

人体奥秘

苏斌 赵莉雅 编著 / 沈阳出版社



内 容 简 介

《人体奥秘》一书，在广泛汲取当代国内外最新医学科研成果的基础上，对人体的物质组成、人体各系统各器官的功能、作用、特点，以及人的心理、情绪、性格、饮食营养、长寿与衰老、人与环境、人类的未来等作了科学的阐述与介绍，运用当代科研成果，尽可能准确、系统地揭示了人体的奥秘。本书运用饶有风趣的文笔，将深奥的医学知识深入浅出地介绍出来，融科学性、知识性、趣味性、文学性于一炉，是一本不可多得的人体科普文集，是对大、中、小学生普及生理卫生知识，进行青春期教育的好教材，是献给一切渴望探索自身奥秘人们的良好读物。

人类是一件多么了不起的杰作！多么高贵的理性，多么伟大的力量，多么优美的仪表，多么文雅的举动，在行为上多么像一个天使，在智慧上多么像一个天神！宇宙的精华，万物的灵长！

——莎士比亚

目 录

无与伦比的人体·····	(1)
人类为什么成了地球的主宰·····	(2)
人体可分成哪几部分·····	(4)
人体是由哪些物质组成的·····	(6)
您了解自己体内的细胞吗·····	(7)
满载生命奥秘的“麻花”——DNA ·····	(8)
人体中有哪些元素·····	(10)
现代中国人的体质特征怎样·····	(11)
炎黄子孙有什么特有印记·····	(13)
我国成年人的人体尺寸标准·····	(14)
人体与黄金分割率·····	(14)
人体的“美学参数”·····	(15)
人体上的有趣尺寸·····	(16)
为什么说人体是最完美的机械·····	(17)
人体内的分工与合作·····	(18)
人的体温为什么总维持在37℃左右·····	(19)
人体内有“年轮”吗·····	(20)
人体有磁性吗·····	(21)
人体里有电流吗·····	(21)
人体时刻在发光吗·····	(22)
人体中有哪些药材·····	(24)
为什么说人有四种年龄·····	(25)

人体中的经络是怎么回事.....	(26)
为什么经常按摩、洗浴会使经络通畅.....	(27)
人体内为什么会长石头.....	(28)
人能忍耐的最高温度是多少度.....	(29)
人体能耐几多寒.....	(30)
人体感觉知多少.....	(31)
人为什么会笑.....	(32)
人为什么会哭.....	(34)
哭, 有利于健康.....	(35)
头被撞时为什么眼前会冒金星.....	(36)
为什么说人的眼睛像照相机.....	(37)
人眼能辨多少种颜色.....	(38)
为什么人的眼睛会“说话”.....	(39)
人的视力有多远.....	(41)
人眼看物体为什么近大远小.....	(41)
人为什么会有“立体盲”.....	(42)
人为什么眨眼睛.....	(43)
有趣的视错觉现象.....	(43)
眼皮为什么会跳.....	(45)
眉毛趣谈.....	(45)
人类为什么能听到声音.....	(46)
如何保持敏锐的听觉.....	(47)
人体的平衡器官在哪里.....	(48)
耳垢有什么作用.....	(49)
人体嗅觉的奥秘.....	(50)
人为什么会有鼻涕.....	(51)
打喷嚏是怎么回事.....	(51)

人为什么打呼噜.....	(52)
牙齿有什么功能.....	(53)
唾液有什么功能.....	(54)
给您带来无限口福的舌头.....	(56)
味盲是怎么回事.....	(58)
人的口味异常是怎么回事.....	(59)
为什么说舌头是病变的镜子.....	(60)
“望梅”为什么能“止渴”.....	(61)
为什么唱歌时不会“口吃”.....	(62)
人为什么会有变声期.....	(62)
人脸脸上有多少块表情肌肉.....	(63)
人的七窍相通吗.....	(64)
为什么从面色能看出人的疾病.....	(65)
害羞为什么能给人以美感.....	(66)
姑娘脸上出现蝴蝶斑是怎么回事.....	(67)
头发的奥秘.....	(68)
为什么人的头上有“旋”.....	(70)
人为什么会秃顶.....	(71)
为什么会出现少白头.....	(71)
人的汗毛有什么作用.....	(72)
人为什么会出汗.....	(73)
人体敏感的外套——皮肤.....	(74)
人类为什么会有不同的肤色.....	(75)
皱纹的由来及防治.....	(77)
为什么少女的皮肤艳如桃花.....	(78)
太阳晒黑的皮肤为什么不好.....	(79)
人为什么怕痒.....	(80)

