

身体健康枕边书 II

——让你有病早知道的健康自测自查手册

——牧之 编著

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

身体健康枕边书Ⅱ 畜牧之需 张震编著 北京：新世界出版社，2009.9

陈月昇苑京康研居苑京彦园原园

IⅠ身 援援ⅡⅡ牧 援援ⅢⅢ保 健—基本知识ⅣⅣⅠ员

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2009)第 000000 号

身体健康枕边书Ⅱ

策 划：华牧文化

编 著：牧 之 张 震

责任编辑：罗平峰

封面设计：红十月工作室

责任印刷：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 000号 010000

总编室电话：010-68995100 010-68995101 传真 010-68995102

发行部电话：010-68995103 010-68995104 传真 010-68995105

本社中文网址：www.cip.com.cn

本社英文网址：www.cip.com.cn

本社电子信箱：zhangzhen@cip.com.cn

版权部电子信箱：copyright@cip.com.cn

版权部电话：010-68995106

印 刷：河北廊坊华星印刷厂

经 销：新华书店

开 本：16开 185mm×260mm 1/16

字 数：150千字 印张：10

印 数：10000

版 次：2009年 9月第 1版 2009年 9月北京第 1次印刷

书 号：陈月昇苑京康研居苑京彦园原园· 150000

定 价：15.00元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

目 录

第一篇 了解人体的奥妙

第一章 人体的奥妙	转因
第一节 复杂的人体十大系统	转因
第二节 奇妙的一组人体数据	转因
第三节 重要的人体比例规律	转因
第四节 人体器官各有年龄	转因
第五节 人体器官再生的奥秘	转因
第六节 人体内的声音	转因
第七节 人体功能时刻表	转因
第二章 人为什么会生病	转因
第一节 内因——免疫力差	转因
第二节 外因——病菌和病毒的侵袭	转因
第三章 掌握简单的病理	转因
第一节 咳嗽	转因
第二节 呼吸困难	转因
第三节 缺氧	转因
第四节 消化	转因
第五节 疼痛	转因
第六节 炎症	转因
第七节 出血	转因
第八节 贫血	转因



