

- 1 ~ 99岁都能用到的健康常识
- 161道有趣、实用的健康测试题



不看不知道的

健康常识161问



(日) 株式会社主妇之友社 著 灵思泉 译



想知道你的身体实际年龄吗?
本书附带能够了解你身体实际年龄的测试卷!

了解这些常识, 可能比别人长寿10年!

《食物是最好的医药》作者

阿部博幸博士鼎力推荐!

TITLE: 「健康常識テスト」

by: 「株式会社 主婦の友社」

Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2006

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内（中国台湾、中国香港和中国澳门地区除外）独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2007第250号。

版权所有・翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

不看不知道的健康常识161问/(日)株式会社主妇之友社著; 灵思泉译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5381-5689-8

I. 不… II. ①株… ②灵… III. 健康 - 基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第014892号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 蒙明炬

装帧设计: 周 军

插图作者: 喧 轩

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京地大彩印厂

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 130mm × 185mm

印 张: 5

字 数: 40千字

出版时间: 2009年4月第1版

印刷时间: 2009年4月第1次印刷

责任编辑: 众 合

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-5689-8

定 价: 14.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

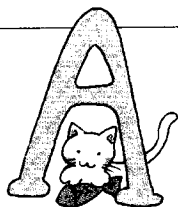
E-mail: lkzzh@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

不看不知道的



健康常识161问



(日) 株式会社主妇之友社 著 灵思泉 译

- 1~99岁都能用到的健康常识
- 161道有趣、实用的健康测试题

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

序 言

近年来，关注健康的热潮空前高涨，电视上播放了许多有关健康的节目，关于健康的杂志、书籍也不断出版。不过，我认为这种热潮有利也有弊。因为虽然关心健康是一件非常好的事情，但是在媒体宣传的大量健康信息中，有许多是不准确的。

例如发生有人按照电视上播放的瘦身方法进行饮食而产生严重后果的事件。人们本来是相信那些报道中的内容对身体有益才尝试的，但是却给身体带来了负面影响，真是得不偿失！

由于被这种靠不住的保健信息所迷惑，人们开始疏远真正的健康问题。有的人确实对保健信息很敏感，但是，同时对吸烟、汽车尾气、压力等许多有害健康的東西满不在乎的人似乎也正在增多。

于是，我希望从医生的角度向大家普及一些正确的保健信息与知识。为了做到这一点，我觉得最重要的就是要介绍得简单易懂。本书选用解答问题的方式就是出于这个目的。只要尝试回答问题，并阅读了本书后面的正确答案和讲解，任何人都能够很快地掌握这些健康知识。我归纳出12类大家关心的问题，所以你只阅读自己关心的部分就可以了。当然，如果通读一遍，效果会更好。

这是一本一举两得的书

写作本书采用解答问题的方式还有一个原因。像猜谜语这类需要稍微动些脑筋的读物，可以适度地刺激脑细胞，使大脑保持年轻，从而预防痴呆。也就是说，这本书越读越能够掌握更多的健康知识，而且大脑也会变得更健康，可以说是一举两得。

那么，现在我们大家到底是否健康呢？你是否认为经常在体育馆锻炼身体，或者没有看医生等就是健康呢？

所谓“健康”，并非通常所说的没有患病的“未病”状态。只有拥有适合我们自己实际年龄的健康快乐的生活，并且QoL（Quality of Life=生活质量、生命的质量）分值高的状态，才是“健康”的状态。

接下来，大家可以利用我设计的“身体实际年龄测试卷”，测试一下自己的身体状态。有的人虽然觉得自己很健康，但身体实际年龄大于本人年龄，而且这样的人正在增多。你的身体实际年龄又如何呢？在进行本书的测试之前，请首先检查一下自己的身体状态。

医学博士 阿部博幸

身体实际年龄测试卷

让我们来测试一下自己的身体有多大程度的衰老吧。

-
- 1 不习惯吃黄绿色蔬菜或者水果。
 - 2 非常挑食。
 - 3 喜欢吃味道浓重的菜。
 - 4 喜欢调味品，一旦味道淡，就会加调料。
 - 5 饮食不规律，每日3餐不按时。
 - 6 经常饮酒过量。
 - 7 超重。
 - 8 无意识地依赖药物。
 - 9 吸烟或者是经常被动吸烟。
 - 10 基本不运动或者平时只做非常剧烈的运动。
-

