

健康书系Ⅲ-D



简易 人体使用手册

无须花费太多精力，
轻松了解人体构造和机能！

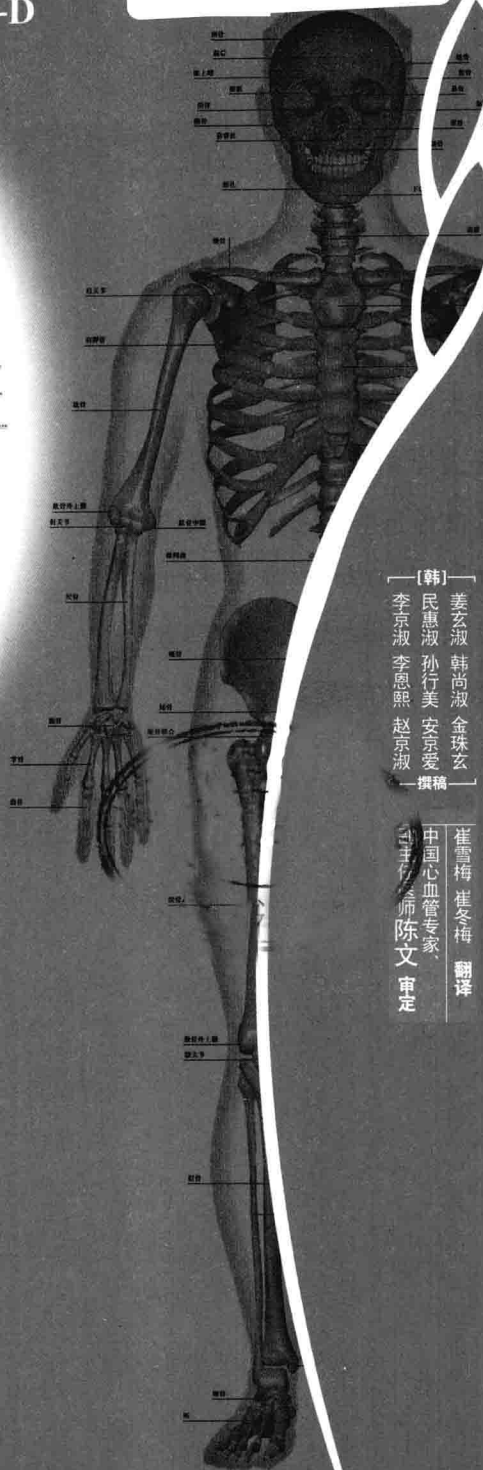
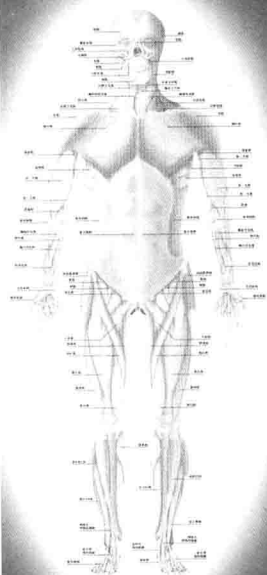
【韩】姜玄淑 韩尚淑 金珠玄
民惠淑 孙行美 安京爱 撰稿
李京淑 李恩熙 赵京淑

崔雪梅 崔冬梅 翻译
中国心血管专家、
副主任医师陈文 审定

- 200 多幅手绘插图，100 多张生动有趣的提示漫画，为你破解身体奥妙，助你掌握健康的根本。
- 以图解的方式生动讲解人体知识，将深奥的生理科学通俗化。
- 最科学、最现代的身体使用手册，被译成多种语言，畅销全球多个国家。
- 现代保健经典，加上独特的表现手法，权威、实用，不容错过！

南海出版公司

健康书系Ⅲ-D



简易 人体使用手册

【韩】姜玄淑 韩尚淑 金珠玄
民惠淑 孙行美 安京爱
李京淑 李恩熙 赵京淑 撰稿

崔雪梅 崔冬梅 翻译
中国心血管专家、
副主任医师 陈文 审定

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

简易人体使用手册/(韩)姜玄淑,韩尚淑等著;崔雪梅,崔冬梅译. —海口:南海出版公司,2009.5
(健康书系Ⅲ)

