

人体生理与养生长寿

黄延训 编



国防大学出版社

(京) 新登字 120 号

图书在版编目 (CIP) 数据

人体生理与养生长寿/黄延训编. —北京:
国防大学出版社, 1997. 11
ISBN7-5626-0800-8

I. 人… II. 黄… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 19718 号

国防大学出版社出版发行

(北京海淀区红山口甲 3 号)

邮编: 100091 电话: (010) 66769235

颐航印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 9.375

字数: 195 千字 印数: 5000 册

定价: 12.80 元

写在前面的话

《人体生理与养生长寿》收集了人体生理、人体结构、人体器官功能、人的寿命，以及人的生、老、病、死等方面的常识和养生长寿的一些科学知识。了解和掌握这些知识，对于孕育健康聪明的后代以及自身和家人的健康长寿，颇有裨益。

编者不是生物学家，也不是医务工作者，而是一个离休军人，但却爱好医学，对人体科学常识与养生长寿，兴趣浓厚。开始时，只是对见诸于报端的有关文章仔细阅读。后来，就动手广集报刊、杂志中的有关资料，并不断进行分类、补充、研究。日子长了，特别是离休之后，产生了将积累的资料编辑成册，奉献给社会，为更多的人服务的想法。于是，就对已往积累的资料，进行综合、加工、整

理，在成书过程中又不断地向有关学者请教，得到了卢心铭、薛春德、苏志达等同志的热心帮助，在此一并表示感谢！

由于编者水平所限，如有不当和错误之处，请读者批评、指正！

编 者

1997年7月于北京西山寓所



一、人是怎么来到世间的

1. 人在母体里是怎样成人的? (1)
2. 超然的孕期,生下健康婴孩 (4)
3. 人工加速胚胎发育,可使妇女
 孕期缩短 (5)
4. 人的生殖能力有多大? (6)
5. 人的生育为什么有男有女? (8)
6. 为什么没有长得完全一样的人? ... (9)

二、你想生一个聪明活泼 健康的娃娃吗?

1. 莫在近亲找对象 (11)
2. 要选择最佳生育年龄 (13)
3. 加强孕期营养 (14)
4. 孕妇要进行适当的体育活动 (16)
5. 注意进行“胎教” (17)

三、人似一台复杂而精密的“机器”

1. 人体的框架——骨骼 (20)
2. 人体生命之“砖”——细胞 (22)
3. 人体生命之“河”——血液 (23)
4. 人体的能量“仓库”——脂肪 (26)
5. 人体的“马达”——肌肉 (27)
6. 人体“发动机”——心脏 (29)
7. 人体的“最高指挥机关”——大脑 (29)

四、人体器官组织包含哪些成分

1. 水 (32)
2. 蛋白质 (34)
3. 脂肪 (35)
4. 糖 (36)
5. 无机盐 (37)
6. 微量元素 (37)
7. 生物电 (45)
8. 激素 (46)

五、人体器官的主要系统

1. 心血管系统 (48)
2. 呼吸系统 (49)

3. 消化系统	(50)
4. 神经系统	(51)
5. 泌尿系统	(51)
6. 内分泌系统	(52)
7. 免疫系统	(54)
8. 造血系统	(57)

六、人体最佳身高和人体耐力

1. 人体最佳身高是多少?	(60)
2. 为什么矮个子长寿?	(61)
3. 为什么男人比女人高?	(62)
4. 人体不断增高将有害于人类	(63)
5. 人体耐力有多大?	(63)
6. 人的力气究竟有多大?	(65)

七、要爱护自己的脑袋

1. 脑是“智慧的星海”	(67)
2. 不惑之年脑最佳	(68)
3. 要保养好自己的脑袋	(70)
4. 每餐必饱是健脑的大敌	(72)
5. 科学用脑防脑衰	(73)
6. 介绍几种健脑良方	(75)

八、要善待自己的手足

1. 手足情深,十指连心 (79)
2. 指甲是反映人体健康的窗口 (81)
3. 脚是“艺本家”的根基 (82)
4. 树老根先竭,人老脚先衰 (83)
5. 足是人体的“第二心脏” (85)

九、人能起死回生吗?

