

健康，比金钱更可贵，比时间更应珍惜！

贺经 程力华 编著

小说健康

很多人的健康状况不佳，疾病的发生，大多是缺乏健康知识引起的，这本书以科学小品文的形式，介绍了人体奥秘、情感生活、饮食、用药等方面的健康知识，说理充分，语言易懂，文字生动，有很好的可读性和一定的实用性。



XIAOSHUO
JIANKANG

小说健康

贺 经 程力华 编 著

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

小说健康 / 贺经,程力华编著. —北京:军事医学科学出版社,2004.3

ISBN 7-80121-565-6

I. 小… II. ①贺…②程… III. 保健—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011424 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931034

66931048

编辑部:(010)66931127

传 真:(010)68186077

E-MAIL:mmsped@nic. bmi.ac.cn

印 刷:潮河印装厂

装 订:潮河印装厂

发 行:新华书店总店北京发行所

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:11.5

字 数:253 千字

版 次:2004 年 5 月第 1 版

印 次:2004 年 5 月第 1 次

印 数:1—4000 册

定 价:16.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内容简介

健康,比金钱更可贵,比时间更应珍惜,很多人的健康状况不佳,疾病的发生,大多是缺乏健康知识引起的,本书以科学小品文的形式,介绍了人体奥秘、情感、生活、饮食、用药等方面的健康知识,说理充分,语言易懂,文字生动,有很好的可读性和一定的实用性。是一本普及医学科普,提高健康知识水平的好休闲读物。

前 言

健康,是人人祈盼的,“健康是人类最大的财富”,健康的身体不仅是个人的需求,也是家庭和社会的需求。没有了健康,一切都无从谈起,即使拥有美国洛克菲勒那样的财富,也只能望财兴叹;即使胸怀绝世才学和冲天抱负,也无法施展。

健康是什么?随着社会的发展,健康的观念也在不断更新,古人以“体壮为健,心怡为康”,1948年以前,人们认为无病就是健康,世界卫生组织成立时给健康下的定义也是“人的机能正常,没有疾病和羸弱,而且心理适应竞争社会处于完美的状态中”,也就是生理和心理健康才是健康。20世纪90年代,人们对健康的定义是生理、心理、社会、环境四者的和谐,重视了环境因素,21世纪以来,健康的概念是健、康、智、乐、美、德六个字,成为人们幸福人生的大境界。

美国学者斯宾诺说:“保持健康是做人的责任。”健康的呼声无处不在,有人不惜用重金购买健康,早在20世纪50年代初,世界卫生组织为了唤醒人们对健康的热爱,就提出过“健康就是金子”的口号,其实,健康的身体不是金钱能换取的,金钱再万能,也买不到健康,

健康比金子还要宝贵。健康不是一切,但失去了健康就失去了一切,一个再强大的人,疾病来临时也会深切地感到生命的脆弱,有人说只有死过一次的人才知道拥有健康比什么都幸福,多少英雄豪杰不是被对手打败,而是因为丧失健康而自灭。健康比金子更宝贵,一旦失去,用最先进的科学手段,再高昂的代价也无法使受损的机体恢复原来的健康,只能是“无可奈何花落去”,而金子和财富却可以“千金散尽还再来”。

世界上没有返老还童的仙丹,“也没有神仙和皇帝”?能赐给自己健康的人是自己。有关专家指出,做好养生保健、科学预防,可以减少人过早死亡,而医疗只能减少10%,因此,想要健康不能把希望寄托在医生身上,个人健康60%靠自己掌握,其中合理饮食占13%,心理平衡占30%,适当运动和戒烟限酒占17%。人们要自己关爱自己,自己教育自己。要想获得健康,就得有健康知识,如果对健康知识无知,就难以承受现代化的快速节奏、沉重的工作压力和各种各样的烦恼,也无法改变不文明的生活方式。不文明的生活方式是人类健康的大敌。当前由于物质生活日益丰富,人们的衣食住行发生了很大的变化,比如吃,早已不是20世纪70、80年代以前的那样,什么都凭票供应,人们只求果腹充饥,现在是吃什么有什么,只有想不到的,没有买不到的。洋快餐、垃圾食品、农药污染食品泛滥于市;高蛋白、高脂肪、高热量大量摄入,能不影响健康吗?日常生活也是如此,走路的时候