11 喜欢晒太阳或者是在户外工作。

12 长期睡眠不足。

13 时常发现自己的身体畏寒。

14 常常担心或者焦虑。

15 基本不笑。

16 居住或者工作在道路旁、工厂等空气不好的地方。

17 手机、电脑等电器是生活中不可欠缺的。

18 家中有患肥胖、糖尿病、高血压的人。

19 易怒，对任何事情都满腹牢骚。

20 不进行定期健康检查。

以上测试中，你的答案有几项是肯定的？
如果符合的越多，说明你的身体实际年龄也就越大。

0个

本人年龄=身体实际年龄

你一定每天都过得健康而快乐，你的身体实际年龄与本人年龄恰好相符。请读读这本书，以掌握正确的健康知识，使生活更加健康吧。

1~4个

本人年龄+2

你的身体有很多容易衰老的因素，衰老速度已经开始高于本人年龄增长了。但是，在目前这个阶段，你的身体实际年龄与本人年龄的差距还很小。现在就开始积极地实施摄取维生素或者抗氧化物质、减轻压力等计划来照顾好自己吧。

5 ~ 7个

本人年龄+5

问题在你身体正在产生，身体正在明显衰老。如果你是女性，是不是有斑点和皱纹增多的感觉？如果你是男性，是不是感觉到体力不足或者容易疲倦？你的身体实际年龄可能比本人年龄大4~5岁。你需要重新审视自己的生活习惯，请根据正确的保健信息来保养身体。

8个以上

本人年龄+10岁以上

你的身体问题多，身体实际年龄与本人年龄甚至有10岁以上的差距，健康情况很不乐观。这样下去，你不仅进一步衰老，而且还有真正患病的危险。请你现在就开始行动，让身体尽快健康起来，以减少测试中符合自己的项目吧，哪怕是减少一个也好。此外，你应该到医院做检查来认真评估自己的健康状态。



目 录

序言·····	2
---------	---

身体实际年龄测试卷·····	4
----------------	---

第1章 不可思议的人体常识 (Q1~Q10) ·····	11
------------------------------	----

大脑会消耗人体的多少能量？激素有多少种？血液是在哪里制造出来的？人一生的排尿量是多少？精子与卵子结合的几率有多大？这些人体的常识你知道吗？……请阅读本章，它们将会给你不可思议的感觉！

第2章 远离癌症的生活方式 (Q11~Q20) ·····	17
-------------------------------	----

什么样的性格容易患上癌症？癌症与遗传有关系吗？癌症发病率增加的原因是什么？女性自我检查乳腺癌的最好时机是什么时候？……了解这些常识，让我们找到远离癌症的生活方式？

第3章 改善肥胖与糖尿病的常识 (Q21~Q27) ·····	23
---------------------------------	----

哪一种肥胖对健康威胁最大？什么样的人容易发生肥胖？糖尿病人的饮食需要注意什么？与治疗糖尿病有关的穴位在哪里？哪一种食物有助于降低高血糖？……关注肥胖，改善糖尿病症状，还你健康美丽的自己！

第4章 降低高血压不可不知的常识 (Q28~Q38) ·····	29
----------------------------------	----

血压的差距是否越大越好？怎样正确测量血压值？什么食物不能与降血压药一起服用？头痛、肩酸与血压有什么关系？哪一类运动有助于降低血压？……要降低血压，这些常识不可不知！

第5章 怎样消除动脉硬化？（Q39~Q48）…………… 37

什么是代谢综合征？胆固醇与长寿有什么关系？哪一种食物油能够降低有害胆固醇？钙对动脉硬化有什么影响？气温低下与心脏病有什么关系？……要消除动脉硬化，这些常识你不可不知。

第6章 贴身必备的家庭医学常识（Q49~Q61）…………… 43

什么花对预防和治疗花粉症很有效？身体感冒发热时，应该怎么办？怎么消除脸红与头部充血的现象？烫伤后怎么处理？被蜜蜂蜇后怎么办？……日常生活中总会有些意外情况，掌握这些身边的医学常识，就可以给自己带上一个贴心的家庭医生。

第7章 锻炼脑力与预防痴呆症（Q62~Q79）…………… 51

脑细胞什么时候消耗最活跃？人的记忆会维持多久？有什么方法能够锻炼思维能力？什么样的音乐有利于治疗痴呆症？哪一种维生素可以预防痴呆症？……注意到这些常识，能够让你思维更敏锐！

