

揭/开/人/体/潜/藏/的/奥/秘

姬艳玲◎编著

重 新 认 识

你的身体

开启身体的智慧



hong xin Renshi
Nide Shenti

中國華僑出版社

揭/开/人/体/潜/藏/的/奥/秘

姬艳玲◎编著

重 新 认 识

你的身体

开启身体的智慧



hong xin Renshi
Nide Shenti

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

重新认识你的身体/姬艳玲编著. —北京:中国华侨出版社, 2009. 05

ISBN 978-7-80222-901-3

I. 重… II. 姬… III. 人体—普及读物 IV. R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第050635号

• 重新认识你的身体

编 著 / 姬艳玲

责任编辑 / 文 慧

装帧设计 / 青鸟意讯

版式设计 / 张涛工作室

责任校对 / 吕栋梁

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14.5 字数 / 174千字

印 刷 / 北京小红门印刷厂

版 次 / 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-901-3

定 价 / 26.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻版必究 •



第一章 崛起的脑革命

我们人类的大脑通常都不到3英磅重，然而它甚至比世界上最精细化的计算机还要强出几千倍。人脑大约有一万亿个脑细胞，其中包括了一千亿个活动神经细胞、九千亿个滋润和隔离活动神经细胞的其他细胞。利用你的大脑重新开发、认识你自己和这个世界，想必是我们为什么而存在的原因。

“头”等大事·····	3
唤醒你的脑电波·····	6
左右并进，开发大脑·····	8
大脑的九大潜能·····	13
你的大脑“开光”了吗？·····	15
确认你的大脑优势·····	17
大脑基本功·····	18
记忆衰退·····	20
大脑的成才之路·····	21
从脑内革命到饮食革命·····	27
从“头”再来·····	29

脑细胞不可再生吗.....34

“喂”好大脑.....37



第二章 你并不了解自己的身体

科学研究发现：人在出生前后，各种生物钟或称生物节律不是同时启动的，而是一个个分别启动的。如胎儿5个月就有了听觉，稍后有了视觉；婴儿三星期后夜晚睡觉白天觉醒（基本上），6个星期后心跳、体温有昼夜的节律，6个月肾功能有了明显的昼夜节律……

健康三宝.....43

构成人体的主要元素.....45

最先衰老的人体器官.....51

人体最大的器官是什么？.....52

不能错过的十大黄金时间.....54

器官衰老退化时间.....55

人体知识拾偶.....60

发生在人体内的奇迹.....62

人体趣闻.....63

双眼中的人体密码.....65

人体内的正常菌群.....66

自身的抗菌素.....68

人体冷冻技术.....69



“种植”人体器官·····	70
你的身体“几点”了·····	72
二十四小时·····	73
失落的能源——人体能·····	74
人体保健的八大“特区”·····	76
退化的器官·····	77
精巧的人体·····	79
人体中的屏障·····	83
酶·····	85
人为什么会衰老？·····	87



第三章 人体的暗箱

人类不仅能适应环境，认识世界还能改造与创造世界！也正是人类首先对自我进行探索 and 认识，才能更好地认识世界和改造世界。人体的暗箱可谓是无穷无尽，我就来介绍几样。

起床的第一件事·····	91
嗅觉之洞·····	92
你听到了吗？·····	92
眼泪·····	93
唾液·····	93
人体的垃圾桶·····	94
汗腺·····	95



有用的阑尾·····	95
跳动的时刻·····	96
辛勤的皮肤·····	96
流动、滚烫的血液·····	97
头发·····	98
有趣的胡子·····	99
五脏六腑·····	100
人体自身的药·····	103



第四章 读懂你的身体

每个人的身体都有着自己独特的语言方式，没有一个人能拥有百分之百的健康，我们的身体每天都在用属于自己的语言方式诉说着身体状况，只要我们稍加注意。因为除了医生，自己是最了解自己的身体状况的人。

遭遇健康四大误区·····	107
注意！女性的身体异常迹象·····	108
探寻人体的激素秘密·····	111
痛经——困扰着女性·····	113
警惕！美丽的陷阱·····	114
女人有体香吗？·····	117
男人也有体香吗？·····	118
女人哪几天容易受孕？·····	119



