

一本值得推荐给亲朋好友的保健书



一本实际畅销多年的身体使用经典



# 身体 健康

## 使用知识 SHERNTI 手册

张华平 主编

值得推荐给亲朋好友的保健书



一本实际畅销多年的身体使用经典



# 身体健康

# 使用知识

学院  
★  
手册

张华平 主编

江西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

身体健康使用知识手册 / 张华平主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5390-4734-8

I. ①身… II. ①张… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第071563号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013012

图书代码: D13013-101

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

## 身体健康使用知识手册

张华平主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 641千字

印张 44

版次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4734-8

定价 59.00元

赣版权登字03-2013-28

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



---

# << 前言 >>

---



人类的自然寿命应该是多少岁？这是一个生物学命题。当代生物研究表明，哺乳动物的寿命是牙齿完全长成时间的5~6倍。人类的牙齿到25岁的时候停止生长，如果按照牙齿长成时间的5倍来计算，25乘以5，正常寿命是125岁；而如果按照牙齿长成时间的6倍来计算的话，人的正常寿命是150岁。可是，为什么人们普遍都活不到这么大岁数呢？

中医关于正确对待并使用身体的学说博大精深，这一点我们可以通过中医子午流注说来理解。子午流注说最能反映人体组织变化。简单来说，子午流注就是把人的十二条经脉在一天十二个时辰中的盛衰规律与人的五脏六腑的运行联系起来，通过研究人体各组织器官的盛衰起落，来指导人们的衣食住行。对此，许多西医出身的中国医生通过大量的医案研究发现，因内科疾患离世的病人去世的时刻大都符合子午流注标示的规律。

事实上不止中医，现代医学（即“西医”）同样重视人体组织的正确使用，比如现代医学的“生物钟”理论，比如近年来西方一些医疗机构推出的针对不同人群的健康锻炼法等，都很能说明问题。

正是基于大众读者对自身健康的关注，我们编撰了《身体健康使用知识手册》。旨在指导人们正确保养及使用自己的身体。《身体健康使用知识手册》根据人体的九大系统，分章节介绍人体结构。并在此基础上，介绍了人们常见的疾病，为读者列出了疾病信号和防治方法，帮助读者更方便地了解自己的健康状况，更及时地治疗自己的病症。最后本书还不忘介绍增强身体健康的养生和保健方法。

《身体健康使用知识手册》视野开阔，中西兼顾，博采众长，荟萃收集了当今关于人体结构与组成的最新学术成果与案例，适合普通读者以及相关专业人士阅读。相信每位读者通过本书的启迪与自身领悟，都会进一步提高身体保健意识，在生命的长河中扬起远航的风帆。



# << 目 录 >>



## 第一篇 科学认识与支配身体

生物全息律认为,生物体子系统的组织结构是整个生物体结构的缩影,各子系统的组织功能支撑着生物体的健康运行。了解人体结构组成及其功能,才能便于人们全面呵护人体的整体健康。

### 第 1 章 人体结构的意义与功能

人体结构维持生命能量 .....	2	人体结构之最 .....	7
人体结构的营养素需求 .....	3	人体结构支撑生命健康 .....	8
食物是人体能量的基本来源 .....	3	关于整体医学 .....	8
人体能量消耗的因素 .....	5	整体生命信息的形成 .....	9
血压和脉搏贯通人体结构 .....	5	人体生命结构 .....	9
血压 .....	5	人体自我康复系统 .....	10
脉搏 .....	6	中西医对人体结构的认知 .....	10
人体结构奥秘 .....	6	人体的能量分析 .....	10
人体结构中有多少奥秘 .....	7	人体健康 .....	11