人为什么会长痣·····	(81)
为什么有些人特别怕冷·····	(82)
人体皮屑有几多·····	(82)
人指甲的奥秘·····	(83)
指纹的奥秘·····	(84)
通过指甲能看出病变吗·····	(85)
人的手相与疾病有关吗·····	(85)
为什么人的手掌和脚底没有色素·····	(86)
盲人的记忆力为什么特别好·····	(87)
聋哑人有什么特殊本领·····	(87)
趣谈人体的左右利·····	(88)
大脑两半球是怎样分工的·····	(89)
为什么说脊髓是人体内的“电缆”·····	(91)
人的思维是什么·····	(91)
人的记忆是怎么回事·····	(93)
人的思想有多快·····	(95)
人脑能容纳多少知识·····	(96)
人为什么会睡眠·····	(96)
睡眠时人体生理功能发生了哪些变化·····	(97)
人为什么会做梦·····	(98)
人睡眠为什么需要枕头·····	(100)
人为什么会打呵欠·····	(100)
人的大脑会停止发育吗·····	(101)
人为什么会有灵感·····	(102)
人脑中的“警戒哨”·····	(103)
人体内脏器官是由“谁”来管理的·····	(104)
人能被吓死吗·····	(105)

人在着急时为何力气大·····	(106)
人为什么能急中生智·····	(107)
冬泳者为什么不怕冷·····	(107)
人为什么会晕倒·····	(108)
睡眠能美容吗·····	(110)
为什么说心绪宁静对健康特别重要·····	(111)
为什么脑力劳动的人更易疲劳·····	(112)
人的脑波之谜·····	(113)
人的想象力是怎么回事·····	(114)
人脑中的“交响乐队”·····	(115)
为什么梦游者能行走自如·····	(116)
为什么会有神童·····	(116)
人类有几种智慧·····	(117)
人的亲密程度与近体度是什么关系·····	(118)
人的性格分几种类型·····	(119)
人的气质与性格是什么关系·····	(121)
性格缺陷有哪些表现·····	(122)
怎样保持健康的性格·····	(123)
食性与性格是什么关系·····	(125)
从握手的姿势能看出人的性格吗·····	(126)
从人喜欢的颜色看性格·····	(127)
人的性格由什么决定的·····	(128)
健康性格的结构如何·····	(129)
人的性格可以改变吗·····	(129)
食物能改变人的性格吗·····	(131)
性格衰老的几种表现·····	(132)
人为什么会有内在气质美·····	(133)

人为什么会对比自己能力强的人产生嫉妒心理.....	(135)
怎样才能恰当地把握人的“七情”	(136)
为什么说倾诉是减轻心理压力的妙法.....	(139)
为什么有的人易患神经衰弱.....	(140)
不良的情绪对人体有哪些危害.....	(141)
永远快乐的秘诀是什么.....	(143)
为什么不良的情绪会引发癌症.....	(145)
歇斯底里是怎么回事.....	(146)
男女生理方面有哪些差异.....	(147)
男女身高差别之谜.....	(150)
男女声音之别.....	(151)
男女大脑有什么区别.....	(152)
男女在智力方面有什么差别.....	(153)
为什么女性的平均寿命高于男性.....	(154)
男女在感觉方面有什么差异.....	(155)
男女在情感方面的差异.....	(157)
男女在心理方面的差异.....	(158)
为什么女子的胆量一般比男子小.....	(158)
为什么男女搭配工作效率高.....	(159)
男女哭泣时有什么差别.....	(160)
男女在社交方面有什么区别.....	(160)
为什么女孩子爱笑.....	(161)
为什么女孩子更富于幻想.....	(162)
男性体型美的特征是什么.....	(162)
女性体型美的特征是什么.....	(164)
为什么阴囊的温度比体温低1.5—2℃.....	(165)
女性特有的曲线美——乳房.....	(166)

女子为什么会来月经·····	(167)
生男生女的奥秘是什么·····	(168)
胎儿在母体中是怎样生长生育的·····	(169)
为什么会有双胞胎或多胞胎·····	(171)
新生儿的感受达到了什么程度·····	(172)
为什么心脏能不知疲倦地跳动·····	(174)
人的心脏为什么不易生癌·····	(175)
为什么说血液是人体的生命泉·····	(176)
血液在血管中是怎样运行的·····	(177)
人的血液为什么是红色的·····	(178)
为什么说脉搏是人体机能的晴雨表·····	(179)
血压是怎样产生的·····	(180)
为什么会有高血压·····	(182)
为什么会有低血压·····	(183)
为什么低血糖会影响人的健康·····	(184)
人的血型能改变吗·····	(185)
血型的遗传有什么规律·····	(186)
毛细血管内的紧张工作·····	(186)
血小板有什么作用·····	(187)
为什么说胆固醇是人类健康的功臣·····	(188)
人类有多少种血型·····	(189)
正常人的血量有多少? 哪些情况下发生改变·····	(191)
血管里的血液为什么不会凝固·····	(192)
人为什么不会生锈·····	(193)
水谷之海——胃·····	(194)
为什么胃不会把自身消化掉·····	(195)
为什么有时胃会有烧灼感·····	(196)

