

精典健康指南丛书

Healthy Password
of
Human Body
人体健康密码

**你不可不知的
101条身体奥秘和健康方案**

健康生活研究组 主编

你了解自己的身体吗？
你身体的化工厂在哪？
身体最大的器官是什么？
人体的奇妙现象源于什么？
206块骨骼间有怎样的秘密存在？

短小精悍，可读性强，清晰了解自己的身体

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

THE HUMAN BODY

The World's Most Comprehensive

Human Body

人体健康密码

你平时不知道的

人体健康奥秘和健康方案

中国医药出版社

本书是作者多年从事
人体健康研究工作的
结晶，也是作者多年
从事人体健康研究的
成果，也是作者多年
从事人体健康研究的
成果。

中国医药出版社

中国医药出版社

Healthy Password
of
Human Body

人体健康密码

你不可不知的
*101*条身体奥秘和健康方案

健康生活研究组 主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人体健康密码:你不可不知的 101 条身体奥秘和健康方案/
健康生活研究组主编. —北京:新世界出版社,2009.4
ISBN 978-7-5104-0179-4

I. 人… II. 健… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032662 号

人体健康密码

出版策划:精典博维

主 编:健康生活研究组

出版统筹:陈黎明

责任编辑:雷燕青 熊文霞

封面设计:博雅坊

内文排版:亿辰时代

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:17

字 数:250 千字

版 次:2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0179-4

定 价:36.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

前 言

人体就像一部车子,只有了解车子的结构,保养才会得当。我们的身体也一样,了解自己的身体结构,知道哪个部位出了问题,也才会做到正确的保养,从而延年益寿。

虽然我们不能像医学专家一样深入探讨人体的奥秘,然而了解一些基本的人体常识却是非常有必要的。

由于对身体结构的无知而使很多疾病没有得到及时的治疗,只是每天都在使用自己的身体,透支脑力和体力,而不知道爱护和保养,那么身体就会吃不消,就会生病。待到生病时再找医生,就为时已晚了。而了解一些人体常识之后,就能适当地改变一下生活方式,把不健康的生活方式改掉,让自己生活得更加健康,减少疾病的发生。

本书即是一本介绍人体知识的科普书籍,详细展示了身体的许多秘密,看看人体有多神奇。内容涉及生命的遗传、人体的构成、人体各个器官、功能和作用机理以及与人体健康相关的各种知识。内容丰富、健康、科学、严谨,读起来通俗易懂,篇幅简单,使您于轻松阅读中获得有益的人体知识。

目 录

第一章 生命的遗传奥秘

遗传似乎有点神秘。那是因为人体本身就是一个未解之谜。关于细胞,关于基因,关于血型,目前也只知道它们是耐人寻味的按特定的遗传规律遗传给后代。

- 一、“以小见大”的遗传奇迹/ 3
- 二、生命的“形状”来自遗传/ 6
- 三、探秘血型遗传/ 18

第二章 看看人体的模样

你是否一直在对自己的身体感到疑惑呢?有没有经常的观察自己长什么样呢?有没有对自己的内脏器官产生疑惑呢?或者是再比较他人的样子,为什么有些人的模样你就在他身上找到了共性呢?没错,正是这些人类的共同点,让我们成为一个群体。

- 一、从未解之谜了解大脑/ 25
- 二、塑造百分百魅力眼睛/ 32
- 三、耳朵是用来听的吗? / 38
- 四、鼻子是“多栖明星”/ 44
- 五、把好健康第一关口/ 47
- 六、做好“表面”工作/ 53
- 七、头发是身体的晴雨表/ 59
- 八、心脏好似“动力泵”/ 65

- 九、好肝脏,体内消毒器/ 70
- 十、身体安全保卫部:脾脏/ 73
- 十一、营养吸收全凭它们:胃肠/ 76
- 十二、深呼吸,身体更“盈氧”/ 82
- 十三、人体“过滤器”:肾脏/ 85
- 十四、有“骨”运动自如/ 88
- 十五、肌肉也会生锈/ 91

