

从头到脚、从内到外的健康全书，呵护备至、实用一生的健康指南。

人体 预报手册

顾文 编著

读懂身体给我们的健康信号

让您倾听身体的语言
教您看懂疾病的信号
帮您解读健康的密码

民主与建设出版社



读懂身体给我们的健康信号

顾文 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体预报手册：读懂身体给我们的健康信号 / 顾文
编著. —北京：民主与建设出版社，2010. 8
ISBN 978 - 7 - 80112 - 996 - 3

I. ①人… II. ①顾… III. ①保健 - 基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 146463 号

©民主与建设出版社，2010

责任编辑 程 旭
封面设计 李 瑶
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 85698062
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 北京市业和印务有限公司
成品尺寸 170mm × 240mm
印 张 15.5
字 数 220 千字
版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 996 - 3/G · 444
定 价 28.00 元
注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

关于健康，有这样一个故事……

从前，一位女士发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她不认识他们，就说：“我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：“不在，他出去了。”老者们答道：“那我们不能进去。”傍晚时分，妻子在丈夫到家后向他讲述了所发生的事。丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”妻子出去请三位老者进屋。但他们说：“我们不一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“现在回去和你丈夫讨论一下，看你们想让我们当中的哪一个进去。”妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的女儿在一旁倾听，她建议：“请健康进来不好吗？这样一来我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”丈夫对妻子说：“就听我们女儿的吧，去请健康进屋做客。”妻子出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康，为什么两位也随同而来？”两位老者道：“健康走到什么地方我们会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他，如果你没请他进来，我们两个不管是谁进来了，很快就会失去活力和生命，所以，我们到哪里都会和他在一起的！”

这个故事很简单，它只是告诉我们：人生的最大幸福，就是拥有健康。健康的身体，胜过黄金百万；健康的身体，是一种让无数人仰慕的成功。而我们的身体，就像一个小宇宙，里面充满了各种各样的秘密。虽然我们和自己的身体朝夕相处，但身体各部位的健康状态我们又能感知多少呢？

现代快节奏的生活方式在给了我们激情的同时，也让我们的身体习惯了透支和倦怠。年轻时累积的各种不适正在为年老时各种疾病埋下祸根。积劳成疾，既是对辛勤工作的肯定，也是对人们忽视自己健康的警告。

健康不是一夕之功、一蹴而就的事，当人们在毫无防备的情况下被疾病夺去自己的生命时，我们只能扼腕叹息。质变是量变的必然结果，如果我们能及时、准确地发现身体的健康信号，把好的状态延续下去，把不好的“量变”扼杀在摇篮里，我们很多时候就能做自己的医生，就能在健康的状态下实现人生的价值。

这不是一本医学专著，这只是一本需要你随时翻看、随时提醒自己的手册。

我们不是救世主，但我们至少要尽力拯救自己。当我们学会注意自己身体的变化，当我们能掌握一些健康信号的时候，我们才算真正做到了对自己、对爱我们的人以及对爱我们的人负责。

编者

目 录

CONTENTS

上 编 人体的系统

↑ 一、呼吸系统	3
二、消化系统	4
三、神经系统	6
四、循环系统	7
五、运动系统	7
六、内分泌系统	9
七、生殖系统	10
八、泌尿系统	10
九、免疫系统	10

下 编 身体各部分折射出的健康信号

↑ 第一章 皮肤——人体的第一道防线	15
第一节 警惕皮肤瘙痒的不良反应	16
第二节 皮肤红斑不可小觑	20
第三节 脸色苍白预示疾病的发生	23
第四节 肤色变黄绝非“小麦色”的代言	25