1. 心脏骤停 63 分钟的人竟能救活 (87)
2. 触电临床死亡 18 天起死回生 (88)
3. 孕妇死亡剖腹产子又复生 (89)
4. 女植物人怀孕生子 (89)
5. 植物人昏睡六载恢复了知觉 (90)
6. 巧针灸植物人开口说话 (91)
7. 一剂安定药救醒植物人 (92)
8. 昏睡 38 年的“植物人”苏醒后留下不解之谜 (92)
9. 昏睡 77 年,一朝醒来面颜如初 (93)
10. 30 名“植物人”连续被促醒 (94)

十、人能活多久

1. 人类自然寿命有多长? (96)
2. 人为什么活不到“天年”? (97)

3. 为什么女人比男人寿高? (100)
4. 我国历代人均年龄和人类寿命发展的趋势 (102)
5. 你知道人的年龄有几种吗? (103)
6. 人生最辉煌的岁月——人生的最佳年龄 (105)
7. 人会“返老还童”吗? (107)
8. 人的衰老和死亡的奥秘 (110)
9. 人为什么会死亡? (114)
10. 生与死是有明显的分界线的 (116)
11. 你想知道自己的寿命吗? (117)

十一、饮食与健康

1. 饮食是人类赖以生存的物质基础 (121)
2. 饮食营养贵在平衡 (126)
3. 吃饭的科学 (132)
4. 喝水的科学 (139)
5. 凉白开是最佳饮料 (144)

十二、睡眠与生命

1. 睡眠是人体生长的要素 (147)
2. 睡眠的科学 (149)
3. 要有一个舒适的睡眠环境 (154)
4. 睡懒觉有损人体健康 (158)
5. 从张嘴睡觉说起 (160)
6. 蒙头睡觉不好 (161)

7. 脚底迎风睡眠易受寒	(162)
8. 开灯睡眠不可取	(162)
9. 午觉不能不睡	(163)
10. 正确对待失眠	(165)
11. 人为什么会做梦?	(168)
12. 梦对人的智慧发展有着特殊的效能	(169)
13. 梦是一种潜在愿望的反映	(170)
14. 梦是躯体疾病先兆的反映	(171)
15. 梦是人体的一种正常的生理过程	(172)

十三、要长寿会养生

1. 养生要从中年开始	(174)
2. 中年养生要从哪些方面着手呢?	(176)
3. 要警惕人体健康的第三状态	(181)
4. 运动乃养生之宝	(184)
5. 生命在于运动,生命也在于静养	(185)
6. 要长寿多走路	(187)
7. 笑是一种对身体有益的特殊的运动	(192)
8. 过分的笑也有损健康	(196)
9. 寓运动于生活之中	(196)
10. 养生要防“五久”	(202)

十四、德高寿自长

1. 无私人老迟	(205)
----------------	-------

2. 与人为善者长寿	(206)
3. 淡泊名利身自安	(208)
4. 老有所为神自健	(209)
5. 要有自我调控情绪的修养	(210)
6. 消除嫉妒、多疑的心理	(212)

十五、不要谈癌色变

1. 癌症在远古以前就已存在	(216)
2. 几乎人人體內都有微小癌	(217)
3. 癌症的发生与遗传因素有关	(218)
4. 癌症的发生和转移	(220)
5. 癌症的早期信号	(222)
6. 生活中的致癌因素	(224)
7. 哪些人易患癌症?	(231)
8. 天然防癌法	(236)
9. 运动是抗癌防癌胜癌的良方	(244)
10. 癌症并非绝症	(245)

十六、人要懂点辨病、服药的知识

1. 察颜观色判病症	(257)
2. 指甲是人体健康的“晴雨表”	(259)
3. 皮肤是人体健康的一面镜子	(260)
4. 出汗异常可窥测疾病	(262)
5. 望舌察病	(263)

6. 从进食状况知病症 (265)
7. 口腔异味能辨病 (267)
8. 从鼻子看健康 (268)
9. 辨眉知健康 (269)
10. 尿色异常皆有因 (270)
11. 服药知识 (271)

