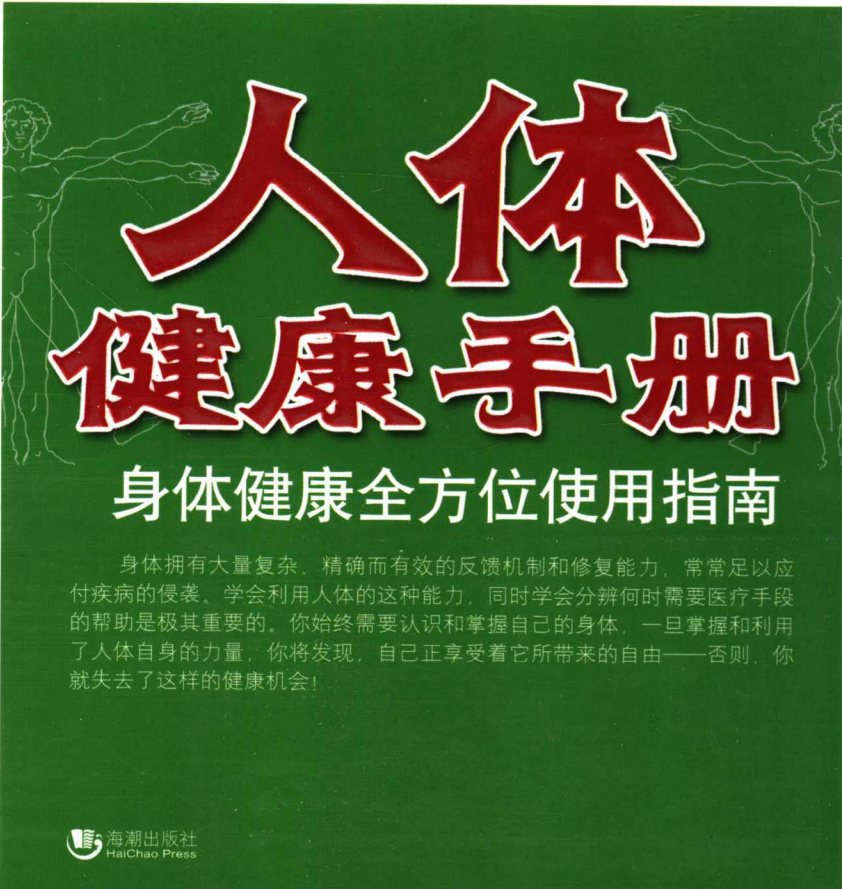




Ren Ti
Jian Kang
Shou Ce



人体 健康手册

身体健康全方位使用指南

身体拥有大量复杂、精确而有效的反馈机制和修复能力，常常足以应付疾病的侵袭。学会利用人体的这种能力，同时学会分辨何时需要医疗手段的帮助是极其重要的。你始终需要认识和掌握自己的身体。一旦掌握和利用了人体自身的力量，你将发现，自己正享受着它所带来的自由——否则，你就失去了这样的健康机会！

R-161-62/3

身体拥有大量复杂、精确而强大的自然机制和修复能力，常常足以应付疾病的侵袭。学会利用人体的这种能力，同时学会分辨何时需要医疗手段的帮助是极其重要的。你始终需要认识和掌握自己的身体，一旦掌握了利用人体自身的力量，你将发现，自己正享受着它所带来的自由——否则，你就失去了这样的健康机会！

人体健康手册

刘仁 编著

身体健康全方位使用指南

海潮出版社
HaiChao Press

REN TI JIAN KANG
SHOU CE



图书在版编目(CIP)数据

人体健康手册 / 刘仁主编. — 北京: 海潮出版社,
2007.8

ISBN 978-7-80213-447-8

I. 人… II. 刘… III. 保健—手册 IV. 161—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 113431 号

人体健康手册

主 编: 刘 仁

责任编辑: 崔树森

特邀编辑: 韩红月

封面设计: 沈家坤

责任校对: 左 颖

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编编: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 720mm×1010mm 1/16

