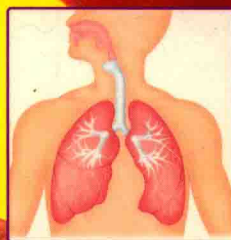


Renti Shiyong Shouce
NanrenBan

人体 使用手册

男人版

廉勇 编著



求医不如求己 / 掌握人体使用手册 / 做自己的保健医生
黑龙江科学技术出版社

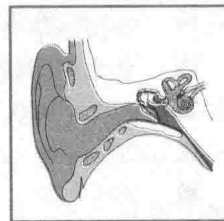
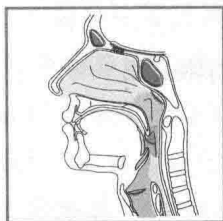
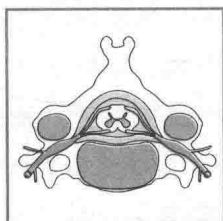
Renti Shiyong Shouce
NanrenBan

人体 使用手册

· 男人版 ·



廉 勇 编著



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

人体使用手册·男人版/廉勇编著. —哈尔滨:

黑龙江科学技术出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5388-6258-4

I. ①人… II. ①廉… III. ①人体—基本知识②男性—保健—基本知识

IV. ①R32 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第218534号

人体使用手册·男人版

RENTI SHIYONG SHOUCHE NANRENBAN

编 著 廉 勇

责任编辑 徐增光

封面设计 李卫锋

文字编辑 肖玲玲

美术编辑 盛小云

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路77号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 26

字 数 399千字

版 次 2010年2月第1版·2010年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6258-4/R·1642

定 价 29.80元

前言

由于工作繁忙，生活压力大，健康意识的缺位，疾病常识的匮乏，我们往往会忽略了对身体健康的关注。劳累过度、暴饮暴食、睡眠状况差、脸色苍白、体形臃肿、体力减退……身体结构、功能开始发生变化甚至恶化！许多人习惯将这种健康问题交给医生来解决，而从未真正去思考我们的身体为什么会患上种种疾病，为什么会出现亚健康状况。有一个令人震惊的事实便是，很多疾病和身体表现出来的亚健康状况，正是我们用错了身体的缘故。而长期地错用身体，将导致身体结构、功能发生变化甚至恶化完全停止工作。正如一台机器，如果长期地错误使用，不及时修理，不正确维护，其性能会逐渐减退，使用寿命也必将缩短！

我们应该如何正确使用自己的身体？如果像机器一样，拥有一本详细的使用手册，指导我们进行具体操作，那么保持健康将是件非常容易的事情：通过使用手册，我们可以轻松地知道，何时该为人体机器加油——通过合理的膳食来补充人体必需的营养，如何保养人体机器——感到疲倦时及时地放松、补足睡眠，何时检修机器——当身体出现疾病征象时及时治疗，并知道哪些行为习惯、哪些环境会对人体机器造成干扰和影响。但人体有其特殊性，因为它毕竟不是机器，而是远比机器更为复杂、更为精密的生命体。因而正确使用人体、保持身体健康不像使用机器那样简单，因为人体没有按键、开关、指示灯。

解决这一问题的关键在于，我们首先要提高自己的健康意识，通过认真的学习，掌握科学的知识，并用来指导我们的日常保健。

根据这一健康理念，我们组织专业人士编写了“人体使用手册”系列图书，旨在为读者提供真正实用有效、科学简明的人体使用手册。在编写体例上，不同于以往的家庭健康指南类图书，而是化难为易，便于读者掌握和使用。如同使用说明书一样，简单易懂。《人体使用手册·男人版》是系列图书中的一种，旨在为现代男性提供更专业、更有针对性的健康帮助。

本书是专门针对现代男性生活、健康现状而编写的健康指南,是一本为现代男性量身定做的人体使用手册,也是一本呵护男性健康的全方位指导读本。本书第一部分按照人体系统的顺序,对人体各大系统、各个重要器官都做了介绍,让读者轻松了解它们各自的结构、功能、常见的相关疾病、自我保健方法。在本书的第二部分,对男性多发的特殊病症做了专题论述,在治疗和自我保健方面,综合国内外最新的科学研究成果,给出了最为实用、科学的建议。本书的第三部分对男性的营养、健美等男性关注的方面做出了科学指导,帮助男性保持健康,永葆青春活力。

