

人体内的健康密码

解开人体内的健康密码

苗雨 编著

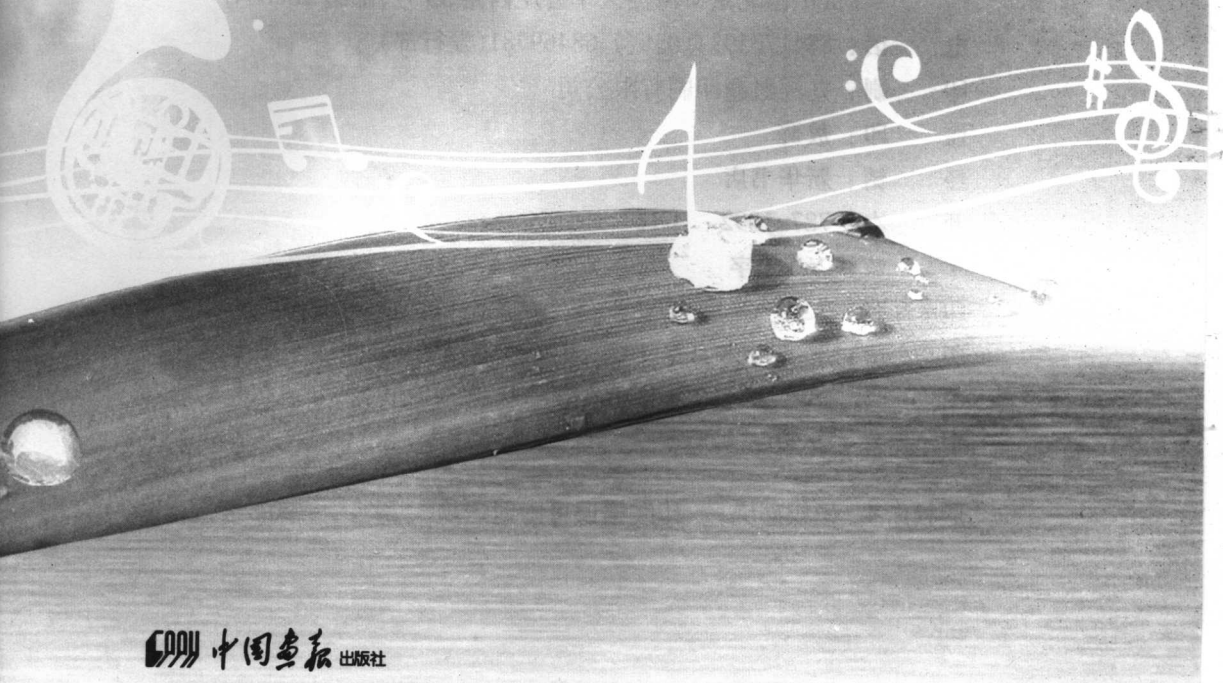
• 人体大小小血管有100多亿条，成人的血管总长度约为8000公里，可以绕地球16周半。
• 所有哺乳动物（人除外）一生的心跳次数基本上是一样的，大约是25亿次左右，而人一生的总心跳次数约为15亿至20亿次。

对不同时期人体特点的分析

人体在清晨要比晚上更高一些。在白天，由于重力作用，脊柱中的软骨被向下推压缩最多8毫米。在晚上，当你平躺后，软骨又会逐渐膨胀。

人体内的 健康密码

苗雨
编著



图书在版编目(CIP)数据

人体内的健康密码/苗雨编著. —北京:中国画报出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80220-167-5

I. 人… II. 苗… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 107861 号

人体内的健康密码

出 版 人: 田辉

编 著: 苗雨

责任编辑: 李刚

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编 100044)

电 话: 88417359(总编室)、68469781(发行部)

