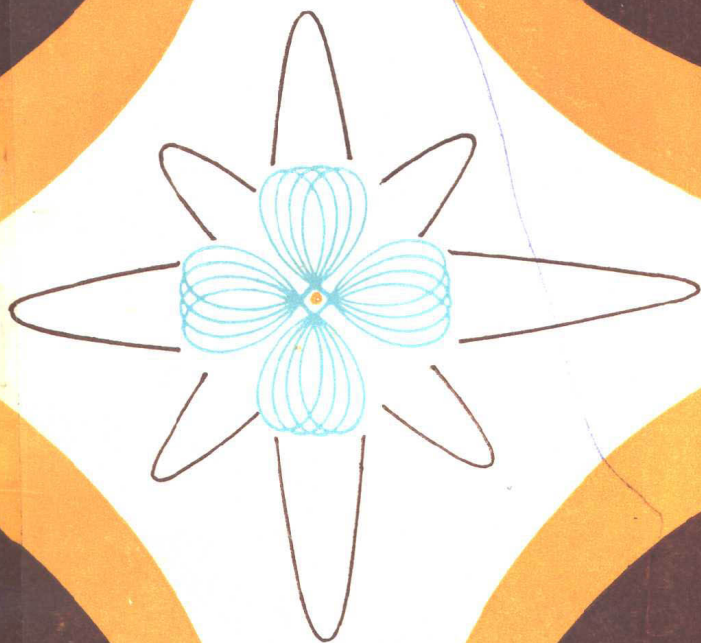


科学小品丛书



生命·保健·人寿

科学小品丛书

生命·保健·人寿

黄建民

一九八〇年十一月一日

江苏科学技术出版社

插图：彼 毅

科学小品丛书
生命·保健·人寿

黄 建 民

*

江苏科学技术出版社出版
江苏省新华书店发行
南通韬奋印刷厂印刷

1980年4月第1版
1980年4月第1次印刷
印数：1—83,000册

书号：13196·027 定价：0.32元

— 目 录 —

高·矮·胖·瘦·····	1
头发趣谈·····	9
愿君常记忆·····	16
说梦·····	24
“生命就是血”·····	30
输血小史及血型鉴定·····	35
呼吸种种·····	40
体温与发热·····	45
漫话汗液·····	50
“心跳停止”与“一拳救命”·····	55
人可亲历数世纪·····	60
生命延续与节制生育·····	68
长寿之道·····	73
吃的学问·····	79
保护你的心脏·····	85

认识世界之窗·····	91
要善于养齿·····	96
绿叶与健康·····	104
“就日临阶坐”·····	108
吞云吐雾 殒身毁躯·····	112

高·矮·胖·瘦

如果你注意一下周围的人，就会发现，高矮胖瘦，人各不同：对于特高者，常需仰面而视；对于特矮者，则又需弯腰与语；胖者，腰粗如圆桶；瘦者，四肢似干柴。即使是一母所生，体格也可能大不相同，武松魁伟，武大矮小，他们虽是小说中的亲兄弟，但亲兄弟高矮不同在现实生活中不乏其人。

同是经过母亲十月怀胎，为什么人与人之间的生长发育竟相差得如此悬殊呢？

原来，这通常与人体的内分泌有关系。

人体里有两大类腺体：一类是有管道的腺体，这些腺体产生的物质通过导管排放出来，这叫做外分泌腺，唾液、胃液、肠液、汗液等等都是；另一类腺体没有管道，它们所制造的物质可以直接进入血液，这称之为内分泌腺，脑下垂体、肾上腺、甲状腺、性腺等等分泌的激素就是这样的。不过，象性腺等少数混合腺体，同样也

有着外分泌作用。

不同的激素，各有不同的特殊功能。各种激素的分泌很正常，人体才发育得完善，才会有正常的生理状态。要是它们太过或不足，就能影响到人体的各个方面，当然也影响到一个人的高矮胖瘦。

