

SHENTI YOUHUA DUINISHUO  
JIEDU JIANKANG

主 编 张秉琪 安煜致 郭淑珍

爱护和保养自己的身体器官  
避免不应有的损伤和疾病的痛苦  
提高生活质量，享受更多的健康与幸福



# 身体有话 对你说

## 解读健康



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

SHENTI YOUHUA DUINISHUO  
JIEDU JIANKANG



# 身体有话 对你说

## 解读健康



主 编 张秉琪 安煜致 郭淑珍



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

身体有话对你说——解读健康 / 张秉琪, 安煜致, 郭淑珍编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5091-3506-8

I. ①身… II. ①张…②安…③郭… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010505 号

---

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 徐 冰 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 8.75 字数: 170 千字

版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 27.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



## 内容提要



人体是由多种器官组成的。本书以器官自述的形式，介绍人体每一个器官的结构、功能，容易患哪些疾病等知识，从而帮助人们爱护和保养自己的器官，避免器官受损，远离疾病的痛苦，以提高生活质量。本书适合广大关爱自己健康的人，尤其是大学、中学的学生阅读参考。



## 前言



科学的飞速发展，反映了人类对大自然的认识不断深入，无论是宏观世界还是微观世界，都已达到惊人的程度。但是，人类对自身的认识，除了从事医学工作的人以外，许多人都知道得不多。了解自己的身体，了解自己身体中各个器官的结构和功能，善待这些器官，从而远离疾病的困扰，对自己和家人的健康都很有必要。本书以器官自述的形式，介绍每一个器官的结构、功能，容易患哪些疾病等知识；还从文化的层面，介绍这些器官和部位的动作与姿势所表达的象征性意义，并讲述各个地区和各个时代对这些器官的认识。从而激发人们爱护和保养身体器官的愿望，提高生活质量，享受健康与幸福，这也是笔者编写这本书的目的和宗旨。

张秉琪

于辽宁医学院附属第一医院

2009年8月



## 目 录



|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、眼睛.....       | 2  |
| 二、鼻.....        | 6  |
| 三、耳.....        | 10 |
| 四、嘴.....        | 13 |
| 五、头发.....       | 17 |
| 六、脑.....        | 20 |
| 七、咽与喉.....      | 25 |
| 八、颈部.....       | 28 |
| 九、胸部、背部和胸廓..... | 30 |
| 十、女性的乳房.....    | 33 |
| 十一、气管和支气管.....  | 37 |
| 十二、肺和纵隔.....    | 40 |
| 十三、食管.....      | 44 |
| 十四、胃.....       | 46 |
| 十五、小肠.....      | 49 |
| 十六、结肠.....      | 53 |
| 十七、直肠和肛门.....   | 56 |
| 十八、肝与胆囊.....    | 59 |
| 十九、胰腺.....      | 64 |
| 二十、脾.....       | 70 |
| 二十一、肾.....      | 74 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 二十二、输尿管和膀胱..... | 82  |
| 二十三、男性的生殖器..... | 85  |
| 二十四、女性的生殖器..... | 91  |
| 二十五、甲状腺.....    | 95  |
| 二十六、甲状旁腺.....   | 98  |
| 二十七、肾上腺皮质.....  | 100 |
| 二十八、肾上腺髓质.....  | 103 |
| 二十九、性腺.....     | 105 |
| 三十、腺垂体.....     | 107 |
| 三十一、胸腺.....     | 109 |
| 三十二、松果体.....    | 113 |
| 三十三、肩.....      | 116 |
| 三十四、臂.....      | 118 |
| 三十五、手.....      | 121 |
| 三十六、髋和臀.....    | 123 |
| 三十七、腿.....      | 125 |
| 三十八、脚.....      | 128 |
| 后 记.....        | 132 |