印 张: 26

字 数: 450 千字

版 次: 2007 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-447-8

定 价: 36.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

序 >>>

Preface

言

人体是地球生命亿万年不断进化的产物,其复杂性和精确性远非当今最精密人造仪器设备所能相提并论。尽管今天我们在研究人体结构、人体生理机能变化方面取得了非凡的进步,但离完全掌握人体的生命规律仍然相当遥远。

现代医学发现,许多疾病不经治疗都有自动痊愈的可能,即“自限性”。事实上,每一种疾病发生后,人体都有促使其向着痊愈方向发展的能力,只不过这种能力有大有小,和身体的状态及致病强度有关。

人体在疾病痊愈过程中的主导地位,永远不可能被其他外在的力量取代。人体自身对疾病全方位、及时、精确地进行判断和处理的能力,当今医学水平暂时还无法达到。单从这一意义上来说,人体自身就包含有一个最好的“医生”。由于有这样一个无时不在的“优秀医生”,许多时候我们对自己的身体健康应该具有充分的自信。

相对于人体结构来说,我们对人体功能的了解欠缺巨大。特别是一些高级功能,比如脑,它的记忆功能、学习功能、中枢管理功能、梦的形成、精神因素对其刺激和影响等,直到今天仍然知之甚少。

人体功能中的化学现象十分复杂,生命体系中的化学过程、各种蛋白质的构成就像浩瀚的宇宙,根本不知道边际在哪里。当今所掌握的人体化学知识,相对于人体复杂的生命现象可能只是冰山一角。

可以说,我们每个人的身体都是一个充满智慧的机体,有其特殊的运转规律。同时,我们的身体也需要特别地呵护,使用不当,就会造成无法挽回的伤害。多数慢性病,就是我们错用了身体的结果。

虽然在生活中,医生可以提供给你一些医疗知识,但是身体是你的,每个人都可以自觉地重视并控制自己的健康,只要你学会正确地使用自己的身体。免疫力、经络、血气、五体,这些听起来好像特别专业的术语,其实和我们的生活息息相关。常见病的防治和关键时期的养护,更是关系到人体健康和家庭幸福的



重中之重。正如古希腊名医希波克拉底所说的一样:“最好的医生是你自己。”

但是,很长一段时间以来,我们用一知半解的医术来对抗疾病,许多治疗的手段对身体都会产生不良的影响,使得人体的吸收能力受到很大的阻碍。这些问题都会造成人体能量的下降,而使人体逐渐失去各种功能,造成各种各样的疾病。

本书从科学实用的角度,剖析了人体的基本结构和功能,详细地介绍了人体的细胞、组织、器官和系统的基本现象,正常的生理功能和心理活动,可能罹患的疾病,遭受的意外伤害,以及疾患、损伤后的诊治,同时让读者知道能够按照人体的规律去保养维护自己的身体,开导人们如何养生和保健,达到健康长寿的目的,文字生动活泼,深入浅出,既具科学性,又有趣味性,是一本贴近生活、贴近实际、贴近大众,帮助读者了解自己的身体并实施科学保健的全方位使用手册!

健康并不是一种偶然,而是一种选择,我们每个人都可以选择健康,只要你珍爱自己的身体,正确地使用身体,那么健康就会时时与你相伴!