间越来越少了,出门就坐车;家务劳动没有了,都是现代化的电器代替了;就连看电视都不用站起来,坐着按遥控器就搞定了。运动少,生活无规律,心理失衡,酗酒,抽烟等,都在吞噬人们的健康。丰富的物质生活不是罪过,健康知识的匮乏才是损害健康的根源。健康面前是人人平等的,财富、地位、权势在健康面前都黯然失色,只有掌握健康知识,顺应规律,才能获得健康,违背规律就要受到惩罚。前不久,医学权威机构对 33 座城市的居民进行专项普查,结果显示约有 70% 的人处于亚健康状态,一些只有老年人才得的疾病也趋于低龄化,有的小学生也有了高血压,有的中年人也有了动脉硬化。每年在全世界死亡的 1 530 万人,影响人体健康的心血管疾病占了 1/4,英年早逝的人也逐渐增多。据世界卫生组织有关人士称,只要采取预防措施,死亡的人数至少可减少一半。为什么没有采取预防措施,还是因为缺乏健康知识,不知从何防起。人们掌握了健康知识,许多不该发生的疾病可以不发生,许多不必要的死亡可以避免,也可少上那些游医、江湖骗子、药贩子的当。流行病学专家研究显示,有了健康知识,就会有健康文明的生活方式,可使人群中高血压病的发病率减少 55%,脑中风减少 75%,糖尿病减少 50%,癌症减少 73%,并可使人均寿命延长 10 年。真正疾病源于健康的无知,健康来自健康知识。

“健康的钥匙就在自己手中”、“最好的医生是自

己”。健康也是金子，只有挖掘金矿的人才能得到金子。丰富了我们的健康知识，就有了开启健康大门的钥匙，就有了挖掘金矿的秘诀；拥有了健康知识，才能提高生活质量，提高健康水平。

有鉴于此，我们编著了《小说健康》，就人体奥秘、情感、情绪、生活、饮食、营养、用药等方面知识，用通俗易懂的语言，形象生动的文字，旁征博引、语重心长地进行了介绍，旨在普及一些健康知识，为提高健康水平尽一点微薄之力。由于健康这个话题太大，涉及面太广，不可能面面想到，《小说健康》就是小小地说说健康。

人生是一条河，奔流西去不复返，健康太可贵，失去了就难以追回，因此要关爱健康，珍惜健康，从现在开始了解健康知识，一起来小小说说健康吧！

本书有很大一部分文章，曾在医学科普杂志和报纸上发表，受到了读者好评，此次应读者要求结集出版，内容又经作者作了补充和修改，是一本普及医学科学，提高健康知识，增强保健意识的通俗读物，既有可读性，还有一定的实用性。由于作者水平有限，不当之处定多，请读者批评指正。

编著者

保定市解放军 252 医院
2004 年元旦

目 录

一、人体奥秘篇

- ◇ 眼睛琐谈..... (1)
- ◇ 耳朵与健康..... (4)
- ◇ 趣话鼻子..... (6)
- ◇ 心者生之本 (10)
- ◇ 认识一下我们的胃 (13)
- ◇ 人体的铜墙铁壁——皮肤 (17)
- ◇ 手之颂 (20)
- ◇ 指甲拾趣 (25)
- ◇ 脚——人的“第二心脏” (28)
- ◇ 奇妙的体温 (30)
- ◇ 心率的知识 (33)
- ◇ 呵欠连连为哪般 (35)
- ◇ 喷嚏并非“不祥之兆”..... (37)
- ◇ 神奇的唾液 (38)
- ◇ 汗的学问 (42)

◇ 屁的研究	(45)
◇ 尿,人体健康的镜子.....	(49)
◇ 生命起源的细胞——精子	(51)
◇ 月经之血	(54)
◇ 人何以“急中生巨力”	(56)
◇ 人的耐力	(58)
◇ 解读疼痛	(60)
◇ 不要憋	(63)
◇ 男女有别	(65)
◇ 说梦	(68)
◇ 秃顶男儿也风流	(71)