ISBN 978-7-5442-4088-8

I. 简… II. ①姜… ②韩… ③崔… ④崔… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015807号

JIANKANG SHUXIⅢ(D)——JIANYI RENTISHIYONG SHOUCHE 健康书系Ⅲ(D)——简易人体使用手册

-
- | | |
|------|--|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 |
| 作 者 | (韩)姜玄淑 韩尚淑 金珠玄 民惠淑 孙行美 安京爱 李京淑 李恩熙 赵京淑 |
| 翻 译 | 崔雪梅 崔冬梅 |
| 责任编辑 | 陈正云 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行) |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子邮箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市彩美印刷有限公司 |
| 开 本 | 711mm×1016mm 1/32 |
| 印 张 | 12.5 |
| 版 次 | 2009年5月第2版 2009年5月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-4088-8 |
| 定 价 | ¥59.20元(共4册) |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

撰稿人员职位一览

姜玄淑	韩国庆熙大学看护科学部教授
韩尚淑	韩国庆熙大学看护科学部教授
金珠玄	韩国江原大学医科大学看护学科教授
民惠淑	韩国东亚大学医科大学看护学科教授
孙行美	韩国东亚大学医科大学看护学科教授
安京爱	韩国梨花女子大学看护科学大学教授
李京淑	韩国国立原州科学大学看护科教授
李恩熙	韩国国立原州科学大学看护科教授
赵京淑	韩国景园专门大学看护科教授

序言

简易人体使用手册

要想保持身体健康，首先要对人体的结构和机能有深入的认识。但大多数解剖学和生理学的书都太厚实，很多人看一眼就不想再读下去了。根据这一情况，本书在注重知识性的同时，插入了丰富有趣的图片，不会让人因为书比较厚重而失去阅读的兴趣，因而能让读者朋友们轻松愉快地学到很多知识。

为了提高读者的学习效率，本书按以下步骤对各章节进行编排：简单记忆法——轻松记住知识要点；即时练——检验学习效果；仔细看一看——详细说明重要的人体结构知识；现在我知道了——使复杂的生理学知识简单明了；最后，迷你指南——分析人体组织和器官的解剖图。

初次接触人体结构和机能的读者朋友们，希望本书能让您轻松、愉悦地学到人体知识，我们衷心期待您提出宝贵意见。



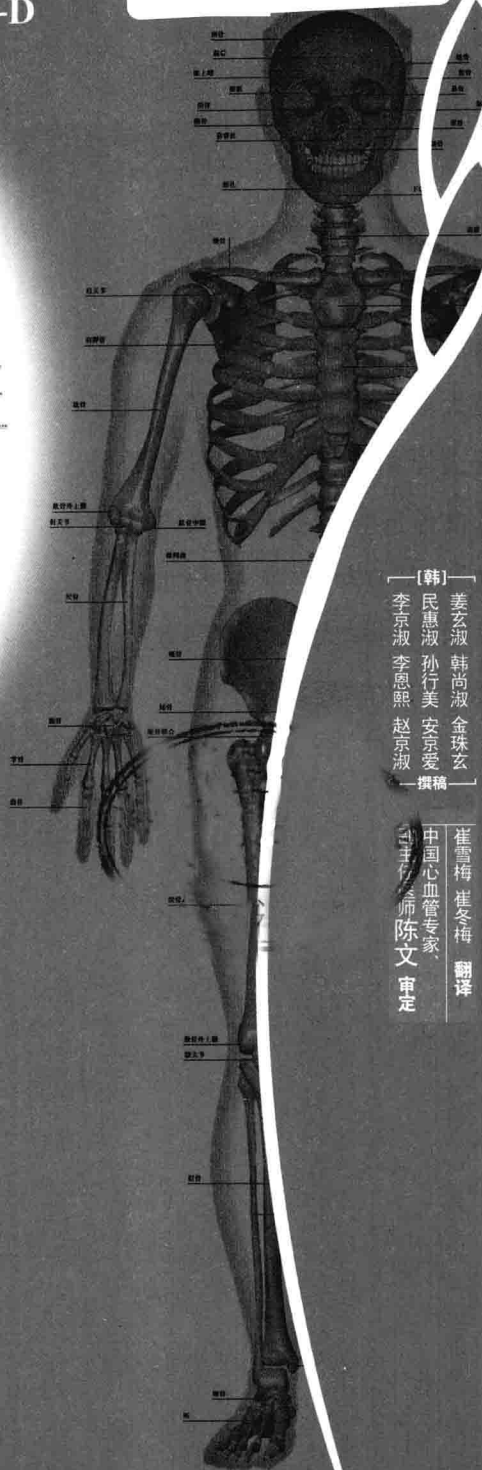
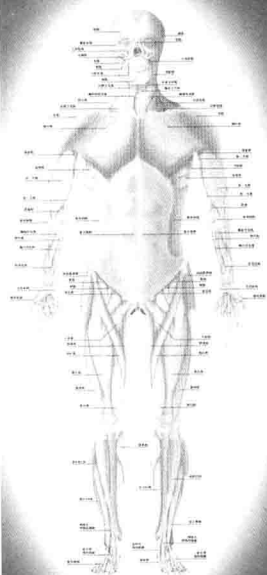
在这里，你可以非常容易地学到人体结构和机能知识，不需要花费太多时间和精力。