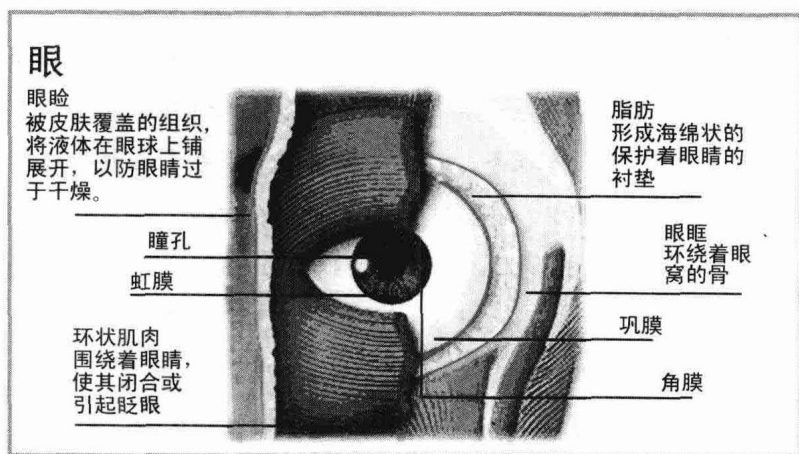
人体由许多个系统组成，有呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、骨骼系统、神经系统、内分泌系统、血液系统等；系统是由器官组成的，如呼吸系统就是由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺组成的。

从婴儿呱呱坠地开始，直到生命的终止，器官总是不停地工作着，不求名、不求利，默默地奉献着自己的一切，为人体服务。而您对这些为您服务了几十年的器官却知之甚少，甚至跟它们还没有说过话，就像公寓大楼里的住户一样，住了好多年，彼此还不认识，即便在电梯里天天见面，最多也只是点一下头而已。

这多不好呀！

有一天，这些与您相处了几十年您却不曾认识的器官，要向您做个详细的自我介绍，让您认识它们，关爱它们。您想听听它们都说了些什么吗？以下是它们的发言纪录。

# 一、眼睛



我叫眼睛，我们是姊妹俩，分别固守在鼻根部的两侧，虽然直径只有 2.5 厘米大小，结构可特别精细和讲究。外面是上、下两片眼睑，从眼睑的内侧面到眼球表面，是一层很薄的结膜，结膜下的眼球是巩膜层，巩膜是一层白色、坚韧的纤维膜，它的最中心一块是角膜，再里层是虹膜，虹膜的中心是瞳孔，看起来是个黑点，可实际是个小孔。虹膜的里层是晶体，像块凸透镜，固定在周围的睫状体上，但它不像普通透镜那样硬，可以被睫状体肌肉所牵引调节，这一调节，无论远近的东西我都能看得清楚了。晶体的里边一层是玻璃体，是一种能透光的特殊的胶状体，再后层就是视网膜，在视网膜与巩膜之间是脉络膜，脉络膜可以看成虹膜的后延部分。视网膜是由对光线特殊敏感细胞构成的，特别灵敏的区域叫视网膜中心，当光线经过角膜与晶状体聚焦成像于视网膜上，这些光敏感细胞把接受的光刺激转化为神经冲动，经过视神经上传到大脑，大脑就知道看见什么了。

说了这些，还远远没有说明我的真实情况。就说眼睑吧，那边缘长有一排睫毛，油光光发亮，那油来自毛囊旁边细小的皮脂腺；有的人的睫毛粗而弯曲，令那些短而直的人羡慕不已，于是想法子把它烫成弯曲的，还要用睫毛膏涂成粗粗的那才漂亮。每一只眼睛有约 200 根睫毛，上眼睑比下眼睑稍多些，睫毛的寿命为 3~5 个月，和眉毛一样，不断地更新。



睫毛是由睑缘的毛囊长出来的，不讲究卫生的人容易得睑缘炎，可因细菌、脂溢性皮肤病或局部的变态反应所引起，也容易得眼眦部的睑缘炎，得了睑缘炎，痒是突出的症状。各种睑缘炎的治疗方法不同，要及早去找专科医生，可别随便买一瓶眼药水对付一下，拖得久了更难治。

