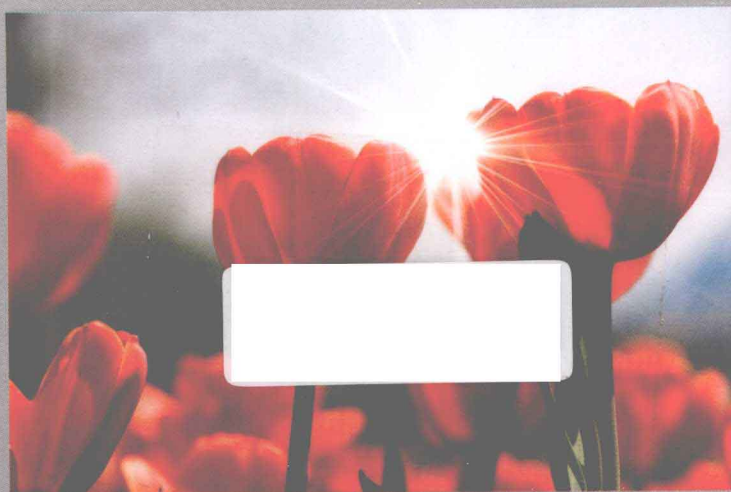




● 胡尚戈 王筱婷 胡正非 编著

# 实用科学生活宝典

Practical Science of Life Collection



 辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

辽宁省优秀自然科学著作

# 实用科学生活宝典

胡尚戈 王筱婷 胡正非 编著

辽宁科学技术出版社  
沈 阳

© 2012 胡尚戈 王筱婷 胡正非

图书在版编目 (CIP) 数据

实用科学生活宝典 / 胡尚戈, 王筱婷, 胡正非编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.8  
(辽宁省优秀自然科学著作)  
ISBN 978-7-5381-7539-4

I. ①实… II. ①胡… ②王… ③胡… III. ①生活—知识—普及读物 IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 125602 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 16.5

字 数: 400 千字

印 数: 1 ~ 3500

出版时间: 2012 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 李伟民

特邀编辑: 王奉安

封面设计: 嵘 嵘

责任校对: 刘 庶

---

书 号: ISBN 978-7-5381-7539-4

定 价: 70.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

# 《辽宁省优秀自然科学著作》评审委员会

## 主 任：

康 捷 辽宁省科学技术协会党组书记、副主席

## 执行副主任：

黄其励 东北电网有限公司名誉总工程师

中国工程院院士

辽宁省科学技术协会副主席

## 副主任：

金太元 辽宁省科学技术协会副主席

宋纯智 辽宁科学技术出版社社长兼总编辑 编审

## 委 员：

郭永新 辽宁大学副校长

陈宝智 东北大学安全工程研究所所长

刘文民 大连船舶重工集团有限公司副总工程师

李天来 沈阳农业大学副校长

刘明国 沈阳农业大学林学院院长

邢兆凯 辽宁省林业科学研究院院长

辽宁省科学技术协会委员

吴春福 沈阳药科大学校长

辽宁省科学技术协会常委

张 兰 辽宁中医药大学附属医院副院长

王恩华 中国医科大学基础医学院副院长

李伟民 辽宁科学技术出版社总编室主任 编审

## 序一



## 健康需要细心呵护

随着社会的进步和人们健康素养的提高，人类对自身的健康越来越重视。现在大家都明白了一个道理，就是健康是“1”，其他都是“0”，有了前面的“1”，后面的“0”越多，数值就越大，如果没有了前面的“1”，后面的“0”再多也没有意义。健康的身体是人们从事一切事业的基础，德国哲学家叔本华说：“我们的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切。”

这本书想要告诉您的是如何使自己健康长寿。每个人都希望自己健康长寿，但在日常生活中怎样做才能使自己健康长寿，有些人却不知道。健康是需要多方面维护和保养的系统工程，只有您对自己的健康多一些了解，在每天的日常生活中对自己的健康多一些呵护，其实就是在为自己的健康添砖加瓦。每个人都可以拥有健康，而健康需要在日常生活中不断地细心呵护。

本书的作者胡尚戈老师，毕业于沈阳医学院临床医学专业，曾多年从事医学教育工作，后调入辽阳市科学技术协会担任副主席职务，负责科普宣传和教育工作10余年，并兼任辽阳市心理咨询师协会理事长、辽阳市控制吸烟协会秘书长等。胡老师曾出版多部医学学术著作和发表数十篇学术论文，在基础医学方面造诣很深，负责科普工作后对医学科普及养生保健等方面又进行了深入和广泛的研究，有着丰富的医学知识和养生保健经验。