我们衷心希望这本书能给读者带来一种全面而正确的健康观念,帮助读者让身体这台机器时刻保持最佳状态,高度有效而轻松自如地运转,并延长其使用寿命。

目 录

绪 论 身体健康是无价之宝

健康是一生的追求	1
关注男性健康	4
影响男性健康的因素	5
男性健康观点误区	7
现代男性健康的标准	8

第一部分 正确认识和使用身体

第一章 了解自己的身体	10
人体基本结构	10
能量：维持生命的根本	13
与健康息息相关的营养素	15
体重与体温	18
血压和脉搏	19
人为什么会生病	21
第二章 运动系统	22
骨：人体的支架	22
关节：骨与骨之间的纽带	29
骨骼肌：自由而有力	34
颅骨：头部的支架	38
脊柱：人体的主干	42
颈：人体健康的镜子	46
颌：影响咀嚼和说话的部位	48
肩：勇挑重担	51
背：虎背展现男性之美	55

肋：五脏六腑的护卫军	57
肘：使用频率最高的关节	59
手：经络之源	62
腕：让手脚更灵巧	65
骨盆：支持体重、保护内脏	67
髋：让你灵活摇摆	68
膝盖：负重最大的关节	70
胫：人体推进器	73
踝：娇弱的关节	75
足：丈量人生旅途	77
第三章 呼吸系统	80
鼻：呼吸道的门户	80
咽喉：人体的要地	85
气管、支气管：顺畅呼吸之路	89
肺：吐故纳新	93
扁桃体：功过参半	98
声带：人体的琴弦	100
第四章 消化系统	102
口腔：病出病入的通道	102
牙齿：最坚硬的活体器官	107
唾液腺：默默无闻却不可思议	112
食管：食物的通道	114
胃：消化食物的机器	117
小肠：消化吸收的主力军	123
大肠：清除糟粕	125
直肠：不容小觑	128
肝：人体的化工厂	131
胰腺：不平凡的小角色	136
阑尾：人类的退化器官	138
胆囊：胆汁的管家	140

第五章 泌尿系统	144
肾：先天之本，生命之根	144
输尿管：曲折的小径	150
膀胱：贮存尿液的仓库	152
尿道：身兼二职	156
第六章 生殖系统	160
睾丸：精液之源	160
附睾：精子的管理者	165
输精管与射精管：运输精子的通道	166
阴囊：睾丸的软皮衣	171
阴茎：阳刚之气的象征	173
前列腺：男性最大的附属性腺	177
第七章 循环系统	180
心脏：维持生命的机器	180
心血管系统：生命主干道	188
淋巴系统：人体的防卫系统	193
脾：斗士兼回收工	197
第八章 神经系统	200
脑：神奇的人体之核	200
脊髓：脊神经与脑的通路	207
周围神经：人体活动的控制器	212
第九章 内分泌系统	216
垂体：人体最重要的内分泌腺	216
甲状腺：身体燃料的调节器	219
肾上腺：对抗压力的勇士	223
胸腺：造血兼免疫	226
第十章 感觉器	228
皮肤：保护人体的铜墙铁壁	228
脸：男性的“脸面”最重要	237

眼睛：探寻大千世界的窗口	242
耳朵：微型人体健康图	248
唇：人体健康晴雨表	254
舌：察知冷热酸甜	257
头发：阳刚魅力的展示	261
胡须：男人的性感符号	266
指甲：健康的占卜师	269
趾甲：让足下生光	272
汗腺：人体体温调节器	274
泪腺：泪水之源	280

