

身体健康才是真正的财富

学会认识身体

远离疾病

选择健康

真正拥有你的财富

RENJIANKANGSHIYONGSHOUCE

健康使用手册

人体

◆罗光乾 编著

R174
L935.1

人体

健康使用手册

RENTIJIANKANGSHIYONGSHOUCE

◆罗光乾 编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体健康使用手册/罗光乾主编. —北京:中医古籍出版社,
2005.4

ISBN 7-80174-310-5

(宝宝健康新概念)

I. 人... II. 罗... III. 人体-保健 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第028670号

人体健康使用手册

罗光乾 主编

出版发行 中医古籍出版社

(北京东直门内南小街16号 邮编:100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京北中印刷厂

开 本 787×1092毫米 16开

印 张 18

字 数 150千字

版 次 2006年12月第一版 2006年12月第一次印刷

书 号 ISBN 7-80174-310-5/R·309

定 价 25.80元



前言

健康与长寿一直是人类不懈的追求。因为健康是我们生命的基础，是我们人类一切活动的前提和保障。只有精力充沛，身体健康，才能去完成你的计划，实现你的理想，达成你事业的辉煌。但是在当今以高科技信息化为主导的时代，却依然有很多人对我们人体自身的了解知之甚少。平常忙碌的生活，紧张的工作，身体的疲惫，心理的焦虑没有引起人们足够的关注，只有当某一天，疲惫的身体再也无法抵御毒素的侵袭，焦虑的心理再也无法承受生活的重荷而躺下时，才开始关注起自己身体的健康状况。这些，不能不说是当今慢性病高发的一个重要原因。

现代的医疗技术和治疗手段，可以说是人类有史以来最发达最完善的，但是依然有那么多顽疾无法治愈，依然有那么多医学疑难无法攻克。这些，不能不说是我们当今医学发展中的遗憾。

作为一个普通人，也许我们无法阻挡毒素的蔓延，我们也无力解决医学中的疑难。但是我们可以从关注我们的身体开

始，让我们的身体时刻都保持一个最佳的健康状态！

《人体健康使用手册》就是一本帮助我们认识身体，了解疾病，选择健康的科普书籍。它为我们介绍了人体健康的标准，人体系统的构造功能，疾病发生的原因，获得健康的途径以及常见疾病的保健等相关知识。我们相信，只要你关注健康，这本健康手册就一定会对你有很大的帮助。

愿你拥有健康的身体，拥有人生中真正的财富！

编者

2006年10月 于北京



目 录

Abu Lu

人体健康使用手册

第一章 人体健康的标准

一、生理健康	1
二、心理健康	12

第二章 人体的系统

一、呼吸系统	17
二、循环系统	19
三、消化系统	22
四、泌尿系统	26
五、造血系统	28
六、内分泌及代谢系统	29



七、结缔组织系统	31
八、骨关节系统	33
九、神经系统	35

第三章 健康与疾病

一、人体健康的潜能	38
二、健康与疾病的新理论	47

第四章 识别身体的警告信号

一、如何识别警告信号	69
二、打造健康的身体	79

第五章 日常保养方法

一、情志调摄养生法	91
二、饮食调理养生法	93
三、生活起居养生法	96
四、房事调摄养生法	98
五、劳动、运动养生法	98
六、气功调摄养生法	100
七、按摩穴位养生法	100



八、药物调理养生法	101
九、敲打胆经	104
十、现代白领的养生保健方法	107
十一、现代白领常见疾病的养生保健方法	114
十二、中年人的养生保健方法	130
十三、女性的养生保健方法	147
十四、女性常见疾病的养生保健方法	155
十五、老年人的养生保健方法	174
十六、老年人常见疾病的养生保健方法	187

第六章 健美与瘦身

一、运动与身体	196
二、健美	207
三、日常健身运动	209

第七章 慢性病的调养

一、冠心病	☞		226
二、高血压	☞		231
三、糖尿病	☞		237
四、慢性支气管炎	☞		246
五、慢性胃炎	☞		249
六、再生障碍性贫血	☞		256
七、肥胖症	☞		260
八、颈椎病	☞		265
九、偏头痛	☞		274
十、抑郁症	☞		276



第一章 人体健康的标准

联合国卫生组织给健康的定义是：健康不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

一、生理健康

生理健康标准

世界卫生组织公布的 10 条生理健康标准是：

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
3. 睡眠良好，善于休息。
4. 适应能力强，能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重正常，身材匀称，站立时头、臂、臀位置协调，走路时身体感觉轻松。



7. 眼睛明亮，眼神反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙龈正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉皮肤富有弹性。

健康测量法

血压测量

血压是指心脏射出的血液对血管壁的压力。心脏收缩时压力的最高值为收缩压，也叫高压。舒张时压力的最低值为舒张压，也叫低压。测量血压应请专业人士正规操作，以确保准确。

脉搏测量

安静时的脉搏最好在早晨起床前测量。方法是用食指、中指和无名指指端轻轻压手腕拇指侧的桡动脉，测量脉搏1分钟的跳动次数，连续测3次，取平均值。运动时的脉搏应在运动结束后马上以10秒钟为单位测量所得值再乘以6，就是1分钟的脉搏跳动次数。

肺活量测量

肺活量用肺活量计来测量。受测者站立，尽量深吸气，接着对肺活量计使劲呼气，直到不能再呼为止。肺活量计所示数值就是肺活量。最好测量3次，取其中最大值。

人体测量法

身高测量

受测者赤脚、立正站好，背靠身高计的立柱，颈部、躯干、髋部和膝关节要充分伸直，两臂自然下垂。测试者站在侧面，将身高计的水平板轻轻沿着柱下滑直到触到受测者头顶，这时水平板所指的刻度，即为身高。



