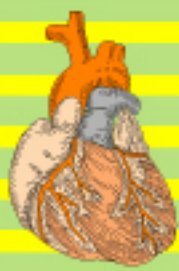
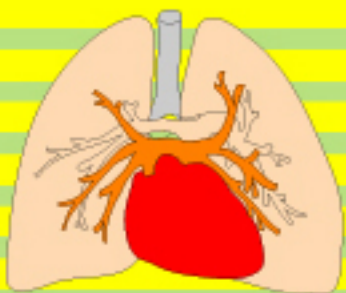


人体使用手册

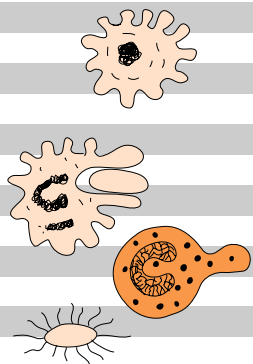
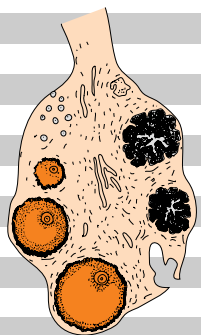
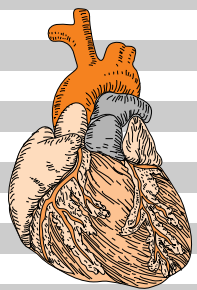


宿春礼 程晓芬 编著

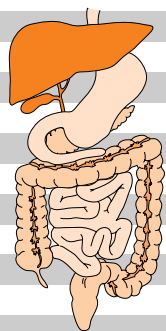
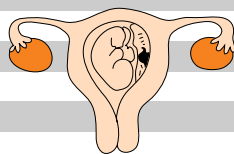
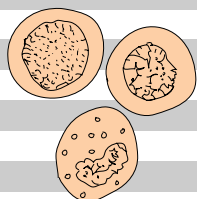


黑龙江科学技术出版社

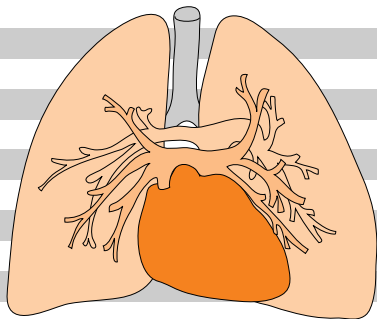
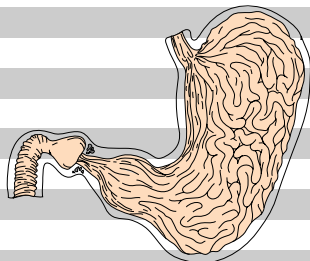




人体使用手册



宿春礼 程晓芬 编著



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

人体使用手册 / 宿春礼, 程晓芬编著. - 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5388-5793-1

I. 人… II. ①宿… ②程… III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 064606 号

人体使用手册

RENTI SHIYONG SHOUCE

编 著 宿春礼 程晓芬

责任编辑 张丽生 刘 洋

封面设计 施凌云

文字编辑 霍丽娟

美术编辑 盛小云

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 24.5

版 次 2008 年 9 月第 1 版 · 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5793-1/R · 1489

定 价 39.80 元

前言

由于工作繁忙，生活压力大，健康意识的缺位，疾病常识的匮乏，我们常常会忽略自己的身体健康。劳累过度、暴饮暴食、睡眠状况差、脸色苍白、体形臃肿、体力减退……身体结构、功能开始发生变化甚至恶化！许多人习惯将这种健康问题一股脑儿地撂给医生来解决，通过吃药、打针、做手术的医疗手段来对付，而从未真正思考过我们的身体为什么会患上种种疾病，为什么会出现亚健康的状况。有一个令人震惊的事实便是，很多疾病和身体表现出来的亚健康状况，正是我们用错了身体的缘故。而长期地错用身体，将导致身体结构、功能发生变化，严重时甚至会导致身体机能完全停止运行。正如一台机器，长期地使用不当，操作不规范，不及时维护，出现问题也不及时修理，必然会使其性能逐渐减退，致使其故障频发，使用寿命也将因此而缩短！反过来讲，如果我们能够多多关注自己的身体，掌握一些疾病预防常识，学会正确地使用身体，并懂得如何保养身体的话，所获得的必将是长久的健康。

