

你了解自己的 身体吗

梁祖霞 林新友 编著

人体是非常复杂的，其中许多奥秘至今仍无法解答。

如果我们对于人体常识毫无所知，只是每天都在使用自己的身体，透支脑力和体力，而不知道爱护和保养，那么身体就会吃不消，就会生病。待到生病时再找医生，就像临渴掘井一样，有些晚了。

而了解一些人体常识之后，就能适当地改善生活方式，把不健康的生活方式改掉，让自己生活得更加健康，减少疾病的发生。

您了解

自己的身体吗？也许您的答案是否定

的，也许您一知半解……您跟您的身体生活了30年、50年、

70年，甚至更长的时间，您当然知道它能让您行走，胃和肠道能容纳并消化您

吃下的食物，心脏能够不停地收缩舒张供给全身新鲜血液……但是，我们却认为您可能并不像您想

的那样了解自己的身体。专家提醒我们，适当了解一些人体常识，对于自身的健康意义重大。

人体是非常复杂的，可以说人类存在的时间有多长，人类对自身肌体的研究历史就有多长。然而，直到今天就连最权威的医学专家也很难说对人体了如指掌。其实，我们需要了解的人体常识，也并不是那么深奥难懂，在科普专家的笔下，它们变得妙趣横生，让人读起来兴趣盎然。

本书即是一本介绍人体知识的科普书籍，向您介绍一下您的身体有多神奇，内容健康、科学、严谨，语言优美、流畅、通俗易懂，篇幅短小精悍，并配有插图、图文并茂，使您于轻松阅读中获得有益的人体知识。通过了解自己的身体，使您在改善生活质量方面拥有知识和力量。

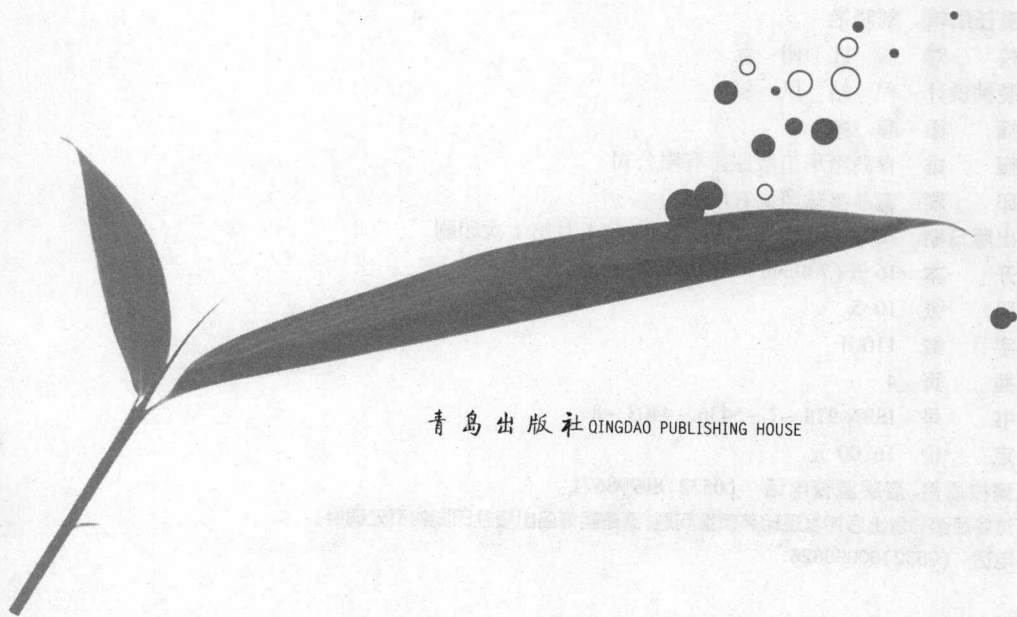
人体知识手册

——了解身体的奥秘·把握自己的健康——

你了解自己的身体吗

人体知识手册

梁祖霞 林新友 编著



青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

你了解自己的身体吗:人体知识手册/梁祖霞,林新友 编著.

青岛:青岛出版社,2008.1

(健康久久)

ISBN 978-7-5436-4403-8

I. 你... II. ①梁... ②林... III. 人体—普及读物

IV. R32-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 186385 号

书 名 你了解自己的身体吗——人体知识手册

编 者 梁祖霞 林新友

丛 书 名 健康久久

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 刘晓艳

校 对 杨 波 谢 磊

装帧设计 程 皓 风 彩

插 图 薛 冬

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 10.5

字 数 110 千

插 页 4

书 号 ISBN 978-7-5436-4403-8

定 价 16.00 元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

前言

您了解自己的身体吗？

也许您的答案是否定的，也许您一知半解……

您跟您的身体生活了30年、50年、70年，甚至更长的时间，您当然知道腿能让您行走，胃和肠道能容纳并消化您吃下的食物，心脏能够不停地收缩舒张供给全身新鲜血液……但是，我们却认为您可能并不像您想的那样了解自己的身体。

