

图解

身体健康 密码

康石◎主编

教你健康生活每一天

● 揭秘身体健康密码

● 打造长寿健康之躯

● 我健康·我快乐

*Tujiie Shenti
Jiankang
Mima*



身 体 健 康

密码

图解

康 石◎主编

Tujie Shenti
Jianka.
Mima

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

图解身体健康密码 / 康石主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2008. 4
ISBN 978-7-5388-5725-2

I. 图… II. 康… III. 保健—图解 IV. R161-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032462 号

责任编辑: 张丽生 刘红杰
封面设计: 王欣悦

图解身体健康密码

TU JIE SHENTI JIANKANG MIMA

康 石 主 编

出 版 黑龙江科学技术出版社
(哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编 150001)
电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)

印 刷 北京凯通印刷有限责任公司

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 710×1000 1/16

印 张 15

字 数 245 000

版 次 2008 年 5 月第 1 版 · 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5725-2 / R · 1453

定 价 26.8 元



前言

人的身体是一台复杂而精密的机器，时刻不停地运转着。身体的各个器官就像机器的零件，互相合作，协调运转。在运转过程中，零件不断磨损，时间长了，就会出现这样那样的问题，需要检查维修。有的时候，我们工作比较忙，身体出现的一些小症状根本不会引起我们的注意；有时候，我们比较懒，对身体的小小异常不当回事，总以为它们会自己好起来，只要不影响正常工作与生活就行了。

就这样，小症状积累起来，直到零件磨损得不能运转了，出了大问题，严重影响了工作和生活，我们才被迫去修理补救。如果运气好的话，损害的只是一般零件，修理修理还能继续使用；如果运气不好，损害了重要零件，已经没有修好的可能性，报废了，则只能留下永久的遗憾。


须知：健康就像时间一样，失去了，就不会再回来了。

健康是人最宝贵的财富，然而，财富却不会从天而降，而且保存不好还会丢失。可是，偏偏有很多人，不珍惜健康，无节制地吃喝玩乐；仗着年轻，拼命工作，透支健康。结果，身体过早垮掉，此时才知晓：拥有健康的身体，就是最大的福气。

匈牙利诗人裴多菲曾写过一首著名的诗：《自由与爱情》：

生命诚可贵，爱情价更高。

若为自由故，二者皆可抛。



于是，有人仿照这首《自由与爱情》，做了一首《金钱与健康》：

钞票诚可贵，黄金价更高。

若为健康故，二者皆可抛。

不过，可惜的是：很多时候，即使你抛了金钱，仍然得不到健康。

香港著名财经作家梁凤仪说：“健康好比数字1，事业、家庭、地位、钱财是0。有了1，后面的0越多，就越富有。反之，没有1，则一切皆无。”

健康不但包括生理健康，还包括心理健康。生理健康和心理健康密切相关，例如，一个人生病了，情绪就会变得消沉、低落，这就是生理健康影响了心理健康；如果一个人心理长期处于抑郁状态，就会影响体内激素分泌，降低人体抵抗力，疾病就会乘虚而入，这就是心理健康影响了生理健康。

