

全民健康科技行动

《公众健康知识普及科技行动》丛书

人健人爱

REN JIAN REN AI

王南华 夏爱斌 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

全民健康科技行动

《公众健康知识普及科技行动》丛书

人 健 人 爱

王南华 夏爱斌 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人健人爱 / 王华南 夏爱斌著, -- 北京: 科学技术文献出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5023-7266-8

I. ①人… II. ①王… ②夏… III. ①体育锻炼-关系-健康-基本知识 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 065768 号

人健人爱

策划编辑:薛士滨 责任编辑:张宪安 责任校对:朱 民 责任出版:李 洁

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

编 务 部 (010)58882938,58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868,58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 湖南省人大常委会机关印刷厂

版 印 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32 开

字 数 102.1 千字

印 张 4.5

书 号 ISBN 978-7-5023-7266-8

定 价 18.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

序

造福于人,是所有科学的最终旨归。但是,科学知识与实际应用之间往往横亘着一道鸿沟。这道鸿沟使得许多科学知识被关在专业书籍里,被装专业人士的头脑里,难以“飞入寻常百姓家”。医学亦是如此,救死扶伤、维护和增进健康是引领医务工作者矢志前行的灯塔。随着人口老龄化,环境、生活方式及疾病谱变化,如何使更多的人掌握医学知识,真正实现国家提出的“治未病”的目标,增进全民健康素质,需要所有医务工作者的共同努力。王南华和夏爱斌主任医师在做好医疗工作的同时,积极从事科普创作,可亲可敬。在他们首部科普著作《人健人爱》一书即将付梓之际,作为同窗挚友,我由衷地为他们叫好,也为广大读者即将获得一部好书而欣慰。因此,当他们将此书交予作序时,我欣然应允。

从事临床医疗和医学科研工作,接触的大多是专业的医学名词和术语,虽然乐此不疲,《人健人爱》一书却给了我一种全新的感受,令人耳目一新,洋洋洒洒 10 万余字,读下来有几点感受很是深刻。一是科学性。王南华和夏爱斌主任医师与我是大学同学,早年一起在湖南医科大学求学,受过正规、一流的医学教育。后来又长年工作在临床一线。扎实的理论知识和丰富的临床经验,为本书的科学性提供了有力保证。书里所传授的知识和方法,与见诸电视报端包治百病的“伪科学”有着本质的区别,是真正让人受用的健康宝典。二是系统性。本书内容涉及人体呼吸、循

环、消化、神经、泌尿生殖等各个系统,每篇文章的内容又包括了器官构造、疾病原因以及如何防治等部分。让读者能较全面地掌握这些知识,有效预防疾病的发生。三是新颖性。其新颖性不仅表现为形式上的新颖,更为重要的是,里面所重点涉及的内容都与当下生活条件下,人们多发易发的疾病紧密结合,可谓抓住了“热点”和“焦点”。四是通俗性。把严谨的医学知识用通俗易懂的语言表达出来并非易事,有人曾说,要做好医学科普必须具备“高科技傻瓜化、新观念本土化、大专家平民化”的能力。本书作者成长于书香门第,艺术修养深厚,对文学有着特殊的热爱,曾有多部文学作品问世。所以,纵览全书,找不到那些晦涩难懂的专业术语,语言活泼、平实易懂、朗朗上口。五是趣味性。趣味就如烹饪里的调料,作品有了趣味,看起来抢眼,读起来舒畅。趣味性可以说是本书最大的特点之一,从书名《人健人爱》到正文标题,如《“肺”了武功的碳爹》《命悬一“腺”》《“胃”了谁?》《身正就怕“影子”邪》等等,让人一看就有一口气读完的冲动。而每文的开头,总能别出心裁,在文中还用漫画点缀,像一桌色香味俱全的菜肴,引得观者垂涎三尺。

健康是福,此书赠人以健康之福,自然会“人见人爱”。热切期盼两位以及更多的医学同仁能够出产更多这样的著作,普及医学知识,造福人类健康。

谨识为序!

