

身体的

密语

戴九龙 编著



军事医学科学出版社

身体的密语



SHENTI de MIYU

戴九龙 编著

 军事医学科学出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

身体的密语 / 戴九龙编著. —北京: 军事医学科学出版社,
2009.9

ISBN 978-7-80245-332-6

I. 身… II. 戴… III. 人体—普及读物 IV. R32-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 151535 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
发行部	(010) 66931051 66931049 81858195
编辑部	(010) 66931127 66931039 66931038 86702759 86703183
传 真	(010) 63801284
网 址	http://www.mmssp.cn
印 装	北京市顺义兴华印刷厂
发 行	新华书店
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	5.125
字 数	209 千字
版 次	2009 年 9 月第 1 版
印 次	2009 年 9 月第 1 次
定 价	15.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

作者寄语

即使是世界上最好的医师，也不能完全了解人体——它是“造物主”最杰出、最复杂、最令我们烦恼的作品。

虽然如此，我们的身体却总是试图告诉我们，它正在经历欢乐还是痛苦。它用来倾诉痛苦的语言，医师称为症状和体征，医师就是根据它们来了解身体的状况，从而帮助身体回到最初那个甜美的状态。

虽然读者朋友们并不是医学工作者，但熟悉和了解自己的身体，了解身体的欢乐和痛苦，了解身体的需要，却是每个人都可以做到的。

来倾听身体的密语吧，不要冷落了自身体。它会悄悄地告诉你，健康是人生最大的财富。当你拥有这笔财富时，尽管偷偷地笑吧。

第 1 篇 身体的密码 / 1

- 一起来认识我们的身体 / 1
- 生长发育——我们如何长大 / 7
- 我们活着——关于人体的一组数据 / 12
- 复杂而神奇的肉身凡胎 / 16
- 只与生殖系统有关 / 31
- 血、尿、便常规检查数据 / 34
- 是微恙还是病入膏肓——一些分级标准 / 39
- 解开疾病的本质——病理名词解释 / 43

第 2 篇 听身体倾诉 / 55

- 身体如何与我们交流? / 56
- 便秘, 身体想说什么? / 58
- 便血, 身体想说什么? / 59
- 发绀, 身体想说什么? / 62
- 腹痛, 身体想说什么? / 63
- 腹泻, 身体想说什么? / 67
- 咯血, 身体想说什么? / 69

呕血，身体想说什么？ / 71
头痛，身体想说什么？ / 74
晕厥，身体想说什么？ / 77
眩晕，身体想说什么？ / 79
皮疹，身体想说什么？ / 80
血尿，身体想说什么？ / 82
心悸，身体想说什么？ / 83
胸痛，身体想说什么？ / 85
痛经，身体想说什么？ / 87
水肿，身体想说什么？ / 88
发热，身体想说什么？ / 91
黄疸，身体想说什么？ / 94
腰背痛，身体想说什么？ / 96
关节痛，身体想说什么？ / 97
肝脏肿大，身体想说什么？ / 99
脾脏肿大，身体想说什么？ / 102
皮肤瘙痒，身体想说什么？ / 104
步态异常，身体想说什么？ / 107
呼吸困难，身体想说什么？ / 108
意识障碍，身体想说什么？ / 111
恶心、呕吐，身体想说什么？ / 113
咳嗽、咳痰，身体想说什么？ / 116
不孕不育，身体想说什么？ / 118
阴道流血，身体想说什么？ / 121
体表肿物，身体想说什么？ / 122
面容改变，身体想说什么？ / 125
行走力减弱，身体想说什么？ / 126
少尿、多尿，身体想说什么？ / 128

抽搐和惊厥，身体想说什么？ / 129
淋巴结肿大，身体想说什么？ / 131
皮肤黏膜出血，身体想说什么？ / 135
尿频、尿急、尿痛，身体想说什么？ / 136
如何倾听乳房的诉说？ / 138

第 3 篇 挂号建议大汇集 / 143

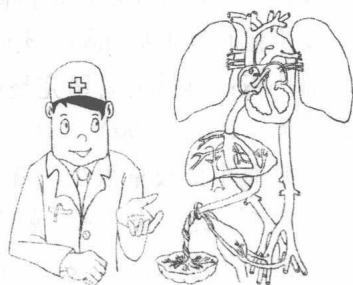
结 语 给身体建立档案 / 155

一起来认识我们的身体

人体是造物主最杰出、最复杂、最令我们烦恼的作品，无论是否医学出身的你，还是医学出身的我，抑或是世界上最伟大的医学家和生物学家，都无法彻底了解它，而它又是如此娇弱、善变，就像一位少女，稍不顺心就对情人翻脸。