第8章 找回舒适睡眠与缓解精神紧张（Q80~Q90）… 61

如何调整紊乱的睡眠规律？喝什么饮料有助于睡眠？戒烟后多长时间血管才能恢复原状？按压哪个穴位可以缓解紧张情绪？……失眠、紧张困扰着无数人，如何摆脱这些扰人问题，请从了解本章介绍的常识开始。



第9章 改善困扰你的疾病症状 (Q91~Q109) 69

胃溃疡的诱因是什么？怎样预防腰扭伤？如何缓解痛经和寒症？牙垢是由什么变成的？嗅“排气”问题如何解决？如何改善勃起功能障碍？……有些问题让人难以启齿，因此无从解决，本章介绍的小常识，让你从此摆脱困扰！

第10章 瘦身与运动的美丽秘诀 (Q110~Q126) 83

你的理想体重是多少？哪些部分容易堆积脂肪？吃什么可以增强瘦身效果？什么运动有助于燃烧脂肪？怎样洗澡对减肥最有效？……看似不起眼的常识却包含着美丽的秘诀，爱美的人们一起来吧！

第11章 饮食与营养的秘密 (Q127~Q146) 95

经常喝酒的人最容易缺乏哪一种维生素？吃什么食物可以预防眼睛干涩？什么饮料有益于肝脏健康？香蕉有什么食疗效果？什么食物可抑制骨质疏松症？……本章的常识为你揭开饮食与营养的秘密！

第12章 女人永葆青春的美容常识 (Q147~Q160) ...107

紫外线与月经周期有什么关系？哪一种材料不能用来做面膜？吃什么食物有利于美肤？每天至少应睡几个小时？粉刺的罪魁祸首是什么？……美丽、青春的容貌其实与日常生活的细节休戚相关，关注这些常识，能够让你找到永葆青春的秘诀！

第13章 参考答案 115

走过160个问题的历程与冲击，让我们一起来寻找长寿与美丽的答案。

第 / 章

不可思议的人体常识

(Q1 ~ Q10)

大脑会消耗人体的多少能量？

激素有多少种？

血液是在哪里制造出来的？

人一生的排尿量是多少？

精子与卵子结合的几率有多大？

这些人体的常识你知道吗？

请阅读本章，它们将会给你不可思议的感觉！



消耗能量的大脑

1 有人说“人类是一根会思考的芦苇”。大脑是思考的基础，大脑的重量只占体重的2%左右，但是你知道它会消耗多少人体所摄取的能量吗？

①约10%

②约20%

③约30%

非常活跃激素

2 所谓激素，是指通过人体内分泌腺分泌出来的化学信息物质，它通过血液、淋巴液到达全身各处，对机体生理活动起着重要的调节作用。那么，激素有多少种呢？

①50种以上

②70种以上

③100种以上

没有休息日的心脏

3

心脏无时无刻不在持续工作着。在没有剧烈运动、处于安静状态的一天中，心脏输出的血液量是多少？

①约5800L

②约7200L

③约8500L

血型的确定依据

4

我们用“A、B、O”表示血型。输血时如果发生错误，严重时会导致死亡。那么血型的确定依据是什么呢？

①血浆类型

②白细胞类型

③红细胞类型



血液是在哪里制造出来的？

5

一个人所有的血管总长可以绕地球2周半，如此长的血管中流淌的血液是在哪里制造出来的呢？

- ①心脏
- ②大肠
- ③骨髓

人一天的排尿量

6

一旦不能排尿，体内的废物就会堆积，很快就会危害到脑部，严重时会使人体休克。一个成人每天的排尿量是多少呢？

- ①约1.5L
- ②约2.5L
- ③约3.5L

眼泪最终流向哪里？

7

很多人认为人们只有在哭泣、大笑、剥洋葱、打哈欠等时候才会流眼泪，其实人的眼泪时时刻刻都在分泌，并在眼球表面流动。但是泪液平时分泌得很少，所以你不会感觉到泪液在流动。那么，眼泪从泪腺分泌出来，给眼睛的表面消毒，给角膜补充营养之后，会流向哪里呢？

- ①从眼睛表面蒸发
- ②从眼睛流到鼻腔中
- ③从眼睛流进喉咙里

骨骼构成人体的基本框架

8

“没骨气”是对人的一种轻视，“有骨气”则是对人的一种敬畏。正是骨骼构成了人体的基本框架，但是人体骨骼的总数是多少呢？

- ①约350块
- ②约250块
- ③约205块