



请你试着把本书放在枕边，在闲暇或者不适的时候，打开它，
从中学习身体预警的各项知识，做到小病早知道，大病早预防。
有病会疗养，没病保健康。

身体健康

枕边书II


让你有病早知道的健康自测自查手册

牧之 张震 编著



**A Handbook on
How to Get Healthy Body**



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

A Handbook on How to Get Healthy Body

身体健康枕边书II

如何把握身体健康的预警信号，做到有病早知道？

- 人体的奥秘
- 人为什么会生病
- 掌握简单的病理
- 头发与健康
- 脸色与健康
- 眼睛、眉毛与健康
- 鼻子与健康
- 舌头与健康
- 口气与健康
- 出汗与健康
- 指甲与健康
- 手相与健康
- 肚脐与健康
- 观足测健康
- 饮食与健康
- 排便与健康
- 人际交往与健康
- 情绪与健康
- 运动与健康
- 天气与健康
- 家居环境与健康
- 环境污染与健康
- 亚健康的自我诊断
- 走出亚健康
- 定期检查
- 眼病的自我诊断与调养
- 神经衰弱自我诊断与调养
- 呼吸道疾病自我诊断与调养
- 胃肠炎自我诊断与调养
- 肝炎自我诊断与调养
- 肾炎自我诊断与调养
- 心脏病自我诊断与调养
- 高血压自我诊断与调养
- 糖尿病自我诊断与调养
- 性功能障碍自我诊断与调养
- 癌症自我诊断与调养

ISBN 7-80187-652-0



9 787801 876522 >

ISBN 7-80187-652-0/G · 305

定价：33.00元



请你试着把本书放在枕边，在闲暇或者不适的时候，打开它，
从中学习身体预警的各项知识，做到小病早知道，大病早预防，
有病会疗养，没病保健康。

身体健康

枕边书II

让你有病早知道的健康自测自查手册

牧之 张震 编著



A Handbook on How to Get Healthy Body

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

身体健康枕边书Ⅱ/牧之,张震编著. —北京:新世界出版社, 2005. 4

ISBN 7-80187-652-0

I. 身... II. 牧... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028056 号

身体健康枕边书Ⅱ

策 划: 华牧文化

编 著: 牧 之 张 震

责任编辑: 罗平峰

封面设计: 红十月工作室

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话: (010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话: (010)68995968 (010)68998733(传真)

本社中文网址: www.nwp.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86(10)68996306

印 刷: 河北廊坊华星印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 640 × 960 1/16

字 数: 350 千字 印张: 25

印 数: 1-5000

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-652-0/G·305

定 价: 33.00 元

新世界版面书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

内容简介

如何把握身体健康的预警信号，做到有病早知道？这是本书的基本立意和主题。

凡事预则立，不预则废，身体健康也是如此。病前预防胜过病后吃药，日常保健胜过临时锻炼。本书与其他健康书籍最大的不同在于，从身体各部位、各器官的特征和变化，以及排泄、饮食等日常行为的特点来告诉读者，如何在身体疾患发展的早期发现健康的隐患，早作预防，早作治疗，使身体的重大疾病在早期就得到诊疗和防治；本书还总结了各种常见病在发病早期的症状，以提醒读者提防和注意，做好身体健康的自测自查。

请你试着把本书放在枕边，在闲暇或者不适的时候，打开它，从中学习身体预警的各项知识，做到小病早知道、大病早预防，有病会疗养、没病保健康。



目 录

第一篇 了解人体的奥妙

第一章 人体的奥妙	/002
第一节 复杂的人体十大系统	/002
第二节 奇妙的一组人体数据	/004
第三节 重要的人体比例规律	/006
第四节 人体器官各有年龄	/008
第五节 人体器官再生的奥秘	/009
第六节 人体内的声音	/010
第七节 人体功能时刻表	/012
第二章 人为什么会生病	/014
第一节 内因——免疫力差	/015
第二节 外因——病菌和病毒的侵袭	/018
第三章 掌握简单的病理	/020
第一节 咳嗽	/020
第二节 呼吸困难	/021
第三节 缺氧	/023
第四节 消化	/025
第五节 疼痛	/029
第六节 炎症	/029
第七节 出血	/030
第八节 贫血	/032