因此，我们不但要保证生理健康，还要保持心理健康，这样才能保证身体真正地健康。

健康是福，是生命的根本，所以，我们一定要善待生命，拥有健康。



目录

CONTENTS

第1章 循环系统——身体动力源

第1节 爱“心”行动/ 3

心脏，血液流通的动力站/3

爱它，就要了解它/5

“心病”预警信号不可忽视/6

容易光顾心脏的疾病/8

第2节 留住血色红颜/ 10

血压偏高偏低怎平衡/10

防守反击低血糖/13

别对贫血麻痹大意/15

第3节 不可或缺的淋巴/ 20

人体的第三道防线/20

不仅仅是循环“配角”/24

第2章 呼吸系统——出色的通气管道

第1节 呼吸有道，一呼一吸关乎健康/ 29

你在健康呼吸吗？/29

图解 身体健康密码

摆平咽喉炎三部曲/32

第2节 让呼吸更自由/35

扔掉心里的郁积/35

保护肺联盟/38

健肺升级版/40

第3章 神经系统——发令中枢

第1节 人体最高司令部/45

不要让大脑“锈逗”/45

营造极致睡眠/49

低级神经惹出大麻烦——小儿麻痹症/53

第2节 不听命令的植物神经/57

有制约才会有平衡/57

痛快与疼痛诀别/59

第4章 消化系统——营养处理器

第1节 为活着而吃/67

女性牙痛“三重门”/67

为了嘴，更为了胃/70

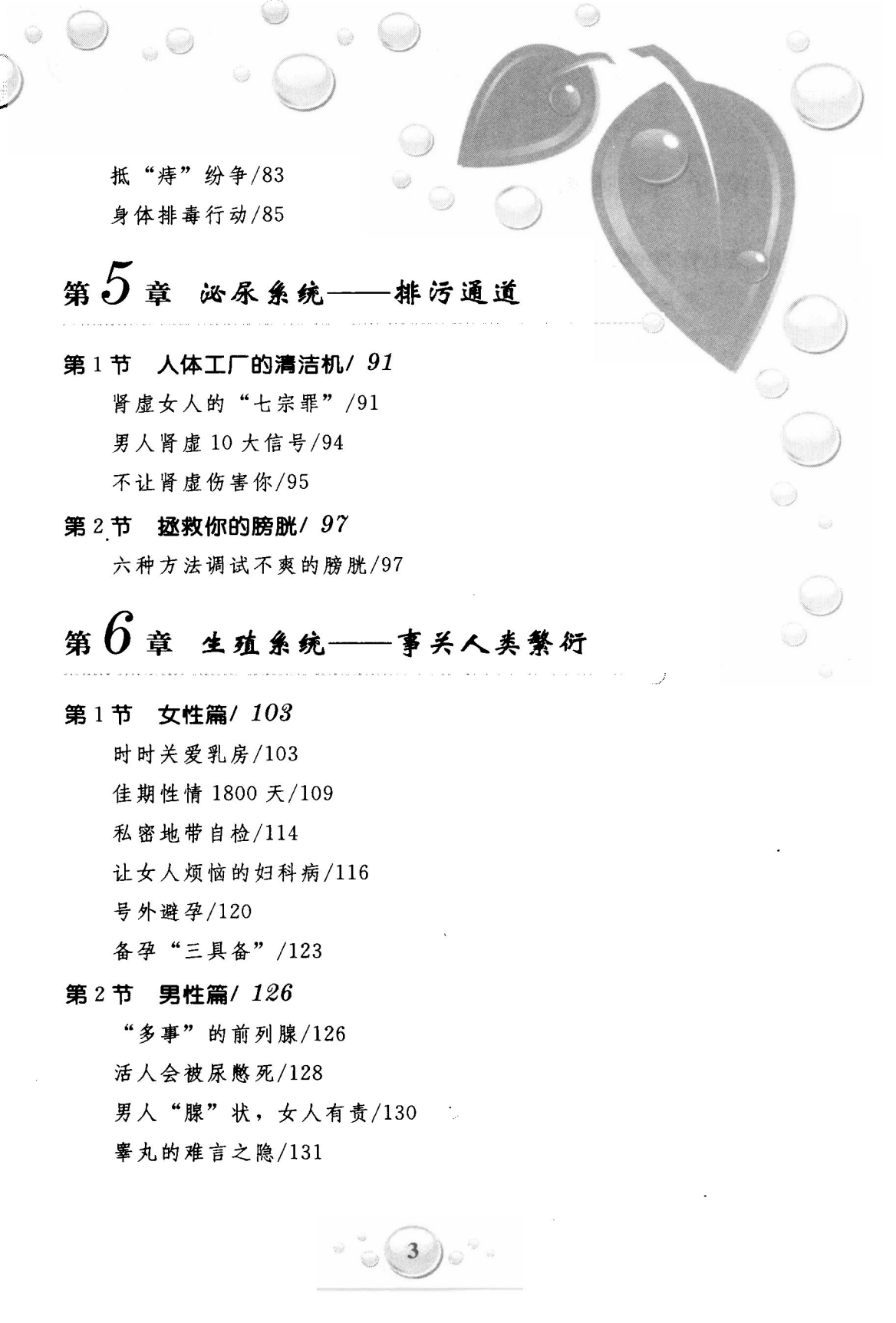
第2节 身体综合化工厂/75

拒绝“肝”扰/75

爱肝的“清规戒律”/79

第3节 及时处理身体垃圾/81

爱激动的肠道/81



抵“痔”纷争/83

身体排毒行动/85

第5章 泌尿系统——排污通道

第1节 人体工厂的清洁机/ 91

肾虚女人的“七宗罪”/91

男人肾虚10大信号/94

