

做自己的保健医生

了解身体从这里开始
拥有健康从本书做起

身体 里的 那点事

*SHENTI LIDE
NADIANSHI*

即熟悉又陌生的是身体,想知道但又不明白的还是身体,本书将为您解开身体内部的秘密,拥有健康就从本书做起吧。

康 石◎著

时尚健康
畅销书

吉林科学技术出版社

HENTI LIDE
NADIANSHI

身体 里的那点事

康石◎著

做自己的保健医生

SHENTI LIDE
NADIANSHI

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体里的那点事 / 康石著. - 长春:

吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4067 - 6

I. 身… II. 康… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193528 号

身体里的那点事

康 石 著

责任编辑: 张 卓

选题策划: 李国华

封面设计: FLYA  flystone128.com

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京中创彩色印刷有限公司

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 13 印张 210 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4067 - 6

版权所有 翻印必究

定 价: 24.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759 85651628

0431 - 85677817 85600611

网 址: www.jlstp.com

前言

我们可以挥金如土，不惜时间，购买漂亮的衣服、鞋子、首饰，有时候为了衣服上的小配饰懊恼不已，在镜子前留连忘返；我们可以不吃早饭，起床后就开始伺候“面子”，在脸上涂抹描画，或水、或霜、或粉，一小时之后，青春无敌或风情万种的我们，离开化妆台，出现在公交站台或办公室。光鲜靓丽的外表吸引了许多人的眼球，回头率频频飙升，我们颇为自豪。

坐下来开始工作，忽然一阵胃痛，让你秀眉紧蹙，额头冒汗，满脸痛苦状。对镜一看：这哪里还是早晨那个光鲜靓丽的自己呀！还好，胃痛很快过去，一切恢复平静，你又重新投入到忙碌的工作中，甚至连一杯水都顾不上喝。

很快，到吃午饭的时间了，尽管你的胃已经发出“咕咕”的抗议声了，但是你还是以各种理由拒绝同事一起去吃午饭的邀请，悄悄拿出早晨装在包包里的苹果，吃了起来。吃完后毫无饱的感觉，但这正是你想要的！你不断告诫自己：要想苗条，就要牺牲胃。殊不知，你牺牲的不仅仅是胃，还有健康。

是的，我们每天就是这样对待自己，把外表看得比什么都重要，完全忽略了身体内部健康，结果导致体内各个系统发生混乱：消化系统不良、循环系统堵塞、呼吸系统不畅、生殖系



统失职等等，整体健康严重受损。

此时，你靓丽的外表将会被疲惫不堪、功能不全的内部器官毁坏，到时即使是再高档的化妆品，恐怕也化不出青春无敌、风情万种的造型。因为健康没有了，一切都将失去依附。

现在你应该明白了吧：身体内部的健康，才是真正的健康。如果体内器官健康，即使不使用高档化妆品，我们也会面色红润，充满青春活力。

其实，身体里就那点儿事，如果我们把花在装饰外表的三分之一的时间节省出来，以检查身体内部器官，我们的身体就会更健康。



目录 contents



SHENTILI DE NADIANSHI

事件 1 内外交换——呼吸系统是主角



健康在一呼一吸间

- ① 你的呼吸是否健康 (3)
- ② 呼吸道疾病需摆平 (5)



自由呼吸

- ① 扔掉郁积，让呼吸更自由 (7)
- ② 健肺升级，保护肺部联盟 (10)

事件 2 为活着而吃——消化系统运气好



牙好，胃口才好

- ① 牙疼不是病，疼起来真要命 (15)
- ② 嘴痛快，胃痛苦 (18)



享受美味

- ① 味蕾疲惫，味觉逃亡..... (23)
- ② 口腔溃疡谁之过..... (27)



“肝”愿为你

- ① 爱肝护肝，拒绝“肝”扰..... (30)
- ② “清规戒律”，保肝健康..... (33)



欲得长生，肠中常清

- ① 肠道也有小脾气..... (36)
- ② 从“肠”计议四步骤..... (37)
- ③ 有“痔”者，事难成..... (40)
- ④ 排除毒素，一身轻松..... (42)