第九节 应激	/033
第十节 浮肿	/033
第十一节 心脏病	/035
第十二节 高血压	/038

第二篇 看体貌,查健康

第四章 头发与健康	/041
第一节 了解你的头发	/041
第二节 头发与五脏	/046
第三节 观察头发,判断身体是否健康	/048
第五章 脸色与健康	/051
第一节 观脸查健康	/051
第二节 合理饮食好脸色	/058
第六章 眼睛、眉毛与健康	/062
第一节 看眼睛,查健康	/062
第二节 看眉毛,查健康	/069
第七章 鼻子与健康	/072
第一节 你了解你的鼻子吗	/072
第二节 看鼻子,查健康	/076
第八章 舌头与健康	/079
第一节 了解你的舌头	/079
第二节 看舌头,查健康	/080
第九章 口气与疾病	/090
第一节 通过口气辨疾病	/090
第二节 口气形成原因	/091

第三节 对症下药治口气	/094
第十章 出汗与健康	/096
第一节 人为什么会出汗	/096
第二节 出汗与健康	/097
第十一章 指甲与健康	/102
第一节 了解你的指甲	/102
第二节 透过指甲看健康	/104
第三节 捏手指自测病	/109
第四节 美甲与健康	/110
第十二章 手相与健康	/112
第一节 了解手相	/112
第二节 掌纹与健康	/116
第三节 丘与健康	/125
第四节 手指与健康	/127
第十三章 肚脐与健康	/131
第一节 你了解肚脐吗	/131
第二节 从肚脐形状看健康状况	/132
第三节 肚脐易患的疾病	/134
第四节 肚脐美与健康	/135
第十四章 观足测健康	/137
第一节 关于人足	/137
第二节 观足测健康	/142
第三节 足部保健	/144