为什么说小肠在吸收机能上特别重要·····	(197)
人的大肠有哪些机能·····	(198)
为什么说肝是世界上最复杂的化工厂·····	(199)
“浑身是胆”与胆的功能·····	(200)
阑尾是无用的器官吗·····	(201)
为什么人类要一日三餐·····	(202)
胆汁的功与过·····	(204)
为什么说蛋白质是生命的基础·····	(205)
脂肪在人体内有什么重要功能·····	(206)
为什么说糖是人体的能源·····	(207)
为什么说维生素是维持生命的有机要素·····	(208)
过量服用维生素与微量元素的危害·····	(209)
水果对人体有哪些保健作用·····	(210)
食物是怎样影响人体酸碱平衡的·····	(211)
人为什么要适当吃些野菜·····	(212)
营养过量对身体有什么害处·····	(213)
水对人体有什么重要作用·····	(214)
为什么纤维素被称为第七营养素·····	(215)
为什么人饿的时候肚子会咕咕叫·····	(216)
人为什么会呕吐·····	(217)
肛门排气是怎么回事·····	(218)
人为什么有时“打嗝”·····	(219)
人为什么会肥胖·····	(220)
有趣的气体交换站——肺·····	(221)
为什么肺活量能预测人的衰老·····	(222)
为什么把肾脏称为“人体的海关检查站”·····	(223)
人尿趣谈·····	(224)

输尿管中也有“三峡”吗.....	(226)
为什么从尿色异常会了解人的健康状况.....	(227)
人体里的星球大战.....	(228)
人体免疫机制的奥秘何在.....	(230)
为什么说脑垂体神通广大.....	(231)
为什么说下丘脑是人生命的“源泉”.....	(232)
淋巴循环和淋巴结在人体中起什么作用.....	(233)
人得过病以后为什么会产生抗体.....	(234)
人体有第三只眼睛吗.....	(235)
人疼痛的奥秘是什么.....	(236)
人体内的止痛剂是什么.....	(237)
人的扁桃体有什么作用.....	(238)
人体的天然锁结——甲状腺.....	(239)
胸腺有什么功能.....	(240)
你知道吗？心脏也是内分泌器官.....	(241)
艾滋病病毒是怎样破坏人体免疫功能的.....	(242)
人体内的酶有什么作用.....	(244)
为什么人的酒量有大有小.....	(245)
人体生命的时钟在哪里.....	(246)
人为什么会有生命节律变化.....	(247)
人24小时生命节律是怎样的.....	(249)
人体生物钟的守恒与调拨.....	(251)
人的肺脏有免疫功能吗.....	(252)
人的脾脏有什么作用.....	(253)
为什么会有巨人和侏儒.....	(254)
人体气味的神秘功能.....	(255)
人体的支架——骨.....	(256)

人体能活动的软骨知多少·····	(257)
人的骨骼发育可延续到什么年龄·····	(258)
人的骨骼为什么不朽·····	(259)
人体肌肉的奥秘·····	(260)
人体有第二心脏吗·····	(261)
肌肉再生的奥秘·····	(262)
人的力气是从哪里来的·····	(263)
人的力气有多大·····	(264)
为什么干完重活后写字手会发抖·····	(265)
为什么运动量不足也会危害健康·····	(266)
人为什么会疲劳·····	(267)
为什么说消除疲劳要做到“四个平衡”·····	(268)
生活节奏的快慢与健康是什么关系·····	(269)
旅途疲劳之谜·····	(270)
姿势与健康的关系如何·····	(271)
怎样的站相和坐相才有利于健康·····	(271)
伸懒腰有什么好处·····	(273)
运动员举重时为何要大喝一声·····	(273)
为什么关节炎病人会预感到天气变化·····	(274)
人的身高长到何时·····	(275)
个子增高有秘诀吗·····	(276)
青春期人体迅速发育是由什么控制的·····	(277)
人的一生中什么时候发育最快·····	(278)
音乐与健康·····	(279)
为什么音乐能治病·····	(281)
为什么说色彩是感觉的调节剂·····	(283)
色彩影响情绪的机理是怎样的·····	(284)