081	月经周期·····	122
631	女性情绪的阴晴圆缺·····	123
161	月经有不可忽视的好处，你知道吗？·····	125
761	关爱乳房·····	126
071	产后身材的恢复·····	129
	谈虎色变的更年期·····	133



第五章 日常饮食与你的身体

快餐云集、网络网罗一切、信用卡满天飞、飞驰的轿车……在这样一个时代里，想要维持一个健康、合理的饮食习惯似乎是越来越难了。日常饮食本来是我们生活中一项举足轻重的内容，而现在人们过多地追求时间追求金钱，却往往忽略了饮食，以至于常常一瞬间回过神来会自问：我刚才究竟把什么东西放进了嘴里？

081	帮助人体生长的营养元素·····	139
681	人体相关维生素·····	144
881	认识身体里的毒·····	147
881	喝水多会中毒？·····	150
191	吃快餐的注意了！·····	153
881	水与人体知识·····	155
281	补钙先要降钙·····	157
	盐对人体的影响·····	159



多吃醋好不好?	160
女人经期别吃坏了自己	163
你知道猪肉怎么吃才健康吗?	165
水果怎么吃才健康?	167
豆腐吃多了也会危害健康	170



第六章 注意危害你身体的这些家伙

1802年，病魔缠身的贝多芬（1770~1827年）写信给胞弟说，“我一辞世之时，如果SCHMIDT医师尚在人间，那么以我之名请他找出病因……至少尽可能让我安息于九泉之下。”

小心这些金属元素	175
苯对人体的危害	177
加速你衰老的食物	179
焊锡带给人体的危害	180
意想不到的脏东西	183
危险的放射性元素	183
电磁波的伤害	185
空气污染对人体的影响	189
警惕厨房里的隐形杀手——油烟	191
经常用电脑的人请注意	193
请当心生活中危害健康的化学物质	195





第七章 人体中的数值密码

我们的身体是一个神奇无比的机器，它充满液体，不停歇地勤奋工作，各器官彼此协调，精确地对体内的各种化学物质进行移动和混合，于是就有了种种从缥缈的记忆到实实在在的生命运动。最后让我们来探寻关于人体中的那些复杂而美妙的数值秘密吧！

人体各项正常值·····	199
常用人体检验数值新旧单位换算表·····	203
人体中的微量元素·····	207
人体胰岛素·····	209
形象解析人体与数字·····	211
人体中的“男女有别”·····	214
你可能不知道的人体极限·····	216
人体倒数计时·····	218





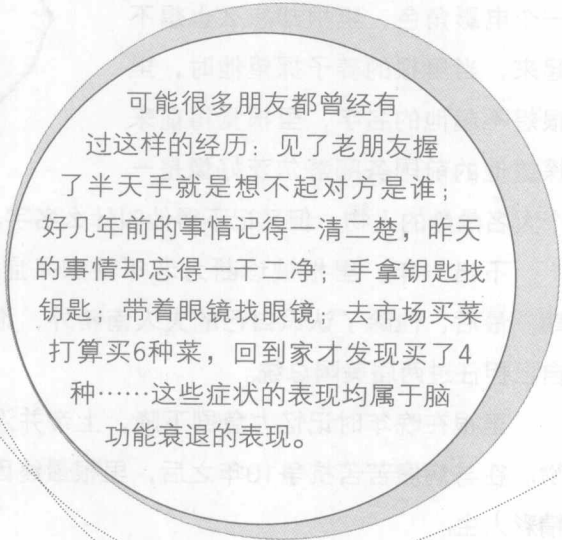
崛起的脑革命

我们人类的大脑通常都不到3英磅重，然而它甚至比世界上最精细化的计算机还要强出几千倍。人脑大约有一万亿个脑细胞，其中包括了一千亿个活动神经细胞、九千亿个滋润和隔离活动神经细胞的其他细胞。利用你的大脑重新开发、认识你自己和这个世界，想必是我们为什么而存在的原因。