专家提醒我们，适当了解一些人体常识，对于自身的健康意义重大。

人体是非常复杂的，可以说人类存在的时间有多长，人类对自身肌体的研究历史就有多长。然而，直到今天就连最权威的医学专家也很难说对人体了如指掌。

诚然，我们不可能也没有必要像医学专家一样深入探讨人体的奥秘，然而了解一些基本的人体常识却是非常有必要的。

如果我们对于人体常识毫无所知，只是每天都在使用自己的身体，透支脑力和体力，而不知道爱护和保养，那么身体就会吃不消，就会生病。待到生病时再找医生，就像临渴掘井一样，有些晚了。而了解一些人体常识之后，就能适当地改善生活方式，把不健康的生活方式改掉，让自己生活得更加健康，减少疾病的发生。

其实，我们需要了解的人体常识，也并不是那么深奥难懂，在科普专家的笔下，它们变得妙趣横生，让人读起来兴趣盎然。

本书即是一本介绍人体知识的科普书籍，向您介绍一下您的身体有多神奇，内容涉及人类的起源、人体的构成、人体各器官的结构、功能和作用机





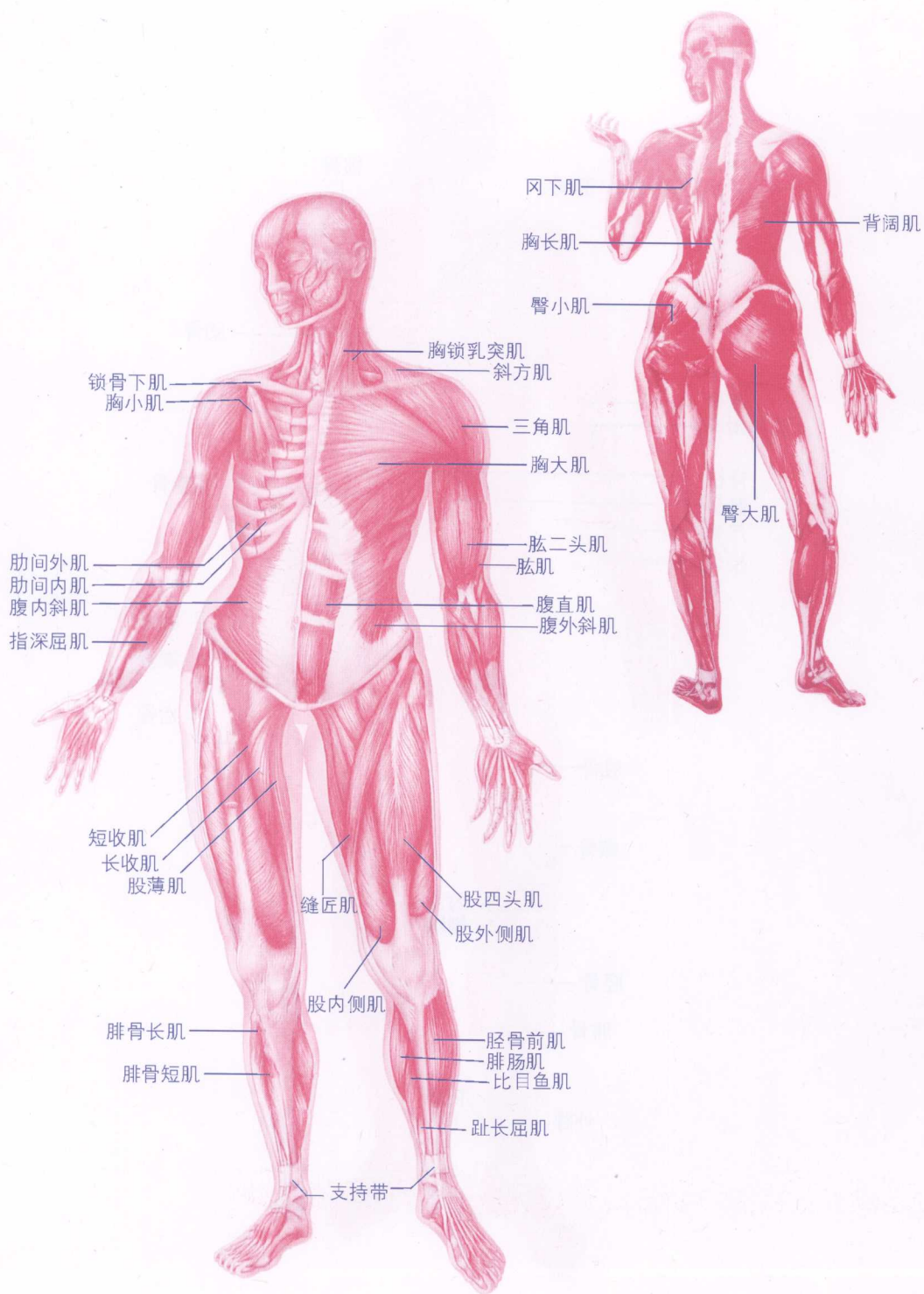
理以及与人体健康相关的各种知识。内容健康、科学、严谨,语言优美、流畅、通俗易懂,篇幅短小精悍,并配有插图,图文并茂,使您于轻松阅读中获得有益的人体知识。通过了解自己的身体,使您在改善生活质量方面拥有了力量。