印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司

监 印: 敖晔

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 12.5

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-167-5

定 价: 26.80 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前言

神医们的密码

扁鹊无论是在其生活的朝代还是在后世，都被认为是众多神医中的顶级人物。然而，我国先秦时代的《鹖冠子》一书中记载了这样一个故事：

世人知道大名鼎鼎的扁鹊的人很多，然而知道扁鹊兄长的人却很少。就此魏文王问扁鹊：“你兄弟三人，皆精于医术，谁的医术最高？”扁鹊答道：“论医术，我大哥最高，二哥次之，我属于最差。”

文王再问：“既然如此，为什么你名扬天下，他们却声望远不及你？”

扁鹊答：“我大哥治病，是治在病情发作之前，由于人们不知道他事先能铲除病因，所以他的名气根本无法传播出去；我二哥治病，是治病于病情初起之时，一般人认为他只能医治一些轻微的小病，故名声只及附近乡里；至于我，没有二位兄长的超前判断能力，只能医治于病情严重之时，但一般人却只看我穿针放血或在皮肤上做些大的手术，就认为我医术最高明，因此名气最大，远涉全国。”

以此看来，扁鹊算不得神医，真正的神医是能防患于未然，注重保养健身，以达到不生病或少生病的人。

许多人都认为没有病就是健康，小病抗一下就过去了，一定要等到病得很严重了，才觉得自己生病了，才要去医院。或认为平时的锻炼、保养都是在浪费时间——身体好好的，有什么可健身的？殊不知正是这种思想，成为人体健康杀手。在不知不觉中，自己的健康被一丝一毫地消耗着，身体得不到补充和修复，有朝一日大病突然到来，或者形成了什么慢性病，才悔之晚矣。那时候不但要花费更多的时间和金钱来就医，对自己的身体消耗也会很大，更有甚者，会危及到自己的生命。

西方医学理论是一种排异理论，人体什么部位有异常了，专门针对这个部位研究某种药或者疫苗进行治疗，再不行就动刀给割去，这种方法简



单、直接、见效快,有其优点。而我国中医理论是一种养生理论,讲求的是自然和平衡。没有病的时候要对身体进行保养,有了疾病,也是讲究调养,“三分靠治,七分靠养”,这种办法看起来似乎慢一点,麻烦一点,但是对人体损害少,更有利于健康长寿。

早在《黄帝内经》中,就有关于养生于长寿的论述,提出了未病先防的预防思想。人体要顺应自然规律,才能维持正常生命活动。“逆之则灾害生,从之则苟疾不起,是谓得道。”根据四时不同,采用春养生,夏养长,秋养收,冬养藏,以及春夏养阳、秋冬养阴的方法,即以自然之道,养自然之生,取得人与自然的整体统一。

“虚邪贼风,避之有时;恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来!”这是要求外避六淫之邪,内免精神刺激,情志变动,达到未病先防。

提倡“饮食有节”,维护后天脾胃之源。如“饮食自倍,脾胃乃伤”,伤则化源不足,易生百病。同时谆谆告诫人们,谨慎地调和五味,切忌偏嗜。“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气。”这些养生理论,至今仍有借鉴价值。

进入现代社会后,随着我国经济的不断发展,社会节奏也越来越快,人们的生活水平也越来越高。但是人们的健康水平却越来越差,一方面环境污染越来越严重,直接危害人们的健康;另一方面许多人都处于一种“亚健康”的状态,总是感觉身体不适,却又找不出原因;还有中年时期的猝死率增加了,一些事业如日中天、非常成功的人,由于工作压力大,不注意保健,导致中年时期身体出问题甚至突然死亡;另外一个非常严重的问题就是我国现代社会的心理问题。这些问题有的可以通过医生来解决,有的却不是医生能解决或者不需要医生解决,而是依靠我们自身的健身保养就能够完成的。而要想正确而有效地健身保养,必须首先了解我们身体的“密码”。只有掌握了“密码”,才能够找到正确的门径,才不会用错方法。

需要特别说明的是,本书只是介绍一些养生保健的方法和饮食作息的一些注意事项,而并非医学用书,目的是让读者作为日常养生保健的参考,获得健康的生活,而不是以让读者了解如何治病为宗旨。文中有些观点可能仍为当今养生保健学界争论的焦点,特此说明,以免造成误导。