3

二、情感·情绪篇

◇ 愿你笑口常开	(75)
◇ 哭,未必不好.....	(78)
◇ 消气制怒好健身	(81)
◇ 自言自语有益健康	(84)
◇ 遗忘多快乐	(86)
◇ 真情挚爱幸福多	(88)
◇ 情绪与健康	(91)
◇ 长吁短叹也怡情	(94)
◇ 接吻漫谈	(96)
◇ 夫妻吵架的艺术.....	(100)

- ◇ 夫妻恩爱,健康长寿 (103)
- ◇ 祖孙相处益处多..... (106)

三、知识·生活篇

- ◇ 老夫老妻怎样互相健康监护..... (109)
- ◇ 化妆品与美容..... (112)
- ◇ 丰富多采的自然疗法..... (114)
- ◇ 骑自行车与健康..... (120)
- ◇ 走路与健康..... (124)
- ◇ 音乐与健康..... (126)
- ◇ 颜色与健康..... (129)
- ◇ 寒冷与健康..... (132)
- ◇ 绿色植物之妙..... (135)
- ◇ 喜忧参半婴儿哭..... (137)
- ◇ 性生活有益身体健康..... (139)
- ◇ 走出性爱的误区..... (143)
- ◇ 科学地认识手淫..... (147)
- ◇ 沐浴的风俗与科学知识..... (152)
- ◇ 刷牙与牙刷..... (154)
- ◇ 帽子杂谈..... (158)
- ◇ 枕头舒适入梦来..... (161)
- ◇ 闲话筷子..... (164)
- ◇ 手杖趣话..... (167)

- ◇ 月亮与健康..... (170)

四、饮食·营养篇

- ◇ 蛋白质是生命基础..... (174)
- ◇ 高能物质——脂肪..... (176)
- ◇ 科学用油“几比几”..... (179)
- ◇ 人体的主要能源——糖..... (181)
- ◇ 人体不可缺少的重要物质——矿物质..... (183)
- ◇ 钙是人体之本..... (187)
- ◇ 生命的火花——锌..... (191)
- ◇ 饮食生活中的几种错误..... (193)
- ◇ 愿你吃好早餐..... (197)
- ◇ 喝水就喝凉白开..... (201)
- ◇ 不要把自己吃老了..... (205)
- ◇ 高血压病饮食中的多和少..... (206)
- ◇ 饮食是治疗糖尿病的基础..... (209)
- ◇ 痛风病人怎样安排饮食..... (213)
- ◇ 白内障也与饮食有关..... (217)

五、用药·药物篇

- ◇ 用药误区种种..... (220)
- ◇ 服用药物的学问..... (224)
- ◇ 服药时间有讲究..... (227)
- ◇ 老年人用药问题..... (231)
- ◇ 药物——胎儿致畸的元凶..... (234)
- ◇ 感冒要选好中成药..... (236)
- ◇ 维持生命的要素——维生素..... (238)
- ◇ 帮你了解维生素 C (244)
- ◇ 说“补”..... (247)
- ◇ 作用神奇,还要慎用——说阿司匹林 (251)
- ◇ 神奇的人参..... (254)
- ◇ 本草国里谈国老..... (257)
- ◇ 情义深长话当归..... (260)
- ◇ 情如鸳鸯,功同参茸——谈蛤蚧 (262)
- ◇ 一草救千军——趣话车前草..... (264)
- ◇ 益寿添香话菊花..... (267)
- ◇ 中药汤剂服法有讲究..... (269)
- ◇ 祛病强身话药酒..... (272)

六、其他篇

- ◇ 怎样找医生看病..... (277)
- ◇ 中年人要珍视健康..... (280)
- ◇ 说疲劳..... (283)
- ◇ 手足麻痛问题多..... (286)
- ◇ 腹胀,慢性疾病的信号 (289)
- ◇ 头痛种种..... (291)
- ◇ 注意身体的“110” (294)
- ◇ 破译人体“怪”现象..... (298)
- ◇ 话说人体之“火”..... (300)
- ◇ 认识一下血粘稠..... (303)
- ◇ 浅谈微循环..... (306)
- ◇ 老年斑与衰老..... (308)
- ◇ 何为肾虚..... (311)
- ◇ 铁档功是什么..... (313)
- ◇ 老年人跌倒问题..... (315)
- ◇ 体弱多病也长寿..... (317)
- ◇ 祛病延年“足三里”..... (320)
- ◇ 要得长生,肠中常清 (321)
- ◇ 中风知识 A、B、C (324)
- ◇ 谈谈颈椎病..... (327)
- ◇ 莫让牙齿成心病..... (329)
- ◇ 并不衰弱的神经衰弱..... (333)

