

✿ 身体是一本奇妙的书
✿ 你也是一本可爱的书
✿ 阅读你的身体 关爱你的生命

石山水◎编著

BODILY STORY

身体的故事



金城出版社
GOLD WALL PRESS

身
体
的
故
事

b o d i l y s t o r y

石山水◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

身体的故事/石山水编著. —北京: 金城出版社, 2006.1

ISBN 7-80084-804-3

I. 身…

II. 石…

III. 人体器官—普及读物

IV. R322-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第141583号

金城出版社出版发行

网址: <http://www.jccb.com.cn>

(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)

电话: (发行部)84254364 (总编室)64228516 (编辑部)64210080

北京秋豪印刷有限责任公司印刷

710×1010毫米 1/16 20印张 230千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

ISBN 7-80084-804-3/R·12

定价: 29.80元

身体是一本迷人的书

每一个人，都是一本生动而又丰富的书籍。

每一个有血有肉的躯体，都充满了奇妙而又复杂的故事。

身体的故事有时候会超乎人的想像，令人匪夷所思。

要是你听说某个大男人得了某种疑似妇科病，比如乳腺癌之类的恶疾，你会不会觉得那是天方夜谭？或许，你会尖叫起来，大惊小怪：“哇塞，这怎么可能！”你肯定认为男女天生有别，那些性别专有的疾病，在异性之间是绝不会张冠李戴的。

有人以为，就生理结构而言，女性与男人之间的另一个重要区别，可能是她的肋骨（也就是大排骨）要比男同胞多一根——这种高见，估计很有来头，很可能源自大部分地球人都知道的《圣经故事》。据记载，当初造物主先打造男生亚当，后塑造女生夏娃，那天，上帝捏造夏娃小美眉的时候，手头一时拮据，欠缺必需的材料，就擅自作主，从业已成形的亚当身上，硬性抽调出一根肋骨挪用给了夏娃姑娘，并且有借无还，永久地留置在那小女生的身上，从此，世上的女人们，都白占了这个天大的大便宜。

当然，这个故事只是传说而已。多年以前，不知道哪位爱较真的先驱，硬是用锋利的手术刀挑剔出这么一条十分浅见的科学真理：男女的肋骨数目其实是一样的：左右合计，总共24根，折合12对。——这些肋骨，都是脊柱的分叉，它们从人体背后潜伏延伸过来，宛如暗藏在宫殿两侧的皇家侍卫，以合围之势，剑拔弩张地警卫着人体组织的一些要害部门，比如，心肺肠胃之类的内脏器官。

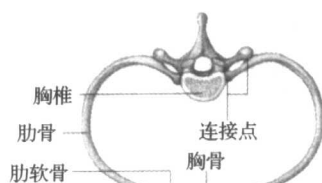
要是你为了解至此就算对肋骨的底细了如指掌，那么你的后脑勺就很有可能被人拍上一板砖，然后再摊上几口唾沫——“啊呸”！有人会说你太浅薄说你未免囿于皮毛表层，说你这种态度或姿态根本无法成气候做大任何事业——因为据专家说，每20个女性当中，的确有1人的肋骨要比常人多出一根。

如果你有心探究常识背后的真相，你就有机会获得更多的知识，比如，肋骨这个秘密网络机构，实际上还细分为以下三个小集团：

一、第一集团：共有7对肋骨，位于肋骨结构的上方。它们合围向胸前，并与胸骨相连。它们都是肋巴骨的中坚力量或骨干分子。

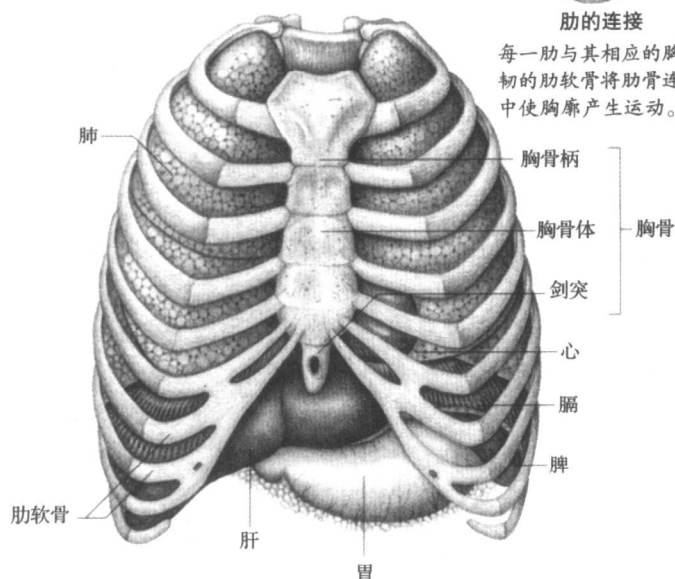
二、第二集团：共有3对肋骨。它们位于肋骨结构的中下层，与第一集团的肋骨毗邻相连，又称为“假肋”。