高的测量

体重测量

要求受测者脱鞋，尽量穿单薄的衣裤，自然站立在体重计或磅秤的中央，并保持身体平衡。指针所指的刻度即为体重值。



体重的测量

颈围测量

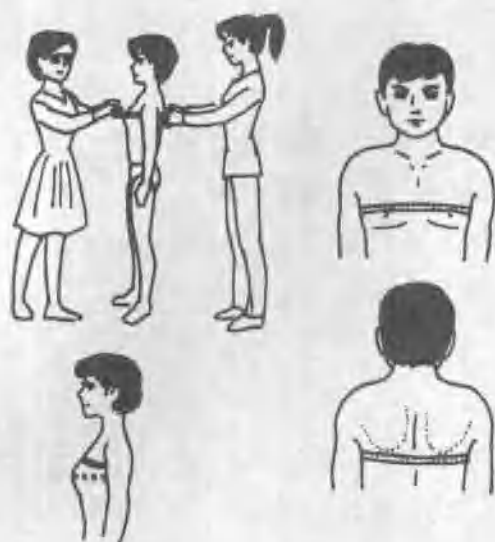
受测者自然站立，保持正确呼吸，两臂下垂，头正直，颈部放松。测试者用软皮尺围绕受测者颈部的中间部位测量，所得数值是颈围。

肩宽测量

受测者成自然站立，上体保持正直，两臂自然下垂，不要挺胸或含胸，不耸肩或垂肩，用软皮尺测量两肩峰之间的距离即可得肩宽。

胸围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，上体正直，两臂自然下垂，保持自然呼吸。测试者用软皮尺沿背部两肩胛骨下角经腋下至胸前乳头上方第四肋骨处围测，所得数值，即是胸围，称之为常态胸围。



测量胸围大小的差

当被测试者吸气达到最大程度时，测量同一部位的，即可得胸的最大围度。受测者将肺内气体完全排出后，围测同一部位的围度，即可得最小围度。

大腿围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，两臂自然下垂，上体保持正直，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺的上沿与臀折线齐平环绕围测，便可得大腿围。

小腿围测量

受测者两腿分开与肩同宽，自然站立，上体保持正直，两臂下垂，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺沿小腿的最粗部位平行围测，便可得小腿围。



上下身的比例测量

受测者赤脚站立，背靠身高计的立柱，颈部、髋部和膝关节充分伸直，脚跟并拢，两臂自然下垂，使身高计水平板轻触受测者头顶。用软皮尺沿身高计分别记录从水平板至肚脐，肚脐至踏板的长度，便可得出上下身的比例。

踝围测量

受测者两腿分开与肩同宽自然站立，身体的重心落在两脚之间，用软皮尺沿足踝的最细部位平行围测，便可得踝围。

大臂围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿前臂的最粗部位平行围测，即可得前臂围。

手腕围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿手腕的最细部位平行围测，即可得手腕围。

健康自我监测

不要忽视健康自我监测，下面介绍 10 条生理健康监测标准。

1. 体重

基本稳定，一个月内体重增减不应超过 4 千克，否则为不



正常。

2. 体温

基本在 37°C 左右，每天的体温变化不应超过 1°C ，否则为不正常。

3. 脉搏

每分钟在 75 次左右，一般不少于 60 次，不多于 100 次，否则为不正常。



4. 呼吸

正常成年人每分钟呼吸为 16~20 次，呼吸次数与心脏跳动数的比例为 1:4，每分钟呼吸次数少于 10 次或者多于 24 次均为不正常。

5. 大便

基本定时，每日 1~2 次，若连续 3 天以上不大便或一天 4 次以上为不正常。



6. 进食量

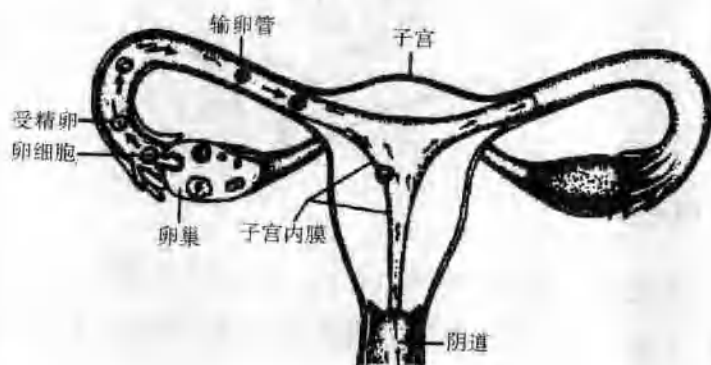
每日进食量在 1~1.5 千克, 若连续一周每日进食超过平常进食量的 3 倍或少于平常进食量的 $\frac{1}{3}$ 为不正常。

7. 尿量

一昼夜的尿量在 1500 毫升左右, 若连续 3 天 24 小时内尿量多于 2500 毫升, 或一天内尿量少于 500 毫升均为不正常。

8. 月经周期

成年女性月经周期在 28 天左右, 若超前或推后 15 天以上都为不正常。



排卵、受精、受精卵发育和埋入子宫内膜的过程

9. 生育

正常成年男女结婚后, 夫妻生活在一起未避孕, 3 年内不育为不正常。