第三篇 观代谢,查健康

第十五章 饮食与健康 /148

第一节 合理饮食,有益健康 /148

第二节 不良饮食,损害健康 /154

第三节 饮食与癌症 /157

第十六章 排便与健康 /161

第一节 排便的生理过程 /161

第二节 排便异常与疾病 /164

第三节 检查自己的尿液 /168

第四篇 视行为,查健康

第十七章 人际交往与健康 /172

第一节 人际交往与健康 /172

第二节 人际交往中如何保持最佳、主动的状态 /174

第十八章 情绪与健康 /176

第一节 情绪与健康的关系 /176

第二节 保持健康情绪 /180

第十九章 运动与健康 /185

第一节 年龄与运动方式的选择 /185

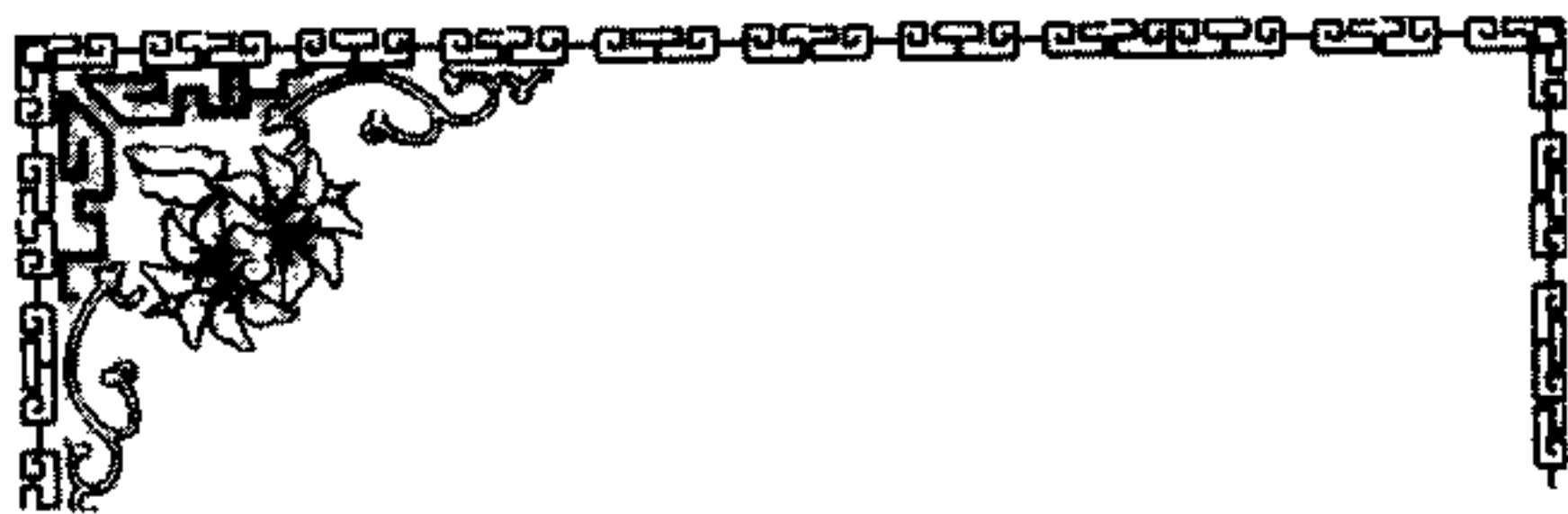
第二节 运动与健康 /187

第五篇 辨环境,查健康

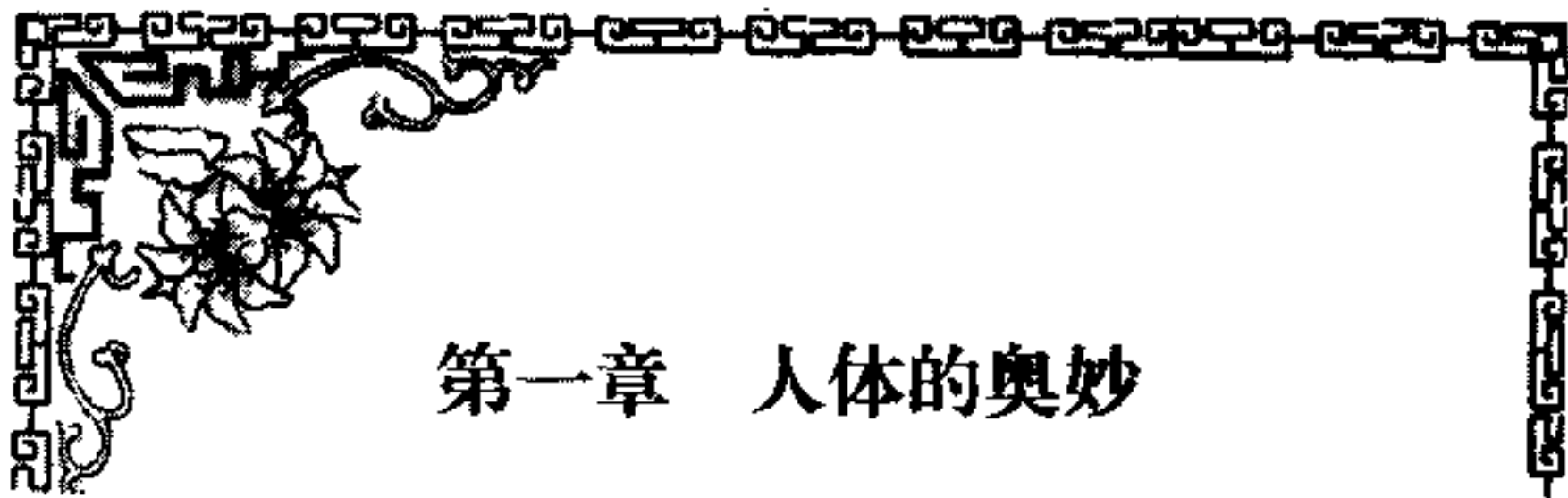
第二十章 天气与健康	/198
第一节 天气与健康关系密切	/198
第二节 春季的易发病与保康	/201
第三节 夏季的易发病与保健	/203
第四节 秋季的易发病与保健	/204
第五节 冬季的易发病与保健	/206
第二十一章 家居环境与健康	/209
第一节 建筑材料及装饰物品对健康的影响	/209
第二节 家用化学物品与健康	/211
第三节 室内空气环境与健康	/212
第四节 吸烟与健康	/213
第五节 关于家居环境的几个标准	/214
第二十二章 环境污染与健康	/217
第一节 环境致病	/217
第二节 大气污染与健康	/219
第三节 水体污染与健康	/220
第四节 噪声污染与健康	/222
第五节 电磁辐射与健康	/223
第六篇 走出身体亚健康	
第二十三章 亚健康的自我诊断	/226
第一节 什么是亚健康	/226
第二节 亚健康的表现及自我检测	/229
第三节 亚健康的形成原因	/231