◇ 女性也有前列腺病·····	(336)
◇ 养猫琐谈·····	(337)
◇ 蟋蟀的药用·····	(341)
◇ 百花摇落水仙开·····	(342)
附 人体小知识 ·····	(345)

一、 人体奥秘篇

◆ 眼睛琐谈

我们每个人都有一双明亮的眼睛，眼睛能同时处理 150 万个信息，人类的知识有 80% 是眼睛收集的，就其复杂程度来说，人体内的任何器官都不能与眼睛相提并论。

人的眼睛，大小基本相同，直径都在 24 毫米左右，而且几乎不因年龄大小而改变，所以儿童的眼睛看起来似乎大一些。但是眼仁的颜色却不是一样的，西方人的眼仁发蓝，而东方人的眼仁多呈棕黑色，这是由于人种不同，巩膜含的色素性质、数量和分布也不同。眼睛的最佳视力是 1.5，部分高山族人的视力可以达到 5.0，肯尼亚人的视力平均在 3.0。

眼睛的奇妙之处，首先在于晶体，晶体是一个椭圆形象维生素胶丸一样大小的液体小包，周围是一圈小小的特别结实而又极其勤奋的睫状肌。这些肌肉收缩时，晶体变成短胖而看近的东西，肌肉松弛时，晶体变扁长而看远的东西。晶体前后两个充满透明液体的腔室，保证了晶体的坚挺饱满。当我们看物体时，光线通过晶体，准确聚焦在视网膜上，视网膜就象一张洋葱皮的贴墙纸一样，覆盖在眼内 $\frac{2}{3}$ 的后壁，虽然覆盖面不到 6 平方厘米，却包含了 1.37 亿个敏感的、分工明确

的感光细胞,其中杆状细胞有 1.3 亿,专管分清明与暗和黑与白,这是由于在杆状细胞中有称做视紫质的感光分子,该分子的明暗灵敏度非常高,据说连一个光分子也不漏过。视紫质受光后,分子结构会改变,并将信号传到视细胞内,该信号的强度可在 1 秒内放大 50 万倍左右。当杆状细胞接收到微弱的光线时,通过视神经以每小时 480 公里的速度传入大脑,大脑作出判断而产生了视觉,这个过程只需要 2%秒就行了。锥状细胞有 700 万个,专管辨别色彩来分清五光十色。在昏暗的光线下,视锥细胞活动性降低,色觉消失,一切都成了灰色,这是因为视杆细胞代替了视锥细胞的工作,当锥状细胞发生了毛病,人也就失出了辨色的能力而产生色盲,据统计,1/8 的男人都有不同程度的色盲。人们用眼睛“看”时,是“看”在脑子里了,如果后头部受到猛击,破坏了大脑的视觉中枢,就会永远失明,成为“睁眼瞎”,如果打击较轻,就会眼冒金星,这是一种混乱的干扰。

人的眼睛还有一个调节光线的通道,那就是瞳孔。光强时,瞳孔缩小以阻挡过多的光线入眼,保证不晃眼和清晰的视力;光弱时,瞳孔散大,保证足够的光线入眼,以便看清物体。瞳孔大小的变化是由虹膜里面的括约肌和开大肌二者之间的舒张和收缩程度来决定的,而瞳孔括约肌和开大肌又是分别由副交感神经和交感神经支配。瞳孔是生命功能的指示器,瞳孔的对光反应是由脑干控制的,脑干还管理着人的呼吸、循环、血压等主要生命功能,如果瞳孔对光反应迟钝或消失,表明脑干功能受到严重损伤,同时也意味着人的生命受到极大威胁。医生还通过瞳孔观察眼底变化诊断疾病,如眼底动脉硬化,就意味着脑动脉硬化;眼底视乳头水肿,就间接揭示有