在上眼睑睑缘的上方，有些人有一条细细的皮肤小沟，被称为“双眼皮”，是人漂亮的重要标志之一。

在上眼睑外上方的皮下，还有一颗泪腺，随时分泌着泪液，眼睑每隔几秒钟就要闭合一次，就是用泪水把角膜湿润一次，剩余的泪水流入上、下睑内侧端的泪小孔，从而流入鼻泪管，为鼻腔所吸收。若因伤心而流泪，或委屈而大哭，此时眼泪多了会变成鼻涕水流出来。眼泪除了湿润眼睛以外，还含有一种叫溶菌酶的物质，可以溶解并杀死细菌，起到保护眼睛、预防细菌感染的作用。男性和女性眼睛的差别，除了男性的眼睛比女性稍大些，女性的泪腺较男性发达，所以女性易流眼泪。

当眼睛闭合时，衬裱在表面的结膜便成为一个囊，叫做结膜囊，眼泪经常冲洗着结膜囊，让结膜不易感染细菌，但有的人喜欢用手揉眼睛，或不常清洗手帕，这样的人容易得结膜炎，其中有一种特殊细菌感染的结膜炎，以痒为特点，很容易传染，若不及时治疗，一家人很快都会传染上，这叫“红眼病”。患了结膜炎要及时治疗，必要时还要隔离。

中医学的“脏象学”说肝开窍于目，所以眼睛是肝的窗户，肝火旺盛，眼睛也便冒出火来，所以眼睛红了，不管什么原因，可以寻根到肝火上去，找到治疗的方法。

别看角膜只有1厘米大小，却是由特殊的纤维组成的薄片，连一根毛细血管也没有，就像水晶一般地透明。虽然角膜是娇嫩的结构，却独挡一面，常常被细沙、尘粒和车床的铁屑击伤，陷入成为异物，这很危险，必须立即处置，要是等上几个钟头，就有可能感染成为溃疡，落下个瘢痕，严重影响视力。所以一些特殊工种，如车工在操作机器时都应该戴防护眼镜，要知道眼睛是“容不了一粒沙子的”。

虹膜的薄层里面设有两层薄薄的肌肉，一层是环形的，当它收缩时可使瞳孔缩小，另一层是放射状排列的，它若收缩就能使瞳孔放大，这两层肌肉都听神经的话，总是相互配合得很合适，所以无论外面的光有多强或多弱，都不会让深处的视网膜受到伤害。虹膜上的纹理有极大的特殊性，即每一个人的虹膜纹理都不相同，因此与指纹一样成为识别的重要标志。

虹膜上的色彩可因民族而异。黑眼睛的东方民族，是因为虹膜里有较多的黑色素，但蓝眼睛的人却不是因为虹膜里有蓝色素，而是黑色素缺乏。有的人虹膜的颜色比较浅，只是因为黑色素集中在虹膜的深层，这种黑色素集中的浅、深不同，出现了从黑、淡褐、绿、灰到蓝的几种色彩梯度。白种人的孩子出生时都是蓝的，当他们长大后，许多人慢慢地眼睛也变得深色了。



瞳孔不仅因为光线的强弱而调节大小，当看到喜欢的东西时，瞳孔也会放大，而看到不喜欢的东西时，瞳孔就会缩小。当强光时瞳孔缩小，是因为视网膜对强光的保护性反射作用，当弱光时瞳孔放大，是适应视网膜足以辨认图像的需要，这都容易解释。但对于看喜欢或不喜欢的东西时的瞳孔调节就不太好理解，只能猜测人的情绪对大脑调节的影响吧。瞳孔的调节是由虹膜的肌肉执行的，虹膜的肌肉受自主神经的支配，却不受大脑意志的控制，正是这一点，瞳孔的放大和收缩如实地反映了人对视觉影像的感应，所以瞳孔是不会说谎的，也因此瞳孔有心灵窗户的美称。当需要了解对方是否说谎时，凝视对方的瞳孔，可起到测谎器的效果。许多刑事侦察员就是利用直视犯罪嫌疑人的眼睛而得到某些线索的。

