



解除身体的 健康警报

静涛◎编著

RELIEVES THE HEALTHY WARNING

- ◆ 你知道**饭后胃疼**可能是**胃溃疡**吗?
- ◆ 你知道**肩膀酸疼**可能是**颈椎出问题**了吗?
- ◆ 你知道**心脏**是**全身最累的器官**吗?
- ◆ 你注意过**心脏的健康信号**吗?
- ◆ 只有**认识身体机能**,才能**正确保养身体**。



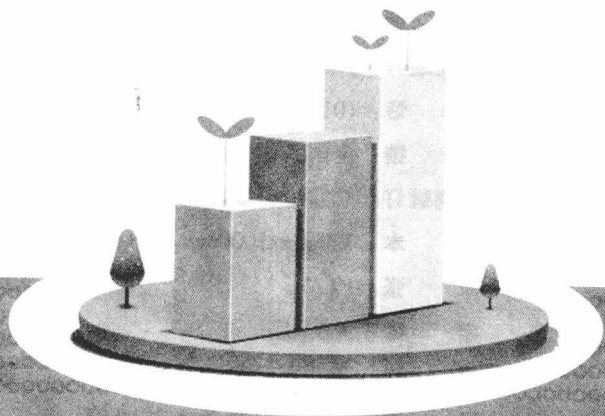
海潮出版社
HaiChao Press



解除身体的 健康警报

RELIEVES THE HEALTHY WARNING

静涛◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

解除身体的健康警报/静涛编著.—北京：海潮出版社，2009.2

ISBN 978-7-80213-649-6

I.解… II.静… III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第 004581 号

解除身体的健康警报

作 者：静 涛

责任编辑：陈开仁

封面设计：黑米粒书装

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京中印联印务有限公司

开 本：720mm×1000mm 1/16

印 张：19.5

字 数：300千字

版 次：2009 年 2 月 第 1 版

印 次：2009 年 2 月 第 1 次印刷

ISBN：978-7-80213-649-6

定 价：35.00 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



前言

健康不是人生的目的,却是最基本的条件。离开了健康,人就失去了自由快乐的基本条件。健康是智慧的条件,快乐的标志,健康是最珍贵的自由。

英国哲学家培根说:“健康的躯体是灵魂的客厅,而病体则是监狱。”身体的任何一部分出了问题都会给人带来痛苦。珍视自己的健康,就要珍视自身的每一个器官。

许多人仅仅根据身体的外表来判断自己是否健康,其实这是极端错误的,等到身体出现异常,往往已无法补救了。轻微的症状,最后也会导致严重的疾病,因此只要任何一个器官稍有不正常的现象,就应该立即注意。

人体的各个器官都是一个很精密的部分,同时也是非常脆弱的。而且各个器官还组成了一个复杂的人体。健康出了问题,也一定是身体的某个器官的健康出了问题。

有人把人体比作一台精密的机器,各个零件密切协作才能保证整台机器的正常运转。想知道你的“机器”运转的情况吗?这里有几种简单的方法,可以让你检测一下“机器”现在的情况。

1. 体重基本稳定,一个月内体重增减不超过4千克,超过者为不正常。

2. 体温基本在 37°C 左右,每日的体温变化不超过 1°C ,超过 1°C 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。

4. 正常成年人每分钟呼吸16~20次,呼吸次数与心脏跳动的比例为1:4,每分钟呼吸少于10次或多于24次为不正常。

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. 每日进食量保持在 1~1.5 千克左右,连续一周每日进食超过平常进食量的 3 倍或少于正常进食量的 1/3 为不正常。

