



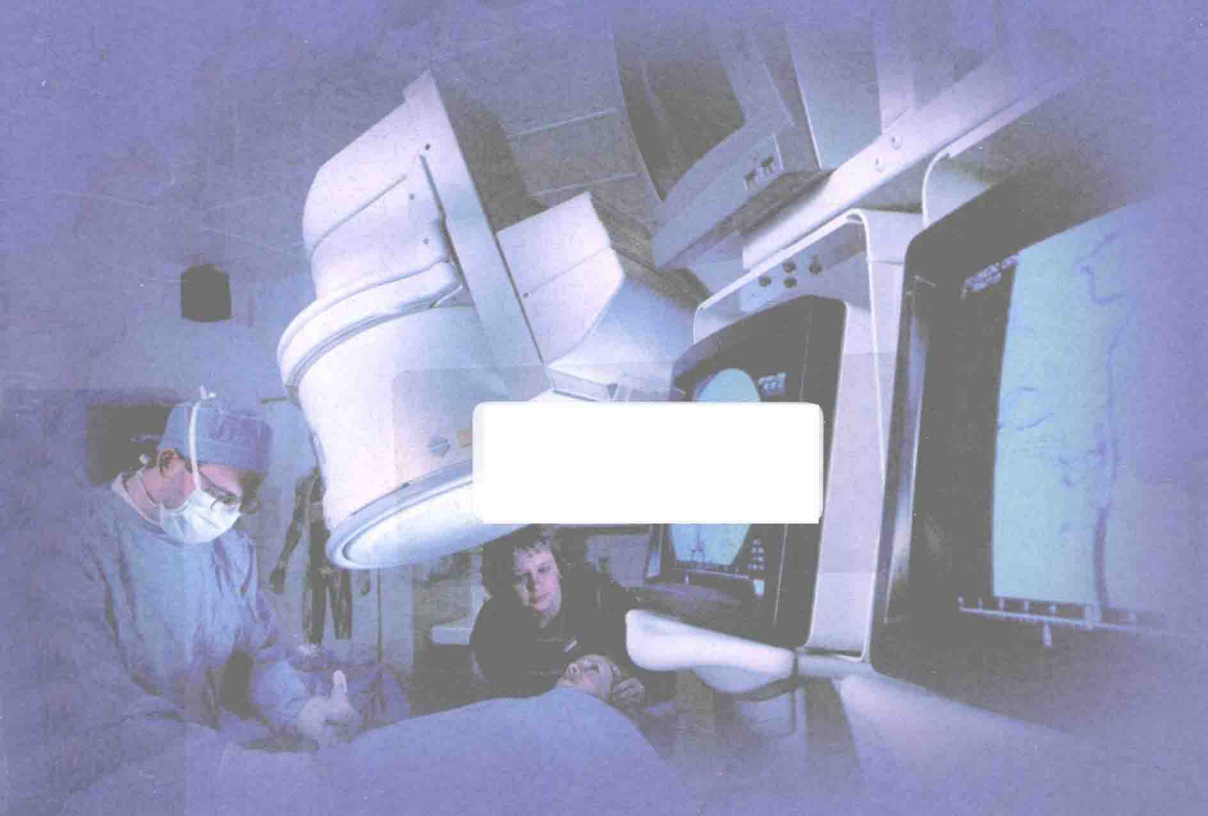
快乐科普大讲堂



提升人类的生命力

医学奇迹

◎ 范洁 编著 呼志远 绘



中州古籍出版社



快乐科普大讲堂



提升人类的生命力

医学奇迹

◎ 范洁 编著 呼志远 绘



中州古籍出版社
• 郑州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

提升人类的生命力——医学奇迹 / 范洁编著. —
郑州: 中州古籍出版社, 2013.3
(快乐科普大讲堂)
ISBN 978-7-5348-3865-1

I. ①提… II. ①范… III. ①医学—普及读物 IV.
①R-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第121159号

提升人类的生命力——医学奇迹

Tisheng Renlei de Shengmingli —— Yixue Qiji

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号

邮政编码: 450002)

发行单位: 新华书店

承印单位: 河南大美印刷有限公司

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 9

字数: 20千字

版次: 2013年3月第1版

印次: 2013年3月第1次印刷

定价: 24.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

人物简介

小朋友们，大家好！
我是科学博士！

大家好，我是瞬智！



阅读说明

对话第一句用  表示，第二句用  表示，第三句用

 表示，第四句用  表示，第五句用  表示。

我是星艾
儿，大家好！

我是大字！嘿嘿！

还有我，我是晓
悦！小朋友们好！



开学了,孩子们聚在博士家中等着做科学小实验。

要我说啊,他就是缺乏运动,如果像我一样每天大量运动,就会减少生病的概率。

小智怎么缺席了呢?这可是第一次啊。

治病还是要遵医嘱的。

昨晚打电话,他还在打点滴,好像感冒得厉害。

现在不是提倡不打针而吃药吗,怎么他还打呢?



