

《中小学生新视野百科知识丛书》编委会

主 编	田晓娜		
副主编	王波波	肖 飞	
编 委	田晓娜	王波波	肖 飞
	于 明	杨邵豫	陈遵平
	周德明	崔雪松	孙永清

目 录

养身之道	(1)
身心健康定义	(1)
人寿长短谈	(2)
血型与寿命	(3)
人能活到 150 岁吗	(4)
自古以来人类平均寿命	(5)
哪些人会长寿	(6)
十个矮仔 九个长寿	(6)
人体衰老从腿开始	(7)
人的老化过程	(8)
人体最早衰老的部位是什么	(11)
人类寿命趣谈	(12)
人能够活多少岁	(13)
美貌不衰的秘诀	(14)
留胡子对人体有害	(15)
头发的保护	(15)
健康的新概念	(16)
有益于健康的新饮食标准	(16)
健康标准介绍	(17)
健康的定义	(19)
生活方式与人体健康	(20)
“五音”与五脏的健康	(21)
音乐治疗与身心健康	(22)
音乐与健康	(23)
书法与健康	(24)
生活中的健康法	(25)

冠心病患者早晨宜警惕	(25)
睡得越多越易發病	(26)
伸懶腰有利健康	(27)
一天排大便兩次有利身體健康	(27)
安眠十要素	(28)
永葆青春的秘訣	(29)
勤用腦可防智力早衰	(31)
為什麼跳繩可使大腦活躍	(31)
多動手指 健腦防老	(32)
多用手腳少用腰	(33)
增進健康的多與少	(34)
叩齒有益	(35)
踮起腳來好處多	(36)
怎樣減少疲憊	(37)
打鼾的來歷	(38)
打鼾的隱患	(38)
打鼾的防治	(40)
久坐的弊病	(41)
開燈睡覺有損健康	(41)
情感發泄有益健康	(42)
疾病也有益處	(44)
夢多有益於壽命延長	(45)
高枕有枕	(46)
飯後不要走，活到九十九	(46)
直腰端坐未必好	(47)
四肢發達頭腦不簡單	(48)
午睡的學問	(49)
人天生需要午睡	(50)
睡眠	(51)
腳底迎風睡易受寒	(52)
生命在於靜養	(53)

解除心理疲劳的静思冥想法	(54)
聊天——乐悠悠的健脑术	(55)
花香疗法	(56)
五味的功过	(57)
食物催眠	(58)
饮食秘诀 100 种	(59)
只有适量饮酒才有益于人体健康	(67)
酗酒有何危害	(68)
吃素不长寿	(70)
错误的素食行为等于慢性自杀	(71)
平常怎么吃——日本医界一份吓人的研究报告 ...	(72)
小孩怎么吃——以奶蛋素食为宜， 避免影响合群	(72)
少喝一点酒有妙处	(73)
请多吃豆类食品	(74)
饮食热量低可长寿	(75)
核桃是冬令滋补食品	(76)
维生素 C 与智商	(77)
空气中的维生素与健康	(77)
气味与健康	(78)
牛奶加巧克力有害	(79)
一些发达国家流行新口号：戒糖	(80)
多饮啤酒有损健康	(80)
长寿菜——海带	(81)
茶叶的药用价值	(82)
胡萝卜的新功能	(82)
营养之最	(83)
咽唾抗老	(83)
偏食瘦肉也会导致动脉硬化	(84)
十种情况需要维生素	(85)
劝君五味莫偏爱	(85)

萝卜——小人參	(86)
食療歌	(87)
食品之最	(88)
忌吃精米面未必是好事	(88)
食物營養之最	(89)
不要盲目食用強化食品	(89)
蛋黃是保持記憶力的良藥	(90)
明眼食物	(90)
幾種減肥食物	(91)
心血管高血壓病人常吃大蒜好	(91)
下列患者不宜吃花生	(92)
多吃果品有益健康	(92)
番茄的藥用價值和食法	(93)
紅白雞蛋的營養	(94)
克服日常不良習慣有益健康	(94)
應避免不知不覺的“自我摧殘”	(97)
人體健康的危險信號	(100)
指甲看病情	(101)
看手相判斷病症	(101)
五官與心血管疾病	(102)
眼睛會告訴“你有什么病”	(103)
查口腔知健康	(103)
從鏡中檢視自我健康狀況	(104)
尿色與健康	(105)
痣的數目可能提供患惡性黑瘤的情況	(107)
汗——窺測疾病的鏡子	(107)
從肚臍的形狀看健康	(108)
由鼻子看健康	(109)
眉毛是健康的晴雨表	(109)
指甲與健康	(110)
五官變化與健康	(110)