事件

3 生命动力——保持循环畅通



“心”事谁人知

- ① 用心了解心脏..... (49)
- ② 血液的动力站..... (50)
- ③ 心病及其预警信号..... (52)



血液——顺畅流动才健康

- ① 平衡“高低不平”的血压..... (55)
- ② 迅速出招，制服低血糖..... (57)
- ③ 贫血之事麻痹不得..... (58)



淋巴——人体第三道防线

- ① 健康的重要卫士..... (62)
- ② 不要把它当配角..... (64)

事件 4 发号施令——神经系统显神威



大脑，人体司令部

- 1 大脑越用越聪明 (69)
- 2 你的睡眠还好吗 (72)
- 3 低级神经不好惹 (77)



植物神经作用大

- 1 互相制约，平衡发展 (80)
- 2 疼痛是怎么回事 (82)

事件 5 排污通道——泌尿系统不简单



肾，清洁体内垃圾

- 1 肾乃先天之本 (89)
- 2 肾虚，让男人雄风不再 (90)
- 3 肾虚袭击女人 (93)



水深火热之中的膀胱

- 1 膀胱不爽需调试 (96)
- 2 膀胱发“炎”：给我更多爱 (98)

事件 6 后继有人——生殖系统担重任



伟大的女性

- 1 “好朋友”1800 天伴您行 (105)
- 2 自检自查，远离妇科病 (110)
- 3 怀孕，不得不说的故事 (116)



不易的男性

- ① 前列腺的“多事之秋” (121)
- ② 睾丸的问题难以启齿 (125)



事件 7 有模有样——骨骼是身体根基



颈椎腰椎保护好

- ① 颈椎健康违背年龄 (131)
- ② 好颈椎，好睡眠 (134)
- ③ 可爱小“腰”精 (135)



“手”当其冲

- ① 电脑好用，鼠标手难当 (138)
- ② 不让健康飞出手掌心 (143)



脚上功夫要做足

- ① 人体第二心脏 (145)
- ② 穴位“集中营” (148)
- ③ 风靡的足疗、足浴 (150)



给骨骼施健康魔法

- ① 骨骼健康面面观 (155)
- ② 治疗骨质疏松的“常规武器” (159)
- ③ 骨骼易碎，请轻拿轻放 (162)



事件 8 小零件——保养得当为健康加分



垂体

- ① 内分泌腺我最复杂 (169)

- ② 垂体功能探秘 (172)
- ③ 垂体病变解析 (174)



扁桃体

- ① 动不动就发炎 (175)
- ② 切除无大碍 (177)
- ③ 脓肿治疗应及时 (178)



甲状腺

- ① 内分泌腺体我最大 (181)
- ② 不得不说的甲状腺激素 (184)



