

## 人类的起源

我们知道，人类是由灵长类动物类人猿进化而来的。而根据生化理论和生物考古学的证实，任何高一级的生命形态都是由低一级的生命形态进化而来的。生命形态有动物植物之分，但它们都是由单细胞生物进化而来的。单细胞生物又是经由无机物、有机物、简单生命物质等环节发展起来的。从无生命到有生命，从低级生命到高级生命，这是数十亿年的一个漫长而艰苦的历程。人类出现至今也大约二三百万年了，然而有趣的是，如同恩格斯指出的那样：“整个有机界的发展史和个别机体的发展史之间存在着令人惊异的类似。”人类的胚胎发育成为一套完整的动物祖先肉体发展史的“缩影图”，而孩童智力的发展，更是动物祖先智力发展史的“更加简明的缩影”。

我们不妨将人的个体发育与生物进化的系统发育作一简要比较（见下页图表）：

个体发育与系统发育比较

人的胚胎发育的主要时期	生物进化中主要代表动物
1. 受 精 卵	1. 单细胞生物（蓝藻等）
2. 桑椹胚（16个细胞）	2. 团藻（多个细胞、无组织分化）
3. 胚泡（有分化，包括内细胞群、胚泡腔、滋养层）	3. 多细胞动物（有分化、能摄食运动、生殖等，如最原始的海绵动物）
4. 二胚层胚胎（原肠胚）	4. 二胚层动物（腔肠动物、身体二层结构功能不同、能摄食）
5. 三 胚 层 胚 胎	5. 三胚层动物（如涡虫、蚯蚓等）
6. 胎 儿 期：	6. 高 等 动 物
（1）脊索、鳃裂、神经管的出现	（1）脊索动物（如文昌鱼等）
（2）原始心脏出现、下颌出现	（2）鱼 类
（3）肺的出现、五趾型四肢	（3）两 栖 类
（4）后肾、十二对脑神经出现	（4）爬 行 类
（5）大脑更加发达、密毛、有尾	（5）哺 乳 类
（6）密毛和长尾消失，成人形	（6）人 类

如果我们再将人的胚胎经过三胚层发育进入胎儿期与多种脊椎动物的胚胎发育进行比较，我们会更加确信，高等生物是在低等生物的遗传信息库里添加新的遗传信息，并接受自然选择的结果；人类通过胚胎发育重演了全部的生物进化历程（见下图）：

各类脊椎动物胚胎外形上的比较

1.鱼 2.蝾螈 3.龟 4.鸡 5.猪 6.牛 7.兔 8.人

通过一表一图，我们可作如下归纳：

人体胚胎（包括其他任何高等动物胚胎）的发育是从一个受精卵开始的。它代表生物进化的起源是从最原始的单细胞生物开始的。在生物进化过程中，有些生物分别停留在了某一阶段，形成生物进化中的种种分支；而另一些则继续进化，从而展现出一个由低级到高级的生物序列。以最高级的生物为基准来反观，则越是低级生物，其胚胎发育的“同路期”越短；越是高级生物，其胚胎发育的“同路期”越长。在脊椎动物中，由低级到高级的序列大致为：鱼类、两栖类、爬行类、哺乳类和人。它们彼此间的差异相当显著，但早期胚胎却很相似：都有鳃裂和尾，头部较大，身体弯曲，彼此不易区别。最初的四肢出现，只是一些乳头状突起，分辨不清是鱼鳍、鸟翼还是肢体；再进一步发育，差异才逐渐显示出来。人与高等动物“同路期”最长，直到胚胎发育的后期才出现较明显的差别。这种人体胚胎发育的某一阶段的形态结构，总与生物界某等级中二等类动物有很大相似性（早期像鱼，继而像爬行类、哺乳类，最后才像人）的事实，直接证明人是从高等动物类进化来的。

这说明，母腹虽十月，已历亿万年。与这十个月相比，人生百岁更显得短暂。然而，这短暂却赋予了人生更高的质量和更为宝贵的意义。我们难道不应该格外珍视、创造、发展和享受这美好的人生吗？

## 协调统一的人体

人体就像一部高精度高机能的机器。骨骼、肌肉、内脏器官、皮肤等的有机组合，构成了人体的基本轮廓。从外观上看，可将人体分为头、颈、躯干和四肢四大部分。头是人体机器的电脑部分。在坚固的城堡——颅骨内居住着人体活动的最高统帅——大脑。大脑通过脊髓指挥并协调人体的各种活动。头上还有眼、鼻、耳、口等重要器官。由7块颈椎骨排列加上周围的肌肉等构成的类似弹簧管状的颈部——脖子，是连结头和躯体的不可缺少的重要部分。正是这种特殊结构的脖子，使人体的头颅有较大的活动范围，保证大脑与躯体的正常联系和信息反馈。

四肢即双上肢和双下肢，是人体行走及生产劳动的重要部分。

躯干即身体的中心部分，包括前面的胸腹和后面的背腰及内部的肺、心、胃、肠、肝、脾等器官。在躯干内部的最下部分是盆腔，居有膀胱和直肠，女性还有卵巢和子宫等生殖器官。

在生理状态下，身体的各部分互相协调、配合成一体，共同担负着维持人体生命活动的重任。

## 人体细胞

细胞是构成生命的基本单位。人的机体是由数百万亿个细胞组成的。它最初由 1 个成熟受精卵细胞开始，分裂为两个细胞，继而以“2”的倍数分裂成“4、8、16……”个细胞，直至数百万亿的细胞，发育成人的健康机体。构成人体的细胞有大有小，较大的细胞是成熟卵细胞，单个直径只有 0.1 毫米。较小的细胞如淋巴细胞，单个直径也只有千分之五毫米。因此，凭我们的肉眼是看不到单个细胞的，要靠放大数倍的显微镜才能看到。借助于显微镜，还能看到细胞的结构，它外表有一层薄膜（称为细胞膜）包裹着，细胞内部有细胞质和细胞核。人体内的细胞大小不一，形态也多种多样。有似烧饼样的，有呈棱柱状的，还有长条状的……

人体内的细胞并不是一成不变的，时时刻刻在不断地进行着新旧更替。也就是说我们身体里每天总有成千上万的细胞在衰老死亡。同时又有成千上万的新细胞在生存生成。例如，在人们的皮肤及头皮上经常有皮屑脱落，这就是衰老死亡了的表皮细胞。对成年人来说一般新生成和死亡的细胞数大致相等。而日日生长的青少年朋友们，则细胞的生长多于死亡。那么，是不是新生成的细胞越多越好呢？这也不一定。如果身体某一部位的细胞生成的速度异常地快，生成的大量细胞是大而不成熟的细胞，这就是病变细胞，比如癌细胞。

细胞的寿命长短不一，有些脑细胞可与人的寿命相当。而人体血液里的红细胞寿命大约只有 120 天左右。同是血液里的一种白细胞——粒细胞的寿命却不到 1 天。

细胞内在不断地进行着生物化学反应，并通过细胞膜向外界环境吸取营养物质和排出代谢废物，以维持人体的正常生命活动。

## 人体的外围防护线——皮肤

皮肤就像一层弹性的天然屏障，将人体与外界环境隔开。天凉了，皮肤会感受到冷空气的侵袭，起一层“鸡皮疙瘩”；天热了，皮肤又会大汗淋漓，第一个做出反应。皮肤的重量约占身体重量的16%。其表面积与身高、胖瘦有关。成年人一般为1.5~2平方米，少年儿童的身体表面积要小些。皮肤的厚薄也不均一，平均在0.5~4毫米。在经常受摩擦的部位如手掌脚掌处的皮肤较厚，而眼皮及四肢的屈侧面皮肤较薄。少年儿童较成年人的皮肤相对薄些。

皮肤按其结构和功能特点由外向内依次分为表皮、真皮和皮下组织。下面主要介绍一下表皮与真皮：

表皮的最外层是角质层。它的表层细胞经常脱落，成为皮屑。角质层的细胞排列紧密，对人体内部组织起屏障作用，还能保持体内的水分。表皮的深层是生发层，有很强的细胞分裂增生能力。生发层中有一些黑色素细胞，能产生黑色素，人的肤色深浅不同，就是由皮肤中黑色素含量的多少来决定的。

真皮这一层则很复杂，它含有大量的弹性纤维和胶原纤维，还有淋巴管、血管、感觉神经末梢，并有皮脂腺、汗腺和毛根等等。所以它管的事情也比较多，像皮肤割破了，出血、疼痛以至伤口愈合，都属它的管辖范围。

概括地说，皮肤有以下作用：

皮肤首先有保护作用。皮肤的表皮能防止病菌侵入，真皮很有弹性和韧性，能耐受一定的摩擦和挤压，皮下脂肪组织能缓冲机械压力，正常情况下，皮肤呈酸性（PH5.5左右），具有很强的杀菌能力。

皮肤还有调节体温的作用。环境寒冷时，皮肤血管多数收缩，血液流量小，皮肤散热少；天气炎热时，皮肤血管多数舒张，血液流量大，皮肤直接散热多。同时，汗腺分泌汗液，汗液蒸发则散失的热量也显著增多。这样，维持了体温的相对恒定。

由于皮肤含有丰富的感觉神经末梢，因此，能感受冷、热、触、痛等刺激，通过神经调节，做出相应的反应，避免了对身体的损伤，俗话说“十指连心”正是这个道理。

皮肤还有排泄的功能。汗腺分泌的汗液，主要成分是水，还有少量的无机盐、尿素等废物。

皮肤还有一定的吸收功能，有时人体生病了，医生会给你开一些外用药贴在皮肤上，让皮肤慢慢地吸收进人体内部，达到预期的治疗效果。

## 骨骼——人体的坚牢支架

据统计，人体内共有 206 块骨。它们通过骨连结，构成骨骼，才将人的身体支撑起来，并保护着重要的内脏器官。

根据骨的形态可以把骨分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨。大腿骨、上臂骨都是长骨；短骨则分布在灵活运动又承受压力的部位，如手腕骨；肋骨则属于扁骨；不规则骨如椎骨。它们都是由骨膜、骨质和骨髓构成的。

