



21世纪科学·探索·实验文库·第四辑
21SHIJI KEXUE TANSUO SHIYANWENKU DISIJI

总顾问◎赵忠贤 刘炳升
学术指导◎胡炳元 吴玉红
总主编◎杨广军

学会关心 你自己 健康漫谈

提出一个问题往往比解决一个问题更重要。因为解决问题也许仅仅是一个教学上或实验上的技能而已。而提出新的问题、新的可能性，从新的角度看旧的问题，都需要有创造性的想象力，而且标志着科学的真正进步。

——爱因斯坦



光明日报出版社



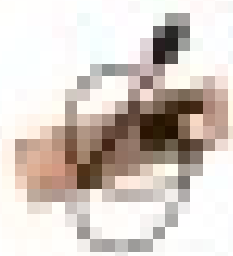
THE 2007-2008 NATIONAL
HIV/AIDS SURVEILLANCE REPORT

2007-2008 年
全国艾滋病疫情报告

学会关心 你自己

健康你我

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心
中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心



中国疾病预防控制中心



21世纪科学·探索·实验文库·第四辑
21SHIJI KEXUE TANSUO SHIYANWENKU DISIJI

学会关心 你自己

健康漫谈

总 顾 问◎赵忠贤
学术指导◎胡炳元 刘炳升
总 主 编◎杨广军 吴玉红

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

学会关心你自己: 健康漫谈 / 杨广军, 吴玉红主编.

北京: 光明日报出版社, 2007.6

(21 世纪科学·探索·实验文库(第四辑))

ISBN 978-7-80206-456-0

I. 学… II. ①杨…②吴… III. 健康教育—青少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 065302 号

学会关心你自己——健康漫谈

◎ 总 主 编: 杨广军 吴玉红

本册主编: 章振华

◎ 出 版 人: 朱庆

责任校对: 徐为正 祝惠敏 姜克华

◎ 责任编辑: 田苗

版式设计: 麒麟书香

◎ 封面设计: 红十月设计室

责任印制: 胡骑

◎ 出版发行: 光明日报出版社

◎ 地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号, 100062

◎ 电 话: 010-67078234(咨询), 67078235(邮购)

◎ 传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

◎ 网 址: <http://book.gmw.cn>

◎ E-mail: gmchs@gmw.cn

◎ 法律顾问: 北京盈科律师事务所郝惠珍律师

◎ 印 刷: 北京一鑫印务有限公司

◎ 装 订: 北京一鑫印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

◎ 开 本: 720×1000 1/16

印 张: 83

◎ 字 数: 890 千字

◎ 版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次印刷

◎ 书 号: ISBN 978-7-80206-456-0

◎ 总定价: 125.00 元(全六册)

版权所有 翻印必究

21世纪科学·探索·实验文库

- 第一辑** 神奇的“死光”——激光写真
从银盐到数码——照相机写真
第二辑 漫步咫尺还是浪迹天涯——网络中的英雄与传奇
人类文明的指示灯——测量的故事
何方飘来两朵乌云——携手相对论与量子论
穿越时空与万古神游——谈生物的进化
-

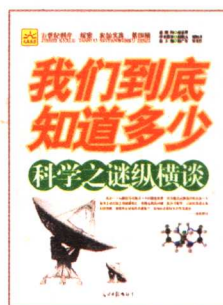
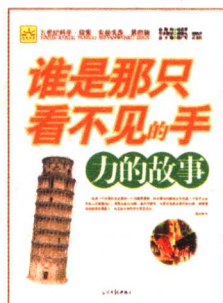
- 第二辑** 天机真的不可以泄露吗——带你走进“平衡”之门
你能返老还童吗——熵的故事
天外究竟有几重——人类的太空探索之路
生命的微观旅程——基因的故事
云来自何方——水的故事
你了解自己吗——带你人体大旅行
-