对不起啊，各位。我来迟了，为了不传染你们，我会一直戴着口罩，失礼了。



我只希望自己早点儿好，这鼻子堵得好难受，还一直咳得嗓子、胸口都疼。

健康当然就是不生病，不用被绑在家里躺着吃药。那样太寂寞了。



如果家中有重症病人，那么经济状况会滑坡，倒退好几年，而且人人都很忙很累。



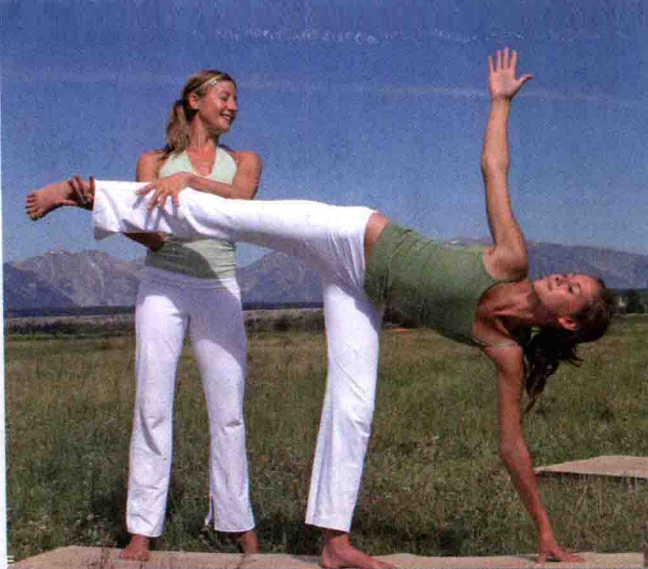
我觉得只有家人都健康了，生活才会开心。

希望你早些好起来，看你病恹恹的样子，好不习惯呢。



咱们先来谈谈健康好了。孩子们，健康对于你们来说意味着什么呢？





对，健康不以人的意志而改变。我记得世界卫生组织（WHO）提出：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和不虚弱。”认为自己没有病就是健康，那是不全面的。我这里有个标准，大家可以看看自己符合几条。

