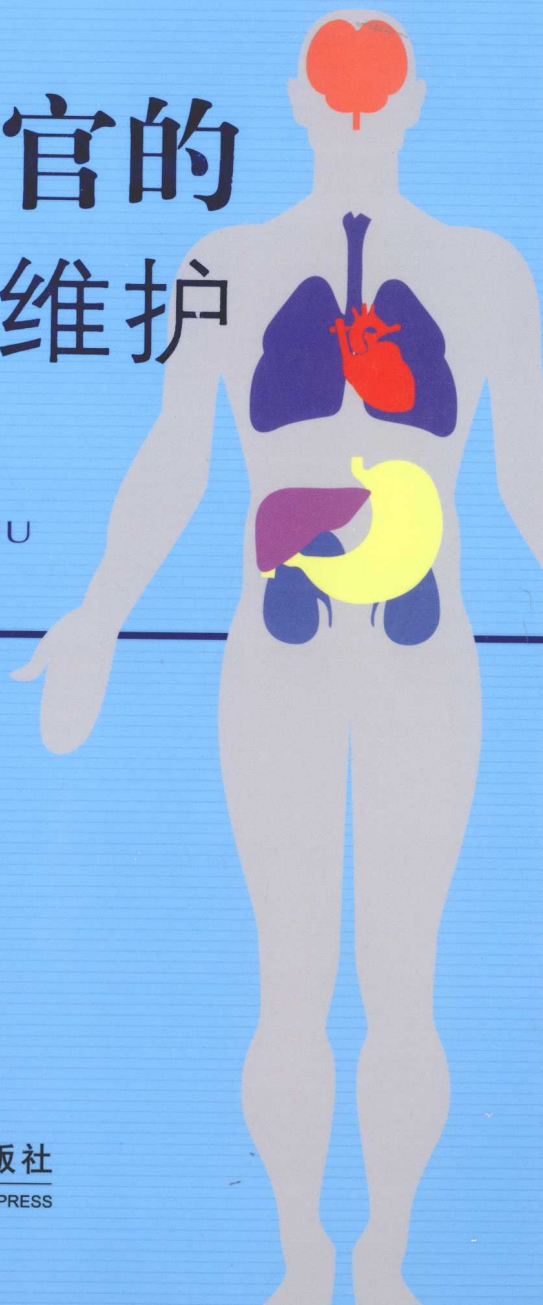


主 编 刘 卓 温海霞

人体器官的 使用与维护

RENTI QIGUAN DE
SHIYONG YU WEIHU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

014037384

R322-49

03



人体器官的使用与维护

RENTI QIGUAN DE SHIYONG YU WEIHU

主 编 刘 卓 温海霞

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 岩 王 然 向文雪 刘玉萍

刘亚男 李继艳 关立欣 肖 林

何新梅 邱亚静 张 菁 张文芳

张茵名 周 杨 郑 珊 胡晓宇

郭晓敏 曹 和 董志玲 蒋嘉义

温海霞 魏庆芳



R322-49

03



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



北航

C1725385

188780411

图书在版编目(CIP)数据

人体器官的使用与维护/刘卓,温海霞主编. —北京:人民军医出版社,2014.3

ISBN 978-7-5091-7335-0

I. ①人… II. ①刘… ②温… III. ①人体器官—普及读物
IV. ①R322-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 030653 号

策划编辑:于哲 文字编辑:王月红 陈鹏 责任审读:吴然

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8052

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.375 字数:148千字

版、印次:2014年3月第1版第1次印刷

印数:0001—4000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书以简明的文字和清晰的插图讲述了人体九大系统——心血管系统、神经系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、运动系统、内分泌系统、免疫系统以及感觉器。每一系统分为三部分,首先介绍各系统重要器官的构造、作用、工作原理及特点,然后介绍系统常见疾病,最后讲解在日常生活中如何维护和保养这些器官,让身体达到最佳状态。本书不但能够帮助您了解身体的结构,更能够帮助您拥有更加健康、快乐的生活!



前言

“你的身体你的家”——身体就像我们居住的房屋：骨骼犹如举架和大梁，支撑起整个房间；大脑如同总闸开关，一旦熄灭，房间里将一片黑暗；心血管无疑是水、电能源系统，运输各种营养到身体各处，万一出现问题整个房间都无法运转；胃肠好比厨房，消化各种美食以提供能量；肺如同抽油烟机，滤过空气；肾如同下水管道，排泄出房间里所有的污水和废物，如果有一天下水管道堵塞了，房间里会污水横流……这些系统和器官日复一日、年复一年地不停运转，以维持我们的生命活动。可是，对于身体房间，我们往往因为与之朝夕相处，太过熟悉反而很少去关注，去思考怎样维护和整修。事实上，如果让房间内的设施破损到不得不彻底翻修才能维持其正常运转的程度，那么代价往往是巨大的。未雨绸缪总要好于亡羊补牢，预防问题的出现，及时处理一些小问题所花费的代价要小得多。因此，我们应该了解自己的身体，了解自己身体中各个器官的结构和功能，善待