- 第三辑** 力与弧的交融——运动中的科学图说
毁灭者还是创造者——核子风云录
第四辑 世间冷暖知多少——热学趣谈
前行的动力来自于哪里——能源的开发与利用
是朋友还是敌人——“新新人类”机器人
我来也——交通工具的过去、现在与未来
-

- 第四辑** 地球两极的握手何以可能——通讯技术的神奇之旅
融入科学玩出精彩——旅游中的科学点击
第五辑 谁是那只看不见的手——力的故事
另一个世界另一种存在——场与波的对话
学会关心你自己——健康漫谈
我们到底知道多少——科学之谜纵横谈
-

- 第五辑** 大自然的精灵——电的故事
地球为什么流泪——话说污染
插上翅膀放飞梦想——人类的飞天之梦
撩拨光与影的和弦——影视与科学漫谈
宇宙的起源在哪里——一种造物者的传说
遨游蓝色水世界——海洋化学点滴

21世纪科学·探索·实验文库·第四辑
21SHIJI KEXUE TANSUO SHIYANWENKU DISIJI



出版人：朱 庆

总 策 划：尚振山

责任编辑：田 苗

封面设计：红十月设计室 RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

科学是属于大众的，
公众对科学的了解
会极大地促进科学
的发展。

赵忠贤

2007年5月31日

中国科学技术协会副主席、中国科学院院士赵忠贤
为《21世纪科学·探索·实验文库》题词

《21 世纪科学·探索·实验文库》

编辑委员会

总 顾 问:

赵忠贤 中国科学技术协会副主席、中国科学院院士

学术指导:

胡炳元 华东师范大学物理系教授、博士生导师,全国高等物理教育研究会理事长,教育部物理课程标准研制组核心成员,上海教育考试院专家组成员

刘炳升 南京师范大学教授、博士生导师,中国教育学会物理教学专业委员会副理事长,教育部物理课程标准研制组核心成员

主 任: 杨广军 吴玉红

副 主 任: 舒信隆 宦 强 黄 晓 武荷岚 尚振山

成 员: (排序不分先后)

胡生青 章振华 徐微青 张笑秋 白秀丽 高兰香 韦正航
朱焯炜 姚学敏 马书云 梁巧红 李亚龙 王锋青 蔡建秋
马昌法 金婷婷 李志鹏 申秋芳 徐晓锦 陈 书 张志祥
周万程 黄华玲 卞祖武 陈 昕 刘 苹 岂晓鑫 王 宏
仇 妍 程 功 李 超 李 星 陈 盛 王莉清