目录

简易人体使用手册

1. 人体 (the Human Body)/005
2. 化学有机体 (Chemical Organization)/039
3. 皮肤系统 (Integumentary System)/055
4. 肌肉骨骼系统 (Musculoskeletal System)/067
5. 神经系统 (Nervous System)/089
6. 内分泌系统 (Endocrine System)/126
7. 心血管系统 (Cardiovascular System)/144
8. 血液系统 (Hematologic System)/163
9. 免疫系统 (Immune System)/180
10. 呼吸系统 (Respiratory System)/201
11. 肠胃系统 (Gastrointestinal System)/225
12. 营养和新陈代谢 (Nutrition and Metabolism)/252
13. 泌尿系统 (Urinary System)/276
14. 液体、电解质、酸和碱 (Fluids、Electrolytes、acids And Bases)/294
15. 生殖系统 (Reproductive System)/318
16. 生殖和授乳 (Reproduction and Lactation)/341
- 附录：迷你指南/367
- 索引/383

健康书系Ⅲ-D



简易 人体使用手册

【韩】姜玄淑 韩尚淑 金珠玄
民惠淑 孙行美 安京爱
李京淑 李恩熙 赵京淑 撰稿

崔雪梅 崔冬梅 翻译
中国心血管专家、
副主任医师 陈文 审定

南海出版公司

撰稿人员职位一览

姜玄淑	韩国庆熙大学看护科学部教授
韩尚淑	韩国庆熙大学看护科学部教授
金珠玄	韩国江原大学医科大学看护学科教授
民惠淑	韩国东亚大学医科大学看护学科教授
孙行美	韩国东亚大学医科大学看护学科教授
安京爱	韩国梨花女子大学看护科学大学教授
李京淑	韩国国立原州科学大学看护科教授
李恩熙	韩国国立原州科学大学看护科教授
赵京淑	韩国景园专门大学看护科教授

序言

简易人体使用手册

要想保持身体健康，首先要对人体的结构和机能有深入的认识。但大多数解剖学和生理学的书都太厚实，很多人看一眼就不想再读下去了。根据这一情况，本书在注重知识性的同时，插入了丰富有趣的图片，不会让人因为书比较厚重而失去阅读的兴趣，因而能让读者朋友们轻松愉快地学到很多知识。

为了提高读者的学习效率，本书按以下步骤对各章节进行编排：简单记忆法——轻松记住知识要点；即时练——检验学习效果；仔细看一看——详细说明重要的人体结构知识；现在我知道了——使复杂的生理学知识简单明了；最后，迷你指南——分析人体组织和器官的解剖图。

初次接触人体结构和机能的读者朋友们，希望本书能让您轻松、愉悦地学到人体知识，我们衷心期待您提出宝贵意见。



在这里，你可以非常容易地学到人体结构和机能知识，不需要花费太多时间和精力。

目录

简易人体使用手册

1. 人体 (the Human Body)/005
2. 化学有机体 (Chemical Organization)/039
3. 皮肤系统 (Integumentary System)/055
4. 肌肉骨骼系统 (Musculoskeletal System)/067
5. 神经系统 (Nervous System)/089
6. 内分泌系统 (Endocrine System)/126
7. 心血管系统 (Cardiovascular System)/144
8. 血液系统 (Hematologic System)/163
9. 免疫系统 (Immune System)/180
10. 呼吸系统 (Respiratory System)/201
11. 肠胃系统 (Gastrointestinal System)/225
12. 营养和新陈代谢 (Nutrition and Metabolism)/252
13. 泌尿系统 (Urinary System)/276
14. 液体、电解质、酸和碱 (Fluids、Electrolytes、acids And Bases)/294
15. 生殖系统 (Reproductive System)/318
16. 生殖和授乳 (Reproduction and Lactation)/341
- 附录：迷你指南/367
- 索引/383

