

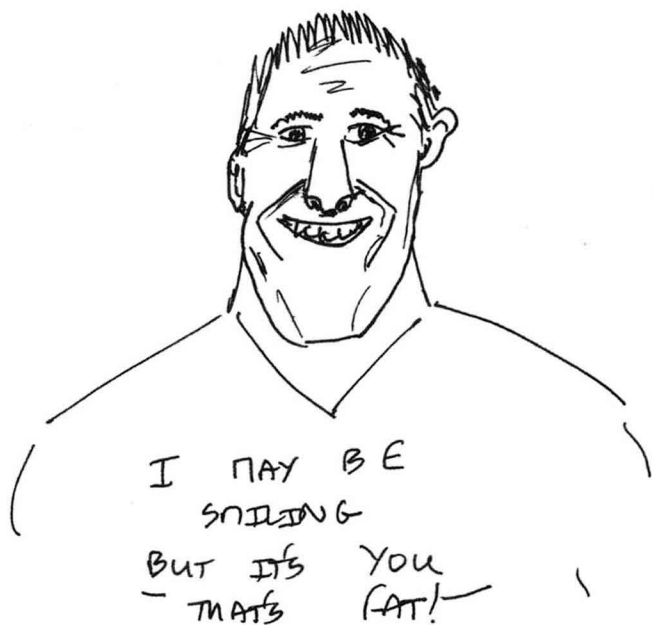
最新

身体使用手册

[英] 安德鲁·库兰/著 周佳琳/译



南方出版社



I MAY BE
SMILING
BUT IT'S YOU
- THAT'S FAT!



跳新
身体指南手册

[英]

南方出版社

版权合同登记号：图字 30-2011-181

图书在版编目 (CIP) 数据

最新身体使用手册 / (英) 库兰著; 周佳琳译. —海口 : 南方出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5501-0685-7

I. ①最… II. ①库… ②周… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第271112号

GET OFF THE SOFA: A PRESCRIPTION FOR A HEALTHIER LIFE

by DR ANDREW CURRAN

Copyright: © 2011 BY ANDREW CURRAN

This edition arranged with CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: © 2013
by Digital Times Publishing & Design Co., Ltd.

All rights reserved.

出版人：赵云鹤

出版发行：南方出版社

地 址：海南省海口市和平大道70号

邮 编：570208

电 话：(0898) 66160822

传 真：(0898) 66160830

经 销：新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司

开 本：700×1000 1/16

印 张：12

字 数：150千字

版 次：2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5501-0685-7

定 价：32.00元

该书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换
电话: (010) 62361515- 1507

谨以此书献给卡兰、迈克尔·帕特里克，
迈克尔·大卫、约瑟夫和诺亚

Contents

目 录

1

前 言

无知是种病

5

第一章

人体的泵：心血管系统

49

第二章

通风设备：你的肺部

83

第三章

身体中的化学家：多功能的肝脏

97

第四章

提供营养的怪机器：消化系统

115

第五章

内外分泌的总管家：你的胰脏

127

第六章

污水处理厂：肾脏和膀胱

137

第七章

和上帝一样创造生命：生殖系统

145

第八章

钢筋水泥：你的骨头、关节和肌肉

155

第九章

我们最大的器官：皮肤

163

第十章

高级CPU：大脑

173

结束语

175

附表一：通过BMI值、腰围和相关疾病风险，

界定超重和过胖的类别

177

附表二：地中海餐单

179

问与答

前言 无知是种病

写作这本书，是我送给自己的一份礼物。很多年来，我看到太多太多的人身陷冲突，这种“冲突”就是他们自身的病痛折磨。相比过去所发生过的任何战争冲突，人们遭遇这种“自身冲突”的可能性显然更大。身为一名执业医生的同时，我还是一个观察者——观察那些在周六下午即便挤死也要赖在市中心的人群，所以，我看到过的病患数量之巨，简直超出了世界尽头。



1

多年来，我一度因为我的医生本职而痛苦。当然，有时我也会努力忽略这些。不过，大多数时候，我是用一种近乎不成熟的愤怒对待我所看到的这种不被人们察觉的愚蠢行为。

《圣经》所说的灾祸是什么？是这种畸形的病痛吗？这种自己造的孽！抽烟的胖子、被酒精生吞活剥的火柴妞、脸上塞了两坨脂肪定时炸弹似的小孩……这些数不清的沙发宅人自青春期过后，就基本没正经运动过一分钟。那么，这些人到底中了什么邪？事实上，什么也没有发生！他们和朋友、亲戚没什么不一样——上帝保佑——想当初，他们也离那些后来对他们实行监管的健康专家十万八千里。