人体有各种各样正常的生理现象和生理功能，了解它们，既能避免对一些正常情况大惊小怪、担心忧虑，也能在身体出现异常情况时及时发现。

下面是一些最基本的人体生理常识，希望能够帮助大家对自己的身体有一个基本的认识。



细胞是人体的基本构造单位。蛋白质和核酸是一切生命活动的物质基础。

核酸包括核糖核酸和脱氧核糖核酸，前者英文名是 RNA，

后者英文名是我们大家熟悉的 DNA。

生命活动至少包括三种基本活动：生殖、新陈代谢（合成和重建自身的结构叫做合成代谢，分解和破坏自身结构叫做分解代谢）、生物体对外界环境变化的反应和兴奋性。

血液：是一种流体组织，在心脏和血管内不断流动，正常成年人的血液总量占体重的 8%。血液由血浆和混悬于血浆中的血细胞组成，血细胞包括红细胞、白细胞、血小板。

很多疾病都可以引起血液的变化，因此血液化验是诊断疾病的一种重要的辅助方法。

红细胞：RBC，是血液中数量最多的一种细胞，正常男性红细胞数量为 $(4.5 \sim 5.5) \times 10^{12}/L$ ，正常女性红细胞为 $(3.8 \sim 4.6) \times 10^{12}/L$ 。红细胞上的血红蛋白在肺内结合氧后，经心脏输入动脉，将氧输送到身体各处，再通过静脉回到心脏，进入肺部重新结合氧，重复这个过程。

白细胞：WBC，分为粒细胞、单核细胞和淋巴细胞，正常人白细胞数量为 $(4 \sim 10) \times 10^9/L$ 。白细胞在机体发生炎症、过敏或损伤时发挥作用，是机体免疫系统的重要组成部分。

发生化脓性炎症如阑尾炎时，白细胞会明显升高。

血小板：维持血管壁完整性并参与凝血过程。正常人血小板数量为 $(100 \sim 300) \times 10^9/L$ 。

如果血小板数量很少，就会有出血的危险，此时一些治疗就无法实施，比如说手术，就得推迟，或被迫改为保守治疗。

血型：不同人的血液类型的差别就是血型，主要涉及到红细胞。在输血反应、新生儿溶血、器官移植、亲子鉴定等方面有重要用途。人类血细胞上有十多个独立的血型系统，其中最重要的是 ABO 血型系统和 Rh 血型系统。

在我国绝大多数人 Rh 为阳性，只有极少数的人 Rh 为阴性，因此 Rh（-）的血液十分珍贵。

血液循环：失氧的血液经过静脉回流到右心房，由右心房流入右心室，由右心室进入肺动脉，在肺内结合氧，再经过肺静脉流入左心房，由左心房进入左心室，再从左心室射入主动脉，从主动脉流到全身各大中小动脉、毛细血管，将氧输送给各器官、组织，最后又进入静脉。

呼吸：人体与外界环境之间进行气体交换叫做呼吸，通过呼吸，血红细胞携氧，并将其送到全身各处。

消化：人体消化系统由长8~10 m的消化道和与其相连的许多消化腺组成。消化系统的主要功能是通过食物进行消化和吸收，为机体新陈代谢提供物质和能量。小肠内消化是最重要的阶段。

吸收：消化道内的物质通过消化腺黏膜上皮细胞进入血液和淋巴，叫做吸收。食物只有充分消化后才能被有效吸收，吸收过程主要在肠道进行。

能量：人体能够利用的能量，究其根本，是来源于食物中的糖、脂肪和蛋白质。一般来说，人体需要的能量70%来自糖，其次为脂肪，很少由蛋白质供能。当糖和脂肪供应不足时，机体才会依靠自身组织蛋白分解，产生氨基酸来供能。

体温：人属于恒温动物，波动值一般不超过1℃。人体温度包括体表温度和体核温度，体表温度即皮肤温度，心、肺、脑等器官温度为体核温度。医院常测的体温包括腋窝体温（正常值36.0~37.4℃）、口腔体温（36.3~37.2℃）、直肠体温（36.9~37.9℃）。凌晨2:00~6:00体温最低，下午1:00~6:00体温最高。女性体温平均高于男性0.3℃，女性体温随月经周期轻微变动，排卵前最低，排卵后稍升高。老人代谢稍低，体温略低于青壮年。