由于编者水平所限,书中可能有不妥之处,敬请广大读者批评指正。另外,人体知识微妙而复杂,关于人体知识的医学专业图书有成千上万种,本书只能从最简单的基础知识中选取一二,激发读者了解和探索人体知识的兴趣,更进一步爱护自己的身体,拥有健康和快乐。

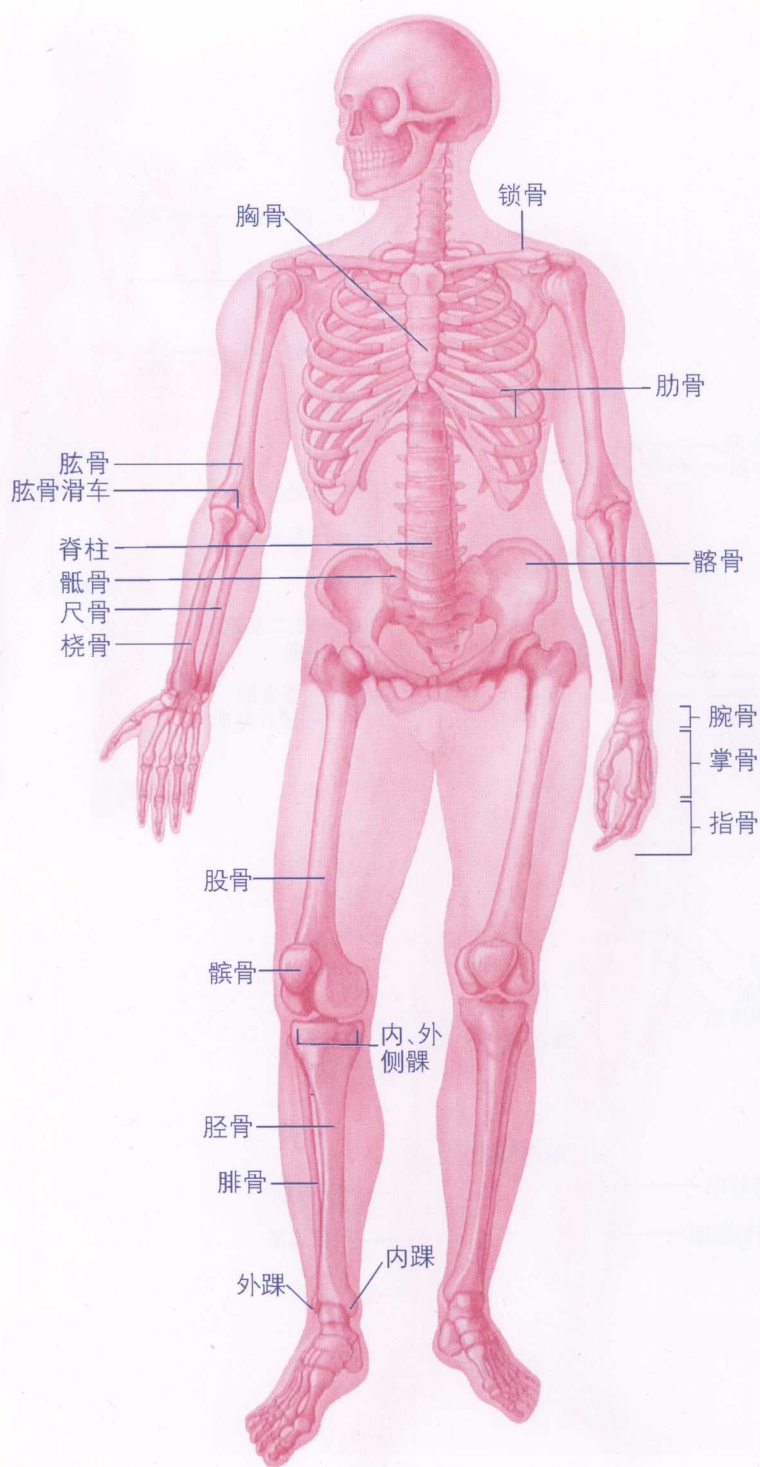
编者

2007 年 10 月

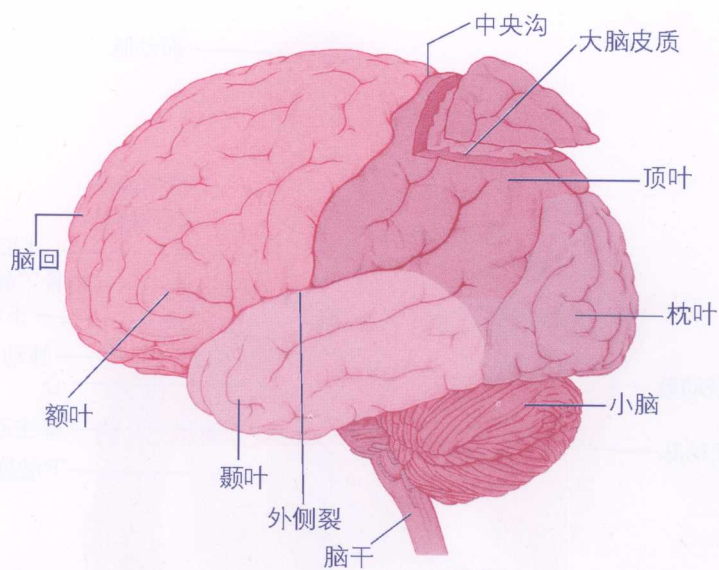




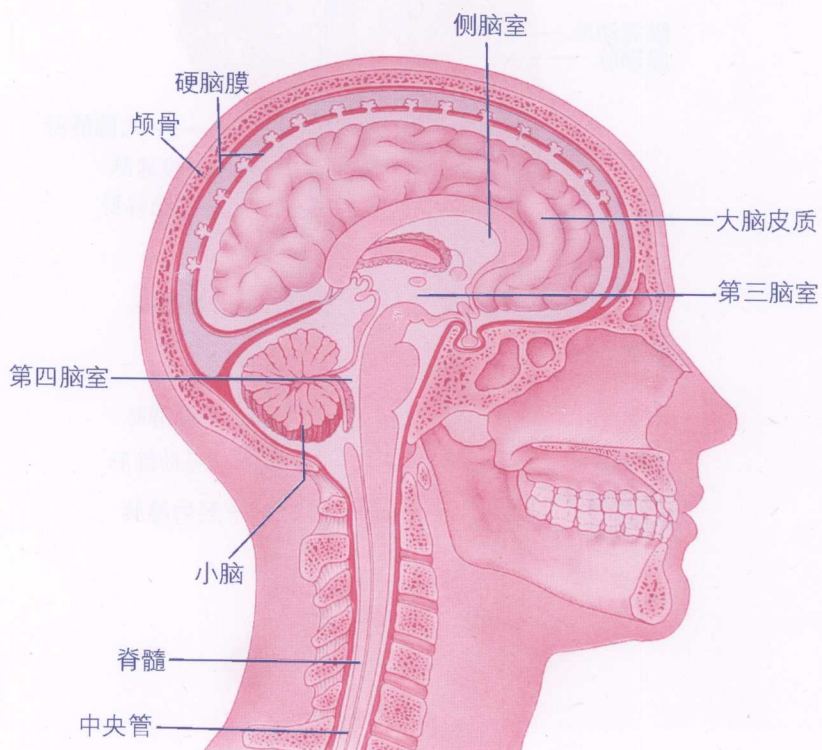
全身肌肉



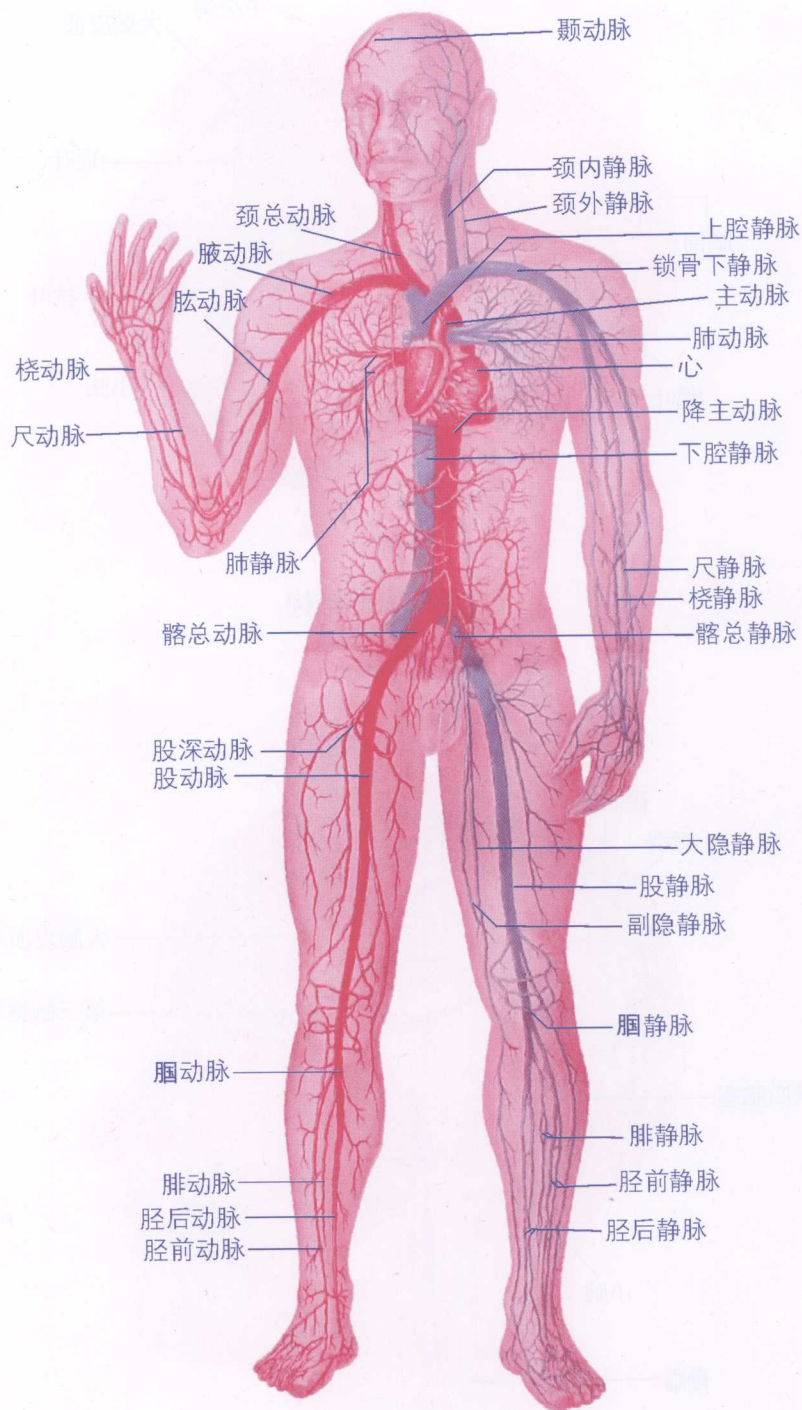
