


[图表式]

健康知己 手册




正确从容地面对、把握
和处置身体所发生的一
切，该求已时就求已，该
求医时就明明白白
就医。

TING SHENTI SHUOHUA

JIANKANG ZHIJI SHOUCHE

王 伟 王宏志◎编著

湖北科学技术出版社

听身体说话

了解自己的身体，学会做自己的全科医生，体验健康快乐的人生！

听身体说话

TING SHENTI SHUOHUA

健康知己

【图表式】手册

JI SHUOHUA

JIANKANG ZHILJI SHOUCHE

王 伟 王宏志◎编著

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

听身体说话:健康知己手册/王伟,王宏志编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2010.7

ISBN 978-7-5352-4530-4

I. ①听… II. ①王… ②王… III. ①保健—手册
IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131072 号

责任编辑:曾 素

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)
网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

电话:027-87679468
邮编:430070

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

710×960 1/16
2010年7月第1版

13.50 印张

175 千字
2010年7月第1次印刷
定价:25.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序

在我们的世界有很多的书，一本好的书不仅能告诉了我们各种的知识，使我们在工作、生活或思想上有所收获，还能让我们终生受益。健康和快乐的生活是每个人的追求，没有了健康，也就没有了快乐和正常的工作，更谈不上为社会奉献了。

怎样把握自己的命运？怎样保持健康的身体？我想很多人会说看医生就行吧。其实不然，因为很多的人生病后自己并不知道，特别是亚健康状态常常被人们忽视。一旦病情加重再去就诊，往往延误了医治的最好时机，给家庭和社会带来了沉重的经济负担和精神压力。人在生病或亚健康状态时会发出各种不同的信息，只有了解人体的结构和一些基本的医学常识，才能及时被自己察觉，正确的寻医求治，尽早的得到诊治，还自己一个健康的体魄。

以往虽读过一些好的有关医学科普知识的书籍，但是当我拿到这本书稿时还是被书中的内容所震撼。书中几乎涵盖了有关人体的全部医学信息，不仅告诉了我们怎样发觉自己生病或处于亚健康状态，而且非常详细地介绍了各种医学检查的指标，让我们可以一目了然地评估疾病的严重程度。

作者花费了大量的心血收集了各种的医学资讯，并将其简单化、图表化，使不懂医学知识的人也能轻易看懂，也能经常看看自己是否健康。古人云“知己知彼，百战不殆。”其实生活中知彼时候往往多于知己，要想享受健康快乐的人生，我们就应该更多地知道自己。

《听身体说话——健康知己手册》就像一面镜子，无论我们多忙，都应该时刻照照这面镜子，做到无病防病，有病早治。

刘俊

（华中科技大学同济医学院附属协和医院教授）

听身体说话
健康知己手册

我们应该知道自己

坦白地说，活了几十年，并不知道自己。不知道自己有几根骨头几根筋，更不知道在什么位置起什么作用；不知道自己是个什么状态——是健康态、亚健康态还是病态；不知道身体发出的各种信息，甚至是橙色亦或是红色的警报……真是要命！

谈起这个话题，原来不知道自己的人确实不算少数。仔细想想，可能这也是人的一种天性，因为人长的一双眼睛，是外视镜，很自然地就追寻身外之物；它不是内视镜，不能看清自己的五脏六腑，注视自己身上零部件的好坏。这恐怕也是人性的弱点。

据世界卫生组织调查显示，全球真正健康的人约占5%，有20%的人经诊断为病患者，其余75%的人属亚健康态。而我国卫生部公布的数据表明，国人亚健康态占73%~77%。自己属哪种状态知者有多少？

由于不知道自己，我们看到有许多人自己毁灭自己——放纵自己、摧残自己、轻视生命，不断地用黄赌毒残害身体，将生命送上不归路；还有不少漠视自己、打拼自己、透支自己，违背生命的规律去追求所要得到的东西，其结果是将生命本钱耗尽，壮志未酬身先丧，英年早逝。正所谓来也匆匆，去也匆匆，糊里糊涂在人世间走一遭，撇了父母妻儿，没了事业前程，真是个人、家庭和社会的悲哀。

另一方面，由于不知道自己，有许多人让别人毁灭自己——将自己的生命交付给别人掌握，任人忽悠，任人宰割。我们都应该对小品“卖拐”印象深刻吧，明明是好腿，硬是被人忽悠成了瘸腿，被拐卖了还要感谢别人，应该说现实生活中不乏其人其事。同时，我们还经常从媒体上看到，好端端的乳房、子宫等器官在诊疗中被割掉了，我们谁也不愿意摊上这等事吧。这可是一辈子的不幸。