三、第三集团：共有2对肋骨，位于肋骨结构的底层末端，它们的末梢因为没有附着点，仿佛悬空的枝丫，被称为“浮肋”。



肋的连接

每一肋与其相应的胸椎有两处发生连接。柔韧的肋软骨将肋骨连于胸骨，并在呼吸过程中使胸廓产生运动。



上述事例，很自然会牵引出这么一个疑团：你了解你的身体吗？（或者说，你究竟有多了解你的身体？）

这个疑团，一旦砸在你的心坎，你的脑海中必定会冒泡跳跃出更多的问号，比如——

你体内的骨头有几块？

你嘴里的牙齿有几颗？

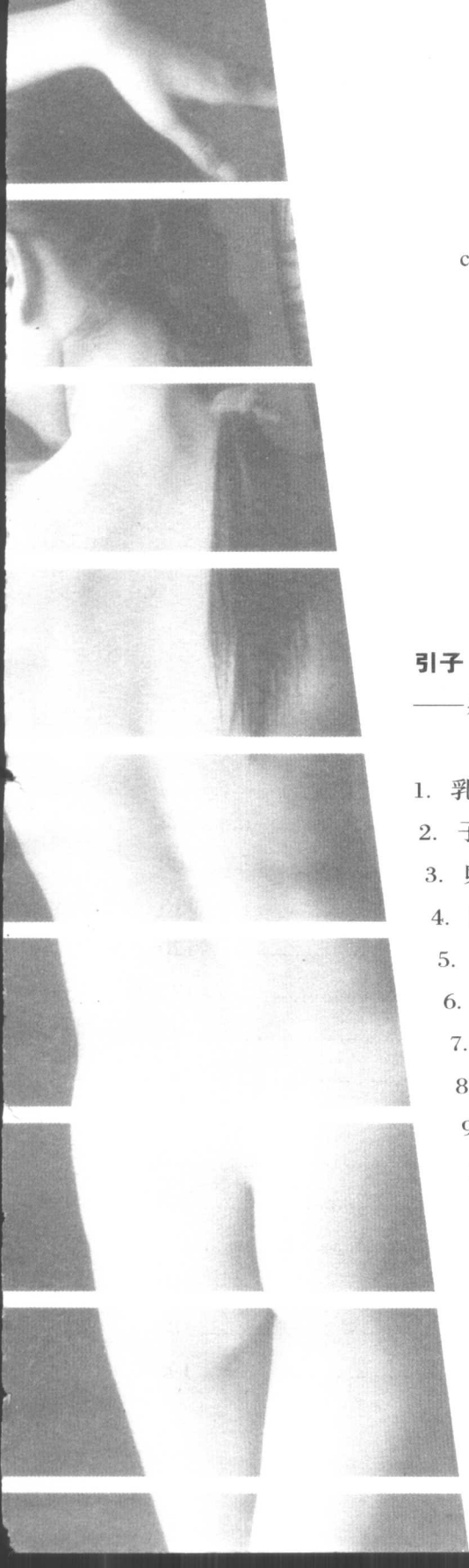
你头顶的细发有多少根？

你的口水有何功力？

你的肾上腺又有什么特殊功能？

……

你要是想满足你的好奇心，你就静下心来用心倾听你的躯体深处发出的亲切声音，那一字一句，讲述的都是你身体的故事——但听无妨、十分有益，因为你只有更多地了解你的身体，你才能更好地善待自己或者取悦你自己。要知道，在这个人海茫茫的世界上，要是你无心呵护你自己，那么就连上天也无暇关爱你——因为上天不爱那些不懂得自爱的人，况且，他老人家整天还忙得要命呢！