全身骨骼



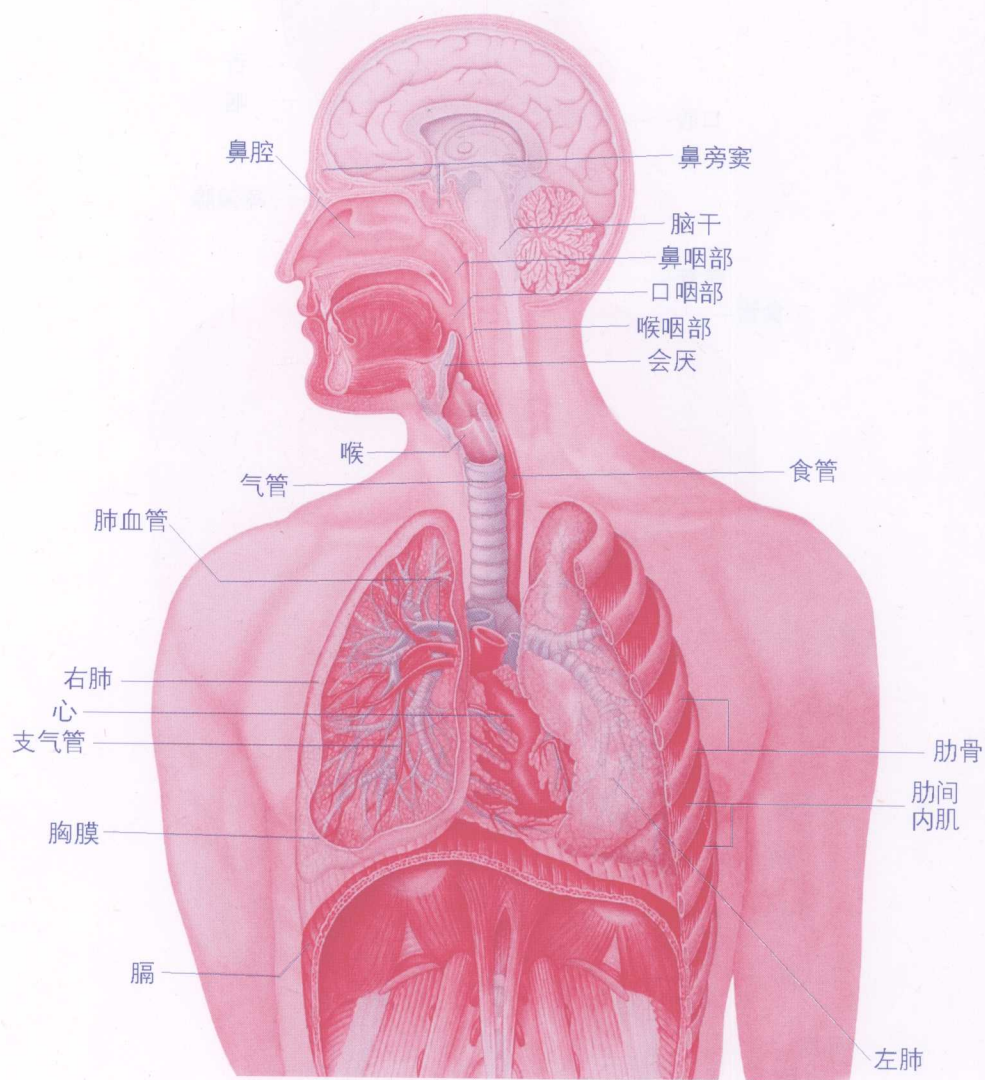
脑的表面结构



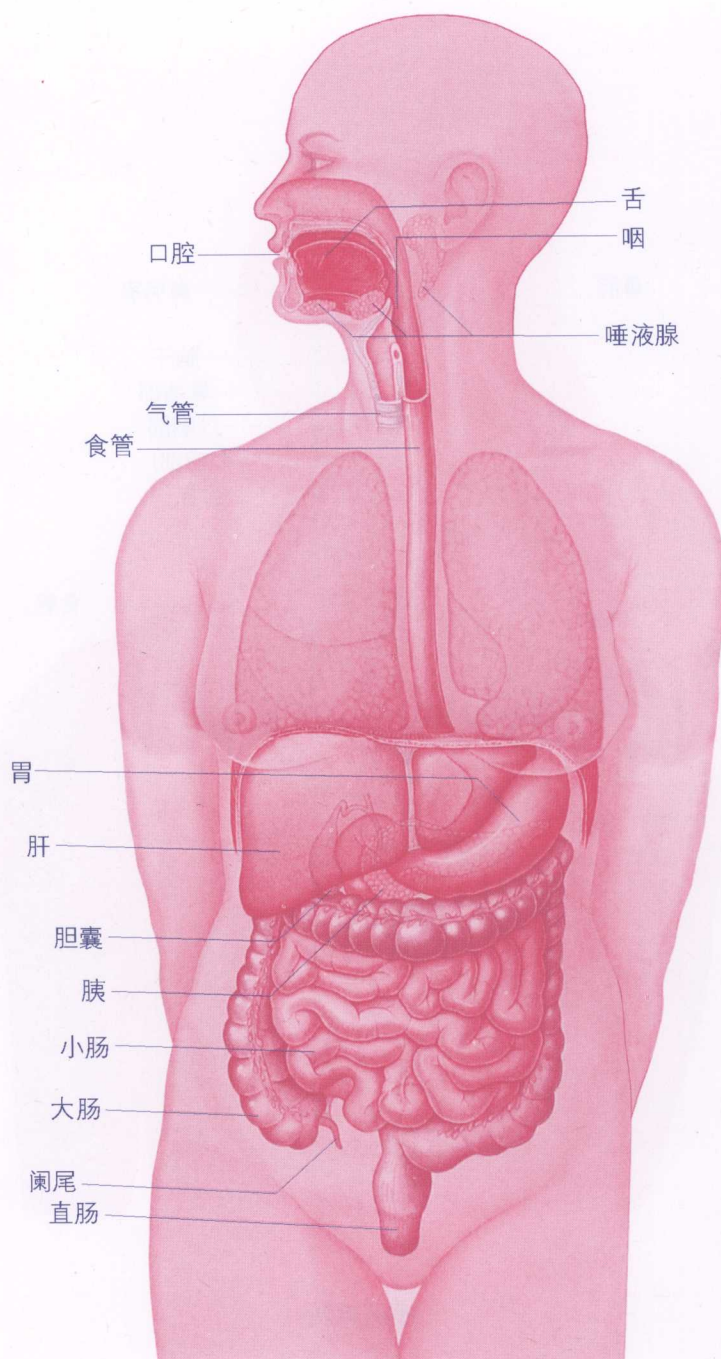
脑的结构



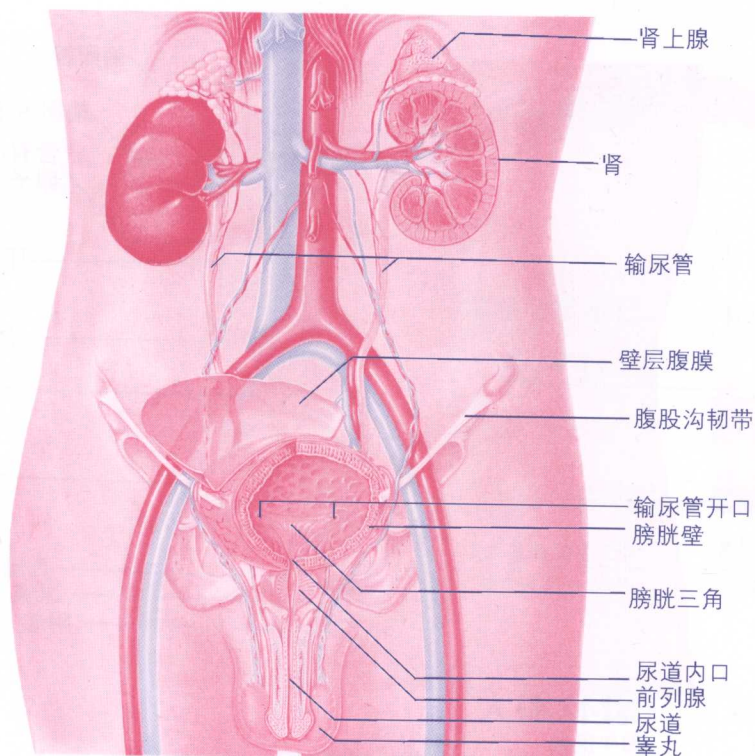
循环系统



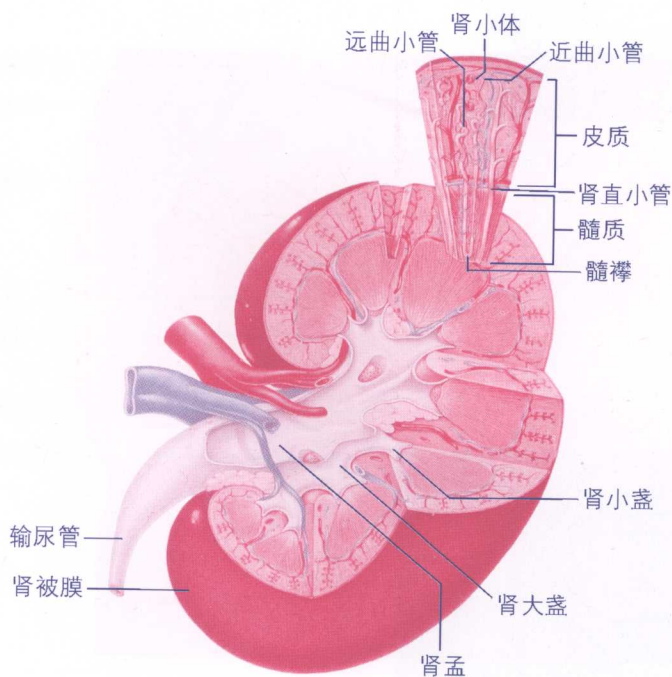
呼吸系统



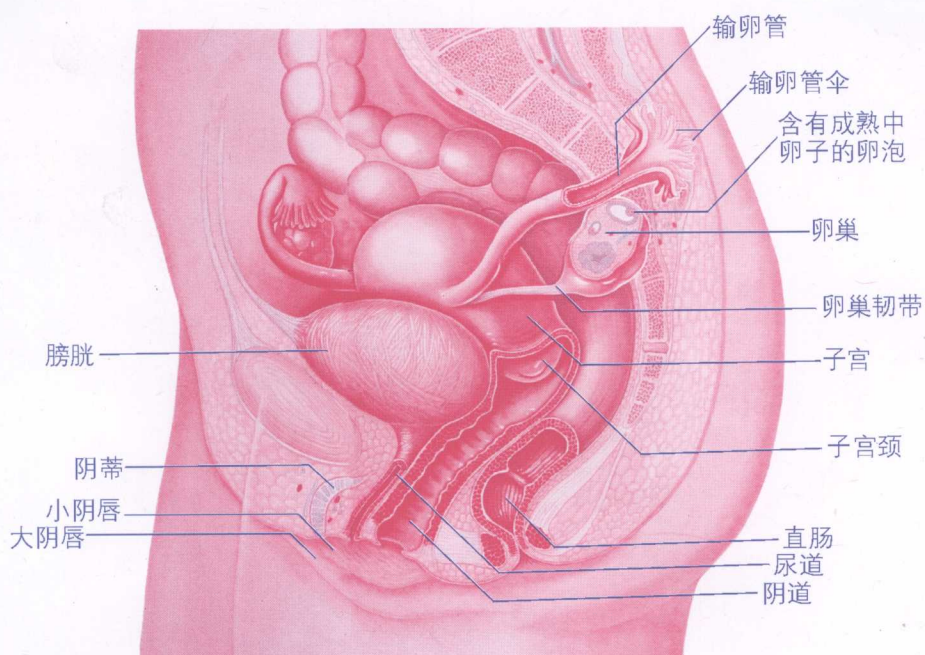
消化器官



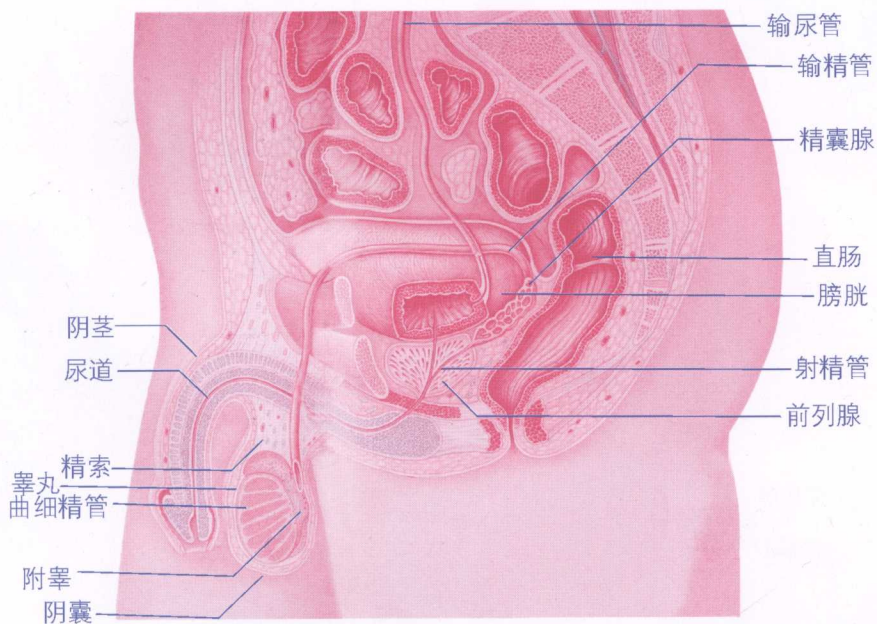