第三章 按摩神秘保健区

人体有非常神秘的五个保健区,了解这五区的详细位置,并经常对其进行刺激,能有效地防治疾病,健身强体,益寿延年。

- 一、常捏腋窝,舒筋活络/ 99
- 二、按摩肚脐,祛病健身/ 100
- 三、常按脚掌,健身益寿/ 102
- 四、按摩前胸,增强免疫力/ 105
- 五、搓搓脊柱,血脉流畅/ 107

第四章 人体代谢物

人体代谢产生的废物需要及时的清理,否则,久而久之可能降低人的免疫力,损伤机体,易患疾病等。因此需要尽快排出这些积存的代谢物,给自己一个健康的身体。

- 一、强忍眼泪等于慢性自杀/ 111
- 二、该出汗时就出汗/ 112
- 三、体内“清道夫”:尿液/ 114
- 四、不能为“方便”烦扰/ 117

第五章 人体水环境

我们人体的 2/3 是水分。这些水分不同程度的构成了人体各种各样的液体,那么人体中到底有多少种液体,它们又起着什么作用呢?

- 一、营养物质的“搬运工”:血液/ 123
- 二、人体“健康卫士”:淋巴液/ 127
- 三、细胞生活的溶剂:组织液/ 131
- 四、健康的酵母:唾液/ 134

第六章 健康生命动力之源

未来我们的健康状况都是不确定的,当我们面对这些令人手足无措的变化的时候,我们能做的就是给自己的健康营造一道坚固的防线,而最好的方法就是我们要及时补充身体所需的营养物质。

- 一、热量的来源:碳水化合物/ 141
- 二、生命由它构成:蛋白质/ 143
- 三、人体能源库:脂肪/ 147
- 四、人体“食用化妆品”:矿物质/ 152
- 五、新陈代谢“调节剂”:维生素/ 155
- 六、生命的源泉:水/ 157
- 七、迟到的营养素:膳食纤维/ 160

第七章 解析人体奇怪现象

人体至今仍有许多常见的而又似解非解的问题困扰着我们,奇怪的发病原因、奇怪的症状都让我们不知所措。看完本章会让你对部分奇怪现象有进一步的了解。

- 一、避免抽筋预防是关键/ 167
- 二、落枕:睡觉睡出的毛病/ 169

- 三、眼皮跳：不知道遇财还是灾 / 171
- 四、喷嚏：难道有人想我？ / 172
- 五、飞蚊症：眼前真有蚊子在飞吗？ / 174
- 六、梦游：是与做梦相伴吗？ / 176
- 七、打嗝：是吃饱引起的吗？ / 179
- 八、打哈欠会流泪 / 180
- 九、“鬼压身” / 181
- 十、人体自燃：突然着火可信吗？ / 182

第八章 常见病保养指南

曲曲几种疾病却困扰了一大部分国人，似乎没有谁能够幸免。本章主要针对几种常见的疾病就如何保养，如何治疗给予有效的应对方法，以供大家参考。

- 一、“假感冒” / 187
- 二、消除咽部异物：咽炎 / 190
- 三、打好“保胃战” / 193
- 四、一觉睡到自然醒：失眠调养 / 197
- 五、不要盲目补血 / 198
- 六、稳定你的血压 / 200
- 七、摆脱痔疮，让您“方便”更方便 / 202
- 八、“老慢支”不去根怎么办？ / 204
- 九、为骨骼“加密” / 209
- 十、“自私”除脚气 / 213
- 十一、轻松畅快不便秘 / 217
- 十二、让人“挠头”的头皮屑 / 220

第九章 人体奥秘

人们在逐渐认识自身的过程中一个又一个的奥秘逐渐浮现

出来,面对这些人类未解之谜,我们发现了它的趣味性,却又为它的神秘性所吸引。

- 一、人体比例关系/ 225
- 二、身体器官衰老排行榜/ 226
- 三、人体内藏着的秘密/ 229
- 四、最糟糕的十大遗传特征/ 234
- 五、奇特的人体压力/ 236
- 六、人体“零件库”/ 237
- 七、莫名其妙的右利现象/ 238
- 八、奇妙的人体数字/ 239
- 九、揭秘人体十个疯狂事实/ 241
- 十、口味决定性格/ 244
- 十一、运动极限究竟是多少? / 246

