

新型农民培训丛书



人体保健

常识读本

农业部农民科技教育培训中心
中央农业广播电视学校

组编



CAUP 中国农业大学出版社

新型农民培训丛书

人体保健常识读本

农业部农民科技教育培训中心 组编
中央农业广播电视学校

中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体保健常识读本/农业部农民科技教育培训中心,中央农业广播电视学校组编. —北京:中国农业大学出版社,2007. 11

(新型农民培训丛书)

ISBN 978-7-81117-405-2

I. 人… II. ①农 … ②中… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166401 号

书 名 人体保健常识读本

作 者 农业部农民科技教育培训中心
中央农业广播电视学校 组编

策划编辑	汪春林 高 欣	责任编辑	陈巧莲 董 维
封面设计	郑 川	责任校对	陈 莹 王晓凤
出版发行	中国农业大学出版社		
社 址	北京市海淀区圆明园西路 2 号	邮政编码	100094
电 话	发行部 010-62731190,2620	读者服务部	010-62732336
	编辑部 010-62732617,2618	出 版 部	010-62733440
网 址	http://www.cau.edu.cn/caup		
经 销	新华书店		
印 刷	涿州市星河印刷有限公司		
版 次	2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷		
规 格	850×1 168 32 开本 6.375 印张 157 千字		
印 数	1~8 000		
定 价	9.70 元		

凡本版教材出现印刷、装订错误,请向中央农业广播电视学校教材处调换

联系地址:北京市朝阳区来广营甲 1 号;电话:010-84904997;邮编 100012

网址:www.ngx.net.cn

参编著 郑振芬 张升峰 贾淑芳

审 稿 寇建平 陈肖安 蔡丹阳 范 巍

新型农民培训丛书编委会

主 任	曾一春		
副主任	李立秋	邹瑞苍	沙玉圣
	刘永泉	郭智奇	
编 委	刘天金	吴国强	李少华
	寇建平	高尚宾	杨礼胜
	王久臣	王青立	朱 岩
	邹 平	严东权	刘红强
	周普国	文承辉	陈肖安
	齐 国	陈 辉	朱闻军
	陆荣宝	张敬尊	童濛濛
	高 峰	韩广文	方向阳
	徐建义	曹春英	赵晨霞



内 容 提 要

本书内容包括人体的基本构成、运动系统、脏腑系统、脉管系统、调控系统、感觉器官、生理保健及心理保健。详细介绍了皮肤、感官、神经、呼吸、消化、循环、泌尿、运动和内分泌系统的功能、作用以及心理健康、保健常识。



编写说明

农民朋友们,现阶段我国正在积极推进社会主义新农村建设与和谐社会建设,而保持每个人的身体健康与心理健康正是千千万万个农村家庭幸福与和谐的基础。因为每个人都是组成家庭的重要组成部分。因此,如何想办法来保证农民朋友身体健康和心理健康,以促进社会主义新农村建设与农村社会和谐建设,这正是我们编写这本《人体保健常识读本》科普书的初衷。

希望农民朋友们在读过这本书之后更加了解自己的身体,注意经常锻炼身体,不仅具有健壮的体魄,而且要有健全的心理状态和适应社会的能力,努力为建设社会主义新农村与和谐社会贡献自己的一份力量。

农业部农民科技教育培训中心
中央农业广播电视学校
2007年7月



目 录

一、人体的基本构成	(1)
1. 人体构成的基本部件是什么?	(1)
2. 为什么说细胞是生命之砖?	(2)
3. 人体为什么要进行新陈代谢?	(4)
4. 人的身体里有哪些元素?	(5)
5. 为什么说“锌”是生命的火花?	(5)
6. 酶在人体里的作用是什么?	(6)
7. 人体活动的能源库是什么?	(7)
8. 人体为什么会有遗传现象?	(8)
9. 为什么东、西方人长相不一样?	(8)
10. 为什么人有男女之别?	(9)
11. 男性和女性谁长寿?	(10)
12. 男女真的平等吗?	(11)
13. 发烧对人体有害吗?	(13)
14. 人的体温是怎样保持恒定的?	(14)
15. 知道人体的趣味数字吗?	(14)
16. 人体的左右两侧都对称吗?	(16)
17. 为什么人会有高矮和胖瘦?	(17)
18. 人体生物钟节律变化是怎样的?	(18)