**骨膜** 骨膜在骨的表面，骨膜内含有丰富的血管和神经，对骨有营养作用，还对骨的生长和再生有重要作用，这是因为骨膜内有一种特殊的成骨细胞。例如骨折后骨的愈合，就要依靠骨膜的作用。

**骨质** 骨质是骨的重要组成部分，它分为骨松质和骨密质。骨密质致密坚硬，位于骨的表面，在长骨中主要集中在骨干，骨松质主要位于短骨的内部与长骨的两端，结构疏松，像蜂窝一样。

骨质由脆硬的无机物和柔韧的有机物组成。有机物主要是骨胶原蛋白，使骨具有韧性和弹性；无机物主要是钙、磷等，使骨有硬度与脆性。成年人的骨含有机物约 1/3，无机物约 2/3，这样骨既坚硬，又有弹性。儿童、少年时期的骨，有机物含量超过 1/3，骨柔韧，弹性大，不易骨折，但硬度小，容易发生变形，因此青少年应注意保持坐、立、行的正确姿势。到了老年，骨内无机物相对增多，骨硬而脆，弹性小，因此老年人应注意预防骨折。

**骨髓** 骨髓充满于长骨的骨髓腔和骨松质的空隙。幼年人的骨髓全都是具有造血功能的红骨髓，随着年龄增长，骨髓腔中的红骨髓逐渐变为由脂肪细胞构成的黄骨髓，失去了造血功能。而骨松质中终生保持着具有造血功能的红骨髓。

**骨骼结** 人体的骨骼是由一块块骨通过骨连结联系起来而构成的。有的骨连结不能活动，如脑颅骨间的连结；有的稍微能活动，如脊椎骨之间的连结；还有一种是能活动的，就是一般所说的关节，如肩关节、肘关节、膝关节等。

人的 206 块骨骼有规律地组合在一起才构成人体的坚牢支架。根据骨骼的组合可分为头骨、躯干骨和四肢骨三部分。

**头骨** 头骨包括 8 块脑颅骨和 15 块面颅骨。脑颅骨围成的颅腔保护着脑。头骨仅下颌骨能活动，其余的骨都连结得很紧密，不能活动，利于保护脑、眼等器官。此外，两侧中耳内各有 3 块听小骨。

**躯干骨** 躯干骨包括脊柱、肋骨和胸骨。成年人的脊柱由 26 块椎骨构成，椎骨上有椎孔，全部椎骨的椎孔连在一起构成椎管，里面有脊髓。椎骨自上而下有 7 块颈椎、12 块胸椎、5 块腰椎、5 块骶椎合成的 1 块骶骨和 4 块尾椎合成的 1 块尾骨。肋骨共 12 对，胸骨 1 块。肋骨、胸骨和胸椎共同围成胸廓，保护着肺和心脏等器官。

**四肢骨** 四肢骨包括上肢骨和下肢骨各 1 对。一侧的上肢骨由肩胛骨 1 块、锁骨 1 块、上臂骨（肱骨）1 块、前臂骨（桡骨、尺骨）2 块和手骨（腕骨 8 块、掌骨 5 块和指骨 14 块）27 块组成，两侧上肢骨共 64 块。下肢骨共 62 块，每侧有髌骨 1 块，大腿骨（股骨）1 块，膝盖骨（髌骨）1 块，小腿骨（胫骨、腓骨）2 块和足骨（跗骨 7 块，跖骨 5 块和趾骨 14 块）26 块，共 31 块。髌骨、骶骨和尾骨共同围成骨盆。足部的跗骨、髌骨和足底的韧带、肌腱共同构成了凸向上方的足弓。

脊柱从侧面看，有 4 个生理弯曲；足底有足弓；下肢骨很粗壮，这些特点与人类的直立行走相适应。对于支持体重，增加直立、行走、运动时的稳定性，缓冲剧烈运动时对脑的震荡，都是很有好处的。

## 牙齿——食物消化的粉碎机

牙齿是人体中很坚硬的器官，它长在上下颌骨的牙槽里。露在外面的部分即平日张口人们能看见的牙冠；包埋在牙槽里的部分似大树的根部，称为牙根。常见的健康人的牙齿是乳白色的。这是因为牙冠的表面覆盖一层特殊骨质的釉质，称为牙釉质。这种牙釉质极其坚硬耐磨，损坏后不能再生。牙釉质的下面便是牙本质，在牙的中央有一狭窄空腔，称做牙髓，内有丰富的血管。牙齿的主要功能是将进入口腔的食物进行咬碎碾磨等粗加工。为食物进入到胃肠道的消化做前处理。如果进食过快或牙齿脱落、破损，或咀嚼不充分。就会影响食物的前处理，以致加重胃肠的消化负担，粪便中就会出现未消化完全的食物。人在一生中会生长两套牙齿，一套是乳牙，一套是恒牙。大约在出生后6~8个月长出下门牙，然后由前向后依次长出，到2~3岁时一般乳牙长齐到20颗。六七岁（童年期）时，乳牙慢慢脱掉，由恒牙代之——称为换牙。每只乳牙脱落到恒牙的出生大约需要半年的时间。一般到10~14岁时乳牙和恒牙的交换完毕。在乳牙的后方再长出其余的12只恒磨牙，所以说恒牙一般有32颗。全部长齐大约在18~25岁。牙齿的卫生非常重要，少年朋友一定注意正确刷牙，经常漱口。

## 替牙期卫生

人要想有一副好的牙齿，从替牙期就要注意保护牙齿了。要保护好牙齿，首先要保护好六龄齿。下颌第一颗大牙是在6岁时萌出的，故又叫六龄齿。它不是替代乳牙，而是单独萌出的。这颗牙非常重要，不但吃饭用得最多，而且其余恒牙能否长齐还要看它的位置，所以我们要保护好它。其次要注意替牙时间。正常的替牙时间为，前牙7~8岁、尖牙12~13岁，后牙9~11岁。若替牙年龄超过2~3年还不见新牙，就要到医院检查一下，看是否是先天缺失恒牙，若没有，则要帮助它萌出；若乳牙活动了，但距替牙年龄还早好多，也需到医院检查一下，决定是否将乳牙拔掉。再次，在换牙后注意不要用舌头去舔新萌出的恒牙，以防长出来的牙尖刮伤舌头，同时避免舌头把新牙推向外侧，以使恒牙长歪。最后要注意牙齿是否有排列不齐的情况。若个别牙不齐，要等到11~12岁再到口腔正畸科去矫正。因这时乳牙基本换完，恒牙牙根基本形成，矫治器既好做、效果又好。若是多数牙排列不齐，像地包天（上前牙在下前牙里面）这种情况，就要随时发现随时就诊，不必等到11~12岁以后。

## 虫牙

虫牙，医学名词叫龋齿，是由细菌所引起的一种牙体损害。人的牙齿是一个有生命的东西，它像保温杯一样，外面是坚硬的外壳——叫牙体，里面是空的——叫牙髓腔，内存牙髓，牙髓里有血管和神经，血管可以为牙齿运送营养，神经可以感觉疼痛。虫牙实际上并不是牙里真有虫子，而是细菌在作怪，这种菌叫变形链球菌。若口内卫生不好，牙周有食物残渣，则变形链球菌把食物残渣分解，产生酸腐蚀牙，牙齿就不像以前那么硬了，渐渐就出现了小洞洞，这就叫虫牙。若不及时治疗，洞越来越大，这时凉热食物就会刺激牙内神经，感到疼痛，再不治，让细菌继续腐蚀牙，就会引起牙髓发炎，不吃东西也会疼，这就是我们平时说的虫牙牙疼。要想不牙疼，那么只有预防龋齿，早晚刷牙，刷得认真一些，消除口内食物残渣，那样就不易患龋齿了。

## 身体长高的奥秘

人体的生长是一个非常复杂的过程，一般来说身高取决于人体长骨的长度。脑垂体分泌的生长素对长骨的发育、生长起关键性作用，从而也就决定了生长素对人体长高的重要作用。长骨两端是软骨组织，叫骨骺。骨骺不断生成新的软骨组织，然后再钙化，这样长骨的长度也就增加了。生长素并不是直接作用于骨骺，而是借助于血浆中的一种叫生长素介质的物质发生作用，促进软骨组织中蛋白质的合成和细胞分裂，从而使软骨组织生长，长骨也随之增长，身高必然也随之生长。生长素不仅可促进骨骺生长，同时还可促进人体代谢和蛋白质合成，增强钙、钠、钾、磷等重要元素的吸收，以满足人体生长的需要。生长素对人体生长至关重要，幼年时，生长素过少，会长成“侏儒”；过多，则长成“巨人症”。成年后生长素过多，会患有“肢端肥大”病。那么，生长素的多少又是受什么影响的呢？一般说来，影响生长素生成主要有两个因素：一是睡眠，据研究生长素在睡眠时分泌增加，醒时分泌减少，睡眠不足，必然影响生长素生成；二是代谢因素，其中以血糖影响最大，血中血糖充足可促进生长素分泌，因此患有幼儿糖尿病的儿童会影响生长发育。

## 罗圈腿

罗圈腿是人们对双腿呈“O”型或近似“O”的一种戏称。罗圈腿是一种不正常的骨骼发育畸型造成的。形成罗圈腿一般有两种原因：一是幼儿时患佝偻病；二是骨骼生长发育阶段受特殊的生活习惯影响。佝偻病一般是由维生素D缺乏所引起的。维生素D缺乏时，钙、磷在肠内吸收减少，钙、磷减少，一方面机体在甲状旁腺调节下使已长成的旧骨脱钙（旧骨硬度降低），以弥补血中钙、磷不足；另一方面新骨由于缺钙而使骨质钙化不足而质地松软，肌肉关节松弛，直立行走时在重力作用下就会变形。一般1岁以上儿童两足跟并拢，两膝关节距离在3厘米以下为轻度，3厘米以上为重度。幼儿和青少年正处于生长发育阶段，骨骼就是随着年龄增长而逐渐生长钙化的。当青少年和幼儿由于一些特殊习惯，骨骼受某种方向的肌肉拉力，长期持续作用就会使骨骼变形。例如双腿长期持续夹持物品，像骑马等活动，也会形成罗圈腿。要预防罗圈腿，从幼儿时就应注意预防佝偻病和改变不良生活习惯。

## 肌肉——人体运动的发动机

这里说的肌肉，主要指骨骼肌。骨骼肌与骨骼共同构成人体的运动器官。而骨骼肌则是人体运动的“发动机”，为人体运动提供动力。

人体全身大约有骨骼肌 600 多块，占体重 40% 之多。骨骼肌的两端是白色的肌腱，分别固定在骨骼的不同部位上。骨骼肌中间较粗的部分称肌，是肌肉收缩的主要部分。骨骼肌由许多的肌纤维组成，其间分布着营养肌肉的许多血管和支配肌肉的神经。我们身体的一切大小活动都要靠肌肉这个“发动机”的发动收缩，牵拉相应的骨骼的移位完成。所以说骨骼肌是人体运动的发动机。

