

健康生活
系列

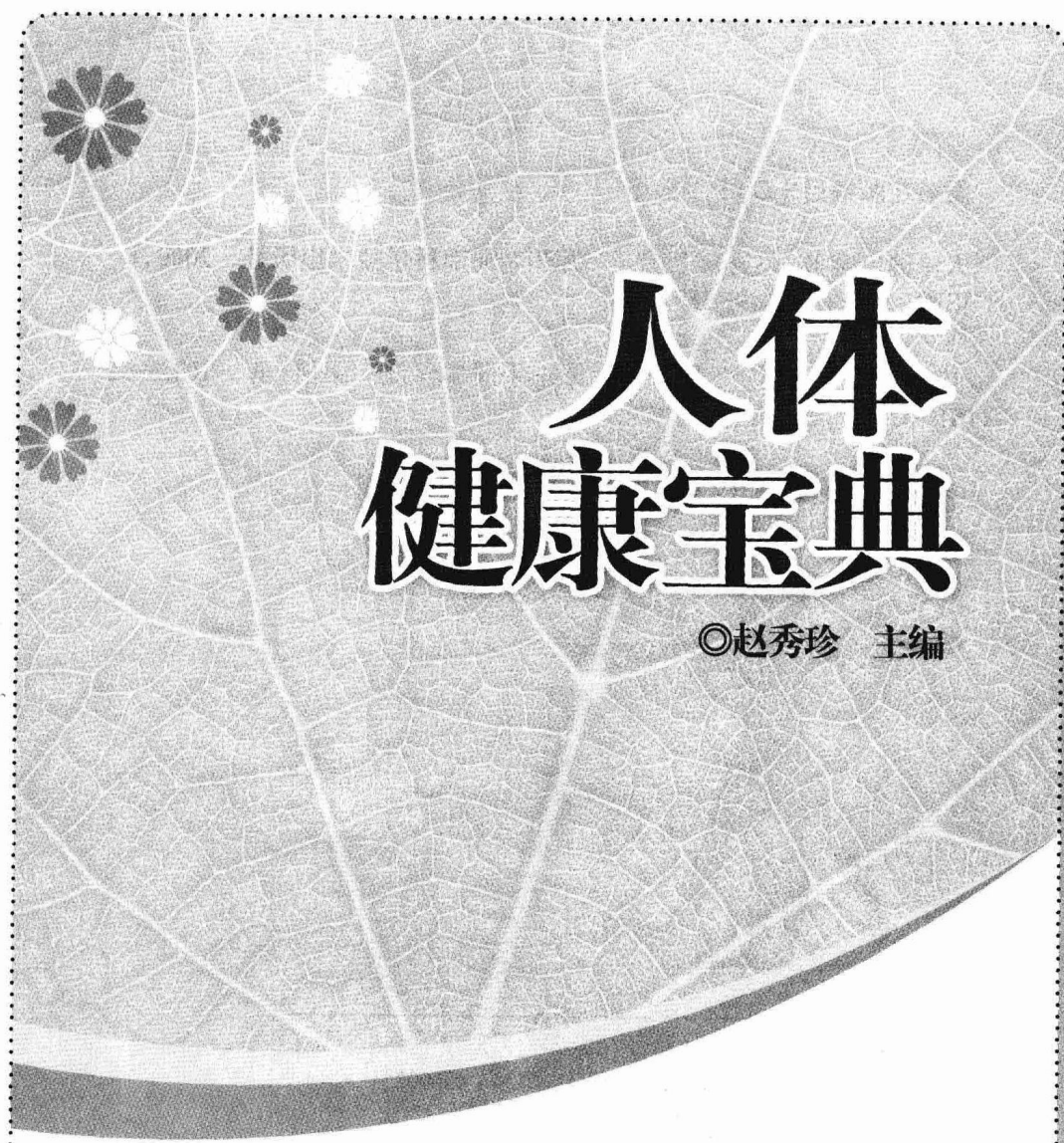
人体 健康宝典

◎赵秀珍 主编

● 最新科学健康书 ●



河南科学技术出版社
HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



人体 健康宝典

◎赵秀珍 主编

河南科学技术出版社

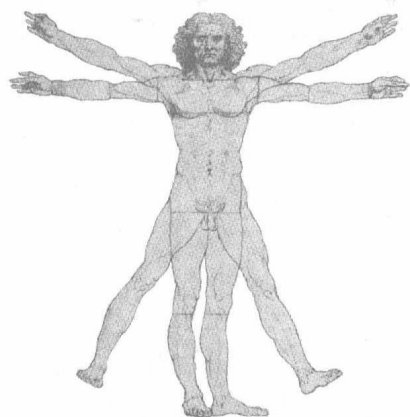
· 郑州 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