这些器官,从而远离疾病的困扰,提高生活质量,享受健康与幸福,这也是编写这本书的目的和宗旨。希望您从现在开始,了解身体,关注身体,拥有健康。

编 者



目 录

第 1 章 绪论	(1)
第一节 细胞	(1)
一、人体细胞的数量	(1)
二、人体细胞的构成	(2)
三、组织和器官	(3)
第二节 遗传因子	(4)
一、DNA	(4)
二、基因	(5)
三、遗传物质的传递	(5)
第 2 章 心血管系统	(7)
第一节 器官说明书	(7)
一、心脏	(7)
(一)心脏是全身血液流动的动力泵	(7)
(二)心脏的结构	(8)
(三)心脏本身的血液供应——冠脉系统	(10)
二、血液循环	(12)



三、血管	(14)
(一) 动脉	(14)
(二) 静脉	(15)
(三) 毛细血管	(16)
四、血压	(16)
(一) 血压的概念	(16)
(二) 血压产生的前提	(17)
(三) 影响血压高低的因素	(18)
五、血液	(19)
(一) 血液的组成	(19)
(二) 血液凝固的原理	(22)
(三) 血型的鉴别	(22)
(四) 血液的形成	(22)
第二节 心血管系统常见疾病	(23)
一、高血压	(23)
二、动脉粥样硬化	(25)
三、冠心病	(26)
四、高血脂	(28)
第三节 心血管系统的使用和维护	(30)
一、戒烟戒酒	(31)
二、限制食盐的摄入	(31)
三、控制脂肪和胆固醇的摄入	(32)
四、多摄入维生素、矿物质和膳食纤维	(34)



五、多饮水	(34)
六、控制体重	(34)
七、适当运动	(35)
八、生活规律,调节心情	(35)
九、了解冠心病的早期信号	(36)
第3章 神经系统	(37)
第一节 器官说明书	(38)
一、人体司令部——脑	(38)
(一)概述	(38)
(二)脑的说明书	(39)
二、司令部的后勤系统——脑血管	(43)
(一)脑是耗氧量最大的器官	(43)
(二)脑的血液供应	(44)
(三)脑血管的特点	(45)
三、遍布全身的通讯网络——脊髓和神经	(48)
(一)脊髓	(48)
(二)周围神经系统	(49)
第二节 神经系统常见疾病	(50)
(一)缺血性脑血管病	(51)
(二)出血性脑血管病	(52)
第三节 神经系统的使用和维护	(53)
一、预防脑血管疾病	(53)
(一)膳食原则	(54)



(二)注意气候变化	(54)
(三)秋冬季注意预防脑卒中	(55)
(四)老年人如何预防脑卒中	(55)
二、了解脑血管病发作先兆和急救方法	(57)
(一)发病先兆	(57)
(二)抢救方法	(58)
(三)如何预防清晨发生脑梗死	(59)
第4章 感觉器管与皮肤	(60)
第一节 视觉器官——眼	(60)
一、眼球附属器——多用灯罩	(61)
(一)眼睑	(61)
(二)泪器	(63)
(三)眼外肌	(64)
(四)结膜	(64)
二、眼球——神奇的灯泡	(65)
(一)角膜	(65)
(二)色素膜——温暖的“暗房”	(67)
(三)视网膜——感光底片	(68)
(四)房水——眼内润滑剂	(70)
(五)晶状体——眼内凸透镜	(72)
(六)玻璃体——清澈的凝胶	(73)
(七)灵敏的“电路”——视神经和视路	(73)
三、眼是如何看清物体的	(73)



第二节 听觉和平衡觉感受器官——耳	(74)
一、耳的说明书	(74)
(一)外耳	(74)
(二)中耳	(75)
(三)内耳	(76)
二、听觉的传导	(77)
第三节 其他感觉器官	(78)
一、鼻——嗅觉感受器	(78)
(一)鼻的说明书	(78)
(二)嗅觉的产生	(79)
二、舌——味觉感受器	(79)
三、皮肤——人体的“礼服”	(80)
(一)表皮	(80)
(二)真皮和皮下组织	(81)
(三)皮肤附属器	(82)
(四)皮肤的作用	(84)
第四节 感觉器官常见疾病	(87)
一、眼	(87)
(一)睑腺炎	(87)
(二)急性细菌性结膜炎	(88)
(三)干眼症	(88)
(四)白内障	(89)
(五)青光眼	(92)



(六)老年黄斑变性	(96)
(七)近视眼	(98)
(八)远视眼	(100)
二、耳和鼻	(100)
(一)中耳炎	(100)
(二)过敏性鼻炎	(101)
三、皮肤	(102)
(一)日晒伤	(102)
(二)婴儿湿疹及异位性皮炎	(103)
(三)荨麻疹	(104)
(四)手足口病	(105)
(五)带状疱疹	(106)
第五节 皮肤的使用和维护	(107)
一、按照皮肤类型护肤	(107)
二、衣食、住行、护肤	(108)
三、护肤需防晒	(109)
第5章 呼吸系统	(110)
第一节 器官说明书	(110)
一、呼吸道	(110)
(一)咽与喉	(110)
(二)气管及支气管	(111)
二、肺	(113)
第二节 呼吸系统常见疾病	(115)