目录

c o n t e n t s

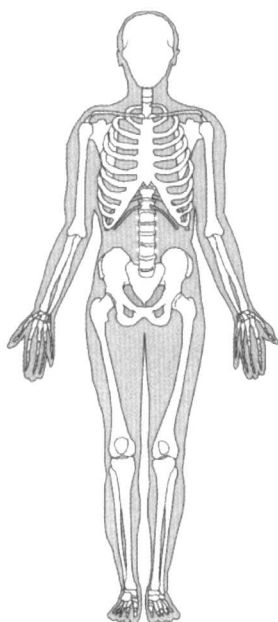
引子

——身体是一本迷人的书

1. 乳房的故事	1
2. 子宫的故事	10
3. 卵巢的故事	16
4. 阴道的故事	21
5. 阴门的故事	26
6. 阴茎的故事	28
7. 睾丸的故事	39
8. 肛门的故事	44
9. 臀部的故事	48
10. 肚脐的故事	54
11. 毛发的故事	57
12. 皮肤的故事	65
13. 眼睛的故事	75
14. 耳朵的故事	86
15. 鼻子的故事	94

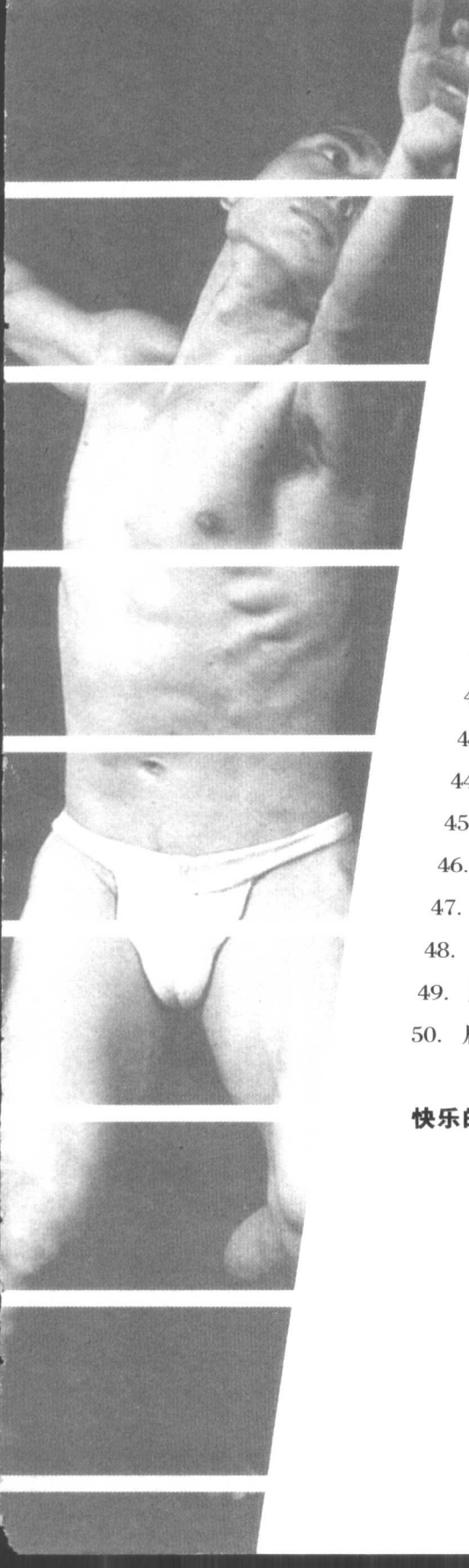
目

录



16. 舌头的故事	102
17. 犬齿的故事	108
18. 嘴唇的故事	115
19. 喉咙的故事	120
20. 手的故事	127
21. 脚的故事	137
22. 膝盖的故事	144
23. 大腿骨的故事	149
24. 脊柱的故事	156
25. 大脑的故事	163
26. 下丘脑的故事	173
27. 脑下垂体的故事	180
28. 细胞的故事	186
29. 血液的故事	192