体育锻炼可促进肌肉的发育，增强肌力。这是因为日常生活中的动作仅部分肌肉参与活动，而进行体育锻炼时，可使全身的肌肉都参与活动，肌肉里的毛细血管网大都开放，以供给肌肉更多的营养，使肌肉逐渐锻炼得粗壮有力。

## 人体的司令部——神经系统

为什么手不小心碰到火会马上缩回？为什么突然受冷会起“鸡皮疙瘩”？为什么突然受惊吓时会心跳、呼吸加快、脸色发白、血压升高？这一系列问题的答案在于人体内有两大调节系统——神经系统和内分泌系统。由于这两个系统的调节作用，使身体各器官、系统的活动协调，使人体能够与外界环境相适应。

神经系统是人体主要的调节系统，是人体内结构、功能最复杂的一个系统。神经系统由脑、脊髓和它们所发出的许多神经组成，脑和脊髓是神经系统的中枢部分，叫做中枢神经系统。脑和脊髓所发出的神经是神经系统的周围部分，叫做周围神经系统。

脊髓是较低级的中枢部位，位于椎管中，上端与脑相连。在脊髓横断面上，可看到中央蝴蝶形的灰质，这是神经系统的细胞体集中的地方，有许多低级的神经中枢，可以完成一些基本的反射活动，如膝跳反射。灰质周围是白质，主要由神经纤维构成，它们分别集合成若干传导束，有的是上行的，向脑部传入信息，有的是下行的，由脑部向下传出信息。如果脊髓的一定部位受到损伤，就会出现特定的感觉或运动障碍，例如病毒损伤了脊髓灰质的特定部位，就可能引起脊髓灰质炎，即俗称的小儿麻痹症。

脑是比脊髓更高级的中枢部分，位于颅腔内，包括大脑、小脑、脑干三部分。大脑最发达，是神经系统调节人体生理活动的最高级中枢。小脑在大脑的后下方，脑干背侧，它对人体的运动起协调作用。大脑下方和小脑前方是柄状的脑干，脑干由上到下依次为间脑、中脑、脑桥和延髓，其白质中有许多重要的传导束，灰质中有一些调节人体基本生命活动的中枢，如心血管运动中枢、呼吸中枢等。这些中枢一旦受损伤，有可能立即致死，因此，有人称它是“生命中枢”。

脑所发出的神经叫脑神经，共有 12 对，第 1 对到第 12 对脑神经的名称依次为嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、外展神经、面神经、位听神经、舌咽神经、迷走神经、副神经、舌下神经。其中除了管嗅觉、视觉的嗅神经和视神经与大脑相连外，其他 10 对脑神经都与脑干相连。

脊髓发出的神经共 31 对，依次为颈神经 8 对，胸神经 12 对，腰神经 5 对，骶神经 5 对，尾神经 1 对。它们分布在躯干、四肢的皮肤和肌肉里。

脑神经和脊神经中，都有一部分传出神经纤维，分布在心肌、内脏的平滑肌和腺体等处，支配各种内脏器官的活动。这部分传出神经纤维所组成的神经叫植物性神经。植物性神经和脑神经、脊神经一起，都属于周围神经系统。

神经系统调节生命活动的基本方式是反射。反射可分为两类：一类是生下来就有的先天性反射，叫做大条件反射。例如手一碰到烫东西立即缩回，蛾子飞到眼前马上眨闭眼。这种反射由大脑皮层下的较低级中枢就可完成；另一类是在生活过程中逐渐形成的后天性反射，叫做条件反射。例如“望梅止渴”、“谈虎色变”都属于条件反射。它是在非条件反射的基础上，在大脑皮层参与下形成的。参与反射活动的神经结构叫做反射弧，它包括接受刺激的感受器、传入神经纤维、神经中枢、传出神经纤维和发生反应的效应器五部分。

## 人体的最高统帅——大脑

一个健康的人，不仅要有一副强健的身躯，关键还要有发育良好的大脑，它是支配人的一切活动的最高统帅。

人的大脑是最发达的，由两个大脑半球组成。大脑皮层表面的一层灰质，又叫大脑皮层，平均厚度约 2~3 毫米。皮层表面有许多凹陷的沟和隆起的回，这就大大增加了大脑皮层的总面积，据统计约有 2200 平方厘米。据科学家研究发现，大脑皮层沟回多的人比一般人要聪慧。大脑皮层主要由神经元的细胞体构成，共有 100 亿左右。

大脑皮层是神经系统调节人体生命活动的最高级中枢，可以分为不同的功能区，又叫神经中枢，比较重要的如躯体运动中枢、躯体感觉中枢。一侧大脑半球的这两个中枢分别管理对侧半身的运动和感觉。例如，左侧大脑半球的躯体运动中枢遭到损伤，会使右侧躯体出现半身不遂。另外，大脑皮层还有专门负责视、听、语言的视觉中枢、听觉中枢和语言中枢等。语言中枢是人类所特有的功能区，绝大多数人的语言中枢在左侧大脑半球，因此把左侧大脑半球称为优势半球。

人的大脑在结构和功能上是极其复杂深奥的，就拿人的记忆力来说，有人估计，一个人的大脑能记忆的信息量，大体相当于全世界图书馆的 7.7 亿册藏书所包含的信息量，可见人的记忆潜力是多么惊人！人脑还有抽象概括、推理和思维能力。但是，人的知识、才智决不是生来就有的，而是在后天的社会实践活动中通过学习、训练得到的。

语言功能是人类特有的功能。它是人类进行思想交流、学习、教育、生产劳动和其他社会活动的工具。

人类有了语言和思维，相应地，在大脑皮层就出现了语言中枢。绝大多数人，语言中枢定位在左侧大脑半球，人是用大脑左半球“说话”的。这是 100 多年前，法国神经科医生布朗克发现的。一天，一个病人来找布朗克医生，不论医生问他什么话，他都一言不发。后来，病人用文字告诉医生，他从前是能说话的，在一场突发性的大病中却丧失了语言表达能力。对这位“有口难言”的病人，布朗克深感同情，对病因也产生了极大的兴趣，非要把它弄个水落石出不可，于是坚持给患者治疗，直到患者去世为止。后来经尸体解剖，布朗克终于发现，患者的左侧大脑半球的局部发生了严重的病变。面对这一病因所在，他不禁激动地说：“原来人是用大脑左半球‘说话’的。”布朗克的发现，经过神经生理学家的多次实验和验证，确认他发现的这个区域是大脑皮层专管语言运动的中枢，取名叫运动性语言中枢，又叫说话中枢。如果说话中枢受损，可以引起运动性失语症，病人虽然能看懂文字和听懂别人谈话，但是已丧失说话能力，只能发出单个的声音。

后来的科学研究发现左侧大脑半球不仅有运动性语言中枢。还有视运动性语言中枢（书写中枢）、听性语言中枢、视性语言中枢（阅读中枢）。书写中枢损坏时，会引起失写症。病人能听懂别人的话和看懂文字，自己也会说话，手部肌肉虽然能活动，但写字、绘画等精细运动发生障碍。听性语言中枢受损时，会引起感觉性失语症，病人可以讲话，也能听到别人讲话，但不能理解讲话的含义，因此对别人的问话常常是答非所问。阅读中枢受损时会引起失读症，病人视觉没有问题，但是看不懂文字的含义，变得不能阅读。

因为有了语言，有了语言中枢，使人的大脑皮层的高级神经活动与动物

有了本质的区别。高级神经活动的基本方式是条件反射，但是，动物只能对具体的信号刺激发生反应，建立条件反射，而人类除了对具体信号发生反应外，还能对具体信号抽象出来的语言、文字发生反应。例如，羊看见了狼来了，才可能逃跑，而人听到“狼来了”的喊声就可能设法躲避，因此，人类的大脑有抽象思维和概括推理的能力。

## 垂体与垂体分泌的激素

垂体位于脑的底部，大小像豌豆，重量仅 0.5 克，但它是内分泌腺的枢纽，能分泌多种激素，调节人体的新陈代谢和生长发育，并能调节其他内分泌腺的活动。垂体分泌的生长激素能促进全身（尤其是骨骼）的生长。如果幼年时期生长激素分泌不足，则生长迟缓，身材矮小，有的到了成年后身高仅 70 厘米，这叫侏儒症；而幼年生长激素分泌过多，则过分生长，到了成年后，有的身高可达 2.6 米以上，这叫巨人症；如果成年人生长激素分泌过多，由于长骨的骨骺已经愈合，身高不能再增长，而使短骨过分生长，形成手大、指粗、鼻高、下颌突出等现象，叫做肢端肥大症。此外垂体分泌的促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素和促性腺激素，能分别调节甲状腺、肾上腺皮质和性腺的活动，并维持它们的正常发育。

## 智商

智商是智能发育商数的简称，是检查智能发育的一种方法。主要检查婴幼儿、少儿智能发育是否符合正常发育规律。若有发育异常，便可及早发现，并追溯原因，加以恰当的治疗。智商，可用下列公式表达：

$$\text{智商} = \frac{\text{测得的发育成熟年龄}}{\text{实际年龄}} \times 100\%$$

智商检测方法，因对象不同而异。3岁以内的婴幼儿，通过对动作能、应物能、言语能和应人能四大技能来测试，并把4周、16周、28周、40周、52周、12个月、24个月、36个月作为8个枢纽龄重点检测，因为在这些阶段智能发育可显示特殊的飞跃性发展。大一些的儿童则可以用一些简单方式来检查，如2岁半到8岁儿童，可采用一些图片回答形式或绘画试验等方式进行检查。需要强调的是，智商只能表示该少儿或婴幼儿在检测年龄段内智能发育是否符合正常规律，并不能肯定被检查者一定智能高或低下，因为存在智能发育有早有晚的情况；更不能断言被检查者聪明或愚笨；而且智商只有在全面了解小儿抚育、教育及健康情况，并在多次随访后测定才能确定相对正确的数值。

## 科学用脑

使用大脑要讲究科学性，科学用脑可以提高工作效率，达到事半功半的效果。要想科学用脑，就必须做到：

**要勤于用脑** 大脑越用越灵，这是由大脑的构造和工作特点所决定的。大脑工作程度是记忆 学习 再记忆。一般人每天进入大脑的信息很大，99%的信息只是暂时记忆，过后很快就忘记了，只有 1%的信息被记忆、贮存下来，我们称之为长久记忆。但是暂时记忆通过学习可转入长久记忆，这样人类的知识才越来越丰富，人类也越来越聪明了。动物实验也表明，在复杂环境中生长的老鼠大脑皮质就比在简单环境中生长的老鼠发达。