第九节 应激

转圈

第十节 浮肿

转圈

第十一节 心脏病

转圈

第十二节 高血压

转圈

第二篇 看体貌,查健康

第四章 头发与健康

转圈

第一节 了解你的头发

转圈

第二节 头发与五脏

转圈

第三节 观察头发,判断身体是否健康

转圈

第五章 脸色与健康

转圈

第一节 观脸查健康

转圈

第二节 合理饮食好脸色

转圈

第六章 眼睛、眉毛与健康

转圈

第一节 看眼睛,查健康

转圈

第二节 看眉毛,查健康

转圈

第七章 鼻子与健康

转圈

第一节 你了解你的鼻子吗

转圈

第二节 看鼻子,查健康

转圈

第八章 舌头与健康

转圈

第一节 了解你的舌头

转圈

第二节 看舌头,查健康

转圈

第九章 口气与疾病

转圈

第一节 通过口气辨疾病

转圈

第二节 口气形成原因

转圈

第三节 对症下药治口气 转页

第十章 出汗与健康 转页

第一节 人为什么会出汗 转页

第二节 出汗与健康 转页

第十一章 指甲与健康 转页

第一节 了解你的指甲 转页

第二节 透过指甲看健康 转页

第三节 捏手指自测病 转页

第四节 美甲与健康 转页

第十二章 手相与健康 转页

第一节 了解手相 转页

第二节 掌纹与健康 转页

第三节 丘与健康 转页

第四节 手指与健康 转页

第十三章 肚脐与健康 转页

第一节 你了解肚脐吗 转页

第二节 从肚脐形状看健康状况 转页

第三节 肚脐易患的疾病 转页

第四节 肚脐美与健康 转页

第十四章 观足测健康 转页

第一节 关于人足 转页

第二节 观足测健康 转页

第三节 足部保健 转页



第三篇 观代谢,查健康

第十五章 饮食与健康

第一节 合理饮食,有益健康

第二节 不良饮食,损害健康

第三节 饮食与癌症

轱辘

轱辘

轱辘

轱辘

第十六章 排便与健康

第一节 排便的生理过程

第二节 排便异常与疾病

第三节 检查自己的尿液

轱辘

轱辘

轱辘

轱辘

第四篇 视行为,查健康

第十七章 人际交往与健康

第一节 人际交往与健康

第二节 人际交往中如何保持最佳、主动的状态

轱辘

轱辘

轱辘

第十八章 情绪与健康

第一节 情绪与健康的关系

第二节 保持健康情绪

轱辘

轱辘

轱辘

第十九章 运动与健康

第一节 年龄与运动方式的选择

第二节 运动与健康

轱辘

轱辘

轱辘

第五篇 辨环境 查健康

第二十章 天气与健康

- 第一节 天气与健康关系密切
- 第二节 春季的易发病与保健
- 第三节 夏季的易发病与保健
- 第四节 秋季的易发病与保健
- 第五节 冬季的易发病与保健

转数
转数
转数
转数
转数

第二十一章 家居环境与健康

- 第一节 建筑材料及装饰物品对健康的影响
- 第二节 家用化学物品与健康
- 第三节 室内空气环境与健康
- 第四节 吸烟与健康
- 第五节 关于家居环境的几个标准

转数
转数
转数
转数
转数

第二十二章 环境污染与健康

- 第一节 环境致病
- 第二节 大气污染与健康
- 第三节 水体污染与健康
- 第四节 噪声污染与健康
- 第五节 电磁辐射与健康

转数
转数
转数
转数
转数

第六篇 走出身体亚健康

第二十三章 亚健康的自我诊断

- 第一节 什么是亚健康
- 第二节 亚健康的表现及自我检测
- 第三节 亚健康的形成原因

转数
转数
转数

第二十四章 走出亚健康

- 第一节 建立健康生活方式和养成良好卫生习惯
- 第二节 合理膳食
- 第三节 适当进补
- 第四节 适度运动
- 第五节 心理平衡

第二十五章 定期检查

第七篇 常见疾病的自我诊断与防治

第二十六章 眼病的自我诊断与调养

- 第一节 常见的眼病
- 第二节 眼病防治

第二十七章 神经衰弱

- 第一节 关于神经衰弱
- 第二节 神经衰弱的诊断治疗

第二十八章 呼吸道传染病

- 第一节 关于呼吸道疾病
- 第二节 预防呼吸道传染病的几种个人防护措施

第二十九章 胃肠炎

- 第一节 胃肠炎的类别及症状表现
- 第二节 胃肠炎患者的自我调养

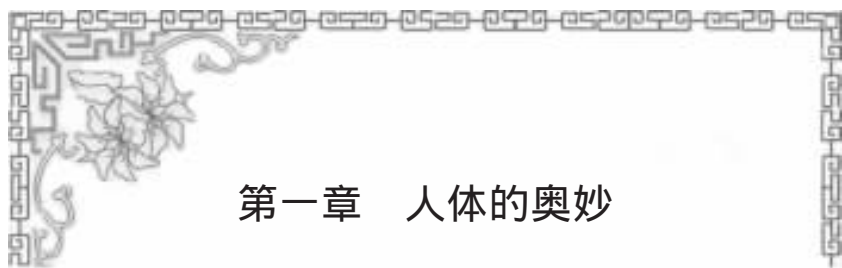
第三十章 肝炎

- 第一节 肝脏及肝炎
- 第二节 肝炎自测及预防

第三节 肝炎病人的调治	转页
第三十一章 肾炎	转页
第一节 肾脏的功能	转页
第二节 肾炎的基本知识	转页
第三节 白领女性谨防肾炎	转页
第四节 日常生活中怎样养肾	转页
第三十二章 心脏病	转页
第一节 心脏的位置及工作机理	转页
第二节 心脏病的基本知识	转页
第三节 心脏病的防治	转页
第三十三章 高血压	转页
第一节 高血压的基本知识	转页
第二节 高血压防治	转页
第三十四章 糖尿病	转页
第一节 糖尿病的基本知识	转页
第二节 糖尿病的防治	转页
第三十五章 性功能障碍	转页
第一节 性功能障碍的基本知识	转页
第二节 性功能障碍的治疗	转页
第三十六章 癌症	转页
第一节 癌症的基本知识	转页
第二节 癌症的预防和治疗	转页