二、运动系统——人体定型器	(20)
19. 骨骼的家族成员有哪些?	(20)
20. 为什么儿童的关节易脱臼?	(21)
21. 骨骼是怎样生长的?	(22)
22. 为什么说肌肉是“人体的发动机”?	(23)
23. 为什么剧烈运动后会感到肌肉酸痛?	(23)
24. 睡觉为什么要枕枕头?	(25)
25. 儿童为什么要背双肩书包?	(26)
26. 平脚板是怎样形成的?	(27)
27. 人为什么会站立行走?	(27)
28. 人为什么会有“早高晚矮”的现象?	(28)
三、脏腑系统	(30)
〔呼吸系统——人体气流的通道〕	(30)
29. 为什么要用鼻子呼吸?	(30)
30. 鼻子为什么能够闻味?	(31)
31. 你会用正确的方法擤鼻涕吗?	(32)
32. 鼻毛能拔吗?	(33)
33. 痰是怎样形成的?	(33)
34. 为什么说肺是“气体的交换站”?	(34)
35. 为什么不能蒙头睡觉?	(35)
36. 为什么小孩呼吸频率快?	(35)
37. 为什么感冒了鼻子不透气?	(36)
38. 感冒后为什么吃饭不香?	(37)
39. 打喷嚏是怎么回事?	(37)
40. 男性和女性的声调一样吗?	(38)
41. 为什么气管一进异物就咳呛?	(38)
42. 睡觉时打呼噜是怎么回事?	(39)
43. 打哈欠是怎么回事?	(40)



〔消化系统——人体营养的母机〕	(41)
44. 口水有用吗?	(41)
45. 舌是怎样辨别味道的?	(42)
46. 龋齿是怎样发生的?	(43)
47. 为什么有人会口臭?	(44)
48. 牙齿的形状有几种?	(45)
49. 乳牙为什么要换掉?	(46)
50. 为什么说胃是“人的饭袋子”?	(46)
51. 肝脏为何被称为“人体内的化工厂”?	(48)
52. 苦胆有何用处?	(49)
53. 为什么肚子饿了会咕咕叫?	(50)
54. 肚子饿了为什么会头晕心慌?	(50)
55. 人的肠子约有多长?	(51)
56. 吃饭时为什么要细嚼慢咽?	(52)
57. 为什么阑尾容易发炎?	(53)
〔泌尿系统——人体废物排泄的主渠道〕	(53)
58. 尿是从哪里来的?	(53)
59. 每天尿量的多少是由什么来决定的?	(54)
60. 尿液颜色的深浅意味着什么?	(55)
61. 为什么不要长时间憋尿?	(56)
62. 女孩为什么容易尿道感染?	(56)
四、循环系统——人体内的河流	(58)
63. 为什么会有脉搏?	(58)
64. 动脉血和静脉血有什么区别?	(59)
65. 血液里有什么?	(61)
66. 血液是在哪里制造的?	(61)
67. 人的血型有哪几种?	(62)
68. 输血前为什么要验血?	(64)



- 69. 为什么说心脏是“人的生命之泵”? (64)
- 70. 蹲久了站起来为什么会头晕眼花? (67)
- 71. 血液是如何凝结的? (67)
- 72. 有的人为什么要切掉扁桃体? (68)
- 73. 人体的血管有哪几种? (68)
- 74. 人的脾脏可以切掉吗? (69)
- 75. 血液有哪些功能? (70)
- 76. 血压是怎样形成的? (71)
- 77. 为什么天冷时鼻尖和外耳壳最先冻红,而眼珠
不怕冷? (72)
- 78. 为什么有的人冬天会生冻疮? (73)
- 79. 为什么皮肤碰伤后会发青? (73)
- 80. 皮肤破溃感染为什么会化脓? (74)
- 81. 为什么有时人会“面红耳赤”? (74)
- 82. 为什么会春困? (75)

五、调控系统..... (77)

〔神经系统——人体庞大的网络站〕..... (77)