人体健康宝典/赵秀珍主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5349-3892-4

I. 人… II. 赵… III. ①人体—手册②保健—手册 IV. R32-62
R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第038804号



出版发行: 河南科学技术出版社
地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002
电话: (0371) 65737028 65788613
网址: www.hnstp.cn

责任编辑: 冯 英

封面设计: 张 伟

印 刷: 河南第二新华印刷厂

经 销: 全国新华书店

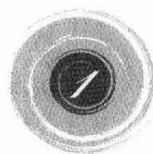
幅面尺寸: 168mm × 240mm 印张: 23.25 字数: 320 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5 000

定 价: 35.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



健康与科学相伴



吃饱之后，健康就提到了议事日程上。

几千年的历史，几千年的文化，积聚了众多的养生之道、健身之法、治病之术，在今天都有了前所未有的发扬光大的机会，或言之凿凿或信誓旦旦，原来有那么多延年益寿、功效神奇的保健品，原来我们已能攻克癌症，根治诸如高血压、糖尿病等世界医学界公认不可治愈的疾病……

欣喜自豪之余，也不免疑惑：墙里开花外边闻不到了？难道这些成果还不足以获取诺贝尔医学奖吗？

在忽悠之风日盛之时，有怀疑精神和科学素养是防止上当受骗的良策。

科学与经验不是等同的。比如，甲得了面瘫，扎了几个月的针灸痊愈了；乙也得了面瘫，贴了一段时间膏药后好了；丙则是在偶然涂了鳝鱼血后缓解了病情：于是，针灸、膏药、鳝鱼血都成了治疗面瘫的经验而不断在传播、复制。有的人用了这些方法后确实有效，更加相信偏方治大病，会特别兴奋地告诉亲朋好友；有的人用后效果不佳，只会在心里嘀咕一下，怀疑自己的运气而已，因为有别人成功的先例，所以不会怀疑偏方本身。科学研究却表明，面瘫并没有特效的治疗方法，但大部分面瘫有自愈性，半个月能好转，1至3个月会自行痊愈，而有少数人则需较长时间，或无法痊愈。换句话说，甲不扎针灸、乙不贴膏药、丙不涂鳝鱼血一样会痊愈。科学研究要采用科学的方法，比如医学上常常采用双盲法和对照法来研究医疗效果，而不是简单地汇集起甲、乙、丙的经验。



了解人体，用科学的方法使用和保养，这是人体健康的根本之道。

这本书告诉你：人体各部分有什么作用，是怎样工作的，容易出现什么故障，以及日常生活中应该怎样养护。

这本书中没有灵丹妙药，不能包医百病，也不会危言耸听地吓唬你，只是希望你

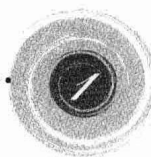
——了解人体简单而必要的科学知识，增加基本的科学素养，认识常见的保健误区，心明则眼亮。