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

8. 成年女性月经周期在 28 天左右,超前或推后 15 天以上为不正常。

9. 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。

10. 每日能按时起居,睡眠 6~8 小时,不足 4 小时或每日超过 15 小时为不正常。

要经常自测一下自己的健康指数,有异常情况要早发现,早去正规医院检查,这样有病才能早治疗。

本书对于人体各个器官的正常功能进行了全面描述,如果有超出正常范围的情况,就等于是健康出现了“警报”,需要引起重视,及早采取措施,防病于未然。





第一章 头部和五官

§ 头发

- 认识你的头发 /1
- 健康头发的标准 /4
- 头发问题反映健康状况 /4
- 头发的日常保养 /5

§ 脑

- 脑的结构与分工 /8
- 影响脑部健康的坏习惯 /11
- 保证脑健康的日常保养 /12
- 提高大脑基本功能——记忆力 /14
- 脑是神经系统的重要部位 /16
- 头部自我保健 /19
- 提高睡眠质量,保证脑部休息 /21
- 脑部疾病——中风的急救 /24
- 脑部疾病——昏厥的急救 /26

§ 眼睛

- 眼睛的结构和视力 /28
- 眼睛的日常保健 /30
- 从眼睛症状看疾病 /32
- 选择眼镜是眼睛保健的重要部分 /34

§ 耳朵

- 耳朵的结构与听力 /37
- 保护你的听力 /38



耳疾的预防与调养 /39

耳的日常保健 /40

突发性耳聋 /42

§ 鼻

鼻的结构与嗅觉 /44

流鼻血的预防和治疗 /47

摆脱鼻炎的痛苦 /49

§ 口腔

认识口腔 /51

和口腔密切相关的口气 /53

观舌头查健康 /55

观嘴唇查健康 /55

味觉异常辨病 /56

§ 牙齿

牙的生理结构 /59

牙齿常见问题的处理 /60

牙齿的日常保健 /63

正确的刷牙方法 /65

§ 颌

了解颌关节 /66

颌部健康的自我保护 /69

§ 脸

脸上的身体警讯 /70

皱纹透露的秘密 /71

从脸色查健康 /72

从色斑查健康 /73

五官不适传递内脏疾病信号 /74





第二章 颈椎、背和两臂

§ 咽

咽的生理 /75

常见的咽喉疾病 /76

§ 颈椎

颈椎的生理特点 /80

保持颈部健康的基本原则 /82

伏案工作者如何保养颈部 /83

§ 肩

肩的生理 /86

肩部的锻炼与养护 /87

怎样让肩远离病患侵袭 /89

§ 脊柱

令人惊叹的脊柱 /90

脊柱的日常保健 /92

脊髓 /93

§ 背

力量的源泉——背的基本介绍 /94

背部疼痛的原因和调养 /95

日常生活中的背部保健 /96

肋的保养 /97

警惕下背痛 /98

§ 手

手与健康 /101

认识指甲 /104



从指甲看人体健康状况 /106

手腕的保养 /109

给主妇的忠告 /111

第三章 五脏六腑

§ 胃

胃的生理与胃液 /113

胃的日常养护 /115

从饭后反应检查肠胃病 /118

警惕溃疡 /119

§ 心脏

心脏的结构和工作机理 /122

注意心脏发出的信号 /125

心脏保健指南 /126

身体泄漏心脏病秘密 /129

§ 气管和支气管

认识气管和支气管 /130

气管常见疾病的日常保健 /131

哮喘发作的急救 /133

§ 肺脏

了解空气的交换机——肺 /135

培养积极的呼吸习惯 /137

肺的日常保健 /138

肺部常见疾病的预防和保健 /141

§ 肝脏

认识人体最大的器官——肝 /144

肝的日常保健 /147





怎样预防脂肪肝 /149

§ 胆囊

胆囊与胆汁的功用 /150

胆结石的预防 /151

§ 泌尿系统保健

认识肾脏 /153

警惕肾脏疾病的信号 /156

输尿管 /157

膀胱 /158

憋尿对膀胱百害无一利 /160

尿道 /161

§ 脾脏