人体(the Human Body)

学习要点



在这一章里，我们要学的内容如下：

- ◆ 学习解剖学术语，包括人体方向、人体位面、体腔以及人体部位等。
- ◆ 细胞结构、细胞的再生和能量生成。
- ◆ 基本组织的4个种类和特点。

解剖学术语 (Anatomic Terms)

解剖学术语描述了人体内的方位，例如人体位面、体腔和人体部位。

方位术语 (Directional Terms)

在研究人体时，对于确认人体结构的正确位置，方位术语起着重要作用。

成对术语 (Pcouples at Odds)

一般情况下，方位术语由一对反义词组成：

要了解人体结构的位置，就要从方位术语、人体的基准面、体腔和部位的学习开始。



简单记忆法

为了记住近侧和远侧的概念，我们可以将位于或靠近人体躯干的部位看作近侧，远离人体躯干的部位则想像成远侧。

- 上(Superior)和下(Inferior)，指相对上下的部位。
例如，肩膀位于手腕上方，手位于手腕下方，小腿位于膝盖下方。
- 前(Anterior)和后(Posterior)，指人体的前面和后面。比如，腹部(Ventral)指前面，背部(Dorsal)指后面。
- 内侧(Medial)和外侧(Lateral)，靠近人体正中的部位为内侧，反之则为外侧。
- 近侧(Proximal)和远侧(Distal)，分别指接近和远离人体躯干的部位。
- 表层(Superficial)和深层(Deep Layer)，分别指人体表面和离人体表面远的部位。

人体的基准面 (Reference Planes)

基准面呈垂直或水平状，是区分人体及其器官的一种面。它并不存在，而是由科学家虚拟的(见P007“人体的面”)。

以下为四种主要的人体基准面：

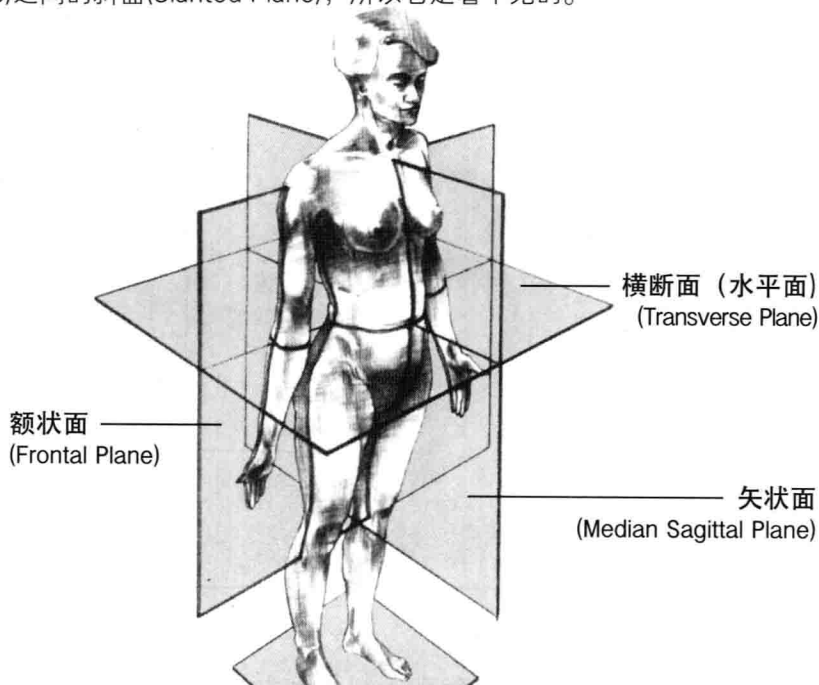
1. 矢状面
2. 额状面（垂直面）
3. 横断面（水平面）
4. 倾斜面



人体的面

人体的基准面用来指明人体结构的位置。

在下图中，我们可以看到矢状面、额状面(垂直面)和横断面(水平面)。倾斜面(Oblique Plane)是位于横断面(水平面)和额状面(垂直面)(Vertical Plane)之间的斜面(Slanted Plane)，所以它是看不见的。