学习是健康长寿的良方.....	(111)
健康长寿的公式.....	(112)
饮食、生活环境和长寿有缘.....	(112)
“反常”影响健康.....	(114)
乾隆皇帝长寿秘法.....	(115)
花卉与健康.....	(116)
花香与健康.....	(117)
为什么深呼吸不利于健康.....	(118)
怎样使身体保持最佳状态.....	(120)
怎样注意用脑的卫生.....	(121)
多动脑筋能使大脑越来越灵活.....	(123)
为什么常梳头可健脑.....	(124)
为什么倒立有助预防脑细胞老化.....	(125)
为什么多动脚趾有益健脑.....	(125)
为什么手指运动有益健脑.....	(126)
怎样做健脑按摩.....	(127)
维生素自述.....	(127)
不同的人需要哪些维生素.....	(129)
自我判断缺少哪种维生素.....	(131)
维生素缺乏对智力的影响.....	(132)
维生素 E 与新用途.....	(133)
维生素 D 防结肠癌.....	(134)
晨饮一杯水可防心绞痛.....	(134)
怎样才算残疾人.....	(135)
世界癌症总趋势.....	(136)
致癌的内因和外因.....	(137)
癌症的七大警报.....	(139)
防癌六法.....	(140)
经常擦胸,可以健身防癌.....	(140)
生食可抗癌.....	(141)
饮食防癌“十要”.....	(142)

能抗癌的六種食物·····	(143)
身體各部分癌症的徵兆·····	(143)
為什麼飲茶能抗癌? ·····	(146)
做你心臟的朋友·····	(148)
您的心臟健康嗎·····	(150)
怎樣防止心臟病發作·····	(151)
疾病的信號·····	(152)

养身之道

身心健康定义

“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。”这世界卫生组织发布的健康定义。

身体健康。般指人体生理上的健康。

心理健康。标志有三个方面：第一，具备健康心理的人。人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪；有较好的自控能力。能保持心理上的平稳；能自尊、自信、自爱，而且有自知之明；第二，一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎与信任；第三，健康的人对未来有明确的生活目标，切合实际地、不断地进取，有理想和事业上的追求。

社会适应良好。指一个人的心理活动和各种行为能适应当时复杂的环境变化，为他人所理解，为大家所接受。

道德健康。最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念。

人壽長短談

結婚與壽命。據有關專家研究，不結婚男女的壽命比結婚的要短一些。還有，喪偶的人如果再結婚，特別是男人，平均壽命都會延長。在這裡值得一提的是，美滿的婚姻生活、和睦的夫妻關係，對疾病和死亡有巨大的抗拒力量。

性別與壽命。無論中國還是外國，女人的壽命都比男人長一些，婦女的死亡率，在花甲之年以前都低於男子，到了古稀之年，才和男人接近。

生育與壽命。據美國調查表明，生育三胎以內比四胎以上的人，平均壽命要長得多；反之，不生孩子的婦女，一般壽命也沒有生三個孩子以內的長。

睡眠與壽命。科學家認為：保持睡眠的經常連貫性，即每晚睡足7小時以上，比今晚睡10小時、明晚又睡3小時要好得多。

胖瘦與壽命。百歲老壽星，很少是胖子；但是，30歲以上的人死亡率高的一個重要原因，是過瘦而不是肥胖。很多材料證明：飲食不定量，不重質量，不守時，是縮短人們壽命的一個重要原因。就一般情況而言，同樣是患病或動手術，胖子比瘦子還能抗折騰。總之，體重超胖和過瘦，都會縮短人的壽命。

血型与寿命

科学家最近发现一个有趣的现象，O型血的高加索男人寿命最长；B型血的高加索男人寿命最短。对于妇女来说，上述结果恰恰相反。血型不仅与寿命有关，而且也伴随特殊的疾病：O型血的人患溃疡的机率是其他人的两倍以上；A型血的人易患恶性贫血和胃癌。

血型的遗传

亲代父母	子代	
	可能	不可能
O×O	O	A, B, AB
O×A	O, A	B, AB
O+B	O, B	A, AB
O×AB	A, B	O, AB
A+A	A, O	B, AB
A×B	O, A, B, AB	—
A×AB	A, B, AB	O
B×B	B, O	A, AB
B×AB	A, B, AB	O
AB×AB	A, B, AB	O

人能活到 150 歲嗎

任何動物都不能永存，對嗎？——不。儘管令人難以置信，但世界上有些動物是永存的。它們是些結構很簡單的動物，體積特別小，只能借助於顯微鏡才能看見。大多數動物都由億萬個細胞組成，人類也是如此。而這些小小的死神挑戰者都是單細胞。這種單細胞動物生存某一段時間，然後分裂成兩個新的動物。即一個成年單細胞動物變成兩個新的小動物。所有新細胞最終都要分裂，它們是永存的，除非死於事故或疾病。