认识脾脏 /163

脾脏保健妙方 /165

§ 肠道

认识肠道 /166

肠的日常保健 /167

了解排便的生理过程 /170

异常排便隐藏的疾病 /171

缓解便秘的肠运动 /174

§ 肛门

肛门的生理和保养 /175

痔疮的保养 /177

第四章 生殖系统

§ 乳房

乳房的形态与结构 /181

乳房的自我保健 /183

乳房不适的保健 /185

§ 子宫

子宫的结构和功能 /190

爱护子宫 /191

生育的奇妙过程 /193

困扰女性的子宫疾患 /195

月经是女性健康的晴雨表 /197

月经期不适的调整 /199

§ 卵巢

卵巢的结构和功能 /201

你可能遇到的卵巢问题 /202

正确保养卵巢 /204

妇科肿瘤的早期信号 /206

§ 输卵管

运输卵子的“通道”——输卵管 /207

保护你的输卵管 /209

§ 阴道

阴道——女性的秘密花园 /210

不能忽视的疾病信号 /211

§ 外阴

了解你的外阴 /212

摆脱外阴疾患的困扰 /213

§ 骨盆

骨盆的生理 /216

骨盆的日常保养 /218





§ 男性生殖系统

- 认识男性生殖系统 /220
- 认识睾丸 /222
- 睾丸正常的数值 /223
- 输精管的结构和功能 /224
- 认识精囊和前列腺 /224
- 外生殖器的功能和保养 /226

🎵 第五章 支撑身体的铜墙铁壁

§ 骨骼

- 骨骼的生理 /229
- 保养你的骨骼 /230
- 远离骨质疏松的阴影 /232

§ 关节

- 关节的生理 /233
- 关节的保健 /234
- 髋的生理位置和作用 /235
- 肘 /238
- 膝盖 /240
- 膝关节的保健 /241

§ 肌肉

- 肌肉的生理 /243
- 保养你的肌肉 /244
- 几种肌肉问题的处理方法 /246
- 肌肉痛的缓解方法 /248

§ 皮肤

- 人体的天然外衣——皮肤的生理结构 /249

- 皮肤颜色与健康 /251
- 查肤色,辨疾病 /254
- 无处不在的体毛 /255
- 注意身体上的色素痣 /257
- 内脏患癌皮肤的表现 /258
- 人为什么会出汗 /259
- 从不同的出汗情况看健康 /260
- 令人尴尬的狐臭 /261
- 烫伤急救 /263

§ 血液

- 血液的奥秘 /264
- 动脉系统的功能和保养 /265
- 静脉的工作机理 /269
- 血液化验要注意的问题 /271
- 贫血症的调养 /272

§ 足

- 足的结构与功能 /274
- 踝关节 /276
- 足部保健和足病预防 /278
- 健康步行要注意的问题 /280

§ 内分泌系统

- 垂体的功能和保养 /281
- 身体的调节器——甲状腺 /284
- 认识胰腺 /286
- 认识胸腺 /287
- 认识肾上腺 /288

§ 激素

- 激素的重要作用 /290





保持体内激素的平衡 /292

附录

§ 男士给身体做一次自检 /295

§ 女性应警惕哪些不适 /296

§ 疾病的重要信号:痛 /297

§ 预示疾病的八种症状 /298





第一章 头部和五官

头 发

/ 认识你的头发 /

人的头发具有许多作用:能够驱寒保暖,防晒,减轻撞击,起到保护头皮及脑部的作用。

除此以外,头发还具有社会和文化意义,也是我们个人形象的一个重要部分。

当今社会,头发已成为点缀人们容貌的重要组成部分。通过修饰梳理,可使女性头发乌黑光亮,优美多变的发型,犹如头戴华冠,更显娇容美貌。一头亮丽的秀发已经成为女性美的重要组成部分。

头发从下向上可分为毛乳头、毛囊、毛根和毛干四个部分。头发的生理特征和机能主要取决于头皮以下的毛乳头、毛囊和皮脂腺等。

毛囊为毛根在真皮层内的部分,由内毛根鞘、外毛根鞘和毛球组成。内毛根鞘在头发生长期后期是与头发直接相邻的鞘层。内毛根鞘是硬直的、厚壁角蛋白化的管,它决定头发生长时截面的形状。在头发角蛋白化以前,内毛根鞘与头发一起生长,其来源均为毛囊底层繁殖的细胞。在接近表皮处,内毛根鞘与表皮和毛囊脱开。