第二部分 积极防治常见疾病

第十一章 呼吸系统常见疾病	284
感冒	284
哮喘	288
第十二章 消化系统常见疾病	292
食欲下降	292
消化不良	294
食物中毒	295
腹胀	296
腹泻	297
便秘	298
第十三章 泌尿生殖系统常见疾病	300
尿频	300
尿痛	302
阳痿	303
早泄	305
性欲亢进	307
性欲低下	309
少精症	312
无精症	313

弱精症	314
艾滋病	315
第十四章 循环系统常见疾病	322
晕厥	322
心悸	323
高脂血症	325
中风	326
高血压	328
低血压	331
第十五章 神经系统常见疾病	336
头痛	336
癫痫	338
帕金森病	340
老年痴呆症	342
失眠	344
神经衰弱	345
抑郁症	347
第十六章 代谢疾病	350
糖尿病	350
痛风	354
第十七章 男性常见癌症的防治	356
口腔癌	356
鼻咽癌	358
大肠癌	360
肺癌	361
胃癌	362
肝癌	364
前列腺癌	366
皮肤癌	367

第三部分 打造男性健美体型

第十八章 健美锻炼	370
肩的健美	370
臂的健美	371
胸的健美	372
背的健美	374
腹的健美	375
臀的健美	377
腿的健美	378
上班族全身健美操	379
各年龄段男性健美方案	380
第十九章 轻松减肥	382
肥胖，男人的“重大”问题	382
远离减肥九大误区	384
自然减肥法	386
饮食减肥法	387
健身减肥法	389
体操减肥法	390
按摩减肥法	390
第二十章 快乐运动	392
运动，健康长寿的投资	392
选择最适合自己的运动	393
太极拳，身心合一	395
散步，健身良方	396
反常步行也有奇效	397
慢跑，有氧代谢运动之王	398
骑车，健康并快乐着	398
小跳绳，大功效	400
乒乓球，老少皆宜	401
游泳，碧波之舞	401
登山，心旷神怡	402

绪 论

身体健康是无价之宝

健康是一生的追求

在人的一生中，最值得珍惜的东西是什么？有人说是金钱，有人说是爱情，有人说是事业，有人说是快乐，却大多忽略了——健康。

曾有人用“10 000 000 000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，后面的“0”分别代表事业、金钱、地位、权力、快乐、爱情、房子、家庭……“0”可以缺少，但失去了“1”，一切都归于虚无。

没有健康，家庭必然缺少笑容和热情，也不可能有幸福温馨的生活。日常生活中，如果夫妻中任何一方身体失去健康，生活将失去和谐、欢乐。如果经常处在非健康状态中，夫妻双方又不能相互理解，必然会影响感情，导致矛盾激化。

生活中，很多胸怀大志的人都在努力追求事业的成功，奋发图强。在同等条件下，谁的身体好，谁的精力旺盛，用于学习、工作的时间就多，效率就高，事业成功的可能性就大，成绩就大。特别是工作量大、需要付出艰辛

劳动的事业，更需要强健的身体。健康是事业之本，很多有志者没有完成自己想要完成的事业就离开了人间，这是人生一大遗憾！过去我们说身体是革命的本钱，现在我们应当充分认识到健康是事业发展的本钱。

◎ 名人与健康

毛泽东年轻时就酷爱体育锻炼，他一年四季坚持冷水浴，还经常进行“日光浴”、“风浴”和“雨浴”。除此之外，他还进行登山、游泳、做体操、练拳术等运动。

毛泽东将自己的养生之道概括为：“动为纲，抑喜怒，少喝酒，多吃素。”他曾号召全国人民积极开展体育运动。毛泽东戎马倥偬，日理万机，却能享年83岁，这与他一生注重体育锻炼、深谙健身和养生之道是分不开的。

比尔·盖茨曾说：“没有任何一件东西比健康更重要，从事医疗保健事业更是如此。计算机技术对我而言是一个非常有吸引力的领域，该领域的发展十分重要，然而与健康相比，财富和高技术都只能名列其后。”