**劳逸结合** 大脑既要工作也要休息，一般人的大脑工作时间：幼儿每次不宜超过 20 分钟，中小學生一次不宜超过 45 分钟。

**要掌握大脑节律特点** 脑细胞工作效率不是 24 小时都一样的，如同大海一样，既有高峰，也有低谷。每个人又都不一样，有的人上午 10 点左右工作效率高，而有的人则深夜学习效果好。这就需要自我掌握，争取在学习效果好的时间学习，以取得良好效果。

**注意补充大脑营养** 脑细胞内含有丰富的卵磷脂，我们平时生活也应注意为大脑补充卵磷脂，进食要注意选择一些含卵磷脂丰富的食物，像鱼、虾、鸡蛋黄等等。

## 生命的主宰——心脏

心脏是人体生存的关键环节。人每时每刻，都离不开心脏的辛勤工作。一旦心脏发生病变，停止了工作，血液就会停止流动，细胞的新陈代谢就不能维持，人就会迅速死亡。有时，这种情景只发生在几秒钟内。

心脏位于胸腔内中部偏左，外形似桃子，大小如拳头。如果你将手轻轻放在左侧胸壁、乳头下方周围，就会触到有节奏的心尖跳动。心脏内部被隔成左右不相通的两部分，左右两部分被瓣膜分别隔成上下两部分，这样，心脏就有了4个腔：上面两个腔分别叫左右心房，下面两个腔分别叫左右心室。心房连通静脉：左心房连肺静脉，右心房连上、下腔静脉。心室连通动脉：左心室连主动脉，右心室连肺动脉。心房和心室之间、心室和动脉之间，都有如抽水机活塞一样的瓣膜。这些瓣膜只能向一个方向开，使血液只能从心房流向心室，从心室流向动脉，而不能倒流。

人们的心脏一缩一舒，按一定规律有节奏地跳动着，将心脏内的血液射到动脉中。正常成年人平静状态下，心脏每分钟跳动75次。心脏每跳动1次大约射出70毫升血液到大动脉。按此计算，成年人每昼夜心脏就要跳动10万多次，全心射出血液15000千多升。如果强体力劳动或情绪激动时，心跳可加快到每分钟180~200次。由此可见，心脏是多么的辛苦和勤劳！儿童的新陈代谢旺盛，而心脏发育又不够完善，收缩力较弱，跳动1次射出的血液就少些，所以要靠加快心跳次数才能适应身体代谢的需要。因此，年龄越小，心跳越快。训练有素的运动员，心跳较慢，大约每分钟50~60次。心肌收缩更有力，以较少的心跳次数就能满足身体的需要，提高了心脏的贮备能力。

有人或许要问，我们的心脏，昼夜不停，几十年如一日地工作，它不累吗？原来，心脏并不是只工作，不休息。在心脏的每一次跳动中，收缩才是工作，舒张是在休息。心脏每搏动一次约需0.8秒，其中收缩只占0.3秒，舒张占0.5秒。看来心脏很注意劳逸结合，正因如此，心脏才能辛勤工作几十年，甚至上百年的不停息。

## 生命之海——血液

我们把血液视为生命之“海”，是因为人体一时一刻也离不开它，如果1次失血超过体内血量的30%，就会有生命危险；而且血液的成分与地球上最早出现的原始生命的诞生地——原始海洋的成分很相似。血液包括血浆和血细胞两部分。如果把血浆比喻为海水，那么，血细胞就好比航行在大海中的小船。

血浆中含量最多的是水，约91%~92%，还含有少量很重要的物质，如7%左右的蛋白质，0.1%左右的葡萄糖，0.9%左右的无机盐，以及微量的维生素、激素与酶等。血浆能运载血细胞，输送养料和废物，使人体内细胞所生活的液体环境保持相对稳定，以利于细胞进行正常的生理活动。

血细胞包括红细胞、白细胞和血小板。成年人每立方毫米血液里红细胞的数目，男子平均为500万个左右。女子平均为420万个左右。红细胞里含有一种红色含铁的蛋白质，叫血红蛋白，因而使血液成为红色。红细胞的主要功能是运输氧，也能运输一部分二氧化碳。血液中白细胞的数量比红细胞少，每立方毫米血液中有5000~10000个。白细胞的种类很多，如粒细胞、淋巴细胞和单核细胞等。白细胞有吞食病菌、保护健康等作用。血小板的数量为每立方毫米血液中10~30万个，它有促进止血和加速凝血的作用。血小板实际上是骨髓中巨核细胞脱落下来的小碎片。

血液中的血细胞不断地进行新陈代谢。红细胞的寿命平均为120天，白细胞有的只能活几个小时，有的可以活几年，血小板的寿命平均为10天左右。造血器官不断地工作，产生新的血细胞，来补充衰老死亡的血细胞，使血液中各种血细胞数量维持相对恒定。

血液是人体的“运输大队长”。伴随着血液在心血管系统中周而复始地循环流动，将氧气和各种营养输送给每一个细胞，同时，将细胞产生的二氧化碳等废物，运输到一定部位清除体外。

血液的运输功能还能保持细胞生活的流体环境相对恒定，从而保证了细胞的正常生命活动。所以医生常常把验血结果作为诊断疾病的重要参考。

血液还是人体的“警卫员”。某些白细胞能吞食入侵的病菌；淋巴细胞参与人体的免疫功能；当人体受伤出血时，靠血小板的止血、凝血作用，堵住伤口。所有这些都说明了血液对于人体具有防御保护作用。

此外，血液在调节体温过程中，也起重要的作用，一方面能大量吸收体内产生的热，另一方面能将体内深部器官产生的热运输到体表进行散发。

## 生命的环形运输线——血液循环

血液在心脏与全部血管的完整封闭式管道中，作周而复始的流动，亦叫血液循环。心脏即“血泵”，是血液循环的动力器官。血管则是血液运行的主要干道。

血液在全身的流动，就像一支“运输队”，运输着体内的营养物质和代谢废物，以维持机体内环境的相对稳定。

血液循环又分体循环和肺循环。血液由左心房泵出，流经大、中、小、微动脉直至组织细胞周围的毛细血管网，将氧和营养物质输送给全身的组织细胞，并将组织细胞的局部代谢产物运走，再通过微静脉、小静脉到上、下腔静脉，流回右心房。这部分的血液循环称做体循环。体循环的结果是将鲜红色的动脉血变成了暗红色的静脉血。

肺循环是将流回右心房的静脉血，经右心泵至肺动脉，至肺毛细血管部位与肺泡进行气体交换，摄取氧气，弃去二氧化碳，再由肺静脉流回至左心房，这就是肺循环。肺循环的结果是将右心房排出的静脉血变成了富含氧气等的动脉血。体循环和肺循环在心脏处连通在一起，组成身体的一条完整的环形运输线。血液循环一旦停止，则会造成运输障碍，脑、心、肾等是对缺血缺氧最敏感而耐受力又低的重要器官。尤其是大脑，缺血3~10秒会意识丧失，缺血5~10分钟就会出现不可逆性损害或死亡。

## 生命的物质交换站——人体微循环

人体的微循环，是指微动脉与微静脉之间微细血管中的血液循环，需借助于显微镜才能看到。在微动脉和微静脉之间有毛细血管，迂回曲折，相互交错成网。

毛细血管与组织细胞直接接触，其壁特别薄——仅由一层细胞构成。这层细胞的间隙可允许一些物质通过。毛细血管的腔特别细小，管径只有千分之九毫米左右。最细的毛细血管整个管壁仅由一个上皮细胞围成。毛细管腔内的血液流动也特别缓慢。毛细血管数量大，分布广泛。例如一个70公斤体重的人，如果将其全身肌肉中的毛细血管连接在一起的话，其长度足够绕地球一圈的。

微循环血液速度调节，主要依局部组织代谢产物（二氧化碳、乳酸、组织胺等）的浓度及激素水平等进行。例如，当组织处在安静状态时，代谢速度较慢，代谢产物较少。局部的毛细血管网大部分关闭，血液减少。经一定时间后，由于局部血流的减少，又使局部代谢产物蓄积，毛细血管网广泛开放，加快血流速度，以运走蓄积的代谢物。

## 输送血液的压力——血压

血液在血管内向前流动时，因为血液使血管充盈，则对血管壁造成一种侧压力，就叫血压。它来自于心脏收缩时释放的能量。由于血液在沿着血管流动的过程中，需不断克服阻力，消耗能量，所以血压在循环过程中是逐渐下降的。通常所说的血压，是指体循环的动脉压，是血管壁受到的侧压力与大气压之差。临床上一般是用血压计在上臂的肱动脉处测量。血压的单位过去用毫米汞柱表示，如今使用我国法定的计量单位“千帕（kPa）”来表示。动脉血压在心脏一缩一舒的过程中也是变化着的。一般在心脏收缩时，动脉血压所达到的最高数值，叫做收缩压。心脏在舒张时，动脉血压所降到的最低值就叫舒张压。医生一般在测量之后，就用一分子式形式记录下来。例如16/10kPa，就代表某人收缩压16kPa，舒张压是10kPa。健康成人的血压正常值一般是收缩压13.3~16kPa，舒张压8~10.7kPa。如果收缩压持续高于21kPa，或舒张压超过12kPa，则是高血压。如果收缩压持续低于12kPa，则是低血压。老年人因为动脉管壁硬化，弹性较差，易患高血压。如果血压过高，心脏负担过重，久而久之，易出现心力衰竭。另外血管内壁也易受损伤，例如脑血管受损出血，造成脑溢血，危及生命。如果血压过低，又会造成供血不足，使器官组织缺血，尤其是肾、脑、心等。

## 血型——细胞膜上的特性标志

根据人类的外表颜色特征，可将人类分为许多类别，如黄种人、白种人、黑种人等。由于人类细胞（白细胞、红细胞、组织细胞等）膜的分子组成及结构的不同，使它们各具特征性抗原。根据细胞特征性抗原的不同或者有无，可将血液分为若干血型系统。目前已经科学研究确认的仅人类红细胞的特征性抗原至少有 15 个类型，也即有 15 个血型系统（如 ABO、RH、Lewis 等）。其中 ABO 血型系统是发现最早与临床医学关系最密切最常应用的。