泌尿系统



肾的结构



女性生殖器



男性生殖器

目 录

前言	(1)
第一章 人类的起源	(1)
自然选择创造了人类	(3)
人类“缺环”的发现	(6)
第二章 人体的构成	(9)
人体的构成	(11)
人体的外形	(14)
腹腔中的若干器官	(16)
人体和水分	(18)
人体价值知多少	(20)
人体的循环系统	(21)
谈谈肌肉	(24)
人体靠什么自卫	(27)
造血系统的备用件	(30)
人体中的钙	(31)
第三章 生命的轨迹	(33)
奇妙的生理节律	(35)
为什么人类无法避免衰老	(37)
你了解“安乐死”吗	(39)



第四章 人类的脑	(41)
人类的脑	(43)
人脑优越在哪里	(44)
大脑的营养和发育	(46)
有思维物质吗	(48)
人都有“双重性格”吗	(52)
换脑术有可能吗	(55)
蕴藏在音符里的“智力火花”	(56)
会出现“大脑人”吗	(58)
饮酒与大脑萎缩	(60)
创造良好环境,提高用脑效率	(61)
第五章 感觉系统——人怎样感知世界	(65)
耳朵和眼睛,哪个更敏锐	(67)
人类的色觉是怎样产生的	(68)
味觉是怎么一回事	(70)
气味是怎样产生的	(71)
[附]分子形状和嗅觉	(73)
你懂得“痛”吗	(75)
第六章 呼吸系统——吐故纳新悠然间	(79)
你懂得呼吸吗	(81)