30. 动脉的故事	201
31. 静脉的故事	208
32. 心脏的故事	213
33. 肺的故事	218
34. 肝的故事	224
35. 胃的故事	229
36. 肠子的故事	235
37. 阑尾的故事	241
38. 脾的故事	246
39. 胆囊的故事	248
40. 膀胱的故事	253
41. 肾的故事	258
42. 肾上腺的故事	264
43. 前列腺的故事	269
44. 甲状腺的故事	275
45. 唾液腺的故事	281
46. 汗腺的故事	284
47. 泪腺的故事	288
48. 胰腺的故事	292
49. 胸腺的故事	298
50. 扁桃体的故事	304
快乐的尾声	307

1. 乳房的故事



在我的户口本里，我的正规名字叫做乳房，但我可以悄悄告诉你，我还有一个可爱的小名儿，叫做咪咪。

其实，不仅是男人才迷恋我的外貌，连女人也都十分在意我的外观。爱美的女人会对拥有美乳的女人投以惊羡的目光。

美乳的类型多种多样：有的丰满宛如硕果；有的坚挺如同圆锥；有的凌空楚翘仿佛飞天的悬崖。

一对漂亮迷人的乳房，恰如一副杀伤力巨大的爱情兵器，古往今来，多少脍炙人口的文学经典都对美乳赞誉有加，不吝人间最华丽之辞——有的把她喻为含苞欲放的花蕾；有的将她比作一对躲藏在树丛深处易惊怕羞的白兔；有的，则恭维我的同类是天国的水蜜桃；更有无数唯美的画家，在这方面下足了





功夫。

乳房以大小适中、比例合宜，坚实挺拔为美。超大的乳房会被人笑为波霸，太小的，则会被人戏称为太平公主；而左右不对称显得一大一小的，看起来也许很别扭，不过并不是有毛病，因为很多女人的左乳，都略大于右乳——日本现代著名唯美大作家川端康成，在他的经典杰作《雪国》之中，曾经用类似工笔的笔触细腻地描述女主人公叶子那一双大小略有差异的美乳——比较起来，就像我的模样。

不过，你不管我的外貌有多么漂亮迷人，你可别以为我仅仅是一件用来衬托女性美的装饰品，其实，我是上帝之手拿捏出的一件最伟大的杰作，我不仅是情爱或性爱中不可或缺的角色，我还是哺育生命的主角，我能把血液转化为乳汁，我能用乳汁养育最初的生命，从前的人类，完全是仰仗我的无私奉献，才得以幸存而延续着生命的繁衍。

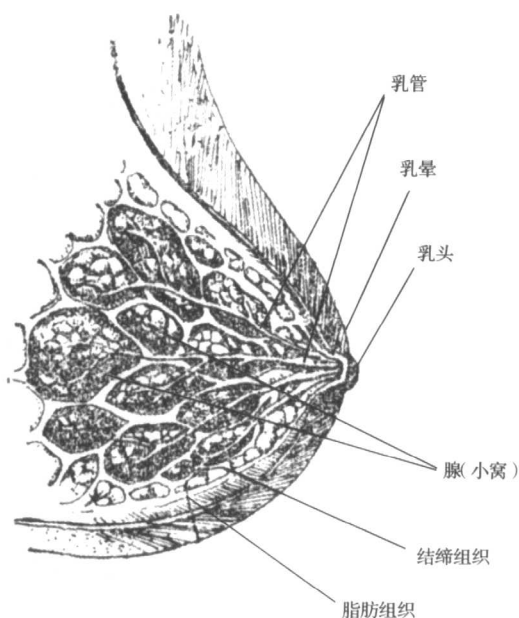
每一个女人，都会用我来创造一种生命的奇迹——每一个女人，在她的生育年龄期间，只要她怀孕接近临产，无论她的乳房多么小，都会随即鼓胀起来，积蓄起乳汁之泉，准备在新生儿呱呱落地的时刻，尽早地哺以甘美的乳。还有一件更为奇妙的神迹，要是一位婴儿不幸一出生就失去母亲，那么他的老奶奶那时原本早已干瘪的乳房，也完全有可能在婴儿啼叫求乳的哭声中神奇地鼓胀起来，为她可爱的孙子重新奉献出枯竭已久的乳汁——有人说，这是母爱的神力。

实际上，我是一个极复杂的汗腺，当我们女主人初降人世的头几天，我就开始显露我的天生本领——女主人从她母亲继承而来的激素刺激了我，让我初生不久就产生出几滴“妖乳”（每一个男孩也都有类似经历）。

