

美丽夕阳



了解 自己

LIAOJIE
ZIJi

于今昌 ● 主编



吉林出版集团有限责任公司

美丽夕阳

了解自己

于今昌●主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (C I P) 数据

了解自己 / 于今昌主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.1
(美丽夕阳)

ISBN 978-7-5534-3866-5

I. ①了… II. ①于… III. ①老年人—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153457 号

了解自己

主 编 于今昌
策 划 刘 野
责任编辑 李艳萍 郑德民
封面设计 孙浩瀚
开 本 16
字 数 75 千字
印 张 10
定 价 29.90 元
版 次 2014 年 8 月 第 1 版
印 次 2014 年 8 月 第 1 次印刷
印 刷 北京中振源印务有限公司

出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林出版集团有限责任公司
地 址 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 总编办: 0431-88029858
发行部: 0431-88029836
邮 编 130011

书 号 ISBN 978-7-5534-3866-5

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

编 委 会

主 编：于今昌

撰 稿：尚涤非 王 颖

王子军 宋小光

张淑华 魏 丹



前言

目前,我国60岁以上老年人已接近2亿,占总人口的14.3%。到21世纪中叶,可能达到4亿左右。我国人口寿命普遍提高,老年人比重日益增长,这反映出我国经济、科技、教育、文化、卫生事业的蓬勃发展和人民生活水平的明显提高。同时,人口老龄化也给家庭结构和社会生活带来新的变化,对经济和社会发展产生重大影响。

尊老敬老是中华民族的传统美德,今天,我们要大力弘扬这一传统美德,在全社会倡导充分理解和尊重老年人,热爱关心和照顾老年人。做儿女的更是责无旁贷。

老年人为社会发展作出了历史贡献,他们有共享社会发展的权利。社会也好,儿女也好,有义务提高他们的生活水平,充实他们的生活内容;同时,更要营造尊老、爱老、养老、助老的社会舆论环境和氛围。

老年朋友过去由于时间太仓促、太紧迫,为了工作,

许多梦想不得不冰冻起来。现在是老年人重新扬起理想风帆的时候了。当然，提高老年人生活质量，丰富老年人的生活内容，老年人个人的作用是任何人无法替代的，老年人幸福感很大程度取决于老年人自己。所以要不断地调适自己的心理，更多地以宽容和体谅的心态看待社会，看待家庭，看待子女，看待人生。做到“与时俱进”，跟上时代的步伐。要积极地参与社会文化体育活动和社会公益事业，安排好个人生活。为了帮助老年朋友过上科学、健康、文明、积极、有尊严的生活，我们聘请有关方面专家编写了《美丽夕阳》这套丛书，共分8册，它们是《穿出品位》《以食为天》《住出格调》《游遍神州》《了解自己》《生命律动》《生命华章》和《闲情雅趣》。它们涵盖了衣、食、住、行诸多方面的知识，告诉您怎样穿好、吃好、住好、玩好；介绍了人体的秘密，让您驾驭好自己，照顾好自己；介绍了体育锻炼方式，让您健身强体；介绍了养生方法，让您益寿延年。

我们诚挚地希望这套丛书能成为孝顺儿女赠送给老爸老妈的一份礼物，也希望它能成为老年人的知心朋友，相伴您过好晚年生活。衷心地祝愿老年朋友生活幸福，健康长寿！



目 录

人体能耐受多高的温度·····	001
人体的边防线·····	005
人体里最小的骨头·····	011
生命的中心——心脏·····	015
人类血液及血型·····	021
红细胞与白细胞·····	026
人的另一颗“心”·····	031
肌肉发动机·····	034
心灵的窗户——眼睛·····	039
人体的中轴——腰·····	045
人体内好“闹事”的器官——胆·····	049

胆汁的仓库——胆囊·····	053
人体里的化工厂——肝脏·····	056
人体的保护神——胸腺·····	061
舌头与味觉·····	065
金津玉液莫轻弃·····	071
指 纹·····	076
脚是人的“第二心脏”·····	081
心脏和它的晴雨表——脉搏·····	085
人体健康的红绿灯·····	089
多种因素导致冠心病·····	094
话说胆固醇·····	100
合理调治高血压病·····	107
让牙齿洁白整齐·····	113
要注意头发的保健·····	117
从林肯留胡子谈起·····	121
离退休综合征·····	126

老年人最好左右手并用.....	130
老年人注意保护好腿和脚.....	135
老年人如何对付高血脂.....	140
老年耳聋.....	145

人体能耐受多高的温度

人在自然环境中所感受到的热和冷，取决于哪些因素呢？人们也许会说，空气温度的高低呗！其实这是不准确的回答。比方说，在夏季梅雨到来之前，空气潮湿，一丝风也没有，这时温度表上的度数并不很高，但你却感到很“闷热”。又如冬季，在温度表揭示相同的情况下，你会觉得刮西北风比无风时要冷得多。原来，人在自然环境中感受到的冷和热，是空气的温度、相对湿度、风速等因素综合作用的结果。也就是说，除了温度以外，空气湿度和风的大小，对调节人的冷热感觉也有作用。

