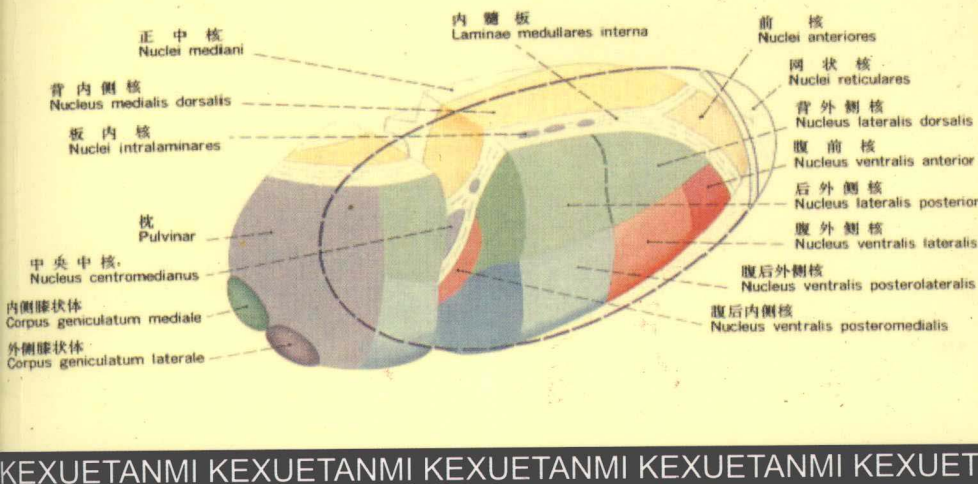




科学探秘 48-33

陈思丞/主编

身体的透视

——剖析人体的结构与奥秘 1

辽海出版社

科学探秘 48-33

身体的透视

——剖析人体的结构与奥秘 1

陈思丞/主编

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学探秘/陈思丞主编—沈阳:辽海出版社,2007.12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 0060 - 0

I. 科… II. 陈… III. 科学知识——普及读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203581 号

责任编辑:段扬华 孙德军

责任校对:顾 季

装帧设计:顾 季

封面设计:顾 季

出 版 者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003

电 话:024 - 23284469

E - mail: dyh550912@163 . com

印 刷 者:北京华戈印务有限公司

发 行 者:辽海出版社

幅面尺寸:140mm × 203mm

印 张:168

字 数:3300 千字

出版时间:2008 年 2 月第 1 版

印刷时间:2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价:1238.00 元 (1——48 册)

版权所有 翻印必究

目 录

第一章：纵谈人的生命

- 一、生命的起源与形成 (2)
 - 1. 生命的起点来源于“鹊桥相会” (2)
 - 2. 生命性别的差异从何而来 (4)
 - 3. 生命在母腹中的十月孕育 (6)
 - 4. 新生命是怎样来到人间的 (8)
 - 5. 生命成长的美妙历程 (9)
 - 6. 不断走向成熟的生命 (11)
- 二、生命的衰老与终结 (12)
 - 1. 生命的衰老从何时开始 (12)
 - 2. 生命衰老有一条清晰可寻的轨道 ... (14)
 - 3. 生命的自然寿命究竟有多长 (16)
 - 4. 死亡：生命的终结 (18)
 - 5. 死亡的标准究竟是什么 (20)

第二章：解读人体的性别特征

- 一、了解我们自己的身体表征…………… (28)
 - 1. 男人生理的第一性奥秘…………… (28)
 - 2. 男人身体的性成熟表现…………… (35)
 - 3. 女性身体发育过程中的变化…………… (37)
 - 4. 青春期女性的身体表征…………… (44)
 - 5. 女性身体的第二性征：乳房…………… (48)
- 二、亚当与夏娃的身体差异…………… (50)
 - 1. 男女不同的身高与体重…………… (50)
 - 2. 不同性别的大脑发育特点…………… (53)
 - 3. 男女之间的肢体差异…………… (54)
 - 4. 男女生理机能的综合比较…………… (56)