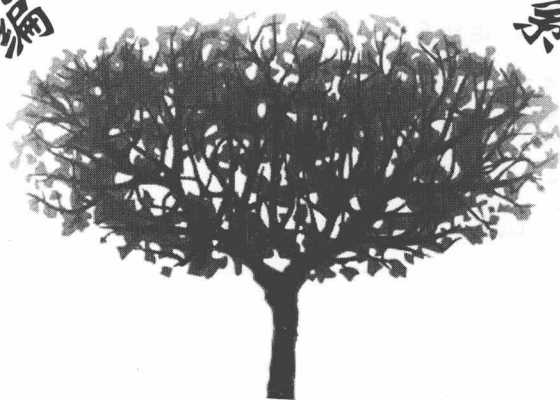
第五节	肌肤晦暗无光,“暗”藏隐忧	27
第六节	皮肤衰老,预防要早	29
第七节	痣恶变需警惕	32
第八节	皮肤溃疡后患多	35
第九节	糖尿病的皮肤病变	37
第十节	恶性肿瘤的皮肤病变	39
第十一节	春风不掩桃花癣	41
第十二节	带状疱疹或有后福	43
第十三节	脂溢性皮炎应留意	45
第十四节	皮肤癌没有那么恐怖	47
第二章	头部——人体“司令部”	49
第一节	五官——不只与形象有关	49
第二节	头发——牵一发而动全身	82
第三节	脑部——人精在脑	86
第三章	颈部——人体桥梁	91
第一节	颈部肿块拉响健康警报	91
第二节	颈部疼痛不是“老毛病”	94
第三节	颈部血管异常须注意	95
第四节	颈部淋巴结核不可小觑	96
第五节	落枕可能是脊椎病的预兆	98
第六节	颈椎骨质增生是“植物人”的前奏	100
第七节	颈椎间盘突出易得不易治	103
第四章	喉部——人体内最繁忙的通道	105
第一节	咽喉有异物感事出有因	105
第二节	咽喉肿痛须警惕	107
第三节	扁桃体炎不是小事	109
第四节	咽喉炎非“一夕之功”	111
第五节	喉癌是烟酒的“无声”伴侣	113

第五章 四肢与骨骼——人体“脚手架”	115
第一节 手部——倒置的人体缩影	115
第二节 腿部——身体“起重机”	122
第三节 脚部——人体“第二心脏”	127
第四节 骨骼——人体框架	134
第六章 胸——人体第二大体腔局部	137
第一节 胸腔——有容乃大	137
第二节 胸部——东施效颦哪知西施苦闷	146
第三节 乳房——女性的骄傲	148
第七章 腹——人体至阴之所居	156
第一节 腹腔——五脏六腑多聚于此	156
第二节 腹部——除了肥胖还有隐忧	185
第八章 腰部——人体力量之源	190
第一节 腰痛，不只因为劳累	190
第二节 腰肌劳损会连累整个背部	192
第三节 腰椎间盘突出后患无穷	193
第九章 臀部——人体承上启下的部位	194
第一节 臀肌筋膜炎是中老年人的“常客”	194
第二节 臀肌痉挛症与臀部肌肉反复注射有关	196
第十章 肾脏——人体脏腑阴阳之本	197
第一节 肾虚宜温补	198
第二节 肾结石“夏季形成冬季发病”	199
第三节 肾囊肿总是被人忽视	201
第四节 原发性肾炎须耐心调理	203
第五节 肾结核以膀胱炎症状为线索	204
第十一章 生殖器官——人类生生不息之灵	206
第一节 女性生殖器官——炎症多发须警惕	206
第二节 男性生殖器官——烟酒房事莫强求	215

第十二章 神经网络——人体“信息交流平台”	218
第一节 精神分裂症——物极必反	218
第二节 抑郁症——西方人眼中的“蓝色隐忧”	220
第三节 焦虑症——世界很美好，凡人莫自扰	222
第四节 神经衰弱——你其实可以很坚强	223
第五节 老年痴呆——早预防早发现早治疗	224
第十三章 血管网络——人体能量网	226
第一节 动脉硬化不恐怖	226
第二节 高血脂不容乐观	228
第三节 高血压是不定时炸弹	230
第十四章 血液——人体能量源泉	231
第一节 贫血——补铁很重要	231
第二节 败血症——小小细菌引发的“血案”	233
第三节 白血病——造血系统的噩梦	235
第四节 艾滋病——“世纪杀手”	237

人 体 的 系 统

上 编



本 编 导 读

- 一、呼吸系统
- 二、消化系统
- 三、神经系统
- 四、循环系统
- 五、运动系统
- 六、内分泌系统
- 七、生殖系统
- 八、泌尿系统
- 九、免疫系统