第一篇 了解人体的奥妙



第一章 人体的奥妙

或许很多个夜晚，你会抬起头望着浩瀚的星空，赞叹那无尽宇宙中隐藏的奥妙……

或许很多个白昼，你坐在窗台前，阳光洒在你身上，你会遐想是谁将太阳挂在天上养育着地球上的生灵？窗外人来人往、车水马龙，大家来自哪里，将去何方……

宇宙是奥妙的，生活是奥妙的，你不得不承认你无法解开一些谜，你不能够也不应该确信许多看似明了的事物背后就没有玄机。或许你会说，因为它们太远，因为它们太近，因为太大了，因为太小了，因为太简单了，因为太复杂了，所以我看不清楚，我无法了解。现在你不妨走到镜子前面，凝望着里面的人，这个清清楚楚、不远不近、不大不小的人，你对他（她）了解吗？你知道这个人体多少的奥秘呢？

第一节 复杂的人体十大系统

人体首先是一个精密的、有机的整体，各部分通力协作、密不可分。无论多微小的地方出现了差错或疾病，都会引起全身的反应，正所谓“牵一发而动全身”。研究者们根据人体内各组成部分生理功能的相对不同，常常把人体分为许多个系统。按照解剖学的学说，人体可以分为以下 **10** 个系统。

1. 皮肤系统：由皮肤、毛发、指甲、趾甲、汗腺及皮脂腺所组成，覆盖体表的器官。

呼吸系统：由呼吸道和肺两部分组成。

呼吸道包括鼻腔、咽、喉、气管和支气管。临床上将鼻腔、咽、喉叫上呼吸道，气管和支气管叫下呼吸道；呼吸道的壁内有骨或软骨支持以保证气流的畅通。

肺主要由支气管分支及其末端形成的肺泡共同构成，气体进入肺泡内，在此与肺泡周围的毛细血管内的血液进行气体交换。

呼吸道吸入的氧气，透过肺泡进入毛细血管，通过血液循环，输送到全身各个器官组织，供给各器官氧化过程所需；各器官组织产生的代谢产物，如二氧化碳，再经过血液循环运送到肺，然后经呼吸道呼出体外。

消化系统：消化系统由消化管和消化腺两大部分组成。消化管是一条自口腔延至肛门的很长的肌性管道，包括口腔、咽、食管、胃、小肠（十二指肠、空肠、回肠）和大肠（盲肠、结肠、直肠）等部分。

消化腺有小消化腺和大消化腺两种。小消化腺散布于消化管各部的管壁内，大消化腺有唾液腺（腮腺、下颌下腺、舌下腺）、肝和胰这三对，它们均借导管将分泌物排入消化管内。

运动系统：由骨、关节和骨骼肌组成，构成坚硬骨支架，赋予人体基本形态。

骨骼肌附着于骨，在神经系统支配下，以关节为支点产生运动。骨骼肌属横纹肌，接受神经支配，随人的意志而收缩，又称随意肌。成人约有近200多块骨骼肌。

骨主要由骨组织构成，有一定形态及构造，外被骨膜，内容骨髓，含有丰富的血管、淋巴管及神经。成人有206块骨，可分为颅骨、躯干骨和四肢骨。

骨与骨之间借纤维组织、软骨或骨相连，称为关节或骨连结。可分为纤维连结、纤维关节、软骨和骨性连结、软骨关节及滑膜关节三大类，滑膜关节常简称关节。

神经系统：由脑、脊髓以及与之相连并遍布全身的周围神经所组成。其中脑和脊髓被称为中枢神经系统。

循环系统：又称心血管系统，由心脏、血管及血液所组成，负责体内物质运输功能。

内分泌系统：由身体不同部位和不同构造的内分泌腺和内分泌组织构成，其对机体的新陈代谢、生长发育和生殖活动等进行体液调节。

淋巴系统：由淋巴器官、各级淋巴管道和散在的淋巴组织构成，其中流动着无色透明的淋巴液。其主要功能在于协助静脉运送体液回归血循环，转换脂肪和其他大分子，且参与免疫过程，是人体重要的防护屏障。

泌尿系统：由肾、输尿管、膀胱和尿道组成。

机体在新陈代谢过程中所产生的废物（尿素、尿酸、无机盐等）及过剩的水分，需要不断地经血液循环送到排泄器官排出体外。排泄的渠道有二：一是经皮肤汗腺形成汗液排出，二是通过肾形成尿再经排尿管道排出。经过肾排出的废物数量大、种类多，肾不仅是排泄器官，对维持体内电解质平衡也有重要作用。