早在 1890 年，人们就发现人类红细胞膜上可含有 A 和 B 两种凝集原。人类血清中也存在抗 A 和抗 B 两种凝集素。ABO 血型系统就是根据红细胞膜上含有的 A 和 B 凝集原的不同，将人类血液分为 A、B、AB、O 4 个基本血型。红细胞膜上仅具有 A 凝集原的就是 A 型血；仅具有 B 凝集原的为 B 型血；A、B 两种凝集原均具有的就是 AB 型血；O 型血者无 A 或 B 凝集原。实验研究还发现，A 凝集原与抗 A 凝集素结合或 B 凝集原与抗 B 凝集素结合会使红细胞凝集成团，并在血管中发生溶血反应，所以 A 型血里无抗 A 仅有抗 B 凝集素，B 型血里仅有抗 A 凝集素，AB 型血里无抗 A 和抗 B 凝集素，而 O 型血里同时具有抗 A 和抗 B 凝集素。

在临床上输血时，主要考虑供血者的凝集原与受血者的抗凝集素有无凝集反应，所以最好是同型输血。O 型血素有“万能代血者”之称，因为它不含有 A 或 B 凝集原；而 AB 型血又称“万能受血者”，因为它无抗 A 和抗 B 凝集素。考虑到人类除 ABO 之外，还有许多血型系统，所以临床上输血之前都要做配血试验。人的血型是遗传所得，终生不改。

那么，血型是怎样遗传的呢？原来，血型是由细胞核染色体上的基因所控制的。ABO 血型系统是由 A、B 和 O 3 个基因所控制。在每条染色体的某个点上都必然有 1 个 A 基因或 B 基因或 O 基因，三者必居其一。其中 A 基因和 B 基因是显性因子，而 O 基因是隐性因子。所谓隐性因子就是伴随 A 基因或 B 基因而不会表现出来的基因。我们知道，子代的遗传特性根源于父母双方性细胞的染色体。就是说，子代的遗传物质一半来自于父亲，一半来自于母亲。如果子代从父母那里得到相同的血型基因（如 A 和 A 或 B 和 B），称为纯合子。如果不相同（如 A 和 O 或 B 和 O），称为杂合子。纯合子表现为与父母相同的血型，而杂合子则表现为显因子的血型。所以人体内所具有的血型遗传基因和血型的表现形式并不一定相同。其规律是：具有 AA 或 AO 遗传基因的人，其血型表现形式为 A 型；具有 BB 或 BO 遗传基因的人，血型表现形式为 B 型；具有 AB 遗传基因的人，其血型为 AB 型；而只有 OO 遗传基因的人，才表现为 O 型。如下表所示：

ABO 血型的遗传基因和表现形式

血型遗传基因	血型的表现形式
AA、AO	A
BB、BO	B
AB	AB
OO	O

ABO 血型系统遗传关系

亲代父母的血型	子 代	
	可能有的血型	不可能有的血型
O × O	O	A , B , AB
O × A	O , A	B , AB
O × B	O , B	A , AB
O × AB	A , B	O , AB
A × A	A , O	B , AB
A × B	O , A , B , AB	—
A × AB	A , B , AB	O
B × B	B , O	A , AB
B × AB	A , B , AB	O
AB × AB	A , B , AB	O

根据以上规律，我们就可以根据父母的血型推断子女可能出现的血型和不可能出现的血型。

## 肺——结构巧妙的换气站

在人体的新陈代谢过程中，需要经常不断地从环境中摄取氧气，并排出二氧化碳。而人与环境的这种交换离不开肺，肺组织里有一套结构巧妙的换气站。在人们吸入大气时，大气经鼻、咽、喉、气管、支气管的清洁、湿润和加温作用，最后到达呼吸结构的末端肺泡。肺泡与毛细血管的血液之间有一道呼吸膜相隔。薄薄的呼吸膜，只允许氧气和二氧化碳自由通过，其他一律挡驾。氧经肺泡，通过呼吸膜，进入毛细血管，进而至动脉流遍全身。二氧化碳由静脉经毛细血管，通过呼吸膜，到肺泡，经肺排出体外。如此反复呼吸，人体就能源源不断地从外界获取氧气，排出二氧化碳。

## 肺活量

肺有足够的通气量是呼吸进行的保证。肺活量是肺的通气容量指标。肺内气体的容量随呼吸的深浅而不同。正常人整个肺脏中的通气是不均匀的。肺泡的总面积为 100 平方米,平静呼吸时仅约 1/20 的肺泡面积起通气或换气作用,其余的肺泡都是陷闭的,所以肺的储备量很大。

肺活量的测试要借助于肺量计来完成。它是一种无创伤且易被受检者接受的测试指标。健康查体时,经常要测定肺活量。测试时,让受检者立位,先做最大深吸气后,再做最大的深呼气。深吸气后 1 次所能呼出的最大气量即为肺活量。一般成年男子平均为 3.5 升,成年女子平均为 2.5 升。

肺活量的大小受年龄、性别和健康状况的影响。一般男性大于女性,运动员较一般人大,青壮年大于老年人。

## 呼吸道——气体进出肺的通道

呼吸道是呼吸气体进出肺的唯一通道，它由鼻腔、咽喉、气管、支气管组成。鼻和咽喉为上呼吸道，气管和支气管为下呼吸道。

鼻腔是呼吸系统的门户。鼻腔的前部有忠诚的“边防卫士”——鼻毛。它可阻挡、过滤吸入气体里的灰尘、异物。鼻腔的内表面有一层粘膜可分泌粘液，粘膜内有丰富的毛细血管。所以鼻腔除一般的通气道功能外，还具有加温、湿润、清洁呼吸气的作用。通过这种预处理，可减少吸入气体对肺泡的不良刺激。若受凉感冒等，可使鼻腔粘膜发炎、充血、肿胀，使本来就狭窄的鼻腔更加狭窄，表现为鼻塞，影响通气。

气体进入鼻腔后经咽喉入气管、支气管，最后到达肺泡，所以咽喉也是呼吸气体出入的要道。喉有软骨作支架使气体得以畅通。通常我们看到脖子前方的突出喉结就是喉软骨之一甲状软骨向前凸的部分。如果咽喉部发炎或有肿瘤等占位性病变，会影响呼吸气体的出入。

## 唾液——金津玉液

不知你注意了没有，你的口腔总有股暗泉在涓涓流出，永不中断，使你的口腔总是保持湿润舒服。如果你看到了特别喜爱的食物或特别酸的食物时，还会即刻泉水涌动，垂涎三尺，那么泉源在哪里呢？原来在人们的口腔内有3对大唾液腺叫做腮腺、颌下腺、舌下腺，还有分散在舌和口腔粘膜的许多小唾液腺，都是腺源。流出的泉水由导管流入口腔混合而成唾液。正常人每昼夜大约有1.0~1.5升的唾液流入口中。唾液无色无味，接近中性，其中90%是水，其余为有机物如淀粉酶、溶菌酶等，无机物钾、钠、钙等，少量的氮、氧、二氧化碳、氨等，可以说是一种高级的矿泉水，但作用远大于矿泉水，它是人体不可缺少的。

## 胰——人体重要的消化腺

胰位于左腹中部，能分泌胰液，它是一种消化力极强且极重要的消化液。正常人每天可分泌胰液 1~2 升，它是无色无味，呈弱碱性（pH7.8~8.4）的液体。胰液富含碳酸氢盐及胰淀粉酶、胰脂肪酶、胰蛋白酶和糜蛋白酶。胰腺分泌的胰液由导管排入十二指肠帮助消化。

胰液是肠粘膜的“保护神”。胰液中的碳酸氢盐能中和随食物排到小肠的强酸——胃酸。使肠粘膜免遭强酸的侵蚀，有保护小肠粘膜的完整性及消化吸收的能力。

胰液能为小肠内的消化酶提供适宜的工作环境。小肠内的许多消化酶需要适宜的工作环境——弱碱性（pH7~8）才能正常工作。弱碱性的胰液能中和强酸性的胃液，使小肠中的许多消化酶更好地发挥消化吸收的功能。

胰液是“强力消化剂”。胰液中有许多消化酶，其消化力最强，能使淀粉、脂肪、蛋白质等营养物质完全消化。如胰淀粉酶可分解淀粉为麦芽糖；胰脂肪酶能将脂肪分解为可被机体吸收的甘油和脂肪酸；胰蛋白酶和糜蛋白酶能将蛋白质分解为小分子多肽和氨基酸，有利于小肠的吸收。

胰腺是体内重要的消化腺，如果胰腺分泌胰液过少或缺乏，将会出现消化不良，尤其是食物中的脂肪和蛋白质不能被完全消化吸收。

## 胰岛与胰岛素及胰高血糖素

胰腺除分泌胰液——一种重要的消化腺外，散布在胰腺中的一个腺细胞团，叫胰岛，它还能分泌胰岛素和胰高血糖素，具有内分泌功能。胰岛素是一种含 51 个氨基酸的蛋白质，它能促进血糖合成糖元，加速血糖的分解，从而降低血糖的浓度。如果胰岛素分泌过少，会使血糖浓度显著增高，当超过正常水平时，就有一部分糖随尿排出，形成糖尿。糖尿是糖尿病特征之一。胰高血糖素对血糖的影响正好和胰岛素相反，它主要是能促进肝糖元分解为葡萄糖，因而使血糖升高。在胰岛素和胰高血糖素的共同作用下，使人体的血糖浓度维持在 0.1% 左右。

## 酶

新陈代谢是生命的特征之一。人体内的新陈代谢过程是极其复杂的，包含许多的生物化学反应。据统计，人体细胞每分钟大约发生几百万次的化学反应。由活性细胞制造的蛋白质——酶，能催化体内的生物化学反应，是打开生命之锁的特殊钥匙。

酶这把钥匙之所以特殊，是因为：（1）催化作用的高度专一性。就像锁与钥匙的关系一样，一种酶只能催化一种（或一类）化学反应。

（2）酶催化作用的高效率。酶与一般催化剂不同，催化效率特别高。

在常温常压及 pH 值中性的条件下，酶比一般催化剂的效率高  $10^6 \sim 10^{12}$  倍。酶的催化高效率是有条件的，一般在  $37^\circ\text{C}$ 、酸碱度在中性，即相当于人体的正常生理状态下，才能发挥其高效催化作用。

人体内已发现的酶近千种。酶的缺乏或不足，就会影响某种生物化学反应，发生代谢紊乱，并可能表现为疾病。例如，一种白化病，即皮肤毛发都是白的。就是由于体内缺乏酪氨酸酶，以致无黑色素形成所致。所以通过测定体内酶的水平可有助于疾病的诊断。一些酶制剂还可以用于治病。

## 胃——食物的加工厂

胃像一个布袋，位于人们的左上腹腔。是消化道中膨胀最大的部门，上接贲门食道，下通幽门十二指肠。在胃的内表面有许多崎岖不平的粘膜，似丘陵山洼。当有食物充填时，粘膜可扩展，使食物与胃有更大的接触面积。

