

ME

我们的身体就像一台精密的仪器,需要专门的说明书
决不能随意摆弄、干扰,久之,总会生出些问题来

身体 使用手册

人们需要一本正确的身体使用手册
许多疾病,是我们过度、错误使用身体的缘故

.....
本书从根本上研究人体的各项机能,
加以科学正确的引导,使我们的身体使用就像操作电脑一样简单愉悦。
.....

刘富海 刘 烨◎主编



引导版
DAOBAN

CFP 中国电影出版社

ME

引导版
YINDAOBAN

身体 使用手册

刘富海 刘 烨◎主编

CFP 中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

Me 身体使用手册 / 刘富海, 刘烨主编.

—北京: 中国电影出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 106 - 02633 - 2

I. M... II. ①刘... ②刘... III. 保健 - 基本知识.
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157258 号

责任编辑: 刘刚

封面设计: 汉风堂书装

版式设计: 北京读书堂·于湘业

Me 身体使用手册

刘富海 刘烨 主编

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296657 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpw@edude.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市铁成印刷厂

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 700 × 1000 毫米 1 / 16

印张 / 16 字数 / 200 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02633 - 2 / R · 0011

定 价 26.00 元

序 言

近年来，各种各样的保健品风行，令人眼花缭乱。然而，事实如何呢？首都专家医疗体检队曾为数家企业员工进行体验，5324 名员工中有 80% 左右有各种疾病，其中高血压、高血脂、糖尿病等慢性病居多，发病年龄大大提前，很多人在 30~40 岁之间。美国医疗保健机构对 10000 人作了调查，结果显示有 85% 以上的人用一知半解的医学知识对抗疾病，许多药物、医疗手段对身体产生了不良影响，使身体的某些功能受到了阻碍，造成了各种各样的疾病。药物风行，人体的抵抗力却不断下降，这不能不引起我们的重视。那么，问题究竟出在哪里了呢？

《Me 身体使用手册》一书为读者作了详细的解答。书中指出：“是药三分毒”，即使是天然的药物，有时也会给身体带来不利的影响；许多疾病，是由于我们对自己的身体不了解的缘故造成的；身体自身有各种功能，依靠这些功能，身体完全可以自行修复……

事实上，我们需要的不是灵丹妙药，而是一本准确实用的身体使用手册，只要依照手册的操作说明去做，身体便能远离疾病，保持健康。

《Me 身体使用手册》较全面地研究了身体的各项机能，并加以科学的引导。全书分为两个部分：即身体外部系统和身体内部系统。身体外部系统包括：头、头发、眼睛、鼻子、耳朵、口腔、咽喉、乳房、手、足、生殖器官、皮肤、身材等；身体内部系统包括：脑、神经、心脏、血管、血液、肺、肝、肾、胃、脾、胰、胆囊、阑尾等。

可以说，《Me 身体使用手册》是一本真正的对身体各部件的使用说明。

作者在本书中首次使用了一种易于接受和理解的阐释语言，科学而系统地向人们介绍了人体的机能以及一些常见病出现的原因，同时提出了一



些自己独到的观点，从身体结构、疾病信号、疾病预防、健康习惯、身体保养、健康误区等方面一一阐述。最后总结了一套切实可行的系统方法，为读者奉上一份很好的身体使用说明书。

阅读本书会让我们对身体的知识有一个全面的了解，使我们使用身体就像操作电脑一样简单愉悦！

刘 烨

2006 年 12 月初于北京读书堂



序 言

Xu Yan



目 录

身体外部系统

身体的内部和外部是统一的,一旦内部有什么变化,外部就会有相应的反映。因此,只要我们充分了解有关身体外部系统的知识,我们就能更准确地了解身体内部各个部分的状况,及时地发现身体存在的问题,有效地保护身体的健康。

