

A Handbook on
How to Get
Healthy Body

身体健康 枕边书

全集

请试着把本书放在枕边，在闲暇或不适的时候打开它，它可以帮您熟悉自己的身体，预防和解决小恙大疾，永葆健康！



牧之 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

身体健康枕边书全集

牧之 / 编 著

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

身体健康枕边书全集/牧之编著.—北京:新世界出版社,2008.6

ISBN 978-7-80228-692-4

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(2008)第 066839 号

身体健康枕边书全集

策 划: 兴盛乐书刊发行有限公司

主 编: 牧 之

责任编辑: 罗平峰 孟令飞 张民捷

封面设计: 李尘封面设计

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: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(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 6899 6306

印 刷: 保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 400 千字 28.75 印张

版 次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80228-692-4

定 价: 45.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

前 言

古往今来,与其说长寿是人类追求的梦想,不如说健康是人类梦寐以求的东西。自有人类起,人们就被各种各样的疾病所缠绕。尽管在今天物质丰富、科技高度发展的现代社会,人类征服了一个又一个疑难病症,但是疾病仍然以各种“变身”侵袭伤害着人们的健康。可以说:健康,是人类最基本的追求。

现代都市生活中的一个重要问题就是人们感到疲劳不堪。现代人不再有“锄禾日当午”的辛劳,却并不感到轻松。在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中,现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源。心理和生理的长期负荷运行,导致了身体矿藏的可怕衰竭,以致让衰老提前到来。

许多人刚刚步入中年,便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等状况,有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼,疲劳不能及时缓解,于是积劳成疾,甚至有人英年早逝。而老年人也由于进入了衰老期,各种疾病接踵而至。比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿,关注健康刻不容缓,补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。那么我们对身体健康应该做些什么呢?对一些常见病应该注意些什么呢?对于还没有完全攻克癌症该怎样预防和治疗呢?目前流行的现代病该怎样防治呢?自己怎样捕捉身体透漏出来的信息,而看出疾病的端倪,早做治疗呢?生活中发生了一些意外该怎样进行家庭急救呢?怎样运用传统治疗法诸如按摩之类强身健体呢?

你可以从本书中找到这些问题的答案或者更多的信息。到底怎样是健康?你的生活方式、生活环境、心态、运动以及饮食与健康有什么关系?如何才能体察自己和身边的人是否处于健康状态?家中的丈夫、妻子、孩子和老人最常见的健康问题是什么?最简单的治疗方法有哪些?一些常见癌症的治疗和预防方法是什么?这些问题的答案,都可以从本书中找到。此外,本书还介绍了一些常见疾病的自我诊断和儿童及成人的急救知识以及身体发出的一些亚健康警讯。

现在,你还不知道为了健康该从何做起吗?还在被一些疾病缠绕弄得痛苦不堪吗?那么,请拿起这本《身体健康枕边书全集》吧,试着翻翻它,读一读,再试着把它置于床头手边,时常翻阅。你或许会发现,原来,健康能与它结伴而来!



目 录

前 言	/001
第一章 人体的奥秘	/001
第一节 复杂的人体十大系统	/001
第二节 奇妙的一组人体数据	/002
第三节 重要的人体比例规律	/004
第四节 人体器官各有年龄	/005
第五节 人体器官再生的奥秘	/005
第六节 人体内的声音	/006
第七节 人体功能时刻表	/008
第二章 人为什么会生病	/009
第一节 内因——免疫力差	/009
第二节 外因——病菌和病毒的侵袭	/011
第三章 常见病症的简单病理	/013
第一节 咳嗽	/013
第二节 呼吸困难	/014
第三节 缺氧	/015
第四节 消化	/016
第五节 疼痛	/019
第六节 炎症	/020
第七节 出血	/020
第八节 贫血	/021
第九节 应激	/022
第十节 浮肿	/022
第十一节 心脏病	/023