人体是怎样随气候变化而变化的·····	(285)
人春天为何犯困·····	(287)
人体与大气压·····	(288)
太阳的活动对人体有什么影响·····	(289)
月亮的变化会使人反常吗·····	(291)
为什么说世界人种是环境造成的·····	(291)
失重状态下的人·····	(292)
人在太空身体会长高吗·····	(294)
人在太空中是怎样死亡的·····	(294)
水的硬度与人体健康·····	(295)
人在深海时感觉如何·····	(296)
人生存的最佳温湿度是多少·····	(297)
人在绝对无声的世界中能生存吗·····	(298)
磁场对人体的利与害·····	(299)
噪音对人的危害·····	(300)
静电对人体的危害·····	(301)
花香、花粉对人体健康有什么好处·····	(302)
人类的自然寿命应是多长·····	(303)
长寿能遗传吗·····	(304)
世界寿命之最·····	(305)
中国人历代寿命·····	(306)
人生各阶段的死亡程度怎样·····	(306)
人为什么会衰老·····	(307)
人衰老的特征和表现怎样·····	(309)
科学家长寿的奥秘·····	(310)
为什么保持良好的精神状态能长寿·····	(311)
为什么适度运动与劳作能延长寿命·····	(312)

为什么注意饮食营养能长寿.....	(313)
微量元素为什么能预防衰老.....	(314)
有益的兴趣爱好为什么能延寿.....	(316)
血型与寿命是什么关系.....	(317)
降低体温能延长寿命吗.....	(318)
补充微量元素对青少年发育有什么益处.....	(319)
青春期人的生理发育有哪些特点.....	(320)
人体各器官老化速度怎样.....	(321)
男性更年期反应有哪些症状.....	(323)
女性更年期反应有哪些症状.....	(324)
老年人脸上为什么会出现“寿斑”.....	(325)
气功为什么能防病治病.....	(326)
气功师为何力大惊人.....	(327)
为什么说遗传工程可以带来医学革命.....	(328)
父母身高对子女高矮有何影响.....	(329)
人的智力能遗传吗.....	(330)
肥胖与遗传有关吗.....	(331)
人类为什么会有遗传性疾病.....	(332)
人类有多少种疾病具有遗传性质.....	(333)
有趣的人体器官移植.....	(334)
人能通过科学方法复制自己吗.....	(336)
人能够冬眠吗.....	(338)
人类的未来.....	(338)

无与伦比的人体

朋友，当您坐在观众席上欣赏精美的舞蹈和艺术体操的时候，您能不为人体的健美、灵活、和谐而惊叹吗？当您在海滨浴场或是健美比赛场看到人体曲线魅力和雕塑般肌腱所展示的力量时，您能不为人体的健美和力量而倾倒吗？

人体，大自然的杰作，经过地球上数十亿年的演化和选择，到今天变得无与伦比的精美，经过漫长岁月的进化和异常激烈的生存竞争，人类不光生存下来，而且成了大自然的主宰、万物的灵长。

人，作为最高级动物，其功能是自然界任何动物所望尘莫及的，大自然创造了人类，人类改造了大自然。从埃及的金字塔到中国的万里长城，从苏伊士运河到葛洲坝 枢纽 工程……人类改造大自然的伟力给地球留下了一幅幅精美的杰作。

就人体结构来说，也是其它动物所不能比拟的，人体结构精巧，功能高超，仅以大脑为例，人类的大脑其神经元件之多，其记忆容量之大，其活动之随心所欲，是任何电子计算机所望尘莫及的。人脑中每瞬间就有十万种以上的化学变化和反应，其反应速度之快，反应之复杂，也是有机和无机变化所望尘莫及的。

人体，一般的人体，虽不过几十公斤，但它却奥妙无穷，妙趣横生，略举一二，如，在动物界的四肢动物中，人是唯一的两足直立行走的动物，在动物界中，人是唯一能

脊梁朝下睡眠的，人眼睛是动物界中唯一能分辨七色光的，至于人具有的理智、感情，人能欣赏艺术，能探索真理，更是地球上任何动物所没有的。

在我们惊异地发现我们自身的美、力量和创造力的时候，一种强烈地要探索人体奥秘和有趣现象的冲动，促使我们去写作本书。

当您读完本书的时候，您将为我们人体的奥秘、精美所自豪，从而更加自觉地利用自身的功能优势投身到人类改造自然、征服自然的伟大创造之中。

人类为什么成了地球的主宰

在现代地球上，生物达一千五百多万种以上，动物也有一百至二百万种以上，许多动物就躯体的力量等远远超过人类，鲸、大象、野牛、河马等其躯体的体积和力量比人不知大多少倍，虎、豹等不知比人凶猛多少倍，奔跑的速度，如马、狼、狗、兔子等不知比人快多少倍，鹰等的眼睛不知比人类敏锐多少倍，在夜晚猫头鹰等的眼睛也比人眼功能强多少倍……，可是在异彩纷呈的大千世界上，为什么人类成了地球唯一的主宰，成了万物的灵长呢？当今地球上人口已达50亿之众，人们改造自然的伟力遍布我们居住的小小星球的每一个地方，而且人们还把实践的领域扩展到地球以外的太空，人之所以能够统治其它任何动物，而不被其它动物所统治的奥秘是什么？我们在探索人的个体功能和奥秘的时候，怎么可以不从宏观上对这样一个问题加以回答呢？