- 83. 大脑为什么被称为最高“司令部”? (77)
- 84. 人是怎样感知外界事物的? (79)
- 85. 脑子会用坏吗? (80)
- 86. 脑袋大就一定聪明吗? (80)
- 87. 大脑怕什么? (81)
- 88. 为什么多数人习惯用右手? (82)
- 89. 为什么人会“吓出一身冷汗”来? (82)
- 90. 脊髓有什么用? (83)
- 91. 为什么不要磕打后脑勺? (84)
- 92. 为什么会“气饱了”? (85)
- 93. 喝醉酒的人为何走路易歪斜? (85)



94. “植物人”是怎样造成的?	(86)
95. 吃饭时为什么要心情愉快?	(86)
〔内分泌系统——温柔的人体调控师〕	(87)
96. 为什么脑垂体是“内分泌腺之王”?	(87)
97. 为什么甲状腺是“人体的能源专家”?	(88)
98. 有的人为什么会长大脖子?	(90)
99. 为什么有些人会成为侏儒?	(90)
100. 胰腺为什么又是一个内分泌腺?	(91)
101. 人在紧张时心脏为什么怦怦地跳?	(91)
102. 肾上腺为什么被称为“人的生命腺”?	(92)
六、感觉器官	(93)
〔皮肤——人体的第一道保护屏障〕	(93)
103. 皮肤的结构和功能是什么?	(93)
104. 皮肤上出油是怎么回事?	(94)
105. 皮肤为什么会有黑有白?	(95)
106. 为什么要保持皮肤的清洁?	(95)
107. 为什么要多给孩子晒太阳?	(96)
108. 夏天皮肤为什么会长痱子?	(96)
109. 为什么皮肤上会起鸡皮疙瘩?	(97)
110. 为什么要勤剪指甲?	(98)
111. 少白头有福吗?	(98)
112. 为什么疖子不能挤?	(99)
113. 痣能随便去掉吗?	(100)
〔眼——活的照相机〕	(100)
114. 人是怎样看到物体的?	(100)
115. 如何保护自己的眼睛?	(102)
116. 色盲是怎么一回事?	(103)
117. 夜盲症是怎么回事?	(103)



118. 近视怎么还有真的和假的之分?	(104)
119. 眼皮跳有祸福之分吗?	(105)
120. 瞳孔为什么会自动地变大、变小?	(105)
121. 人为什么要流眼泪?	(106)
122. 为什么从明处进入暗处,看不清东西?	(106)
123. 什么是立体视觉?	(107)
〔耳——声音的接收器〕.....	(108)
124. 耳朵是怎样听到声音的?	(108)
125. 耳朵和保持人体的平衡有关吗?	(109)
126. 随便给孩子挖耳朵好不好?	(109)
127. 为什么有些人会晕车、晕船?	(110)
128. 为什么孩子容易得中耳炎?	(110)
129. 听到过大声音为什么要张口捂耳?	(111)
130. 为什么要清除噪声的危害?	(112)
七、生理保健	(113)
〔察言观色探疾病〕.....	(113)
131. 如何进行健康自测?	(113)
132. 如何从脸部自测个人的健康状况?	(115)
133. 如何注意身体的异常声音?	(116)
134. 如何留心耳朵上的危险信号?	(117)
135. 观甲知病的常识有哪些?	(119)
136. 观察肚脐知病的常识有哪些?	(119)
137. 几种肚子痛的病因是什么?	(120)
138. 几种呕吐的原因是什么?	(121)
139. 怎样进行大、小便?	(121)
140. 日常生活怎样防癌?	(122)
141. 痣癌变的征兆有哪些?	(124)
142. 你现在需要哪种颜色?	(124)