所以说许多人并不是死于疾病，而是死于无知。因此不知己，不仅是对自己不负责，也是对家人、对社会、对国家不负责。

宇宙无穷，人生有限，我们可以不知道天高地厚，可以不知道东南西北，但是再无知不能不知道自己。因为知己知彼，才能百战百胜，健康、家庭、事业、成功、幸福，一切从知己开始。

知己，就会关爱自己，珍惜自己，把握自己，才会趋利避害，才会享有

听身体

说话——健康知己手册

健康人生。

知己，就会无病早防，有病早治，绝不漠然置之，绝不讳病忌医，使自己始终处于一种良性状态。

知己，就会从自己身体实际出发去干一切事情，有效地保存自己而又能战胜困难，取得胜利。

毫无疑问，我们应该知道自己。所谓知己就是有病就知道，无病也知晓。天天省吾身，健康无烦恼。知己就是知道身体的结构功能和作用，哪天某个零件出了故障，就知道在哪个部位；知己就是能解读身体的各种指标（检、化验）的临床意义，做到心中有数；知己就是能觉察身体发出的各种信号并能破译，防患于未然；知己就是能预测身体的各种状态，便于及时调整到正常平衡状态。知己，我们就可以正确而从容地面对、把握和处置身体所发生的一切，该求己时就求己，该求医时就求医，明明白白就医。

本书所做的工作就是集权威资讯于一本，将身体的结构、指标、信息、状态的功能（作用）或意义简单化、图表化，使之察身体状态于一册。生活中需要一面镜子，经常看看自己的形象是否正常；人生中更需要一面“镜子”，经常看看自己的身体是否健康。愿本书能成为你健康生活的一面镜子。

不怕弄身体，就怕不知己。永远健康是做不到的，因为我们的生活环境达不到理想化，食物营养达不到配方化，生老病死是不可抗拒的自然规律，知道自身的种种状态，就可以正确面对和处置，就不会害怕和悲观，像许多人一样，即使身患某种疾病不能去除，也能在斗争中和平共处，坦然与疾病结伴同行，充分享有长寿人生。

身体是父母给我们最大的一笔财富，是一辈子的本钱。因此我们要好好珍惜，将生命牢牢把握在自己手中。正所谓我的身体我做主，我的健康我负责。其实就个人而言，对健康的知情权也是一大人权。我们为何不主张呢？

健康从知己开始，快乐与知己同行。如果人人都能知己，世界将会健康美丽。愿普天下所有人都成为知己。

序

自序——我们应该知道自己

第一部分 身体结构当自知

全面了解身体结构，便于定位查找“故障”

一、人体结构大观 / 002

(一) 人体 9 大系统功能表 / 002

(二) 人体 9 大系统“零件”便览 / 003

(三) 人体 9 大系统“零件”知要 / 005

二、人体外观结构 / 018

三、人体的“无线网络” / 019

(一) 人体十二经穴循行分布表 / 019

(二) 人体奇经八脉 / 023

第二部分 身体指标当自晓

解读检验化验指标，有无疾病心中有数

一、身体概数 (22 项) / 025

二、日常应密切关注的参数 (8 项) / 029

三、检验指标解读 / 030

(一) 眼科检查 (3 项) / 030

(二) X 线检查 (18 项) / 031

(三) 计算机体层摄影 (CT) (11 项) / 036

(四) 核磁共振 (MRI) (6 项) / 039

(五) 超声 (B 超、A 超) (14 项) / 041

(六) 心电图检查 (2 项) / 043

目 录

- (七) 内窥镜 (10 项) / 044
- (八) 放射性核素 (同位素检查) (14 项) / 046
- (九) 神经电生理检查 (5 项) / 049
- (十) 显微镜检查 (8 项) / 051
- 四、化验指标解读 / 055
 - (一) 血液 / 055
 - (二) 尿常规检查 (19 项) / 059
 - (三) 粪便常规检查 (4 项) / 062
 - (四) 痰液常规检查 (4 项) / 063
 - (五) 肾功能检查 (6 项) / 064
 - (六) 肝功能检查 (11 项) / 066
 - (七) 乙肝五项检查 (两对半) (16 项) / 070
 - (八) 内分泌检查 (15 项) / 071
 - (九) 肺功能检查 (31 项) / 075
 - (十) 生化检查 (59 项) / 080
 - (十一) 精液和前列腺液检查 (17 项) / 090
 - (十二) 阴道分泌物检查 (3 项) / 092
 - (十三) 免疫学检查 (22 项) / 092
 - (十四) 浆膜腔积液检查 (23 项) / 095
 - (十五) 病原体检查 (16 项) / 102
 - (十六) 脑脊液检查 (18 项) / 106
 - (十七) 肿瘤标志物检查 (10 项) / 111
 - (十八) DNA 检查 (19 项) / 113