胃是食物的贮运场和加工厂，是食物消化的主要器官。胃能分泌大量强酸性的胃液（ $\text{pH}0.9 \sim 1.5$ ）。其主要成分是能分解蛋白质的胃蛋白酶、能促进蛋白质消化的盐酸和具有保护胃粘膜不被自身消化的粘液。正常成人每天大约分泌胃液 1.5~2.5 升。经过口腔粗加工后的食物进入胃，经过胃的蠕动搅拌和混合，加上胃内消化液里大量酶的作用，最后使食物变成粥状的混合物，有利于肠道的消化和吸收。所以胃是食物的加工厂，是食物最后消化吸收的前站。

一般儿童的胃壁较薄，体积也较小，胃腺分泌的消化液酸度低，消化酸也较成人少，消化能力比成人差，所以儿童最好吃易消化的食物。

## 消化与吸收

消化与吸收是人们从外界摄取营养物质的重要过程，亦指食物在消化道加工和提取的过程。消化，即食物入口后的一系列加工过程，最终使食物的精华——营养成分变成能够被吸收利用的形式。由于消化机理不同，可分为物理消化和化学消化。物理消化主要是指食物的磨碎、搅拌，并与消化液的混合过程。靠的是牙齿的咀嚼、舌头的搅拌和胃肠的蠕动。化学消化即将食物经过化学反应的变化，使之变成能被人体直接吸收利用的形式——水溶性的小分子，如葡萄糖、氨基酸、脂肪酸等。淀粉部分在口腔淀粉酶的作用下消化。胃初步消化蛋白质之后又进入小肠，在小肠蠕动及肠液、胰液及胆汁等消化液的共同作用下，将糖、蛋白质及脂肪完全消化。胆汁是由肝脏合成的，经过胆道排入小肠，能促进脂肪类的消化，所以肝功能不良者，不愿食油腻食物。吸收，即将食物消化后的可吸收部分，提取其精华，输送到血液的过程。吸收的场所主要在小肠，能吸收葡萄糖、氨基酸、甘油、脂肪酸、无机盐、水、维生素等。大肠只吸收少量的水、无机盐和部分维生素等。胃的吸收就更少了，仅是少量的水、无机盐、酒精等。一般少年儿童吸收能力较强，这也是身体生长发育所必需的。吸收后的食物残渣经肛门排出。

## 肝脏——人体的重要化工基地

肝脏是维持生命的重要器官之一，位于腹腔的右上方，重约 1500 克，由左叶、右叶和胆囊构成。肝脏有分泌胆汁和解毒作用，尤其对人体内蛋白质、糖类、脂肪等很多物质的代谢有重要作用，是人体的重要“化工基地”。

**对糖代谢的作用** 肝脏是维持血糖恒定的主要器官。饮食后，血糖升高，肝细胞将葡萄糖合成肝糖元贮存起来；空腹时，肝糖元又分解成葡萄糖，以提高血糖水准。肝脏还可以把糖变成脂肪，把某些氨基酸和甘油转变为糖元。

**对脂肪代谢的作用** 肝脏是制造胆汁的场所，胆汁经总胆管输送到十二指肠，对食物中的脂肪起乳化作用，使大的脂肪滴变成脂肪微粒，从而加快人体对脂肪的消化和吸收进程。血浆中的磷脂、胆固醇及胆固醇酯主要是在肝脏中合成的。

**对蛋白质代谢的作用** 血浆蛋白质大部分是在肝脏中合成的。肝脏内氨基酸代谢很旺盛，氨基酸代谢过程中产生的氨对人体是有毒的，肝脏可以把这些氨转化成尿素，由肾脏排泄出体外。当肝功能很坏时，尿素合成减少，血氮含量升高，可以使病人陷入昏迷，称为“肝昏迷”。肝细胞内含有许多“谷—丙转氨酶”（简写 CTP），当肝细胞发炎或坏死时，这种酶便从肝细胞中释放出来，跑到血液中。因此，血清中谷—丙转氨酶便会升高，这是临床上常用的一项化验，用来诊断肝炎、肝硬化等肝脏疾病。

**对维生素代谢的作用** 肝脏分泌的胆汁可以促进脂溶性维生素（如维生素 A、D、E、K）的吸收。肝脏可以把胡萝卜素转变为维生素 A，人体内的维生素 A 有 95% 贮存在肝脏内。

**解毒作用** 肝脏是人体的主要解毒器官。胃、肠吸收来的一些有毒物质、药物以及体内代谢产生的有毒物质（如氨），可以在肝脏作用下，转化成无毒物质，或氧化分解。

## 乙肝疫苗

乙肝疫苗是一种用于预防乙型肝炎的特殊药物。现在健康的儿童都要注射乙肝疫苗来预防乙肝。乙肝全称叫乙型病毒性肝炎，是一种传染性很强、危害很大的疾病。乙肝是由乙肝病毒引起的一种自身免疫性疾病，简单地说，也就是人体自己误伤自己的疾病，其过程是这样的：乙肝病毒通过输血、打针等途径进入人体，然后都跑到人体肝脏中躲起来，并在那里繁殖后代。乙肝病毒身上有一种特殊信号叫抗原性，可被人体免疫系统查觉到，免疫系统马上生产出一种蛋白质——抗体来消灭这些入侵病毒，可是这些抗体识别不出哪些是病毒，哪些是肝脏细胞，结果两者全都被消灭了，这样肝脏也就被破坏了，也就是说这个人得肝炎了。怎样才能既消灭病毒，又保护肝脏呢？后来人们想出了一个办法，先杀死乙肝病毒，但还保留它的抗原性，然后注射到人体内，这种被杀死的病毒所带的抗原性，刺激人体免疫系统产生相应抗体，这些抗体就事先在血液中巡逻，一旦有活的乙肝病毒进来，立即在它们进入肝脏前消灭它，这样，就会既保护肝脏，又消灭病毒，人体会获得预防肝炎的免疫力，达到预防肝炎的目的。这种被杀死的乙肝病毒即乙肝疫苗。这也就是乙肝疫苗为什么能预防肝炎的道理。

## 肾脏——人体的对称净化器

人体在新陈代谢过程中，不断地产生二氧化碳、尿酸、尿素、水和无机盐等代谢产物。这些物质在体内积聚多了，影响正常生理活动，甚至危及生命。这些废物排出，主要依靠人体的“对称净化器”——肾脏来完成。肾脏是形成尿液的器官。它长在腹后壁脊柱两侧，左右各一个，形状像菜豆，内侧中部凹陷成肾门，是血管和输尿管等出入肾脏的地方。

**肾单位** 肾单位是肾脏的结构和功能的基本单位。每个肾大约由 100 多万个肾单位构成，每个肾单位包括肾小体和与它相连的肾小管两部分。肾小体由肾小球和包在它外面的肾小囊构成。肾小球是由入球小动脉分出的数十条毛细血管弯曲盘绕而成的血管球，毛细血管另一端汇集成出球小动脉。肾小囊紧包在肾小球外面，是由肾小管的盲端膨大凹陷而成的。肾小管是与肾小囊相连通的细长的弯曲的管子。

**尿液的形成过程** 尿液的形成过程包括肾小球的过滤作用和肾小管的重吸收作用。当血液流经肾小球时，血液中除血细胞和大分子蛋白质外，其他成分如水、无机盐类、葡萄糖、尿素、尿酸等物质，都可以由肾小球过滤到肾小囊腔内，形成原尿。原尿流经肾小管时，其中对人体有用的物质，如大部分水、全部葡萄糖、部分无机盐等，被肾小管重新吸收回血液；而剩下的废物，如尿酸、尿素、一部分无机盐和水分等，则由肾小管流出，形成尿液。人体的肾脏每昼夜可过滤原尿 150 升左右，其中的 99% 被肾小管重吸收，所以人一昼夜排尿约 1.5 升。尿液由肾单位形成后，都汇集到肾盂，经输尿管输送到膀胱，暂时贮存，达一定量后排出体外。

**肾脏的血液供应** 肾脏担负着艰巨的清洁血液的任务，所以肾脏的血液供应很丰富，每分钟流经肾脏的血液相当于心脏输出量的 20% ~ 25%，它的平均血流量比体内其他任何器官都多。一旦肾脏的功能出现障碍，会使血液中尿毒等含量过多，而出现尿毒症，严重时人会昏迷，甚至死亡。

## 脾脏——人体的安全保卫部

脾脏位于左上腹部，正常状态下巴掌大小，质较脆，在早期胚胎中是重要的造血器官，出生后主要由骨髓来完成。但脾脏还具有许多特殊功能。第一，应急造血功能。人体需要生产出新的血细胞以补充不断衰老死亡的旧血细胞。在机体应急状态下，如中毒、药物抑制或感染时，脾脏就重新制造各种类型的血细胞，以挽救危重的生命。第二，小血库功能。脾脏内有许多血窦，就像一个个小小的血池子，充当小血库的作用。脾脏一般能存 40~50 毫升血。第三，净化血液功能。体内的血液每天大约要从脾脏流过 30~50 次。脾脏血窦里的吞噬细胞就像严格的检查卫士一样，不断检出衰老伤残的细胞及血小板，并将其吞噬消灭掉。同时将红细胞中的铁收集起来，输出至骨髓，重新用于造血。第四，细胞免疫大军营。人体的许多免疫卫士——淋巴细胞、杀伤细胞和自然杀伤细胞大量驻守在脾脏，一旦人体的某个部位遭受病菌的侵犯，这些免疫卫士们就从这里开拔，奔向战场——感染部位。杀伤敌人，平息战事。第五，体液免疫武器的兵工厂。多数的免疫球蛋白、补体、调理素、备解素等体液免疫武器都在脾脏生产。一旦体液里出现敌情——如毒素、细菌和有害抗原时，它们就及时出击并围歼之。

## 抗原和抗体

抗原和抗体，犹如敌人和卫士。抗原是一些属于自身正常物质之外的异种或异物物质，如细菌、病毒、寄生虫、毒素等。这些抗原能刺激人体的免疫系统，并由淋巴细胞产生特殊物质——免疫球蛋白，亦称为抗体。抗体能与抗原特异性地结合，拖住抗原，帮助免疫细胞吞噬、清除抗原。根据抗体结构和功能，可分为五类，分别称做 IgG、IgA、IgM、IgD、IgE。其中 IgG 是人体内最主要的抗体。在血中的含量占血清总抗体的 80%。人体大多数抗菌性、抗病毒性、抗毒素性的抗体属 IgG。婴儿出生后 3 个月才能合成 IgG 抗体，2~3 岁达到成人水平。出生前由母亲通过胎盘供给。IgG 抗体对防止新生儿出生数周内的感染起很大作用。临床上使用的丙种球蛋白（主要是 IgG）来治疗缺少或无免疫球蛋白的病人，以暂时提高病人的抗病能力。

