



海螺·绿叶文库

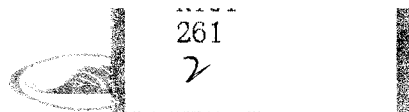
Conch Green Leaf

健康顾问

保健常谈

上海科技教育出版社





261

2

责任编辑 方婷嫒

美术编辑 陶雪华

保健常谈

杨秉辉 主编

上海科技教育出版社出版

上海冠生园路393号

上海市新华书店发行所经销

南京理工大学激光照排中心排版

上海长阳印刷厂印刷

上海新华造纸厂供纸

开本 787×1092 1/32 印张 5.875 字数 158,000

1998年4月第1版 1998年4月第1次印刷

印数:00,001—10,000册

ISBN 7-5428-1681-0/R·101

定价:5.90元



海螺·绿叶文库

主编的话

有 乡镇(乃至农村)生活经验的人,或者较多游历过中国广阔腹地的人,不会不感受到那儿对现代科学文化知识的渴望。物质生活在变化中,有的地方或快或慢地富起来,但精神生活的贫乏仍然是普遍的。广播电视业的拓展,使大众文化的普及获得了强大的工具,然而,经常能阅读新鲜、有益的书刊,对于基层知识分子和青少年学生,似乎还是奢侈的事情。

上海出版界一直想在这方面有所作为。成功的代表,当为《故事会》。长期以来,这本薄薄的刊物在乡镇、农村拥有数以百万计的订户(阅读者则无法统计)。不过,从上海是中国重要出版基地这个角度看,我们为乡镇、农村读者做的事情实在是太少,太少。

于是,便有了这套百本文库的策划。它的阅读对象主要是乡镇、农村青少年。它的目标,是

为上述对象打开现代科学文化知识之窗，引导他们从二十世纪走向新的世纪。因此，它的内容便是由上海出版资源中能为这一目标服务的精华浓缩、提炼而成。我们着力于智慧启迪、思维开发、人生修养和潜力发掘等方面，其他众多内容则难免割爱了。

考虑到基层的消费能力，我们希望尽力压低书价，把书编得精一些、薄一些。同时，我们与热心这项事业的企业界合作，并通过国家教委向部分乡镇中学赠书，扩大文库的作用与影响。

愿这一百本书成为一百块厚实的铺路石，铺在亿万青少年走向未来的艰难而光明的道路上。海螺吹响了，年轻的公民们，赶海去呵。春天走来了，枝头片片绿叶，沐浴在温煦的阳光下。中华民族的明天在青少年的肩上。向他们致敬，为他们祝福。



一九九八年元月



海螺·绿叶文库

常人修养

伟人邓小平

院士述情怀

自古英雄出少年

二千年前的哲言

名人名言录

影响我一生的一句话

——40位名人谈人生

开卷有益

——给我影响最大的一本书

优化你的性格

情绪的控制和调节

100个当代中国青年的恋爱经历

文学精选

唐诗一百首

唐宋词一百首

唐宋文荟萃

中国新诗经典

外国诗歌经典

中国现代散文经典

外国散文经典

中国现代短篇小说经典

外国短篇小说经典

世界随笔小品精编

外国童话寓言经典

世界经典名著品味

老人与海

少年维特的烦恼

中国当代优秀少儿文学作品品鉴

童年时代的朋友

男生贾里

文学小百科

长河浪涛

群雄争霸

——先秦两汉魏晋南北朝史话

逐鹿中原

——隋唐五代宋元明清史话

前仆后继

——近代中国史话

开天辟地

——现代中国史话

世界风云三百年

——世界近现代历史浅说

旋律中的天堂

——中外音乐精品长廊

色彩的盛宴

——中外绘画精品长廊

“上帝”的手艺

——中外雕塑精品长廊

银海风流

——中外电影精品长廊

戏苑奇葩

——中外戏曲精品长廊

故事集锦

中华爱国者的故事

中华传统美德故事

中华名胜故事精选

中华博物故事精选

中外智慧故事集锦

中外科幻名著故事荟萃

中外经典侦探故事精选

世界文学名著故事精编

社会大学

少男少女赠言录

走向成功人生

——现代涉世必读

怎样打赢官司
外出打工百问
现代推销技法
新股民入市百问
金融知识 ABC
实用交际小百科
实用文体手册
百年早知道

拥抱科学

科学发现纵横谈
新电脑世界漫游 信息高速公路
兵器新星 航天飞机
最强的光 核电探秘
金属新秀 奇妙的液晶
绿色革命 绿色技术
潜入深海 海洋工程
现代建筑 现代交通
动物新观察
多利, 你好!