序言 → I

第一章 人体:无时不在的医生 1

人体是最好的医生→2

健康与平衡→3

人体的自我修复能力→5

人体的防御能力→6

人体的代偿和适应能力→9

疾病症状对人体的保护→10

炎症反应的防御作用→12

第二章 人体信息之窗 13

 奇妙的外衣:皮肤

1.天然的屏障→14

2.藏在皮肤下的秘密→16

3.汗腺:看不见的喷泉→17

4.要命的疼痛→18

5.面部危险三角区→19

6.最佳护肤时间→19

7.科学地调理皮肤→20

8.食疗与皮肤保养→22

9.“体面”地做人→22

10.越挠越痒→23

11.脸上的疙瘩→24

12.烦人的黄褐斑→25

13.如何进行手部皮肤护理→26

14.当心皮肤癌→27

15.谨慎湿疹→27

16.牛皮癣的诊疗→28

17.玫瑰痤疮的调理事项→29

18.无汗的原因→30

19.为何多汗→30

20.盗汗“盗”走了宝贵的健康→31

21.远离体臭→32

22.皮肤上的“红蜘蛛”→33

23.皮肤颜色异常→33

24.迈向衰老的标志→34

25.皮肤角化→35

26.体表黑痣→35



心灵之窗:眼睛

- 1.眼睛的构造→37
- 2.奇妙的照相机→38
- 3.儿童要保护视功能→40
- 4.如何保护眼睛→40
- 5.提高视觉能力→42
- 6.眼睛要保湿→43
- 7.化妆不当伤眼睛→44
- 8.近视眼者如何护眼→44
- 9.色盲之谜→45
- 10.何谓夜盲→46
- 11.可导致失明的青光眼→47
- 12.别让晶状体变混浊→48
- 13.沙眼:是沙子进入了眼睛吗→49
- 14.眼睑异常→49
- 15.出现在巩膜上的异常迹象→50
- 16.黑睛异常→51
- 17.眼球异常:与众不同的眼球→51
- 18.结膜充血:为啥红了眼→52
- 19.溢泪:为何眼泪汪汪→52
- 20.视物变形→53
- 21.虹视:不应该出现的“彩虹”→54
- 22.引起目眩的原因→54
- 23.目眩的食疗方→55
- 24.如何预防眼疾→55
- 25.维生素与眼部健康→56
- 26.清肝明目食疗方→56

聆听美妙的世界:耳朵

- 1.神奇的传音装置→58
- 2.听觉信息的传输→59
- 3.科学用耳与护耳→60
- 4.噪音是耳朵的头号敌人→61
- 5.吸烟损害听力→62
- 6.不可太用劲擤鼻涕→62
- 7.别滥用抗生素→63
- 8.通往健康之路→63
- 9.保持平衡→64
- 10.获得超强听力→65
- 11.让人心慌意乱的耳鸣→65
- 12.重视老年性耳聋→66
- 13.处理飞行中的耳部不适→67
- 14.耳痛辨病→67
- 15.耳聋与疾病→68
- 16.耳内流液→69
- 17.耳内奇痒→70
- 18.中耳炎的防治→70
- 19.眩晕的预防→71

感受环境中的气息:鼻子

- 1.面部的丘陵→73
- 2.奇妙的嗅觉→74
- 3.气味是怎样被感知的→76
- 4.使嗅觉更加敏锐→76



- 5.保持鼻腔的清洁→78
- 6.妊娠期鼻炎→78
- 7.保护鼻子→79
- 8.鼻炎的防治→79
- 9.鼻内气味异常→81
- 10.鼻涕异常→82
- 11.打喷嚏→82
- 12.鼻塞:并非就是感冒→83
- 13.鼻痒应引起重视→84
- 14.鼻出血的正确处理→84
- 15.需要警惕咳嗽→85
- 16.嗅觉异常→86
- 17.窦的保养→87
- 18.鼻窦的预防→88
- 19.酒糟鼻:惹人注目的红鼻子→89
- 20.鼻部按摩保健→90
- 21.感冒的防治→90

尝尽人间百味:舌头

- 1.有你,生活才有滋有味→93
- 2.味觉的形成→94
- 3.味觉感受的改变→95
- 4.望舌苔→97
- 5.形态多样的舌→98
- 6.舌诊的科学性→99
- 7.保护好舌头→100
- 8.象地图一样的舌头→101
- 9.从味觉看健康→102
- 10.警惕快餐综合征→104
- 11.谨防特发性低味觉→105
- 12.重视宝宝断奶期的味觉体验→105
- 13.味觉障碍→106
- 14.味觉减退→107
- 15.影响味觉的因素→107
- 16.舌癌:致命的舌头病变→108
- 17.光红舌:又光又红的舌→108
- 18.舌肿胀:为何舌会发胖→109
- 19.火辣辣的舌灼痛→109