就人的高矮说，还同年龄、遗传和种族有关系。谁也不会相信，婴儿会比父母还高；但婴儿长大成青年，有可能超过父母的身材，这就是年龄带来的差异。瑞典有个贵族，一家人的身高都在两米左右，可见这是遗传的原因。非洲的卢旺达和布隆迪两个国家的巴特瓦人，平均身高只有一点三米，而在这两个国家里的巴图齐人，平均身高却达两米，这是种族不同带来的差异。

由此可见，人的正常高度是难以统一的。但不同国家、不同种族的人，都大体上有个正常高度。譬如，从医学角度看，我们中国人，男的超过一百八十五厘米，女的超过一百七十五厘米，就可称得上是高个子了。

大体说来，人在青春期及青春期前是长得快的，二十岁以后就基本上停止生长了。如果在成年后过矮或过高，就往往是病态的表现。

谁是世界上最高的人？我国古代有所谓“丈



二和尚”，但因缺乏可靠根据，加之古代的尺寸又比现代的短，所以不足为信。能查考的，我国巨人的最高记录是二百四十六厘米。在国外能与之相比的，据记载是：芬兰的万奈，身高二百四十八厘米；美国的依荣，身高二百四十八·五厘米；德国的鲁里和爱尔兰的贝尔，身高都在二百五十厘米。这些，应该算作特高的高个子了吧？不。有个名叫亚顿的英国人，出世时和一般新生儿差不多大小，三岁后长得特别迅速，十四岁时

就身高二百三十厘米了，到十八岁时，他身高竟达二百五十二厘米，体重一百七十九公斤！那时他终因脑瘤发作死亡，否则还不知要长多高呢。有关资料说，美国人魏德洛高达二百七十二厘米，苏联的马凯诺夫竟高达三米！

这些高个子之所以能“疯长”，往往是由于脑下垂体生长激素分泌过多的结果，这在医学上称为“巨人症”。这些人由于躯干、内脏生长过速，且绵延日久，故十岁左右已高大如成人。苏联南哈萨克州有个儿童巨人，名叫尼格马图林，在四岁时体重已达四十九公斤，身高一米多，能轻轻提起十公斤重的水桶。但是，这些巨人如不及时治疗，又几乎全是短寿的，他们的平均寿命只有二十多岁。

并非所有的高个子都是病态。不是疾病引起的巨人，同正常人完全一样。不少篮球运动员手可及篮，他们在球场上不是能往来奔驰、而且屡建功勋吗？巴图齐人布特拉，他身高二百三十厘米，体重一百二十多公斤，竟是那里最出名的舞蹈家，连当地的邮票上还印有他的肖像呢。

当然，“巨人”因其高大，也能带来许多麻烦。万奈的食量是普通人的三倍，做一件衣服要六·五米布。亚顿的食量更是惊人，据说供八个

人吃的筵席他能一扫而光，以致他的双亲为供他吃食而大伤脑筋。亚顿还无法外出旅行，因为一般公共汽车和火车都不比他高，也没有一个旅馆的设备适用于他。他出入门户必须弯腰，坐的台椅、用的床被都要特制。他买不到现成的衣服和鞋子，甚至殡葬他的棺材也只得定做。所有这些，都是“巨人”也是巨人家属的苦恼。

有高就有矮。身材过分矮小的，在医学上称之为“侏儒”，原因是生长激素分泌过少。

查理·史垂顿，外号叫做“拇指汤姆”，他和他的新娘拉维尼雅·华伦，都是聪明颖慧、身体比例匀称的侏儒，身長都还不到一米。

历史上最矮的人，要算荷兰的“鲍林公主”，她十九岁时身高〇·五九米，体重四·〇九公斤。

要说明的是，除生长激素外，甲状腺和性腺的分泌是否正常，也能影响人的高矮。

再说人的胖瘦差异。

不少人以为，胖就是身体健康。看见朋友发胖了，往往是不加分析地恭维为“发福”。其实，这种看法是片面的。从医学观点看，肌肉发达，身材匀称，动作灵巧，内脏功能正常，抵抗力强，才是健壮的标志。而有些人堆满脂肪、身