本书分为上下两篇，从人体的生理解剖基本知识开始，到心理、起居、饮食、运动等各方面的养生保健，以及与健康相关的社会知识进行了多方位的介绍。该书简单明了，通俗易懂，是一本非常实用的家庭养生保健方面的百科全书。

中国中医科学院西苑医院教授 张国玺

2012年2月6日于北京

## 序二

## 让生命之树常青



认识胡主席，是因为工作的关系。他对工作的严谨、认真和负责给我留下了深刻印象。当他提出让我为其新作《实用科学生活宝典》作序的时候，我确实感到很有压力，因为我尽管对养生保健很感兴趣，但在这方面的研究还不够系统和深入，唯恐辜负这份信任。拜读了这部书稿后，从字里行间中表现出的作者那份对生命的热爱、对科学的尊重，以及对人类健康的关切之情，让我油然而生敬意，也令我为之感动。

《实用科学生活宝典》一书从现实生活的实际出发，从有关人类生理、心理的基本知识入手，深入浅出地介绍了养生保健的有关知识，诠释了处世做人的真知灼见，内容十分丰富，具有很强的实用价值，读后使人受益匪浅。该书文风朴实严谨，结构布局合理，不造作、不矫柔，简洁明快、准确到位，体现了作者严谨求实的作风，也承载着一位长者、智者、学者站在生命科学前沿的真实感悟，拳拳的大爱之心、博爱之情，即使在严冬里，也令人顿生暖意。

《实用科学生活宝典》通篇传递着作者一份执着的信念和追求——让生命之树常青。就像作者在自序中描述的那样“耳边不再听到母亲们、男人们病痛的呻吟，真正为他们开启健康长寿之路的绿灯……”应该说，这本书为我们架起了一座通向健康、长寿的桥梁。

生命值得珍视，更需要健康的身心作支撑。在赞美生命的同时，我们更应该懂得善待生命。那就让我们共同品味《实用科学生活宝典》吧，她会让你真切地感受到一颗滚烫的赤子之心在字里行间律动，她会让你从字里行间中找到那把你寻觅已久的通向健康之路的钥匙。

让生命之树常青！

东北大学信息与工程学院教授 **赵姝颖** 博士

2012年2月8日于沈阳

## 自序

我出生在书香门第，从记事时起，就看到母亲受疾病折磨的痛苦，感到无比伤心，立志长大当一名医生，给母亲和更多人治病，让人们免受疾病的煎熬。后来，经过加倍努力学习，真的如愿以偿，成为一名医学专家。也许一个人如同一粒种子一样，天生就蕴含着一种能量和生命力，在适宜的条件下，总有一天会生根发芽，茁壮成长，枝繁叶茂，硕果累累。

然而，母亲被病魔过早地夺走了生命。我痛惜那个年代医学的落后，我痛惜当时没有钱给母亲治病，我为自己的无能为力而终生懊悔……写到此处我潸然泪下……

从心理学角度讲，男孩子的恋母情结是与生俱来的。在我幼小的心中，天下所有的女性都有母亲的身影。她们病痛的呻吟，她们的难处，她们的苦处，她们的无助，都无时无刻不刺痛我的心。

作为医学专业学者，力所能及的就是尽一点微薄之力，用自己的爱心、感恩之心传授预防疾病的根本道理，让母亲们、男人们获得健康长寿的智慧，减轻疾病的痛苦……耳边不再听到母亲们、男人们病痛的呻吟，真正为他们开启健康长寿之路的绿灯……

天色已近拂晓，写到此吧……

胡尚戈

2011年5月1日黎明时分于古襄平

## 前言

随着现代生活节奏越来越快，人们的压力也越来越大，身心健康受到较大影响。正是为了指导未成年人、农民、城镇劳动者、社区居民、领导干部和公务员六大人群养成良好的生活习惯、健康的生活方式，促进身心健康，更好地适应现代生活、应对压力，我们编写了《实用科学生活宝典》一书。

应广大读者的要求，特别是为了方便中老年人、青年学生和在职人员等人群的查阅，本书采用大字编排，尽量少用专业术语和描述性语言，多用短句子和表格。总体内容包括实用科学生活基础知识和实用科学生活知识300问上下两篇。上篇由了解我们的身体、了解我们的心理、了解我们的膳食营养、了解我们的身高体重标准、了解世界（节）日和中国（节）日、了解天文历法知识六部分组成；下篇由心理防护知识、膳食营养知识、健康生活方式知识三部分组成。