人在 35 岁以后，晶体开始硬化，调节对晶状体的作用差了，或者由于别的原因，睫状体的调节不太管事了。不过那也不要紧，在眼睛的前面放上两片眼镜就能解决问题。

在角膜与晶状体之间可分为前房和后房，充满了叫做房水的液体，后房的睫状体处的脉络膜分泌出的房水，流经瞳孔到达前房，由角膜与虹膜形成的夹角叫前房角处吸收，形成了房水的循环。房水循环保证了角膜、虹膜等结构的正常生理活动。但有些虹膜角膜天生的狭窄，吸收房水较慢，或房水分泌过快，这种不协调会带来严重的后果——高眼压症，也叫青光眼。

虹膜炎较少见，由于发病原因不明，治疗比较困难。原发性虹膜炎的病因不清楚；继发性虹膜炎继发于各种传染病，也可能是邻近组织的炎症蔓延的结果。患眼羞明、流泪、疼痛剧烈。虹膜由于血管扩张和炎性渗出致肿胀变形，纹理不清，并失去其固有的色彩和光泽。要及时并耐心地治疗，否则会影响角膜和睫状体，即便治好了，也可能留下一个变形的瞳孔。还有一点特别重要，虹膜受损伤或炎症，有时会波及另一只眼睛，这叫交感性眼炎，因此有时需要在发生交感性眼炎前忍痛把伤眼球摘除掉。

角膜是没有血管的，要靠周围的巩膜提供营养。巩膜是角膜周围的白色部分，这层坚韧的纤维膜通常叫做眼白。低级动物的眼睛总是圆圆的，看不见眼白，能看见眼白也是进化的表现，只有人类才有十分显著的眼白，也因此一个在社交场合中眼睛乱瞟的人，常常在很远处就会被人发现。

人本来应该有三瓣眼睑，只是第三瓣退化了，在上、下泪小孔之间留下淡红色的一个小块。但在一些低级动物身上，这第三瓣眼睑常常用作保护角膜的工具，就像汽车挡风玻璃上的雨刷子。鸭子的第三眼睑厚而透明，成为潜水时的防护眼镜。

眼底的视网膜的结构更为精致，是由 13 700 万个细胞组成的，其中 13 000 万是杆状细胞，负责接收黑白的画面信息，其余 700 万个是锥体状细胞，锥体细胞又可分为红、绿、蓝三种感光细胞，接受彩色画面信息。这些感光细胞在任何时间内都能同时处理 150 万个信息。眼底有个乳头，是视神经的进入点，但不是视力的中心，真正的视力中心是黄斑。眼底的血



管是脑血管的延续，通过检眼镜可把眼底的动脉和静脉看得清清楚楚，眼底动脉是否痉挛、动脉和静脉大小的比例，间接传达了脑部动脉和静脉的信息。早在 100 年前，神经科医生就用检眼镜帮助脑血管病诊断，既省钱又方便，直到今天还在应用。保护视网膜，防止发生视网膜剥脱或炎症显得更为重要。此外，幼儿的视网膜多发一种恶性程度极高的肿瘤——视网膜母细胞瘤，脉络膜也可能发生恶性黑色素瘤。

人们经常说，要像保护眼睛一样地保护这个、保护那个，可就是不好好地保护眼睛我，许多人都有不好好地用眼的坏习惯：没完没了地看电视和上网，在强光下或在阴暗处看书，让我们的眼肌长时间地紧张，造成视力疲劳，进而把我变成近视或弱视。不懂得每阅读或看电视 1 小时必须休息 10 分钟，并要朝远处看。当今，暂时性的视力疲劳已经是文明社会的通病。有的人已经深度近视仍然不爱护自己的眼睛，结果是视网膜剥脱。

你看，这世界上戴眼镜的人越来越多了，戴眼镜当然能解决视物的清晰问题，可如今许多眼镜都是不合格的，随便买副眼镜就戴的人，只能让视力越戴越差。墨镜可减轻强光对视网膜的刺激，但也改变了脸的模样，甚至于改变整个人的表情和形象，好神气呵！于是好多的人都戴上了墨镜。但有高眼压的人也戴墨镜就不应该了，戴墨镜的结果是让瞳孔放大，促使前房角更狭窄，常常诱发青光眼的出现，有些得不偿失。