——采用科学的生活方式，养成良好的生活习惯，从细节入手，用科学的方式防病治病。

让科学擦亮你的眼睛，成为健康的护佑神。

参加本书编写的还有汤舜华，陈彩霞，黄海平，张琳，王银萍，王敏丽，黄河，高枫，谢家平，袁梅，余大荣，李永和，谢京晶，杜学让，李小平，张敏。





目 录



口腔和牙

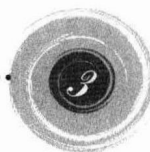
唾液·····	2	牙萌出的年龄和顺序·····	19
舌头·····	4	乳牙萌出的年龄·····	19
口腔溃疡·····	5	恒牙萌出的年龄·····	20
烂嘴角·····	7	恒牙萌出的顺序·····	20
嘴唇干裂·····	7	儿童换牙期注意事项·····	20
口臭·····	8	牙齿的保养·····	21
流行性腮腺炎·····	9	牙齿保健操·····	22
牙的外观和构造·····	10	漱口·····	22
牙釉质·····	11	刷牙·····	23
牙本质·····	12	牙刷的选用·····	23
牙骨质·····	13	牙膏的选用·····	24
牙髓·····	13	刷牙的方法·····	24
牙的分类·····	13	牙齿容易出现的问题·····	26
切牙·····	13	龋齿·····	26
尖牙·····	14	龋齿的类型·····	27
虎牙·····	14	龋齿的治疗·····	27
双尖牙·····	15	龋齿的预防·····	27
磨牙·····	16	牙结石·····	28
六龄齿·····	16	牙结石的预防·····	28
智齿·····	17	洗牙·····	29
乳牙和恒牙·····	19	牙周炎·····	30
		牙周炎的预防·····	31
		牙渍牙斑·····	32



补牙	50
拔牙	50
什么样的牙应该拔?	51
拔牙注意事项	51
拔牙后注意事项	52
镶牙	53
什么时候镶牙?	53
镶什么样的假牙?	53
固定假牙	53
活动假牙	54
活动假牙使用注意事项	54

眼睛

眼睛的构造	56
眼球	57
眼球壁	57
眼球内容物	59
眼附属器	59
泪液	59
视力检查的方法	61
近视	62
预防近视的方法	62
近视了怎么办?	64
配眼镜	64
激光手术	65
老花眼	65
为什么会出现老花眼?	65
怎样推迟老花眼的出现?	66
花眼后怎么办?	67



弱视·····	68
什么是弱视? ·····	68
如何发现弱视? ·····	68
弱视的类型·····	69
先天性弱视·····	69
屈光参差性弱视 ·····	69
屈光不正性弱视·····	70
斜视性弱视·····	70
眼部疾病所致的弱视·····	70
弱视的治疗·····	70
弱视治疗效果的评价·····	71
散光·····	72
色盲和色弱·····	72
什么是色盲和色弱? ·····	72
红绿色盲和色弱·····	73
色盲和色弱的遗传规律·····	73
白内障·····	74
青光眼·····	74
麦粒肿·····	77
红眼病·····	77

鼻子

鼻子的构造·····	81
鼻子的作用·····	82
鼻塞、流鼻涕·····	83
热疗法·····	83
按摩·····	84
流鼻血·····	84
怎样预防流鼻血? ·····	85

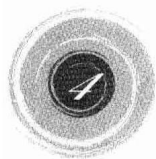
流鼻血时怎么办? ·····	86
鼻炎·····	87
酒糟鼻·····	88

耳朵

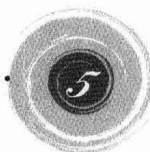
耳朵的构造·····	90
外耳·····	91
耳郭·····	91
外耳道·····	92
中耳·····	93
耳膜·····	93
鼓室·····	94
咽鼓管·····	95
内耳·····	96
中耳炎·····	97
耳鸣 ·····	99
听力减退与保护·····	99
预防药物性耳聋·····	101
耳保健操·····	103

消化系统

消化系统的组成·····	105
消化道·····	106
消化腺·····	106
咽·····	106
食管·····	107
食管的养护·····	108
胃 ·····	109



胃的组成·····	109	肝的养护·····	136
贲门和幽门·····	109	脂肪肝·····	137
胃壁·····	109	脂肪肝产生的原因和类型···	137
胃液·····	110	得了脂肪肝怎么办?·····	140
胃的养护·····	110	肝炎有什么症状?·····	142
胃溃疡·····	112	病毒性肝炎的特点和预防·····	144
烧心·····	113	病毒性肝炎的分类和传播	
烧心的原因·····	113	特点·····	144
烧心的防治方法·····	114	病毒性肝炎的预防·····	144
小肠·····	115	了解“大小三阳”与乙肝病毒	
大肠·····	117	携带者·····	145
盲肠和阑尾炎·····	119	什么是两对半?·····	145
阑尾有用吗?·····	119	什么是“大三阳”?·····	145
为什么会得阑尾炎?·····	119	什么是“小三阳”?·····	146
阑尾炎有什么症状?·····	119	什么是乙肝病毒携带者?···	146
得了阑尾炎后怎么办?·····	120	脱氢酶与酒量、喝酒后脸变色	
结肠·····	120	的关系·····	147
直肠和肛管·····	121	胆结石·····	148
粪便的信息·····	122	胆结石的形成·····	148
便秘的防治·····	123	胆结石的症状·····	148
拉肚子·····	125	胆结石的预防·····	148
痔疮·····	126	胰·····	149
消化道中的气体·····	130	胰的作用·····	149
屁·····	130	外分泌·····	149
防治腹胀·····	132	内分泌·····	150
肝·····	132	急性胰腺炎·····	151
肝的作用·····	134	急性胰腺炎的分类·····	151
分泌胆汁·····	134	急性胰腺炎的发病原因·····	151
加工储藏营养素·····	134	急性胰腺炎的防治·····	152
处理有毒物质·····	136	糖尿病·····	153