第三章



拥有良好的食欲

111

食物粉碎机:口腔

- 1.口腔的结构→112
- 2.消化战场上的尖兵→112
- 3.牙齿并非坚不可摧→114
- 4.刷去牙病→115
- 5.让牙齿变得更年轻→115
- 6.常见的异常牙齿→117
- 7.食物与牙齿健康→118
- 8.颞下颌失调→118
- 9.牙齿的保健→119
- 10.保护好牙床→120
- 11.牙龈炎的防治→121
- 12.唾液:神奇的金津玉液→122



13. 牙痛会告诉你什么→123

21. 口干→130

14. 龋齿: 口腔最大的敌人→125

22. 口苦→131

15. 预防儿童牙齿畸形→126

23. 口腔为何发生异味→132

16. 假牙的保养→127

24. 引起口腔出血的原因→132

17. 哈出清新的空气→127

25. 牙齿酸痛→133

18. 口腔溃疡→128

26. 磨牙症: 何故“咬牙切齿”→134

19. 朱唇为何黯然失色→129

27. 口腔中的三个危险区→134

20. 口腔黏膜异常→130

28. 拔牙后注意事项→135

食物的通道: 食管

1. 食管的功能→136

6. 心绞痛的模仿秀→139

2. 食管静脉曲张→137

7. 食管贲门失弛缓症→140

3. 食管溃疡→137

8. 老人应小心进食→140

4. 食管裂孔疝→138

9. 反酸→141

5. 食管疤痕狭窄→139

10. 食管的维护保养→142

食物的加工厂: 胃肠

1. 食物的储藏室→143

10. 肠: 九曲十八弯的加工厂→150

2. 胃肠的消化→144

11. 肠道的维护→152

3. 养胃秘诀→145

12. 维护结肠的健康→153

4. 给肠胃休个假→147

13. 含冤待雪的器官→154

5. 胃炎的防治→147

14. 阑尾炎发作时→155

6. 消化性溃疡→148

15. 肛门需要细心的呵护→156

7. 便秘食疗方→149

16. 难以启齿的痔疮→156

8. 腹泻食疗方→149

17. 令人尴尬的肛痒→158

9. 胃痛食疗方→150

18. 尽早发现结肠癌→159

人体的化工厂: 肝胆胰

1. 肝脏: 人体最大的化工厂→160

3. 认识乙型肝炎→162

2. 肝脏的日常保养→161

4. 肝炎的预防→164



5. 乙肝患者的保养→164

6. 胰腺:生产消化酶的工厂→165

7. 胆囊:贮藏胆汁的口袋→166

8. 胆结石:胆囊里的石头→167

9. 嗜酒的恶果→169

10. 暴饮暴食的代价→170

11. 有助消化的饮食习惯→171

消化系统的异常信号

1. 肝掌→173

2. 吞咽困难→173

3. 食欲亢进→174

4. 食欲不良→175

5. 呕吐与疾病→175

6. 腹痛与疾病→176

7. 腹部肿块→177

8. 腹泻与疾病→178

9. 大便色泽异常→179

10. 大便形态异常→179

11. 大便气味异常→180

12. 肛门排气异常→181

第四章



使呼吸更通畅

183

气体出入的门户:咽喉

1. 认识咽喉→184

2. 喉结,男人的标志→184

3. 咽喉部保养措施→185

4. 咽喉痛的防护→186

5. 远离咽喉炎→187

6. 慢性咽喉炎的饮食→188

7. 咽喉异物感→189

8. 口喉不适→190

9. 想拥有好嗓子吗→190

10. 护嗓须知→191

11. 呼噜背后隐藏的危险→192

气血汇集之所:肺

1. 气体出入的通道→193

2. 气体交换站→194

3. 气体的交换→195

4. 使呼吸更通畅→196

5. 勤劳的员工→197

6. 让呼吸变得更轻松→198

7. 支气管炎的保健→199

8. 厨房油烟害处大→199

9. 维生素与肺的健康→200

10. 肺癌的预防→200

11. 肺炎的防治→201

12. 卷土重来的肺结核→202

13. 咳嗽的饮食→203

第五章



跳得更轻松

205

不停运转的发动机: 心脏

1. 人体的泵→206
2. 保护那颗脆弱的心→207
3. 老人宜吃猪血→209
4. 伤心的药物→209
5. 高血压的防治→210
6. 给予心脏足够的空气→211
7. 心脏的节律→212
8. 也许该改一改了→213
9. 消除健康隐患→214
10. 血脂检查要空腹→215