1. 人在母体里是怎样成人的？

人在母体里成人的过程是从男性的精子和女性的卵子相结合开始的。育龄妇女每月都有一个排卵期，从卵巢里排出成熟的卵子，经输卵管进入壶腹部，能生存一天多，等待精子的到来。男性和女性在性交时，一次射精量约为2—6毫升精液。1毫升精液中约含有0.6—1.5亿个精子。这样，一次射精排出的精子约为1.2—9亿个精子。正常的精子很像一个蝌蚪，分头、体、尾等部分。精子虽然上亿之多，但卵子只需要一个精子结合就能生仔。那么，其余那么多精子有什么用呢？因为只有一个精子没有能力进

入输卵管和卵子结合，需要巨大数目的精子的共同努力才能完成。这是因为卵子排出时为一层放射冠和透明带所包围，必须精子头部分泌一种酶来分解卵子放射冠和透明带的细胞，为精子进入卵子和卵子结合而开道。这需要消耗大量的精子分泌的酶来破坏卵子表面的放射冠和透明带。在这种“攻击”开道的战斗中，绝大多数精子“牺牲”了本身的生命，而为一个精子与卵子的结合作出了贡献。精子和卵子结合，融合为一个新细胞，成为孕卵。孕卵一方面向子宫运动，一方面进行自身细胞分裂，大约在受精后的第六天，分裂成一个囊胚，埋入子宫内膜，称为着床。受精卵仅是一个重量不过百万分之一克的微小单细胞，在和精子结合的一刹那，便开始了日以继夜的繁殖分化，在短暂的十个月内，竟跨越了从原始的单细胞动物到高等的哺乳类动物的漫长生物进化过程，分化出形态、功能各异的，多种多样的器官和组织，拥有 100 万亿个细胞，这样，一个五官端正，五脏六腑俱全的成熟胎儿就形成了。至于在孕卵的发育分化过程中，哪些细胞分化成哪些功能各异的器官和组织，至今仍然是个谜。

女性受孕的第一个月，孕卵按几何级数进行着迅速的分裂，即一分为二，二分为四，四分为八……，细胞数目急骤增加，形成桑葚似的细胞团，叫桑葚胚。与孕卵发育的同时，子宫膜内也发生着相应的变化，并和胚泡的绒毛合在一起，形成胎盘，使母与子之间互相有了沟通的“交换站”，便于胎儿吸取母体的营养；受孕的第二个月，胚胎已初具人形，可以看出眼、耳、口、鼻，头特别大，约占全长的一半，四肢开始萌生，心脏开始形成。胚胎周围开始形成羊膜腔，充满羊水，为胎儿提供了有利于生长发育的环境。一方面羊水的刺

激可以促使胎儿器官的发育，另一方面，羊水可以在母体遇到外界的撞击、震动时起到缓冲的作用，以保护胎儿免受伤害。羊水还可以使胎儿周围形成一个宽敞的场所，胎儿可以随意地活动手脚和变换自己的位置。羊水随着胎龄的增长而增多，孕期8周时羊水为5—50毫升，20周时为400毫升，34—38周时为1000毫升，以后逐渐减少，至足月时为800毫升。胎儿生存离不开羊水；受孕的第三个月，孕后10周，胎儿身长达7—9厘米，重量约20克。男胎已有睾丸，女胎已有卵巢，外观尚不能辨别男女。这时，心、肝、脑、肾开始活动，四肢已具雏形，能作微弱的动作。从此，胎儿开始形成；受孕的第四个月，胎儿身长、体重迅速增加，各脏器初具一定的功能，外生殖器可辨男女，呼吸肌运动开始，孕妇已能感到胎儿的活动；受孕的第五个月，五官逐渐端正，五脏逐渐形成。用听诊器可听到胎儿心跳。全身长满毳毛；受孕的第六个月，胎儿身长达30厘米，体重达700克左右，各脏器已发育齐全，皮下脂肪开始沉积，呼吸、排尿、吞咽功能得到进一步完善。但此时出生很难成活；受孕第七个月末，胎儿身长可达30—35厘米，体重约达1000克左右，皮下脂肪沉积明显增多，皮肤红嫩，头发指甲已经长出。如此时出生，胎儿会啼哭，如有良好的护理，胎儿可能成活；受孕的第八个月，胎儿身长约40厘米，体重约1500—1700克，皮下脂肪较为丰满，面部多皱褶，貌似老人。体内器官已开始有了功能，但尚不完善。这时出生，如有精心护理，可以存活；受孕的第九个月，这是胎儿发育的黄金时期。人体所需要的大量营养物质，钙、磷、铁等重要元素，大都在这时从母体中摄取。体重增长迅速，每天约可增加20—30克，身长