中南大学湘雅二医院内科学教授、博士生导师 周智广
2012年6月

前 言

写完了与机体健康有关的三十一个轶闻趣事,我们似乎仍有意犹未尽的感觉,那是我们的机体有太多太多妙趣横生的事情在朝夕相伴的发生,也是我们机体有太多太多神乎其神的奇迹在无时不刻产生,它诱惑着我们只想深究其源,也怂恿着我们写而后快以飨读者。

爱美之心人皆有之,而美的概念却是千差万别,唯有机体的健康才是美最基本的概念,人见人爱的基础是人“健”才能人爱,一见钟情的本底一定是一“健”才会钟情。健是美的基础,美是健的升华。追求美就是在追求健康,只有健康之美才是最美。

然而,在我们的生活里许多人在为他们的饮食在烦恼,不知道什么是健康饮食,也不知道如何吃才会健康?要不就是暴殄天物般的胡吃海喝,要不就是锱铢必较般的斤斤计较。还有的人对机体的一些变化无所适从,不知道什么是病理变化,也不清楚如何做才能正确地去预防疾病,所以有一钙风靡天下的壮举,碘盐预防辐射的笑谈。这诚然是医学知识的孤陋寡闻,但这更是我们医务人员在医学科学知识的普及工作做得不够。由于我们医务工作者的缺位,假大夫肆意妄为的一派胡言真有医将不医之感,伪专家信口雌黄的黑白颠倒实有健将难健之意,似乎我们人类

发展至今都要靠药来维持新陈代谢,都要吃保健品才能健康硕美,这是对生命亵渎,这是对健康的曲解。也正因为此,我们想在医学科学知识的普及上做一些工作,也想在趣味横生上和深入浅出地普及医学科学知识方面做一些有益的探索,为履行一个医务人员的天职而尽一份力量。

原以为医学科学知识普及读本的写作对于我们从事医疗工作将近三十年的医务人员来说是一个信手拈来的事情,而写作起来却感觉到了普及读本要达到通俗易懂、深入浅出和兴趣盎然却是十分不易的事情,也体会到了医学常识之所以难以普及的难点和结点,生涩的医学专业术语真有使人望而生畏之感,怪癖的医学专有名词更是使人有退避三舍之心,不要说是读者难以做到兴趣盎然,我们在写作期间都感到了为难之处和欲罢不能,如果不是那些伪专家的信口雌黄,如果不是那些假大夫的拙劣表演,我们似乎坚持不到写完这本读物,如果不是热心人的支持和鼓励、不是科技部门的推崇和鞭策,我们也可能难以在短时间内完成这些篇章。更重要的是医务工作者的责任感和对医科文学的爱好才促使我们以趣味的形式对医学知识的普及进行了尝试。

我们写作了三十一篇文章,力图从题目到内容都使人耳目一新的兴趣盎然,尝试从现象到缘由都由浅入深地将医学常识娓娓道来,在《人“炎”可畏》中,我们将炎症的基本知识和发生发展过程一一叙述,在《你感冒吗?》里,我们不断地变换概念将兴趣感冒和病毒性疾病感冒相提并论,

在《伟哥！万爱(不)可》里，我们将市井“春”药的原理和男性性功能知识一一展开，在《身正就怕影子斜》中，我们又将目前一些较为高端仪器设备作了必要解释，同时也说明了定期身体检查的必要性，在《祝你好孕》里，我们将孕期原理和目前生殖医学进展都做了通俗易懂的介绍，在《吾家有女初长成》里，我们又将女性青春期生理变化泼墨入水地进行了渲染，还有《“肝”着急》、《出“风”头》、《命悬一“腺”》等等，我们希望如此的写作手法能使你在接受医学科学知识的同时也兴趣盎然，我们也希望你在读完这些文章后能够自觉地改变一些不良的生活习惯。无论你的年龄大小，无论你的身份各异，我们只要从现在做起，从自己做起注意修身养性和身体锻炼一定会人健人爱。