责任编辑: 田 苗

总 策 划: 尚振山

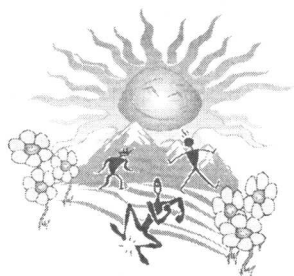
出 版 人: 朱 庆

丛书总主编◎杨广军 吴玉红

副总主编◎舒信隆 宦 强 黄 晓 武荷岚 尚振山

本册主编◎章振华

副主编◎徐群翊



健康之路多坎坷 / 001

你健康吗——健康自测 / 002

幸福人生必备——身心健康 / 004

健康的隐形杀手——亚健康 / 006

你是否处于亚健康状态——亚健康状态自测 / 007

健康航线上的暗礁——心理疾病 / 008

你的心理健康吗——心理健康自测 / 010

怎样的心理才是健康的——心理健康标准 / 013

目 录

科学运动促健康 / 017

运动与心 / 018

运动与肺 / 024

运动与脑 / 026

运动与心理 / 029

科学运动 / 032

合理饮食防疾病 / 037

生命基石——食物营养素 / 038

生命之源——水 / 041

食物的两性——酸性与碱性 / 045

食品安全牢记在心 / 047

饮食合理性测试 / 051





常见疾病知多少 / 053

容易混淆的两种感冒——流感和普通感冒 / 054

飞翔的流感——禽流感 / 059

解毒专家遭“毒”害——乙肝 / 063

一发不可收拾——腹泻 / 070

只进不出的烦恼——便秘 / 075

免疫系统大崩溃——艾滋病 / 078

挑战遗传法则——疯牛病 / 084

以人为家的虫——寄生虫 / 089

高,实在是高——高血压 / 094

含葡萄糖的尿——糖尿病 / 099

铁血人生怕缺铁——缺铁性贫血 / 104

流血不止的“皇家病”——血友病 / 107

分不清红绿灯的痛苦——色盲 / 110

长生不死的细胞——癌症 / 113

缺乏生命的营养素——维生素缺乏症 / 121

隐藏在食物中的危险——食物中毒 / 127

猫为何要跳海自杀——重金属中毒 / 132

永恒的恐惧——蛇毒 / 141

吸入的死亡——煤气中毒 / 145

追逐死亡的脚步——疲劳过度 / 149

无处不在的空中幽灵——电磁辐射 / 152

美丽的陷阱——化妆品 / 156

疾病克星显神威 / 159

捍卫健康的天然屏障——皮肤和黏膜 / 160

攻防兼备的防御体系——免疫系统 / 162





各怀绝技的混成旅——免疫细胞 / 165

功效特殊的弹药——免疫分子 / 167

护体金钟罩——疫苗 / 168

抗菌双刃剑——抗生素 / 171

旧貌换新颜——器官移植 / 177

治病万能钥匙——干细胞 / 180

标本兼治之法——基因疗法 / 186



学会关心你自己



健康漫谈

健康之路多坎坷



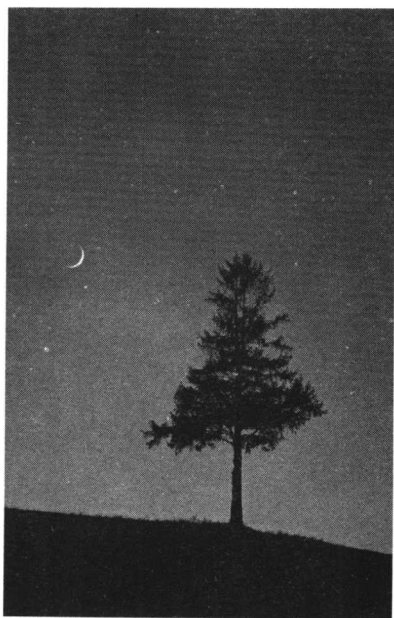
001



你健康吗——健康自测

你认为自己健康吗？我们来测试一下。

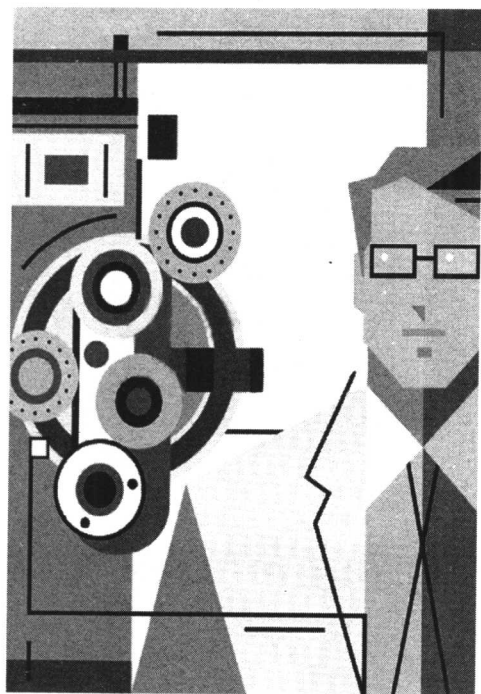
项目	分值
持续一段时间的脱发	5 分
情绪抑郁,会对着天空发呆	3 分
记不起昨天想好的事,而且最近经常有这样的现象出现	10 分
害怕走进教室,觉得学习很累	5 分
不想面对同学和老师,有一种自闭症式的渴望	5 分
学习效率明显下降,为此老师经常找你谈话	5 分
每天学习一小时,就感身体倦怠,胸闷气短	10 分
学习情绪始终无法高涨,无名的火气很大,但又没有精力发作	5 分
每餐进食少。即使口味非常适合自己的菜肴,也食不知味	5 分
盼望早点放学,能够回家躺在床上多休息	5 分
对城市的污染、噪声非常敏感。渴望清幽,希望到宁静的山水处	5 分
不再像以前一样热衷于朋友的聚会,有一种勉强应酬的感觉	2 分
晚上经常睡不着,即使睡着了,也总是做梦,睡眠质量很差	10 分
体重明显下降,清晨发现眼眶深陷,下巴突出	10 分
免疫力下降,容易伤风感冒	5 分
对于异性没有以前那种想接近的渴望	10 分