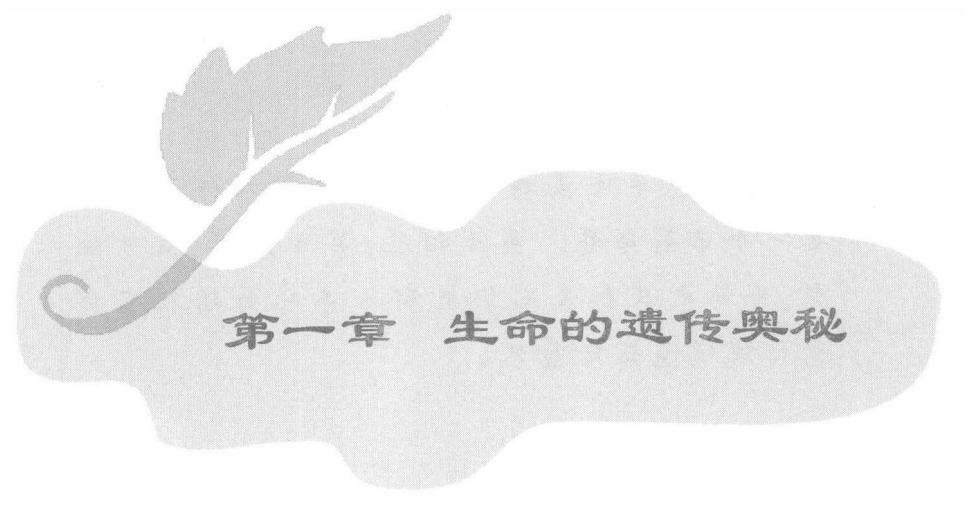
附录一 父母子女血型对照表

附录二 食物中营养物质含量表

附录三 缺乏微量元素引发的疾病参照

附录四 维生素功能与缺乏症状

附录五 食物中膳食纤维含量表



第一章 生命的遗传奥秘

遗传似乎有点神秘。那是因为人体本身就是一个未解的谜。关于细胞，关于基因，关于血型，目前也只知道它们是耐人寻味的按特定的遗传规律遗传给后代。

一、“以小见大”的遗传奇迹

大家好像不太喜欢关注细胞,是因为它实在太小了,我们的肉眼根本无法看见。但细胞虽小却是我们生命的基本单位。对细胞的研究是揭开生命奥秘、改造生命和征服疾病的关键。

生命体的整个发育与生长过程均从一个受精卵细胞开始,增殖和分化出不同的细胞,它们组成不同的组织、器官,组成完整的生物个体。每个细胞都是一个独立的小小王国,都有一套完整的代谢装置。

细胞也是遗传的基本单位,任何一种细胞,都包含有一整套遗传信息,它们决定了生命体长成什么样。而生命体的病变与衰老首先是在细胞上表现出来。

生病,是细胞在喊救命

身体像一座最神奇的化学工厂,但多数人不知道自己的身体工厂做些什么,甚至,还常常虐待自己的细胞而不自知。人在高兴时,细胞很圆润,就像十八岁的年轻人;人生气时,细胞就像八十岁的老头,皱皱缩缩的。而且,好细胞和生病的细胞完全不一样,癌细胞就是扭扭曲曲、乱七八糟的样子。身体有六十兆个细胞,有无数生化工厂,我们是管不了那么多的!还是供给原料,给他环境,让身体自己运作就好了。

提供细胞环境,其实是老生常谈——规律作息、清淡的饮食,和做最有效的运动。

救命,停止虐待你的细胞

不管是很会赚钱的企业老板,或者是被视为精英的知识分子,绝大多数人并不了解自己的身体。二十一岁创业、二十七岁就拥有三家企业,赚到一百万美元的班·库巴赛克(Ben Kubassek)在《人生不是特技