IgA 是人体分泌液中的主要抗体，有抗菌、抗病毒能力。是粘膜防御感染的重要因素。如果 IgA 缺乏，则易患呼吸道感染。新生儿体内的 IgA 抗体，需从母乳中获得（所以提倡母乳喂养），4~6 个月后的婴儿可产生 IgA 抗体，到青少年期即达到成人水平。

## 免疫系统——人体安全的秘密警卫部队

一个人的身体是否健康，很大程度上取决于人体内部免疫系统的功能是否正常，正如一个国家的安全要靠军队和警察来维持一样。人体的免疫部队不断抵御外来病毒、病菌和各种有害物的入侵，并消除体内病变、衰老和死亡的细胞，使人体平安无恙。人体的免疫系统主要包括淋巴器官和免疫活性细胞。诸如骨髓、胸腺、脾、淋巴结、扁桃体等都是重要的免疫器官组织，免疫活性细胞是指淋巴细胞等。

**非特异性免疫和特异性免疫** 人体具有一些保护性功能，皮肤及体内各种器官的管腔壁内表面的粘膜，形成了天然屏障，是人体的“长城”，可以阻挡病菌的侵入；唾液、眼泪中含有大量的溶菌酶，具有杀菌作用；血液、骨髓、淋巴结等组织中的白细胞、巨噬细胞，都能把侵入人体的细菌、病毒以及体内老死和受损的细胞及肿瘤细胞吞吃、消化掉，等等。这一类保护防御机能对一切病原体都起作用，叫做非特异性免疫。

还有一类免疫通常只对某一特定的病原体或异物起作用，叫做特异性免疫，这要依靠人体的免疫活性细胞来行使。

**细胞免疫和体液免疫** 细胞免疫是依靠胸腺释放一种“长寿”的小淋巴细胞，叫做“T 细胞”。它可以直接攻击并消灭入侵的病菌、病毒等；也可以促使巨噬细胞去吞噬这些病原体；它还能阻碍肿瘤细胞的生长。

体液免疫与脾、淋巴结释放的一种小淋巴细胞有关，这种小淋巴细胞简称“B 细胞”。B 细胞和入侵的病原体接触后，变为浆细胞。B 细胞和浆细胞都能产生抗体，即“免疫球蛋白”，它能中和、沉淀、杀死和溶解入侵的病原体。给婴幼儿接种疫苗，也可以使人在不发病的情况下产生相应的抗体，从而对某种疾病获得“免疫力”。

## 胸腺——细胞免疫中枢

胸腺位于胸腔纵膈内，是细胞免疫的中枢器官。其主要功能是产生 T 淋巴细胞及分泌胸腺激素，使机体保持细胞免疫功能——杀伤外来病菌等，控制肿瘤生长，排斥外来异物。骨髓是 T 淋巴细胞的出生地，而胸腺则是 T 淋巴细胞的“成长培训中心”。在骨髓中生成的是无免疫功能的幼稚淋巴细胞。经过胸腺的培训，才使其分化为成熟的 T 淋巴细胞。成熟后的 T 淋巴细胞，在胎儿和新生儿期即由胸腺将其转入到外周免疫器官——脾、淋巴结、扁桃体等有关部位定居。T 淋巴细胞并不“安居”，还要经常随淋巴循环至血液“出外巡逻”，以及时发挥 T 淋巴细胞的免疫卫士功能。T 淋巴细胞的主要功能是进行细胞免疫——释放细胞毒性物质，杀伤入侵体内的病菌和病毒，并防御肿瘤生长或排斥异体组织的移植等。胸腺分泌的胸腺激素，不但指挥着机体细胞免疫功能的强弱盛衰，而且它的退化与恶性肿瘤、自身免疫性疾病、老年病等有关。

胸腺的大小和结构随年龄发生明显的变化。新生儿胸腺重 10~15 克，青春期更大，为 30~35 克，随着性的成熟，胸腺逐渐退化，其中的淋巴细胞减少，而小叶间结缔组织集聚大量的脂肪细胞，到老年时仅重 15 克或更低，主要为脂肪组织所代替。

## 甲状腺与甲状腺激素

甲状腺是人体最大的内分泌腺，位于颈前部，喉和气管的两侧，分为左右两叶，中间由狭部相连。甲状腺能分泌甲状腺激素，它是含有碘原素的一种氨基酸。

甲状腺激素的主要作用是：促进新陈代谢，加速体内物质的氧化分解过程；促进生长发育；提高神经系统的兴奋性。如果甲状腺功能亢进，分泌甲状腺激素过多，患者往往表现为食量增大而身体消瘦无力，心跳、呼吸加快，容易激动，甚至眼球突出等症状。相反，甲状腺功能不足，分泌激素过少，患者则表现出代谢缓慢，体温较低，心跳较慢，全身浮肿，智力减弱等。婴幼儿时期甲状腺激素分泌过少，还会患呆小症：身材矮小，智力低下，生殖器官发育不全。

另外，碘是合成甲状腺激素的主要原料之一，人体需要的碘是从饮食中得来的，有些离海较远的山区饮食里缺碘，使甲状腺激素分泌不足，这样，就会刺激垂体分泌大量促甲状腺激素，从而引起甲状腺代偿性地增生、肿大，这叫做地方性甲状腺肿，俗称大脖子病。要预防这种病，应食用加碘食盐和多吃含碘食物如海带等。

## 肚脐、眉毛、指甲与健康

人的身体健康状况常常可以通过一些外部体征而加以推断。这里简单介绍几种方法。

**肚脐** 肚脐是人与母体分离之后遗留下来的与母亲联系的痕迹。据日本一位医生临床观察和研究，发现肚脐的形状与人体的健康有如下关系：

(1) 圆形。肚脐圆圆的，下半部丰厚而朝上。男子有这种肚脐最好。它揭示该人血压正常，精力充沛，肝、胃和肠等内脏经常处于良好状态。

(2) 满月形。看上去丰满结实，下腹有弹性，这是女子中最好的一种。它表明身心健康，卵巢机能良好。

(3) 向上形。一般来说，肚脐向上延长几乎成为三角形的人，大多胃、胆囊和胰脏的情况欠佳，宜多注意。

(4) 向下形。外形与向上形相反，它常提示有胃下垂或便秘等病症的可能，慢性肠胃病或妇科病也多有这种表现。

(5) 偏右形。易患肝炎和十二指肠溃疡等病。

(6) 偏左形。肠胃不佳，当心便秘，大肠粘膜容易出问题。

(7) 浅小形。无论男女均不佳，因为它常提示体质虚弱内分泌功能不正常。

**眉毛** 秀眉虽然被认为是现代人美的因素之一，但眉毛的主要功能却在于防止灰尘落入眼内或引流汗水，以保证视觉功能不受干扰。不过，医学家们还发现，眉毛也可以作为人体健康的“晴雨表”。

在祖国医学中，眉毛属于足太阳膀胱经，依足太阳经的血气而生，因此直接反映足太阳经血气的盛衰。《内经》中说：“美眉者，足太阳之脉血气多；恶眉者，血气少。”恶眉即古人所称“无华彩而枯瘁”。可见古人早已认识到眉毛粗细、疏密、枯润、长短等与气血和身体状况有密切关系。现代医学研究也发现，眉毛的形态也确实对疾病诊断有参考价值。如面神经麻痹时，病侧眉毛较低，不能向上抬举；单侧上睑下垂时，病变一侧的眉毛就显得较高；甲状腺功能减退症及垂体前叶功能减退症患者，眉毛往往脱落，并以眉毛外侧脱落最显著；麻风病患者早期可出现眉的外1/3部皮肤肥厚和眉毛脱落；眉毛倾倒是胆腑将绝之征；眉毛冲竖乃情势危急之兆；眉毛不时紧蹙，则是疼痛疾病的表现。此外，眉毛是否茂盛对老年人比较重要，因为眉毛与气血直接相关。肾气虚的老年人眉毛大多稀淡或脱落；而肾气不亏精血充足者，则眉毛秀美而长。

**指甲** 指甲的状况与多种内脏的疾病相关。美国马里兰大学家庭医学中心的华德高华列夫斯基博士，在其专门研究指甲诊断法的著作中指出，人类的双手和指甲，是一个精确度颇高的天然的健康测量仪。如果懂得观察和判断的话，指甲将及时地将身体是否健康的信息透露给你。下面是几种比较简单容易掌握的指甲诊断法：

(1) 在阳光或强光之下观察十指指甲，使指甲在光照之下上下移动，如果指甲表面对强光做出闪耀的反射，则提示机体健康状况良好，体内各器官的功能也正常。

(2) 健康人的指甲呈粉红色。如果指甲表面出现棕色纵纹，由指甲尖向指甲根部垂落，那表示可能已患上发炎性的肠道疾病；指甲表面出现白色横纹，可能预示肝脏有病；若是棕黄色线纹横过指甲尖部位，则是肾脏有病的

警告。不过这些症候应当是同时出现在十只手指甲上才有参考意义。

(3) 指甲上如果出现轻微的内陷坑纹，可能是干癣病的早期症候。

(4) 指甲顶端及指甲尖部位向横扩展，医学上称为“杵状指”，是肺部有慢性疾病的征象。多种内脏方面的病变也可能出现这种变化。

(5) 指甲向里凹陷称为“匙状指”，是糖尿病、贫血和营养不良等病的表现。

也有人研究认为，五个手指的指甲与某些内脏的疾病有对应关系，原因是五脏六腑与五指有某种对应关系。比如其他指甲正常而只有大拇指指甲生得较为粗劣，且色泽灰暗时，其人有可能在脑部、泌尿生殖系统方面患病的倾向。食指指甲粗劣硬脆，且色泽灰黄或青暗时，易患肝胆方面或神经系统方面的疾患。中指指甲异常，色泽不佳和偏曲瘦小，其人有可能有心脏或血液循环系统方面的疾患。无名指与盘骨和生殖系统的强弱有关，因此该指甲异常可预示盘骨或生殖系统出了故障。至于小指指甲，若其他指甲正常唯有该指甲外形或色泽较差，则可能提示消化系统功能较差。