写作过程中，我们参考了大量的医学文献，主要是参考了由姚泰主编；曹济民、樊小力和王庭槐副主编；人民卫生出版社出版的供8年制及7年制临床医学等专业用全国高等学校教材(第二版)丛书，同时在百度网中搜索了大量的轶闻医事，这些医学文献和轶闻医事极大地丰富了科普文章的内涵和润色了专有名词的生涩，我们在此一并致以感谢。我们还要感谢长沙市科协给予支持以及为此书能够顺利出版的工作人员，没有你们的支持，我们是难以在短时间内顺利完成此书的写作并及时得以出版。

写趣味科普文章是我们的一种尝试，当三十一篇文章即将结集出版时，我们的心情却是那样的忐忑不安，担心我们的医学知识不够而使人误入歧途，又担心文学水平有

限而难以使生涩之词妙趣横生。总之,如果你在书中有所受益那将是我们的慰藉,不足之处和不当之词还要敬请您批评指正,我们一定会洗耳恭听,力争在我们的下一部科普读物里完善和提高。

王南华 夏爱斌

2012年6月于长沙

目 录

窈窕淑女初长成	(1)
大姨妈的烦恼	(6)
祝你好“孕”	(10)
人“炎”可畏	(15)
你感冒吗?	(19)
“咳”不容缓	(24)
“肺”了武功的碳爹	(28)
“烟烟”一息	(32)
心“心”相印吗?	(36)
“梗梗”于怀	(40)
“管”命的	(44)
说几句重话	(48)
出“风”头	(53)
“糖”人神	(58)
扫黄行动	(62)
“肝”着急	(66)
“肾”上有旨	(71)
石长铁路	(77)
“胃”了谁?	(81)
脾脏的“脾”气	(85)



命悬一“腺”	(88)
“屁”话	(92)
有“痔”不在年高	(96)
官官相护	(100)
痛起来就喊“牙”(爹)的牙病	(105)
“夹尾巴”的人	(110)
利己利人的献血	(114)
“熊猫”血	(118)
焉能一“钙”而论?	(122)
身正就怕“影子”邪	(126)
伟哥! 万爱(不)可!	(130)

窈窕淑女初长成

一个女人要经过女孩、女性到母性的生理和心理过程,这样的女人才是一个完整的女人,女孩相对于男孩而言仅仅是性器官的不同,没有太大的生理因素导致心里差异。所以,文学家的笔下就有了少小无猜的童趣文字,只有到了青春期,女孩才开始了女性的蝶变,在她十岁左右,随着她的性器官逐渐成熟,位于盆腔里的卵巢开始排出了第一颗卵子,当卵子离开卵巢的时候,围绕卵巢四周的输卵管伞部如同一个无所不能的手将卵子掬捧到输卵管内,输卵管是一个环绕着平滑肌有着自主蠕动节律的肌性管道,它的自主蠕动将卵子释放到子宫内。“子宫”,一个极富有想象力的性器官名称,字面的意思就是“子女的宫殿”。它是由多层肌肉环绕成一个球状体,形同果梨状倒置在女性盆腔的正中央,子宫的大小如同女性本身拳头大小。子宫的内部有一个闭合的腔,医学称之为“子宫腔”,这个腔就是将来子女