中医学脏象学说有“肝开窍于目”的说法，凡是眼病的治疗多从肝经入手。当眼睛疲劳时，不妨按摩睛明穴，可以解除疲劳，最好是每阅读或工作 1 小时，按摩 1 次，每次 2 分钟。找寻此穴道时应采用正坐或仰卧的姿势，睛明穴位于眼部内侧，内眼角稍上方凹陷处。这个穴还能治疗迎风流泪、结膜炎、睑缘炎、近视、眼部疾病、偏头痛、三叉神经痛、尿失禁，多种痛证，如急性腰扭伤、腰椎间盘突出症急性发作、落枕、眩晕、卒中偏瘫等症。

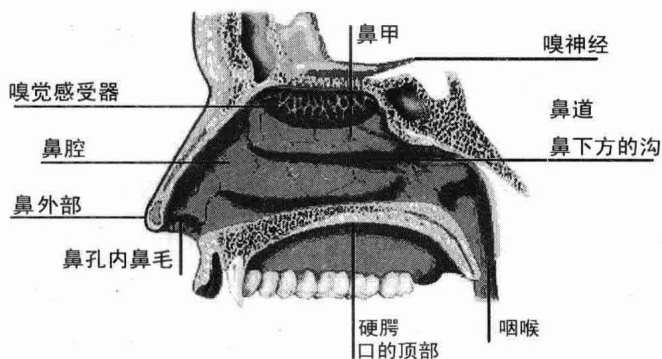
当一个人高兴时，眼睛会眯成一条缝，而当满怀仇恨时，不仅眼裂增大，眼球突出，此时眼眉也帮着内侧紧锁，外侧上扬，一副怒目而视的景象。作为眼睛附件的眼眉也对眼睛起到推波助澜的辅助作用，或眉开眼笑，或愁眉苦脸，或横眉冷对，或扬眉吐气。

眼泪是一种表达人的感情的物质，激动、喜悦和悲伤都能让眼泪出来帮助表达，因而成为一种社交信号，不仅人类如此，许多高级动物也具有此等功能。但现代科学认为，哭与流泪可释放心中的郁闷，排泄有害物质。所以当哭则哭，不妨哭个痛快，没有必要劝导止哭。

## 二、鼻

### 鼻

鼻是呼吸系统的入口，它由突出于脸部的鼻外部和内部的鼻腔组成。鼻腔把鼻孔和咽喉连接起来，其顶部由颅骨的一部分形成，底部则由分隔口腔与鼻腔的腭形成，鼻腔的入口处有许多起保护作用的鼻毛，它们能黏附住我们所吸入空气中的大颗粒物质。



我是眼睛的弟弟——鼻。在主人的身体上，我的地位很重要，因为位于人体的中轴线上，又正好是脸庞的中心，是真正的“以我为中心”！

人类的鼻可能是有别于动物的一个特点，在哺乳动物中，若按体重比例来说，我是最小的，而且在平坦的面部，能有如此隆起的结构，而且鼻孔向下，尤其有一个半圆形隆起的鼻头，在动物界也是独一无二的；因为它们的鼻长得高挺，脸也必然突出。

鼻的大小和形状，随着民族和年龄的不同而差别很大，鼻的高矮取决于鼻骨的形状。欧洲人鼻多高大，而亚洲人相对要小多了，但中国人心目中的漂亮鼻是微微隆起的鼻梁，半圆的鼻尖，稍稍张开的鼻翼，圆圆的鼻孔，当同一水平的正面观时，显示鼻不露孔。这与西方人的两个长边短底三角形的鼻孔，不能同日而语。新生儿的鼻最短，随着年龄的渐长，鼻也在伸长，小孩的鼻扮演了娃娃脸的主角，招人喜欢，所以鼻长得小有显示年轻的作用。