人是万物之灵，人体充满了无穷的奥秘。

人体表面是皮肤。皮肤下面有肌肉和骨骼。在头部和躯干部，由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大的腔：颅腔和体腔。颅腔和脊柱里的椎管相通，颅腔内有脑，与椎管中的脊髓相连；体腔又由膈分为上下两个腔：上面的叫胸腔，内有心、肺等器官，下面的叫腹腔，腹腔的最下部（即骨盆内的部分）叫盆腔，腹腔内有胃、肠、肝、肾等器官，盆腔内有膀胱和直肠，女性还有卵巢、子宫等器官。骨骼结构是人体构造的关键，在外形上决定着人体比例的长短，体形的大小以及肢体的生长形状。人体约有 206 块骨头，组成了人体的支架。

作为一个整体，人体的各部分既互相独立又共同作用，维持着我们身体的机能。在对身体各部位进行探索之前，我们需要对我们的身体做一个系统的了解。

现代西医将人体分为九大系统，即：呼吸系统、消化系统、神经系统、循环系统、运动系统、内分泌系统、生殖系统、泌尿系统和免疫系统。这些系统协调配合，互相联系、互相制约，使人体内各种复杂的生命活动能够正常进行，并保证人体的个体生存和种族延续。

一、呼吸系统

呼吸系统的机能主要是与外界进行气体交换，呼出二氧化碳，吸进新鲜氧气，完成人体的吐故纳新。呼吸系统由呼吸道和肺两部分组成，呼吸道是由鼻腔、咽、喉、气管和各级支气管所组成的运送气体的通道，肺是进行气体交换的场所。肺的呼吸是通过呼吸运动来实现的，即在呼吸肌的作用下，引起胸腔有节律地扩大或缩小。

呼吸器官的共同特点是壁薄，面积大，湿润，有丰富的毛细血管分布。进入呼吸器官的血管含少氧血，离开呼吸器官的血管含多氧血。

人体呼吸过程由三个相互衔接并且同时进行的环节来完成：外呼吸或肺呼



吸,包括肺通气(外界空气与肺之间的气体交换过程)和肺换气(肺泡与肺毛细血管之间的气体交换过程);气体在血液中的运输;内呼吸或组织呼吸,即组织换气(血液与组织、细胞之间的气体交换过程),有时也将细胞内的氧化过程包括在内。可见呼吸过程不仅依靠呼吸系统来完成,还需要血液循环系统的配合,这种协调配合以及它们与机体代谢水平的相适应,又都受神经和体液因素的调节。

二、消化系统

消化系统由消化道和消化腺两大部分组成。

消化道由口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门所组成。消化管的运动起着接受食物,将食物磨碎、搅拌,使食物与消化液充分混合,并不断向肛门方向推送的作用,这种作用称为物理性(机械性)消化。

消化腺共5个,分别为:唾液腺(分泌唾液、将淀粉初步分解成麦芽糖)、胃腺(分泌胃液、将蛋白质初步分解成多肽)、肝脏(分泌胆汁、将大分子的脂肪初步分解成小分子的脂肪,称为物理消化)、胰脏(分泌胰液、胰液是对糖类、脂肪、蛋白质都有消化作用的消化液)、肠腺(分泌肠液,将麦芽糖分解成葡萄糖,将多肽分解成氨基酸,将小分子的脂肪分解成甘油和脂肪酸,也是对糖类、脂肪、蛋白质有消化作用的消化液)。它们均借助导管,将分泌物排入消化管内。

消化系统的基本功能是对食物的消化和吸收,供给机体所需的物质和能量。食物中的营养物质除维生素、水和无机盐可以被直接吸收利用外,蛋白质、脂肪和糖类等物质均不能被机体直接吸收利用,需在消化管内被分解为结构简单的小分子物质,才能被吸收利用。食物在消化管内被分解成结构简单、可被吸收的小分子物质的过程就称为消化。这种小分子物质透过消化管黏膜上皮细胞进入血液和淋巴液的过程就是吸收。对于未被吸收的残渣部分,消化道则通过大肠以粪便