有些細胞是不會老化的。科學家多次把衰老的老鼠身上的細胞移植到年幼的老鼠身上，衰老的細胞在那裡重新開始生活，它們就如同年輕的細胞一樣分裂、生長。

有什麼辦法能發現細胞變年輕的秘密，並把這一秘密用於人類呢？科學家至今尚未找到這個方法，不過他們一直在探索，有朝一日，也許會找到答案。使人們長壽的一些方法，如合適的食物和鍛煉早已為人們所知。研究致命疾病的進展使人的估計壽命超過了 70 歲，而在 20 世紀初，人的估計壽命卻只有不到 50 歲。當前科學家正在研究抗衰老的另一些方法。

有位科學家發現，魚在低於常溫的環境中能活得長久些，老鼠一生吃特定的食物能延長其壽命 25%。一些科學家把老年老鼠的腦垂體取掉，這些老鼠就年輕活躍多了。這意味著腦垂體可產生一種導致衰老的化學物質。事實上，一位科學

家认为他已经在牛的脑垂体中找到了这种化学物质，他称之为 DECO。

但是，这些试验对老年人均毫无帮助，因为大多数人不可能因想活得长久些而愿意作冰冻试验。一生节食需要很强的意志，去掉脑垂体也不合实际，因为脑垂体还产生健康身体所需的化学物质。在做这一试验时，科学家从别的动物身上提取这些化学物质，然后注入没有脑垂体的老鼠身上，但在人类身上不可能做这种试验。

如果说这种使人衰老的物质存在，总有一天我们会产生一种抗体，这样能使老年人变得年轻，我们才能最终研究生命过程——死亡的原委。从而使人们的寿命可能成倍增长。

自古以来人类平均寿命

自古以来，人类平均寿命的变化是：

石器时期：19 岁。	青铜器时期：21.5 岁。
古代欧洲：20 至 30 岁。	16 世纪：27.5 岁。
17 世纪：29 岁。	18 世纪：28.5 岁。
1801—1880 年：35.6 岁。	1891—1900 年：40.6 岁。
1901—1910 年：44.8 岁。	1924—1926 年：56 岁。
1932—1936 年：59.8 岁。	1946—1949 年：57.7 岁。
1970—1980 年：77.3 岁。	

哪些人會長壽

隨着現代醫學水平的提高。百歲以上的長壽者越來越多，許多國家的專家對長壽問題的研究也越來越重視。

美國的人壽保險公司，經過調查研究，認為以下幾種人會長壽：

有長壽的前輩。父母、祖父母、外祖父母六人總共活過四七五年者，本人就有長壽的可能。

本人脾氣好。不憂愁，不易激動，心胸開闊，不管遇到什麼困難和不幸，都能從容不迫，以樂觀的態度對待，這樣的人常能高壽。

無煙酒嗜好。不吸煙，不喝酒，就可減少身體器官的損失，也可避免因酗酒而造成意外傷亡。凡是平時有良好生活習慣者亦能長壽。

沒做過大手術。活到九十歲以上的人，在高齡前很少做過外科手術，只有少數人是做過小手術。這就是說，他們沒有得過嚴重的外科疾病。

平時身體並不太健壯。相當多的長壽者平時體弱多病。在這些人中，發病率較高，但死亡率卻低。

十個矮仔 九個長壽

“十個矮仔九個長壽”，通過學者的大量考察和調查，証

明这个说法是确有依据，并不是凭空捏造出来的。

美国学者杜丝·马劳斯调查了 750 名美国已故的政界、科学界、艺术界、商业界的名流学者和运动员的身高与寿命的联系。他假设以 1.73 米作为美国男性高矮的划分界线。调查结果表现，矮子比高个子的寿命长 12%。在有成就的名人中，矮子寿命比高个子平均多活 9 年。在美国总统中，矮者寿命平均为 80.2 岁，高者的寿命平均只有 66.6 岁。在该批被调查的 750 名男子中，超过 90 岁才逝世的 15 人里，矮人占了 13 个；而在有成就的超过 90 岁才逝世的 9 个人中，矮个子也占了 8 个之多。有一点值得提出来的是，身高有 2.3 米以上的 9 个超级巨人，他们的寿命平均只有 39.8 岁。