第三部分 身体信息当自察

细察身体各种信息，查表破解一目了然

一、学会察颜辨色 (98 项) / 118

脸色/嘴唇/口腔/舌苔/眼圈/鼻子/白带/大便/小便/皮肤

二、关注痛痒酸麻 (21 项) / 128

三、小心肿痘斑刺 (57 项) / 137

四、细察手足异样 (101 项) / 141

手/指甲/指甲半月/趾甲/足/触压足部

五、营养缺少自察 (55 项) / 150

六、看汗液知病情 (22 项) / 153

七、警惕癌症信号 (34 项) / 155

第四部分 身体状态当自测

身体状态随时可测，健康与否当即可知

1. 10 项健康标准 (世界卫生组织提出) / 160

2. 男人的更年期自测表 / 160

3. 自测身体健康的 10 个方面 / 161

4. 中医判定人体健康的 10 条标准 / 162

5. 男性健康状况的 10 项指标 / 163

6. 男人必测 (美国健康专家最近公布的健康标准) / 164

7. 男人身体衰老的八大标志 / 167

8. 更年期综合征自测 / 168

9. 健康程度自测 / 169

10. 五招自测体质状态 / 170

11. 自测体质类型 / 171

12. 女姓健康状况 10 项指标 / 172

13. 女姓行为健康自测 / 173

目 录

14. 卵巢功能状态自测 (175)
 15. 5个办法自测乳腺癌 (177)
 16. 10大指标测试发酸体质—亚健康 (177)
 17. 亚健康状态自测 (178)
 18. 亚健康状态自测 30项 (179)
 19. 抑郁自测 (180)
 20. 脑疲劳自测? (181)
 21. 过劳十大判断标准 (国内) (182)
 22. 自测中风概率 (183)
 23. 发胖脂数自测 (184)
 24. 心功能自测 (国际上通用的心脏功能分级法) (185)
 25. 骨质疏松测试 (国际骨质疏松基金会 (IOF) 公布) (186)
 26. 判断你脊椎是否健康 (187)
 27. 男人女人测肾虚 (188)
 28. 冠心病的征兆自测方法 (189)
 29. 血管年龄自测 (189)
 30. “而立”之年心理健康测试 (190)
 31. 心理压力自测 (根据日本大学医学部公布的诊断表) (191)
 32. 免疫力自测 (193)
 33. 有无肝病自测 (194)
 34. 是否补血自测 (195)
 35. 癌症来否自测 (195)
- 附：几种常见病的初步判断 (197)
- 久病成良医 多病成知己——后记 (203)

第一部分

身体结构当自知

父母赋予我们生命这辆“宝马”车，驶向人生旅途的时候，我们了解这部“车”吗？知道有几多零件、几条管道？我敢说有许多人至死不知而一任前行，以至于屡闯红灯，直至抛锚报废。何以对得起父母，对得起自己，真是糊涂难得。

对于要用几十年的这部“车”，完全有必要搞清楚其结构性能，便于及时发现问题，定位查找故障，快速修复磨损，使之永远保持良好状态，正常驶向人生终点。

一、人体结构大观

人体是一部完整精密的机器,它包含有9大部件(系统),每个部件又包含有若干个零件(器官)。我们许多人往往不知道自身机器结构,那是因为“不识庐山真面目,只缘身在此山中”。其实我们只要跳出身外看,就会对自己这部机器一目了然。以下几个部份就是让9大系统“零、部”件原形毕露,让我们见识自身机器的“真面目”,仔细欣赏其中的无穷奥秘。