由于我们的水平有限，加之时间仓促，本书难免存在缺点和错误，恳请读者不吝指正，以便将来修订完善。

编著者

2011年5月

# 目 录

序一 健康需要细心呵护

序二 让生命之树常青

自序

前言

## 上 篇 实用科学生活基础知识

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 第一部分 了解我们的身体 .....               | 002 |
| 一、解剖生理概要及常见病预防要点 .....           | 003 |
| 二、审视我们自己的身体 .....                | 012 |
| 第二部分 了解我们的心理 .....               | 013 |
| 一、个体心理发展特征及心理卫生要点 .....          | 015 |
| 二、性格的九种类型 .....                  | 022 |
| 三、九种性格测试 .....                   | 040 |
| 四、心理压力测定 .....                   | 048 |
| 五、心理衰老测定 .....                   | 050 |
| 第三部分 了解我们的膳食营养 .....             | 052 |
| 一、中国居民膳食指南（10条基本原则） .....        | 053 |
| 二、中国居民平衡膳食宝塔 .....               | 054 |
| 三、中国居民平衡膳食宝塔每人每天食材数量 .....       | 055 |
| 第四部分 了解我们的身高体重标准 .....           | 056 |
| 一、0~18岁中国儿童青少年（女）身高体重百分位数值 ..... | 058 |
| 二、0~18岁中国儿童青少年（男）身高体重百分位数值 ..... | 059 |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 三、中国成人（女）标准身高体重对照 .....           | 060        |
| 四、中国成人（男）标准身高体重对照 .....           | 061        |
| 五、中国幼儿身高与桌椅高度比例 .....             | 062        |
| 六、中国学生（成人）身高与桌椅高度比例 .....         | 062        |
| <b>第五部分 了解世界（节）日和中国（节）日 .....</b> | <b>063</b> |
| 一、世界（节）日表 .....                   | 064        |
| 二、中国（节）日表 .....                   | 067        |
| <b>第六部分 了解天文历法知识 .....</b>        | <b>069</b> |
| 一、十二时辰与24小时对照 .....               | 070        |
| 二、二十四节气 .....                     | 071        |
| 三、农历十二个月的别称 .....                 | 072        |
| 四、天干与地支 .....                     | 073        |
| 五、中医五行分类 .....                    | 074        |
| 六、出生年份与生相对照表 .....                | 075        |

## 下篇 实用科学生活知识300问

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>第一部分 心理防护知识 .....</b> | <b>078</b> |
| 一、心理防护基础知识 .....         | 079        |
| 二、心理卫生基础知识 .....         | 084        |
| 三、儿童、少年期心理防护知识 .....     | 089        |
| 四、青年期心理防护知识 .....        | 094        |
| 五、中老年期心理防护知识 .....       | 098        |
| 六、女性心理防护知识 .....         | 104        |
| 七、学生心理防护知识 .....         | 113        |
| 八、企业、农村、社会人员心理防护知识 ..... | 123        |
| 九、机关、事业单位人员心理防护知识 .....  | 133        |
| 十、性心理防护知识 .....          | 140        |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第二部分 膳食营养知识</b> .....   | 148 |
| 一、膳食营养基础知识 .....           | 149 |
| 二、饮品类知识 .....              | 154 |
| 三、肉蛋类知识 .....              | 158 |
| 四、水产类知识 .....              | 162 |
| 五、蔬果类知识 .....              | 166 |
| 六、粮油类知识 .....              | 170 |
| 七、添加剂、调味品知识 .....          | 175 |
| 八、器具类知识 .....              | 181 |
| 九、适时膳食、特定人群膳食知识 .....      | 185 |
| 十、科学膳食知识 .....             | 192 |
| <b>第三部分 健康生活方式知识</b> ..... | 196 |
| 一、健康生活方式基础知识 .....         | 197 |
| 二、服饰健康知识 .....             | 203 |
| 三、膳食健康知识 .....             | 208 |
| 四、居住健康知识 .....             | 213 |
| 五、出行健康知识 .....             | 218 |
| 六、劳动工作健康知识 .....           | 223 |
| 七、休闲健身健康知识 .....           | 230 |
| 八、社会交往健康知识 .....           | 235 |
| 九、接人待物健康知识 .....           | 239 |
| 十、生活安全知识 .....             | 243 |
| <b>后记</b> .....            | 250 |

# 上 篇

## 实用科学生活 基础知识



## 第一部分 了解我们的身体

众所周知，不懂得人体解剖生理学的医生，不会是一名好医生，当然也不会是高明的养生专家；而不了解自己身体结构的人，也无从养生保健。如果您想健康长寿，就从了解我们自己的身体开始吧！

