



Jiankang Laila

健康来啦

中青年健康进行时

主编 王福彦 郑景璋



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中青年健康进行时 ...



健康来啦

JIANKANG LAILA



主 编 王福彦 郑景璋
副主编 吴仲敏 包兆胜 王丽君 朱 坚
编 者 (以姓氏笔画为序)

王小明 王丽君 王照宇 王福彦
白 石 包兆胜 朱 坚 刘晓红
刘瑞鹏 吴仲敏 吴丽娟 汪旭明
张 宇 陈万平 周在正 郑景璋
胡培叶 侯美林



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康来啦/王福彦,郑景璋主编. —北京:人民军医出版社,
2012.8

ISBN 978-7-5091-5872-2

I. ①健… II. ①王… ②郑… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 186178 号

策划编辑:池 静 文字编辑:马 亮 责任审读:王三荣

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8203

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7.375 字数:185千字

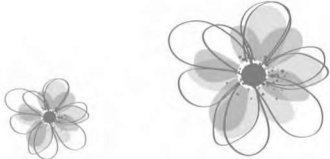
版、印次:2012年8月第1版第1次印刷

印数:0001—3500

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书从了解自己的身体、简易保健方法、常见疾病防治、常见病简易疗法和男女保健五方面,对日常生活中能够促进健康的各种保健知识作了深入浅出的讲解,帮助人们提高自我保健意识,注意从生活中的点点滴滴做起,达到促进健康的目的。本书适合关注健康的朋友特别是中青年朋友学习参考,也可作为大学卫生保健选修课或社会健康培训用书。



前 言



近年来,我在大学校园中开设了卫生保健等方面的医学选修课,选修者人数众多,几乎班班爆满。更让人欣慰的是有不少学生每次听课后都要给父母亲打电话把笔记念一遍。这说明现在越来越多的人重视健康、渴望健康,需要正确的保健知识。

追求健康是人类共同愿望,人类社会经济发展的最终目标是更健康,更长寿,更幸福。一项研究显示:在疾病预防上投入1元钱,就可节省8.5元的医疗费和100元的抢救费。可见,预防保健在实现健康的过程中显得多么重要。作为一名医学教授,我常常对大家讲:“防病重于治病,特别是中青年——应该从现在做起,用科学知识指导我们的生活与学习,预防疾病,增进健康。一旦患上疾病就用科学正确的方法治疗,不要轻信那些‘专治某某病’的广告。”

现在关于保健方面的书甚多,但其中一些书的内容

难以让人苟同,概括起来有几种倾向:一是把保健神化,用封建迷信的东西来解释保健;二是把保健牵强化,例如去解释女性为何长乳房,男性为何长胡须,让人百思不得其解;三是把保健绝对化,如“绿豆治百病”、“某些食物和某些食物不能一起吃,吃了就死人”等等,违背生命科学的基本规律。

鉴于以上情况,我产生了写一本科学性强、客观实用的医学保健书的迫切愿望。在多位同仁的帮助下,终于使这一初衷得以实现,在此向他们表示诚挚的谢意。书中的不足之处,请各位读者给予指正,以便再版时修订,我们将不胜感激。

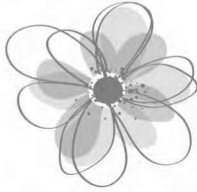
台州医学院教授

王福彦

2012年6月



目 录



第一篇 了解自己的身体 (1)

- 第一讲 人体概况 (2)
- 第二讲 运动系统 (8)
- 第三讲 内脏器官 (14)
- 第四讲 循环系统 (22)
- 第五讲 神经系统 (29)



第二篇 简易保健方法 (35)

- 第六讲 饮食保健 (36)
 - 一、人体营养素 (36)
 - 二、合理膳食 (49)
 - 三、消暑解热食品 (55)
 - 四、有助睡眠食品 (57)
 - 五、降血脂食品 (59)

六、抗辐射食品	(61)
七、健美食品	(63)
八、解毒食品	(65)
九、保养皮肤食品	(66)
十、大枣养生秘方	(67)
十一、远离垃圾食品	(70)
第七讲 生活方式保健	(73)
一、适量运动	(73)
二、养生十六法	(74)
三、光脚养生法	(79)
四、保健八大禁忌	(80)
五、饭后“八不急”	(82)
六、生活方式与美容	(83)
七、秋季提高免疫力方法	(86)
八、怎样减少手机辐射的损害	(88)
九、早上哪几种水不宜喝	(89)
第八讲 心理保健	(92)
一、健康的心态	(92)
二、改善不良情绪之法	(96)
三、健心“八戒”	(97)
第九讲 药物保健	(99)
一、缓解醉酒的中药	(99)
二、女性养颜“四大名补”	(100)
三、女性美容中药	(102)
附：民间保健养生歌诀	(105)

 第三篇 常见疾病防治 (108)**第十讲 常见食物中毒的防治** (109)

一、概述 (109)

二、细菌性食物中毒 (110)

三、有毒动植物中毒 (116)

四、化学性食物中毒 (119)

五、食物中毒处理总则 (121)