(一)人体9大系统功能表

序号	名称	组成	功能
1	运动系统	骨骼、关节(骨连结)和骨骼肌	具有运动、支持、保护功能
2	消化系统	消化管和消化腺	主要执行消化食物、吸收营养物质和排除代谢产物的功能
3	呼吸系统	呼吸道和肺	执行气体交换功能,吸进氧气排出二氧化碳,并具有内分泌功能
4	泌尿系统	肾、输尿管、膀胱和尿道	排出机体内溶于水的代谢产物如尿素、尿酸等
5	生殖系统	内、外生殖器	主要执行生殖繁衍后代的功能
6	脉管系统	心血管系统和淋巴系统	输送血液在体内循环流动
7	感觉器	感受器及其附属结构	感受机体内、外环境刺激而产生兴奋的装置
8	神经系统	脑、脊髓以及附于脑和脊髓的周围神经	调控机体全身各器官活动的协调和统一
9	内分泌系统	弥散神经内分泌系统和固有内分泌系统	调控全身各系统的器官活动

注*有的未将感觉器列入,分为8大系统。

(二)人体 9 大系统“零件”便览

运动系统	骨	中轴骨;颅骨;四肢骨骼
	关节	
	骨骼肌	头部肌;颈前外侧肌;躯干肌;上肢肌;下肢肌
消化系统	口腔	口腔黏膜;口唇与颊;牙龈;腭;牙;舌
	唾液腺	腮腺;下颌下腺;舌下腺
	咽	鼻咽;口咽;喉咽
	消化管	食管;胃;小肠
	消化腺	胰;肝;肝外胆道
	腹膜	腹膜腔;腹膜隐窝;网膜
	系膜	肠系膜;阑尾系膜;横结肠系膜;乙状结肠系膜
	韧带	肝的韧带;脾的韧带
呼吸系统	鼻	外鼻;鼻腔;鼻窦
	咽	
	喉	喉的软骨;喉的连接;喉肌;喉腔;喉黏膜
	气管和主支气管	气管;主支气管
	肺(左右各一)	
	胸膜	胸膜的分部;壁胸膜的分部
泌尿系统	肾	结构(1.肾小盏 2.肾大盏 3.肾盂);肾的被膜(1.纤维囊 2.脂肪囊 3.肾筋膜)
	输尿管(左右各一)	
	膀胱	
	尿道	
生殖系统	男性	内生殖器(睾丸、输精管道、附属腺体);外生殖器(阴茎、阴囊)
	女性	内生殖器(阴道、子宫、输卵管、卵巢);外生殖器(阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭)

脉管系统	心血管系统	
	血管的种类	动脉;毛细血管;静脉
	心	心壁;心骨骼;心间隔;心的内脏;心的传导系
	心的血管	冠状动脉;心的静脉
	心包	纤维心包;浆膜心包;心包窦
	动脉	肺动脉干;主动脉;头颈部的动脉;上肢的动脉;躯干的动脉;盆部的动脉;下肢的动脉
	淋巴系统	
	淋巴管道	毛细淋巴管;淋巴管;淋巴干;淋巴导管
	淋巴器官	淋巴结、扁桃体、脾和胸腺
	全身各部的淋巴结	头颈部淋巴结;上肢的淋巴结;胸部的淋巴结;盆部的淋巴结;下肢的淋巴结
感觉器	眼	眼球;辅助结构
	耳	外耳(耳郭、外耳道、鼓膜);中耳(鼓室、咽鼓管、乳突小房)
神经系统	脑	大脑;小脑;脑干
	脊髓	
	中枢神经系统	
	周围神经	
	神经中枢	
内分泌系统	甲状腺	
	甲状旁腺	
	肾上腺	
	垂体	
	松果体	
	胰岛	
	胸腺	
性腺		

(三)人体 9 大系统“零件”知要

1. 运动系统

序号	名称	结构	位置	功能
1	骨	主要由骨组织(骨细胞、胶原纤维和基质)构成,具有一定形态和构造,外被骨膜,内容骨髓,含有丰富的血管,淋巴管及神经,不断进行新陈代谢和生长发育,并有修复、再生和改建的能力	遍布全身。 成人 206 块。 其中: 头颅 29;躯干骨 51;上肢骨 64;下肢骨 62	全身各骨藉关节相连形成骨骼,构成坚韧的骨支架,支持体重,保护内脏,赋予人体基本形态
2	关节	由关节囊、关节面和关节腔构成。7 大关节指:颞下颌、肩、肘、腕、髋、膝和踝关节	遍布全身	是连接的桥梁和运动的枢纽
3	骨骼肌	每块肌肉由肌腹和肌腱组成	多数附着于骨骼,少数附着于皮肤	是运动系统的动力部分