头

人的头部外表有眼、耳、口、鼻等,头部的内部有颅腔,人的大脑、小脑就在颅腔中。人的头部是整个人体的指挥系统,可称为“人体的司令部”。

头部的主要组织	1
远离头痛的 10 个小秘方	3
头部皮肤保健	4
头部保健操	5
人体要害部位:太阳穴	7
头部外伤急救法	8

头发

头发能够抵挡阳光中紫外线的直接照射和寒冷的侵袭,维持身体的正常温度,保护头皮及脑部免受外界的损伤。乌黑亮丽的头发是健美的标志之一,令人容光焕发、倍增风采。

人体有多少根头发	10
头发——人体的健康档案	11
有关头发的 6 个疑问	12



头发干枯怎么办	12
长发影响女性智力	13
头发烫过之后如何保养	14
头发为什么会变白	15

眼睛

眼睛是我们观察世界、感受美好生活的窗户,是我们接受外界信息最重要的器官,也是身体健康的一个重要组成部分。掌握正确的眼睛保健知识,培养良好的用眼习惯,对眼部健康非常重要。

人体的照相机——眼睛	16
如何保护眼睛	17
近视预防须知	18
眼保健操要常做	19
隐形眼镜配戴者用眼卫生	19
电脑工作者用眼须知	20
用眼禁忌	21

鼻子

正常人的鼻子能辨别 4000 种不同的气味。训练有素的鼻子,能够辨别 1 万种气味。一般来说,女性的嗅觉比男性要灵敏。

鼻子的主要作用	23
鼻子按摩 4 法	24
冬季鼻子保健须知	24
鼻腔的清洁卫生不容忽视	25
鼻出血时不宜仰头	26
鼻涕异常须警惕	26



耳朵

耳朵是人体的听觉器官,它包括外耳、中耳和内耳三个部分。中耳介于外耳和内耳之间,是传导声音的主要器官。

耳朵是怎样听到声音的	28
耳朵不宜掏	29
常戴耳机损害听力	29
耳朵进水怎么办	30
耳朵里响怎么办	31
别在耳朵上部扎眼	32

口腔

口腔疾病不仅影响到人们的生活质量,更严重的是可引起身体其他方面的一系列病变,而龋齿更被世界卫生组织列为继心脑血管病、癌症后的第三大慢性非传染性疾病,危害极大。

口腔的主要组织器官及功能	33
正确刷牙须知	34
口腔溃疡的预防	34
为何不宜使用牙签	35
嚼口香糖不宜超过一刻钟	36
如何防治口臭	36
观舌防病保健康	38

咽喉

咽喉是人体与外界相通的要道,具有重要的防御、呼吸、吞咽、发声等功能。咽喉健康对人体健康非常重要。

人体最繁忙的通道——咽喉	40
--------------------	----



咽喉炎症的家庭疗法	40
喉咙不适者的保健食品	42
润喉片不可乱服	43
怎样应对喉咙有异物感	43
如何应对咽喉型咳嗽	44
咽喉癌的症状及防治	45

乳房

乳房被视为女性最引人注意的第二性征。而乳房的保健不仅关系到女性的美容和自信,还关系到预防乳房的多种疾病。与此同时,男性的乳房健康也不容忽视。

乳房特征及哺乳期乳房变化	46
乳房保养须知	47
青春期乳房的卫生保健	48
日常生活中的乳房保健	49
男性乳房为何会增大	50
男性乳房健康不容忽视	50
健胸丰乳5法	51

手

人类的双手为了适应各种各样复杂细致的工作,在几十万年的进化过程中,具备了它特异、严谨的结构与灵敏、精巧、有力的功能。但是由于手经常暴露在外,每天都要从事各种劳动,频繁接触各种各样的物质,也就容易遭受损害,从而导致各种各样皮肤病的发生。

手部基本知识	52
为什么人的指纹都不相同	53
大拇指为何只有两个关节	54
手部运动保健4法	54
手部日常护理须知	55



手部应如何化妆	56
---------------	----

足

中医认为,足是人之根,人体 12 条经脉之中有 6 条经脉止于足部,这些经络是运行气血、联络脏腑、沟通表里、贯穿上下的通路。足部的穴位有 60 多个,约占全身穴位的 1/10。

脚——人体的第二心脏	57
足部按摩 5 大功效	58
为什么脚会发麻	59
正确穿鞋与脚部健康密切相关	59
脚气的认识及应对	60

生殖器官

生殖系统是人体产生生殖细胞,繁殖后代的重要组成部分。专家提醒,如今由于不安全性行为、青少年性行为的提前、人工流产的增多,以及生殖道感染,特别是艾滋病在全球范围内的蔓延等,都使得人们的生殖健康面临着严峻的挑战。