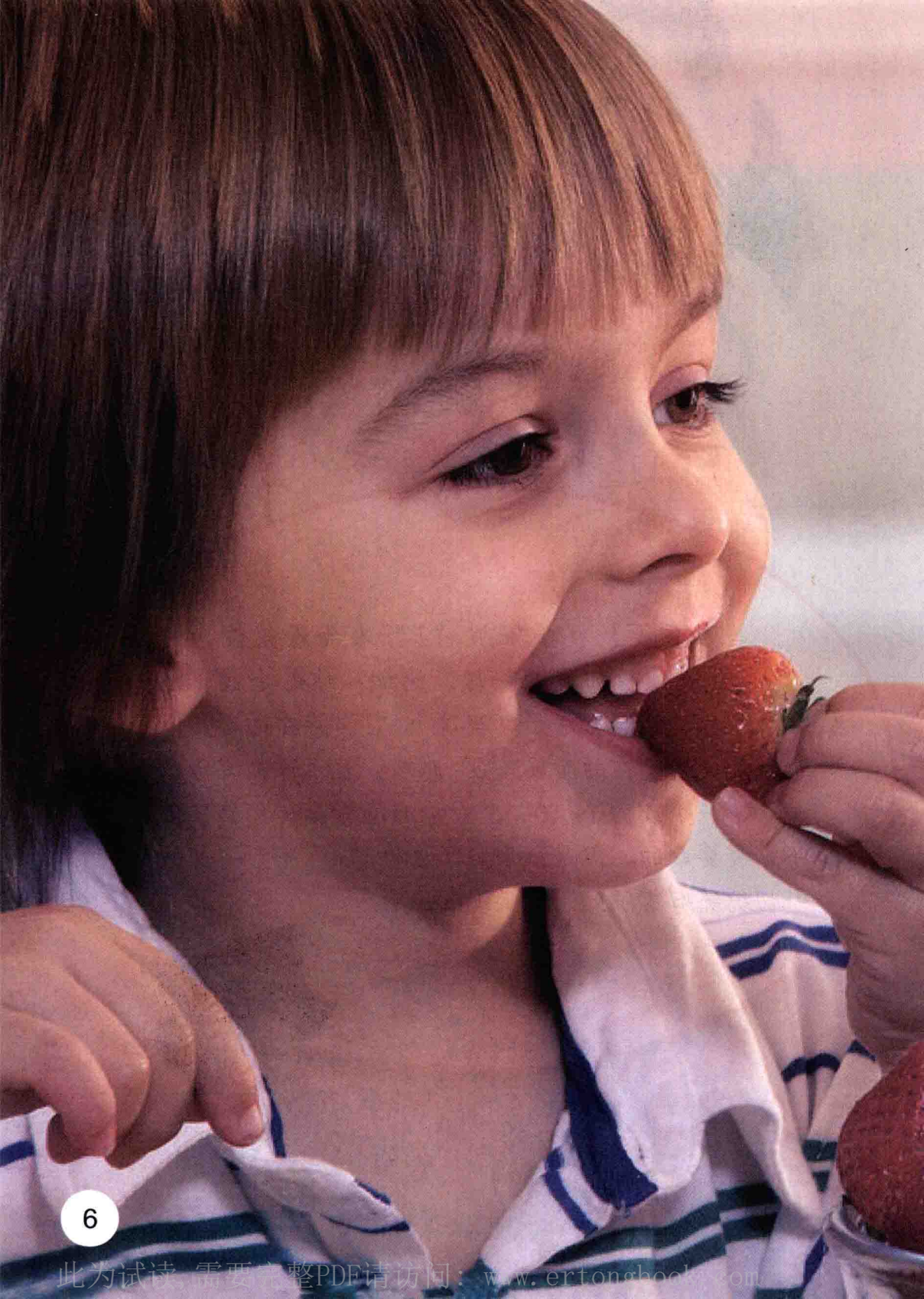
拥有健康真的是太重要了。





当然重要！科学家用“1”来代表健康，用“0”代表你所拥有的一切，比如：你的金钱、地位、权力、车子、房子。当这个“1”存在的时候，也就是健康还在的时候，“0”越多，表示你拥有得越多。少一个或两个“0”，对你有没有影响？有！但不是最要命的。但是如果少了这个“1”呢？一切的一切统统归零了！







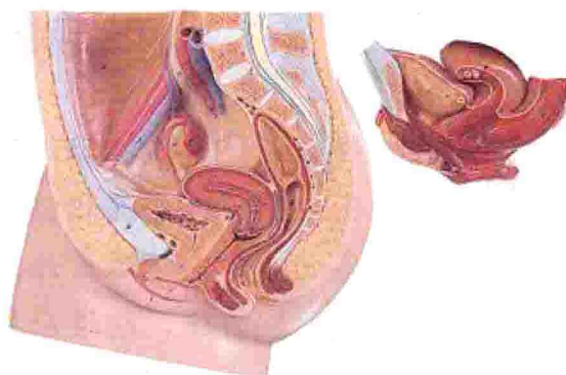
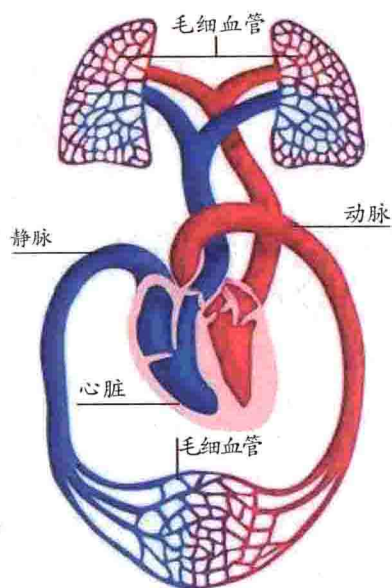
小 知 识 链 接



健康的十条标准

1. 精力充沛，能从容不迫地应对日常生活和工作；
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；
3. 善于休息，睡眠良好；
4. 应变能力强，能适应各种环境的变化；
5. 有抵抗力；
6. 头发有光泽、无头屑；
7. 眼睛明亮、反应敏锐、眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁、无出血、无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常；
9. 体态匀称，体重适当；
10. 肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。