循环不息的血液

1. 红色的液体→216
2. 保持血液的健康→217
3. 红色的长河→218
4. 静脉: 原料回收站→219
5. 何谓大动脉炎→220
6. 多发于男性的脉管炎→220
7. 雷诺氏综合征→221
8. 静脉曲张的预防→222
9. 保持静脉健康→223
10. 维持血管通畅→224

第六章



越活越年轻

227

人体的指挥中心: 神经系统

1. 人体的信息网络→228
2. 神奇的脑部结构→229
3. 脑干的组成→230
4. 小脑与运动→231
5. 脑也会放电→232
6. 大脑与性别→233
7. 认识的过程→233
8. 脑的边缘系统→234
9. 食欲中枢→235
10. 体内生物钟→235

神经系统的养护

1. 脑功能的维护→237
2. 健脑精神餐→239
3. 避免受到情感创伤和压力→239
4. 避免受到有毒物质的侵害→239
5. 避免睡眠不足的影响→241
6. 加强大脑营养的忠告→242



- | | |
|----------------|--------------------|
| 7.健脑小窍门→245 | 14.不焦不躁→252 |
| 8.脑血栓的预防→246 | 15.警惕过早丧失记忆→253 |
| 9.脑出血的预防→247 | 16.脾气突然变坏时→254 |
| 10.精神病的预防→247 | 17.认识抑郁症→255 |
| 11.疼痛的防治→249 | 18.什么是脑积水→257 |
| 12.都是紧张惹的祸→251 | 19.何谓帕金森病→257 |
| 13.坐骨神经痛→251 | 20.阿尔茨海默病患者的护理→258 |

第七章



保持生理平衡

261

❀ 生理功能的调节者 ❀

1. 内分泌腺和激素→262
2. 脑垂体: 内分泌腺的总指挥→263
3. 甲状腺: 代谢速率的转换器→264
4. 喜欢夜间活动的松果体→265
5. 调节血糖的胰岛→266
6. 爱恨交加的肾上腺→267
7. 奇妙的性腺→269
8. 性行为 and 激素→269
9. 爱睡觉的孩子长得快→270
10. 催乳素在夜间形成→271
11. 激素在青春期的作用→271
12. 褪黑激素为天然安眠药→272

❀ 生理平衡的失调 ❀

- 1.巨人症与侏儒症→273
- 2.难看的粗脖子→273
- 3.令人痛苦的糖尿病→274
- 4.有助于降糖的食物→275
- 5.肾上腺皮质功能亢进→276
- 6.肾上腺皮质功能减退→277
- 7.定期而至的月经→277

第八章



体内环境维护

279

人体的净化工厂:肾脏

1. 血液过滤器→280
2. 肾脏保养要诀→281
3. 肾脏疾病的信号→282
4. 肾病综合征→283
5. 慢性肾小球肾炎→284
6. 肾脏长出的石头→285
7. 帮助肾脏获胜→286



人体的废水库: 膀胱

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 像气球一样的膀胱→287 | 7. 常见的尿流变化→292 |
| 2. 如何进行膀胱保健→288 | 8. 引起血尿的原因→293 |
| 3. 呵护你的膀胱→288 | 9. 为什么尿床→293 |
| 4. 尿液与病变→289 | 10. 男性的尿道分泌物→294 |
| 5. 排污系统的故障→291 | 11. 夜尿频繁是何故→295 |
| 6. 排尿量异常→291 | 12. 尿不禁→296 |