第十一讲 流行性感冒的防治 (122)**第十二讲 心、脑血管疾病的防治** (126)**第十三讲 恶性肿瘤的防治** (131)**第十四讲 艾滋病及其防治** (139) **第四篇 常见病简易疗法** (144)**第十五讲 呼吸系统常见病简方** (145)

一、感冒 (145)

二、慢性支气管炎 (147)

三、肺气肿 (149)

四、支气管哮喘 (150)

五、慢性鼻炎 (152)

六、扁桃体炎 (154)

第十六讲 消化系统常见病简方 (156)

一、慢性胃炎 (156)

二、溃疡病 (158)

三、病毒性肝炎 (159)

四、习惯性便秘	(161)
第十七讲 泌尿系统常见病简方	(164)
一、慢性肾炎	(164)
二、肾盂肾炎	(166)
三、尿路结石	(167)
第十八讲 生殖系统常见病简方	(169)
一、慢性宫颈炎	(169)
二、子宫内膜异位症	(170)
三、痛经	(172)
四、乳腺增生症	(174)
五、遗精	(175)
六、慢性前列腺炎	(177)
第十九讲 其他常见病简方	(180)
一、中暑	(180)
二、腋臭	(182)
三、单纯性疱疹	(184)
四、脚癣	(185)
五、黄褐斑	(187)
六、龋齿	(189)
七、单纯性肥胖	(190)
八、口腔溃疡	(192)
九、头屑症	(194)
十、痤疮	(195)
十一、冻疮	(197)
十二、失眠	(199)

十三、健忘	(200)
-------------	-------

 第五篇 男女保健 (208)

第二十讲 男性保健	(209)
-----------------	-------

第二十一讲 女性保健	(212)
------------------	-------

第二十二讲 性爱的相关知识	(218)
---------------------	-------

第一篇

了解自己的身体

人体需要呵护，做好呵护必须对其有基本的了解。但人体结构功能极其复杂，至今仍有许多不解之谜。本篇全方位介绍了人体各系统的结构与功能，旨在帮助大家全面了解自身，合理安排生活，提高生命质量。人生最大的成就在于不断认识自己、完善自己，懂得如何去更精彩地生活！

第一讲 人体概况

人体表面被覆皮肤,皮肤下有肌肉和骨骼。在头部和躯干部,由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大的腔——颅腔和体腔。颅腔内有脑,与椎管中的脊髓相连。体腔又由膈分为上下两个腔:上面的叫胸腔,内有心、肺等器官;下面的叫腹腔,腹腔的最下部(即骨盆内的部分)又叫盆腔,腹腔内有胃、肠、肝、肾等器官,盆腔内有膀胱和直肠,女性还有卵巢、子宫等器官。

骨骼结构是人体构造的关键,在外形上决定着人体比例的长短、体形的大小以及各肢体的生长形状。人体约有 206 块骨,组成人体的支架。

(一)人体的基本构成

人体由大约 1 800 万亿个细胞所组成,这个数字每天都处在动态变化之中。细胞之间存在着非细胞结构的物质,称为细胞间质。许多形态结构和功能相似的细胞借细胞间质结合在一起,称为组织,人体由上皮、结缔、肌肉和神经四大基本组织构成。不同的组织结合成具有一定形态和功能的器官,如心、肝、脾、肺、肾等。许多结构相似,功能相关的器官结合起来,共同连接完成某一方面的功能,称为系统,人体有运动、消化、呼吸、泌尿、生殖、脉管、感觉、内分泌、神经等系统。

(二)组成人体的物质

人体由 90 多种元素组成,其中 C、H、O、N 这 4 种元

素含量约占总量的 99.4%；P、S、Cl、Ca、Mg、Na、Fe 等含量较少；此外，还有一类体内含量很低的微量元素，如 Cu、Zn、I、Co、Sr、Ba 等。但不管何种元素缺乏或过多，都会导致机体的病理性改变。