神经：神经元是神经系统的基本组成单位，神经系统是由神经细胞组成的信息网络。内外环境的变化由传入纤维传送到

脑和脊髓（即神经中枢），信息经过复杂的处理后，转变为传出信号，经传出纤维传到全身各系统和器官，以此调节它们的活动。

内分泌：人体主要受两大系统调节内环境，一是神经系统，二是内分泌系统。内分泌系统由内分泌腺体和内分泌细胞组成，通过化学物质来调节身体的功能。内分泌系统的功能包括：促进细胞的分裂和分化，确保组织器官的发育和成熟，调节体内蛋白质、糖类、脂肪及矿物质的代谢，维持内环境稳定，参与中枢神经系统发育并调节其活动，影响行为、学习与记忆等高级神经活动，促进生殖器官的发育和成熟并调节其功能。

激素：是由内分泌腺体和内分泌细胞所分泌的具有高效能生物活性物质的总称，大致可以分为四类：胺类，多肽及蛋白质，类固醇，脂肪酸类。

下丘脑：位于丘脑下方，是重要的神经中枢，控制着食物摄入、饮水以及体温调节等，它直接控制垂体的分泌，从而间接控制整体代谢。下丘脑分泌促肾上腺皮质激素释放激素、生长激素释放激素、生长抑制激素、促甲状腺激素释放激素、促乳素释放抑制激素、促性腺素释放激素等。

垂体：是体内最重要的内分泌腺体，位于脑底部，由腺垂体和神经垂体组成。神经垂体分泌加压素和催产素，催产素作用于乳房和子宫，促进子宫收缩和乳房排乳。腺垂体分泌生长激素、卵泡刺激素、黄体生成素、甲状腺素释放激素、催乳素、肾上腺激素释放激素等，其中生长激素刺激肝和其他器官分泌生长因子。

肾上腺：分为皮质和髓质两部分。髓质分泌儿茶酚胺类激素，皮质分泌糖皮质激素和盐皮质激素。糖皮质激素主要影响糖和其他有机物的代谢，盐皮质激素主要影响肾脏处理钠、钾、氯化物的能力。糖皮质激素还帮助身体对抗紧张性刺激及调节免疫系统，在创伤、手术、急速体温改变、剧烈运动、失血性休克、

疼痛或强烈不愉快反应等情况下，糖皮质激素的分泌会增加。

肾上腺和肾一样，左右各有一个，因为位于肾上方，所以叫做肾上腺。

甲状腺素：由甲状腺分泌，其作用有：①影响生长发育，尤其对中枢神经系统的发育影响较大，胚胎期及幼儿期甲状腺素的缺乏会导致不可逆的神经系统发育障碍，造成以智力发育迟缓、长骨生长停止、牙齿发育不全等为特征的“呆小病”。②促进机体能量代谢，表现为除脑、淋巴、睾丸等少数组织外的机体大多数组织新陈代谢加快、耗氧量增加、产热量增大，因此甲亢患者会出现多饮多食、汗多心悸。③影响糖、脂肪和蛋白质代谢，正常情况下对合成代谢和分解代谢均有促进作用，大剂量时促进分解代谢的作用更明显，因此甲亢患者会出现消瘦的症状。

甲状腺长在脖子前面，气管两旁。有没有肿大，自己可以在镜子里观察到。

甲状旁腺激素：由甲状腺后方的4个甲状旁腺分泌，主要是甲状旁腺素和降钙素（降钙素由甲状腺滤泡旁细胞分泌，是否属于甲状旁腺激素）。

胰岛素：由胰腺分泌，主要促进合成代谢和营养物质储存，胰岛素缺乏时，血液中葡萄糖无法得到充分利用，肝糖原的分解增强，使血液中葡萄糖长期偏高，从而造成机体损害。

过多的糖经肾由尿排出，故而引起“糖尿”，称为糖尿病。糖尿病在中医里称为“消渴病”，那是因为糖尿病患者有一个重要的表现就是口渴多饮（血糖高，渗透压高，刺激口渴中枢）。