第二十四章 走出亚健康	/240
第一节 建立健康生活方式和养成良好卫生习惯	/240
第二节 合理膳食	/243
第三节 适当进补	/245
第四节 适度运动	/246
第五节 心理平衡	/246
第二十五章 定期检查	/248
第七篇 常见疾病的自我诊断与防治	
第二十六章 眼病的自我诊断与调养	/255
第一节 常见的眼病	/255
第二节 眼病防治	/264
第二十七章 神经衰弱	/266
第一节 关于神经衰弱	/266
第二节 神经衰弱的诊断治疗	/268
第二十八章 呼吸道传染病	/272
第一节 关于呼吸道疾病	/272
第二节 预防呼吸道传染病的几种个人防护措施	/280
第二十九章 胃肠炎	/282
第一节 胃肠炎的分类及症状表现	/282
第二节 胃肠炎患者的自我调养	/286
第三十章 肝炎	/290
第一节 肝脏及肝炎	/290
第二节 肝炎自测及预防	/296

第三节 肝炎病人的调治	/299
第三十一章 肾炎	/305
第一节 肾脏的功能	/305
第二节 肾炎的基本知识	/306
第三节 白领女性谨防肾炎	/314
第四节 日常生活中怎样养肾	/316
第三十二章 心脏病	/317
第一节 心脏的位置及工作机理	/317
第二节 心脏病的基本知识	/318
第三节 心脏病的防治	/324
第三十三章 高血压	/330
第一节 高血压的基本知识	/330
第二节 高血压防治	/332
第三十四章 糖尿病	/339
第一节 糖尿病的基本知识	/339
第二节 糖尿病的防治	/342
第三十五章 性功能障碍	/352
第一节 性功能障碍的基本知识	/352
第二节 性功能障碍的治疗	/357
第三十六章 癌症	/358
第一节 癌症的基本知识	/358
第二节 癌症的预防和治疗	/362



第一篇 了解人体的奥妙



第一章 人体的奥妙

或许很多个夜晚，你会抬起头望着浩瀚的星空，赞叹那无尽宇宙中隐藏的奥妙……

或许很多个白昼，你坐在窗台前，阳光洒在你身上，你会遐想是谁将太阳挂在天上养育着地球上的生灵？窗外人来人往、车水马龙，大家来自哪里，将去何方……

宇宙是奥妙的，生活是奥妙的，你不得不承认你无法解开一些谜，你不能够也不应该确信许多看似明了的事物背后就没有玄机。或许你会说，因为它们太远，因为它们太近，因为太大了，因为太小了，因为太简单了，因为太复杂了，所以我看不清楚，我无法了解。现在你不妨走到镜子前面，凝望着里面的人，这个清清楚楚、不远不近、不大不小的人，你对他（她）了解吗？你知道这个人体多少的奥秘呢？