体臃肿、行动笨拙无力、一动就心慌气急，恰恰是不健康的表现。在西方，有过这样一幅广告：

“快来看剑齿象搏斗！”其实，进行搏斗的并不是什么古代的巨型动物，而是两个过于肥胖的病人。一个是外号叫“干草堆”的克拉克洪，体重二百八十八公斤，另一个是外号叫“幸运儿”的汉弗利，体重三百三十五公斤。为了挣钱，他们不得不带着病躯爬上摔跤台进行“比赛”，这些步履艰难、举止笨重的人，胖则胖矣，但又怎能算壮呢！

胖子多见于成年人，青少年较少。因为青少年正是身体生长发育的时期，这时摄入的营养，除供日常生命活动所需外，还得供身体的生长发育，一般就不易积余过多营养。成年后如果摄入的营养多，消耗的少，营养入超，多余的营养便主要转化成脂肪在体内积聚起来，时间一久，人就肥胖了。

有些肥胖还和神经系统或内分泌系统受到障碍有关。如脑炎、肿瘤可以引起肥胖；性机能不足，肾上腺皮质功能亢进，甲状腺机能过低等等，也能引起肥胖。有的可能还和遗传有关系。

身体肥胖的人并不少见。据德国营养协会最近报告，百分之五十五的德国妇女和百分之四十

七的德国男子患有肥胖症。为了减轻体重，那些大胖子真是费尽心机，不惜钱财，光是德国的胖子每年就要为此花费一亿两千万马克。

因为胖，体重自然会增加。世界上有不少体重异乎寻常的人。一个名叫约翰·史泰美兹的美国妇女，一九六三年二月四日她三十八岁时去世，那时她体重达三百零四公斤，腰围达二米。当她去医院的时候，曾动员了十名警察、六名消防队员将她抬上货车。

有一对孪生兄弟，哥哥叫比利·麦圭尔，一九七九年七月十四日于医院去世，他体重三百三十九公斤。住院期间，每天需要九名消防队员和六名护士使他在一张特别加固的床上翻两次身。他的弟弟叫本尼，尚健在人间，体重也高达三百三十公斤。一九五八年死去的罗伯特·休士，体重达到过四百九十七多公斤。至今仍活着的据说是医学史上最重的美国人，名字叫米诺奇，治疗他的医生报告，他的体重至少曾经达到过六百三十五公斤。

为身体健康计，中年以后应该防胖。除了饮食有节、生活有规律之外，还要经常活动活动。因为平时锻炼的人，新陈代谢旺盛，胃肠吸收完全，脂肪不易积聚。要是肥胖由于内分泌失调等

因素引起，当然要及早请医生诊治。

与胖相对应的，就是瘦了。瘦子的体重一定比同样身高的正常人轻。古代的赵飞燕，传说她“身轻如燕”，能作“掌上舞”，当可想见，她决不会是个胖女人了。医学史上记载，一个身長一百六十三厘米的瘦子，体重只有十九公斤。更有一个名叫霍布金斯的少年，他活了十七岁，可他的体重，一生中从来没有一天超过八·二公斤（十七磅）的。

人总会有高矮胖瘦的，这和皮肤黑些、白些，毛发多些、少些一样，通常都是自然的个体差异，只有极少数情况才是疾病的表现。有些人从爱美的心理出发，为自己的高矮劳神，胖瘦发愁，是完全没有必要的。因为无论是高、是矮、是胖、是瘦，一般并不影响工作、学习和生活，何况现在科学还没有发达到可以随自己的意志决定高矮胖瘦，那何苦为此多费心思、徒增烦恼呢。还是集中精力，争取为四化多作些贡献吧。