第三章：透视人体中的细胞和组织

- 一、生命由细胞组成…………… (64)
 - 1. 细胞：构成生命的基本单位…………… (64)
 - 2. 人体由100多万亿个细胞所组成… (68)
 - 3. 上皮组织，保护人体的天然屏障… (69)

目 录

4. 皮肤奇妙的自我保护机制	(72)
5. 谁是皮肤皱褶的始作俑者	(73)
6. 结缔组织：夜深人静时忙碌地 工作	(75)
7. 强壮的肌肉组织：人体各种运动的 承担者	(76)
二、怎样呵护你的肌肤	(78)
1. 护肤：每天只要一刻钟	(78)
2. 五种皮肤病的防范	(80)
3. 你该为结缔组织做些什么	(84)
4. 为了健美，请确保肌肉营养	(85)
5. 坚持锻炼，使肌肉发达健壮	(87)

第四章：触摸人体的五官

一、人体五官的功能	(90)
1. 眼睛：人的心灵的“窗户”	(90)
2. 耳朵：收听天籁之音的听筒	(92)
3. 鼻子：世间百味的探测仪	(95)
4. 口腔：消化食物的第一站	(99)
5. 牙齿：人体最坚硬的器官	(101)

- 6. 舌头：一专多能的典范 (103)
- 二、人体五官的保健 (106)
 - 1. 精心爱护眼睛，预防眼部疾病 (106)
 - 2. 不可忽视耳的卫生健康 (110)
 - 3. 日常生活中的鼻子保健 (113)
 - 4. 关注口腔的清洁保健 (116)

第五章：神秘的大脑及其神经网络

- 一、大脑的奥妙及其功能 (122)
 - 1. 神经系统：人体的信息网络 (122)
 - 2. 人体的精华：奥妙无穷的大脑 (123)
 - 3. 巧夺天工的脑部构造 (126)
 - 4. 大脑神奇的特别功能 (128)
 - 5. 左脑和右脑的秘密 (131)
 - 6. 不可思议的脑电波 (133)
 - 7. 有待解密的脑中松果体 (137)
- 二、大脑的保健与开发 (139)
 - 1. 运动：健脑的最佳选择 (139)
 - 2. 音乐：健脑的精神大餐 (140)
 - 3. 开发大脑的睡眠方式变革 (142)

- 4. 养护大脑的 8 种营养成分 (145)
- 5. 两种脑部疾病的防范 (150)

第六章：解析人体的运动构架

- 一、人体骨骼的构架 (154)
 - 1. 骨骼：支撑生命的框架 (154)
 - 2. 脊柱：人体的一道优美曲线 (155)
 - 3. 颅骨：拱形建筑的完美体现者 (156)
 - 4. 颈椎：连接头颅与躯干的
“中轴” (158)
 - 5. 腰椎：耐压负重的“大力士” (160)
 - 6. 关节：连接骨骼的纽带 (161)
- 二、让支撑生命的框架完美、坚固 (162)
 - 1. 强壮骨骼的 3 种方式 (162)
 - 2. 骨质疏松症的防范 (165)
 - 3. 重视你的脖颈健康 (166)
 - 4. 实用的颈椎保健操 (168)
 - 5. 颈椎病的综合预防 (169)
 - 6. 关心你的背部，呵护全身健康 (172)
 - 7. 远离驼背，防范脊柱弯曲 (173)

- 8. 腰腿痛的预防措施 (174)
- 9. 三种关节炎症的防范 (177)

第七章：揭秘人的心肺与呼吸机能

一、呼吸系统的构造与功能 (182)

- 1. 呼吸系统：人体天然的气体
 交换站 (182)
- 2. 呼吸道中的三道“防线” (183)
- 3. 呼吸系统灵敏的反射性保护
 功能 (186)
- 4. 心肺：人体中的风箱 (187)
- 5. 气管、支气管：倒长的一棵
 “大树” (189)
- 6. 支气管中奇特的支气管壁 (191)

