还英年早逝，令人扼腕叹息！天底下什么都能拥有的人，唯独拥有不了健康长寿，这不得不令人深思。

人的健康和寿命受许多因素影响：社会经济因素、自然环境因素、人体生理病理疾病因素。本书是一本医学科普书籍，专门讨论人体因素，所以分为“人体奥秘”和“长寿要素”两部分。人体生理病理学是医科大学的课程，专门讲授人体各系统的生理病理变化，如心



血管、呼吸、消化、泌尿、血液、神经系统等，还有各种因素对这些系统的影响。如果我像讲稿一样写，条理分明，层次清晰，字字有据，像给医科大学的学生讲课一样，恐怕老年朋友们会嗤之以鼻，避而远之。如果将这些枯燥的内容用通俗的语言、讲故事的方法写，深入浅出，言之有物，我想会被读者接受。这就是为什么“人体奥秘”有一百多个小专题的原因。老年病学是专门的学科，但老年常见病只有几种，如肿瘤、高血压、脑梗死、脑出血、糖尿病、冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）、肺气肿、腰腿痛等。为了将这些病讲清楚，让艰深枯燥的医学科学知识深入浅出地走进您心中，所以又用“长寿要素”写了二百多个小专题。如果您读了这本科普书，明白了“长寿之道”是有理有据的，是可以遵循的，是您可以追求的，是您可以做得到的，不是很愉快的事吗？许多老革命前辈身体受战争摧残，伤痕累累，疾病缠身，却能百岁而终，不正好说明良好的养生保健和医疗措施可以有效地使人长寿吗？

长寿有路吗？是远还是近？是曲还是直？真是不好说！时钟在走，人也走，转瞬进入老年。退休退休，并不是万事皆休，退出了工作岗位，并没有退出家庭生活和社会生活。每天，您仍然会怀着希望，希望新的一天更美好；仍然会憧憬着幸福的晚年，追求安定健康的生活。什么是健康？健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。对待健康的态度和方式大致有3种。第一种是懂得健康，并按健康方式生活的人。如有医学知识或有保健医照看的老人。第二种人是健康宿命论者，认为活多活少天注定，不必顾忌烟酒等不良嗜好。第三种人相信健康有道，却不懂健康之诀窍。相对来说，这种人最多。伟大作家高尔基说：“爱书吧，它是知识的源泉！”老年



人可以有多种嗜好，最有用的嗜好是获取保健知识，读保健书。例如，心脑血管疾病是老年人死亡的主要原因，本书细列各种先兆症状及防治方法。高血压是老年人最常见的疾病，是引起各种心脑血管疾病的原因。但1991年全国普查发现为“三低”：知晓率低、治疗率低、控制率低。知晓率城市为36.3%，农村为13.3%；治疗率城市为17.4%，农村为5.4%；控制率仅为6.1%。现在情况稍有好转，仍很不乐观。在本书中，我们从20个方面做了深入浅出的讲解，读后你会豁然开朗。糖尿病危害太大，联合国于2006年底通过决议，从2007年起，将“世界糖尿病日”正式更名为“联合国糖尿病日”，促使各国政府关注糖尿病。本书不仅详述糖尿病防治方法，而且介绍了最新的自身免疫疗法及干细胞移植治疗糖尿病的概况。您细看本书目录，就会明白作者对老年朋友们的良苦用心。