盖茨的观点让他在紧张的编程生涯中持续保持着健康的体魄。如今已成为商业巨子的他因为合理的健身和运动，那张脸依旧显得年轻。

上述名人的故事告诉人们：健全的体魄、乐观的心态是成就一切宏图伟业的基石，只有不断地投身于健康之旅，你的梦想才会成真，否则，一切将化成空中楼阁。

◎ 什么是真正意义上的身体健康

身体健康是指人体各器官组织结构完整，发育正常，功能良好，生理生化指标正常，没有检查出疾病或身体未处于虚弱状态。

这包含了两个方面的含义：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形匀称，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动工作能力，这是身体健康的最基本的要求。二是对疾病的抵抗能力，即维持健康的能力。有些人平时没有疾病，也没有身体不适感，经过医学检查也未发现异常状况，但当环境稍有变化，或受到什么刺激，或遇到致病因素的作用时，身体功能就会出现异常，这说明其健康状况十分脆弱。能够适应环境变化、各种心理生理刺激以及致病因素对身体的作用，才是真正意义上的身

体健康。

◎ 国民健康状况

据世界银行专家测算,过去40年,世界经济增长的大约8%~10%可归因于健康人群。我国卫生经济专家的研究表明,全国居民因疾病、伤残和早亡造成的经济损失相当于当年国民生产总值的8%左右,疾病引起的医疗资源消耗相当于当年国民生产总值的6%左右,且均有增高趋势。

由于健康问题对社会经济的制约作用,健康越来越成为全球关注的焦点,越来越成为全人类追求的目标,健康的内涵和外延也由此发生了巨大的变化。

我国居民健康状况如何?若以传统的3项健康评价指标衡量,新中国建国数十年来,我国居民平均期望寿命从35岁增加到71岁,孕产妇死亡率从1500/100000人下降到56/100000人,婴儿死亡率从20%下降到3.2%。总体健康水平处于发展中国家前列,超过中等收入国家平均水平。

我国居民平均健康寿命是多少?根据世界卫生组织近年公布的191个国家居民平均寿命的排行榜,我国居民平均寿命是62.3岁,其中男性61.2岁,女性63.3岁,在世界上排名第81位。从中可见,国人的健康现状不容乐观。

一个懂得生活的人通常懂得健康之道,把捍卫健康看做是生命的崇高责任。试想,一个不爱惜自己生命的人又怎么会得到生命的报酬呢?只有拥有充

小知识:名人谈健康

● 最完善的东西最不容易受外来影响而变动。举例来说,身体最强健的人不容易受饮食或劳作的影响,最茁壮的草木也不容易受风日的影响。

——柏拉图

● 盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。

——曹操

● 科学的基础是健康的身体。

——居里夫人

● 只有身体好,才能学习好、工作好,才能均衡地发展。

——周恩来

沛的生命力，才可以抵抗各种疾病，渡过各种难关，迎接一个又一个的挑战。

关注男性健康

自古以来，男人形象都是与威猛、强壮、阳刚联系在一起的，因而，男人也常以“男子汉”自居。他们的健康问题常为人所忽略，大病拖一拖，小病无所谓……殊不知，男人魁伟的躯壳下往往危机四伏。

现代医学认为，男性不但不比女性健壮，而且患病的概率也大于女性，寿命也普遍比女性要短。

◎ 男人天生多磨难

男性从生命的开始就比女性面临更多的磨难，通常男胎没有女胎易于成活。由于遗传的因素，男胎在子宫内要经过比女胎更为复杂的转化过程。所以，男胎的自然流产率高于女胎。在出生后第1个月中，男婴的病死率比女婴高30%，且男婴残疾、畸形率也比女婴高33%。

◎ 男人更短寿

男性的平均寿命远不如女性长。据调查数据显示，我国男性的预期寿命比女性短6年，中年男人患重病概率比女性高2~3倍；45~55岁群体的死亡人数在最近10年中上升了2.4倍，其中男性死亡率增长73%，女性仅增长15%。

◎ 男人的脆弱

男性的耐受力 and 抗病能力比女性差。男性不及女性耐寒、耐饥、耐疲劳、耐受精神压力。男性在工作中遇到阻力时，往往心跳加快、血压升高、肾上腺素分泌增加，而女性却很少有这类反应，因而男性的心血管疾病的患病率高于女性。女性有双重的免疫基因，有双倍于男性的免疫物质，因而许多疾病都是女性少发，而男性多发。