后来，由于激素作用日渐式微，我就得以休息，一直处在冬眠状态，直到我们女主人12岁左右初潮来临，这时，她的卵巢已经发育成熟，在卵巢激素的魔杖舞动之中，我就开始发育的进程，朝着女人国一

步一步步迈进，随着脂肪沉积物的不断堆积，我开始胀大醒目，日益凸显出女人味，我的乳头慢慢增大，我的乳晕也逐渐加深颜色，当然，我的外型也开始抑制不住的变得一天比一天丰满，有人开始暗中注意起我的女主人，瞧，这女孩开始发育了——是的，我的女主人在开始朝着母亲的角色进发，从女儿国走向女人的世界。

我的腺体结构很有趣 一般乳房的腺体结构由几个单独的产乳单位组成，有的女人多一些，有的，则少一点。每个单位的开头就像结满浆果的灌木——在显微镜下，你能看见数以万计的果子状的小泡。这些小泡



生出许许多多肉眼无法看到的乳滴，它们聚积而发，流经不同分支管道，最后汇入主干。这几个主干的末端，都在我们乳头域内，我用脂肪外套护卫着这些娇嫩的组织，并为它们提供绝缘保护。我的身子中，还有一个把我缠在一块儿的结缔组织，这个网络分布一股一股地交织成内在的乳罩，附在我女主人的胸壁上。

女大十八变，我的每一次变化往往都是身不由己，到了发育阶段，我已经完全受那激素魔杖的支配，每个月的经潮来临之前，由于激素的作用，我就要肿胀起来，变得异常敏感，任何轻微的触碰，都会让我产生莫名的紧张，我遇到的第一件大事是我女主人的头一回怀孕，这时，连接着婴儿和子宫的胎盘，产生出的雌激素，唤醒了我，那个富有魔力的雌激素，刺激着我的产乳管道系统，促使它生长成熟，而那些黄体酮，则督促我那浆果一般的乳腺体结构组织的小泡泡们，个个发育增殖，我身上的血管网状结构也随之扩大，我表面外观上的蓝色静脉也清晰可见，这时的我，犹如一朵出水芙蓉，显得楚楚动人，我变得日益丰满，重量也增加了一倍，但在我的女主人临产之际，我还会对我的内部组织进行一次大清理——为了让我内部装满足够的乳汁，我得溶化掉原先填满我的小泡泡中的那些坚硬的细胞组织，给那些生命之泉腾出足够的空间。

激素的魔杖一根接着一根，我的女主人头胎婴儿出生后，她的脑下垂体就会制造出一种名叫催乳激素的新兵器，这种不同寻常的东东刺激我分泌乳汁。

婴儿钻出娘胎的头四天，我分泌出的是初乳。这初乳是一种水状液体，微黄色，它的营养成份很少，无法满足新生宝宝的身体需求，很快，婴儿的体重就降低了下来，这时，我那缺乏生育经验的女主人心里干着急，她虽然六神无主不知所措，可我却是有成竹满有计划，我知道我的初乳可不是什么没用的废水，其作用实在不可小觑，它不但是一种清洁洗涤剂，能够清除婴儿消化道中的粘液和其他碎屑杂物，而且，它还是一剂神奇的药水，它里面含有丰富的抗体，能保护新生儿远离危险，使他(她)免于可能致命的疾病，比如：麻疹、百日咳，猩红热。

婴儿出生的第5天，小家伙的身体内部已经被初乳清理收拾得干干净净了，他准备好了，渴望接受真正的营养，这时，我也准备好了最佳的补品。

开始的时候，我一天大约能提供将近600毫升的乳汁，别看这数量



不多，可我为了达到这个指标，每天得至少要引来4500毫升的血液流过我的内部，以便生产足够的乳汁让那如饥似渴整天哭闹要吃奶的小馋虫一饱口福——这事儿看起来很神奇，就像前面说到的：化血液为乳汁。其实，这是个十分奇妙的化学反应过程，其中的奥妙，就是那乳腺组织中的小泡泡，它从血液中提取葡萄糖(血糖)，然后，由我身上的化学博士——酶先生，它将采得的葡萄糖奇妙地魔化成乳糖和其他能被婴儿接受的糖类，各种氨基酸，婴儿生长和修补组织所需要的酪蛋白以及乳内其他复杂的蛋白质的基本材料，也这样转变而来(脂肪的转化过程另有途径)。