第九章



塑造强壮的体魄

297

力量之源: 肌肉

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 骨骼肌是怎样运动的→298 | 10. 锻炼腹部→308 |
| 2. 健康的基础→300 | 11. 锻炼背部→309 |
| 3. 正确的肌肉锻炼方法→301 | 12. 背痛的防治→309 |
| 4. 颈部日常保养→302 | 13. 锻炼臀部→312 |
| 5. 肩部的构造与保养→303 | 14. 锻炼大腿→312 |
| 6. 灵巧的双手→304 | 15. 锻炼小腿→313 |
| 7. 锻炼前臂→306 | 16. 跟腱的保护→314 |
| 8. 锻炼臂膀→306 | 17. 踝关节的锻炼→315 |
| 9. 锻炼胸部→307 | 18. 保持适当的体重→315 |

人体的框架: 骨骼

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 人体的骨架→317 | 6. 颈椎: 人体的方向盘→322 |
| 2. 如何使骨架更坚固→318 | 7. 任劳任怨的腰椎→323 |
| 3. 颅骨: 保护大脑的钢盔→319 | 8. 肋骨心肺的保护者→323 |
| 4. 挺起你的脊梁骨→320 | 9. 安分守纪的尾骨→324 |
| 5. 椎间盘的呵护→321 | 10. 易受伤的膝盖→324 |



骨关节问题

1. 关节的类型→326
2. 常见的关节炎→326
3. 颈椎病的防治→327
4. 肩周炎患者的功能锻炼→329
5. 腕管综合征的处理→330
6. 急性腰扭伤的注意事项→331
7. 慢性腰肌劳损患者的自我保健→332
8. 网球肘的预防与处理→332
9. 腕关节的保健→334
10. 骨质疏松症的预防→335
11. 膝盖疼痛→336
12. 踝关节损伤→336
13. 给痛风患者痛风的患告→337

第十章



维护生殖健康

339

男性生殖系统的组成与功能

1. 男性生殖器→340
2. 使其伸缩自如→341
3. 机能问题→343
4. 论一论持久战→343
5. 精子的发源地→344
6. 常见的睾丸损伤→345
7. 保护自己的命根子→345
8. 生命之液→346
9. 有功有过的前列腺→347
10. 可有可无的东西→349

男性生殖系统的保健

1. 精液带血的常见原因→351
2. 阴茎异常勃起→351
3. 阳痿的原因及食疗→352
4. 早泄的防治→353
5. 引起小睾丸的常见原因→354
6. 附睾增大应引起重视→354
7. 尿道口为何发红→355
8. 男性优生的策略→355
9. 防止男性性衰老的诀窍→356
10. 前列腺炎的防治→357

女性生理特征

1. 最敏感的地方→359
2. 森林的深处→359
3. 绝对的禁区→360
4. 胎儿的宫殿→361
5. 神秘的管道→362
6. 卵子的发源地→363
7. 婴儿的粮仓→364
8. 健康怀孕→365