但是，后来一切都变了。有时候是突然一击，心脏病、中风、癌症，人生就改变了。这些无可挽回的事情给他们的生活添了堵，也给他们周围人的生活添堵。也有一些问题并非突然降临，如因肺气肿产生的缓慢窒息、失业带来的长期亚健康、充血性心脏衰竭导致的绝望的孤寂感等。这些病对病患身边的人的折磨也不止一点点。

这是可以预防的吗？不是所有疾病都可以预防，当然不是。有些疾病甚至会在人们许下世上最美好的意愿时发生。什么？但大多数疾病是可以预防的？是的，绝对如此。

那么，我到底要讲什么？——无知。

包含着这些让人无法想象的病痛的浩瀚海洋，其形成或多或少都与不同程度的无知相关。这是贫乏的后果——知识上的贫乏。毫无疑问，信息就在那里。世上关于健康的信息简直像广阔雨林里的树一样多，它们足以弥补你对于健康知识的缺乏。但这从总体上来说是一件非常无聊的事情，因为那些信息读起来常常让人感觉味同嚼蜡。科研学者只为科研学者写作，而无法让大众看懂。或者，还有更糟糕的情况，健康专家用那种绝对无误的术语去对外行人“屈尊降贵”，以大众的恩人自居，自以为是得要命。

这本书是我为了让那些健康信息变得触手可及而作出的一点小贡献。如果你实在不喜欢简单直白的讲话方式，就别来读这本书！如果你还没有准备好为自己的健康负责，没有准备好按照书中所说的那样去管好自己，也别来读这本书！这不是一本科学



书，写它可不是为了掉书袋。它就是一本关于如何变得健康的书！

我希望你喜欢它。

安德鲁·库兰医师





波顿市安静的“自残日”

第一章

人体的泵：心血管系统

在每一章里，我都会介绍人体的某一个系统。首先，我要告诉你它如何工作。然后，我会跟你聊聊，让你知道你该如何照顾好它。接下去，我要告诉你怎么做会让它备受摧残。就这么简单。

你的心脏都在干啥？

心脏是一个泵。一点不多，也一点不少，
就是那么一个泵而已。

这不是爱所居住的地方，也不是什么情感栖息地。就连华特·迪斯尼的心脏也一样。来自身体的血液，经过一个巨大的叫做腔静脉的大管子，从右边流进了心脏；来自肺部的血则通过另一个叫做肺静脉的大管子从左边流进心脏。血一直向里流，直到这个大泵的空间——心室——快要满了。这时，两个心房把残留其中的最后一点点血赶进心室，左边的血走的是二尖瓣这道门，右边的血则是通过三尖瓣。这个动作会把心室里的血加满。心室和心房不同，它们有着又厚又结实的墙壁。





它没那么好看，但是，嘿！它就只是一个泵啊！



6

它们的构造使得二尖瓣和三尖瓣被关上，并迫使血液出去，从右边穿过肺动脉瓣进入肺部，从左边穿过主动脉瓣进入身体。当你休息时，这个循环过程在1分钟内会重复进行60至80次。在你身体吃得消的范围内，当你做剧烈运动时，这个过程则会在1分钟内重复200次之多。

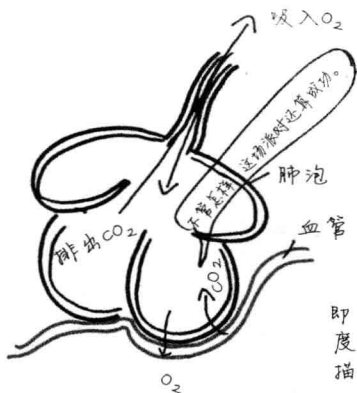
你拥有这个：一个简单的，有着4个房间、
让血平行流通的泵。

那么，血液到底对大家做了些什么？来自右心室的血被泵挤到肺里，或进入那些血管，被血管引导着去往肺里的正确位置。这些“正确位置”的名字叫做肺泡。它们就是你肺里的小空间，