下面献给老年朋友们一首《长寿之道》诗，作为本书的开场白。

长寿之道

长寿之道，漫长。

儿时嬉戏，青春雄起，中年奋斗，老年壮心不已！

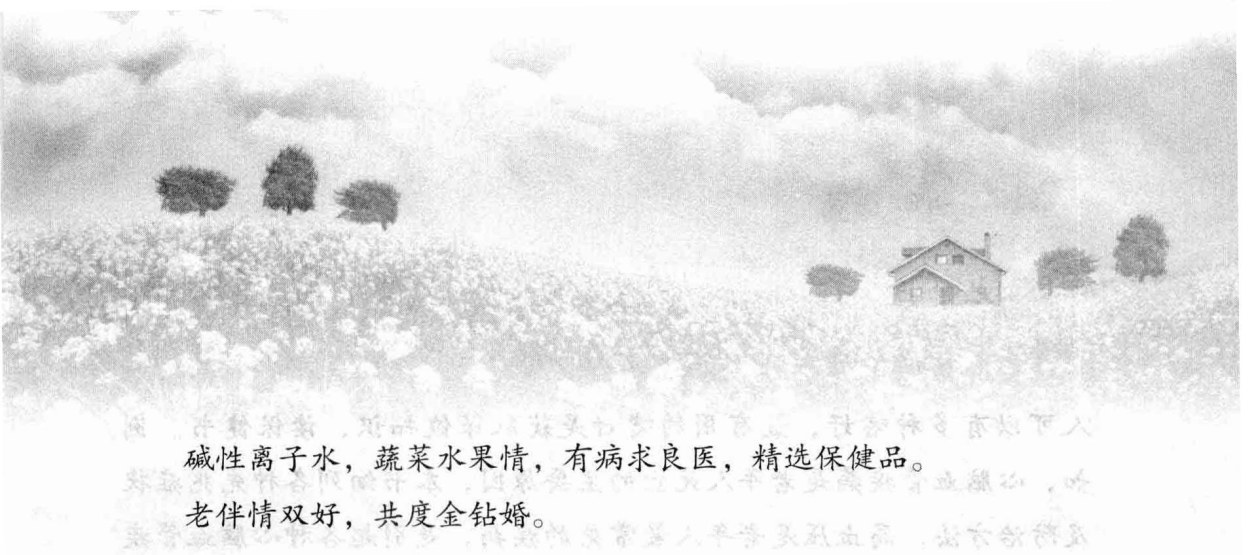
一世的执着，一生的追求！

俱往矣，走进古稀之年，渴求长寿！

长寿之道，宽广。

生活舒适，衣着合体，空气清新，环境宜人。

身心愉快，饮食平衡，不嗜烟酒，少吃荤腥。



碱性离子水，蔬菜水果情，有病求良医，精选保健品。

老伴情双好，共度金钻婚。

长寿之道，艰深。

人体奥秘，无穷无尽，中医西医，探索求真。

学者专家，追求真理，锲而不舍，尽心竭力。

近代科学，深入基因染色体，造血干细胞，移植器官显奇迹。

万千论文，光芒四射，奥秘终有揭开时，人类长寿终可期。

长寿之道，可期。

衰老有规律，抗老有道理。

常见老年病，可防也可治。

常读科普书，按时查身体，

做健康的主人，不当疾病奴隶。

长寿之道，是道也是情，

长寿之道，是真也是理。

我写科普书，献给同龄人，

健康长寿老寿星，共贺祖国庆升平！

作者

2010年4月



目录

第一篇 人体奥秘

第一章 寿命的奥秘

“老年与老年病”是本书的重点。以下仅就老年及老年多发病、人类寿命及影响因素、长寿机制等进行一般性论述。

一、老年与老年病	2
(一) 老年与衰老	2
(二) 衰老时机体的变化	3
(三) 老年病	4
(四) 老年病预防 抗衰老, 延年益寿	5
二、人为什么会衰老	5
(一) 古今衰老学说	5
(二) 现代对衰老的看法	7
三、人的寿命应该有多长	7
(一) 古今寿命的变化	8
(二) 现代人死亡的原因	9

第二章 人体器官的奥秘

心肝脾肺肾五脏，是人体的主要器官，其生理和病理生理功能，揭示人体健康与疾病的界限。但这种界限往往难以划分，而是互相影响、互相连接、互为因果、局部和全身变化呈现交互连接的网络，十分复杂。



一、生命之泵	10
(一) 心脏是生命之泵	10
(二) 心脏是内分泌器官	11
二、血液为何会流动	12
(一) 血液为什么环周不息	12
(二) 静脉血液为什么会回流	12
三、奇妙的生命之网——微循环	14
(一) 何谓微循环	14
(二) 微循环有什么特殊功能	14
(三) 微循环障碍	15
四、肺是人体的风箱	16
(一) 肺为什么能吸入排出气体	16
(二) 人胸膜腔的作用	17
(三) 人工呼吸机挽救生命	17
五、生命就是血	18
(一) 血液的带氧功能	18
(二) 血液凝固减弱和增强的危害	18
(三) 白细胞是人体的卫士	19
(四) 血浆是人体的一面镜子	19

(五) 白色的血	20
六、血型、输血和遗传	21
(一) 血型的类型	21
(二) 配血与输血	21
(三) 血型的遗传	22
七、见尿识病端	23
(一) 尿是怎样生成的	23
(二) 见尿识病端	23
八、梦与疾病	25
(一) 人为什么会做梦	25
(二) 梦与疾病有关吗, 梦是不是某些疾病的写照	25
九、性的生物学本质	26
(一) 第一性征	26
(二) 第二性征	26
(三) 第三性征	26
(四) 性的生物学本质	26

第三章 健康与病态的奥秘

症状、体征、病理状态和疾病之间有许多交叉, 有“鉴别诊断学”专门论述和探讨; 健康和疾病状态之间, 也有许多“交叉”, 有时医生也很难区别, 但却缺乏专门的著作来规范。如心脏期前收缩、水肿、疲乏、怕冷、怕热、腿乏力、高血脂等这些症状和体征, 是否为疾病表现, 还是正常状态, 就值得深思。我们对这些“似是而非”的问题, 将在下面探讨和论述。