## 第 2 章 人的运动系统

<b>骨骼</b> .....	13	<b>背</b> .....	41
骨骼的结构 .....	13	背的结构 .....	41
骨骼健康 .....	14	背部的保健和护理 .....	41
骨骼疾病 .....	17	<b>肋骨</b> .....	43
骨骼的保健和护理 .....	21	肋骨的结构 .....	43
<b>关节</b> .....	23	肋骨的保健和护理 .....	43
关节的结构 .....	23	肋骨骨折的生活护理 .....	45
关节类型 .....	23	<b>肘</b> .....	46
关节常见健康问题 .....	25	肘的结构 .....	46
关节的保健和护理 .....	29	肘的保健和护理 .....	46
<b>肌肉</b> .....	30	<b>手</b> .....	47
肌肉的结构 .....	30	手的结构 .....	47
肌肉常见健康问题 .....	32	手的保健和护理 .....	47
肌肉的保健和护理 .....	33	<b>手腕</b> .....	48
<b>颅骨</b> .....	34	手腕的结构 .....	48
颅骨的结构 .....	34	手腕的保健和护理 .....	48
颅骨的保健和护理 .....	34	<b>骨盆</b> .....	49
<b>颈</b> .....	35	骨盆的结构 .....	49
颈的结构 .....	35	骨盆的保健和护理 .....	49
颈椎的保健和护理 .....	36	<b>髌</b> .....	51
<b>颌</b> .....	37	髌的结构 .....	51
颌的结构 .....	37	髌的保健和护理 .....	51
颌的保健和护理 .....	37	<b>膝盖</b> .....	52
<b>肩</b> .....	38	膝盖的结构 .....	52
肩的结构 .....	38	膝盖的保健和护理 .....	52
肩部的保健和护理 .....	38	<b>胫</b> .....	53
<b>脊柱</b> .....	39	胫的结构 .....	53
脊柱的结构 .....	39	胫的保健和护理 .....	53
脊柱的保健和护理 .....	39		

足 .....	54	踝 .....	58
足的结构 .....	54	踝的结构 .....	58
足的保健和护理 .....	54	踝的保健和护理 .....	58

### 第 3 章 人的感受系统

皮肤 .....	59	头发的生理特征 .....	67
皮肤的结构 .....	59	头发的保健和护理 .....	69
皮肤的功能 .....	60	指甲 .....	69
皮肤的保健和护理 .....	61	指甲的结构 .....	69
眼睛 .....	62	指甲暗示人体疾病 .....	69
眼睛的结构 .....	62	指甲的保健和护理 .....	70
眼睛的疾病 .....	62	趾甲 .....	71
眼睛的保健和护理 .....	63	趾甲的结构 .....	71
耳朵 .....	64	趾甲的保健和护理 .....	71
耳朵的结构 .....	64	汗腺 .....	72
耳朵的保健和护理 .....	64	汗腺的结构 .....	72
唇 .....	65	汗腺的保健和护理 .....	72
唇的结构 .....	65	泪腺 .....	73
唇的保健和护理 .....	65	泪腺的结构 .....	73
舌 .....	66	泪腺的保健和护理 .....	73
舌的结构 .....	66	体毛 .....	73
舌的保健和护理 .....	66	胡须 .....	74
头发 .....	67	胡须的结构 .....	74
头发的结构 .....	67	胡须的保健和护理 .....	74

### 第 4 章 呼吸系统

鼻 .....	76	咽喉 .....	78
鼻的结构 .....	76	咽喉的结构 .....	78
鼻的保健和护理 .....	77	咽喉的功能 .....	78

咽喉的保健和护理 .....	79	<b>扁桃体</b> .....	82
<b>气管、支气管</b> .....	80	扁桃体的结构 .....	82
气管、支气管的结构 .....	80	扁桃体的保健和护理 .....	82
气管、支气管的保健和护理 .....	80	<b>声带</b> .....	83
<b>肺</b> .....	80	声带的结构 .....	83
肺的结构 .....	80	声带的保健和护理 .....	83
肺的保健和护理 .....	81		

## 第 5 章 消化系统

<b>口腔</b> .....	84	<b>大肠</b> .....	90
口腔的结构 .....	84	大肠的结构 .....	90
口腔的保健和护理 .....	85	大肠的保健和护理 .....	91
<b>唾液腺</b> .....	85	<b>直肠</b> .....	91
唾液腺的结构 .....	85	直肠的结构 .....	91
唾液腺腺泡与导管结构 .....	85	直肠的保健和护理 .....	92
唾液腺的保健和护理 .....	86	<b>肝</b> .....	93
<b>牙齿</b> .....	86	肝的结构 .....	93
牙齿的结构 .....	86	肝的保健和护理 .....	93
牙齿的保健和护理 .....	87	<b>胰腺</b> .....	94
<b>食管</b> .....	87	胰腺的结构 .....	94
食管的结构 .....	87	胰腺的保健和护理 .....	94
食管的保健和护理 .....	88	<b>阑尾</b> .....	95
<b>胃</b> .....	88	阑尾的结构 .....	95
胃的结构 .....	88	阑尾的保健和护理 .....	95
胃的保健和护理 .....	89	<b>胆囊</b> .....	96
<b>小肠</b> .....	89	胆囊的结构 .....	96
小肠的结构 .....	89	胆囊的功能 .....	96
小肠的保健和护理 .....	90	胆囊的保健和护理 .....	96