胰高血糖素：由胰腺分泌，其作用与胰岛素相反，促进肝糖原分解、脂肪分解。

生长抑素和胰多肽：由胰腺分泌，生长抑素主要作用是抑制胰岛素、胰高血糖素、胰多肽的分泌，但胰多肽生理功能不明。

钙代谢调节激素：血中钙离子含量主要由甲状旁腺素、降钙素及维生素 D 调节。

维生素 D 在皮肤中合成。只要有足够的阳光照射，人体一般不会缺乏维生素 D。如果缺乏的话，就去晒晒太阳吧。

褪黑激素：由脑部松果体分泌，其生理作用并不十分清楚，在黑暗环境下会分泌，使眼睛适应黑暗环境。季节性感情异常和时差症与它有关，性激素分泌和性发育的调控也和它有关。

男性生殖器官：由睾丸、附睾、输精管、前列腺、精囊腺和阴茎等组成，其作用是生成、储存以及运输精子、实施男性性行为、在下丘脑和垂体调节下分泌雄性激素。

女性生殖器官：由卵巢、输卵管、子宫、阴道及外阴等组成。卵巢主要功能是产卵和分泌雌性激素，输卵管主要功能是运输卵子、提供精子和卵子相遇的地点、运送受精卵到子宫内着床。

雄性激素：由睾丸分泌，分为睾酮、二氢睾酮和雄烯二酮三种。睾酮和二氢睾酮主要促进生殖器官发育，促进第二性征出现并维持其正常状态，维持性欲，促进精子生成。

成年后二氢睾酮引起头顶近前额部毛囊萎缩，从而导致男性“秃顶”，还可增加皮脂腺分泌活性，堵塞皮脂腺导管而形成皮脂腺炎症。

雌性激素：由卵巢分泌，分为雌激素和孕激素。雌激素是可引起实验动物发情的一类化合物的总称，其作用是使子宫内膜发生周期性变化、阴道鳞状上皮增生角化、增加输卵管节律性收缩促进卵子运输、促进乳腺导管增生、维持女性第二性征；孕激素的主要作用是维持妊娠、改变子宫内膜性状，为受精卵着床作准备、促进乳腺腺管发育及泌乳、增加食欲和觉醒时间、使基础体温升高 $0.3 \sim 0.6^{\circ}\text{C}$ （基础体温的改变可作为排卵的重要指标）。

月经：指每月一次的、有规律的阴道流血。女性进入青春

期后，卵巢逐渐成熟并开始分泌雌性激素，子宫内膜随之发生的周期性变化而产生月经。女孩一般在12岁左右出现第一次月经，第一次月经来潮叫做月经初潮。正常的月经周期平均为28天，月经持续时间一般为3~5天，月经总血量为20~120毫升，多数在50毫升左右。

妊娠：是新个体产生的全过程，包括受精、受精卵着床、妊娠维持、胎儿的生长及分娩。

DNA：脱氧核糖核酸，遗传物质。

RNA：核糖核酸，遗传物质。

生长发育——我们如何长大

当精子和卵子相遇，那一瞬间，新生命的发育就开始了，爱的结晶就由一个绝大多数人都不曾见过的小小受精卵，慢慢长大，变成落地即大哭数声、张扬自我的小娃娃。

当你了解人体生长发育的过程，你会发现，那非常令人赞叹。

因此，每个人都要倍加珍惜自己的健康和生命，也要珍惜别人的健康和生命，因为它们多么来之不易而又多么容易受到伤害呀！

1. 小儿年龄段分期

胎儿期：从精子和卵子结合形成受精卵，到分娩断脐，统称为胎儿期。受精后第8周末，各器官的原基已基本形成，胚胎初具人形，因此前8周称为胚胎期。从形成受精卵到第12周为妊娠早期，胎儿基本成形，可分辨外生殖器。从第13周到28周为妊娠中期，胎儿器官基本发育完成，分



娩后具备生存能力。28周以后为妊娠晚期，这一时期主要以肌肉和脂肪积累为主。

胚胎期是关键期，如受不利因素影响可干扰胎儿器官的正常分化，从而造成流产和各种畸形。这些不利因素，最常见的是病毒感染、放射线、药物等。

从出生时到出生后第4周（28天），为新生儿期；从出生时到出生后第7天，为新生儿早期。

从出生后28天到1周岁，为婴儿期，是小儿出生后发育最迅速的时期，一年中身长增加50%，体重增加2倍。

从1周岁到3周岁，为幼儿期。此期生长速度放慢但智力发育较快，语言、思维和交往能力增强，但对各种危险的识别能力不足，应当注意防止意外创伤和中毒，由于膳食逐步向成人过渡，因此也要注意防止营养不良和消化不良。

从3周岁到7周岁，为学龄前期。此期生长速度较慢，每年体重约增加2kg，身高约增加5cm，但智力发育更完善，好奇多问，模仿性强，具有很大可塑性，因此对于养成良好的道德品质和生活习惯极为重要。