形式排出体外。

消化过程包括物理性消化和化学性消化两种形式。食物经过口腔的咀嚼，牙齿的磨碎，舌的搅拌、吞咽，胃肠肌肉的活动，将大块的食物变成碎小的，使消化液充分与食物混合，并推动食团或食糜下移，从口腔推移到肛门，这种消化过程叫机械性消化，或物理性消化。化学性消化则是指消化腺分泌的消化液对食物进行化学分解。由消化腺所分泌的各种消化液，将复杂的各种营养物质分解为肠壁可以吸收的简单的化合物，如糖类分解为单糖，蛋白质分解为氨基酸，脂类分解为甘油及脂肪酸。然后这些分解后的营养物质被小肠（主要是空肠）吸收进入体内，进入血液和淋巴液。机械性消化和化学性消化两功能同时进行，共同完成消化过程。

消化系统除具有消化和吸收功能外，还有内分泌功能和免疫功能。

消化系统中每一个器官的工作水平，都会影响另一个器官的工作。口腔中的牙齿、唾液分别通过物理和化学作用，将食物进行预处理。如果牙齿不够坚固，或者牙龈组织受到损害，整个咀嚼功能就会有障碍，使得食物没有被充分粉碎，进而造成胃的消化工作增加负担，而逐渐导致损害。

以下是消化的流程：牙齿咀嚼（物理粉碎，粗加工，食物预处理）→ 唾液分解（唾液酶分解淀粉，将多糖转化为单糖）→ 胃酸（分解蛋白质），胃蠕动（物理粉碎食物），蛋白酶与淀粉酶（进一步细分）→ 小肠，十二指肠（胆汁分解脂肪，胰液中的胰蛋白酶、胰脂肪酶、胰淀粉酶用于食物的更进一步分解）→ 大肠（肠中有益菌分解纤维，制造维生素 B，维生素 K 等营养物质）。

这个流程中的每个环节，都意味着人体养分供应的状况是否能够保持完整。一旦任何一个环节衰竭，就会影响身体的修补所需要的营养而导致衰老，所以，整体自然疗法思想，是以一个完整的系统来看待疾病和衰老的，调理身体，需要考察身体每个环节的工作能力，因为，这是一个多米诺骨牌，推倒任何一个，都会引起连锁反应。

三、神经系统

神经系统是机体内起主导作用的系统，人体各器官、系统的功能都是直接或间接处于神经系统的调节控制之下。人体是一个复杂的机体，各器官、系统的功能不是孤立的，它们之间互相联系、互相制约；同时，人体生活在经常变化的环境中，环境的变化随时影响着体内的各种功能。这就需要对体内各种功能不断做出迅速而完善的调节，使机体适应内外环境的变化。实现这一调节功能的系统主要就是神经系统。内、外环境的各种信息，由感受器接受后，通过周围神经传递到脑和脊髓的各级中枢进行整合，再经周围神经控制和调节机体各系统器官的活动，以维持机体与内、外界环境的相对平衡。

神经系统是人体内由神经组织构成的全部装置，主要由神经元组成。神经系统由中枢神经系统和遍布全身各处的周围神经系统两部分组成。中枢神经系统包括脑和脊髓，分别位于颅腔和椎管内，是神经组织最集中、构造最复杂的部位。存在有控制各种生理机能的中枢。周围神经系统包括各种神经和神经节。其中同脑相连的称为脑神经，与脊髓相连的为脊神经，支配内脏器官的称植物性神经。各类神经通过其末梢与其他器官系统相联系。神经系统具有重要的功能，是人体内起主导作用的系统。一方面它控制与调节各器官、系统的活动，使人体成为一个统一的整体；另一方面通过神经系统的分析与综合，使机体对环境变化的刺激做出相应的变化，达到机体与环境的统一。

神经系统对生理机能调节的基本活动形式是反射。人的大脑的高度发展，使大脑皮质成为控制整个机体功能的最高级部位，并具有思维、意识等生理机能。小脑的功能则是负责保持身体的平衡，并将大脑所传达的粗略运动指令进行仔细调整后，通过神经细胞，准确传到身体的每个部位。