**解剖生理概要** 考虑大多数读者的实际情况，本着简明扼要的原则，作者用最简练的文字，向读者介绍构成人体的运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、脉管系统、感觉器、神经系统和内分泌系统等九大系统的解剖生理学常识，为预防疾病和养生保健奠定基础。

**常见病预防要点** 理论与实际紧密结合，体现易学、易懂、易用的“三易”原则，在各系统的内容中都注明了本系统常见病的预防要点，为预防疾病和养生保健提供指导。

**审视我们自己的身体** 按九大系统学习了人体解剖生理学常识之后，再从整体上审视我们自己的身体，进一步加深对人体的整体性、系统性和统一性的认识。



## 一、解剖生理概要及常见疾病预防要点

### 1. 运动系统

#### 解剖生理概要

运动系统由骨、关节和骨骼肌三部分组成。它构成人体的支架，具有产生运动、支持体重和保护人体内部器官的功能。成人有 206 块骨，可分为颅骨、躯干骨和四肢骨三部分。全身主要有肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节和踝关节等六大关节。骨骼肌约占体重的 40%，按其功能主要分为屈肌、伸肌、收肌和展肌等。

#### 常见病预防要点

- ◆ 人们应该适当适量运动，特别是中老年人要严防运动性损伤。
- ◆ 任何年龄的人都要特别注意，防止颅骨和脊柱的损伤（保护脑和脊髓）。
- ◆ 中老年人要注意肩关节、膝关节的保暖和保护。
- ◆ 老年人应该特别注意不要滑倒，严防发生股骨颈骨折。
- ◆ 任何年龄的人都要加强腰背部肌肉锻炼，以保持健美的形体。



## 2. 消化系统

### 解剖生理概要

消化系统由消化管和消化腺两部分组成。消化管包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、阑尾、结肠、直肠、肛门）等部分。临床上常把十二指肠以上的消化管称为上消化道，空肠以下的消化管称为下消化道。消化腺包括唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝、胰以及消化管壁内的小腺体。消化系统的功能是消化食物，吸收营养物质，并将食物残渣排出体外。

### 常见病预防要点

◆ 牙齿是人的重要器官，应该注意保护。发生牙病时要进行及时治疗和修复，不到万不得已时，牙齿是不能轻易拔掉的。

- ◆ 不要吃过硬和过热的食物，以防损伤食道，预防食道癌。
- ◆ 戒烟、限酒，保持良好心态，打好“保胃战”。
- ◆ 常做提肛运动，以促进会阴部血液循环，预防痔疮和直肠癌。
- ◆ 管住嘴，多运动，短腰带，少生病。腰带长度：男性应为87~93厘米（2.6~2.8尺），女性应为80~87厘米（2.4~2.6尺）。



### 3. 呼吸系统

#### 解剖生理 概要

呼吸系统由呼吸道和肺两部分组成。呼吸道是传送气体的管道，肺是气体交换的器官。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和支气管等。肺由肺泡及肺内的各级支气管构成。临床上常将鼻、咽、喉称为上呼吸道，气管和各级支气管称为下呼吸道。

#### 常见病 预防要点

◆ 小儿吞咽食物时，喉口关闭不够灵敏，不要给小儿吃花生米、豌豆粒和糖果等颗粒状食物，也不要吃果冻等柔软滑溜类食物，以防止发生气管异物窒息死亡事件。

- ◆ 吸烟比吸毒更毒，必须戒烟。
- ◆ 要处理好厨房空气污染问题，防止你家的“厨师”得肺癌。
- ◆ 要注意新装修房子的室内污染问题，请检测机构检测合格后再居住。
- ◆ 小儿必须按时接种卡介苗，预防结核病。



## 4. 泌尿系统

### 解剖生理概要

泌尿系统由肾、输尿管、膀胱和尿道四部分组成。肾是生成尿液的器官，输尿管是输送尿液入膀胱的管道，膀胱是暂时储存尿液的器官，尿道是尿液排出体外的管道。男性尿道兼有排精的功能，成人男性尿道长16~22厘米，可分为前列腺部、膜部和海绵体部等3部分。成人女性尿道长3~5厘米，具有宽、短、直的特点，易引起尿道、膀胱、输尿管和肾脏的逆行感染。

### 常见病预防要点

- ◆ 提倡多饮水，多排尿冲洗尿道少得病。
- ◆ 有尿意时即排尿，不要养成憋尿的坏习惯。
- ◆ 不要穿紧身裤，保持会阴部空气流通。
- ◆ 常做收缩耻骨尾骨肌（PC肌）锻炼，可预防老年女性尿失禁、老年男性排尿不畅。
- ◆ 女性应该注意外阴部卫生，防止发生泌尿系统逆行感染。