143. 什么是养生每日必修课?	(125)
[科学饮食促健康].....	(128)
144. 饮食中的辩证法有哪些?	(128)
145. 为什么要平衡膳食?	(129)
146. 吃饭时七忌的原因是什么?	(130)
147. 饱餐之后六不要有哪些?	(130)
148. 平时不要多吃零食的原因有哪些?	(131)
149. 当你处在下列情况时怎么吃?	(132)
150. 巧食三餐能益智的原因是什么?	(134)
151. 你需要吃催眠的食品吗?	(135)
152. 肉——应该怎么吃?	(135)
153. 喝牛奶的学问有哪些?	(136)
154. 提倡荤、素合理搭配的原因是什么?	(138)
155. 你应该适合吃哪种水果?	(139)
156. 果蔬的副作用有哪些?	(139)
157. 食物搭配的功与过有哪些?	(141)
158. 如何保护食物中的维生素?	(143)
159. 巧选食品清除体内污染的办法有哪些?	(143)
160. 防病食物谁最佳?	(144)
161. 致癌的食物有哪些?	(144)
162. 你知道美容食品吗?	(145)
163. 怎样留住一头亮丽的秀发呢?	(146)
[预防意外保平安].....	(147)
164. 如何处理晕厥?	(147)
165. 如何处理休克?	(148)
166. 如何处理溺水?	(148)
167. 如何处理触电?	(149)
168. 如何处理气管异物?	(149)



169. 如何处理耳内异物?	(150)
170. 如何处理煤气中毒?	(151)
171. 如何处理鼻腔异物?	(152)
172. 如何处理鼻出血?	(152)
173. 如何处理宠物抓伤、咬伤?	(153)
174. 如何处理烫伤?	(154)
175. 如何处理中暑?	(154)
176. 如何处理扭伤?	(155)
177. 如何处理小腿抽筋?	(156)
178. 如何处理牵拉肘?	(156)
八、心理保健——心理健康精神爽	(158)
179. 什么是现代的健康观?	(158)
180. 什么是心理现象和心理素质?	(158)
181. 心理健康的标准有哪些?	(159)
182. 影响心理健康的因素有哪些?	(160)
183. 父母如何促进未成年子女的心理健康?	(163)
184. 促进孩子健康的最佳方法是什么?	(164)
185. 为何要重视婴幼儿的心理卫生?	(165)
186. 儿童心理问题产生的原因有哪些?	(165)
187. 什么是孤独症?	(166)
188. 什么是儿童多动症?	(168)
189. 什么是感觉统合失调?	(169)
190. 什么是抑郁症?	(170)
191. 什么是强迫症?	(171)
192. 什么是疑病症?	(172)
193. 癔症就是歇斯底里吗?	(173)
194. 怎样理解和培养自尊?	(173)
195. 如何培养自己的良好情绪?	(174)



196. 人为什么不要迷信?	(176)
197. 如何修建夫妻间的健康心理路程?	(177)
198. 老年人如何调适自己的心理?	(178)
199. 怎样调节一般性压力?	(179)
200. 为什么说春节是中华民族和谐的心理盛宴? ...	(180)
201. 体育活动为什么有利于心理健康?	(181)
202. 什么是心理咨询?	(181)
203. 农村基层干部心理保健的基本方法有哪些? ...	(182)
204. 适合农民的心理疗法有哪些?	(183)
参考文献	(185)



一、人体的基本构成

1. 人体构成的基本部件是什么？

人的身体非常复杂而又神秘。表面有五官、毛发和指甲等，内部有肠、血管、神经、骨以及细胞等。但是，这个有生命的个体并不是由这一堆各式各样的配件随便凑合而成的，而是巧妙地结合起来，构成了一个完整的人体。整个人体由头、颈、躯干和四肢 4 大部分组成。

头部，包括头和脸。头俗称脑袋，它的内部珍藏着人体中最高级的脑。脸上有眼睛、耳朵、口和鼻，称五官，是人们认识世界，获取营养的窗口。

颈部(即脖子)，连接着头和躯干，调节头的运动，同时对头起支撑作用。

躯干，即人们常说的身子。从前面看：上部是胸，内有心、肺 2 个重要器官；下部是腹(即肚子)，里面存放着肝、胃、肠、胰腺、肾等器官。胸、腹内存放器官的空腔(体腔)不是相通的，由膈肌分成上下 2 层(胸腔和腹腔)。从后面看：上部是背，下部是使人们能灵活扭转身体的腰。

四肢，分为上肢和下肢。上肢由上而下由上臂、肘(连接部位)、前臂、腕(连接部位)和手组成。与躯干相连的部位，上面是肩