——“克隆”技术的背景、现状与未来

欢乐消闲

小魔术
猜谜技巧
象棋精妙杀局
围棋速通
扑克牌游戏
幽默集锦
演讲要诀
方寸之间
——怎样集邮
实用对联
中外流行歌词精选

艺苑自修

二胡、竹笛自修
楷书行书自修
篆刻自修
书画问答百题
读古诗文常识
文学写作 ABC
业余摄影 200 题
黑板报墙报版式资料
常用字钢笔五体字帖
盆景制作法

健康顾问

问候心灵: 青少年心理自我咨询
保健常谈
药膳例话
常见病简易针灸疗法
保健推拿技法
实用护肤妙法
现代生活禁忌
家庭医疗指南

小康之门

服装裁剪与缝纫入门
现代家庭装潢入门
实用家具制作入门
实用美容美发入门
电工入门
汽车维修入门
摩托车维修入门
厨师入门
食用菌制种与栽培入门
名贵水产品养殖入门



海螺·绿叶文库

编委会

主编

孙 颢

编委 (按姓氏笔划排序)

王有布 包南麟 任善根 杨心慈 陈纪宁 陈保平
陈春福 李维琨 林国华 周舜培 赵昌平 郝铭鉴
郭志坤 翁经义 虞仰超 雷群明 戴自毅

编辑组组长

陈纪宁

编辑组成员 (按姓氏笔划排序)

冯海荣 许乃青 邵 敏 邵 琦 张建平 张怡琮
顾林凡 陶雪华 徐欢欢 谢志鸿 彭卫国 戴 俊

出版策划

王有布 许乃青 张怡琮 史文军

美术编辑

陶雪华

技术编辑

孙东平 王大方 刘效红

目 录

1. 谈谈关于人体的知识	1
人体是由细胞组成的	1
运动系统	3
血液循环的中枢——心脏	5
动脉、静脉和毛细血管	7
人体的淋巴系统	9
血液和血细胞	11
神经中枢——脑和脊髓	13
运动神经、感觉神经和自主神经	15
视觉器官——眼	17
位听器官——耳	19
呼吸的通道	20
吐故纳新的肺	22
消化道——从口腔到肛门	24
肝和胰——人体最大的消化腺	26
人体的下水道——肾和排尿器官	27
繁衍种族的生殖器官	29
内分泌是什么	32
人体的第一道防线——皮肤	34
鲜为人知的免疫系统	36
新陈代谢	37
遗传	37
人体的发生与发育	40
衰老与死亡	41
2. 对衣食住行的劝告	42
从衣服的功能说起	42

从健康角度看衣着的宽紧	44
衣服要勤洗换	44
随穿随脱勿嫌麻烦	45
鞋子的选择	46
袜的保健作用	47
正确使用手帕	47
戴帽的好处	48
围巾的用处	49
戴手套的卫生	50
人体的必需营养素	50
富含蛋白质的饮食	51
脂类的“功”与“过”	53
糖——能量的基本来源	54
不可缺少的维生素	55
无机盐和微量元素	58
营养的搭配	58
不妨吃得杂一点	63
烹调的讲究	64
调味品的功过	65
要吃得好,更要吃得干净	67
注意食品的保鲜	68
宜多吃新鲜蔬菜水果	70
豆制品——东方人的保健食品	71
食补与食疗	73
怎样的居室有利健康	74
居室的通风与采光	75
厨房的卫生要求	76
冰箱不是保险箱	76
灭鼠法	77
灭蚊法	78
灭蝇法	79
讨厌的鼻涕虫	80

消灭蟑螂	80
灭虱的几种方法	81
种点花草美化环境	82
提防“空调综合征”	83
安步当车好	83
外出旅游的注意事项	84
预防晕车、晕船	85
旅游带点什么药	86
3. 健康成长中的保健问题	87
近视眼的预防	87
预防蛀牙	88
青春期生理和心理发育	90
性教育是青少年必不可少的一课	90
月经和遗精	91
经期保健	92
对手淫的认识	93
恋爱的生理基础	94
择友宜慎——从优生的角度考虑	95
不要偷尝禁果	95
婚前检查的必要性	96
生男和生女	97
4. 锻炼身体与保养身体	98
体育锻炼对健康的作用	98
循序渐进的锻炼方法	100
因人制宜的锻炼方法	101
必须持之以恒	102
运动卫生	102
合理运动量的指标	104
注意避免运动伤害	105
广播操、太极拳、八段锦	106
跑步——简便易行的全身运动	112
从冷水洗脸说到冬泳	113