表演》一书中描述现代人常常在生病之后，还不知道自己为什么生病。一个用功的高中女生，可以清楚地背出四川的稻米、甘蔗、苕麻、桐油产地，却无法指出肝脏、胰脏及脾脏在身体的哪个部位；一个工学院的男生可以侃侃而谈电脑主机板上显示卡与声霸卡的异同，却比较不出人脑中脑下腺与松果体的差别。

人应该承认生病该由自己负责，努力反省，改变行为，善待自己的细胞。有人到医生那里，要医生在三天内医好他的病，因为三天后他要到北京出差。这样病是不会好的，只有松下来，细胞才有喘息的机会！

人体是个奥妙的小宇宙，每天身体消化米饭、蔬菜、牛肉，吸收和排泄，都是个大工程，这中间牵涉的生化反应真正研究起来，太复杂了！

人体就像一个细胞工厂，不同的细胞做不同的工作，如胃细胞负责消化食物，肝细胞工作更多，可以储藏营养、排除废物、解毒。对这个天衣无缝的身体工厂该如何保养？还是那句话，不要虐待你的细胞，暴饮暴食、熬夜不睡觉就是在虐待你的细胞！

记住这些不凭大脑

美国妇女戴比维佳在移植了一名 18 岁男孩的心脏几周后，生活习惯发生了变化，这名之前滴酒不沾的 47 岁女性，开始像那个 18 岁男孩一样喝啤酒、听 Rap 音乐。难道说器官移植也会同时将捐献者的生活习惯移植给患者吗？难道细胞也有记忆力吗？

据最新研究发现，人体的每个细胞都存在着记忆，当我们亏待了自己的身体，或是健康出现了问题，如果没有在第一时间解决掉，疾病信息就会在身体的生物和基因结构中留下“痕迹”。

减肥失败：缘于脂肪细胞的记忆

研究人员发现，几乎 50% 的节食减肥者都会以失败告终，原因是，虽然减肥者的身体可以通过减肥减去部分重量，但是脂肪细胞会有一定的记忆，并能将这种信息保留 6 年之久。因此，当减肥者感到饥饿

时,脂肪细胞会毫不留情地将库存重新填满,甚至还会将其扩大,最高可增加至 100 倍。

专家提示:所以,如果单纯依靠减少热量来减肥,就可能引起体重反弹,有的人还会比以前更重。删除脂肪的记忆的方法,一是定期调整饮食结构;二是坚持每周至少进行 3 次耐力运动。

反复胃痛:胃粘膜对胃酸的记录

经常暴饮暴食和精神压力会引起体内胃酸过多,导致胃部灼痛。如果出现这一问题,你最好不要掉以轻心。因为胃粘膜细胞会记录每一次胃酸的入侵,之后哪怕有很小的刺激,胃都会有反应,直至患上慢性胃痛。

专家提示:一旦胃痛袭来,就要服用适当药物,不要让忍受疼痛成为习惯。因为胃一旦把疼痛当作常态,再想改变或删除这些记忆就比较困难。长此以往,胃部环境过酸还会增加患食道癌的几率。

动脉硬化:血管对荷尔蒙的记忆

血管硬化,并非只是饮食问题,精神压力也会引起心脏疾病,如果身体长期释放“压力荷尔蒙”皮质醇,就会造成血管不通畅,引起动脉硬化。更危险的是,每一次新的精神压力刺激都会被血管细胞记录下来并且传送出去。当压力过大时,心肌梗塞的发生几率可能会上升 10 倍。

专家提示:每天服用 600 毫克镁可降低 40% 的压力荷尔蒙的分泌。最简单的方法,是每天吃一根香蕉,以此获得健康所需的镁元素。

反复疼痛:神经细胞留下的痕迹

如果你曾经患过腰椎间盘突出或是肌肉挫伤,而且没有在第一时间得到根治,虽然以后疼痛症状会慢慢缓解,但是等到下一次,即使是神经细胞受到一点小小的刺激,你也会感到疼痛不已。所以一旦受伤,应

