

健康生活
03
一点通

SIN 新浪读书
book.sina.com.cn
搜狐读书
book.sohu.com

呵护一生的健康全书

从头到脚的健康指南

新版 人体使用手册



从头到脚从里

外说健康

您唯一真正拥有的就是您的身体，但使用。现在，是成为自己健康专家的时候了。一次聆听到自己身体健康的秘密！您能够应付您日常身体保健所需！

您该如何正确于册，让您第子到的，已足

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

王灿荣◎编著



新版

人体使用手册



人体使用手册

张其成

健康生活
03
一点通

新版

人体使用 手册



从头到脚从里到外说健康

王灿荣◎编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新版人体使用手册 / 王灿荣编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.4

(健康生活一点通系列)

ISBN 978-7-5484-0024-0

I. 新... II. 王... III. 人体 - 基本知识 IV. R32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034159 号

书 名: 新版人体使用手册

作 者: 王灿荣 编著

特约编辑: 刘 辛

责任编辑: 罗 伟 孙铁成

责任审校: 陈大霞

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市文林印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 28.5 字数: 504 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0024-0

定 价: 38.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

人体在疾病痊愈过程中的主导地位，永远不可能被其他外在的力量取代。人体自身对疾病全方位、及时、精确地进行判断和处理的能力，当今医学水平暂时还无法达到。人体自身就包含有一个最好的“医生”，由于有这样一个无时不在的“优秀医生”，我们对自己的身体必须具有充分的自信 and 了解。



身体具有非常了不起的神奇能力，它包含了种类繁多的、高效率的自身保护和修复机制。它们中的大多数可能是你闻所未闻的，正因为人们对它们不了解，导致了对如何利用人体这种优势知之甚少。

序

人体是地球生命亿万年不断进化的产物,其复杂性和精确性远非当今最精密人造仪器设备所能相提并论。尽管今天我们在研究人体结构、人体生理机能变化方面取得了非凡的进步,但离完全掌握人体的生命规律仍然相当遥远。

现代医学发现,许多疾病不经治疗都有自动痊愈的可能,即“自限性”。事实上,每一种疾病发生后,人体都有促使其向着痊愈方向发展的能力,只不过这种能力有大有小,和身体的状态及致病强度有关。

人体在疾病痊愈过程中的主导地位,永远不可能被其他外在的力量取代。人体自身对疾病全方位、及时、精确地进行判断和处理的能力,当今医学水平暂时还无法达到。单从这一意义上来说,人体自身就包含有一个最好的“医生”。由于有这样一个无时不在的“优秀医生”,许多时候我们对自己的身体健康应该具有充分的自信。

相对于人体结构来说,我们对人体功能的了解欠缺巨大。特别是一些高级功能,比如脑,它的记忆功能、学习功能、中枢管理功能,梦的形成,精神因素对其刺激和影响等,直到今天我们仍然知之甚少。

人体功能中的化学现象十分复杂,生命体系中的化学过程、各种蛋白质的构成就像浩瀚的宇宙,根本不知道边际在哪里。当今所掌握的人体化学知识,相对于人体复杂的生命现象可能只是冰山一角。

可以说,我们每个人的身体都是一个充满智慧的机体,有其特殊的运转规律。同时,我们的身体也需要特别地呵护,使用不当,就会造成无法挽回的伤害。多数慢性病,就是我们错用了身体的结果。

虽然在生活中,医生可以提供给你一些医疗知识,但是身体是你的,每个人

都可以自觉地重视并控制自己的健康,只要你学会正确地使用自己的身体。免疫力、经络、血气、五体,这些听起来好像特别专业的术语,其实和我们的生活息息相关。常见病的防治和关键时期的养护,更是关系到人体健康和家庭幸福的重中之重。正如古希腊名医希波克拉底所说的一样:“最好的医生是你自己。”