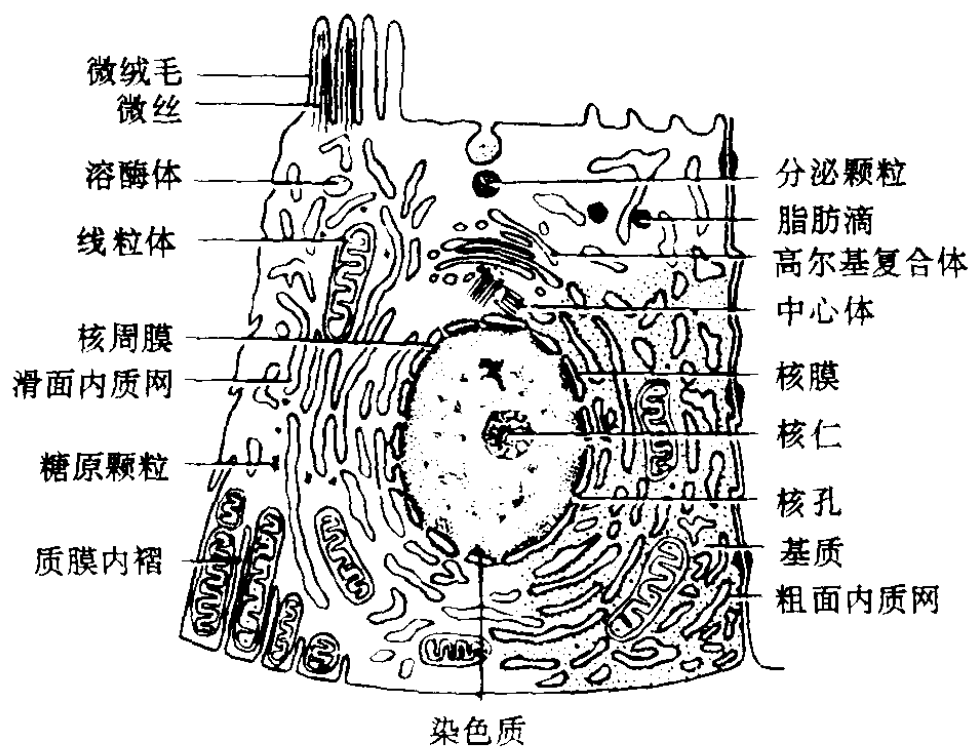
球类运动	114
室内器械的运动	116
气功与健身	121
怎样保养身体	128
冬令进补	132
进补不当适得其反	133
药补为何有时不见效	134
小儿能否服用补品	135
不要盲目减肥	136
不要滥用化妆品	137
不要轻易改变您的容颜	138
5. 建立健康的生活方式	139
什么是健康的生活方式	139
下定决心戒烟	140
饮酒不宜过量	142
讲究吃的科学	143
赌博有害健康	145
洁身自好预防性病	146
吸毒致人身败名裂	146
不要沉湎于声色歌舞	147
看电视宜适度 看小说勿入迷	149
提倡劳逸结合	150
应有一定的体育活动	151
培养高尚的兴趣爱好	152
6. 心理健康和身体健康同样重要	153
什么是心理健康	153
注意您的心理健康	154
树立正确的人生观	155
心理与疾病	156
逆境中情绪的自我调整	158
怎样战胜挫折	160
生性可以改造 不要原谅自己	162

怎样排除工作中的紧张忧虑	164
不要妒忌要自信	166
能悦纳自己的心理健康	167
心理健康保证精神文明	169
努力搞好人际关系	170

1. 谈谈关于人体的知识

人体是由细胞组成的

人体由许多系统组成,如运动、消化、呼吸、泌尿、生殖、循环和神经系统等。每个系统都执行着不同的功能,而每个系统又有若干功能相似的器官所组成,如消化系统由口腔、咽、胃、小肠、大肠、肝和胰等器官共同组成。每个器官又由不同的组织所构成,如有上皮、结缔、肌肉和神经四大组织。每种组织则由细胞和细胞间质构成。因此,细胞是人体形态和功能最基本的单位,它对人体的生命活动具有重大的意义。细胞间质是指存在于细胞之间的物质。细胞和细胞间质就好像砖块和水泥一样,密切联系在一起,能构成各种“建筑物”