有人从实验中得出了使人的冷热感觉保持不变的温、湿、风各种不同数据的组合。譬如，同样在无风（风速为0）的情况下，潮湿空气（相对湿度为100%）中气温 17.8°C ，同干燥空气（相对湿度为20%）中气温 23.2°C 给人的冷热感觉是相同的。有些北方人不愿意在江南过冬，认

为那里冷得难受，其实，那里的温度并不比北方低，只是湿度大得多罢了。又如，在同样的潮湿空气（相对湿度100%）中，无风（风速为0）时气温 17.8°C ，同风速为2米/秒时气温 25.3°C 给人的冷热感觉是相同的。为什么在闷热的天气里人们总盼着刮点风呢？从上面这些数字里不难找到答案。有时，人们从一个地方到了另一个地方，由于环境发生了变化，空气的温度、湿度和风速都不相同，但是感觉到的冷热程度却没有什麼变化，这可能是你刚好碰上了给人同样冷热感觉的不同的温、湿、风数据的组合。譬如，在无风的潮湿空气（相对湿度100%）中气温 17.8°C 和在风速为2米/秒的干燥空气（相对湿度20%）里气温 28.6°C ，两者气温虽然相差达 10.8°C ，但使人感到冷热程度是相同的。

除了气温、湿度和风速之外，人的冷热感觉还和是否受太阳直接照射有关。在相同的气温下，在太阳直接照射下和在阴暗的地方，人的冷热感觉会有很大的不同。

了解了人的冷热感觉后，再谈谈人体能耐受多高的温度。

首先让我们看一看以下事实：夏天人们能在 38°C 左右温度下学习和工作，武汉夏季的气温常达 41°C ，人们照常生活；戈壁滩上的温度高达 45°C 以上，然而，科学探险

队、地质队员能照样奋斗，留下开拓者的足迹。英国皇家学会的医学博士布勒戈登，钻进一个超过 100°C 温度的屋子里，呆37分钟，感觉呼吸很好。后来他走出屋子，数数自己的脉搏，每分钟144次。科学家通过实验证实，在干燥空气中， 72°C 时人能忍受1小时； 82°C 时能忍受49分钟； 140°C 时可忍受26分钟；如果人体不直接接触热源，空气绝对干燥，通风良好，可以耐受 160°C 高温！

那么，人体是怎样和高温做斗争呢？原来，在人脑中的下丘脑部有一个“体温调节中枢”。它把人的体温定在 37°C 左右，当体温偏离这一标准时，体温调节中枢便进行调节。靠着它灵敏的温度情报系统，调节中枢可以准确地知道外界环境温度的变化及自身温度的波动。当外界或体内温度升高时，皮肤和血管内的温度感受器会及时通过传入神经，将信息传给体温调节中枢。于是在大脑皮层的控制下，体温调节中枢便发出命令。

皮肤接到命令后，皮肤下面血管扩展，血流量增加，把体内热量带到体表。75%的热量以辐射、传导和对流的方式散发后，14.5%的热量由汗液带出去。据测定，每排出1升汗液可带走30多万焦的热量。夏天，在高温下工作的人，8小时可排除8~10升汗液，有的多达20升以上。1升汗蒸发后，可使一个90千克体重的人，体温降低 2°C 。肌肉接

到命令后，会减慢工作，紧张度下降，使产热减少。甲状腺和肾上腺接到命令后，甲状腺素和肾上腺素分泌减少，使体内糖、脂肪、蛋白质分解减慢，这样，体内产热就减少了。

人体有这么强的抗热本领，是不是就不怕高温了呢？不是的。如果在高温、高湿下工作或劳动，不注意防护，体温调节中枢的功能发生故障，体内就会发生一系列病理、生理变化，加之出汗过多，盐分大量消耗，就容易中暑。所以，夏天应注意防暑降温，常喝些淡盐水或清凉饮料；注意饮食营养；经常洗澡，保持皮肤清洁卫生。这样，才能增强人体抗热本领，使人愉快地度过夏天，更好地从事学习和工作。



人体的边防线

人们常用“略知皮毛”来形容见识的浅薄。其实，这浅薄的皮肤里却大有学问。

皮肤覆盖人体表面，是体内各种组织和器官免受外界侵害的第一道边防线。它对人体健康关系极大。

一个成年人的皮肤有2.5~3千克重，如果把它铺开，比一个圆桌面还要大些。皮肤里的血管，容纳着人体1/3的循环需要的血液。皮肤内的含水量，是人体全部水分的1/4。

皮肤看起来只不过薄薄一层，实际上分三层，即表皮、真皮和皮下脂肪组织。皮肤内有众多的血管、淋巴管和神经，还有一些附属部分，如皮脂腺、汗腺和毛发等。这些组织和器官，在保护人体健康方面起着十分微妙的作用。