## 第 6 章 循环系统

心脏 .....	98	静脉 .....	102
心脏的结构 .....	98	静脉的结构 .....	102
心脏的功能 .....	98	静脉的保健措施 .....	103
心脏的保健和护理 .....	99	淋巴系统 .....	104
血液 .....	100	淋巴系统的结构 .....	104
动脉 .....	100	淋巴系统的保健和护理 .....	104
动脉的结构 .....	100	脾 .....	104
动脉的保健和护理 .....	101	脾的结构 .....	104
		脾的保健和护理 .....	105

## 第 7 章 泌尿系统

肾 .....	106	膀胱 .....	108
肾的结构 .....	106	膀胱的结构 .....	108
肾的保健和护理 .....	106	膀胱的保健和护理 .....	109
输尿管 .....	107	尿道 .....	109
输尿管的结构 .....	107	尿道的结构 .....	109
输尿管的保健和护理 .....	107	尿道的保健和护理 .....	109

## 第 8 章 男性生殖系统

睾丸 .....	111	输精管与射精管的保健和护理 .....	113
睾丸的结构 .....	111	阴囊 .....	113
睾丸的保健和护理 .....	111	阴囊的结构 .....	113
附睾 .....	112	阴囊的保健和护理 .....	114
输精管与射精管 .....	112	阴茎 .....	114
输精管与射精管的结构 .....	112	阴茎的结构 .....	114
		阴茎的保健和护理 .....	115

前列腺 .....	115	前列腺的保健和护理 .....	116
前列腺的结构 .....	115		

## 第9章 女性生殖系统

乳房 .....	119	子宫 .....	124
乳房的结构 .....	119	子宫的结构 .....	124
乳房的保健和护理 .....	121	子宫的保健和护理 .....	125
卵巢 .....	121	阴道 .....	126
卵巢的结构 .....	121	阴道的结构 .....	126
卵巢的保健和护理 .....	122	阴道的保健和护理 .....	126
输卵管 .....	122	外阴 .....	128
输卵管的结构 .....	122	外阴的结构 .....	128
输卵管的保健和护理 .....	124	外阴的保健和护理 .....	128

## 第10章 神经系统

脑 .....	130	脊髓的内部结构 .....	132
脑的结构 .....	130	脊髓的保健和护理 .....	132
脑的保健和护理 .....	131	周围神经 .....	132
脊髓 .....	131	周围神经的结构 .....	132
脊髓的结构 .....	131	周围神经的保健和护理 .....	133

## 第11章 内分泌系统

垂体 .....	135	肾上腺 .....	137
垂体的结构 .....	135	肾上腺的结构 .....	137
垂体的保健和护理 .....	135	肾上腺的保健和护理 .....	137
甲状腺 .....	136	胸腺 .....	138
甲状腺的结构 .....	136	胸腺的结构 .....	138
甲状腺的保健和护理 .....	136		

## 第二篇 常见疾病防治

防病治病是一个有机的整体。道金斯通过实验证明,人体基因本身就具有感知与防范及战胜疾病的能动性,疾病防治就是要合理调动人体基因中的健康意识。

### 第 1 章 善于识别疾病信号

<b>体表症状</b> .....	140	耳朵奇痒难忍 .....	153
发热 .....	140	失聪 .....	153
怕冷 .....	141	耳鸣 .....	153
肤色异常 .....	141	重听 .....	155
嘴唇变色 .....	143	咽部溃疡 .....	156
紫绀 .....	143	咽部有异物感 .....	157
皮肤瘙痒 .....	144	喉鸣 .....	157
面色异常 .....	145	呼吸急促 .....	158
长疮 .....	146	呼吸困难 .....	158
头皮瘙痒 .....	146	咳嗽 .....	160
头发颜色异常 .....	147	咯血 .....	160
原因不明的肥胖 .....	148	<b>四肢异常</b> .....	161
<b>肿块和肿胀</b> .....	148	<b>心血管的危险信号</b> .....	162
<b>眼部异常</b> .....	149	血管疼痛 .....	162
眼痛 .....	149	心脏感觉不适 .....	162
眼病信号 .....	149	心肌供血不足 .....	163
<b>耳鼻喉的异常现象</b> .....	150	突发性血管堵塞 .....	163
鼻塞 .....	150	<b>神经系统异常</b> .....	164
打喷嚏 .....	151	神经质 .....	164
盯眵(耳屎)过多 .....	152	昏厥、昏迷 .....	165
耳郭颜色异常 .....	152	神经疼痛 .....	166
耳内出血 .....	152	<b>口腔与进食的异常现象</b> .....	166
		口腔异常 .....	166