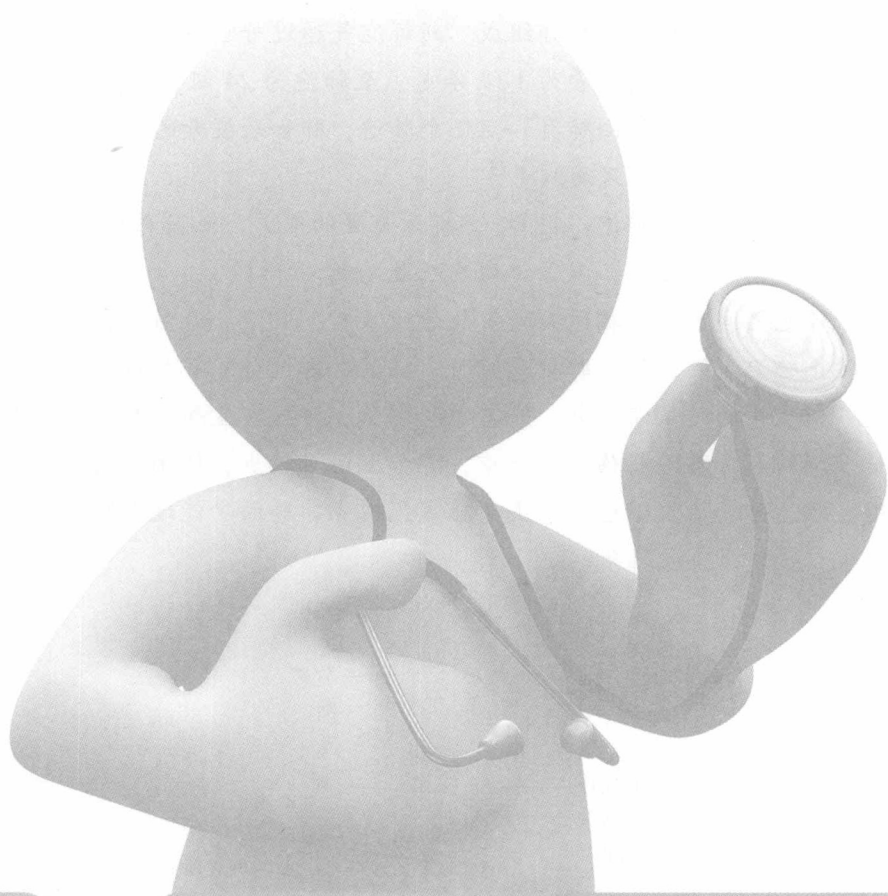
乳腺

- ① 变化的一生 (186)
- ② 自我检查，避免疾病 (187)



胰腺

- ① 胰腺全接触 (192)
- ② 小器官担重任 (196)



事件 1

内外交换

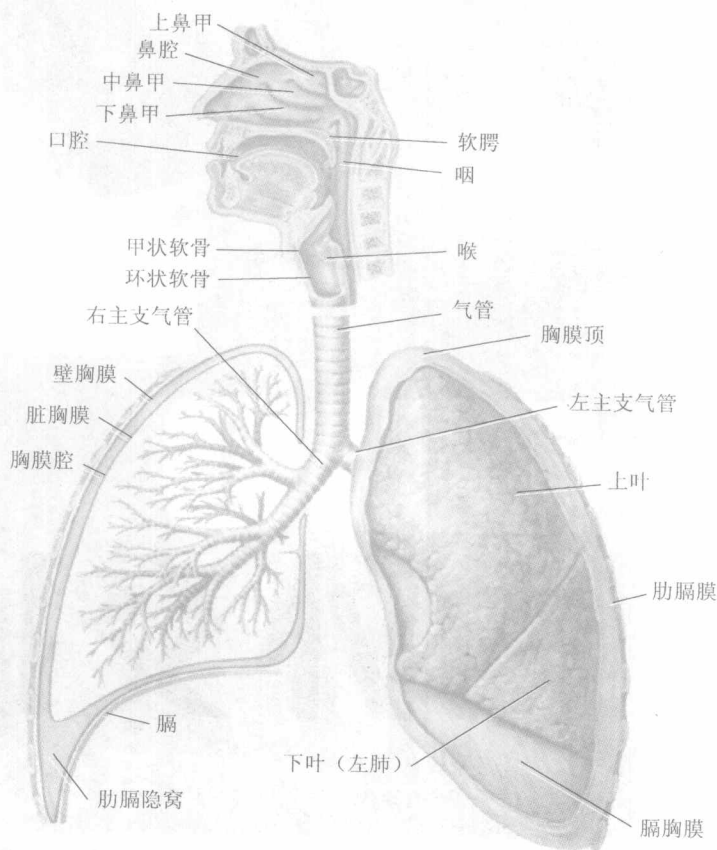
——呼吸系统是主角

SHENTILIDENADIANSHI 

呼吸系统由呼吸道和肺组成。新鲜空气通过呼吸道进入气管，气管在肺部反复分支，支气管为1级分支，至肺泡为24级，这些分支共同构成肺呼吸。成人每侧肺有3~4亿个肺泡，肺如果展开的话，面积大约有100平方米，而我们只用到1/3。