这段时期，父母的言传身教、周围的环境影响，对小儿的一生会产生重大的影响。

从7周岁到青春期开始，为学龄期。此期体格稳步增长，除生殖系统外，其他各器官的发育已基本接近成人水平。此期要注意预防近视和龋齿，端正坐、立、行的姿态，安排有规律的学习、生活和锻炼，保证足够的营养和睡眠。

近视和龋齿虽然不是严重的疾病，但是对人一生的日常生活影响很大，因此做好预防非常重要。

青春期：女孩从11～18岁，男孩从13～20岁，为青春期。在性激素的作用下生长发育明显加快，达到又一个发育高峰，生殖系统及第二性征在此期内发育成熟。此

期需要重视青春期卫生保健和性教育。一般女孩的青春期早于男孩。

2. 小儿生长发育规律

胎龄满 37 周以后分娩出生的婴儿称为足月儿。

生长发育是个连续的过程，出生后第一年尤其是前 3 个月发育极快，出现第一个发育高峰，青春期时再次加快，出现第二个发育高峰。

各器官发育不平衡。神经系统发育较早，出生后前 2 年脑发育较快；淋巴系统发育较快，在青春期前达到高峰，以后逐渐成熟；其他器官随年龄增长稳步发育，而生殖器官和第二性征则在青春期内逐渐发育成熟。

甲状腺素是影响体格生长和智能发育的重要激素，如缺乏可能导致“呆小病”。父母应该注意孩子有无生长发育迟缓的现象，有则应及早就医。

影响小儿生长发育的因素极多，主要包括遗传因素、性别因素、营养因素、疾病因素、胎儿期孕妇的情况以及生活环境。

女孩的青春期较男孩早 2 年左右，但由于男孩的青春期延续时间更长，因此女孩最终成人期的身高、体重平均起来较男孩小。女孩的语言、运动发育略早于男孩。

遗传决定了生长发育的基本潜力，但众多的外部因素也是影响生长发育的重要条件。如果父母的身高等遗传因素不令人满意，那么就要在体格锻炼、营养因素等方面多加注意。

3. 小儿生长发育指标

体重：小于 6 个月时，理论体重为： $3+0.7 \times \text{月龄}$ ；7～12 个月时，理论体重为： $7+0.5 \times (\text{月龄}-3)$ ；大于 1 岁时，理论体重为： $8+2 \times \text{年龄}$ 。单位为千克。

身长：出生时身长约 50 cm；出生后第一年内身长增加约 25 cm；2 岁开始，平均每年身长增加 7 cm 左右，理论公式为：

70+7× 年龄。

牙齿：出生后4～10个月乳牙开始萌出，乳牙共有20颗，在2～2.5岁出齐。2岁后乳牙颗数理论计算公式为：月龄－4(或6)。以后恒牙代替乳牙，恒牙有32颗。恒牙出齐后，最后面的4颗为智齿。

智齿并非人人都长，不过如果长出来后位置不正，可引发智齿冠周炎，不但经常疼痛，而且还会累及相邻的牙齿。

睾丸：1岁左右，男孩睾丸应降至阴囊内。

隐睾是常见的疾病，如果发现孩子阴囊空虚，就要注意有没有隐睾这种情况。如果睾丸不降至阴囊的正常位置，其发育就会受到影响。

卵巢：出生时，女孩卵巢已发育完善，卵泡数量不随年龄增加而增加，处于原始状态，后来400～500个卵泡发育成熟，在月经周期中排出。

视觉发育：新生儿视觉在15～20 cm处最清晰，安静清醒状态下可短暂注视物体；1个月后可凝视光源，并可随物体的移动而水平转动头部(90°)；3个月时细看自己的手，头眼能够较好地协调，可随移动物体水平转动头部180°；6～7个月时目光可随物体上下移动，能看到下落的物体；8～9个月时可看到小物体；18个月时可区别各种形状；2岁时可区别垂线和横线；5岁时可区别各种颜色。

听觉发育：出生后3～7天听觉已经发育较好，50～90分贝的声音可引起其呼吸改变；3个月时头可转向声源；4个月时听到悦耳的声音可发出微笑；5个月时对母亲声音有反应；8个月时可区别语声的意义；9个月时能确定声源；1岁时能听懂自己的名字；4岁时听觉发育完善。

一般运动发育：新生儿仅有发生性活动和不自主活动；1个月小儿睡醒后常有伸欠动作；2个月扶坐或侧卧时能勉强抬头；