人体的细胞数目很多,形态和大小有多种多样。细胞体积非常小,如最小的是淋巴细胞,直径仅有6微米;但也有较大和较长的,如成熟的人卵细胞可有100~200微米,神经细胞可有长达1米以上的突起。平时必须借助于显微镜才能观察细胞的形态和结构。细胞的形态也各异,如血液内的红细胞为圆盘形;上皮细胞呈扁平、立方或柱状;肌肉细胞呈长梭形;而神经细胞呈树枝状的多突起形状等。

细胞虽有不同形状,但它们的结构和功能是基本相似的,它们都由细胞膜、细胞质和细胞核构成。

细胞膜位于细胞的最外层,由脂类(以磷脂为主)和蛋白质所组成。它除了有保护作用外,还与吸收、分泌、内外物质交换和细胞间的粘着作用等功能有关。它是一种选择透过性膜,水分子、一部分离子和小分子可通过,但其他的离子和大分子等不能通过。

细胞质是介于细胞膜和细胞核之间的物质,它包括基质、细胞器和包含物三种成分。基质呈液状,它能调节细胞的代谢过程。在基质内悬浮的一些小结构,称细胞器,如线粒体、高尔基复合体、中心体和溶酶体等。各种细胞器具有不同的功能,如线粒体是氧化酶的集中地点,细胞内物质分解和氧化过程主要在线粒体内进行;内质网是细胞质内相连通的片层性的管状结构,可分为附有核蛋白的粗面内质网和无核蛋白附着的滑面内质网,它们是细胞内物质运输的通道,又是核蛋白附着的支架,可能还参加糖原及脂类的生化活动和激素的合成和分泌等功能。

细胞核通常位于细胞中央,它由核膜、核仁和染色质组成。核仁呈球状小体,1个或数个,内含核糖核酸和蛋白质,它与细胞内的蛋白质合成和核蛋白体的形成有关。在细胞分裂时,核内染色质变为染色体,它是与遗传有关的重要结构。