第十二节 高血压	/026
第四章 健康是个人和家庭的大事	/027
第一节 现代人的健康整体状况	/027
第二节 身体健康的含义	/027
第三节 身体健康诊断内容	/028
第四节 健康的新标准	/028
第五节 影响健康的因素	/029
第六节 自我监测健康标准	/030
第七节 关于亚健康	/030
第八节 如何预防和消除“亚健康”	/031
第九节 未来的保健新趋势	/031
第五章 头发与健康	/033
第一节 了解你的头发	/033
第二节 头发与五脏	/036
第三节 观察头发,判断身体是否健康	/038
第六章 脸色与健康	/040
第一节 观脸查健康	/040
第二节 合理饮食好脸色	/044
第七章 眼睛、眉毛与健康	/046
第一节 看眼睛,查健康	/046
第二节 看眉毛,查健康	/050
第八章 鼻子与健康	/052
第一节 你了解自己的鼻子吗	/052
第二节 看鼻子,查健康	/055
第九章 舌头与健康	/057
第一节 了解你的舌头	/057
第二节 看舌头,查健康	/058
第十章 口气与健康	/064
第一节 通过口气辨疾病	/064



第二节	口气形成的原因	/065
第三节	对症下药治口气	/066
第十一章	排汗与健康	/069
第一节	人为什么会出汗	/069
第二节	出汗与健康	/070
第十二章	指甲与健康	/073
第一节	了解你的指甲	/073
第二节	透过指甲看健康	/074
第三节	捏手指自测病	/077
第四节	美甲与健康	/078
第十三章	手相与健康	/080
第一节	了解手相	/080
第二节	掌纹与健康	/082
第三节	丘与健康	/088
第四节	手指与健康	/090
第十四章	肚脐与健康	/093
第一节	你了解肚脐吗	/093
第二节	从肚脐形状看健康状况	/093
第三节	肚脐易患的疾病	/095
第四节	肚脐美与健康	/096
第十五章	观足测健康	/097
第一节	关于人足	/097
第二节	观足测健康	/100
第三节	足部保健	/101
第十六章	饮食与健康	/103
第一节	透视膳食指南	/103
第二节	谷类食物适当食用	/104
第三节	蔬菜水果益于健康	/105
第四节	鸡鸭鱼肉吃法有讲究	/106



第五节	常喝牛奶利于骨骼生长	/107
第六节	正确看待脂肪	/109
第七节	盐多有害健康	/110
第八节	西式快餐多吃无益健康	/110
第九节	控制零食食用益于健康	/111
第十节	少吃方便食品有益健康	/112
第十一节	碳酸饮料无益人体健康	/112
第十二节	果汁不宜天天喝	/113
第十三节	适量饮茶有益健康	/113
第十四节	有益身体健康的食品	/115
第十五节	用蜂蜜来代替糖	/119
第十六节	偏碱饮食与健康	/120
第十七节	“鲜”食品误区	/121
第十八节	吃绿色食品	/122
第十九节	黑色食品辨证地吃	/123
第二十节	夏日保健:苦味食品	/124
第十七章	排便与健康	/126
第一节	排便的生理过程	/126
第二节	排便异常与疾病	/128
第三节	检查自己的尿液	/131
第十八章	人际交往与健康	/133
第一节	人际交往与健康	/133
第二节	人际交往中如何保持最佳的、主动的状态	/134
第十九章	心态与健康	/136
第一节	心理健康的标准	/136
第二节	健康需要“营养素”	/136
第三节	保持快乐的心态就会健康	/138
第二十章	运动与健康	/140
第一节	健康需要体育运动	/140
第二节	合理运动促进健康	/141
第三节	“轻体育”与健康	/142
第四节	步行亦是一种锻炼方式	/143