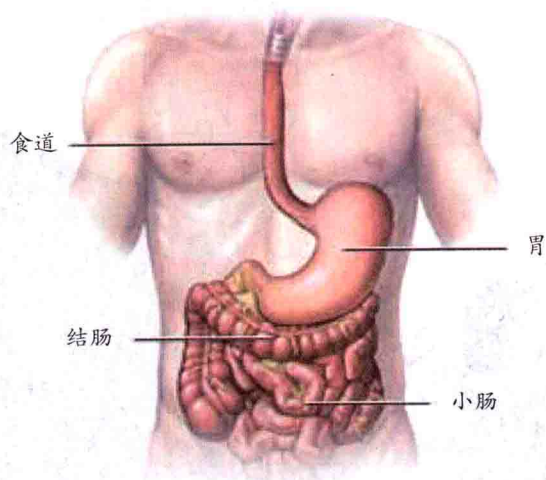
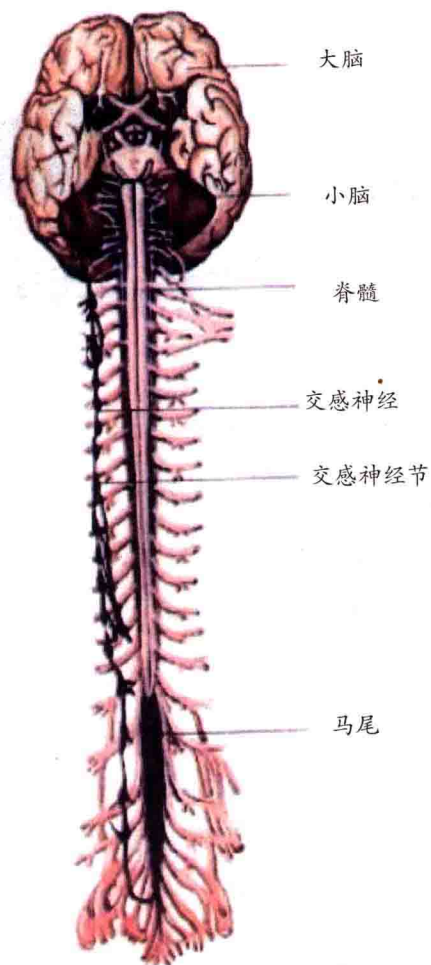
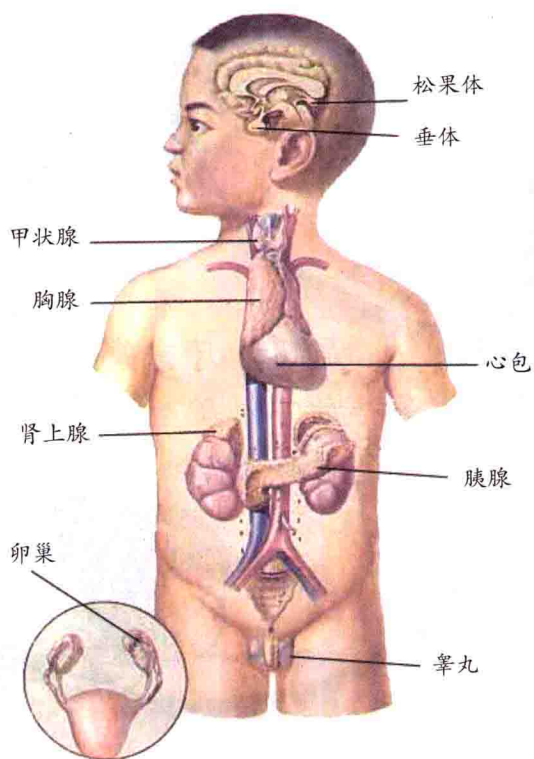


小 知 识 链 接

人体由八大系统组成，分别是呼吸系统、消化系统、内分泌系统、免疫系统、血液循环系统、神经系统、泌尿生殖系统、运动系统等。

八大系统是由各种器官组成的（比如：心肝、肺、肾等），而器官又是由各种组织构成的，组织又是由细胞构成的，细胞是构成人体的最小单位。





我错我承认，就罚我生病，越病越无力；我病我承认，病到我声嘶力竭！那又如何，俺现在就是个病人。（吴克群《我有罪》改词）



大家可以对照一下，自己现在处在哪一个状态。是处在“很棒、很好、还可以”的状态呢？还是处在“我的精力比以前下降了，需要更多的休息，身体经常不舒服，抵抗力也比以前差了”的状态？还是处在“吃药、打针、住院、垂危”的状态？