以往多认为女性情绪善变、精神脆弱，其实，男性的情绪远远没有女性稳定，男性对精神压力的耐受力远远低于女性。有资料表明，男性癌症患者多于女性，自杀者中男性多于女性，患癫痫的男女之比为8:1。第二次世界大战中，因为被围和轰炸而患精神病的男性几乎比女性多70%。

由于激烈的社会竞争，男人们工作紧张、思想压力大，患上隐性精神疾患或心理抑郁的概率比女性大。因繁忙、急躁、烦恼、焦虑而蓄积起来的紧张和疲劳，常常成为疾病的诱发因素。而男人又习惯于将郁闷藏在心中，不像女人一样喜欢倾诉，长此以往，易致高血压、冠心病、溃疡病、神经官能症、偏头痛、甲状腺功能亢进、糖尿病以及癌症等。

现实生活中的男性处境令人忧虑。男性的亲友对男性鼓励有加，关爱不足；社会对男性期望过高，保护不足；男性对工作拼命有余，量力不足。

面对男性健康现状触目惊心的报道和调查数据，我们也许缺少反思，缺少真正的关怀，我们的社会，我们的亲友都应该关爱男性的健康，更为重要的是，男性对自己的健康意识要做些改变。

小知识：男性比女性更易患病

- 男性在35岁时就会开始出现冠心病的症状，而女性通常要到45岁才会出现此类症状。
- 男性中风发病率比女性高。
- 男性患心肌梗死的概率比女性高。
- 男性患皮肤癌的概率是女性的2倍。
- 由于雄性激素旺盛，秃顶在男性中比在女性中更常见。
- 男性分泌的胃酸比女性多，并且比女性更容易得胃灼痛。

影响男性健康的因素

生活中，影响男人健康的因素有很多，除先天因素之外，气候、饮食、社会、情志、起居、性生活等也是重要的因素。

◎ 先天因素

男性自身的健康，与父母先天禀赋关系极大。父母的禀赋在很大程度上决定了新生儿的强健乃至一生的健康水平。若父母身体健康，则其子女禀赋充实，身体强健；反之，若父母体弱多病或生育时年龄较大，则其子女禀赋不足，体质虚弱，易患疾病甚至有遗传病、先天性疾病。此外，父母劳累、疲乏无力，或患病同房，都是影响男性健康的先天不良因素。

◎ 后天因素

- 气候。气候对健康的不利影响，主要表现为风、寒、暑、湿、燥、火六淫邪气和疫疠之气侵袭机体而致病，如夏天炎热，多发热病、中暑。

- 饮食。饮食不节，饥饱无常，尤其是暴饮暴食，在当今职场男性中十分多见。在男性中，嗜烟酒的比例极高，这对健康影响更大。有些男子不明食物的性能是否于身体有益，常不加选择，随便乱吃，明明是阳虚之体，却常食寒凉之品；明明性功能低下，却误食对性功能不利的食品，等等。

- 社会。由于激烈的社会竞争，男性工作紧张、思想负担重，致使精神疾患、心血管疾病以及阳痿、遗精、性功能低下等明显增多。

- 情志。男性常因七情不节，内伤脏腑，导致高血压、冠心病、溃疡病、神经官能症、偏头痛、甲状腺功能亢进、糖尿病以及癌症等。如果精神处于长期压抑、悲观、忧愁状态，大脑皮质以及全身神经、内分泌功能便会失调，睾丸的生精功能以及性功能也会发生障碍，不育的可能性就会增加。

- 起居。起居因素是影响男性健康的重要原因之一。主要表现为不按时休息、生活不规律、过劳和过逸等。

- 性生活。对于男人来说，性生活既不可无，也不可过。性生活受到遏阻，则会影响身心健康，出现生理和心理的不平衡而发生病变。过度而无节制的性生活，又势必会损伤肾精，耗气伤神。只有适度的性生活才于身心健康有益。