多数男人的鼻长得大而长，在男子前面的中轴线上有两个突出的部位，一个是鼻，一个



便是阴茎。在心理上鼻大成为男性的阳刚和优越，这种心理在欧洲和非洲曾流行过好几个世纪，以古罗马时期最为突出，直到今天还有一些民族持有这种观念。因此，女性的小鼻尤其显得重要，为了鼻小的美的需要，一门新兴的、缩小鼻的整容手术正在兴起。

非洲和热带地区的短鼻和寒带地区的长鼻形成了鲜明的对比，这被认为与环境的温度有关，寒带的人吸入寒冷的空气需要鼻帮助加温，而热带的人不仅无需加温，而且需要散热，所以不像寒带人那狭长的鼻孔，而是短短的鼻下两个大圆洞。

有的人的鼻像个紫皮蒜头，一个个毛孔张大让人看得一清二楚，这些毛孔里常常是一种寄生虫——螨虫的窝，而且拥有这种鼻的人多为酗酒者。

许多人都有一种误解，以为在小三角形的鼻深处的鼻腔是上下的方向，这是受了外鼻形状引发的错觉，鼻腔是由前向后下方向走向的通道，外面能看见的只是鼻腔的前庭部。鼻前庭是面部皮肤的向内延伸，长有好多的毛，潮湿的毛是“空气过滤器”，当吸气时，空气中的灰尘都附着在鼻毛上，在尘土飞扬的环境中生活和工作的人，一天下来可挖出一块块的“鼻屎”来，因此鼻前庭也是个容易感染的地方，不过鼻毛还只是初步过滤。鼻腔是从前庭到咽部的空间，中间有鼻中隔分为左右两个鼻道。鼻中隔是一片软骨，两面衬有黏膜，这两片黏膜的特点是血管丰富。可因抵抗力的低下，或用手指抠鼻，这两片黏膜容易感染发生炎症，在干燥的环境下，或过度的擤鼻涕，容易发生鼻出血。多数人的鼻中隔都是弯曲的，可偏向或突向左侧或右侧，这不仅可在鼻镜检查时看得清楚，仔细观察鼻外貌也可基本确定，因为多数人的鼻也是弯向一侧的。

鼻道的两侧壁各有三片骨性鼻甲，排成上下一列，名叫上、中、下鼻甲。有些人的下鼻甲比一般的人要肥大，若鼻中隔正好偏向该侧，下鼻甲就可能触及鼻中隔，造成气道的通畅受到阻碍时，以致医生不得不把下鼻甲切除。

额骨、蝶骨、筛骨和上颌骨内都有空腔，这些空腔和鼻腔是相通的，空腔内衬有鼻腔延续的黏膜，这些空腔便都与鼻腔连成互通。这些空腔总称为鼻旁窦，额骨里的空腔额窦，蝶骨、筛骨和上颌骨里的空腔分别叫做蝶窦、筛窦和上颌窦。在中鼻甲的上方为中鼻道，额窦开口于中鼻道前部，蝶窦和筛窦开口于蝶筛隐窝，中鼻道的后部有上颌窦的开口。人类在演化的过程中把每一处可用的空间都开发利用了，这还不够，把沉重的骨头“挖”成空腔，减轻了体重负担，更巧妙的是这些空腔都成为发音的共鸣箱，如果你的发音洪亮并带有磁性，歌唱得优美动听，这要首先感谢两组鼻旁窦的最佳结构。

鼻腔的结构复杂，所有的表面都衬有一层黏膜，小小的鼻腔内的黏膜，每天分泌大约 2 升的水分，那潮湿的表面还有数之不尽的纤毛，这些纤毛时时刻刻都在不停地拂动，每分钟要拂动 250 次，并以每分钟 12 毫米的速度把表面的黏液向后下方推送，计算起来，差不多每 20 分钟就能把黏膜表面的黏液层更新一次。就因为这样，通过鼻腔的空气变得温暖而潮

湿，夹杂的灰尘也都被黏膜所清除，为肺送去了清洁、湿润而接近体温的空气。无论肺是怎样的挑剔，我鼻都能竭尽全力、保质保量地完成任务，让你满意。

鼻还是一个工作效率很高的回收站，当呼气时，呼出的气体中所含的水分也不能随便放走，尽管呼出的气流是那么得快，至少  $1/4$  的湿气还是被扣留了下来。冬天时，鼻孔呼出来的气雾是已被扣留水汽后的，只是剩下  $3/4$ ，这些水分加起来每天约达到  $1/4$  升。