血糖是怎样控制的?	153	哮喘.....	173
血糖高有什么危害?	154	哪些人容易患哮喘?	173
糖尿病的特点.....	154	诱发哮喘的因素有哪些?	173
I 型糖尿病	155	得了哮喘怎么办?	174
II 型糖尿病	156	咳嗽和痰.....	176
糖尿病的信号.....	156	慢性支气管炎	177
糖尿病的防治.....	157	矽肺.....	178
消化道传染病.....	160	呼吸道传染病的预防.....	178
细菌性痢疾.....	160		
细菌性痢疾的症状.....	160	血液循环系统	
细菌性痢疾的传染源和		血液.....	183
传播途径.....	160	血浆.....	183
细菌性痢疾的防治.....	161	血细胞.....	183
		红细胞.....	183
呼吸系统		白细胞.....	185
气管和支气管.....	164	血小板.....	186
肺.....	164	贫血.....	187
肺泡.....	165	什么是贫血?	187
胸膜.....	165	贫血有什么症状?	187
肺活量.....	166	贫血的原因是什么?	187
肺活量的测量和大小.....	166	血脂高了怎么办?	188
怎样提高肺活量?	166	外伤紧急止血.....	189
有氧运动.....	167	加压包扎止血法.....	189
打鼾.....	168	指压止血法.....	189
为什么会打鼾?	168	止血带止血法.....	191
打鼾有什么危害?	169	血型.....	191
出现打鼾怎么办?	169	义务献血.....	193
慢性咽炎.....	170	献血的好处.....	194
呼吸道异物.....	172	献血量.....	195



什么样的人适合献血?	195
输血	196
什么时候需要输血?	196
用血安全	196
亲属间输血不安全	196
尽量不输新鲜血	197
最好输成分血	197
心脏	198
心脏的结构	199
心脏中血流方向的控制	200
心脏工作需要大量的血液	200
血压	202
血压高低与什么因素有关? ...	202
血压的表示方法	202
血压正常值	203
怎样量血压?	203
高血压	204
什么是高血压?	204
高血压的分类	205
怎样防治高血压?	206
哪些食物有利于高血压 患者?	207
血管	207
动脉	208
静脉	208
毛细血管	208
动脉粥样硬化	209
什么是动脉粥样硬化?	209
动脉粥样硬化有什么 危害?	209

动脉粥样硬化与什么因素 有关?	210
怎样防治动脉粥样硬化? ...	210
冠心病	212
什么是冠状动脉?	212
冠状动脉有什么特点?	212
什么是冠心病?	212
冠心病有什么症状?	212
哪些人易患冠心病?	214
冠心病如何预防?	214
冠心病患者在日常生活中应该 注意什么?	215
中风	215
什么是中风?	215
什么样的人容易发生中风? ...	216
如何发现中风先兆?	216
如何预防中风?	218
预防中风的误区	218
简单运动防中风	219

泌尿系统

肾	221
肾单位	222
肾小体	223
肾小管	224
肾的作用	224
慢性肾脏病发展的 4 个阶段 ...	224
药物引起的肾损害	225
肾的养护	226

输尿管·····	229
膀胱·····	229
尿道·····	229
尿·····	229
尿的形成·····	229
尿量·····	230
尿色·····	231
泡沫·····	231