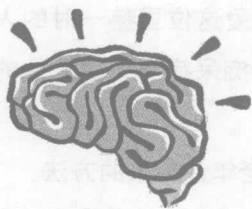
据说，一个普通人的大脑和一个了不起的科学家的大脑相比较而言，其实并没有本质上的区别，甚至还有可以赶超的可能性，他们之间的差别可能只是在用脑程度上以及方式上有所不同罢了。其实我们的大脑潜力无限！



“头”等大事



可能很多朋友都曾经有过这样的经历：见了老朋友握了半天手就是想不起对方是谁；好几年前的事情记得一清二楚，昨天的事情却忘得一干二净；手拿钥匙找钥匙；带着眼镜找眼镜；去市场买菜打算买6种菜，回到家才发现买了4种……这些症状的表现均属于脑功能衰退的表现。



科学研究发现：人的脑神经细胞出生时大约有140亿个，一过20岁就以每天10万个的速度开始死亡，到35岁已丧失5亿个以上，大脑神经可能已经失去了一半的突触联系；40岁以后，人们大脑的重量每10年至少减少2%，而且与记忆功能有关的脑区受损最严重；到了60~70岁时脑细胞大致减少了十分之一左右。这是人到中年感到精力不足、而到老年则是思维能力和记忆力减退的原因。



上帝没有偏爱里根

美国前总统里根在加利福尼亚的家中去世，享年93岁。

在90年代初，里根就有记忆下降的征兆，比如忘记刚说的话。有一次聊天中，他女儿说起里根演过的一个电影角色，里根却怎么也想不起来，当里根的养子探望他时，里根想不起他的名字，里根觉得前来探望他的前国务卿舒尔茨好像是一个大名鼎鼎的人物，但又记不得他叫什么名字。

不出一年，里根被诊断为老年性痴呆症，而且已经到了疾病的晚期。最后，他除了认识自己的夫人南希外，谁也不记得了，甚至不记得自己担任过两届美国总统。

里根在晚年时记忆力急剧下降，上帝并没有偏爱这位显赫一时的人物。在与病魔苦苦抗争10年之后，里根最终因老年痴呆症而结束了他的精彩人生。

里根夫人南希曾向科研人员呼吁尽快找到治疗老年性痴呆的方法。

然而，由于老年性痴呆症的发展是一个缓慢的过程，不像心脏病、癌症、中风等疾病一样容易诊断，再加上一贯认为老年人“老糊涂”是正常现象，所以就目前国内情况来说，老年性痴呆症还远远没有受到足够的重视。

美国总统里根的逝世，让伴随他度过10年的老年性痴呆症，又成为了焦点话题。中国新闻网是这样评论的：里根最大的遗产，是让全球各界人士关注到了老年性痴呆症，极大地提高了公众对这种疾病的认识，同时也使人们开始勇于公开谈论这种疾病，里根的勇气鼓舞了成千上万的脑病患者。

老年性痴呆症自1906年德国医生阿尔茨·海默首次发现后，从来没



有像现在这样发展得如此之快。随着人口老龄化的进程，老年性痴呆的发病率已越来越高，已上升为常见疾病死亡原因的第三位，仅次于心脑血管和癌症。

所以说，大脑健康是关乎生命的大事，更是健康的保证。

❀ 危害大脑健康的四大杀手

科学研究发现：心脑血管病人会造成脑神经损伤，加剧脑细胞死亡，必然引起脑功能的减退，危害大脑健康。

动脉粥样硬化

动脉粥样硬化使血管壁发生多层病变，致使脑血管狭窄，血流缓慢，血液供应量减少。脑细胞长期缺血缺氧，引起脑细胞萎缩、变性。脑组织受损伤，使脑功能下降。

高血压

持续性高血压，引起小动脉纤维变性、坏死，脑组织供血供氧不足，损伤脑细胞，促使脑功能减退，导致老年痴呆。临床统计发现，70%的老年痴呆患者，均有高血压病史。



高血脂、高血黏

高血脂、高血黏的血液改变，是脑血管损害的重要原因，会使脑细胞萎缩死亡，脑功能减退，导致老年性痴呆。一个人如果患高血压、高血脂再加上遗传因素，其患老年痴呆的危险性比正常人高8倍。