要生活十个月的宫殿,它的内壁由子宫内膜覆盖,子宫内膜的面积如同女性本身手掌面积大小,上面两个口对接左右输卵管通道,下面一个口连接阴道至体外。为了迎接卵子的到来,子宫内膜在女性激素的影响下逐渐的生长,如同在为子女的到来而铺床添褥,卵子一进入宫腔就落入这蓬松柔软的“席梦思”里,当然是悠哉悠哉,而当它不是受精卵的时候,它就成了匆匆过客,子宫内膜的血管在得不到孕激素的支持而痉挛,使子宫内膜得不到营养的供给而脱落,一半是血一半是内膜碎片的血水样液体就由阴道排出到体外,这就是女孩蝶变为女性的信号,称之为初潮,子宫内膜是分期分批的脱落和分期分批修复,就形成了3~5天内不断有血水样液体排出体外,只是流出的量在逐渐减少。由于成熟的卵巢是每隔一定的时间释放一个卵子,一般是一个月释放一个,由两边卵巢轮流释放,除开卵子成为受精卵外,子宫内膜就周而复始地形成了每个月都要脱落一次的循环,医学上称之为“月经”,流出的血水样液体就称之为“月经血”。这仅仅是女性激素影响到女性生殖器官的变化,而由卵巢分泌的大量雌激素和少量孕激素统称为女性激素,它影响女性的生理和心理变化就使得文学家们乐此不疲地有了着墨之处,激素使得女性的乳腺发育而使乳房挺拔,臀部集聚脂肪而圆润,使女性的身材形成了立体的曲线,文学家们就女性生理的变化而妙笔生花出“窈窕淑女,君子好逑”的绝世佳句。荷尔蒙使得女性的生理发生了变化,生理变化和激素的作用又演绎出女



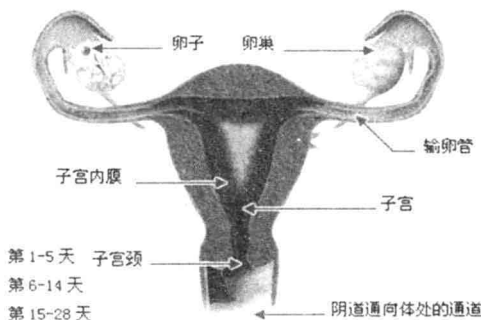
性的心理变化,其本质就是生理的骤然变化使女性在这个时期难以适应,下意识有一些掩饰自己隐私的尴尬行为、腼腆之色和难言之语,这又使得文学家们有了泼墨之处,一些诸如矜持之女、脉脉含情之类的赞美之词都跃然纸上,将女性心里变化的尴尬腼腆的言行点睛为天使的雏形。

这就是女孩初长成的青春期,青春期的生理变化有一个由不成熟到逐渐成熟的过程,也就是女性卵巢的发育有一个逐渐发育完善的过程,这个逐渐发育完善的过程就导致了初为女性的多事之秋。女性的卵巢是卵细胞的产地,它位于女性盆腔内,分置在子宫两边,也就是一边一个,形状如同鸟蛋大小,女性一生两个卵巢可以生产出 400 个左右卵细胞,每月分泌一个,一生中可以有 30 多年为生育期。同时卵巢又是女性激素的重要场所,它主要分泌雌激素和孕激素,雌激素主要是维持女性特征元素,由卵巢分泌的孕激素是不足于维持妊娠过程,它只是妊娠前期的铺垫元素,也就是说维持妊娠十月的孕激素还另有来源,这在以后将说到,也就是这个不足就导致了子宫内膜的的痉挛,使得内膜供血不足而脱落形成月经,由于卵巢是一个逐渐发育和成熟的过程,所以雌激素和孕激素的分泌也是由不稳定到稳定的过程,所以在月经到来之时就会有经血量多少的不同,持续时间长短的不同,一般持续时间为 3~5 天,经血量为 100 毫升左右,初潮时一般都会超过以上时间和经血量,如果不是以上数量的倍数都属于卵巢发育过程生理现象,



月经周期

月经周期是女生特有的以28天为一周期的循环过程，它始于子宫内膜剥落，并以血液的形式将其从阴道排出，这也就称为行经期，一个新的卵子在卵巢中开始发能成熟，子宫内膜也为之相应加厚，然后这个卵子被释放到输卵管中，如果在输卵管中没有发生受精，子宫内膜又剥落，下一次月经周期再告开始。