性和生育

女性·····	233	乳腺癌·····	244
女性生殖系统·····	233	更年期·····	245
阴道·····	234	什么是更年期? ·····	245
子宫·····	234	更年期饮食保健·····	246
输卵管·····	234	男性·····	246
卵巢·····	235	男性生殖系统·····	246
阴唇·····	235	阴茎·····	247
阴蒂·····	236	尿道·····	248
月经·····	236	阴囊·····	249
月经期注意事项·····	237	睾丸·····	249
痛经·····	237	附睾·····	250
月经不调·····	238	输精管·····	250
阴道炎·····	238	遗精·····	251
宫颈糜烂·····	240	男性的更年期·····	252
什么是宫颈糜烂? ·····	240	前列腺·····	252
宫颈糜烂不是病·····	241	什么是前列腺? ·····	252
乳房·····	241	保护前列腺的方法·····	253
乳房自检·····	242	男性不育·····	254
乳腺增生·····	242	男性不育的原因·····	254
		男性不育的预防·····	254
		怀孕·····	257
		什么是怀孕? ·····	257
		怎样知道怀孕了? ·····	259
		怀孕时间的计算·····	259
		预产期的计算·····	260
		宫外孕·····	260
		避孕·····	261
		避孕套·····	261
		如何使用避孕套? ·····	262
		安全期·····	262

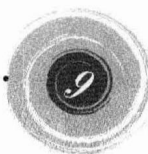


什么是安全期?	262
安全期的计算方法	263
安全期不安全	263
性交中断	264
口服避孕药	264
口服避孕药的分类	264
口服避孕药是怎样 起作用的?	265
口服避孕药的其他作用	266
服用口服避孕药的注意 事项	267
宫内节育器	268
绝育	270
如何选用适合的避孕方法? ..	270
更年期的避孕方法	270
暂时不要孩子的避孕方法 ..	270
哺乳期的避孕方法	271
特殊疾病的避孕方法	271
紧急避孕	271
人工流产	272
人工流产的适宜时间	273
人工流产前的准备	273
人工流产后的注意事项	274
人工流产的危害	274

运 动 系 统

骨骼	276
骨的类型	277
骨的构造	277

骨的成分	278
骨骼的组合分类	278
头骨	279
躯干骨	279
四肢骨	280
骨质疏松	280
怎样预防骨质疏松?	281
佝偻病	283
佝偻病的症状	283
容易出现佝偻病的婴幼儿 ..	283
如何预防佝偻病?	284
O 形腿	284
X 形腿	286
脊柱	287
少年姿势性脊柱变形的 防治	287
颈椎和颈椎病	288
落枕	289
怎样选用枕头?	290
腰椎间盘突出	292
影响身高的因素	294
身高与遗传有关	294
身高与性成熟早晚有关	294
身高与营养有关	295
身高与睡眠有关	295
身高与体育锻炼有关	295
身高与精神状态有关	296
关节	296
肩关节和肩周炎	297
肩周炎的发病原因	298



肩周炎的防治·····	298	什么是拇趾外翻?·····	314
膝关节及其防护·····	300	拇趾外翻的原因·····	315
膝关节的防护·····	301	拇趾外翻的危害·····	315
网球肘·····	302	拇趾外翻的防治·····	315
网球肘的发病原因·····	302	扁平足·····	316
网球肘的症状·····	303	鸡眼·····	316
网球肘的防治·····	303	脚臭·····	317
痛风·····	304	脚气·····	318
什么是痛风?·····	304	脚干裂·····	319
痛风有哪些症状?·····	304	脚冻疮·····	320
痛风与什么因素有关?·····	304	脚茧·····	320
痛风的治疗·····	305	脚骨刺及脚跟疼·····	321
痛风的预防·····	305	脚的保健·····	322
肌肉·····	306	按压涌泉穴·····	322
肌肉拉伤·····	306	泡脚·····	323
肌肉拉伤后怎么办?·····	306	活动脚腕·····	323
怎样预防肌肉拉伤?·····	307	按摩脚腕·····	323
腰肌劳损·····	307	活动脚跟·····	324
腰肌劳损的症状·····	307	活动脚趾·····	324
腰肌劳损的预防·····	307	脚抬高·····	324
腰肌劳损的治疗·····	308		

脚

怎样选鞋·····	312
鞋的大小·····	312
鞋的形状·····	313
鞋的软硬·····	313
鞋跟的高低·····	313
拇趾外翻·····	314

皮肤

皮肤概况·····	326
表皮·····	327
真皮·····	328
皮脂腺·····	328
汗腺·····	329
皮下组织·····	329
皮肤的作用·····	330