尽快接受有效治疗。

专家提示:消除神经细胞的记忆主要有以下三种方法:一是针灸,针灸会在神经中心将疼痛电流分流,使疼痛信号抑制,甚至能使已经存在的疼痛记忆消除;二是运动,有效运动会激活大脑中负责覆盖疼痛记忆的“大麻碱系统”;三是生物反馈,在医生指导下学习放松技巧,有目的地控制疼痛,直至消除疼痛。

免疫抗病:防御系统的抗病毒档案

有的疾病人体只要感染过一次,就会终身免疫,不再得此类疾病,譬如麻疹和水痘等。这是因为人体中的免疫细胞会存储这些病毒的生化密码,并以此作为对付再次入侵者的武器。而每次注射疫苗,又会将这个抗病毒的档案不断扩充,以增强人体的抗病毒能力。

专家提示:千万不要忽视每一次疫苗接种。尤其像乙肝疫苗和最近刚问世的宫颈癌疫苗等,疫苗能大大增强人体对此类疾病的防御机能,减少感染机会。

二、生命的“形状”来自遗传

从怀孕时起,家长都会忍不住想,宝宝会像谁呢?会不会眼睛像妈妈,头发像爸爸,微笑起来像奶奶呢?

谁知道呢?遗传法则有的时候真是很复杂。

如果你想知道遗传基因是如何起作用的,请跟随我们一起去探索基因的奥秘吧。

在开始之前,要提醒大家的一点是,要特别警惕在过去几年中很时兴的那些过于简单的解释。比如,我们不能像过去那样肯定地说,如果父母的眼睛颜色是浅颜色的,就不可能生出棕色眼睛的孩子。事实上,对遗传研究越深入,人们就越清楚地认识到事情越复杂!

在提到眼睛颜色这样非常具体的例子之前,我们首先来认识一下遗传的复杂机制。

什么是基因遗传?

这要从准爸爸的精子同准妈妈的卵子相遇的一刻说起。这两个性细胞各自携带着 23 条染色体。因此,从逻辑上讲,受精的卵子就有 46 条染色体。每条染色体就像一个由几千个“珍珠”(或更准确地说是基因)组成的巨大的项链(事实上是脱氧核糖核酸长分子)。这就是人们所说的遗传基因。一个胚胎,从受孕的那一刻起,到最终长成什么样子,在某种程度上,都是基因在起作用。

那么,这么神奇的遗传基因的源头到底在哪里呢?仅仅是婴儿的父母吗?显然不是!作为孩子的妈妈,你接受了来自父母双方的遗传。而孩子的爸爸也一样。再接着向上追溯,你的父母、你的公婆也同样拥有自己父母的遗传基因。这是一种没有尽头的、奇妙的潜在组合。说到这里,一个常常困扰我们的话题便一下子有了答案,这就是为什么一个宝宝的鼻子可能和父母的鼻子形状大相径庭,却和曾祖父的一模一样。这种以性繁殖为基础的大“混合”,致使在地球上生活的几亿人没有一个人是同别人有相同的基因身份,除非同卵的双胞胎。每个孩子都以不同的方式汲取父母的基因库里的资源,用一个不那么专业的比喻,这就好像抽奖一样,在可供的基因库中偶然地抓一把基因。

哪些特征是父母遗传的?

孩子会与父母有许多相似之处,如身材高矮、体形胖瘦、肤色深浅、眼睛大小、鼻子高低……很多很多都与父母的遗传有关,还有一些疾病的发生也与父母的遗传密切相关。

遗传与儿童的生长发育关系密切,人的健康、智力、体力和绝大多数疾病,也无一不是遗传与环境相互作用的结果。如果父母对这些方面多一些了解,就可以在孕育养育孩子的过程中采取一些积极的做法和防范。