细胞虽有多种结构部分,但各部是相互紧密联系,协调一致完成生命活动的。

左焕琛

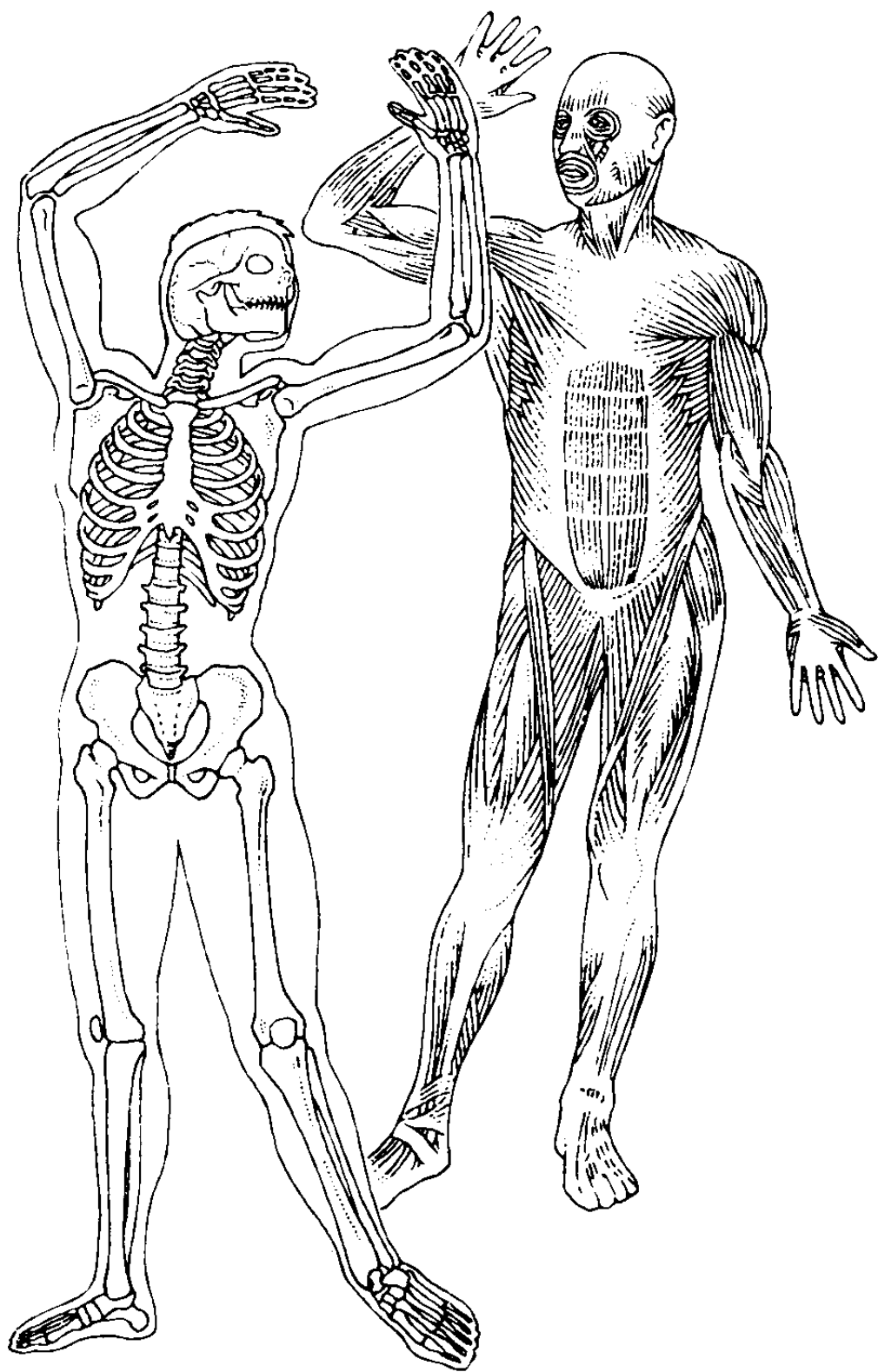
运 动 系 统

运动系统由骨、骨连结器和肌肉三部分组成。它对人体具有支持、保护和运动的功能,是人类从事生产劳动和其他活动的重要器官。

全身有 206 块骨头。按不同部位可分为躯干骨、颅骨和四肢骨;按形态又可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四种。骨是有生命的活器官,它由骨质、骨膜和骨髓腔组成。骨质分骨密质和骨松质两种。骨密质在骨的表面,致密坚硬,能承受较大压力。骨松质位于骨的内部,结构疏松,呈海绵状,由许多称为骨小梁的小滑片构成。若骨质脱钙变得疏松,则易发生骨折。骨膜紧贴骨的表面,富有神经和血管,有营养和造骨作用,所以骨膜对骨具有营养、生长和修复的作用。骨髓填充于骨髓腔和骨松质内,幼儿和胎儿期,骨髓腔和骨松质内充满红骨髓,有造血功能;成人骨髓腔内侧转为黄骨髓,充满脂肪,但当大量失血或贫血时,黄骨髓又能转化为红骨髓而造血。骨的化学成分分为有机物和无机盐类;有机物使骨富有弹性和韧性,无机盐类使骨具有硬度。小儿骨内有机物多,因此骨弹性大而硬度小,易变形;老人则与之相反,无机盐类含量多,所以较脆而易发生骨折。

骨通过骨连结器构成骨骼,成为人体的支架。骨连结器有直接连结和间接连结两种,后者又称关节。直接连结指两骨用韧带、软骨和骨直接连在一起,骨间无间隙。它的活动量大小取决于连接物的性能,一般活动幅度较小,如骨性结合较坚固就无活动性。关节的活动度较大,它由关节面、关节囊和关节腔构成。此外,还有些辅助结构,包括滑液囊、韧带、关节内软骨等。这些结构对关节起润滑、营养、减少摩擦和协助骨和肌肉运动的作用。

骨骼肌是人体运动的动力装置。全身约有 600 多块肌肉,约占体重的 40%。肌肉按部位可分为头颈肌、躯干肌和四肢肌三类。每块肌肉都由肌腹和肌腱组成。肌腹由许多肌细胞聚集而成,色红,柔软,具有一定的收缩和舒张的功能。肌腱由平行致密的胶原纤维束构成,质坚韧,无收缩力。骨骼肌借肌腱附着在骨面上,在神经系统



的调节下,肌肉产生收缩和舒张,从而牵引骨骼,产生多种运动。骨、关节及骨骼肌虽有各自的形态构造和功能,但三者为统一整体,在神经系统的支配下完成各种动作和运动。

左焕琛