进食异常 .....	167	性交后出血 .....	183
<b>泌尿和排泄的异常现象 .....</b>	<b>169</b>	性交疼痛 .....	183
尿道灼烧、尿后滴白 .....	169	女性性欲亢进 .....	184
尿色异常 .....	169	<b>男科疾病的危险信号 .....</b>	<b>184</b>
尿味异常 .....	170	男性腹痛 .....	184
血尿 .....	170	男性腰酸、腰痛 .....	185
夜间小便增多 .....	171	睾丸疼痛 .....	185
泌尿系统感染 .....	171	睾丸肿胀 .....	186
大便疼痛 .....	172	阴茎疼痛 .....	186
大便形态异常 .....	173	阴囊潮湿 .....	187
粪便中带血 .....	173	阴囊肿大 .....	187
肛门发痒 .....	174	精液异常 .....	188
肛门疼痛 .....	174	<b>幼儿疾病预警 .....</b>	<b>189</b>
肛门肿胀、肛门坠胀 .....	175	小儿鼻出血 .....	189
直肠疼痛 .....	175	小儿低热 .....	189
疝气 .....	175	小儿盗汗 .....	190
<b>妇科疾病的危险信号 .....</b>	<b>176</b>	小儿抽搐 .....	190
女性低热 .....	176	小儿皮肤青紫 .....	191
女性腹痛 .....	176	小儿头痛 .....	191
女性腰酸腰痛 .....	177	小儿哮喘 .....	192
乳房疼痛 .....	179	小儿厌食 .....	192
白带异常 .....	179	小儿尿量异常 .....	192
外阴瘙痒 .....	180	小儿尿液异常 .....	192
阴吹 .....	181	小儿便血 .....	192
阴道排液异常 .....	182	小儿粪便异常 .....	193
阴道异常出血 .....	182	幼女外阴发红 .....	193

## 第 2 章 消化系统常见疾病信号与防治

食欲下降 .....	194	细菌性食物中毒 .....	195
消化不良 .....	195	腹胀 .....	196
食物中毒 .....	195	腹泻 .....	196
化学性食物中毒 .....	195	便秘 .....	197

### 第 3 章 循环系统常见疾病信号与防治

晕厥 .....	198	高血压 .....	200
心悸 .....	198	低血压 .....	201
高脂血症 .....	199	冠心病 .....	201
中风 .....	199	贫血症 .....	202

### 第 4 章 泌尿系统常见疾病信号与防治

尿频 .....	204	肾炎症状 .....	205
尿痛 .....	204	肾炎的治疗 .....	205
肾炎 .....	205	尿路感染 .....	206

### 第 5 章 男性生殖系统常见疾病信号与防治

阳痿 .....	207	少精症 .....	210
早泄 .....	208	无精症 .....	210
性欲亢进 .....	208	弱精症 .....	211
性欲低下 .....	209	男性更年期 .....	211

## 第 6 章 女性生殖系统常见疾病信号与防治

经前综合征 .....	212	子宫颈癌诊断要点 .....	217
痛经 .....	213	子宫内膜异位症 .....	217
更年期综合征 .....	214	阴道炎 .....	218
更年期综合征产生原因 .....	214	子宫内膜炎 .....	218
更年期综合征主要表现 .....	215	慢性子宫内膜炎症状 .....	219
更年期综合征的防治 .....	215	急性子宫内膜炎症状 .....	219
乳腺癌 .....	216	如何治疗子宫内膜炎 .....	219
宫颈癌 .....	216	盆腔炎 .....	219
子宫颈癌早期症状 .....	216		

## 第 7 章 性病表现与防治

艾滋病 .....	221	淋病 .....	225
梅毒 .....	222	非淋菌性尿道炎 .....	225
梅毒的传染源及传播途径 .....	223	尖锐湿疣 .....	225
梅毒的防范 .....	223	生殖器疱疹 .....	226
梅毒的治疗 .....	224		

## 第 8 章 神经系统常见疾病信号与防治

失眠 .....	227	抑郁症 .....	229
神经衰弱 .....	228	抑郁症的表现 .....	229
神经衰弱的后果 .....	228	抑郁症常用的治疗方法 .....	229
神经衰弱的防治 .....	228	头痛 .....	230