是啊，只有像大字这样的单细胞生物才能做到大多数吧！

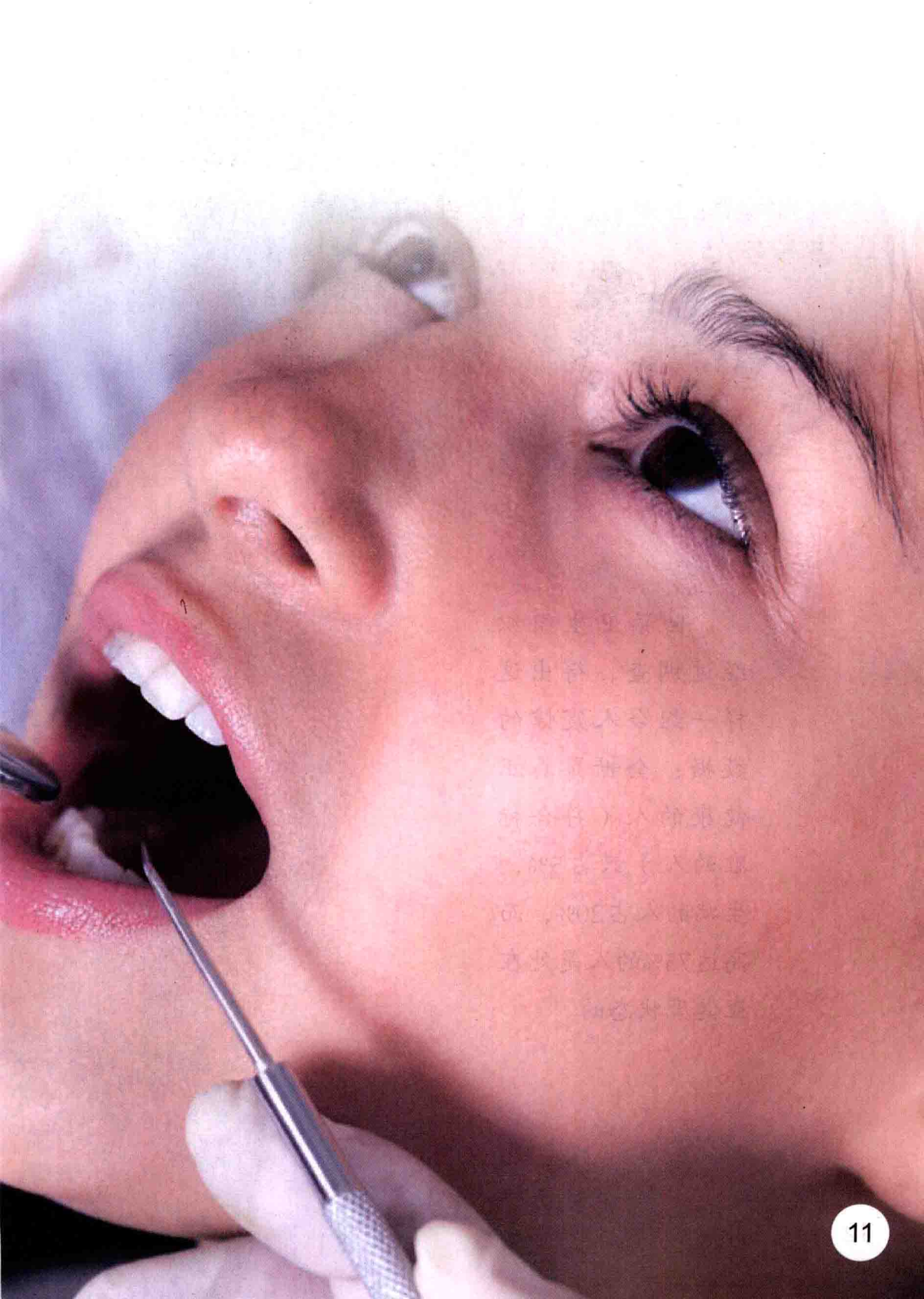


十条都做到，很难啊！



哈，不用看，我是健康的！





小智还从未这么耍过宝呢，看来生病果然让人品爆发了。



哈，有幸得见啊。回到我们的话题，咱们来看看世界卫生组织的惊人调查结果吧，现代人到底有多健康？



世界卫生组织经过调查，得出这样一组令人震惊的数据：全世界真正健康的人（符合标准的人）只占5%，生病的人占20%，而高达75%的人是处在亚健康状态的。