那么，我们应该如何正确使用自己的身体？每一台机器都有一本使用说明书，按照说明操作才能确保机器正常运转，如果人体这一更复杂、更精密的机器也有一本详细的使用手册，指导我们进行具体操作，合理地养护身体，你会发现其实保持健康并不是什么难事：只要按照使用手册来操作，我们就可以轻松地知道何时该为人体机器加油——通过合理的膳食补充人体必需的营养；知道如何正确地保养人体机器——疲倦时要及时地放松、补足睡眠、调整心情；懂得何时检修人体机器——及时发现身体出现的早期症状以便及早治疗，不要使身体机器长期处于不良状态中。然而，人体有其自身的特殊性，它毕竟不是机器，而是远比机器更为复杂、更为精密的生命体。因此，正确、合理地使用人体、保持自身健康并不像使用机器那样简单，因为人体没有按键、开关、仪表和指示灯。

不过，我们无须因此而觉得拥有一个健康的身体是件很难的事情，甚至觉

得是自己根本做不到的事情。其实，只要我们提高自己的健康意识，认真学习人体的使用手册，掌握科学的知识，用以指导我们的日常保健，我们就能使自己的身体长久地处于良好的运转状态之下。从这个意义上来说，我们完全可以做自己的保健医生。

基于这一理念，我们组织专业人员编写了“人体使用手册”系列图书，旨在为读者提供真正实用有效、科学简明的人体使用手册。本系列图书将复杂的人体知识化难为易，用通俗的语言将专业的人体科学知识传授给读者，便于读者阅读和掌握，如同使用说明书一样。《人体使用手册》是系列图书中的一本，旨在为现代人提供更专业、更有针对性的健康帮助。

本书是针对现代人的生活习惯和健康状况而编写的健康指南，是一本为现代人量身打造的人体使用手册。本书分为两大部分，第一部分着重介绍了人体的基本构造，对各大器官、各个部位都做了详细的介绍和分析，让读者轻松了解它们的功能，各个身体器官易出现的疾病，如肺部的哮喘，脑部的帕金森氏病等，并教给你如何识别人体的各种疾病征兆，系统地介绍了常见疾病出现的原因及预防和治疗的方法，同时对影响现代人身体健康的种种因素进行了详尽的分析，并给出了切实有效的建议。第二部分针对不同生活环境下的身体养护做出了专题式的论述，介绍了春夏秋冬不同季节的养生法则，日常生活中的身体保健，实用、健康的饮食法则，外出旅游时如何保护自己的身体，如何通过各种运动方式锻炼身体以增强免疫力等，并指出了人们日常生活中存在的有关减肥、运动等方面的误区以及由此带来的后果，指导读者正确、合理地使用身体。

本书集实用性、科学性、趣味性于一体，是一本不可多得的健康指导手册。它带给您的将是一种全面、科学的健康观念，帮助你让身体这台机器时刻保持最佳状态，高度有效而又轻松自在地运转，延长其使用寿命，同时使你保持健康，永葆青春活力。

目 录

第一部分 你了解你的身体吗

第一章 探索人体的重要性

第一节 发现人体的奥秘	2
第二节 人体，延伸健康的资本	5
第三节 从中西医的区别看人体与疾病的关系	7

第二章 认识人体的基本构造

第一节 皮肤，保护人体的铜墙铁壁	11
第二节 骨骼，人体的支架	30
第三节 心血管，血液奔流不息的支柱	39
第四节 肺，娇嫩之脏	57
第五节 肝，人体的化工厂	66
第六节 脾胃，后天之本	73
第七节 肾，我们的先天之本	85
第八节 乳房，女性形体美的象征	92
第九节 脑，人体运行的指挥官	96
第十节 内分泌，不容忽视的通行证	104
第十一节 淋巴系统，生命的经纬	122
第十二节 生殖器，身体的私密空间	123