头 发 趣 谈

不同的人种，头发的颜色不同。白种人是金色的，棕种人是红黑色的；我们黄种人，由于头发的色素颗粒里含有铜、钴、铁，所以大多是褐黑色的。

不仅头发的颜色不同，形状也有区别，有直发、卷发、波发、羊毛发。黑人的羊毛状头发，对抵抗热带的强烈阳光很有帮助，科学家说，这是人类在进化过程中适应气候条件的结果。

人长头发是有作用的。当头顶被撞或被钝器击打时，头发的弹力和韧性可使伤害减轻；天冷时，头发还有挡风和保暖头皮的作用。

“问你眉毛有几多？”刘三姐曾用这个问题使三个酸秀才瞠目结舌。那末，一个人的头发有多少呢？古时候，我国习惯用“青丝三千”来形容头发之多。其实何止三千，一个人的头发大约有十万根！根据调查，碧眼金发的人，头发可多至十四万根，红发男女则不足九万根。

德国一位著名的生理学家，曾化了六、七年时间研究过自己头发的生长速度，他的结论是：一年里，头发只有二百六十四天在生长中，其余的日子呈停顿状态，而且夏季要比冬季长得快些。

《列子》上有“发引千钧”的说法，后来又



有“一发千钧”的成语。这当然是艺术夸张；一钧等于三十斤，一根头发那能承受得了三万斤重物呢。据计算，一根头发可以承受三两多重，比铝、铅、锌还强韧。曾经有个印度人用他的发辫拖着一辆公共汽车走了一百五十公尺，车上还坐着四十五位乘客，可见头发韧力之大了。

通常认为，一根头发的寿命平均只有五年时间，因而特长

的头发是不多的。我国古书记载，“张贵妃发长七尺”，已当作少见的长发例证了。唐代大诗人李白在《秋浦歌》里说：“白发三千丈”，那是用浪漫夸张手法比拟他的愁思之长。医学文献上则记有发长盈丈的人，现在已知头发最长的是一位寺院长老，他的头发长七百九十二·四八厘米，合二丈三尺七寸七分！

头发也要新陈代谢，所以，每天都可能脱落几十根，秋冬季节或许会脱落得更多些，这属于正常现象。但有些脱发却又应加以避免。曾经有一个时期，日本等地妇女的头发普遍地变得稀疏了。后来查究其原因，发现这与一种流行的发式有关。妇女们把头发齐根扎得很紧，头发得不到充分的营养，自然容易脱落了。

烫发可使毛发干燥脆裂，梳子齿太密太尖，洗发过勤或用碱洗发，也都可能引起头发损伤而容易脱落。

岳飞在他著名的《满江红》词里，有一句“怒发冲冠”的话，这本是表示他对敌寇的无比痛恨，报仇雪耻的迫切心情。可是有人偏偏问道：“难道头发能够竖到把帽子也‘冲’起来的地步吗？”其实，岳飞这句话也不是一点道理没有的。从生理角度看，当人过分惊恐、愤怒时，毛

肌可以收缩而使毛发竖起的。既然惊恐时可以说“毛骨悚然”，那么，用“怒发冲冠”表达激愤心情，也可说是千古难得的佳句了。

头发同样会生病。那些病发，有的会一个一个地打起结来；有的一节枯萎一节膨大地呈念珠形状；有的会象树枝那样地分起叉来；有的则弯弯曲扭地竖在头上。真可说是奇形怪状。

有些年轻人对镜自照，看到头上出现了几根白发，便惊呼什么“老了老了”，很有点不安。这未免有点儿“以偏盖全”。不能根据一两根白发就说明“老之将至”。一般认为，头发由黑变白，这是头发内色素细胞功能衰退的表现。正常人约在三十五岁以后，毛发的色素细胞可能开始退化。有些人“早生华发”，那是有 多种 原因的，一般对健康没什么影响，用不着惊异。我国古代有名的思想家老子，据《帝王世纪》说，他“初生而发白，故号老子。”他为什么“初生而发白”，现在已无法推断，但他能由白发婴儿长成白发青年，最后成为一位白发老翁，足见“少年白”并不影响健康和寿命。有些人的白发是由于缺乏维生素引起的，查明后应该增加有关的营养物质。据说，常食蛋黄有利于预防早年白发。

有些人的白发过早或过多，与精神状态有很