它们能够过滤你吸进去的二氧化碳，为你保留氧气。如果你的血液里面有过多的二氧化碳，你就中毒了！而氧气，想活命就必须依赖它——你肯定知道这些啦！血液继续流着，穿过了肺（这个时候的肺里已经全是氧气，没有二氧化碳了），然后回到了你心脏的左边。在那里，它被泵出心脏，进入你的身体。这是整个过程中令人印象相当深刻的部分。

你身体里有数以千里的血管，接起来大概在 5 万英里到 10 万英里。现在你该明白自己左边心脏所起的作用是多么大了吧。它不仅要产生压力让你的血液出去，并足够支撑它们经过这么长的血管，还要给足压力让血液能够走完这些长长的细管子，绕回到你的右边心脏。血液到了右边心脏后，再进入肺部，然后将这



即便说“二氧化碳极度失望”，仍旧貌似轻描淡写呀！



8

整个过程再重新进行一次……如此循环。

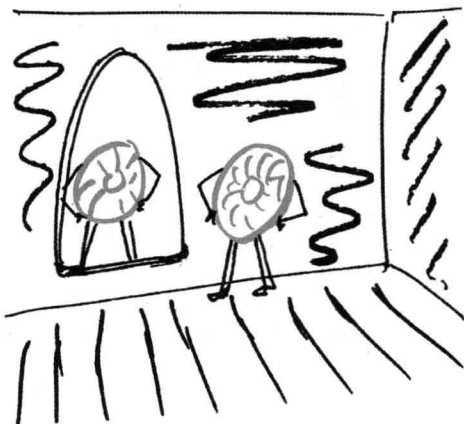
血液进入身体就开始卸货啦，那些宝贵的氧气被血液送进了细胞，这样，细胞们才能开始进行它们的本职工作。血液还会把你身体细胞里的二氧化碳带进肺里，交给肺去处理。

但血液可不仅仅是做这些……

毕竟，它可是你身体里最宝贵的液体。作为一个成年人，你大约拥有 5 升这种液体。事实上，这就像是一种水，只不过里面有一些小碎片在漂浮。溶解在这种水中的东西，有一部分是盐，比如钠盐和钾盐，还有一堆被称作微量元素的東西，比如硒和锌，它们是维持你细胞健康的必需品。而漂浮在水里的，则是许多其他的东西（它们拒绝在水里溶解，只能漂着）。蛋白质就



从我们站的地方看过去，还是一
眼望不到头呀……



夜晚真是叫人心焦，赫克托无法抉择哪一面才是他的最好一面。



10

喜欢在这水里闲逛。其范围从类似免疫蛋白（它就是你免疫系统的弹道导弹）这样的简单蛋白质，到形状复杂漂亮的结构蛋白基——就像补体系统。聚集起来的蛋白质是让你血液得以凝结的关键。但此外还有更大的东西在你的血里漂浮着。红细胞是一些两面凹进去的小圆盘，它们负责为身体运送氧。它们包含着血红蛋白（血色素），而血红蛋白是一种携氧蛋白质，它们携带着包覆在其分子链中的铁微粒，而氧就粘在铁微粒上面，等着被运输。除此之外，还有一些白细胞，它们是不需要动脑筋的侵略者，瞄准并摧毁任何一个它们所看到的非同类蛋白质，比如细菌和病毒。最后，你的血里还有丰富多样的细胞食物，以及一些生命基础物质：葡萄糖、氨基酸、脂肪酸。哇！这么看来，你的血里可真是仿若仙境呀！

血管也有很多不同的尺寸呢。

这些是胸腔的大动脉——主动脉及其附属血管，比如锁骨下动脉、颈动脉，还有肠系膜及其同类。大量的静脉血管将脱氧的血液带回到心脏，其中最大的是由大腿静脉、肾静脉、肝静脉汇聚而成的一个静脉腔。一旦深入了你的身体组织，动脉就会渐渐变细，直到变成毛细血管，并覆盖你的全部器官。这样一来，它们就可以为你，甚至是你身体最末端的小细胞供应食物和氧，并回收毒素和废物。

这些毛细血管渐渐连接起来，形成较大的血管，直到它们将自己所运送的血液吐进大静脉腔。