第三章 识别人体的各种病症信号

- 第一节 关注身体，长鸣健康警钟 140
- 第二节 人体的能量分析 168

第二部分 如何呵护你的身体

第四章 四季交替中的身体保养

- 第一节 春季养生 172
- 第二节 夏季养生 176
- 第三节 秋季养生 178
- 第四节 冬季养生 180

第五章 日常起居里的身体保健

- 第一节 睡眠，身体的加油站 184
- 第二节 衣着，身体的保护膜 188
- 第三节 居室，身体的修炼窝 194
- 第四节 “性福”生活 197
- 第五节 家庭小药箱 205

第六章 外出旅游中的身体保护

- 第一节 外出旅游新主张 214
- 第二节 健康旅游锦囊 225

第七章 膳食进补里的身体调养

- 第一节 新人类的“食养主义” 232

第二节 重塑食补观	238
第三节 进补的饮食方案	250

第八章 轻松排毒中的身体护理

第一节 排毒总动员	264
第二节 无处不在的毒	266
第三节 驱毒行动从现在开始	278
第四节 身体各种大扫除	286

第九章 简单运动中的身体充电

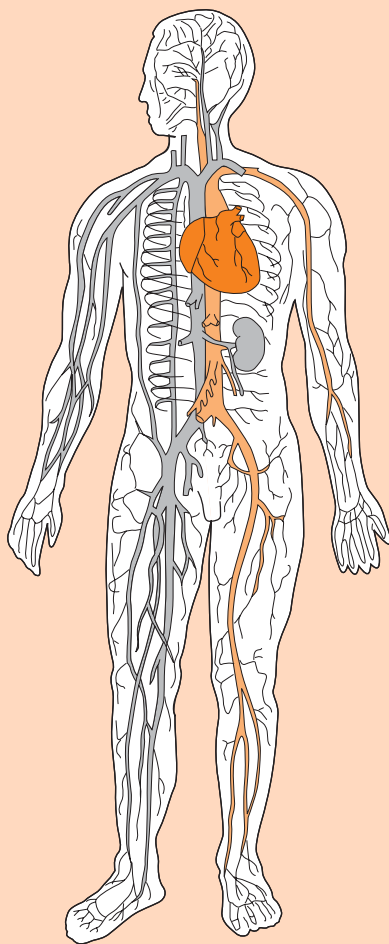
第一节 健康在于运动	290
第二节 不可不知的运动种类	294
第三节 为身体制订一份终生运动计划	305
第四节 走出运动误区	314
第五节 运动、安全互动	318

第十章 美体减肥，平衡身体

第一节 标准三围	326
第二节 千言万语话肥胖	329
第三节 减肥妙招荟萃	338
第四节 减肥之台前幕后	354
第五节 减肥误区	362
第六节 男性、女性的不同健身活动	365
第七节 局部健身俱乐部	370

第一部分

你了解你的身体吗



第一章 探索人体的重要性

第一节 发现人体的奥秘

一、人体的规律性

人体分为10大系统，分别是皮肤系统、呼吸系统、消化系统、神经系统、感觉系统、循环系统、内分泌系统、淋巴系统、泌尿系统、生殖系统。人体如同一台缜密的机器，只有各个系统按人体运行的规律工作，人体才不会消耗额外的能量，人的寿命才会延长。