但是,很长一段时间以来,我们用一知半解的医术来对抗疾病,许多治疗的手段对身体都会产生不良的影响,使得人体的吸收能力受到很大的阻碍。这些问题都会造成人体能量的下降,而使人体逐渐失去各种功能,造成各种各样的疾病。

本书从科学、实用、趣味的角度,剖析了人体的基本结构和功能,详细地介绍了人体的细胞、组织、器官和系统的基本现象,正常的生理功能和心理活动,可能罹患的疾病,遭受的意外伤害,以及患病、损伤后的诊治,同时让读者知道能够按照人体的规律去保养维护自己的身体,开导人们如何养生和保健,达到健康长寿的目的。本书内容生动活泼,深入浅出,既具科学性,又有趣味性,是一本贴近生活、贴近实际、贴近大众,帮助读者了解自己的身体并实施科学保健的全方位使用手册!

健康并不是一种偶然,而是一种选择,我们每个人都可以选择健康,只要你珍爱自己的身体,正确地使用身体,那么健康就会时时与你相伴!

目录

本书序/1

第一章 人体信息之窗

奇妙的外衣:皮肤/2

皮肤,抵抗外敌入侵和保护自身的天然的屏障	2
藏在皮肤下的秘密	4
汗腺:看不见的喷泉	6
要命的疼痛	7
面部危险三角区	7
最佳护肤时间	8
科学地调理皮肤	9
食疗与皮肤保养	11
“体面”地做人	12
皮肤为何越挠越痒	12
脸上出现“疙瘩”怎么办	13
烦人的黄褐斑	14
如何进行手部皮肤护理	15
当心皮肤癌	16
谨慎防湿疹	17
牛皮癣的诊疗	18
玫瑰痤疮的调理事项	18
身体无汗的原因	19
身体为何多汗	20

盗汗“盗”走了宝贵的健康	21
出汗虽好,但气味糟糕却不行	22
皮肤上的“红蜘蛛”	23
从皮肤颜色看身体异常	23
寿斑并非长寿的征象,而是迈向衰老的标志	24
关注皮肤角化,别让它变成皮肤癌	25
平时不要摩擦、腐蚀、刺激体表黑痣,以防癌变	25

心灵之窗:眼睛/27

眼睛的奇特构造	27
奇妙的照相机	28
儿童尤要保护视功能	30
眼睛非常娇嫩脆弱,那么如何保护眼睛呢	31
采用适当的训练方法提高视觉能力	33
眼睛保湿对视力维护非常有利	34
化妆不当会伤害眼睛	35
近视眼患者如何护眼	35
色盲之谜	36
何谓夜盲? 如何改善夜盲症	37
可导致失明的青光眼	38
白内障,引起失明的主要眼睛疾病	39
沙眼有什么样的症状? 如何预防	40
何谓眼睑异常	40
出现在巩膜上的异常迹象	42
黑睛异常是怎么回事	42
眼球异常:与众不同的眼球	43
结膜充血:为啥红了眼	44
溢泪:为何眼泪汪汪	44
眼睛为何视物变形	45
虹视:眼中不应该出现的“彩虹”	46
引起目眩有哪些原因	46
适用于目眩症的食疗方法	47





维生素家族与眼部健康	48
清肝明目食疗方	48

聆听美妙的世界:耳朵/50

耳朵,一种神奇的传音装置	50
听觉信息怎样在耳中传输	51
科学用耳与护耳	52
噪音是耳朵的头号敌人	54
吸烟也损害听力	55
不可太用劲擤鼻涕	55
滥用抗生素可导致耳聋	56
如何防止耳疾的感染	56
哪些措施能防止内耳平衡系统功能失调	57
怎样获得超强的听力	58
让人心慌意乱的耳鸣	58
重视老年性耳聋	60
处理飞行中的耳部不适	60
从耳痛辨别不同的疾病	61
耳聋往往反映着不同的疾病	61
耳内分泌物过多是某些疾病的征象	62
耳内奇痒往往由霉菌引起	63
中耳炎如何防治	64
怎样有效地预防眩晕	65