生殖系统：由内生殖器与外生殖器组成。

其中男性生殖系统由生殖腺（睾丸、管道）附睾、输精管、射精管、附属腺体（精囊、前列腺、尿道球腺）阴囊、阴茎组成。

女性生殖系统由生殖腺（卵巢）、输送管道（输卵管、子宫、阴道）女阴（阴阜、大阴唇、小阴唇、阴道前庭、阴蒂、前庭球、前庭大腺）组成。具有繁衍之功能。

第二节 奇妙的一组人体数据

人体有许多的奥秘，从一组有趣的数字就可见一斑。

美国科学家研究统计出了如下一些鲜为人知的人体数据。

一个健康成人每天脱落大约 100 根头发，有些人可达 200 根。但是人的头皮上天生约有 100 万根头发，所以几十根头发脱落的损失无关紧要。多数健康人的头发在脱落与再生之间保持相对平衡。据上述脱落数据估算，一个人一生丧失的头发可以达到 100 多万根，相当于全部头发数量的 100 倍。

一个健康的成年人每小时可脱落 200 万个坏死上皮细胞。据此推算，他每

年将丧失重达 450 公斤的皮肤。如果他可以活到 75 岁，那么其一生中 will 失去 13500 公斤皮肤。

猿队的大脑总共拥有 100 亿个神经细胞，每天能够接受和处理 1000 万条信息。据研究，人的记忆系统具有很大潜力，一生能容纳 1000 万亿条信息，这是一个十分庞大的天文数字。如果一个人生下来就按每秒两个数读，每天 24 小时不停，到 75 岁时也数不够 100 亿，倘若数到 1000 万亿则需要 1000 万年。

猿队体血液中的红血球平均寿命为 120 天。根据其在血液中的循环速度，一个红血球总共可以游走 100000 多公里。

猿如果把人的大脑完成一次新陈代谢的能量直接进行转化的话，能让一只 100 瓦的电灯泡发光。

猿队的大脑结构复杂、功能精妙，其神经系统比今天全世界的电话网还复杂 1000 多倍。目前科技水平下，科学家只能描绘出大脑很小一部分的工作原理图。

猿队通过嘴和咽喉，一生中可吃掉 100 吨食物，吸入约 1000 万立方米空气。咽喉是人体最繁忙的通道之一。

猿在天黑 15 分钟后，人的眼睛对光的敏感度即可增强至原来的 10 倍；天黑 30 分钟后增至 100 倍；在天黑 45 分钟后，眼睛对光的敏感度达到极限水平，比天黑前增强 1000 倍。

猿一个人说话时发出的声波能量非常有限，但若让全球的人同时讲话，那么他们发出的声波总能量可以超过一个大型发电站 1 个小时输出的电能。

猿队的大脑中发生着十分复杂的化学反应，平均每秒钟达到 100 万次。

猿眼、耳、鼻、舌、身是我们的 5 种感觉器官，它们不断接收外界的各种信息。但是所接受的信息中，通过大脑加工处理的只有 1%，而其余 99% 的数据则被当作无关紧要的信息而筛选掉。

猿健康成人的嗅觉感受斑只有 1 平方英寸那么大，而猎狗的嗅觉斑至少有 100 平方英寸，鲨鱼的嗅觉感受斑有 1000 平方英寸，老鼠的嗅觉感受器几乎与它整个身体的皮肤面积相等。

猿队在一个物体的反射光第一次进入眼睛之后，人的大脑仅用 1/100 秒钟的时间就可以辨认出这个物体。

猿队人体每平方英寸体表面积平均寄生着 1000 万个细菌，据此，人体上共寄生着 1000 亿个细菌。由于人体与细菌之间、细菌与细菌之间存在着微妙的关系，而且人体皮肤是一道天然防线，所以正常情况下并不表现出病害症状。

猿队的心脏昼夜不停地搏动，它每天消耗的能量相当于把重约 1000 磅的物体举到 100 英尺高度所需的能量。当一个人 100 岁时，他的心脏所完成的总工作量相当于把 1000 吨东西举到 100 英里的高度。