一、健康人的心脏期前收缩	28
---------------------------	-----------

(一) 何谓心脏期前收缩	28
(二) 健康人也可以有心脏期前收缩	28
(三) 哪些情况下可以出现心脏期前收缩	29
(四) 心脏病理性期前收缩有哪些特点	29
(五) 健康人发生心脏期前收缩怎么办	30
二、心律失常是怎样形成的	30
(一) 正常心律是怎样形成的	30
(二) 窦性心律有何特点	31
(三) 何谓异位搏动	31
(四) 何谓传导阻滞	32
(五) 危险的心律失常有哪些	32
三、健康人的水肿	32
(一) 经前期水肿的特点	33
(二) 特发性水肿的特点	33
(三) 高温性水肿的特点	33
(四) 药物性水肿的特点	34
四、容易疲乏是不是病	34
(一) 何谓生理性疲乏	35
(二) 何谓病理性疲乏	35
(三) 经常疲乏怎么办	36
五、莫把愁肠作等闲	37
(一) 何谓男性更年期综合征	37
(二) 为什么会出现男性更年期综合征	37
(三) 男性更年期综合征怎么办	38
六、让老年人的第二青春更温馨	38

(一) 何谓第二青春	38
(二) 核酸让老年人恢复青春活力	39
七、怕热和出汗	40
(一) 人为什么出汗	40
(二) 哪些因素影响发汗	40
(三) 何谓精神性发汗	41
(四) 大量出汗怎么办	41
(五) 出汗与疾病	41
八、为什么有些人冬天怕冷	41
(一) 慢性疾病使人怕冷	42
(二) 怕冷的生理原因	43
(三) 如何提高冬季耐寒能力	43
九、两脚冰凉是不是病	44
(一) 两脚冰凉怕过冬	44
(二) 两脚冰凉是疾病的信号	45
十、胆固醇的功和过	45
(一) 胆固醇的生理功能	45
(二) 胆固醇有好坏之分	46
(三) 营养平衡是方向	46

第四章 饮食营养的奥秘

生命是什么？定义至今不明。但生命有两个特点是清楚的，一曰新陈代谢，二曰自我繁殖。所谓“食色性也”。下面我们将用一系列科普散文，阐述有关吃饭、喝水、烟、酒、茶等生活问题，这也是人的健康生存问题，让你轻松浏览现代科学知识。

一、元素——生命的火花	48
(一) 地球——人类的摇篮	48
(二) 环境——人类生存的空间	48
(三) 大自然是我们的家	49
二、生命的摇篮——水	50
(一) 水是生命的摇篮	50
(二) 水有哪些生理功能	50
(三) 脱水的严重后果	51
三、离子水与健康	52
(一) 水是生命之本	52
(二) 碱性离子水是保健水	52
(三) 喝保健水有利健康	53
四、盐的功过	54
(一) 生命离不开盐	54
(二) 淡食的危害	54
(三) 咸食的后果	55
(四) 节盐为健康	55
五、茗茶延年益寿	56
(一) 茶叶中的有效成分	56
(二) 饮茶有益健康	57
(三) 饮茶不可过度	58
六、吸烟与健康，由你选择	58
(一) 吸烟有哪些危害	58
(二) 戒烟后危害可以消除	59
(三) 戒烟是世界潮流	60

七、酒的功过	61
(一) 饮酒历史悠久	61
(二) 饮酒过量危害健康	61
(三) 适当饮葡萄酒和苹果醋	61
八、生命在于运动	62
(一) 运动有益健康	62
(二) 大力提倡医疗体育	63
九、老年人要少吃饭、多吃菜	64
(一) 热量因人而异	64
(二) 副食含丰富营养素	64
十、多吃植物肉	65
(一) 黄豆是豆中之王	65
(二) 豆制品有益健康	66
奇妙的人体趣数	68
在《人体奥秘》结束前，献给老年朋友们一首科学诗。	
生命的数手（科学诗）	69

第二篇 长寿要素

我国居民死亡原因公布，恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统病为四大主要“杀手”，是长寿的主要“敌人”。衰老是自然规律，是不可抗拒的。老年病是衰老的伴随者，也是难以抗拒的。但我们可以增强保健措施，延缓老年病的发生；正确治疗老年病，延年益寿。

第一章 心脑血管病

心脑血管病是长寿的主要“敌人”和“杀手”，占老年人死亡原因70%以上。提高认识是防治的关键。

一、谨防心脏性猝死	74
(一) 何谓心脏性猝死	74
(二) 心脏性猝死有预兆吗	74
(三) 心脏性猝死可以预防吗	75
二、心肌梗死的先兆	76
(一) 心肌梗死的先兆	76
(二) 先兆症状的机制	77
(三) 心肌梗死怎么办	77
(四) 对这种急症患者的处理有三忌	78
三、心绞痛今昔观	79
(一) 何谓心绞痛	79
(二) 新发现引起新思考	79
(三) 新思考引发新理论	79
(四) 新理论导致新分类	80
四、冠心病患者怎样使用保健盒	81
(一) 保健盒中有哪些药物	81
(二) 怎样使用保健盒中的药物	81
(三) 怎样保存保健盒	82
(四) 怎样使用亚硝酸异戊酯	82
(五) 怎样使用消心痛	82
五、心绞痛伴心脏传导阻滞养生四要	83