感受环境中的气息:鼻子/66

鼻子,面部的丘陵	66
奇妙的嗅觉	67
气味是怎样被感知的	69
使嗅觉更加敏锐的方法	70
保持鼻腔的清洁	71
怎样对症处理妊娠期鼻炎	72
保护鼻子的健康需要注意哪些方面	73



针对不同鼻炎的防治措施	73
鼻内气味异常是患有疾病的征象	75
鼻涕异常也可能是某些疾病所致	76
打喷嚏,一种身体防御性反射动作	77
鼻塞:并非就是感冒	77
鼻痒应引起重视	78
鼻出血的正确处理方法	79
嗅觉异常的具体表现	79
窦容易出现病变,它的保养方法有哪些	80
鼻窦炎的有效预防	81
酒糟鼻:惹人注目的红鼻子	82
鼻部的按摩保健	83
不同的感冒有不同的防治方法	84

尝尽人间百味:舌头/87

有你,生活才有滋有味	87
味觉是怎样形成的	89
味觉感受的改变	90
望舌苔察疾病与健康	91
形态多样的舌	93
舌诊的科学性	94
保护好你的舌头	96
像地图一样的舌头	97
从味觉看健康	97
警惕快餐综合征	100
谨防特发性低味觉	101
重视宝宝断奶期的味觉体验	101
引起味觉障碍有多种因素	102
味觉减退:为什么食物变得毫无味道	102
影响味觉的因素	103
舌癌:致命的舌头病变	103
光红舌:又光又红的舌	104



舌肿胀:为何舌头会发胖	105
火辣辣的舌灼痛	105

第二章 拥有良好的食欲

食物粉碎机:口腔 /108

奇妙的口腔结构	108
消化战场上的尖兵	108
牙齿并非坚不可摧	110
刷去牙病	111
让牙齿变得更年轻	112
常见的异常牙齿	113
食物与牙齿健康的关系	114
颞下颌失调的保养法	115
简单的牙齿保健方法	116
保护好你的牙床	116
牙龈炎的防治	118
唾液:神奇的金津玉液	119
牙痛会告诉你什么	121
龋齿:口腔最大的敌人	123
预防儿童牙齿畸形	124
假牙如何保养	124
哈出清新的空气	125
口腔溃疡	126
朱唇为何黯然失色	127
口腔黏膜异常	128
长期口干可能是由于疾病所致	128
引起口苦的常见原因	129
口腔为何发生异味	130
引起口腔出血的原因	131
牙齿酸痛的常见原因	131
磨牙症:何故“咬牙切齿”	132

口腔中的三个危险区	133
拔牙后的注意事项	133

食物的通道:食管/135

食管有哪些天然的功能	135
食管静脉曲张是如何发生的	136
要重视食管溃疡	137
食管裂孔疝是如何发生的	137
心绞痛的模仿秀	138
如何治疗食管贲门失弛缓症	139
老人应小心进食	140
怎样避免和减轻反酸引起的不适感	140
食管的维护与保养	141

食物的加工厂:胃肠/143

胃,食物的储藏室	143
胃肠是怎样进行食物消化的	145
养胃的秘诀和需注意的事项	145
节假日别忘了给肠胃放个假	147
胃炎的防治	148
造成消化性溃疡有哪些因素	148
便秘的家用食疗方	150
腹泻的家用食疗方	150
胃痛的常用食疗方	151
肠:九曲十八弯的加工厂	151
肠道的维护	153
维护结肠的健康	154
阑尾,含冤待雪的器官	156
阑尾炎发作时最好的办法是把阑尾切除	157
肛门需要细心的呵护	158
难以启齿的痔疮	158
令人尴尬的肛痒	160