鼻有调节空气的作用，由于鼻构造的特殊性，即便在零下  $35^{\circ}\text{C}$  的严寒环境下，鼻孔附近的湿气都结成了冰，而当呼出空气时，冰又融化了，鼻作为一台空调器，无论条件怎样恶劣，从不罢工。有一个例子也说明鼻的作用：二次世界大战时，曾有一位飞行员驾着战斗机在激战中，战机的机舱护盖被击落，当时的气温是零下  $32^{\circ}\text{C}$ ，以 250 公里的时速，坚持飞行了 2 个小时才飞抵基地，此时，暴露的脸全冻伤了，可是除了喉咙痛以外，内部结构全部完好，这全要归功于鼻的保护。

但是，作为呼吸道大门的鼻腔是最易感染疾病的，通常说的感冒，就是感染感冒病毒所致的急性鼻炎，到后来细菌也加入了，成为合并感染。感染的黏膜就会分泌更多的炎性分泌物，这就是通常说的鼻涕。鼻涕是要排出体外的，那么，怎样的方式排出鼻涕才算科学而又卫生呢？

日常生活中，很多人都是用纸或手绢捏住鼻子，然后用力将鼻涕从鼻孔里挤压出来；有的更是用两个指头捏住鼻子，随便擤在痰盂里或地上，这个动作叫做擤鼻涕。我告诉你，这样擤鼻涕很不好，这是因为你对鼻太不了解的缘故。前面告诉过你，鼻腔黏膜的纤毛摆动的方向既然是摆动向后下方，鼻腔里的分泌物自然地流向咽部，这符合生理过程，所以正确的、科学的方法是：先闭紧嘴，再用力吸，把鼻腔里的分泌物吸到咽部，然后把它像平常吐痰一样地吐出来。擤鼻涕的缺点还在于：当用力擤时，必须有足够的压力才能使鼻涕擤出鼻孔，与此同时，也必有足够的压力将鼻涕挤压入鼻旁窦内，若此时的鼻涕已感染细菌，细菌也必进入鼻旁窦，会继发感染，鼻旁窦炎就是这样形成的，所以擤鼻涕的动作实在是不卫生，也不科学。

鼻炎是最常见病，前面讲到过感冒就是急性鼻炎，但是慢性鼻炎更是多见，在慢性鼻炎中还有一种过敏性鼻炎，原因在于过敏，但过敏原是什么？可能是螨虫，也可能是花粉或尘埃等，反正很难找到，而患者可能因为轻轻的一点儿小风，或嗅到一点异样气味，顿时流涕如注，喷嚏难止，痛苦不已。（作者插话：作者本人就是患者之一，最重时一天要消耗毛巾式的小手帕 6~8 块。最近，作者在网上读到一例同病患者，原因是铬镍合金烤瓷牙套，检测出尿中镍含量超标 100 倍。在这一病例的启发下，回想 10 年前起病前，也正好装了一颗这样的烤瓷牙套。于是断然去掉那颗牙套，不想当晚就没有出现症状，此后也不再出现，十年的磨难一朝终止。高兴之余，写在这里与读者共飨。）



鼻旁窦除了炎症以外，还可能发生癌症，但发病率不很高。

中医学脉象学说认为“肺开窍于鼻”，肺的气要通过鼻来宣发，所以在治疗上，肺的实证也是要通过宣泄理气之法，这是朴素的唯物思想的具体体现，收到了良好的效果。鼻还是一个针灸穴位群，鼻针疗法早在《灵枢经》中即有记载，至今仍在延用。