2. 消化系统

序号	名称	结构	位置	功能
1	口腔	是消化管的起始部分。口腔内有牙、舌等器官。口腔的前壁为唇、侧壁为颊、顶为腭、口腔底为黏膜和肌等结构。口腔借上、下牙弓分为前外侧部的口腔前庭和后内侧部的固有口腔	前借口裂与外界相通,后经咽峡与咽相续	吸吮、咀嚼食物、辨别味道、吞咽和辅助发音等
2	口唇	分为上、下唇,构成口腔的前壁	人中之下	保护牙齿、帮助吸吮和辅助发音等
3	颊	构成口腔的两侧壁	位于鼻两边	保护牙齿、舌头等
4	腭	构成固有口腔的顶,其前 2/3 为硬腭	口腔内	将口腔与鼻腔分隔开

续表

序号	名称	结构	位置	功能
5	牙	主要由淡黄色的牙质构成,牙冠表面覆有一层白色光泽的釉质,牙根与牙颈表面覆有一层黏合质	位于口唇之后,嵌于上、下颌骨的牙槽内,分别排成上、下牙弓	咀嚼食物、辅助发音等
6	舌	主要以骨骼肌作基础,表面覆以黏膜而成	位于口腔底,是一肌性器官	具有感受味觉、协助咀嚼和吞咽食物以及辅助发音等功能
7	唾液腺	包括腮腺、下颌下腺和舌下腺 3 对	腮腺位于耳的前下方,其导管开口于两颊;颌下腺位于下颌骨内面,舌下腺位于口腔底部,二者的导管均开口于舌下	分泌唾液,具有清洁和湿润口腔的作用,有助于吞咽。唾液中含有淀粉酶,含有溶菌酶,具有杀菌作用
8	咽	上宽下窄、前后略扁的漏斗形肌性管道	咽介于口腔和食管之间,既属于消化系统又属于呼吸系统	食物入食管和呼吸介质(水或空气)入鳃或肺的共同通路
9	食管	前后扁平的肌性管状器官	是咽和胃之间的消化管	将食物由咽送到胃
10	胃	由黏膜层、黏膜下层、肌层、外膜层构成	居于膈下,腹腔上部	受纳食物、消化食物、杀灭病菌
11	小肠	由十二指肠、空肠和回肠三部分构成,其内的消化液有胰液、胆汁和小肠液	位于腹中,上端接幽门与胃相通,下端通过阑门与大肠相连	是食物消化吸收的主要场所
12	大肠	全程围绕在空、回肠的周围,由盲肠、结肠和直肠三部分构成	消化管的下段	吸收水分、维生素和无机盐,并将食物残渣形成粪便排出体外
13	盲肠	是大肠的起始部	上续升结肠,左侧与回肠相连接	有助于 B 淋巴细胞的成熟

续表

序号	名称	结构	位置	功能
14	阑尾	属于盲肠的一段肠管	一般与盲肠一起位于右髂窝内	有助于B淋巴细胞的成熟
15	结肠	介于盲肠与直肠之间的一段大肠	包绕于空、回肠周围	食物转化吸收
16	直肠	是消化管位于盆腔下部的一段	位于膀胱和生殖器官的背侧	帮助吸收水分
17	肛管	内有6~10条纵向的黏膜皱壁,称肛柱,内有血管和纵行肌	上续直肠,向后下绕尾骨尖终于肛门	有控制排便的作用
18	肝	由肝细胞组成,并有丰富的血管网,呈红褐色,质软而脆,肝分为左右两叶,左叶薄而小,右叶较厚而大	肝脏位于腹腔内,大部分在腹腔的右上部,小部分在左上部	代谢功能;分泌和排泄胆汁的功能;解毒功能;防御功能、造血功能
19	胆囊	胆囊壁由黏膜、肌层和外膜三层组成	位于肝脏下面	贮存和浓缩胆汁
20	胆总管	由肝总管和胆囊管汇合而成	在十二指肠韧带内下行于固有动脉的右侧、肝门静脉的前方	
21	胰腺	由外分泌部和内分泌部组成	呈长条形,分头、体、尾三部分,横置于腹壁后	分泌高糖素、胰岛素、胃泌素、胃动素等等。这些细胞分泌激素除了参与消化吸收物质之外,还负责调节全身生理机能。如果所分泌的物质过剩或不足,都会出现病症