男性生殖器官的发育特点	62
男性生殖器的包茎和包皮过长	62
正确认识女性生殖器官	63
女性生殖器官炎症预防	64
不射精的原因	65
了解异常月经	66
久坐沙发对睾丸不利	68

皮肤

皮肤是人体最大的器官,它具有保护、感觉、吸收、分泌与排泄、代谢、调节体温和免疫稳定等作用。健康的皮肤不但能完成以上功能,还能使人容



光焕发,增加青春魅力。

皮肤的生理功能	69
人体为何有不同肤色	70
皮肤也有呼吸功能	71
人体为什么会起鸡皮疙瘩	71
为什么人体皮肤会出汗	72
如何治疗狐臭	73
维生素有利皮肤健美	74

身材

身材是体型的综合概念,身高、体重、骨骼结构与比例、肌肉发达程度、皮脂含量、身体姿势等都是评价身材的综合性指标。任何人体美都必须遵循匀称、和谐、协调及各部分基本符合黄金分割的标准,同时辅之以良好的气质、自然的风度等条件。

影响人体身高的主要因素	75
女性标准身材如何衡量	76
完美身材的7件事	76
怎样才能吃出身材美	77
减肥的运动处方	78
吃什么蔬菜才能越吃越瘦	80
坚持7天瘦下来	81

骨骼

骨骼系统是整个机体的支柱,是某些重要脏器的保护器官,而且是运动器官。骨骼具有造血功能,且为免疫器官之一。因此,骨骼在全身各系统中是维持生命活动的重要器官之一。

钙对人体骨骼的重要性	82
日常生活中的骨骼强健法	83



目 录

Mu Lu

①

运动可强健骨骼	84
牛奶对骨骼发育并非越多越好	85
水果蔬菜有助骨骼发育	86
自我判断伤后有无骨折	86
饮食混乱影响骨骼健康	87

颈椎

颈椎病又称颈椎综合症,是一种骨骼的退行性病理改变。发病率随年龄增长而增多,50岁左右的人群中有25%的人患过或正患此病。临床发现,近年来颈椎病发病人群有年轻化的趋势。

颈椎病的主要症状	88
什么枕头有利于颈椎	89
颈椎的生理曲度	89
颈椎运动保健操	90
防治颈椎病的4大误区	91
办公室一族如何预防颈椎病	92

腰

许多腰背部疼痛很难在短时间内根治,而且即使暂时治愈,复发率也相当高。许多人不断遭受持续或间歇性发作的腰背部疼痛的困扰,从而影响了正常的工作和生活,严重者甚至会丧失劳动能力。因此,日常注意腰背部保健非常重要。

如何防治腰部疼痛	94
腰部扭伤如何处理	95
腰部按摩保健8法	96
简便易行的腰部健身5法	97
腰部保健运动应注意	98
上班族腰部健康不容忽视	99



臀

臀部是备受注目的身体部位之一,也是女性表现魅力的地方。拥有丰满、美丽、微翘的臀部,是许多人的梦想。

臀部的主体结构	100
上班族注意锻炼臀部	101
运动让臀部从松弛走向结实	101
臀部减肥按摩4法	102
巧用衣饰弥补臀部缺陷	103
5大瘦臀法宝	103
臀部塑身操	104

肌肉

人体肌肉的增长随年龄增长而不断变化。男子从出生起,随着机体不断生长发育,肌肉逐年增长,25岁时达到最高值,以后又逐年缓慢下降。女子22岁左右达到最高值。

人体肌肉的基本类型	105
肌肉——人体力量的源泉	106
人体肌肉也会“生锈”	107
什么在影响着肌肉收缩的力量	107
女性肌肉为何不如男性发达	108

身体内部系统

身体内部结构,犹如地球上包罗万象的自然景观。只要生命存在,身体内部就会一直不停地运动:每天,心跳平均10.8万次,肺呼吸2.6万次,肾脏过滤1700升的血液,胃分泌1.5升的胃液,肝则制造1升的胆汁,最精彩的生理反应乃是生殖过程……