二、设立保护的屏障，严防病从口入 ... (193)

- 1. 注意呼吸道卫生，防范有毒气体
 呼入 (193)
- 2. 改变你的呼吸方式 (195)
- 3. 延缓衰老需要从保护肺脏开始 (196)
- 4. 预防肺炎的6种措施 (198)

- 5. 预防和及时诊治肺结核 (200)
- 6. 慢性支气管炎不可大意 (202)
- 7. 预防急性呼吸道感染 (203)

第八章：聚焦人的心脏与血液及其动脉

- 一、探索循环的奥妙 (206)
 - 1. 循环系统：人体中的“运输线” (206)
 - 2. 心脏：循环系统的动力之泵 (208)
 - 3. 脉搏：心脏活动的显示仪 (211)
 - 4. 心脏也具有内分泌功能 (213)
 - 5. 冠状动脉：心脏的后勤部 (214)
 - 6. 血液：红色的生命之流 (215)
 - 7. 奇妙的血管调节机制 (218)
- 二、心血管疾病的有效预防 (220)
 - 1. 运动锻炼是循环系统疾病的
克星 (220)
 - 2. 为了健康，必须呵护你的心脏 (221)
 - 3. 通过运动放慢心跳，延长人的
寿命 (223)
 - 4. 3 种心血管疾病的预防 (224)

- 5. 多食用有益补血的食物 (228)
- 6. 两种血液疾病的预防 (231)

第九章：走进人体的消化世界

一、了解你的消化系统 (236)

- 1. 消化系统：人体营养的加工厂 (236)
- 2. 口腔：进入消化系统的大门 (237)
- 3. 食管：食物的第一通道 (239)
- 4. 胃：神奇的无底洞 (239)
- 5. 胃酸：重要的消化液 (241)
- 6. 九曲十八弯的肠道 (242)
- 7. 肝脏：人体中最大的“化工厂” (245)
- 8. 肝脏的7大神奇本领 (246)
- 9. 胰腺：一个十分朴实的器官 (250)

二、消化器官的保健与疾病的防范 (252)

- 1. 胃的日常保健与胃病的防范 (252)
- 2. 肝脏的保护与肝病的防范 (255)
- 3. 保持肠道健康与肠道疾病防范 (260)

第十章：破解人体的免疫神奇

- 一、破解人体的防御之谜 (264)
 - 1. 免疫系统：祛病抗毒的人体盾牌 (264)
 - 2. 免疫系统里的双重防御组织 (265)
 - 3. 抗体是斩杀病毒的利剑 (267)
 - 4. 骨髓是人体产生免疫力的根源 (269)
 - 5. “免疫部队”中的两员“猛将” (270)
 - 6. 胸腺：人体的免疫中枢 (273)
 - 7. 肠道和脾脏的防御病原菌功能 (275)
- 二、人体免疫盾牌的打造 (277)
 - 1. 积极锻炼，增强人体免疫力 (277)
 - 2. 用饮食打造人体免疫的盾牌 (279)
 - 3. 让好心情为免疫保驾护航 (283)
 - 4. 服用甲壳素，增强免疫力 (285)

第十一章：人体与天时相呼应

- 一、人与天合：养生的最高境界 (288)
 - 1. 天人合一的养生观 (288)

- 2. 天人合一养生观的理论基础 (292)
- 3. 天人合一养生的原则 (297)
- 二、与天时相呼应的生命现象 (299)
 - 1. 生命与四时六气相呼应 (300)
 - 2. 天气、气候与人体健康 (302)
 - 3. 人体中神奇的生物钟 (303)
 - 4. 防病：发病时间有规律 (306)
 - 5. 四季中人体抵抗力的变化 (309)
 - 6. 气象病与季节病 (311)