第五节	有氧运动于健康最合理	/144
第六节	恶劣天气更要坚持锻炼	/145
第七节	体育锻炼要从小抓起	/147
第二十一章	睡眠与健康	/149
第一节	睡眠与健康	/149
第二节	影响睡眠的不良生活习惯	/151
第三节	科学睡眠,提高质量	/153
第四节	改正睡眠习惯——健健康康睡好觉	/155
第五节	走出睡眠的四个误区	/156
第六节	一年四季健康睡眠秘诀	/156
第七节	儿童睡眠的四项注意	/159
第八节	老年人睡眠要注意什么	/160
第九节	男人怎样睡眠好	/161
第十节	女人提高睡眠质量小秘诀	/162
第十一节	经期对女性睡眠的影响	/163
第十二节	造成失眠的睡眠习惯	/163
第十三节	克服失眠的四个高招	/164
第十四节	失眠的食物疗法	/165
第十五节	失眠的其他疗法	/166
第十六节	睡眠质量自测	/167
第二十二章	天气与健康	/177
第一节	天气与健康关系密切	/177
第二节	春季的易发病与保健	/179
第三节	夏季的易发病与保健	/180
第四节	秋季的易发病与保健	/181
第五节	冬季的易发病与保健	/182
第二十三章	家居环境与健康	/185
第一节	建筑材料及装饰物品对健康的影响	/185
第二节	家用化学物品对健康的影响	/186
第三节	室内空气环境与健康	/187
第四节	吸烟与健康	/187
第五节	关于家居环境的几个标准	/188



第二十四章	环境污染与健康	/191
第一节	环境致病	/191
第二节	大气污染与健康	/192
第三节	水污染与健康	/193
第四节	噪声污染与健康	/195
第五节	电磁辐射与健康	/195
第二十五章	亚健康的自我诊断	/197
第一节	什么是亚健康	/197
第二节	亚健康的表现及自我检测	/199
第三节	亚健康的形成原因	/200
第二十六章	走出亚健康	/206
第一节	建立健康生活方式、养成良好卫生习惯	/206
第二节	合理膳食	/208
第三节	适当进补	/209
第四节	适度运动	/210
第五节	保持心理平衡	/210
第二十七章	定期检查	/211
第一节	哪些人群容易亚健康	/211
第二节	养成定期检查的好习惯	/211
第二十八章	少儿常见病的预防与治疗	/215
第一节	小儿腹泻	/215
第二节	小儿百日咳	/219
第三节	小儿维生素缺乏症	/220
第四节	小儿急性上呼吸道感染	/224
第五节	感染性疾病	/225
第六节	儿童贫血症	/235
第七节	小儿肺炎	/237
第八节	小儿肥胖症	/238
第二十九章	男性常见疾病的预防与治疗	/241
第一节	脱发	/241



第二节	前列腺疾病	/243
第三节	阳痿	/245
第四节	早泄	/247
第五节	下背痛	/250
第六节	溃疡	/251
第三十章	女性常见疾病的预防与治疗	/254
第一节	痛经	/254
第二节	更年期综合征	/256
第三节	阴道炎	/257
第四节	偏头痛	/259
第五节	贫血症	/261
第六节	尿道感染	/264
第七节	乳房不适	/265
第三十一章	中老年常见疾病的预防与治疗	/270
第一节	高血压	/270
第二节	糖尿病	/282
第三节	冠心病	/291
第四节	高血脂	/302
第五节	哮喘	/306
第六节	白内障	/312
第七节	下肢静脉曲张	/315
第八节	帕金森氏症	/318
第九节	老年痴呆症	/319
第十节	骨质疏松症	/324
第十一节	肥胖症	/329
第三十二章	健康杀手——癌症的预防与治疗	/335
第一节	癌症总述	/335
第二节	肺癌	/345
第三节	肝癌	/348
第四节	胃癌	/351
第五节	食道癌	/354
第六节	大肠癌	/358
第七节	乳腺癌	/360



第八节 宫颈癌	/364
第九节 白血病	/367
第三十三章 现代病的防治	/371
第一节 家用电器噪音病	/371
第二节 现代办公职业病	/372
第三节 宠物综合征	/373
第四节 麻将病	/373
第五节 耳塞综合征	/374
第六节 洗衣机病	/375
第七节 冰箱病	/375
第八节 家庭中的电磁场污染症	/376
第九节 新潮服装病	/377
第十节 电热毯病	/378
第十一节 地毯病	/379
第十二节 空调病	/379
第十三节 电视病	/381
第十四节 电子游戏机综合征	/382
第十五节 星期一综合征	/383
第十六节 “白领综合征”	/384
第十七节 低头综合征	/385
第十八节 肌肉饥饿症	/386
第三十四章 家庭急救知识	/387
第一节 家庭急救几项原则	/387
第二节 儿科急救	/388
第三节 内科急救	/391
第四节 外科急救	/401
第五节 妇科急救	/408
第三十五章 传统疗法与保健	/410
第一节 按摩	/410
第二节 排毒	/418
第三节 拔火罐	/421
第四节 刮痧	/422
第五节 气功	/424