目录

第一章：系统解析——人体系统操作手册

消化系统	2
健康自测：胃肠病	8
健康自测：肝脏病	11
呼吸系统	14
健康自测：肺和支气管疾病	14
循环系统	19
健康自测：心脏病	21
泌尿系统	26
健康自测：肾病	27

第二章：常规密码——饮食起居与人体健康

喝水有学问	56
水是生命之源	56
用健康水，小心水中的“杀手”	60

喝水的误区	61
学会喝水	65
食物中的健康	68
健康自测:饮食健康	69
饮食疗法的作用	71
饮食疗法的作用机制	72
常见疾病的饮食调节	73
癌症与饮食习惯	82
健康自测:癌症性格	86
世界卫生组织公布的最佳食品榜	87
世界卫生组织公布的十大垃圾食品	88
健康的作息习惯	90
合理作息的保健作用	90
科学的作息制度的建立	92
健康习惯与高质量生活	93
健脑益智	94
健康自测:脑疲劳	94
抗衰老	98
美容抗皱	101
睡眠	102
排毒养颜	104
生活环境对人体健康的影响	108
生物环境知多少	109
美化生活环境	110
注意社会心理环境	113

第三章:动态密码——保健运动

体育运动	116
健康自测:运动体检	117
体育运动与养生	118
运动养生的原则及注意事项	120
太极拳	122
太极拳的养生功能	123
练习太极拳的注意事项	123
瑜伽	124
健康自测:身材解析	125
瑜伽的起源与功能	125
练习瑜伽的注意事项	127
健身气功	129
中国特有的养生保健术	129
健身气功的养生保健作用	130
五禽戏	131
练习健身气功的注意事项	133

第四章:分级密码——不同人群的养生特点

儿童期	136
儿童生长发育特点	136
儿童期身体各系统特点与保健	138
青壮年期	139
青壮年时期的生理特点	140
青壮年时期的营养与保健	140



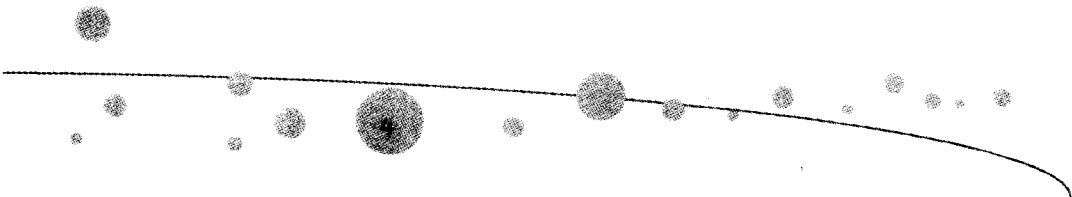
老年期	143
健康自测:老年痴呆	143
人体老年期的生理变化	145
老年期的营养与保健	147

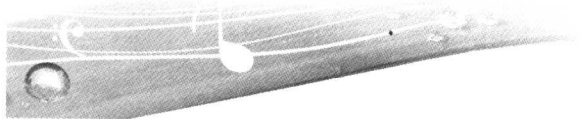
第五章:核心密码——心理健康

当今社会的第一大健康问题	150
心理健康的定义	152
心理问题的成因	154
常见的心理问题	158
健康自测:抑郁症	158

第六章:密码错误——健康保健的几大误区

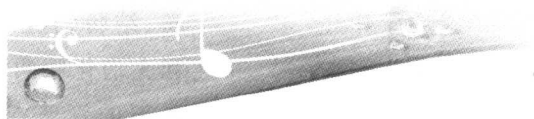
营养误区	171
健康自测:维生素缺乏症	173
减肥误区	177
健康自测:体重标准	177
性健康误区	179
一些不利于健康的生活习惯	185
健康自测:长寿指数	190