体腔 (Body Cavities)

体腔是人体内部脏器周围的腔隙。背侧体腔(Dorsal Cavity)和腹侧体腔(Abdominal Cavity)是人体两个主要的闭锁腔，不与人体外部直接接触(见下页“体腔的位置”)。

背侧体腔 (Dorsal Cavity)

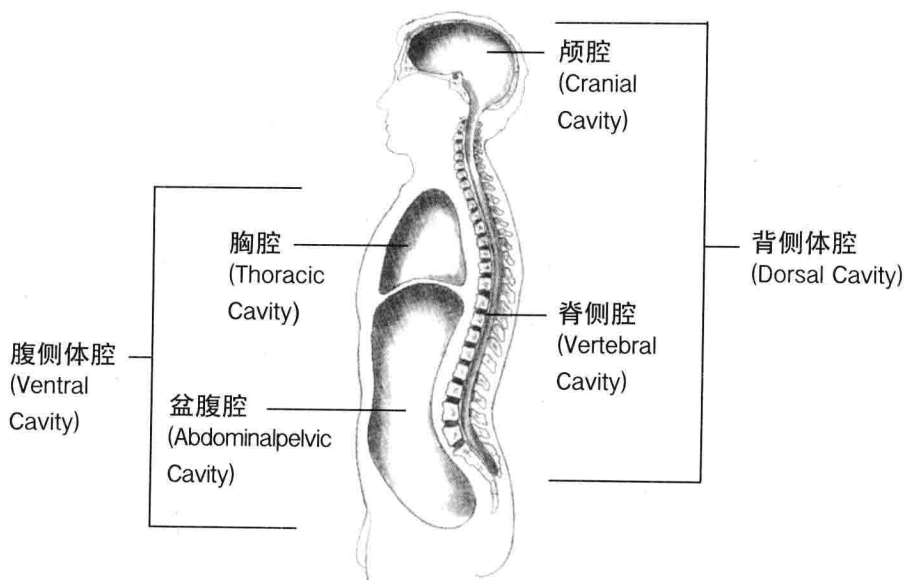
背侧体腔位于人体后面。



体腔的位置

位于人体后面的背侧体腔，由颅腔和脊椎腔构成。

位于人体前面的腹侧体腔，由胸腔和盆腹腔构成。



外脑和脊椎

(the Think Tank and Banckbone of the Operation)

背侧腔可以分为以下两个腔：

- 颅腔，它包围着脑。
- 脊椎腔，由脊椎和脊髓组成。

腹侧腔 (Ventral Cavity)

腹侧腔位于人体前面，由胸腔和盆腹腔组成。

胸部的心脏和肺

(Open this Chest,you'll Find a Heart and Lungs)

胸腔位于盆腹腔上侧，被肋骨和胸肌包围着，其内

有胸膜腔和纵膈。

- 两个胸膜腔内各有一个肺。
- 纵膈内有心脏、心脏的大血管、气管、食道、胸腺、淋巴结以及其他血管、神经。

盆腹腔 (the Bread Basket and Below)

- 盆腹腔分为腹腔和骨盆腔。
- 腹腔内有胃、肠、胆囊、肝等其他器官。

其他的体腔 (Other Cavities)

除此之外，人体还有这些体腔：口腔(嘴)、鼻腔(位于鼻子部位)、眶腔(Orbital Cavity)、中耳腔(Middle Ear Cavity，内有中耳的小骨)和关节腔(Joint Cavity，位于周围的关节囊里，它使关节能自由活动)。

人体部位 (Body Regions)

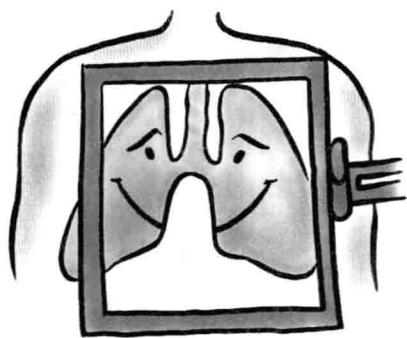
人体部位是指在人体内有着特定的神经，接受血液供给，并行使特定功能的具体的部位。

消化器官 (the Guts of Matter)