糖尿病

糖尿病病人发生脑血管病的危害性是非糖尿病人的4-10倍，其中85%为缺血性脑卒中，并为多发性，使脑细胞严重损伤、死亡。引起脑功能衰退，导致老年痴呆。多发性腔隙性脑梗塞是血管性痴呆的最重要因素。

睡眠是大脑必不可少的休息方式，没有任何药物可以解决不睡觉问题。

每个人睡眠长度也各不相同，有人睡4个小时就够了，而有人睡12个小时似乎都不够。

女人的睡眠时间要比男人多1个小时。

据说，出生于9~11月的人最能睡，而出生于6月的人则恰恰相反。

唤醒你的脑电波

明朝年间，某地有一个姑娘得了一种怪病，打哈欠后两只胳膊怎么也放不下来了，多方求医无济于事。后来家人请了一位郎中来家诊治。这位郎中看后当着病人说，要想治好病就得用艾灸肚脐下的丹田穴，一边说着一边用手去解姑娘的裤带。这一下羞



得姑娘无地自容，赶忙用手一护，想不到奇迹出现了，姑娘的两只胳膊竟于不知不觉中放了下来。这件轶事或可解释为脑电波的神经心理功能。

21世纪是“健康世纪”，人们也将进入“养生新时代”。在竞争日趋激烈，生活节奏日益加快的今天，心理养生成了养生保健的主旨。

健康因素可分为四大类：躯体性因素、心理性因素、人际关系性因素及性因素。

有识之士提出：“疾病80~90%都与心理因素有关”的论断，21世纪（“健康世纪”）的主题是心理养生。

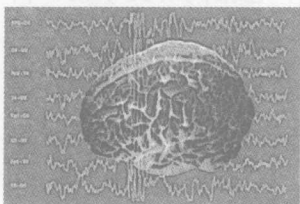
心理养生呼唤新概念

从“ α 节律”说起。在欧美和日本等发达国家中，人们都热衷于

“ α 节律”，并树立“ α 节律保健”的观念。脑电波有4大类（ α 波、 β 波、 θ 波和 δ 波），其中的一大类即 α 波。

人脑的精细比一台超大型的计算机还要复杂千万倍，虽然它不需插电，但当脑部在活动时，就会产生微弱的电流，而这种脑内电流就称之为脑波，并且随着喜、怒、哀、乐的不同感受，而产生不一样的脑波变化。

目前，国际脑波学会将脑波大致分为以下四种基本波：



1. α 波：当身心感到放松，或是精神保持集中的时候，就会呈现出这种脑波，若是经常产生 α 波，对于脑部的活化和身心健康都有很大的帮助。

2. β 波：觉得有压力、紧张时，脑波就会成为 β 波，它会让人感到更加沮丧、焦虑不安，是一种负面的脑波。

3. θ 波： θ 波出现在神智不清、精神混乱的时刻，如果不设法让思绪变得清晰理智，就会陷入焦躁不安的状态。

4. δ 波：通常是在熟睡时才会呈现的脑波状态，但如果在平常清醒时呈现，极有可能是一种病理反应，例如脑中风、脑瘤患者等。

我们应当经常使用心灵商（阿尔法指数）来指导自己的行为和心理活动。主要措施有：

1. 遇事向好的方面想

“心想好事，脑生 α 波”、“ α 波愈多，脑内吗啡的分泌也愈多”。这是积极、主动的心理养生。

2. 多冥想

不一定如坐禅、瑜伽那样“必须入静”才是冥想，脑子自由想象，甚至做白日梦均可生 α 波。

（体静脑亦静）或创造半睡半醒状态，均可诱导 α 波，近年研究发现每天平躺5~10分钟几次，以及腹式呼吸均可诱生 α 波。

3. 喜怒反应适度

遇喜不过喜，遇悲不过悲，过犹不及，均生 β 波而不是 α 波；多遇