猿队静躺在床上，每分钟只需吸入大约 100 升氧气；静坐时则需翻倍，消

耗 1.5 升；散步时的耗氧量为每分钟 0.5 升，是静躺的 3 倍；跑步时则高达每分钟 2 升。

正常人的眼睛十分敏锐。夜晚，人在山顶上可以看见 30 英里之外的一根火柴发出的光芒。

每 1 平方英寸的人体皮肤约有 100 条汗腺、20 英尺神经、100 个神经末梢、10 根发囊、20 条皮脂腺和 10 英尺毛细血管。

人脑传送神经冲动的最快速度可达每小时 100 公里。

睡眠不足比饥饿更容易致人死亡。人不睡眠坚持 1 天即会死去，而饥饿则可能坚持几周。

一个体重 70 公斤的人，在其 70 岁生命中进出身体的水分高达 20 吨，糖 10 吨，蛋白质 10 吨，脂肪 10 吨，合计 30 吨。这些东西可装满 3 辆载重 10 吨的卡车，相当于其自身体重的 10 倍。

人体总共约有 100 万亿个细胞，一生中大约有 100 万亿次细胞分裂。一个人如果能活 70 岁，那么他平均每一天都有 100 万个细胞在分裂，平均每秒钟有 100 万个细胞在分裂。

看过上面这些量化了你的身体的奇妙数字，你肯定有些吃惊。可是令人吃惊的东西可不止这一点啊。再来看看人体的一些奇妙比例吧，你会更吃惊。

第三节 重要的人体比例规律

一、达·芬奇的人体绘画规律

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是十分有价值：

头是身高的 $\frac{1}{8}$ ；

肩宽是身高的 $\frac{1}{4}$ ；

猿臂伸两臂的宽度等于身長；
 灑两腋的宽度与臀部宽度相等；
 纒乳房与肩胛下角在同一水平上；
 迂伏腿正面厚度等于脸的厚度；
 雍跪下的高度减少 员

二、人体对称规律

经进一步研究，对称也是人体美的一个重要因素。

在外部形态上，人体的形体构造和布局是左右对称的，比如身体背以脊柱、前以胸骨为中线，乳房、肩及四肢均属左右对称；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。

如果这种对称受到破坏，就不能给人以美感，所以对称修复是人体美容的重要原则之一。但是，如果人体各部分假如真的绝对对称，那就反而会失去生动的美感。可见对称也是相对的，而不是绝对的。

三、黄金分割定律

“黄金分割定律”的发现是关于人体美的规律的最伟大发现。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 员

人体局部有 猿个黄金分割点：

一是喉结，它所分割的咽喉至头顶与咽喉至肚脐的距离比也为 员

二是肘关节，它到肩关节与它到中指指尖之比还是 员

三是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 员

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，人体部位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 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 。

因此，有人提出，符合以上比值的人体，就算得上一个标准体形美的美男或美女。

人们还发现一个更为有趣的现象：遵循黄金分割定律的作息时间，即每天活动 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 小时，睡眠 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 小时，是最科学、最有益于人体健康的。因为 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 小时的睡眠，可以使机体细胞、组织、器官的活动和机体各系统的协调最优化，有利于机体的新陈代谢和体力、精力的恢复。

神奇的黄金分割定律在人体中表现得如此充分，使人们把它视为人的内在审美尺度。据此观点，任何东西只要符合黄金分割，就一定是美的。例如，电视机的荧屏、电冰箱的开门、门窗的设计等等，无一不是有意或无意地遵循着黄金分割定律；我们的各种家具肯定不能都做成正方形，而几乎都要做成有一定长度比的形状，而这个比值一定与 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 接近；舞台上报幕员所出现的位置，也大体上是在舞台全宽的 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 处，此处观众视觉享受最好。

黄金分割规律能在人体中得到如此完美的展现，实在是大自然造化之神奇所为。是不是很神奇呢？

人体的奥秘举不胜举，下面再举一二。

第四节 人体器官各有年龄

科学研究表明，人的实际年龄与身体内各器官的年龄并不相同，只是存在一定的关系。一个人的实际年龄是 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 岁，他的心脏可能已经 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 岁了，大脑或许才 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 岁，而肌肉呢，说不定已经到了 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 岁了。但也有可能你的身体比实际年龄要年轻许多。

测定皮肤年龄的一个简单的方法就是观察皮肤表皮伤口愈合所需要的时间。研究表明，一个人 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 岁时，表皮创伤需要约 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 多天才能完全愈合； $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 岁时增至 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 天； $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 岁时为 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 天；到了 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 岁，可能需要 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 多天才可望痊愈。所以，如果一个 $\frac{1}{\sqrt{2}}$ 岁的人，皮肤伤