第一章

系统解析——人体系统操作手册

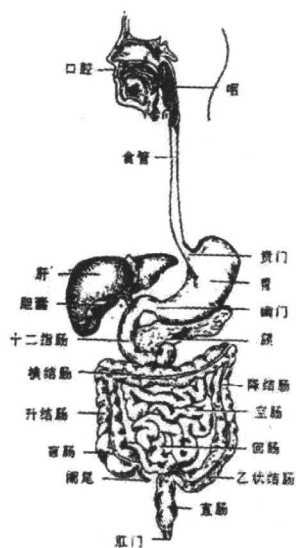


要了解健康密码藏在人体何处，首先要了解自己的身体。人体本身是一个系统工程，五脏六腑之间互相有非常紧密的关系，这个系统工程由各种人体器官组成，各种器官又由各种细胞组成。保持健康的根本就是要清楚我们的生理结构，只有了解了各个系统和各个器官的特性，我们才能找到发病的根源和保养的要点，健康密码也就藏在这些根源和要点之中。

消化系统

消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。消化管是一条自口腔延至肛门的很长的肌性管道,包括口腔、咽、食管、胃、小肠(十二指肠、空肠、回肠)和大肠(盲肠、结肠、直肠)等部。消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散在于消化管各部的管壁内,大消化腺有三对唾液腺(腮腺、下颌下腺、舌下腺)、肝和胰。

消化系统的功能是消化食物,吸收养料、水分和无机盐并排出残渣,包括物理性消化和化学性消化。物理性消化是指消化管对食物的机械作用包括咀嚼、吞咽和各种形式的蠕动运动以磨碎食物,使消化液与食物充分混合,并推动食团或食糜下移等。化学性消化是指消化腺分泌的消化液对食物进行化学分解而言,如把蛋白质分解为氨基酸,淀粉分解为葡萄糖,脂肪分解为脂肪酸和甘油等。这些分解后的营养物质被小肠(主要是空肠)吸收,进入血液和淋巴。残渣通过大肠排出体外。此外,口腔、咽等还与呼吸、发音和语言活动有关。



消化系统全貌

一、口腔

口腔内各器官构成及功能

口腔内有牙齿和舌,并有三对唾液腺开口于口腔粘膜表面。

1、口腔各壁

口腔各壁包括前壁、侧壁、口底、顶壁(腭)等几部分。

2、牙

牙是人体最坚硬的结构,嵌于上、下颌骨的牙槽内。呈弓状排列成上牙弓和下牙弓。牙具有机械加工(咬切、撕裂、磨碎)食物和辅助发音的作用。

(1)结构:分牙冠、牙根、牙颈三部分。

(2)组成:主要由牙本质构成,另有釉质、牙骨质和牙髓。在牙冠、牙质外面还另有光亮坚硬的釉质,牙根的表面覆有粘合质。牙内部的空腔叫牙腔或髓腔,牙根的内部叫做牙根管,牙根管末端的小孔叫牙根尖孔。牙的神经、血管通过牙根尖孔和牙根管至牙腔,与结缔组织共同组成牙髓,当牙髓发炎时常引起剧烈疼痛。

(3)牙周组织:包括牙槽骨、牙周膜和牙龈三部分。牙槽骨是牙根周围牙槽突的骨质。牙周膜是介于牙和牙槽骨之间的致密结缔组织,固定牙根,并能缓解咀嚼时的压力。牙龈是紧贴牙槽骨外面的口腔粘膜,富含血管,其游离缘附于牙颈。

(4)牙的种类和排列:第一套牙称乳牙,可分为切牙、尖牙和磨牙三类。第二套牙称恒牙,可分为切牙、尖牙、前磨牙和磨牙四类。其中乳牙共

20个,上、下颌左右各5个。恒牙共32个,上、下颌左右各8个。

人的一生中先后有两组牙萌生,第一次发生的叫乳牙,一般自生后6个月开始萌生,3岁初出齐,6-7岁开始脱落;第2次发生的叫恒牙,6-7岁起开始长出第一磨牙,13-14岁出齐并替换乳牙,第三磨牙一般在17-25岁或更晚些长出,叫做智牙,也有终生不萌出者。