不让肾虚伤害你/95

第2节 拯救你的膀胱/ 97

六种方法调试不爽的膀胱/97

第6章 生殖系统——事关人类繁衍

第1节 女性篇/ 103

时时关爱乳房/103

佳期性情 1800天/109

私密地带自检/114

让女人烦恼的妇科病/116

号外避孕/120

备孕“三具备”/123

第2节 男性篇/ 126

“多事”的前列腺/126

活人会被尿憋死/128

男人“腺”状，女人有责/130

睾丸的难言之隐/131

第7章 运动系统——身体根基

第1节 30岁的人，60岁的颈椎 / 139

状告颈椎7大罪状/139

捍卫颈椎健康从良好睡眠开始/142

伤腰“五字箴言”/144

第2节 电脑好用，鼠标手难当 / 147

鼠标“咬”了我的手/147

与电脑和平相处/149

第3节 骨骼健康魔法书 / 153

你的骨骼还好吗/153

不做易碎“玻璃人”/157

第8章 肌肤与头发——美丽标板

第1节 给肌肤更多关爱 / 163

完美肌肤黄金法则/163

分期识别美颜护肤密码/166

肌肤尴尬，各个击破/170

谁是干燥幸运儿/175

美目问题之内外玄机/177

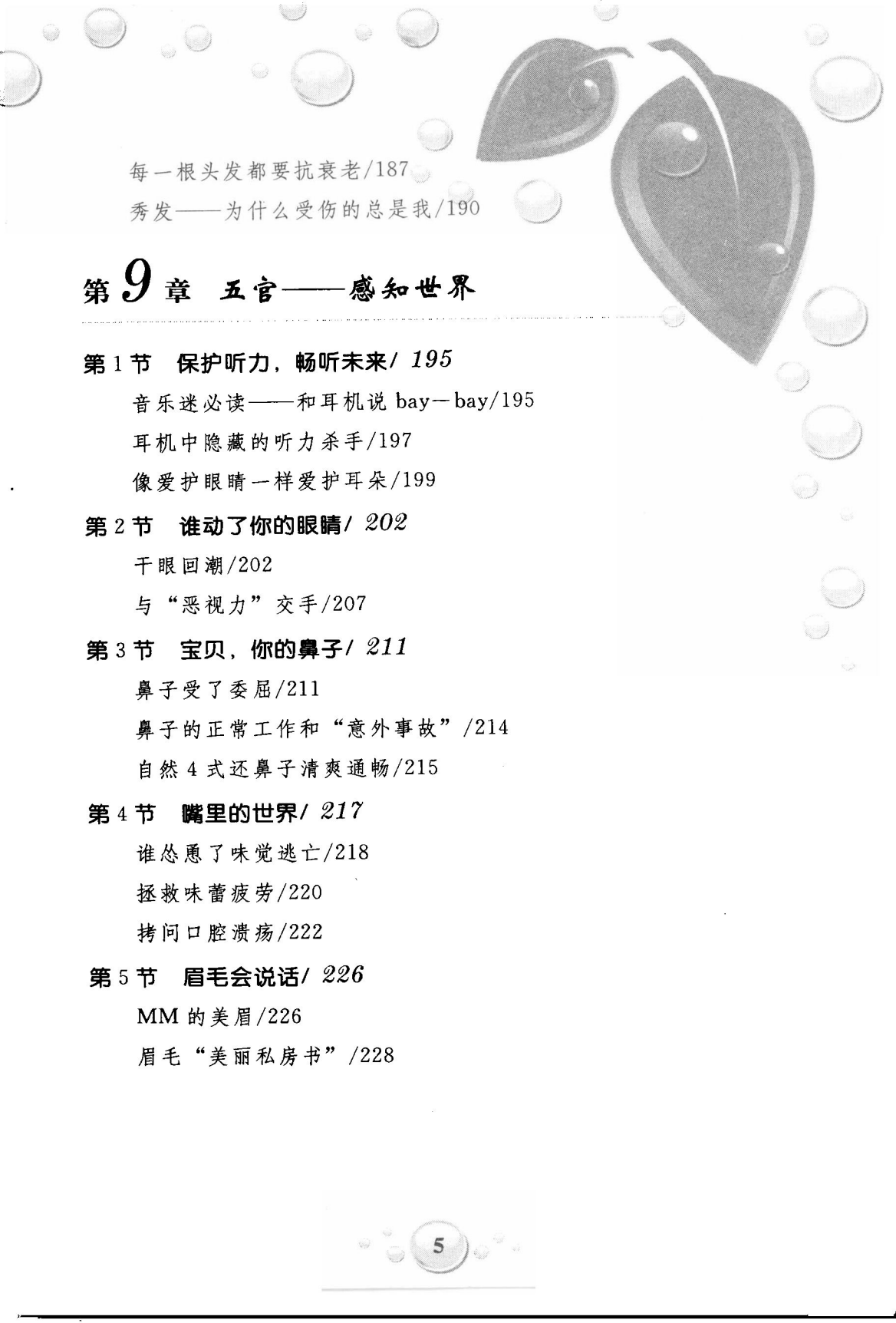
对抗皱纹何必刀光剑影/179

“摩”法靓颜新招数/182

美白更明白/184

防晒，阳光短信急速传递/186

第2节 莫让秀发变“锈发” / 187



每一根头发都要抗衰老/187
秀发——为什么受伤的总是我/190

第9章 五官——感知世界

第1节 保护听力，畅听未来/ 195

音乐迷必读——和耳机说 bay-bay/195

耳机中隐藏的听力杀手/197

像爱护眼睛一样爱护耳朵/199