毛乳头是毛囊的最下端,连有毛细血管和神经末梢。在毛囊底部,表皮细胞不断分裂和分化。这些表皮细胞分化的途径不同,形成头发不同的组分(如皮质、表皮和髓质等),最外层细胞形成内毛根鞘。在这个阶段中,细胞是

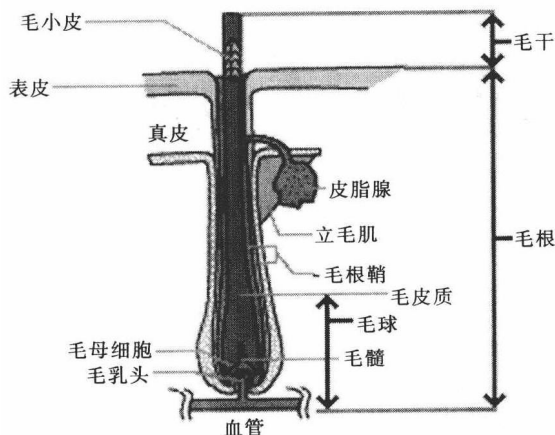
健康是最好的天赋





软的和未角质化的。

头发结构图



皮脂腺的功能是分泌皮脂,皮脂经皮脂管挤出。当头发通过皮脂管时,带走由皮脂管挤出的皮脂。皮脂为头发提供天然的保护作用,赋予头发光泽和防水性能。

立毛肌是与表皮相连的很小的肌肉器官,它能舒展或收缩。温度下降或肾上腺激素的作用,可把毛囊拉至较高的位置,使头发竖起。

◆头发的生长周期

1. 生长期

也称成长型活动期。生长期可持续4~6年,甚至更长。头发呈活跃增生状态,毛球下部细胞分裂加快,毛球上部细胞分化出皮质、毛小皮;毛乳头增大,细胞分裂加快,数目增多。原不活络的黑色素长出树枝状突,开始形成黑素。



头发生长周期

2. 退行期

也称萎缩期或退化期,为期2~3周。头发积极增生停止,形成杵状毛,其下端为嗜酸性均质性物质,周围呈竹木棒状。内毛根鞘消失,外毛根鞘逐





渐角化,毛球变平,毛乳头逐渐缩小,细胞数目减少。黑色细胞椎失去树枝状突,又呈圆形,而无活性。

3. 休止期

又称静止期或休息期,为期约3个月。在此阶段,毛囊渐渐萎缩,在已经衰老的毛囊附近重新形成一个生长期毛球,最后旧发脱落,但同时会有新发长出,再进入生长期,如此循环。在头皮部9%~14%的头发处于休止期,仅1%处于退行期,而眉毛则90%处于休止期。

头发处于生长周期中各期的比例随部位不同而异。

头发是身体生长第二快的组织,仅次于骨髓。1厘米长的头发足以记录人在过往一个月的饮食及生活习惯。

◆ 头发的密度

头发的密度随性别、年龄、个体和部位而异。成人男子估计有500万个毛囊,其中100万个在头部,约有10万个在头皮部。前额和颊部毛囊的密度为躯干和四肢的4~6倍。一般认为,毛囊的密度是先天生成的,到成人期不能增添新的毛囊数。

头发生长得最快,每天长0.27~0.4毫米,每月平均1.9厘米。男性头发生长速度一般较女性快。15~30岁期间头发生长得最快,老年时头发生长减慢。夏季生长较快。

头发的生长期和休止的周期性变化是由内分泌调节的,有人认为与卵巢激素有关。此外,营养成分对头发生长也有影响。复合维生素B会影响头发生长和表皮角化;用维生素A处理牛头癣时,会导致脱发,其原因就是维生素A过量。

◆ 头发的颜色

头发本来的颜色是由黑素细胞产生的。这种细胞形成黑色素——就是令你的肤色在阳光下变深的那种物质。当我们达到某个年龄(各人情况不同),毛囊就不再产生黑素细胞,因此不会再有带颜色的新头发长出来。

灰白头发实际上是白头发和有颜色的头发的混合体。白头发的出现和头发变白的速度都是由遗传因素决定的。白头发开始出现的年龄因种族不