只有超过以上数量的倍数才有必要到医院看医生进行医疗干预，同时，伴随着经血的流出可能小腹的疼痛和腹部坠胀以及乳房的胀痛，简单地讲这都是孕激素不足惹的祸，由于孕激素不足导

致子宫内膜血管痉挛而引起小腹疼痛，刚刚步入青春期的女性的子宫腔还是一个潜在性的腔隙，月经血的排出不是很通畅就会有小腹坠胀的感觉，同样的原因，孕激素也使乳腺腺体充盈导致乳房胀满而胀痛，这些都是生理现象，只要事前有好的心里和生理辅导都不值得大惊小怪的，只有超过了个人的忍受力和影响了正常生活可以进行医疗干预，一般情况是适当的休息和调理都可以是有“经”无险的度过女性的特殊时期，当女性们周期性地习以为常了以及结婚生子后，一些症状将有缓解和改变，虽然说女性的麻烦都是女性激素惹来的，然而女性激素给女人带来的美丽和伟大却给文学家们留下了永恒的命题，生生不息笔耕不辍。相比之下，这点麻烦就不是挂齿啦！



窈窕淑女初长成的时候特别要注意青春期的生理卫生和心理卫生,无论是在月经期和非月经期都要注重会阴的卫生,在非月经期期间,女性阴道内都会有一定量的分泌物,称之为白带,它有自洁阴道的功能,然而一定的时间后,它又是细菌最好的培养基,非常有利于细菌和微生物的生长,同样,在月经期期间,经血更是细菌和微生物的培养基,所以,女性一定要每天定期清洁会阴部和勤换内裤以保持会阴部的清洁,而在月经期期间清洗会阴部时最好不要坐浴,以免生水逆行污染或感染月经期的子宫内膜剥落的创面。青春期期间的系列生理变化一定要有正确的认识,切莫被系列青春期的生理变化而使自己心慌意乱和手足无措,乳房的隆起是女人的骄傲,切莫含胸驼背的掩饰女人的第二性征,更不要有意去束缚乳房的发育。月经的到来是女性的生理过程,不要羞于启齿的勉强自己参加不适宜月经期期间的活动,女人的青春期是女人多事之秋的开始,也是女人作为女人最幸福时期的到来,女人注意好自己青春期的生理变化和调整好心理变化,女人的幸福和健康就从青春开始伴随着她的一生。



大姨妈的烦恼

大姨妈与我们有密不可分的血缘关系这是众所周知的常识,然而,在我们的生活中,特别是女人之间对于大姨妈的解释却有着风马牛不相及的内涵,大姨妈还是女性月经行经期的代称,真是滑天下之大稽,却是真真切切,我想不管在哪部字典或辞源里都难以找到两者相关联的解释,然而,在女性要急着离开一些社交场合时,一句“大姨妈来了”就是毫不失礼又心知肚明的外交辞令,没有任何人会客套挽留,真是优雅至极,也是婉拒儒言,我真不知道为何要用此称呼代言,但此称呼已是约定俗成了。

月经是成熟女性子宫内膜周期性脱落从阴道排出的血性混合物,一般有 3~5 天的月经期,每 28~30 天周而复始一次,每次排出的经血量在 100 毫升左右,形成经血的原因主要是成熟女性卵巢排卵未受孕的过程。女性在十岁以后其卵巢就逐步发育成熟了,卵巢发育成熟后就会释放女性激素和生产卵子,卵子是人类繁衍生息生命的种子,卵巢一生中可以生产出 400 个卵子左右,每个月经周期都由左右两个卵巢中的一个卵巢推出一个卵子到宫腔内待“嫁”而居,也就是说,成熟女性基本上每个月都有一次排卵过程。女性激素不光是会使女人婀娜多姿和亭亭玉立,其最主要的作用就是为了卵子能