用“生物钟”来解释人体的运行，可作如下理解。

凌晨一时：人体已睡了数小时，此时进入易醒的浅睡阶段，对疾病特别敏感。

二时：除肝以外，体内大部分器官工作节奏极慢。肝则加紧生产人体所需要的物质，首先是生产能“清除对人体有毒”的物质，人体正进行大扫除。

三时：全身体息，肌肉完全放松，血压较低，脉搏搏动次数与呼吸次数减少，不宜工作。

四时：血压更低，脑部供血量最少，所有器官工作节奏慢，但听觉却很灵敏，稍动则醒。

五时：人体已经历浅睡、深睡几个阶段，开始恢复精神。

六时：血压升高，心跳加快，睡不安稳。

七时：人体的免疫功能特别强，对病菌、病毒入侵有很大的抵抗力。

八时：肝内有毒物质排除殆尽，此时最不宜喝酒。

九时：活动性提高，心脏开足马力工作。

十时：精力充沛，处于最佳运动状态，最宜工作。

十一时：心脏依然努力工作，人体不易疲劳。

十二时：到了全身总动员时刻，此时最好不要立即进餐，可以推迟一会儿。

十三时：肝脏休息。上半天最佳工作时间过去，感到疲劳，需要休息。

十四时：一天24小时中的第二个最低点，反应迟钝。

十五时：情况开始好转，各器官最为敏感，工作能力逐渐恢复。

十六时：血液中糖分增加，但血糖很快下降。

十七时：工作效率更高，运动员的运动量可以增加，甚至可以加倍。

十八时：疾病重新敏感，最好增加活动量。

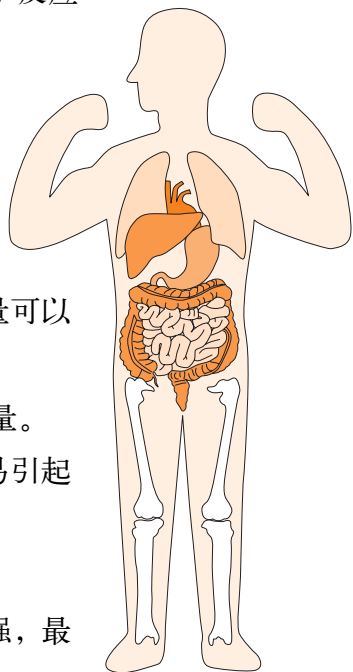
十九时：血压升高，情绪最不稳定，极易引起口角。

二十时：体重最重，反应非常迅速。

二十一时：神经活动正常，记忆力特别强，最宜学生背书、演员记台词。

二十二时：血液中的血细胞增加，体温下降。

二十三时：人体准备休息，继续恢复细胞工作。



只有使人体各个系统按规律工作，人的寿命才会延长。

人体的再生能力>>>

人体有着旺盛的生命力。不仅如此，人体本身还有再生能力。根据再生能力的强弱，人体组织或器官可以分为3种情况：一种是再生能力很强，在正常生理状态下可以不断再生的组织或器官，如皮肤、血管、肝脏等；一种是在正常生理状态下再生能力有限，如肌肉、软骨、神经组织等；还有一种是无再生能力或很弱的组织或器官，如中枢神经组织。

二十四时：一昼夜最后一点钟，人体各器官大部分休息，工作效率极低，继续做恢复细胞工作。

如果能严格遵守人体的生物钟，人体的各个系统就可以达到最优化。

二、人体的对称性

在外部形态上，人体的形体构造和布局是左右对称的，比如身体背后以脊柱、前以胸骨为中线，乳房（女性）、肩及四肢均左右对称；面部以鼻梁为中线，眉、眼、颧、耳、两侧的嘴角和牙齿都是左右对称的。