可达 45 厘米，体重可达 2500 克。体内各种器官逐步发育成熟，功能日趋完善；受孕的第十个月，身長约为 50 厘米，体重可达 3000 克左右，皮下脂肪丰满，皮肤呈粉红色，头上长满头发。男胎双睾丸已降阴囊，女胎大小阴唇已发育良好。出生后哭声宏亮，吸吮有力，四肢运动较健，已是一个健美可爱的胎儿。胎儿的主要器官是在孕后的 1—3 个月以内，人脑在受孕后 2—12 周形成；眼是在孕后的 3—7 周内形成；四肢是孕后的 4—8 周形成；耳朵是在孕后的 6—12 周形成；口唇是在孕后的 5—6 周形成；腭是在孕后 10—12 周形成；腹部是在孕后的 9—10 周形成。由此可见，在妊娠早期是胚胎组织器官分化、形成、发育的重要阶段，是受精卵重演人类进化史的剧烈演进期。

妊娠足月之后（一般是十个月，即所谓十月怀胎），胎盘逐渐衰老，母体的营养不能满足胎儿的需要。“瓜熟蒂落”，胎儿便脱胎而出，来到世间，结束了胎儿寄生母体的生活，完成了人在母体里的成人过程。

2. 超然的孕期，生下健康婴孩

十月怀胎，是孕妇产仔的一般过程，但事实并非尽然。历来就有“七成八不成”之说。就是说，不到十个月也有分娩成功的。但也有超过十个月，甚至几年才分娩生仔的，实属人间奇迹。我国贵州省普定县朵贝乡田坝村，24 岁的妇女何定琼，竟怀胎三年零七个月，才于 1989 年 2 月 16 日生下一个健康的男婴。婴儿出生 100 天，身長 55 厘米，体重 7 公斤左右，睡在床上能翻身。生下来一个多月会微笑，三个月能

咯咯大笑，大人扶着，左右脚会交替学步，能用模糊简单的语言表示“要喝”、“要屙”的意向。在国外，尼日利亚妇女费洛伦斯·奥古德纳，1976年怀孕，直到1980年1月10日才生下一个女婴；英国一杂技导演丽格，于25岁时怀孕达24个月，仍未分娩。本人体重增加了50磅，胎儿体重达到28至32磅，丽格挺着大肚子站立都很困难，等待着巨婴的诞生；保加利亚贝雅拉市的一位24岁的妇女狄美特拉于1986年10月怀孕，36天后竟生下一个4磅重的健康女婴，创下了世界孕期最短的纪录，实在是生物学上的一大奇迹。令人感到惊奇的是狄美特拉以自然分娩的方式生下这个女婴，一切正常，只是婴儿体重比一般正常婴儿略轻，母亲情况也非常良好。至今，医学界仍无法解释这种早产的原因。这个事实证明，人的孕期是可以缩短的。

3. 人工加速胚胎发育， 可使妇女孕期缩短

前苏联莫斯科大学产科及妇科主任帕拉特苏夫，经过三年的研究，终于获得了惊人的突破，用一种新药可加速胚胎发育，从而使妇女孕期缩短为四个月。试验证明，这种药有效率高达99.8%，同时婴儿健康良好。缩短孕期有许多好处，例如，患有癌症、糖尿病等症状的妇女，怀孕相当危险，有了这种新药后，危险程度就大大降低，使他们有信心生儿育女，不再恐惧。此外，十月怀胎孕期实在太长，有碍职业妇女的日常工作；而且怀孕期缩短，亦可减少其它并发症的机会。如果这类新药能推广全人类，这将是人类生殖史上的一