荨麻疹的防治.....	342
白癜风.....	342
牛皮癣.....	343
狐臭.....	344

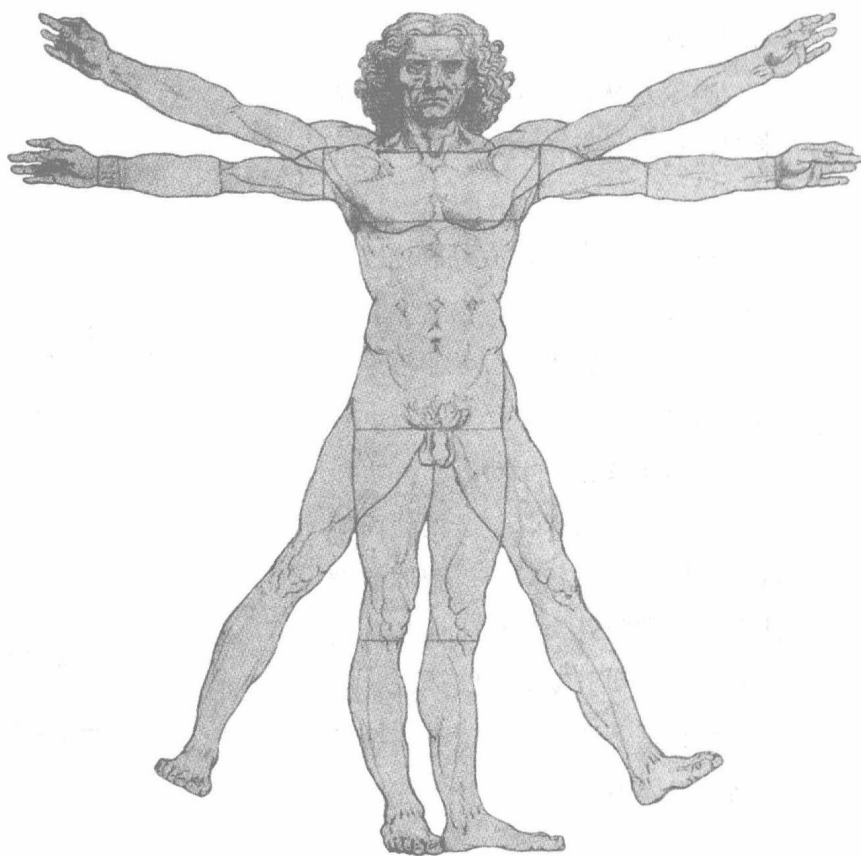
毛发和指甲

毛发·····	347
毛发的结构·····	347
毛发的作用·····	348
汗毛·····	349
头发·····	350
怎样洗头? ·····	351
头发分叉怎么办? ·····	352
掉头发怎么办? ·····	353
斑秃·····	354
指甲·····	355
甲沟炎·····	356
灰指甲·····	356



口腔和牙

KOUQIANG HE YA



口腔是消化道的起始部分，主要功能有：咀嚼、吸吮、吞咽、说话、感觉、表情、吃东西、参与呼吸等。

口腔所包含的组织器官有：唇、牙齿、面颊、腭、牙龈、齿槽骨、上颌骨、下颌骨、舌骨、颧骨、颞颌关节、腮腺、颌下腺、舌下腺及这些器官上的肌肉、神经、血管等。



唾 液

唾液也叫唾沫、口水。

唾液无色无味，接近中性。唾液的成分 90% 是水，还含有淀粉酶、溶菌酶、钾、钠、钙等。

唾液是从口腔中的唾液腺分泌来的，每天足有两大杯呢。

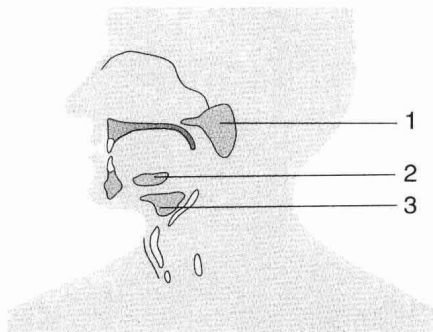
唾液腺分布在口腔黏膜内，使口腔保持滋润。

小的唾液腺很多，像小溪一样散布在口腔中。

大的唾液腺有三对。

最大的是腮腺，位于两侧面颊近耳垂处，左右各一个。腺体前端伸出一个腮腺管，开口于面颊部黏膜处，刚好和上颌第二磨牙相对。

其次是下颌下腺，位于下颌骨内侧，腺体内有颌下腺管，开口于



1. 腮腺
2. 舌下腺
3. 下颌下腺

大唾液腺