新鲜空气进入肺泡，用 O_2 交换血液里的 CO_2 ，血液再把新鲜的 O_2 运送到身体各个组织，以保证体内吐故纳新。

肺泡之间有小孔相通，当支气管阻塞时，肺泡孔是另一条通道，可以防止肺泡萎缩，但当肺被感染时，病菌也通过肺泡孔扩散，使炎症蔓延。新生儿的肺呈淡红色，随着年龄增长，肺内灰尘越沉积越多，尤其是吸烟的人，肺泡损伤非常严重，再加上运动较少，使闲置的肺组织出现萎缩，肺变为灰暗色，并夹杂蓝黑色斑点，肺的功能逐渐降低。



呼吸系统全图



健康在一呼一吸间

很多人以为呼吸就是为了生存，其实，呼吸还关系到人生的乐趣和幸福，这一点很少有人注意到。呼吸不顺畅除了会缩短人的生命、使代谢缓慢、导致疲劳、贫血、精神萎靡等症状外，还能使人的情绪向消极方面发展，如让人愤怒、消沉、自卑，以及莫名其妙的产生内疚感等等。

呼吸不但和人的生理健康关系密切，更与人的心理健康息息相关。

① 你的呼吸是否健康

呼吸作为心理健康的反映，提高呼吸质量是医治情绪障碍的良方。有医学专家通过研究呼吸对情绪的影响发现：神经症、精神分裂症病人的呼吸会影响他们的情绪。临床观察发现：神经症病人多用较浅的横膈式呼吸，而精神分裂症病人多用上胸部呼吸。这些呼吸方式都是不正确的。因此，医生通过指导病人进行正确呼吸，帮助他们恢复正常生活。

我国古代有句谚语：“呼吸之法，行沙土而不留足迹。”这句话的意思是如果能掌握正确的呼吸方法，人即使在沙土上行走，也不会留痕迹。古书里还讲：呼吸正确，两腿不累。因此，我们必须掌握正确的呼吸方法，对我们的健康是很有价值的。

正确的呼吸方法，可以通过锻炼获得。目前经常采用的锻炼呼吸的方法有：腹式呼吸操、大伸张操、身体振动呼吸操，以及呼吸新鲜空气等。

这些呼吸操除了能帮助人们做更深入、更顺畅的自觉呼吸外，还有

减轻人的焦虑、紧张情绪、松弛胸肌等作用。

呼吸操会让你改善你的状态，提高做事效率，你可以尝试一下：当你与人发生争论时，或者因为某件事感到紧张时，或者因某个难题不能解决而感到焦虑时，你不妨停下来，做几次深呼吸，先深深吸入空气，然后慢慢呼出来。这样能促进血液循环，增加体内供氧，增强肺活量。这时，你会觉得精神放松了，紧皱的眉头舒展开了，脸上的肌肉呈现出微笑状态。

在休息时，将一只手放在胸部，另一只手放在腹部，可以检测你的呼吸是否正确：

1. 在健康的呼吸状态下，吸气时胸部和腹部都会鼓起，呼气时落下，而且放在腹部的手比放在胸部的手起伏明显；
2. 如果吸气时胸部和腹部收紧，呼气时反而鼓起，说明呼吸方式是错误的；
3. 如果放在胸部的手比放在腹部的手起伏明显，或者放在腹部的手几乎静止不动，说明呼吸方式不健康，呼吸过于浅短。

下面介绍不同时期健康呼吸的处方：

1. 日常健康呼吸法练习

集中注意力坐好，将一只手放在腹部；用鼻子慢慢吸气，让气体逐渐充满腹部，感觉手被鼓起的腹部向外推，接着让气体慢慢充满胸部，这一过程需要5秒；屏住呼吸5秒以上，然后用鼻子慢慢呼气，首先感到腹部肌肉放松，接着是胸部，这一过程也需要5秒钟。休息1~2秒钟后重复练习。