结肠癌越早发现越能进行有效治疗	161
-----------------------	-----

人体的化工厂:肝胆胰/163

肝脏:人体最大的化工厂	163
肝脏的日常保养要点	164
认识乙型肝炎	165
肝炎如何预防	167
乙肝患者应注意日常保养	168
胰腺:生产消化酶的工厂	169
胆囊:贮藏胆汁的口袋	170
胆结石:胆囊里顽固的石头	171
过量饮酒成为第二大肝病病因	173
暴饮暴食的代价	175
有助于消化的饮食习惯	176

消化系统的异常信号/178

出现肝掌时应到医院检查肝功能	178
吞咽困难常因哪些疾病引起	178
食欲亢进常因哪些疾病引起	179
食欲不振往往是某些疾病的征兆	180
根据呕吐物的特征可辨别所患病症	180
腹痛一般由腹部脏器的疾病所引起	181
根据腹部肿块的性质来识别疾病	182
腹泻常由哪些疾病引起	183
大便色泽异常可察出内脏的病变	184
大便形态异常往往预示某些疾病	185
大便气味异常有可能是疾病征象	186
肛门排气异常常作为衡量胃肠好坏的标准	186

气体出入的门户：咽喉 /188

认识咽喉 188

喉结,男人的标志 189

咽喉部的保养措施 189

咽喉痛的预防 191

远离咽喉炎 191

慢性咽喉炎的食疗方法 193

咽喉异物感是因为何种原因所致 194

口喉不适:白领族的“办公室病” 194

怎样保护好你的嗓子 195

呼噜背后隐藏的危险 196

气血汇集之所：肺/197

气管,气体出入的通道 197

肺,气体的交换站 198

气体如何通过肺部进行交换的 199

让你的呼吸更通畅 200

膈肌,体内最繁忙的员工 202

让呼吸变得更轻松 203

支气管炎患者的保健措施 204

厨房油烟害处大 204

维生素与肺的健康 205

肺癌的预防 205

肺炎的防治 206

卷土重来的肺结核 207

需要警惕咳嗽 209

咳嗽的食疗 210



第四章 让你的心跳得更轻松



不停运转的发动机:心脏/214

心脏,名副其实的人体发动机	214
保护那颗脆弱的心	216
伤心的药物	217
高血压的防治措施	218
给予心脏足够的空气	220
如何让你的心跳保持健康	221
如何消除心脏病患者的健康隐患	221
血脂检查要空腹	223

循环不息的血液/224

红色的液体,生命体的精华	224
如何保持血液的健康	225
动脉,体内红色的长河	226
静脉:体内原料回收站	228
何谓大动脉炎	229
多发于男性的脉管炎	229
雷诺氏综合征的特点与应对措施	230
静脉曲张的预防措施	231
保持静脉的生命力	232
维持血管的通畅	234

第五章 越活越年轻

人体的指挥中心:神经系统/238

神经系统是人体的信息网络	238
神奇的脑部结构	239
脑干的组成	241
小脑有维持身体平衡的功能	242

奇怪！脑也会放电	243
大脑与性别的关系	244
人是怎样看到、摸到或听到东西的	244
大脑的边缘系统起着记忆的作用	245
食欲中枢控制人的饱饿感觉	247
体内生物钟是人类对大自然作出的适应性选择	247

神经系统的养护/249

脑功能的维护	249
音乐,健脑的理想精神餐	251
避免受到情感创伤和压力	251
避免受到有毒物质的侵害	252
避免睡眠不足对大脑的影响	254
想拥有聪明的头脑,就给它足够的营养吧	254
常用的健脑小窍门	257
脑血栓的常用预防策略	258
脑出血的预防	260
当今时代别忽视精神病的预防	261
疼痛是怎样发生的? 如何防治	262
头痛,都是紧张惹的祸	264
坐骨神经痛不是疾病,而是一种症状	265
不焦不躁才能保持心情愉悦,身体健康	266
警惕过早丧失记忆	267
脾气突然变坏预示身体隐藏着严重的疾病	268
认识和防治抑郁症	268
什么是脑积水	270
何谓帕金森病	271
阿尔茨海默病患者的护理	272