9. 注意外阴卫生→366

11. 痛经的防治→367

10. 乳房的自我检查→367

女性生殖系统的健康

1. 妇科检查→369

9. 性传播性疾病→375

2. 维护子宫的健康→370

10. 愉快地度过绝经期→376

3. 子宫癌的预防→370

11. 常见的乳房异常→377

4. 真菌性阴道炎的防治→371

12. 月经异常女性的烦恼→378

5. 细菌性阴道炎的防治→372

13. 外阴变白应谨慎→380

6. 乳房上的疙瘩→372

14. 引起外阴瘙痒的原因→380

7. 小心乳腺癌→373

15. 引起外阴溃疡的原因→381

8. 没有症状的卵巢癌→375

第十一章



增强机体战斗力

383

人体的防御设施

1. 免疫系统→384

9. 抵抗入侵者的重重屏障→389

2. 免疫器官→384

10. 激烈的厮杀→391

3. 免疫细胞→385

11. 人体的战场→391

4. “五虎上将”→385

12. 人体卫士反目的时候→392

5. “士兵”工厂→386

13. 免疫力下降的四大信号→392

6. 培训基地→387

14. 免疫与遗传→393

7. 咽喉守卫者→387

15. 免疫与癌的形成→394

8. 免疫过滤器→388

增强免疫力

1. 保持心情的舒畅→395

6. 补充维生素→398

2. 拥有充足的睡眠→396

7. 蛋白质与免疫力→399

3. 进行适当的运动→396

8. 戒除烟酒→400

4. 多吃蔬菜和水果→397

9. 空气浴与免疫→400

5. 合理的饮食结构→398

10. 微量元素与免疫→401

REN TI WU SHI BU ZAI DE YI SHENG

第一章

人体：无时不在的医生

人体是最好的医生

健康与平衡

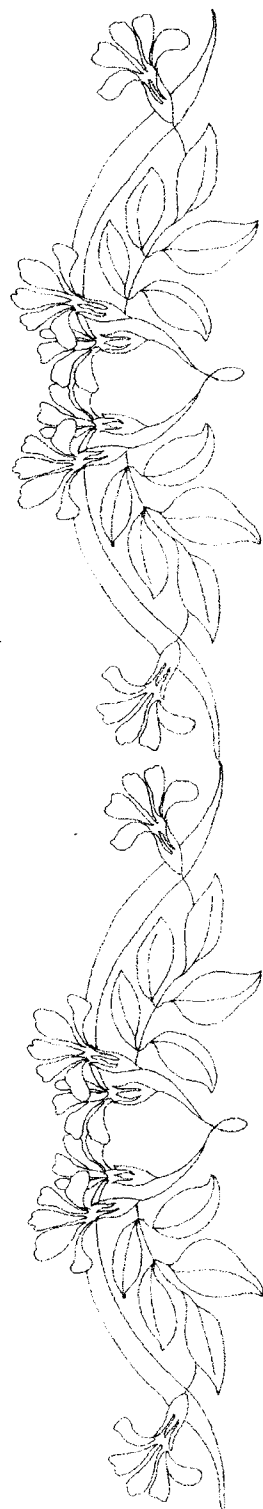
人体的自我修复能力

人体的防御能力

人体的代偿和适应能力

疾病症状对人体的保护

炎症反应的防御作用





人体是最好的医生

现代医学发现,许多疾病不经治疗都有自动痊愈的可能,即“自限性”。事实上,每一种疾病发生后,人体都有促使其向着痊愈方向发展的能力,只不过这种能力有大有小,和身体的状态及致病强度有关。

就当今自诩高度发达的医学水平而言,绝大多数治疗措施,仍然只是这种自愈能力的辅助手段。古希腊医生希波克拉底(Hippocrates)认为,“许多疾病能够本能地自愈”,“患者自身同疾病斗争即是一种治疗,病因会因此清除”。



◆ 人体在疾病痊愈过程中的主导地位,永远不可能被其他外在的力量取代。

17世纪著名医学家托马斯·西登纳姆(T. Sydenham)被誉为是英国的希波克拉底,在当时批评医生大量滥用药物时,他精辟地总结出,“医生所能做的最好事情,是给人体以每一个能够发挥其自愈力的机会”。

当今许多学识丰富的医生都不得不承认,临床上真正由他们治好的病人比例并不是很大,这种情况在非手术科室尤为明显。当然,这并不是否定医生的作用,因为对病人的处理除了适当的

治疗,还包括正确的诊断、预后估计以及安慰和护理。

人类可以追述有医生的历史,相对于整个进化过程来说十分短暂,现代医学的真正发展也只是在抗菌素发明以来的一百多年里。那么,在没有医生的时间里,人类是怎样对付疾病的呢?

要弄清楚这个问题,我们只需要了解生物进化的基本道理——大凡今天能够存在的一切生物,都是大自然筛选的结果,必然它们都有抵御周围环境中不利因素的能力,因为没有这种能力者早已被淘汰出局。

在众多疾病中,微生物引起的传染性疾病占据了非常大的份额。人类每一次瘟疫的发生,幸存者均会对此种微生物产生强大的抵抗力,通过这一现象,人类发明了免疫接种,通过这一现象我们发现,人体忍耐一些较轻的疾病,可以增强机体抵抗疾病的能力。

人体在疾病痊愈过程中的主导地位,永远不可能被其他外在的力量取代。人体自身对疾病全方位、及时、精确地进行判断和处理的能力,当今医学水平暂时还无法达