脑

脑是中枢神经系统的主要组成部分，位于颅腔内，重约 1200 ~ 1500 克。脑分为大脑、小脑和脑干三个部分。

大脑“酷爱”的食物	110
左右大脑的功能	111
大脑的 4 个记忆高潮	112
怎样学会科学用脑	113
自我按摩消除大脑疲劳	114
怎样延缓大脑衰老	114
预防脑中风把好 7 道关	116
脑血栓的蛛丝马迹	117
使大脑迟钝的 8 种不良习惯	118
小脑的功能	119

神经

神经系统是人体内最高级、最重要、功能最复杂的一个系统，是人体的调节装置。神经系统能感受体内体外的各种刺激，调节全身器官的功能活动，使器官、系统之间的活动互相配合而形成统一的整体，并和外界环境不断在保持平衡。

如何摆脱神经衰弱	120
神经衰弱患者的自我保健	121
自我诊断抑郁症	122
正确对待焦虑症	123
耳聋警惕听神经瘤	124
精神分裂症的表现	125
防治神经衰弱失眠小偏方	125



坐骨神经

坐骨神经是分布在人体下肢最粗大的神经。坐骨神经痛是沿着坐骨神经通路及其分布区产生的一种疼痛综合征，病人较痛苦，会影响日常生活及劳动，此病比较常见，应引起足够的重视。

什么是坐骨神经痛	126
上班族如何预防坐骨神经痛	127
预防坐骨神经痛从饮食做起	128
椅上健美操应对坐骨神经痛	129
坐骨神经痛患者卧床休息须知	130

心脏

心脏位于胸腔内，约 $\frac{1}{3}$ 在右侧， $\frac{2}{3}$ 在左侧。心脏约比本人的拳头稍大，呈圆锥形。心脏是一个强壮的、不知疲倦、努力工作的强力泵。心脏之于身体，如同发动机之于汽车。

心脏的功能	131
心脏病的预防	132
早期发现心脏病	132
6 种有益心脏的食物	134
自我判断心绞痛	135
心力衰竭的自我诊断	136
运动对心脏康复有益	136
按摩胸部保护心脏	137

血管

血管是血液流动的管道，分为动脉、静脉和毛细血管。动脉和静脉是输送血液的管道，而毛细血管则是血液与组织进行物质交换的场所。



测测动脉血管“年龄”	138
黑巧克力对血管保养有益	139
调理膳食保护心血管	140
心血管保养6法	140
心血管疾病的防治	141
如何预防高血脂	143
高血压患者自我保健	143
清理血管的好方法	144
动脉硬化的预防	145

血液

所有人,无论其肤色、种族、信仰如何,他们的生命力都流淌在他们的动脉和静脉之中。这是一种红色的液体,它能够提示人体健康与否的信息。组成血液的各种成分构成了人体高度发达的防御和运输系统,维持并护卫着我们的生命。

血液的功能	146
如何防止血液变酸	147
怎样使血液不受污染	148
如何防止血液过“黏”	149
对血液有益的8种食物	150
贫血者的表现及疗法	151
白血病的早期症状	152
预防艾滋病的10条基本知识	153

肺

肺分左右两肺,分别位于胸腔左右两侧。右肺分上、中、下三叶,左肺只有上下两叶。肺泡是肺内最小的呼吸单位,也是血液内的二氧化碳与肺泡内的氧气交换的场所。

秋季如何养肺	155
--------------	-----



吸烟者如何清理自己的肺	156
绿茶有益心肺健康	156
经常散步有益心肺	157
多练腹式呼吸有益肺功能	158
深呼吸 + 咳嗽 = 洗肺	158
常吃苹果防肺癌	159
非典型肺炎的防治	160
肺结核的防治	161

肝

肝即肝脏，位于腹部右上方，承担着维持生命的重要功能，是人体最大的消化腺，也是人体内主要的解毒器官。

春季养肝良方	163
肝病患者“吃肝补肝”不可取	164
4类食物有助肝脏康复	165
肝炎的自我防治	165
导致脂肪肝的6大原因	166
脂肪肝的食物疗法	167
4大伤肝因素	168
红枣护肝效果好	169
肝病病人生活10忌	170

肾

肾是人体内重要的脏器，左右各一个，形状如蚕豆，位于腹后壁腰椎两侧。正常时，肾可随呼吸运动和体位改变而稍有上下移动。

肾的一生是怎样度过的	171
肾虚亏的症状表现	172
肾脏病患者的饮食调养	173
男人“保肾”秘诀	174