我们那些聪慧而精明的小泡泡还从流过的血液中，雁过拔毛似地采集矿物质，尤其是选取骨骼必需的钙质，和健康所必需的各种维生素。

瞧瞧上面那个数据吧，600毫升乳汁与4500毫升血液，也就是说，我每生产1毫升乳汁，就得需女主人给提供将近8毫升的血液——1:8，这个数据比例似乎能说明我那女主人慷慨的母爱，可实际上，她那大度只是出于一种本能，而不是主观意愿，其实，她内心里一直暗藏有这样的隐忧，她生怕给婴儿喂奶会损坏她的体形，她这个顾虑啊，其实大可不必，因为，因为那是毫无根据，那是小女人的浅薄之见。其实，哺乳行为不会拉长我的内乳罩韧带，她尽可放心地让她的孩子尽情地吸吮我的乳汁。

因为哺乳，我的乳晕不但颜色变深了，而且肉层也变厚了，在我的内部，具有润滑作用的脂肪腺新长了出来，它是应运而生，为了防止乳头裂口导致疼痛。

我的乳头是由能竖起的组织构成的，当婴儿吸奶时，这种组织就会变硬，以便让饥肠辘辘的婴儿宝贝更好地吸紧乳头，——吸吮会立刻引起上述反应，这也是我的奇妙之处。此时，在紧靠我乳头下面的地方，那挂有许许多多浆果般小泡泡的奶树，其主干马上增宽，形成了许多小小蓄水池，当那饿得发慌的小仔仔贪婪地用足吃奶的力气使劲吸吮时，我马上就会给予充分的满足。但是那胃口奇佳的宝贝，很快就会吸干这



一点点的奶水，不过，别担心，我自有应急措施，因为我的乳头内部有网络十分发达的感觉神经系统，通过它们，即使是十万火急的事情，我都能快速地向女主人的脑下垂体顺利地传递信息，30秒钟之内，脑下垂体就会及时作出反应，将那神奇的激素——后叶催产素，迅速地，在第一时间释放入血液，一旦这种物质抵达我的小泡泡，泡壁上的薄层肌肉就随即紧缩，将乳汁挤兑出来，从此，那小家伙也许就大可不必紧张地吸吮，他完全可以放心放松地大喝一通。

泌乳初期，我每天生产的乳汁虽然不到600毫升，但也足以对付一个6斤重婴儿的小嘴巴。随着婴儿的生长，我的产奶量也会提高，有的小母亲，一天能够提供出3400毫升的乳汁，据报载，在盛产乳牛的丹麦，有一位妇女居然一天能挤兑出将近7400毫升的人奶，也就是说，她那丰乳盛产出的乳汁，足以哺育13个6斤重的小婴儿！

每一个母亲都应该尽可能地用自己的乳汁去喂养自己婴儿，而不是用牛奶等替代品来解决婴儿的营养需求，因为再好的牛奶，永远都抵不上婴儿最为需要的母乳。

其实哺乳还有其他的好处，比如：它可以刺激女人的子宫有节奏的收缩，这能帮助产妇的子宫恢复正常，从临产前能容纳一个婴儿的大包模样，回缩到怀孕前苹果一般大的样子，哺乳还能减少出血的危险，并能够让女人得到轻微温柔的性快感。

一般情况下，也就是如果我的女主人乐意正常哺乳，我大约可以持续工作6个月。要是我的女主人决定提前断奶，由于失去婴儿馋嘴巴的刺激，我的乳腺体就会渐渐又开始冬眠，重新进入一个遥遥无期的长假，而我的重量，就会很快恢复如初。

当我的女主人临近绝经期，我就会失去一部分脂肪沉积物，而我的腺体结构，也将会枯萎，并且消失殆尽，那时，我就萎缩变小，变得很小很小，而且皮松肉软，松弛疲塌，落魄如同一只泄气的汽球，不过，那时，只要我闭上眼睛，回忆起从前丰满又风光的日子，我就会由衷地感到欣慰，因为，这一对尤物，不管结局有多么凄凉，她都曾经骄傲自豪过，曾经，而且永远都是女性身上最具象征意义的纪念碑，对，乳房