第一节 复杂的人体十大系统

人体首先是一个精密的、有机的整体，各部分通力协作、密不可分。无论多微小的地方出现了差错或疾病，都会引起全身的反应，正所谓“牵一发而动全身”。研究者们根据人体内各组成部分生理功能的相对不同，常常把人体分为许多个系统。按照解剖学的学说，人体可以分为以下 10 个系统。

1. 皮肤系统：由皮肤、毛发、指甲/趾甲、汗腺及皮脂腺所组成，覆盖体表的器官。

2. 呼吸系统：由呼吸道和肺两部分组成。

呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和支气管。临床上将鼻腔、咽、喉叫上呼吸道，气管和支气管叫下呼吸道；呼吸道的壁内有骨或软骨支持以保证气流的畅通。

肺主要由支气管分支及其末端形成的肺泡共同构成，气体进入肺泡内，在此与肺泡周围的毛细血管内的血液进行气体交换。

呼吸道吸入的氧气，透过肺泡进入毛细血管，通过血液循环，输送到全身各个器官组织，供给各器官氧化过程所需；各器官组织产生的代谢产物，如 CO_2 ，再经过血液循环运送到肺，然后经呼吸道呼出体外。

3. 消化系统：消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。消化管是一条自口腔延至肛门的很长的肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、腔肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）等部分。

消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散布于消化管各部的管壁内，大消化腺有唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝和胰这三对，它们均借导管将分泌物排入消化管内。

4. 运动系统：由骨、关节和骨骼肌组成，构成坚硬骨支架，赋予人体基本形态。

骨骼肌附着于骨，在神经系统支配下，以关节为支点产生运动。骨骼肌属横纹肌，接受神经支配，随人的意志而收缩，又称随意肌。成人约有 600 多块骨骼肌。

骨主要由骨组织构成，有一定形态及构造，外被骨膜，内容骨髓，含有丰富的血管、淋巴管及神经。成人有 206 块骨，可分为颅骨、躯干骨和四肢骨。

骨与骨之间借纤维组织、软骨或骨相连，称为关节或骨连结。可分为纤维连结（纤维关节）、软骨和骨性连结（软骨关节）以及滑膜关节三大类，滑膜关节常简称关节。

5. 神经系统：由脑、脊髓以及与之相连并遍布全身的周围神经所组成。其中脑和脊髓被称为中枢神经系统。

6. 循环系统：又称心血管系统，由心脏、血管及血液所组成，负责体内物质运输功能。

7. 内分泌系统：由身体不同部位和不同构造的内分泌腺和内分泌组织构成，其对机体的新陈代谢、生长发育和生殖活动等进行体液调节。

8. 淋巴系统：由淋巴器官、各级淋巴管道和散在的淋巴组织构成，其中流动着无色透明的淋巴(液)。其主要功能在于协助静脉运送体液回归血循环，转换脂肪和其他大分子，且参与免疫过程，是人体重要的防护屏障。

9. 泌尿系统：由肾、输尿管、膀胱和尿道组成。

机体在新陈代谢过程中所产生的废物(尿素、尿酸、无机盐等)及过剩的水分，需要不断地经血液循环送到排泄器官排出体外。排泄的渠道有二：一是经皮肤汗腺形成汗液排出，二是通过肾形成尿再经排尿管道排出。经过肾排出的废物数量大、种类多，肾不仅是排泄器官，对维持体内电解质平衡也有重要作用。

10. 生殖系统：由内生殖器与外生殖器组成。

其中男性生殖系统由生殖腺/睾丸、管道(附睾、输精管、射精管)、附属腺体(精囊、前列腺、尿道球腺)、阴囊、阴茎组成。

女性生殖系统由生殖腺/卵巢、输送管道(输卵管、子宫、阴道)、女阴(阴阜、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、阴蒂、前庭球、前庭大腺)组成。具有繁衍之功能。