一、支气管炎	(115)
(一)急性支气管炎	(115)
(二)慢性支气管炎	(116)
二、支气管哮喘	(117)
第三节 呼吸系统的使用和维护	(118)
一、养肺先补水	(118)
二、养肺要戒烟	(119)
三、有氧运动提高肺活量	(122)
第6章 消化系统	(123)
第一节 器官说明书	(123)
一、口腔、咽、食管	(123)
二、胃——食物的储存及研磨车间	(124)
三、小肠——消化和吸收的主要器官	(129)
(一)消化和吸收是肠道天职	(129)
(二)肠道——最大的排毒器官	(132)
四、大肠——吸收水分,形成粪便	(132)
(一)说明书	(132)
(二)大肠是重要的粪便储存器	(134)
五、肝——人体最大的消化腺	(136)
(一)肝的位置和毗邻	(136)
(二)肝的结构	(137)
(三)肝的功能	(140)
六、胰腺——具有内、外分泌功能	(147)



(一)胰腺的结构	(147)
(二)胰腺的功能	(148)
(三)胰腺的内分泌功能	(149)
(四)血糖	(151)
第二节 消化系统常见疾病	(152)
一、胃肠道	(152)
(一)慢性胃炎	(152)
(二)消化性溃疡	(153)
(三)便秘	(155)
二、肝	(157)
(一)乙型肝炎	(157)
(二)脂肪肝	(159)
第三节 消化器官的使用和维护	(160)
一、饮食卫生保护胃肠	(160)
二、良好的饮食习惯保护胃肠	(161)
三、补充益生菌,维持肠道健康	(162)
四、低脂饮食防治脂肪肝	(164)
第7章 泌尿系统	(166)
第一节 器官说明书	(166)
一、肾——腹膜后的两颗“蚕豆”	(166)
(一)肾的位置和结构	(166)
(二)肾的功能——人体“清道夫”	(169)
二、输尿管和膀胱	(173)



(一) 输尿管	(173)
(二) 膀胱	(175)
三、尿液的储存和排出	(176)
第二节 泌尿系统常见疾病	(177)
一、肾小球肾炎	(177)
二、肾病综合征	(178)
三、肾结石	(178)
四、尿路感染	(179)
五、糖尿病肾病	(180)
第三节 泌尿系统的使用和维护	(181)
一、饮食疗法防治肾结石	(181)
二、适合老年肾虚者的运动	(184)
三、四季调养防治肾病	(185)
(一) 春季调养	(185)
(二) 夏季调养	(187)
(三) 秋季调养	(188)
(四) 冬季调养	(189)
四、预防泌尿系感染	(190)
五、预防感冒防治肾病	(192)
六、预防扁桃体炎防治肾病	(194)
七、警惕伤害肾的习惯	(194)
八、警惕药物性肾损害	(195)
(一) 常见的肾毒性药物	(196)



(二)常见的肾毒性中药	(196)
(三)几种类型的药物性肾损害	(198)
九、了解肾病的信号	(200)
第8章 生殖系统	(202)
第一节 器官说明书	(202)
一、女性生殖系统	(202)
(一)女性内生殖器官	(202)
(二)女性外生殖系统	(205)
二、男性生殖系统	(206)
(一)睾丸	(207)
(二)附属性腺	(208)
(三)其他	(210)
第二节 月经及排卵期	(210)
一、排卵和月经	(210)
二、正常月经的判断	(212)
三、月经不调	(214)
第三节 生殖器官常见疾病	(214)
一、生殖道感染	(214)
二、宫颈炎	(216)
三、盆腔炎	(217)
四、子宫肌瘤	(218)
五、乳腺增生症	(218)
六、前列腺炎	(220)



七、前列腺增生	(222)
八、男性性传播疾病	(223)
第四节 妊娠和分娩	(224)
一、精子发生	(224)
二、卵子发生	(227)
三、受精、妊娠和分娩	(228)
第五节 生殖系统的使用和维护	(230)
一、注意外阴卫生	(230)
二、注意月经期保健	(231)
三、宫颈防癌涂片筛查	(233)
四、防治前列腺炎、前列腺增生	(235)
第9章 运动系统	(238)
第一节 器官说明书	(238)
一、骨	(238)
二、关节	(240)
三、骨骼肌	(241)
第二节 运动系统常见疾病	(242)
一、骨质疏松	(242)
二、落枕	(243)
第三节 运动系统的使用与维护	(245)
一、合理补钙保护骨骼	(245)
二、日常生活防治骨质疏松	(246)
三、坚持运动延缓骨质衰老	(247)