第2节 谁动了你的眼睛/ 202

干眼回潮/202

与“恶视力”交手/207

第3节 宝贝，你的鼻子/ 211

鼻子受了委屈/211

鼻子的正常工作和“意外事故”/214

自然4式还鼻子清爽通畅/215

第4节 嘴里的世界/ 217

谁怂恿了味觉逃亡/218

拯救味蕾疲劳/220

拷问口腔溃疡/222

第5节 眉毛会说话/ 226

MM的美眉/226

眉毛“美丽私房书”/228

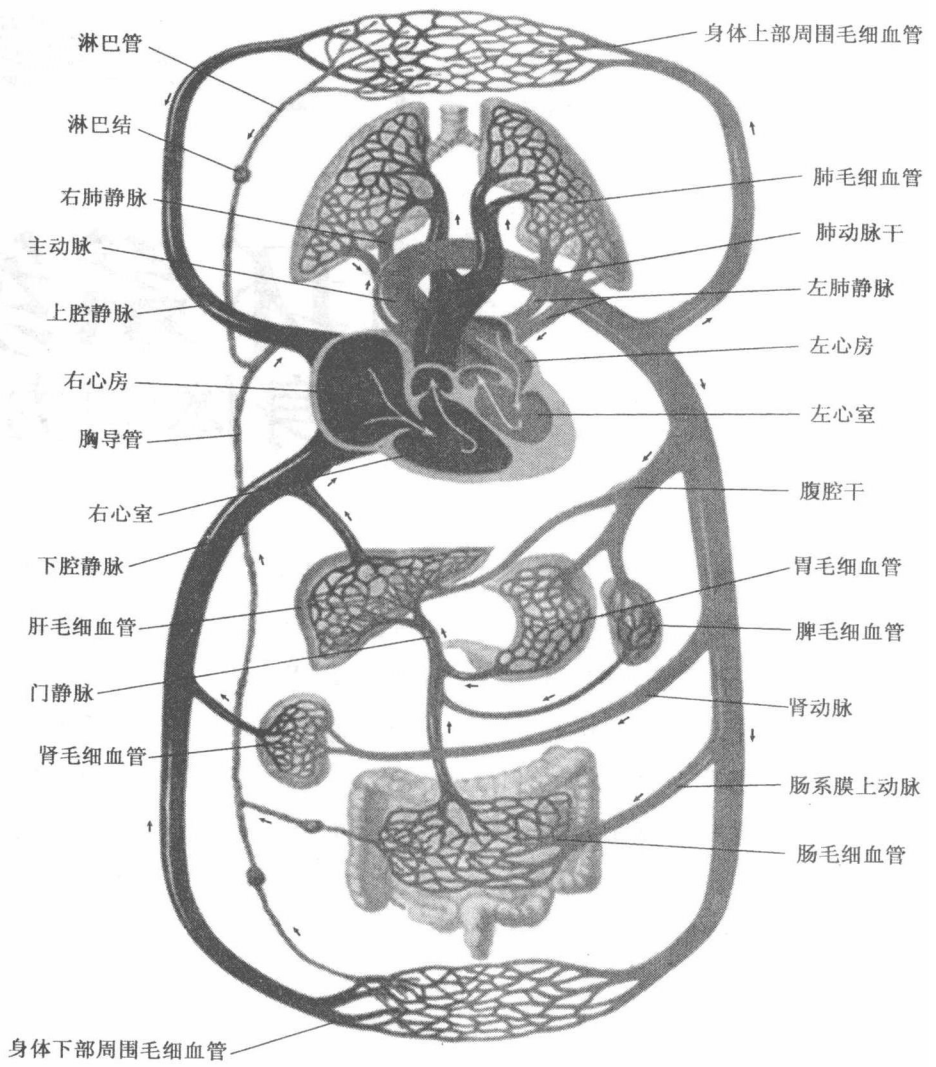
第1章

循环系统 ——身体动力源


尽管心脏的体积不大，只比我们的拳头大一点儿，却是身体的“发动机”。它每收缩一次，就会输出60~80毫升血液，动脉血带着氧气和各种营养奔向身体的各个器官、组织。

血压就是血液对血管壁的压力，血脂就是血液中所含脂肪的浓稠度，血糖则是血液中含糖量的多少。如果血压、血脂和血糖过高，血液黏稠度就上升，就需要心肌更用力才能“泵”出同样多的血量，心肌负担加重的最终结果就是患心脏疾病。

呵护身体循环系统，从现在开始！



血液循环模式图



第1节

爱“心”行动

我们身体有很多东西是与生俱来的，我们对它们已经习以为常，因此它们经常被忽视。就像心脏，为维持我们的生命，时时刻刻都在跳动。即使偶尔出现异样，只要不影响吃喝拉撒睡，我们就很少关注它。可以说，我们的爱“心”意识很弱，爱“心”行动更是迟迟没有启动。

心脏，血液流通的动力站

XIN ZANG, XUE YE LIU TONG DE DONG LI ZHAN

心脏通过收缩和舒张，不断把血液从心脏排入动脉，然后进入毛细血管，再通过静脉回到心脏。如此反复，毫不间断。因此，心脏成为人体血液流通的动力站。