2. 情绪激动健康呼吸法练习

情绪激动时，呼吸浅短急促。此时可以用双手围住鼻子，或用一次性纸杯罩住鼻子，深呼吸几次，吸入一些自己呼出的二氧化碳，以提高血液中二氧化碳的浓度，平衡血液碱性。接下来，可以按照日常练习法，进行练习，以平复激动的情绪。

咽、喉部作为人体的重要门户，不仅是呼吸通道，还是食物通道，一些发音器官还集中在喉部。所以，应该保护好咽喉部位，如果咽喉部一旦发生炎症，不仅呼吸受损，吞咽食物也会发生困难，还会影响发音。

咽喉部发生炎症最常见的是慢性咽喉炎。慢性咽喉炎的典型表现是“未说话，先出声”：说话之前必须先清清喉咙，另外，此类疾病还伴有咽喉肿痛、发干发痒、声音嘶哑等症状。如果不及时治疗的话，还会引起慢性鼻炎、慢性支气管炎等病症。

对付慢性咽喉炎，医学专家提出治疗“三部曲”：忌口、用药、调养。

1. 三忌其口

忌烟酒。烟酒是引起慢性咽喉炎的常见原因，一旦确诊为慢性咽喉炎，应立即停止吸烟喝酒。尤其是那些有过慢性咽喉炎病史的人，即使是平时，也应该远离烟酒。如果得了慢性咽喉炎还继续吸烟喝酒，会加重局部炎症，导致对药物的敏感性降低，久久不能治愈。

忌辛辣。辣椒、胡椒、生葱、生蒜等具有较强刺激性的食物，会刺激咽部黏膜及其浅表的淋巴组织，从而加重咽喉部干痛，导致咽部淋巴组织水肿。

忌油炸食物。油炸食物易生痰化热，伤津耗液，患了慢性咽喉炎，如果食用油炸食物，会加重病情，难以治疗。

2. 对症下药

西医认为，慢性咽喉炎是由细菌感染引起的咽喉炎症，如果不及时消除炎症，炎症将进一步扩散，会威胁到心、肝、肺等重要器官。此时，必须使用药物进行治疗。在选择药物时，不应依靠清咽利喉类药物，而应该选择具有高效广谱杀菌效力的消炎类药物，如双黄连口服液、华素片等。因为这些药物药性稳定，药效持久，而且不会产生抗药性，是慢性咽喉炎患者的绝佳选择。

3. 中医调养

关于慢性咽喉炎的发病原因，中医和西医的认识有所不同。中医认

为，慢性咽喉炎与脏腑失调以及痰瘀内生有关。如果机体长期内热，内生虚火，口水生痰，咽喉则失去滋润，造成干咳、声音嘶哑。因此，应该根据不同人的体质特性，进行医治调养。

例如，对阴虚型患者，以养阴清肺为主，可服用麦冬、生地、白芍、干草、薄荷、川贝粉等中药；对痰阻血瘀型患者，以消痰化瘀为主，可服用玄参、牡蛎、海藻、三棱等中药；对阴虚津枯型患者，以补虚生津为主，可服用五味子、石斛、玉竹、白茅根等中药。

不管是西医消炎，还是中医调养，治疗慢性咽喉炎都是一项“长期战役”，要按照医学专家提出的“三部曲”进行治疗，即使没得慢性咽喉炎，在日常生活中也要注意对咽喉部的呵护，不让咽喉有发炎的机会。

自由呼吸

如果你能成为呼吸的主人，你就能成为情绪的主人；如果你成了情绪的主人，你也就成了生命的主人。

观察你的呼吸，当呼气时，看着气息出去；当吸气时，看着气息进来。经常这样观察自己的呼吸，你的呼吸就会变的沉稳、安静、有规律。呼吸会更顺畅、从容、自由。

① 扔掉郁积，让呼吸更自由

随着吸气和呼气有规律的相互交替，人的头脑也会变的安静起来。

当你的头脑不安静时，紧张、焦虑等不良情绪就会向你袭来，让你无法思考，无法工作。这时候，你应该做的事情就是停止一切想法以及手头的工作，开始调整呼吸。