在我们周围环境中，有许多致病微生物随时可能侵入人体。但是，人体皮肤中细胞排列得十分紧密，致病微生物在通常情况下是难以闯进的。皮肤表面有一层薄薄的酸性皮

脂，它不利于病菌的生长和繁殖。说也怪，皮肤还能分泌一种溶菌物质，可以直接杀灭致病微生物。此外，皮肤表皮角质由于新陈代谢而不断脱落，以及汗液的分泌，也可清除一些附在皮肤上的细菌。万一病菌钻入皮肤，皮肤中的细胞也有阻止它们扩散和消灭它们的能力。皮肤还能产生黑色素，可避免过多的紫外线伤害体内组织；皮下脂肪富于弹性，能起“垫子”的作用，有利于保护骨骼和内脏免遭损伤。

皮肤还能调节体温，使人们身上舒畅。皮肤里有丰富的血管，当体内产热过多或外界温度较高的时候，血管会扩张，血液较多地流向皮肤，流动的速度也比较快。这时汗腺的机能也变得格外旺盛，引起出汗，汗液蒸发要消耗热量（每升汗水气化时需要3千多焦热量），这样也就使体温下降了，当外界的温度过低时，皮肤里的血管又会发生反射性的收缩，使血液较多地流向内脏，汗腺的分泌机能随之减弱，同时皮肤里的立毛肌收缩，在皮肤上形成许多“鸡皮疙瘩”，挤出更多的皮脂，共同来阻止体温的降低。皮肤的这些自动调节本领，潜力大得惊人。即使全身裸露，外界温度在 15.6°C ~ 54.4°C 之间波动，体温仍能恒定在 36.7°C ~ 37.8°C 。终年生活在北极的因纽特人用冰雪漱口、洗脸，甚至赤身裸体在冰原上学屋里过夜也不感冒。虽然在漫长的进化过程中，人们已习惯于单纯用增减衣物来适应气候的变化，皮肤的这

一重要功能已经日趋退化，但强健的皮肤仍是身体健康的重要标志之一。

皮肤上的汗腺与肾脏还有着协作的关系。皮肤上的200多个汗腺可以看作是特殊形式的肾脏。夏天出汗多，排尿少，肾脏的负担也轻；冬天出汗少，排尿就多，肾脏负担自然要大一些。如果肾脏的功能发生障碍，汗腺的功能就会活跃起来，更多地排出体内过多的水分和废物，来补偿肾脏功能的不足。

至于皮肤内的皮脂腺，也有重要作用。由它排出的皮脂（成人每天排泄皮脂20克左右），可以润滑皮肤和毛发，并能阻止病菌的入侵和繁殖。冬天，皮脂分泌减少，常会引起皮肤干燥和开裂。多吃些糖和脂肪类食品，便可使皮脂量增加。夏天，皮脂分泌较多，要及时清洗，否则会阻塞汗腺而发生痱子等病症。

更有趣的是，皮肤上还有许多神奇的“哨兵”，叫神经末梢感受器。它们按照分工，严格执行着“哨兵”的任务。皮肤的每平方厘米面积上，有12~13个管冷觉的冷点，1~2个管热觉的热点，25个管触觉的触点，100~200个管痛觉的痛点。全部皮肤表面有300~400万个痛点，500个压点，15万个冷点和1600个热点。也就是这些星罗棋布的哨兵，终日辛勤地管理着外来的各种刺激，并及时把收集到的各种情况传给

大脑，以便采取各种措施来保卫人体。

人体对外界物质的异常反应，常常首先表现在皮肤上。例如，有人接触生漆后，会引起接触性皮炎。利用这一特点，拿某些物质做皮内实验，观察在皮肤上的反应，就可协助医生诊断疾病。皮肤受到某种物质刺激后，还可引起人体的免疫作用，如接种牛痘可预防天花。

皮肤的生理功能对人体健康是如此重要，所以我们必须重视皮肤的清洁卫生。当然，更重要的是要多进行体育活动，使皮肤经常得到锻炼。注意锻炼皮肤的人，皮肤分泌杀菌物质的能力会显著增强，每日向人体进攻的数十亿病菌有相当多的成员在进攻第一道防线时就会丧命。细菌在皮肤上没有藏身之地，一些讨厌的皮肤病便无从发生。

经常锻炼皮肤，会使体温调节中枢神经得到锻炼，使它反应敏捷，保持准确，从而提高肌体对外界环境温度变化的适应能力。当外界温度过低时，中枢神经马上指挥血管和立毛肌收缩（皮肤上出现鸡皮疙瘩），使皮肤的血流量减少，汗腺停止分泌，减少热量的散失；紧接着，甲状腺素分泌增加，新陈代谢加强，产热量增大。这样，始终保持体温恒定，不断提高人体的抗病能力。

那么，怎样加强对皮肤的锻炼呢？

冷水洗脸、冷水浴、冬泳、日光浴，以及在各种体育锻