鼻的重要功能之一是嗅觉，嗅觉是由鼻黏膜的嗅觉细胞开始的，当受到气味的刺激后，就转化为神经冲动，作为信号经嗅神经上传到大脑的嗅觉中枢，大脑就知道已嗅到什么气味了。在低级动物，嗅觉是生存必需的重要信息来源，必须依靠嗅觉发现猎物或天敌，但对于人类来说，与高级动物相比，嗅觉功能差得很远，若与低级动物比，就差得更远。蛇能嗅到几公里以外的气味，即便在大海里，鲨鱼也能嗅到2公里以外的血腥味。处于嗅觉功能严重退化的人类，只能说实在惭愧。

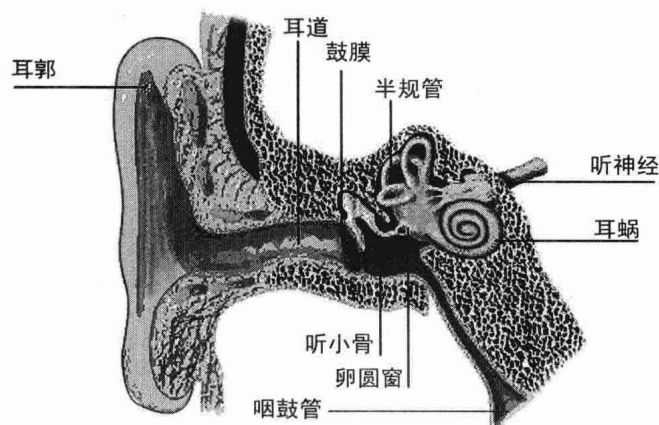
鼻既是嗅觉器官，还是重要的味觉器官。可能有人会替舌头抱不平，其实舌头只能品尝出酸、甜、苦、咸四种味道，更多的味觉却要靠鼻。那么鼻是怎样品味的呢？在大嚼大咽的时候，位于鼻腔内部的嗅觉细胞接受气味微粒的刺激，或当食物放入口中时经由嘴传到鼻腔的嗅觉细胞，很多时候嗅觉细胞处于主要的地位，嗅出美餐的鲜美。可这些从来都是记在舌头的功劳簿上，也是一桩“不公”的冤案。但鼻子也有一大缺点，嗅得多了也就麻木不灵了，所以有“入芝兰之室久而不闻其香，入鲍鱼之肆久而不闻其臭”的名言。

虽然没有眼睛、嘴和面部肌肉那样丰富多彩，鼻也能通过表情向对方传递情绪信息，如嗅鼻是对某种气体的反应，皱鼻表示厌恶，歪着鼻表示不相信，鼻抖动提示心理紧张，抽搐鼻是闻到怪味，鼻孔张大表示发怒。此外，鼻还会流鼻涕、打喷嚏和打鼾，其中没有睡着却想让人认为他已睡着时，惯用的手段是假装打鼾。

### 三、耳

#### 耳

耳是一个感觉器官，它使人们能够听到声音以及保持平衡。耳分为三个部分：外耳、中耳及内耳。外耳位于头部的两侧，中耳及内耳则被保护于颅骨内，耳内包含着精密的听力与平衡装置。



最使耳兄弟苦恼的是被安置在头的两侧，一辈子也不得见一面，但它们还是老老实实在地完成收集声波的工作，彼此还高度地配合，能对发出声波的地点进行定位。

在人们的眼里，耳只是两片外耳，其实外耳只是次要的一部分，更主要的是暗藏在外耳深处的中耳和内耳。外耳是由皮肤和软骨组成的，上方和外侧都略增宽并向前内方翻转，下方为没有软骨支撑的软组织，叫做耳垂。整个外耳也叫耳郭，是支撑在头部两侧的屏障，主要的生理功能是收集声波，但与动物相比，这一功能已退化得很差了。许多动物的耳都是能转动的，凭着转动耳的度数来确定声波的方向和声源点，当人在紧张时，能观察到两只耳有挟紧的表现，就像兔子等动物害怕时挟紧耳那样。

除了收集声波，耳还有调节体温的作用，这在动物界比较明显，如大象在感到很热时会扇动耳，许多动物也以耳的微血管扩张作为散热的手段之一。这些在人类已没有什么意义了，但当人处于强烈的感情冲动时，耳往往会胀得通红。