心脏就像一个强力的动力泵，不知疲倦、努力的工作着。心脏对于身体，犹如发动机之于汽车。一个人心脏平均每分钟跳72次，按平均寿命一个人活73岁计算，一生中，心脏大约跳动28亿次。

心脏一旦停止跳动，就意味着这个人的生命结束了。

心脏的结构非常巧妙，分成左右两侧，每侧又分为上下两层。上层叫做心房，下层叫做心室，所以，心脏有四个腔：左心房、右心房、左心室、右心室。心脏左右两侧不相通，上下两层相通。

心脏的周围都是强有力的肌肉，当左心室收缩时，就会把血液沿着血管挤压到全身，送去养料和氧气，然后又通过右心房流回到右心室；当右心室收缩时，再将血液挤压到肺，接收氧气；最后，血液经过左心房回到左心室。

在心脏和血管的联系中，左心房连肺静脉，右心房连通上下腔静脉；左心室连通主动脉，右心室连通肺动脉。在心室与心房或心室与动脉之间，有能开能合的“瓣膜”，保证血液只能从心房流向心室，从心室流向动脉，而不能倒流。

心脏要一刻不停地跳动，以推动血液流遍全身，让身体亿万个细胞吃饱喝足。同时，心脏还要把身体产生的废弃物及时运走。因此，心脏的工作任务非常繁重。有人做了这样一个计算：一个健康的成年人，心脏每分钟跳 72 次左右，每跳动一次大约排出 70 毫升血液，那么一天要排出 7 000 升血液。当一个人活到 60 岁时，血液通过心脏的总量大约有 17.5 万吨。这些血液可以注满一个长 1 000 米、宽 70 米、深 2.5 米的湖泊。

心脏的工作量虽然很大，但是心脏很会劳逸结合地安排工作。心脏有一套“自动控制装置”，它们在大脑的统一指挥下，发出和传递心脏跳动的命令。健康的心脏，每跳动一次需要 0.8 秒，心房收缩期为 0.1 秒，舒展期为 0.7 秒，那么，心房就有 0.7 秒的休息时间，心室收缩期为 0.3 秒，舒展期为 0.5 秒，那么，心室就有 0.5 秒的休息时间。这样就能保证心脏能连续为人体工作一辈子。