四、循环系统

循环系统包括心血管系统和淋巴系统。

心血管系统是一个“密闭”的管道系统，心脏是泵血的肌性动力器官，而运输血液的管道系统就是血管系统。它布散全身，无处不至，负责将心脏搏出的血液输送到全身的各个组织器官，以满足机体活动所需的各种营养物质，并且将代谢终产物（或废物）运回心脏，通过肺、肾等器官排出体外。血管系统按其流过的血液是新鲜的还是用过的，是离开还是返回心脏的特性而分为动脉和静脉。在动静脉之间有一种极细的血管称为毛细血管。其管径很细，管壁薄，通透性高，血压低，血流缓慢，彼此连结成网，是血液和组织进行物质交换的场所。一个成人的毛细血管总数在 300 亿根以上，长约 11 万公里，足可绕地球 2.7 圈。

淋巴系统是一个遍布全身的网状的液体系统，由扁桃体、脾脏、淋巴管和淋巴结组成，是人体的重要防卫体系。它能制造白细胞和抗体，滤出病原体并加以消灭，以阻止感染蔓延。淋巴液的循环是靠细胞间的压力、肌肉的张缩或呼吸来实现循环过程。

五、运动系统

运动系统主要由骨、骨连接和骨骼肌三种器官所组成。它们占人体体重的很大部分，并构成人体的轮廓。

人体有 206 块骨，借关节、韧带、软骨连结。骨以不同形式（不动、微动或可动）的骨连接联结在一起，构成骨骼，形成了人体体形的基础，并为肌肉提供了广阔的附着点。肌肉是运动系统的主动动力装置，在神经支配下，肌肉收缩，

牵拉其所附着的骨，以可动的骨连接为枢纽，产生杠杆运动。每块骨都是一个器官，具有一定的形态，具有丰富的血管神经和淋巴管。骨由骨细胞、胶原纤维及骨基质构成，外覆以骨膜或软骨，内有骨髓。

运动系统其首要的功能是运动。人的运动是很复杂的，包括简单的移位和高级活动如语言、书写等，都是在神经系统支配下，通过肌肉收缩而实现的。即使一个简单的运动往往也有多数肌肉参加，一些肌肉收缩，承担完成运动预期目的角色，而另一些肌肉则予以协同配合，甚或有些处于对抗地位的肌肉此时则适度放松并保持一定的紧张度，以使动作平滑、准确，起到相辅相成的作用。运动系统的第二个功能是支持，包括构成人体体形、支撑体重和内部器官以及维持体姿。人体姿势的维持除了骨和骨连接的支架作用外，主要靠肌肉的紧张度来维持。骨骼肌经常处于不随意的紧张状态中，即通过神经系统反射性地维持一定的紧张度，在静止姿态，需要互相对抗的肌群各自保持一定的紧张度所取得的动态平衡。运动系统的第三个功能是保护，众所周知，人的躯干形成了几个体腔，颅腔保护和支撑着脑髓和感觉器官；胸腔保护和支撑着心、大血管、肺等重要脏器；腹腔和盆腔保护和支撑着消化、泌尿、生殖系统的众多脏器。这些体腔由骨和骨连接构成完整的壁或大部分骨性壁；肌肉也构成某些体腔壁的一部分，如腹前、外侧壁，胸廓的肋间隙等，或围在骨性体腔壁的周围，形成颇具弹性和韧度的保护层，当受外力冲击时，肌肉反射性地收缩，起着缓冲打击和震荡的重要作用。

人体的运动系统是否强壮、坚实、完善，对人的体质强弱有重大影响。例如，骨架和肌肉对人体起着支撑和保护作用。它不仅为内脏器官，如心、肺、肝、肾以及脑、脊髓等的健全、生长发育的可能，而且能保护这些器官使之不易受到外界的损伤。骨、软骨、关节、骨骼肌是人体运动器官，骨的质量，关节连接的牢固性、灵活性，肌肉收缩力量的大小和持续时间的长短等，在很大程度上决定人体的运动能力。