第六节 瑜伽	/427
第三十六章 有病不能乱投医——就医指南	/431
第一节 就医必知	/431
第二节 住院治疗	/433
第三节 身体检查	/437
第四节 病人需要了解的医学名词	/443



第一章

人体的奥妙



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,人体可以分为以下十个系统。

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、空肠、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,其对肌体的新陈代谢、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。

肌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一个小时输出的电能。

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、身是我们的五种感觉器官。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,鲨鱼有24平方英寸,老鼠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,而且人体皮肤是一道天然防线,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,消耗17.6升;散步时的耗氧量为每分钟26.4升,是静躺的三倍;跑步时则高达每分钟55升。

17. 正常人的眼睛十分敏锐。夜晚,人在山顶上可以看见50英里之外的一根火柴发出的光芒。

18. 每2平方英寸的人体皮肤约有645条汗腺、77英尺神经、1000个神经末梢、65根毛囊、75条皮脂腺和19英尺毛细血管。

19. 人脑传送神经冲动的最快速度可达每小时250公里。

20. 睡眠不足比饥饿更容易致人死亡。人不睡眠坚持10天即会死去,而饥饿则可能坚持几周。

21. 一个体重60公斤的人,在其60岁生命中进出身体的水分高达75吨,糖17.5吨,蛋白质2.5吨,脂肪1.3吨,合计96.3吨。这些东西可装满24辆载重4吨的卡车,相当于其自身体重的1600倍。

22. 人体总共约有100万亿个细胞,一生中大约有10000万亿次细胞分裂。一个人如果能活100岁,那么他平均每一天都有3000亿个细胞在分裂,平均每秒钟有300万个细胞在分裂。

看过上面这些量化了你的身体的奇妙数字,你肯定有些吃惊。可是令人吃惊的东西可不止这一点,再来看看人体的一些奇妙的比例吧,你会更吃惊。





第三节 重要的人体比例规律

一、达·芬奇的人体绘画规律

欧洲文艺复兴时代意大利著名的画家达·芬奇在长期的绘画实践和研究中,发现并提出了一些重要的人体绘画规律,即标准的人体比例。

达·芬奇认为,凡符合下述比例的人体就是美的。在今天,这一人体比例规律仍被认为是十分有价值的:

1. 头是身高的 $1/8$;
2. 肩宽是身高的 $1/4$;
3. 平伸两臂的宽度等于身長;
4. 两腋的宽度与臀部宽度相等;
5. 乳房与肩胛下角在同一水平上;
6. 大腿正面厚度等于脸的厚度;
7. 跪下的高度减少 $1/4$ 。

二、人体对称规律

经进一步研究,对称也是人体美的一个重要因素。

在外部形态上,人体的形体构造和布局是左右对称的。比如身体背以脊柱、前以胸骨为中线,乳房、肩及四肢均属左右对称;面部以鼻梁为中线,眉、眼、颧、耳、两侧的嘴角和牙齿都是左右对称的。

如果这种对称受到破坏,就不能给人以美感,所以对称修复是人体美容的重要原则之一。但是,如果人体各部分假如真的绝对对称,那就反而会失去生动的美感。可见对称也是相对的,而不是绝对的。

三、黄金分割定律

“黄金分割定律”的发现是关于人体美的规律的最伟大发现。所谓黄金分割定律,是指把一定长度的线条或物体分为两部分,使其中一部分对于全体之比等于其余一部分与这部分的比。这个比值是 $0.618:1$ 。

人体局部有三个黄金分割点:

- 一是喉结,它所分割的咽喉至头顶与咽喉至肚脐的距离比也为 $0.618:1$;
 - 二是肘关节,它到肩关节与它到中指指尖之比还是 $0.618:1$;
 - 三是手的中指长度与手掌长度之比、手掌的宽度与手掌的长度之比都是 $0.618:1$ 。
- 牙齿的冠长与冠宽的比值也与黄金分割的比值十分接近。