爱它，就要了解它

AI TA, JIU YAO LIAO JIE TA

红细胞是我们身体携带氧气的“运输车”，它无时无刻不在进行人体之旅。这主要是依靠心脏的作用。心脏自身有无数条血管，把身体各个器官连成一体，满载着氧气的红细胞，乘着血液之舟，从左心室流出，为身体各个器官送去氧气。

红细胞携带的氧气被身体的各个器官吸收后，器官所产生的二氧化碳等废弃物会进入血液，这些原本是鲜红色的动脉血就变成暗红色的静脉血。在心脏强有力的“回吸”作用下，全身各处的静脉血流回右心房，这就是体循环的全过程。

进入右心房的静脉血，经过右侧心腔的瓣膜，进入右心室，又被右心室搏出，经过肺动脉，进入肺泡周围的毛细血管，在这里卸下二氧化碳，装上新鲜的氧气。这时，暗红色的静脉血又变成鲜红色的动脉血，经过肺静脉，流回左心房，这就是肺循环的全过程。

接下来，体循环又开始了。心脏就是这样绵延不息、周而复始地工作着。

这是健康人心脏的工作程序，如果身体不健康的话，心脏就要“受罪”了！例如高血压和高血脂患者的心脏，工作起来就要比健康人的心脏花费更多的力气。

如果血压过高，心脏在对血液进行输出和回吸时，就要消耗更大的力气，这对心肌无疑是慢性损耗；高血脂患者血液内的脂肪如

果不能及时排除，就会留在血管壁上，造成血管内交通阻塞，心脏不得不多跳动几次才能保证同等数量的血液通过。

如果心脏长期在如此恶劣的环境中工作，损耗自然高于正常心脏。所以，高血压和高血脂病人要及早治疗，这对保护心脏健康非常有利，清淡饮食和适当运动是调节高血压和高血脂的有效方法，值得一试。即使是健康人，也应该加强锻炼，注意饮食，增加保护心脏的意识。

“心病”预警信号不可忽视

“XIN BING” YU JING XIN HAO BU KE HU SHI

心脏有自我保护功能，在它出现问题的时候，会以不同的方式向我们发出“警示”。只是因为我们过于忙碌，或是因为懒散，没有时间理会这些“警示”信号，或者忽视了这些非常重要的“警示”信号。

现在，就让我们关注一下心脏出现严重问题之前发出的预警信号。

1. 心悸

心悸包括心律失常、心跳快而强等表现。正常人在剧烈运动、情绪紧张、大量饮酒或服用某些药物时，会出现心悸，稍事休息或情绪缓解，酒精或药物失去作用后，心悸就会消失。如果不是上述原因而出现心悸，就表明心脏出现问题了，应该引起重视，及时就医确诊。

2. 胸痛

胸痛是心绞痛的征兆。典型的心绞痛表现为胸骨或心前区压迫性或紧缩性疼痛，严重时还会向左肩及左上肢放射。劳累、寒冷、激动等是心绞痛的诱因，疼痛一般持续3~5分钟。如果上述症状程度比较严重，并有加重的趋势，就要提高警惕了，要预防发生心肌梗死。

3. 呼吸困难或水肿

轻度左心功能不全者，劳累时会出现呼吸困难，或夜间阵发性呼吸困难。这很容易被忽视，以为是劳累引起的呼吸困难，而夜间呼吸困难更是很难被发现。右心功能不全首先会导致下肢水肿，开始时是白天活动后出现水肿，休息一夜会恢复。随着病情的发展，水肿的范围会扩大，而且很难恢复。

4. 紫绀

在皮肤比较薄、色素较少的部位，如口唇、指尖、鼻尖、耳垂等处，由于血液供应过多会出现青紫，即紫绀。如果新生儿出现紫绀，应该引起父母的注意，这说明新生儿可能患有先天性心脏病。

5. 昏厥

如果突发不明原因的昏厥，是心脏发出的一个信号，这是心脏在告诉你：“我处于危险境地。”昏厥可能是因为心脏排血量骤然减少，引起脑组织暂时性缺血。尤其是家族有过心源性猝死病史的人，如果出现突然昏厥，更要提高警惕。

如果心脏出现问题，有一点大家一定要记住：时间就是生命，出现上述症状，千万不能耽搁。