(5)牙的形态特点:切牙的牙冠呈扁平凿子形;尖牙的牙冠呈锥形;前磨牙的牙冠呈立方形,咬合面上有2-3个结节,以上各牙均各有一个牙根;磨牙的牙冠大,也为立方形,咬合面上有4-5个结节,下颌磨牙有两个或三个牙根,上颌磨牙有三个牙根。

3、舌

舌是以骨骼肌为基础,表面覆以粘膜而构成。具有搅拌食物、协助吞咽、感受味觉和辅助发音等功能。

4、唾液腺

口腔内有大、小两种唾液腺。小唾液腺散在于各部口腔粘膜内(如唇腺、颊腺、腭腺、舌腺)。大唾液腺包括腮腺、下颌下腺和舌下腺三对,它们是位于口腔周围的独立的器官,但其导管开口于口腔粘膜。

口腔的卫生保健

1、常见口腔疾病的预防方法

(1)定期口腔健康检查。可达到“有病早治,无病预防”的目的,尤其对学龄儿童更为重要。一般2~12岁儿童,半年检查一次;12岁以上每年检查一次;孕妇2~3个月检查一次。

(2)纠正不良习惯。一些不良习惯,如口呼吸、单侧咬合、吮唇、咬唇、咬颊、咬指、伸舌等,都会影响口腔自然防御能力,导致牙周病、错牙合畸形等,应分析原因,及时加以纠正。

(3)合理营养。从口腔预防角度出发,合理营养应注意三点:第一,加强牙颌系统生长发育期的营养,如钙、磷、维生素A、D、C和微量元素氟



的供给。第二,多吃具有适当硬度和粗糙而富纤维的食品,以利牙面清洁,增强牙周组织的防御力。第三,控制糖和精制碳水化合物的摄取,以减少致龋因素。

(4)口腔卫生。口腔卫生与口腔疾病的发生有很大关系,特别是牙周病和龋病。保持口腔卫生的方法有:漱口、刷牙、牙间洁净、牙龈按摩、消除食物嵌塞和刮除牙结石等。其中以刷牙最为重要。

刷牙能去除口腔污物、菌斑和按摩牙龈,从而减少口腔环境中的致病因素,增强牙周组织的防御能力。

刷牙要求是,将全口牙齿按上下左右分成若干区,依次洗刷,颊面、舌面、齿面都要刷到,并重复刷洗。刷牙次数,一般要求早晚刷牙,饭后漱口,每次刷牙可不少于3分钟。最好每次饭后也刷。还有人主张“三三三”制刷牙法,即每日3次,每次3分钟,刷洗三个牙面。

选择牙刷时,应根据个人口腔情况,选择大小、形态、刷毛软硬适度的牙刷,病人应在医生指导下选择。

目前我国使用的牙膏分普通牙膏、含氟牙膏、药物牙膏三大类。牙膏主要成分有洁净剂、摩擦剂、胶粘剂、芳香剂。含氟和药物牙膏是在以上基础上加入氟化物和一定药物,以期预防龋病和牙周病。

目前世界上生产的牙膏大部分为预防、治疗性药物牙膏。但由于口腔环境特殊,存在影响药物作用的多种因素,其实际效果尚不确定。另外,如长期滥用药物牙膏,还会干扰口腔生态平衡,导致菌群失调。

2、龋病预防

(1)消除有关致龋因素,改善口腔环境

菌斑是引起龋病的主要因素,因此控制菌斑,是预防龋病的重要方法之一,控制的方法有:

机械法,主要是刷牙、牙间洁净。

化学法,利用化学杀菌剂如0.2%葡萄糖酸洗必太溶液含漱,或酶制剂如葡聚糖酶抑制、干扰菌斑形成。

(2)提高牙齿抗龋能力

提高牙齿抗龋能力,主要是利用氟。氟有抑制致龋菌生长,减少菌斑内酸的形成,降低牙齿酸溶解度和促进再矿化等作用。应用方式有氟化水

源,将低氟及供水系统氟含量提高适当浓度,来预防龋病;口服氟片;用含氟牙膏;牙面涂氟;氟化物溶液漱口,等等。

(3)隔绝致龋因素对牙齿的侵袭

常用的方法是利用窝沟封闭剂,封闭牙齿的点隙裂沟。

(4)控制致龋菌利用产酸的作用物

通过限制蔗糖及其制品的摄入,或在食品中加入糖代品(甜味剂),可减少龋病的发生。

二、咽

咽是一个上宽下窄、前后略扁的漏斗形肌性管,上端附着于颅底,下端平环状软骨弓(第6颈椎下缘平面)续于食管,全长约12厘米。咽壁由粘膜、粘膜下膜、肌膜和外膜组成。

对于咽喉的保健,要注意正确的说话方式,避免大声喊叫;长时间说话后,不要吃冷饮,因为此时咽喉部组织呈急性充血状态,若大量进食冷饮,会造成咽喉部血管收缩,喉部的血流减慢,引起咽喉生理功能紊乱和局部免疫功能下降,极易发生急性咽喉炎,出现声音嘶哑、咽喉肿痛等症状。

如果出现嗓子干燥、异物感和声音嘶哑,可含服一些润喉药品,有条件者可做雾化吸入,可以从根本上消除喉部炎症;少食辛辣刺激食物,多食清淡、清凉的食物。另外,患伤风感冒要及时治疗,注意室内的和环境卫生。

三、食管

食管的构成

食管是一个前后压扁的肌性管,位于脊柱前方,上端在第6颈椎下缘平面与咽相续,下端续于胃的贲门,全长约25厘米,依其行程可分为颈部、胸部和腹部三段。

食管具有消化管的典型四层结构,由粘膜、粘膜下膜、肌膜和外膜组成。食管空虚时,前后壁贴近,粘膜表面形成7-10条纵行皱襞,当食团通过时,肌膜松弛,皱襞平展。食管肌膜由外层纵行、骨层环行的肌纤维组成。肌膜上1/3为横纹肌,下1/3为平滑肌,中1/3横纹肌和平滑肌相混杂,食管起端处环行肌纤维较厚,可起到括约肌作用。外膜为疏松结缔组织。整个食管管壁较薄,仅0.3-0.6厘米厚,容易穿孔。

食管的保养

食管是我们人体的“第一通道”,然而其重要性却往往被人们忽视。事实上近期食管癌的发病年龄有低龄化的趋势,35岁以下的青年人患病明显增多,占发病总人数的30%。35%-50%的食管癌患者与不良的饮食和生活习惯有关。因此,保养食道是值得重视的:

- (1)平时吃东西时要细嚼慢咽,不吃过热、偏硬,制作粗糙的食物;
- (2)当心鱼刺、鸡骨等物对食道的损害;
- (3)戒烟酒;慎用药,如四环素、阿莫西林、氯化钾、去痛片等如果用法不当也会对食道有一定的损害。
- (4)饮食不当,尤其是新鲜水果、蔬菜和动物蛋白摄入不足,进食腌制、霉变等含有亚硝胺、硝酸盐和亚硝酸盐及含有真菌毒素的食物,容易使食管癌的发病率增高。



在您阅读胃肠健康密码之前,请先做个简单的测试。根据最近三个月的身体状况,看看是否符合自己的情况,检查是否患了胃肠病。

健康自测:胃肠病

1. 常感食物堵塞胸口迟迟不下
2. 烧心、吐酸水
3. 饭后常打嗝,口臭明显
4. 经常呕吐
5. 经常腹痛或心窝痛
6. 大便呈黑色(如柏油样)
7. 虽无便秘,但大便细短,或扁平便
8. 反复出现腹泻或便秘
9. 便中混血

评析:

上述情况出现一项的,需注意肠胃保养,保险起见可以到医院进行检查。

若出现2-6项的,需要接受胃部X射线检查。

若出现7-9项的,一定要接受全面肠道检查。

胃肠疾病是发病率最高的疾病之一,几乎每个人的一生都会得上这类疾病,所以,千万不要小瞧“胃酸”、“肚子疼”这类小毛病。