第十二章：适应二十四节气的养生保健法

- 一、二十四节气的气候特点 (316)
 - 1. 春季六节气的气候特点 (316)
 - 2. 夏季六节气的气候特点 (319)
 - 3. 秋季六节气的气候特点 (323)
 - 4. 冬季六节气的气候特点 (328)
- 二、科学养生必须顺应二十四节气 (332)
 - 1. 春季六节气养生保健的基本要求 (332)
 - 2. 夏季六节气养生保健的基本要求 (335)
 - 3. 秋季六节气养生保健的基本要求 (340)

目 录

4. 冬季六节气养生保健的基本要求	(343)
三、起居应与二十四节气相适应	(348)
1. 起居与二十四节气的内在联系	(348)
2. 古人论起居应与二十四节气 相适应	(350)
3. 顺应春季六节气的起居要求	(351)
4. 顺应夏季六节气的起居要求	(356)
5. 顺应秋季六节气起居的要求	(366)
6. 顺应冬季六节气的起居要求	(370)
四、饮食应顺应二十四节气的要求	(377)
1. 二十四节气对饮食养生的要求	(377)
2. 二十四节气与饮食养生的原则	(380)
3. 顺应春季六节气的饮食养生要求	(383)
4. 顺应夏季六节气的饮食养生要求	(390)
5. 顺应秋季六节气的饮食养生要求	(398)
6. 顺应冬季六节气的饮食养生要求	(402)
五、健身运动应与二十四节气相适应 ...	(406)
1. 健身运动应顺应节气的阴阳 变化	(406)
2. 一年健身运动在于春	(408)

- 3. 夏练三伏益处多 (412)
- 4. 秋季六节气是健身的好时机 (415)
- 5. 冬季六节气需要坚持锻炼 (416)

第一章

纵谈人的生命

古希腊哲学家苏格拉底曾说：“你须知道自己。”寥寥数语，字字珠玑，道出了探索自身生命的渴望。

人类应该认识自己的生命，认识自己生命的昨天、今天和明天。因为这不仅是一种对生命的猎奇，而更是一种对健康、对生活的关注。

生命是一个令人费解的谜：生命为什么会衰老？生命为什么会死亡？有什么办法可以让衰老止步？有什么办法可以让死亡不再。种种疑问更迭而出，不断向科学发起新的挑战。虽然，以目前的科学水平，人类在认识自身的生命问题上还不能做出全面准确的解答，但是，这也正是人类探索自身奥秘的动力，它将促使科学溯难而上，最终实现人类认识自身生命的美好愿望。

一、生命的起源与形成

1. 生命的起点来源于“鹊桥相会”

生物学知识告诉我们：高级生物要繁衍后代，少不了雌雄交配、精卵相会。人类自然也不例外。

男女两性的结合是孕育新生命，延续后代的必要条件，因而夫妇的性生活不仅是感情的艺术，还包含着生殖新生命的奥秘。当女性成熟的卵细胞和男性的精子在适宜的条件下结合后，就成为受精卵，这就萌生了第二代生命。卵子的受精是妊娠的开始，而精卵又是怎么相会的呢？当男女性交后，男性射出的精液有2~5毫升，内有1~3亿个以上的精子，这支庞大的队伍就在女性生殖道内争先恐后地向上游走。精子依靠它的尾巴的摆动，能快速地前进，每分钟能游动2~3毫米。为了同卵子的“相会”，精子必须很努力地通过四个关口，通过阴道、穿过子宫颈、进入子宫腔内运行，最后才能到达输卵管内的壶腹部与卵子结合。

男性排入女性阴道的精液，大部分聚积在阴道上端和子宫颈口，约数分钟后进入子宫颈管。这支“精子部队”尽管数量庞大，但只有1%~5%可以到达子宫腔；质量差的精子，因不能很快抵达子宫腔而失去了活力，仅有数千个精子能到达输卵管，所以淘汰率是极高的。精子在女性生殖道