呼吸系统是怎样排除尘埃的	(84)
人体的第一需要——氧气	(86)
空气清新精神爽	(87)
第七章 消化系统的工作	(89)
消化系统是怎样工作的	(91)

为什么胃不会把自己消化掉	(93)
“饱”和“饿”的感觉是怎样产生的	(95)
一直吃素行吗	(96)
食物纤维——人类第七营养素	(100)
人类能控制形体肥瘦吗	(101)
第八章 神秘的遗传	(105)
生儿育女和传宗接代	(107)
为了健康聪慧的后代	(110)
血型及其遗传	(114)
道尔顿和色盲	(115)
人类行为也和遗传有关	(117)
第九章 人与环境	(119)
人与火	(121)
动物对人心理的影响	(123)
狼孩述说的知识	(124)
放射线和人类	(126)
紫外线对人体的影响	(128)
如果人口不受限制地增殖	(130)
第十章 人体趣谈	(133)
婴儿和母亲的“心声”	(135)
婴幼儿需要母亲的爱抚	(136)
婴儿哭声透露出来的信息	(138)
来自人体自身的药品	(139)
从诺贝尔的心绞痛谈起	(141)
为什么有些人喜爱冒险	(142)





话说头发	(144)
胡子趣事	(147)
情绪影响健康	(149)
唇纹和破案	(150)
基因检测和破案	(151)
骨骼述说的故事	(153)
吸烟和癌症的关系	(154)
酒量差别话内因	(156)
笔迹——人类思维的轨迹	(157)