“消化器官”是腹部部位的别称，它是使用最广泛的人体术语之一(见下页“腹部部位”)。腹部有六种部位。

- 脐部(Umbilical Region)，是指肚脐周围的部位，包括小肠管、大肠管、下大静脉(Inferior Vena Cava)和大动脉。
- 上腹部(Epigastriac Region)，位于脐部部位

大家好，我叫肺，我位于胸膜腔内。



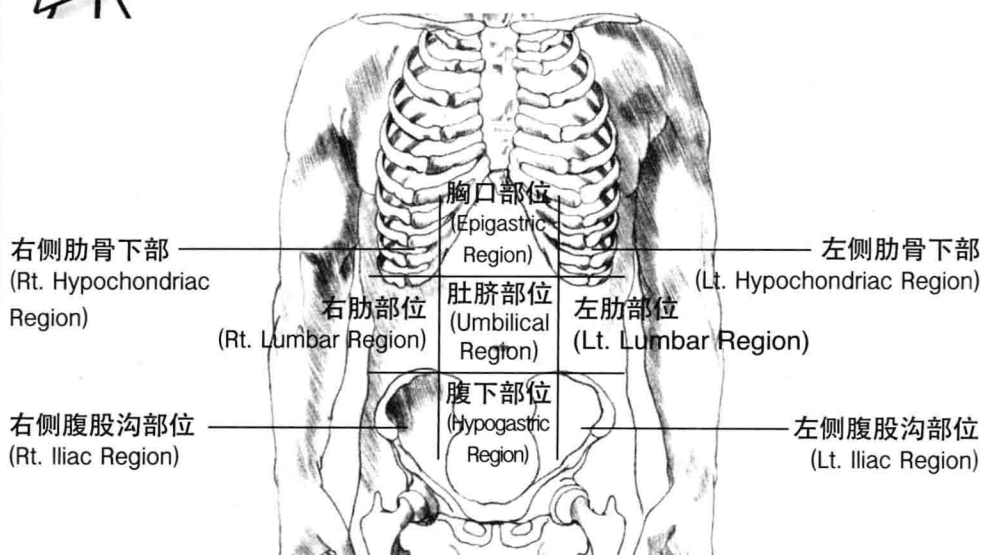
的上面，包括胰腺的大部分、胃、肝、上下腔大静脉、大动脉以及十二指肠的一部分。

- 下腹部(Hypogastric Region or Pubic Area)，位于肚脐部位的下面，是一个隆起的结构，包括S形结肠、膀胱、尿管以及小肠管的一部分。
- 髂骨左右两侧，即腹股沟部位（Left and Right Iliac Regions or Inguinal Regions），位于下腹部两侧，内有小肠和大肠的一部分。
- 左侧和右侧的腰部/腰部部位（Left and Right Lumbar Regions or Loin Regions），位于脐部两侧，内有小肠以及大肠、肾脏的一部分。



腹部部位

这里是腹部的前侧部位。



- 左侧和右侧的季肋区 (Right and Left Hypochondriac Regions)，位于上腹部两侧，内有横膈膜和肾脏的一部分、肝的右叶、脾脏和胰脏的一部分。

细胞的简介 (Introducing the Cell)

构成人体组织的细胞是生物体的基本单位。人体细胞的种类，从单层扁平上皮细胞到高度分化的神经细胞，非常复杂。

最强的再生能力 (the Greatest Regeneration)

一般情况下，细胞的构成越简单，它的再生能力就越强；反之，越复杂的细胞，它的再生能力就越弱。然而，再生能力强的细胞和再生能力弱的细胞相比，它的寿命更短。

细胞的结构 (Cell Structure)

细胞由以下三种基本物质组成：

- 原生质
- 原生质膜
- 核（见 P 013 “细胞内部”）

原生质 (Protoplasm)

原生质具有黏性，是像透明的水一样的物质。它是植物细胞和动物细胞的主要成分。原生质里有大量的水和无机物（如钾、钙、镁、钠）离子，以及自然生成的有机物质（如蛋白质、脂质、碳水化合物）。

有时简单更好，因为我越简单再生能力就越强。