欧洲文艺复兴时代意大利著名的画家达·芬奇在长期的绘画实践和研究中，发现并提出了一些重要的人体绘画规律，即标准的人体比例。

达·芬奇认为，凡符合下述比例的人体就是美的。在今天，这一人体比例规律仍被认为十分有价值。

头是身高的 $1/8$ 。

肩宽是身高的 $1/4$ 。

平伸两臂的宽度等于身長。

两腋间的宽度与臀部宽度相等。

乳房与肩胛下角在同一水平上。

大腿正面厚度等于脸的宽度。

跪下时身高减少 $1/4$ 。

人体的年龄>>

科学研究表明，人的实际年龄与身体内各器官的年龄并不一致，只是存在一定的关系。如果一个人的实际年龄是30岁，他的心脏可能已经40岁了，大脑或许才20岁，而肌肉呢，说不定已经到了50岁了。但也有可能身体年龄比实际年龄要年轻许多。

而“黄金分割定律”的发现则是关于人体美的规律的最重大的发现。所谓黄金分割定律,是指把一定长度的线条或物体分为两部分,使其中一部分对于全体之比等于其余一部分与这部分之比。这个比值是 $0.618:1$ 。

人体局部有3个黄金分割点。

喉结,它所分割的咽喉至头顶与咽喉至肚脐的距离比为 $0.618:1$ 。

肘关节,它到肩关节与它到中指尖之比还是 $0.618:1$ 。

手的中指长度与手掌长度之比、手掌的宽度与手掌的长度之比都是 $0.618:1$ 。

牙齿的冠长与冠宽的比值也与黄金分割的比值十分接近。

就整体结构而言,人体也是遵循黄金分割定律进行分割的,例如肚脐是身体上下部位的黄金分割点:肚脐以上的身体长度与肚脐以下的比值是 $0.618:1$ 。

第二节 人体,延伸健康的资本

一、影响人体健康的因素

随着社会的进步,尽管人们的物质生活和工作环境都有了极大的改善,但人们的身体也受到了诸多因素的影响。

1. 不良的生活方式

都市人不良的生活方式主要指饮食无规律。蔬菜、水果摄入不足,而糖类、脂肪、鸡鸭鱼肉摄入偏多;喜欢吃垃圾食品,如油炸类、烧烤类、腌制类等;缺乏运动;睡眠不足;每日饮水不足等。这些不健康的生活方式是导致现代都市人慢性病日趋加剧的最主要因素。



饮食不过量。

2. 疾病

职场人士每日身心疲惫，成为亚健康和代谢综合征的高发人群。慢性疲劳综合征、空调综合征、高楼综合征、计算机综合征等经常发生，高血脂、高血压、高血糖“三高”现象也日趋严重，许多人发现癌症时已是晚期。

3. 环境污染

空气污染如重金属、大气微尘，水污染如三氯甲烷等，食品污染如蔬菜中的农药、化肥等，与各种癌症、各种代谢性疾病的发生有密切关系。

4. 心理压力

心理压力主要来自于工作与生活等方面。长期处于较大的心理压力下，不仅会导致许多心理问题，而且对人的神经系统、免疫系统、内分泌系统有严重的损伤，进而对全身其他各系统产生影响。根据最新的“生物-心理-社会”医学模式，长期心理压力也是引起各种慢性病的重要因素。这些因素不断地作用于我们的身体，缠绕着我们，久而久之，身体就会支撑不住，就会离健康越来越远，心理就会出现异常，行为就会出现偏差，即亚健康状态。世界卫生组织的调查报告显示，全球约有60%以上的人处于亚健康状态。亚健康这种似病非病的状态，却严重影响着人们的身心健康、生活质量。亚健康以躯体疲劳乏力、头痛头昏、失眠多梦、脸色无华、神情暗淡、烦躁多虑、腰酸背痛、夜尿增多、性功能低下等症状影响人们的生活。

二、如何维持人体的健康

人体是健康的资本。那么如何维持人体的健康呢？

1. 学会情绪养生

快乐的心境是健康长寿的基石。有人对长寿老人做过调查：排除其他一切生活习惯等因素，乐观豁达是他们共同的特点。快乐的心境就像是油，在人生中起着最好的润滑调理作用。