偏头痛 .....	230	眩晕 .....	234
癫痫 .....	232	眩晕的预防与调养 .....	234
帕金森病 .....	232	眩晕患者的护理 .....	235
老年痴呆症 .....	233		

## 第 9 章 其他系统常见疾病信号与防治

骨质疏松症(运动系统) .....	236	牛皮癣 .....	244
关节炎(运动系统) .....	237	五官常见疾病(感受系统) .....	246
关节炎的分类 .....	238	白内障 .....	246
关节炎临床表现 .....	238	突发性耳聋 .....	247
关节炎的治疗 .....	238	感冒(呼吸系统) .....	248
皮肤常见疾病(感受系统) .....	240	哮喘(呼吸系统) .....	251
恼人的“痘痘” .....	240	糖尿病(内分泌系统) .....	251
疱疹 .....	242		
湿疹 .....	243		

## 第 10 章 部分癌症信号与防治

口腔癌 .....	254	胃癌 .....	259
鼻咽癌 .....	255	肝癌 .....	259
大肠癌 .....	256	前列腺癌 .....	260
肺癌 .....	258	皮肤癌 .....	262

## 第三篇 养生与保健

我国养生术源远流长,相传彭祖活了八百余岁,老子活了几百多岁,华佗、孙思邈,皆享寿百岁或百余岁。中国古代医家的秘诀就在于养生与健体锻炼。

### 第1章 时令与时辰的养生法则

四季养生法则 .....	266	大暑养生篇 .....	284
春季养生法则 .....	266	立秋养生篇 .....	286
夏季养生法则 .....	267	处暑养生篇 .....	287
秋季养生法则 .....	268	白露养生篇 .....	288
冬季养生法则 .....	270	秋分养生篇 .....	289
二十四节气养生法则 .....	271	寒露养生篇 .....	291
立春养生篇 .....	271	霜降养生篇 .....	291
雨水养生篇 .....	271	立冬养生篇 .....	292
惊蛰养生篇 .....	273	小雪养生篇 .....	293
春分养生篇 .....	275	大雪养生篇 .....	293
清明养生篇 .....	276	冬至养生篇 .....	294
谷雨养生篇 .....	277	小寒养生篇 .....	296
立夏养生篇 .....	278	大寒养生篇 .....	297
小满养生篇 .....	279	生物钟与子午流注法则 .....	297
芒种养生篇 .....	280	生物钟 .....	297
夏至养生篇 .....	282	人体子午流注养生表 .....	299
小暑养生篇 .....	283		



## 第 2 章 饮食健康保养

现代“食养主义” .....	301	中医进补分类 .....	321
饮食养生的方法 .....	301	中医进补的方法选择 .....	321
饮食养生的意义 .....	312	中医理论之食物颜色与脏腑 .....	322
饮食养生的原则 .....	314	西医的基本理论 .....	323
重新认识食补观 .....	319	西医并非不忌口 .....	323
中医的基本理论 .....	319	食补要顺应四时变化 .....	324

## 第 3 章 起居行止的身体保健

睡眠 .....	334	解析性福生活中的“她” .....	353
睡眠与健康 .....	334	性爱中的“他” .....	355
克服失眠 .....	335	性爱中的男性礼仪 .....	356
睡眠禁忌知多少 .....	336	性福生活三技巧 .....	357
每日健康睡眠时间 .....	337	激起欲望的十二招催情法 .....	359
衣着 .....	342	饮食男女的性福生活 .....	360
春季型色彩搭配原则 .....	342	家庭小药箱 .....	360
夏季型色彩搭配原则 .....	342	家庭备药考虑啥 .....	360
秋季型色彩搭配原则 .....	343	家庭备药准备啥 .....	361
冬季型色彩搭配原则 .....	344	家庭备药咋储存 .....	361
居室 .....	345	家庭备药对症好才治病 .....	361
居室健康 .....	345	家庭备药充大夫要不得 .....	362
居室清洁不留死角 .....	346	精心打理家庭小药箱 .....	362
居室健康秘诀 .....	347	药膳保健法 .....	363
老人居室布置讲究 .....	348	健康旅游 .....	364
“性福”生活 .....	348	健康旅游是养生之道 .....	364
性爱健康 .....	348	旅游增强自信心 .....	365
人的一生的性欲变化曲线 .....	350	旅游健康大视野 .....	366
女性性器官的标准尺寸 .....	351	预防旅游病 .....	367
男性生殖器的标准尺寸 .....	352	四季旅游健康 .....	369
性福生活必须遵守的黄金守则 .....	352	旅游中的一些健身疗法 .....	371