为什么矮个子的寿命比高个子长呢？专家认为在同样的环境条件下，身高在正常范围的人体的能量消耗要比高个子少。

按照几何原理推算，倘若甲君的身材高过乙君的 5%，则甲君的表面体积要比乙君多 10%，也就是说甲君的消耗能量面积要比乙君的多 10%。

再从生理功能上看，因为矮个子的肢体较小，从整体的比例上计算他们内脏器官就大些，功能亦强些，相比之下，较容易完成身体的新陈代谢作用。

人体衰老从腿开始

当青年男女迈进中年时，他们的腿的功能便开始衰退——膝部僵直，大腿萎缩，关节僵硬，肌肉作痛。

為什麼腿先衰退呢？因為腿是人體中主要承受重量的肢體。腿中肌肉經常要與大地的引力進行搏鬥，為保持強壯而處於緊張狀態。對二十多歲的人來說，如果不積極運動的話，每十年預計可喪失百分之五的肌肉組織。超過三十歲的人，由於心臟的供血能力可能衰退，因而供應給小腿和腳部肌肉的氧氣會減少。與此同時，由於減少了鈣的供應，會使腿軟化、萎縮，堅韌性和力度也逐漸降低。美國老年問題專家夏克醫師說，人到了八十歲時，肌肉的力量可能要比在二十五歲時下降百分之五十五。但是專家們仍然認為這種情況並非是無可挽救的，只要鍛煉，一個人的耐力和活動能力在每十年中降低的速度可得到明顯的減慢。如果我們保持肌肉的彈性和健康，在我們進入中年時，我們腿的活動能力應該保持我們在二十歲時的百分之八十。什麼時候開始鍛煉都不晚。對老年人的研究表明，鍛煉可以增加他們肌肉的力量和骨骼的強度，減慢肌肉組織的損失。注重運動鍛煉則可起到預防的作用。

人的老化過程

營養飲食、醫藥科技，注重運動，改變了現代男女的生活方式。不可否認，我們過得更加健康，更有活力。然而，人的老化，是避免不了的。

30歲以下 1. 體力最佳，精神最好。

2. 腰挺背直，關節靈活。

3. 皮膚柔滑緊繃，頭髮烏黑油亮，面部輪廓棱角分明，頸

项有纹，却不见脂肪粒。

4. 双眼明亮，少有血丝黄斑。

5. 将近 30 岁的时候，生理开始退化，对疾病的抵抗能力开始降低。

6. 如果青春期的暗疮粉刺到了 20 来岁仍然不消的话，进入 30 岁将集中在下巴双唇周围，不发炎化脓。

7. 不易感到疲困。

8. 记忆力特强。

30 岁。1. 最明显的部位是双眼和颈项了。

2. 皱纹，开始在眼角出现。

3. 眼睛下方，也有如幼发的细纹，只有在笑的时候，才会显现。

4. 上眼皮，开始浮肿。下眼皮，已经出现眼袋，黑眼圈逐渐明显。

5. 颈纹开始加深，一粒粒的脂肪粒骤然增多。

6. 由鼻子到嘴的皱纹也可看到了。

7. 早年娇嫩傲人肤色已转为黑斑，由小化大，由浅化深。

8. 视力开始减退。

9. 听觉开始减低。

40 岁两种重大改变。1. 皮脂腺分泌退化，皮肤不再滋润光滑。脸部最为明显，失去了粉嫩的感觉，常晒太阳的人，毛孔张大，表层粗糙。

2. 胶原纤维不再活跃，由下巴到颈项的皮肤失去弹性，松弛下垂。

3. 头发开始转灰化白。

4. 牙床牙齿开始有问题。

5. 全身肌肉不再緊繃，脂肪易積在腰、臀、大腿、手臂上。

6. 關節有少許酸疼。

7. 行動不再敏捷。

50 歲。如果早年注重飲食調理，營養吸取，皮膚保養的話，進入 50 大關，並不會有太多明顯的歲月痕迹，仍有機會保留 40 來歲的容貌。

1. 頭髮開始變薄。

2. 眼袋加厚而浮凸。

3. 上眼皮腫脹而顯得無神。

4. 長期日晒導致的黑斑加速擴散轉深。

5. 雙頰鬆軟，下巴可增至三層。

6. 唇角，眼角的皺紋增多加深。

7. 視力減退加快。

8. 味覺降低。

9. 聽覺不靈。

60 歲以上。1. 黑斑以驚人速度浮現在臉上、身體、手臂。

2. 皮膚色素沉澱加快，使整個人外表不再是白或紅，而是黑褐色。

3. 表皮的水分消失極快，皮膚緊縮，繃緊，而靜脈、筋絡紛紛浮凸。

4. 由於體內質經年累月消耗，高度會有所改變，加上駝背，整個人顯得矮而沒有活力，並容易發生骨折的現象。

5. 肌肉開始失去控制能力。

6. 眼珠黃濁，血絲密聚在眼白上，視力不佳。

7. 牙床往上縮，牙齒鬆動。