(三) 人体 24 小时

1:00 人体进入浅睡阶段，易醒。此时头脑较清楚，熬夜者想睡反而睡不着。

2:00 绝大多数器官处于一天中工作最慢的状态，肝脏却在紧张工作，生血气为人体排毒。

3:00 进入深度睡眠阶段，肌肉完全放松。

4:00 “黎明前的黑暗”时刻，老年人最易发生意外。血压处于一天中最低值，糖尿病病人易出现低血糖，心脑血管患者易发生血管梗死等。

5:00 阳气逐渐升华，精神状态饱满。

6:00 血压开始升高，心跳逐渐加快。

7:00 人体免疫力最强。吃完早饭，营养逐渐被人体吸收。

8:00 各项生理激素分泌旺盛，开始进入工作状态。

9:00 适合打针、手术、做体检等。此时人体气血活跃，大脑皮质兴奋，痛感降低。

10:00—11:00 属于人体的第一个黄金时段。心脏充分发挥其功能，精力充沛，不会感到疲劳。

12:00—13:00 紧张工作一上午后，需要休息。是最佳“子午觉”时间。不宜疲劳作战，最好躺着休息 0.5~1 小时。

14:00 反应迟钝。易有昏昏欲睡之感,人体应激能力降低。

15:00—17:00 工作能力开始恢复,为人体第二个黄金时段。最适宜开会、公关、接待重要客人。

18:00 人体敏感度下降,痛觉随之再度降低。

19:00 最易发生争吵。此时是人体血压波动的晚高峰,人们的情绪最不稳定。

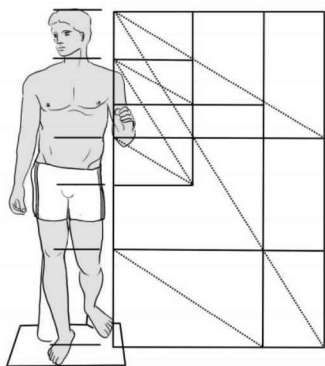
20:00—21:00 人体进入第三个黄金阶段。记忆力最强,大脑反应异常迅速。适合做作业、阅读、创作、锻炼等。

22:00 适合梳洗。呼吸开始减慢,体温逐渐下降。最好在十时半泡脚后上床,能很快入睡。

23:00 阳气微弱,人体功能下降,开始逐渐进入深度睡眠,一天的疲劳开始缓解。

24:00 气血处于一天中的最低值,除了休息,不宜进行任何活动。

(四)人体比例关系



达·芬奇是欧洲文艺复兴时代意大利的著名画家。在长期的绘画实践和研究中,他发现并提出了一些重要的人体绘画规律:标准人体的比例为头是身高的 $\frac{1}{8}$, 肩宽是身高的 $\frac{1}{4}$, 平伸两

臂的宽度等于身長，两腋的宽度与臀部宽度相等，乳房与肩胛下角在同一水平上，大腿正面厚度等于脸的厚度，跪下的高度减少 $1/4$ 。达·芬奇认为，人体凡符合上述比例，就是美的。这一人体比例规律在今天仍被认为是十分有价值的。

关于人体美的规律最伟大的发现，是关于“黄金分割定律”的发现。所谓黄金分割定律，是指把一定长度的线条或物体分为两部分，使其中一部分对于全体之比等于其余一部分对这部分之比。这个比值是 $0.618:1$ 。据研究，就人体结构的整体而言，每个部位的分割无一不是遵循黄金分割定律的。如肚脐，这是身体上下部位的黄金分割点：肚脐以上的身体长度与肚脐以下的比值是 $0.618:1$ 。人体的局部也有 3 个黄金分割点。一是喉结，它所分割的咽喉至头顶与咽喉至肚脐的距离比也为 $0.618:1$ ；二是肘关节，它到肩关节与它到中指指尖之比还是 $0.618:1$ ；此外，手的中指长度与手掌长度之比，手掌的宽度与手掌的长度之比，也是 $0.618:1$ 。牙齿的冠长与冠宽的比值也与黄金分割的比值十分接近。因此，有人提出，如人体符合以上比值，就算得上一个标准的美男子或美女。造型艺术按照黄金分割定律来安排各个部位，确实能给人以和谐的美感。更为有趣的是，人们发现，按照黄金分割定律来安排作息时间，即每天活动 15 小时，睡眠 9 小时，是最科学的生活方式。9 小时的睡眠既有利于机体细胞、组织、器官的活动，又有利于机体各系统的协调，从而有利于机体的新陈代谢，恢复体力和精力。而

这样的时间比例(15 : 24 或 9 : 15)大约是 0.618。

(五)人体器官的衰老

1. 皮肤 随着生成胶原蛋白(充当构建皮肤的支柱)的速度减缓,加上能够让皮肤迅速回弹的弹性蛋白弹性减小,甚至发生断裂,皮肤在 25 岁左右开始自然衰老。女性在这点上尤为明显。死皮细胞不会很快脱落,且生成的新皮细胞的量可能会略微减少,从而带来细纹和褶皱的皮肤。

2. 大脑 从 20 岁开始衰老,随着年龄增大,大脑中神经细胞(神经元)的数量逐步减少。出生时神经细胞的数量达 1 000 亿个左右,但从 20 岁起开始逐年下降。到了 40 岁,神经细胞的数量开始以每天 1 万个的速度递减,从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响。英国神经学家表示,尽管神经细胞的作用至关重要,但大脑细胞之间缝隙的功能退化对人体造成的冲击最大。大脑细胞末端之间的这些微小缝隙被称为突触,突触的职责是在细胞数量随着年龄变得越来越少的情况下,保证信息在细胞之间正常流动。

3. 头发 从 30 岁开始脱落,尤其是男性。

4. 骨骼 从 35 岁开始衰老。儿童骨骼生长速度很快,只要 2 年就可完全再生。成年人的骨骼完全再生需要 10 年。25 岁前,骨密度一直在增加。但是,从 35 岁骨质开始流失,进入老化过程。骨骼大小和密度的缩减会导致身高降低。甚至椎骨中间的骨骼会萎缩或者碎裂。

5. 眼睛 从 40 岁开始衰老。老视情况往往比我们