夜深了,但难以入睡,预示健康有问题。



如果面对山珍海味却没有食欲,得关心一下自己的肠胃健康了。



如果身体感觉不适,应该马上让医生检查。

好了,现在算算总分,看看结果:

30 分以上,表示你健康已敲响警钟;

50 分以上,请坐下来,好好地反省自己的生活状态,加强锻炼和注重饮食营养;

80 分以上,是到了抽出时间看医生的时候了。



幸福人生必备——身心健康

世界卫生组织提出的身心健康新标准如下：

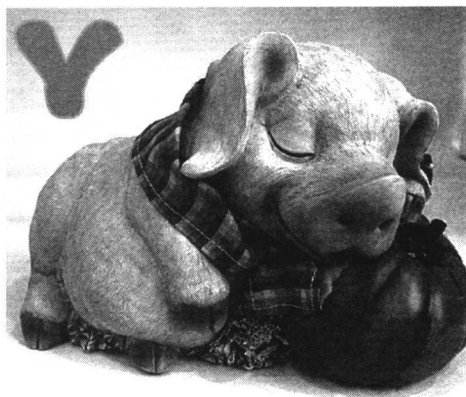
快食：快食并非狼吞虎咽，不辨滋味。而是指吃饭不挑食、不偏食，吃主餐时感觉津津有味。如果出现持续性无食欲状况，则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

快眠：上床后能较快入睡，睡眠舒畅，醒后头脑清醒，精神饱满。如睡的时间过多，且睡后感觉乏力不爽，则是心理及生理的病态表现。

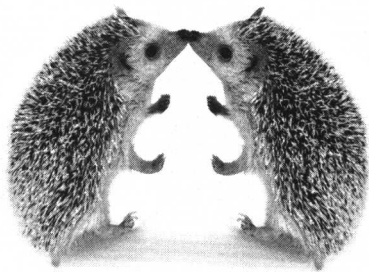
快便：能快速畅快地排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

快语：说话流利，头脑清楚，思维敏捷，没有词不达意现象，且中气充足，心肺功能正常。

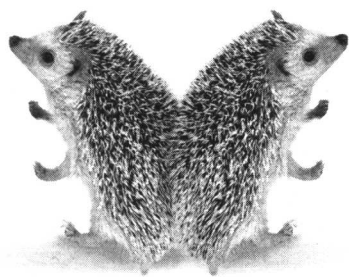
快行：行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应快速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱，均先从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往



如果能像他们一样睡得香，健康就没问题。



同样的姿态，同样的快乐。



同样的姿态,同样的伤痕

良好的人际关系是快乐的基础,也是成功的基础。

感觉四肢乏力,步履沉重。

良好的个性:性格柔和,言行举止得到公众认可,能够很好地适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定,意志持衡,感情丰富,热爱生活和人生,乐观豁达,胸襟坦荡。能以良好的处世态度看问题,办事情都能以现实为基础。

良好的人际关系:言谈举止恰到好处,与人相处自然融洽,不孤芳自赏寂寞独处,具有交际广、知心朋友多的特点。