就是女人的丰碑！

能够真正毁坏这座丰碑的，往往并非岁月带来的衰老，而是一种名叫乳腺癌的疾病。

我可能遇到的麻烦主要是两种肿块：纤维炎和纤维瘤。

纤维炎多发生在绝经前后，这种肿块外表光滑，内部则充满流体，触摸起来有疼痛感，医生告诉我的女主人：治疗的时候，只需将患处麻醉，然后用针把内部液体吸出，症状就会消失。

纤维瘤肿块处表也同样光滑，但却韧如橡胶，有的小如橡皮擦，有的大若黄瓜，为了确定其危险性程度，往往需要从中切下一块，作活组织学分析，也就是通常所说的活检，如果确诊结果为良性肿瘤，就可在局部麻醉下将其切除。

纤维瘤中，恶性肿瘤的几率大约为8%，这个可怕的8%是必须提防的潜在大敌。这个敌人，也就是乳腺癌。

听起来很搞笑，据说，男人也会得乳腺癌。这可不是瞎说，千真万确，据资料统计，在乳腺癌患者当中，大约有8%是男性病人。

虽说绝大多数的男性会因为睾丸激素的作用而导致乳腺萎缩，使得男性相对不易患上乳腺癌，但是一旦发现有不明肿块，就应该及时上医院检查，因为据调查，在那些未扩散到淋巴结之前的确诊为乳腺癌的男性患者当中，有84%的病人能存活10年，而已经散到4个以上淋巴结的病人，其中只有14%的患者能够再活10年，所以说，男人也应该和女人一样，应该对乳房健康抱有足够的警惕。

除了乳腺癌，男性巨乳症则较为常见，这种癌病是由于雌激素刺激而导致男性胸腺膨胀增大，大多数患者是青春期前后的男孩和50岁以上的男性。据调查，大约30%~40%的男人有可能在其一生中的某个阶段面临此病的威胁。此病的药物治疗有效率是18%。另外肝病也可能导致乳房膨胀，因为肝炎会抑制睾丸激素的分泌。

有一种乳房增大的情形叫做假性巨乳症，这种症状容易发生在极肥

胖的男人身上，那是因为这种胖男人胸部积有太多的脂肪，所以看上去像巨乳，解决的办法比较简单，那就是减肥或者吸脂——咳，胖男人多累！

闲话绕远了，还是再回到咱女人的身上，我是一个肤白肉嫩的小娇娃，需要疼爱与呵护，我需要抚爱，更需要营养，抚爱的滋润能让我容光焕发，而营养的充实则令我楚楚动人。

人啊，请你珍爱我！

小贴士

- ☆ 女性从其父亲那里遗传到的乳房生长发育特征和从其母亲处遗传到的一样多。
- ☆ 如果男性长时期饮用过量的酒精，就会有乳房发育的危险。在乳房发育中起作用的内分泌激素是雌激素，而在部分因常年过量饮酒而导致肝硬化的男性患者中，由于其体内雌激素水平过高因而会导致男性乳房发育。
- ☆ 母乳有杀菌作用。
- ☆ 和人工喂养相比，母乳喂养有许许多多的优点。例如，在出生后的头6个月中，母亲可以通过乳汁将自身对许多疾病的免疫力传给宝宝。一些儿科医生认为，和人工喂养的宝宝相比，母乳喂养的宝宝断奶后容易接受更多种类的其他食物。他们认为这是由于母乳中有各种各样的滋味(信不信由你)，而配方奶中却味道单一。
- ☆ 英国研究人员对10岁儿童进行智商(IQ)测试发现，幼时母乳喂养的孩子的IQ值比人工喂养的孩子平均高出8分。
- ☆ 各种哺乳动物，包括人类在内，乳房数量从2个到16个不等。无



论哪个种类的哺乳动物，都遵循生物学的经验法则(包括乳房的数量)：一头哺乳动物的乳房数量基本上相当于其一胎平均产仔数的2倍。人类一般一胎生育一个后代，因此人有两个乳房。

- ☆ 男性的乳房组织除可能的保护心脏和肺以免受伤外，没有功能上的意义。不过乳头对于男人也被认为与女人一样是性敏感部位。



乳

房

的

故

事

9