第二节 奇妙的一组人体数据

人体有许多的奥秘，从一组有趣的数字就可见一斑。

美国科学家研究统计出了如下一些鲜为人知的人体数据。

1. 一个健康成人每天脱落大约 45 根头发，有些人可达 60 根。但是人的头皮上天生约有 12 万根头发，所以几十根头发脱落的损失无关紧要。多数健康人的头发在脱落与再生之间保持相对平衡。据上述脱落数据估算，一个人一生丧失的头发可以达到 150 多万根，相当于全部头发数量的 12.3 倍。

2. 一个健康的成年人每小时可脱落 60 万个坏死上皮细胞。据此推算，他每

年将丧失重达 0.68 公斤的皮肤。如果他可以活到 70 岁，那么其一生中 will 失去 47.7 公斤皮肤。

3. 人的大脑总共拥有 100 亿个神经细胞，每天能够接受和处理 8600 万条信息。据研究，人的记忆系统具有很大潜力，一生能容纳 100 万亿条信息，这是一个十分庞大的天文数字。如果一个人生下来就按每秒两个数读，每天 24 小时不停，到 70 岁时也数不够 50 亿，倘若数到 100 万亿则需要 140 万年。

4. 人体血液中的红血球平均寿命为 4 个月。根据其在血液中的循环速度，一个红血球总共可以游走 1600 多公里。

5. 如果把人的大脑完成一次新陈代谢的能量直接进行转化的话，能让一只 20 瓦的电灯泡发光。

6. 人的大脑结构复杂、功能精妙，其神经系统比今天全世界的电话网还复杂 1400 多倍。目前科技水平下，科学家只能描绘出大脑很小一部分的工作原理图。

7. 人通过嘴和咽喉，一生中可吃掉 40 吨食物，吸入约 500 万立方米空气。咽喉是人体最繁忙的通道之一。

8. 天黑 1 分钟后，人的眼睛对光的敏感度即可增强至原来的 10 倍；天黑 20 分钟后增至 6000 倍；在天黑 40 分钟后，眼睛对光的敏感度达到极限水平，比天黑前增强 25000 倍。

9. 一个人说话时发出的声波能量非常有限，但若让全球的人同时讲话，那么他们发出的声波总能量可以超过一个大型发电站 1 个小时输出的电能。

10. 人的大脑中发生着十分复杂的化学反应，平均每秒钟达到 10 万次。

11. 眼、耳、鼻、舌、身是我们的 5 种感觉器官，它们不断接收外界的各种信息。但是所接受的信息中，通过大脑加工处理的只有 1%，而其余 99% 的数据则被当作无关紧要的信息而筛选掉。

12. 健康成人的嗅觉感受斑只有 $3/4$ 平方英寸那么大，而猎狗的嗅觉斑至少有 10 平方英寸，鲨鱼的嗅觉感受器几乎与它整个身体的皮肤面积相等。

13. 在一个物体的反射光第一次进入眼睛之后，人的大脑仅用 0.05 秒钟的时间就可以辨认出这个物体。

14. 人体每平方英寸体表面积平均寄生着 3200 万个细菌，据此，人体上共寄生着 1000 亿个细菌。由于人体与细菌之间、细菌与细菌之间存在着微妙的关系，而且人体皮肤是一通天然防线，所以正常情况下并不表现出病害症状。

15. 人的心脏昼夜不停地搏动，它每天消耗的能量相当于把重约 2000 磅的物体举到 41 英尺高度所需的能量。当一个人 50 岁时，他的心脏所完成的总工作量相当于把 18000 吨东西举到 142 英里的高度。

16. 人静躺在床上，每分钟只需吸入大约 8.8 升氧气；静坐时则需翻倍，消