## 体温

人体各部的温度有所不同，一般体表暴露部位的温度易受外界气温的影响，机体的深部温度比较稳定，所以生理上的体温指的是人体内部或深部的温度。

测量体温要用体温计，测量的部位有直肠、腋窝和口腔三处。直肠温度平均为 37.5℃，比较接近于深部的体温。由于测试不便，通常只用于婴幼儿。最常用的还是口腔（舌下）和腋窝温度，口腔温度平均为 37.2℃，腋窝温度平均为 36.7℃。在正常情况下，人的体温随昼夜、性别、年龄、肌肉活动及精神因素而有所改变。昼夜变化，一般在 2~6 时最低，14~20 时最高，变化范围不超过 1℃。据研究，这种昼夜变化与人体的生物钟有关系。所以长期夜间工作的人，这种昼夜变化也随之改变。女性平均体温一般高于男性 0.3℃。女性的体温还随月经周期而规律波动。在经期及排卵前期体温较低，排卵时体温最低，排卵后体温又回升，受孕后的体温也较平时为高。幼儿体温略高于成人，老年人体温又有下降趋势。肌肉活动、劳动或运动及精神因素也会影响体温。

## 体温调节

体内产热的部位主要在骨骼肌及内脏。当人在剧烈运动时，主要是骨骼肌产热，而在安静时，则以内脏产热为主。那么，人体产热的部位和量并不均衡，外界气温也不稳定，为何我们的体温能比较恒定呢？

这是因为我们的机体有一套专门调节体温的神经中枢——下丘脑。它可调整人们的体温，使之始终比较稳定，以保证机体正常的生命活动。

在皮肤及内脏上有外周温度感受器。就像“冷热敏电子元件”一样，对冷热刺激特别敏感。并能将这种变化变为神经冲击，向中枢发放。中枢则及时做出反应，采取相应措施，进行体温平衡调节。例如，当人们进入寒冷环境时，就会不自主地打寒战，通过这种方式的骨骼肌收缩，产热增多，是防止体温下降的重要反应之一，同时，皮肤血管收缩，血流减慢，皮肤温度下降，加上汗液也减少，使身体向外界散热减少，维持体温恒定；反之在高温环境里，皮肤血管扩张，血流量增多，皮肤温度升高，加上出汗增多，加快散热。除生理性体温调节外，还有一些行为性体温调节，例如寒冷时就会主动加衣保暖，并有意跑步或踏步，以多产热量；而炎热时，就会主动到树荫下避日等。

尽管机体有较好的体温调节功能，但这种调节也是有限度的。如果周围环境温度过高或处在高温环境中的时间长，人体内的热量不能及时散出，也会出现中暑；如果长期处在低温环境中，也会因为皮肤的血管收缩时间过长，血液循环太慢，以至于使皮肤冻伤。

## 鼻与嗅觉

鼻粘膜除与呼吸有关外，还具有嗅觉功能。在鼻腔的最上端黄色粘膜中含有嗅觉感受器——嗅细胞。它可以感受空气中气味的刺激，并将刺激转化为神经冲动，经过嗅神经的传导，上传给大脑皮质的相应嗅觉部位，形成嗅觉。

一般吸入的空气经过鼻腔的时候，并不直接通过嗅粘膜，只能以回旋式气流，将有气味的气体分子或挥发性物质溶解在粘膜表面液体中，再刺激嗅细胞上的较短纤毛，所以人们要仔细辨别气味时，往往要多吸一些气体，以保证嗅细胞接触到足量的带气味的空气。人的嗅觉敏感性较高，但不及警犬和鲨鱼。人的嗅觉分辨能力较差，不易区分混合气味中的单独气味，且一种气味会掩盖另一种气味。人能对某种气味很快适应，这就是“入芝兰之室久而不闻其香”的缘故。但如果隔离一定时间后，又会恢复它的敏感性，而且对一种气味适应后，对其他气味仍能感受。

现实生活中嗅觉和味觉往往是相互关联的。如吃饭时就有嗅觉和味觉的双重感受作用。一方面通过味觉感受甜、酸、苦、咸，另一方面咀嚼食物时挥发的气味又刺激了嗅细胞，形成了复杂的气味。

## 舌与味觉

人的舌头除了语言及搅拌食物的功能外，还有一个重要的功能就是味觉。如果没有舌头的味觉功能，那么再好吃的食物也都会味同嚼蜡。

在舌头的上表面及两侧，有许多小小的突起，叫优乳头，里面有味觉感受器——味蕾。味蕾是化学感受器，有味的物质只有被溶解后，才易感觉，所以只有细嚼慢咽，才能充分品尝食物的滋味。通常婴儿味蕾较发达，老年时味蕾逐渐萎缩而减少。

味觉基本上分酸、甜、苦、咸 4 种，可由不同的味觉分别感受；其他味觉，则由这 4 种味蕾相互配合产生。通过实验还测知，对甜味最敏感的是舌尖；对酸味最敏感的是舌的侧面及中部；舌尖及舌缘前部对咸最敏感；舌根部则对苦最敏感。此外，舌还有触觉、温度觉、痛觉等感受器。许多其他味觉属复合味觉，即由基本味觉同一般感觉综合而成，如“辣”味是咸味与痛觉的综合，“涩”觉则是苦味与触觉的综合等等。味蕾受到味的刺激后，转为神经冲动上传至大脑皮质的味觉代表区而产生味觉。

## 耳与听觉

耳分为外耳、中耳、内耳。外耳由耳廓和外耳道组成。耳廓形似漏斗，有集音作用。外耳道是声音传入中耳的弯曲腔道，具有共鸣腔作用。外耳道还有耳毛和腺体。腺体的分泌物和脱落的表皮混合在一起形成耵聍（耳垢），有一种苦味，能驱虫。外耳可阻挡外来的灰尘等异物，与耵聍共同保护耳道。

中耳由鼓膜、鼓室和听骨链组成。鼓膜既是外耳道的终端，又是外耳与内耳的分界，是椭圆形的薄膜。在声波作用下产生振动。鼓膜向里是一个1~2平立厘米的含空气鼓室。鼓室内还有由3块听小骨相互串联成的听骨链。听骨链与内耳相连。中耳不仅能传声而且能放大声音，以利于内耳对声音的感受。

在鼓室内还有一条咽鼓管与咽喉部相连。在吞咽、打呵欠时管口开放，空气由咽部进入鼓室，以保持鼓膜两侧的空气压力平衡，所以在乘坐飞机时，航空小姐分送给你糖果，让你多做吞咽动作，保护鼓膜。小儿的咽鼓管比成人短、宽且倾斜度小，所以咽喉和鼻咽感染时，容易引起中耳感染。

内耳的管腔螺旋近3圈，似蜗牛壳，其内有听觉感受器，当外界的声波经过外、中耳道传到内耳的听觉感受器时，听觉感受器便将这种机械振动转变为电能——神经冲动上传至大脑皮质的听觉中枢，便产生了听觉。

## 眼睛

照镜子仔细观察一下，你就可以看到你眼睛的一些结构。首先看到的黑白眼球（珠）。在黑眼球的表面上是一层透明的薄膜，这便是人体相机的镜头——角膜。它有丰富的神经末梢，感觉非常敏锐。透过角膜，你还能看到一个因布满色素而呈棕黑色的环形薄膜——虹膜。虹膜环的正中央是一黑幽幽的圆形小孔，这就是人体相机的光圈——瞳孔。瞳孔是外界光线进入眼球内部的唯一通道。眼球的其他部分被不透光的含色素细胞的脉络膜笼罩，形成相机的暗箱。虹膜环中有平滑肌呈放射状排列，在神经支配下舒缩，以调节瞳孔的大小。在虹膜和瞳孔后面，还有从外面看不到的、扁平的、富有弹性的双凸镜——玻璃体，是相机内的主要折光调节装置。通过改变对光线的折射程度，最后使物象聚焦于底片——眼球后壁的视网膜上。物象刺激了视网膜上的感光细胞，并将冲动传入大脑就产生了视觉。一般在看近物时，晶状体的凸度增大，同时瞳孔缩小。反之则晶状体的凸度变小，瞳孔扩大。通过这种调节，使最终成像的亮度清晰、适宜而又不失真。眼睛的构造十分灵巧，犹如一架高级照像机，有较好的调节和适应光照的能力。晶状体的弹性随年龄的增长而减小，一般年过 40 岁的人，因晶状体的弹性减退，在看近物时，晶状体不能充分凸出，使物像落在视网膜之后，于是就形成了看远不看近的老花眼，所以最好戴凸镜矫正。如果眼晶体过凸或眼球的前后径过长，则远处物体反射的光线聚焦于视网膜之前。这就是看近不看远的近视，需戴凹镜来矫正。

## 近视眼

一束平行光，在无调节状态下，通过角膜进入人的眼睛，经过房水、晶体、玻璃体等自然屈折后，在视网膜前聚焦成点，由焦点再到视网膜上的光线是发散的，这时人们就会有视物模糊的感觉，我们称之为近视。近视眼的眼球前后径比正常眼前后径长，而屈光能力又正常的，叫轴性近视；若眼球前后径正常，而由屈光系统（角膜、房水、晶体、玻璃体）屈光不正常引起的近视叫屈光性近视。

当眼球未变形，或前后径轻微变长，屈光系统屈光能力强者，平行光线仍可被调节到视网膜上聚集，人仍可看清物体；若眼球前后径过长或屈光能力下降，光靠人眼屈光系统是无法将外来平行光调节到视网膜上聚焦的，必须依靠工具——眼镜才能完成调节作用。

近视镜是一种凹透镜，平行光通过它会发生一定程度的聚焦，经聚集后光线再通过屈光系统，经屈折，正好在视网膜上聚焦成点，人们就可看到清晰图像了。

## 远视眼

与近视眼相对，当外界平行光在无调节状态下，通过角膜、房水、晶体、玻璃体等调节系统后，就会自然发生聚集，在正常人眼中，聚焦点正好落在视网膜上，人可看到清晰的图像，但若是聚焦点落在视网膜后，则视网膜上是一个光圈而不是一点，这样我们会视物不清，我们称这种情况叫远视眼。远视又分轻度（或称隐性远视）和重度（或称显性远视）。轻度远视，当外来平行光通过人眼屈光调节系统的调节辅助后，改变了光线的方向，使其聚焦在视网膜上，这样我们仍可看清物体。这时只要注意休息和配合适当的治疗，人眼还可恢复正常视力。当人眼在屈光调节系统调节下，外界光线仍然不能聚焦在视网膜上时，我们称这种远视眼为重度远视，这时视力就是不可逆性损害了，它需要辅助设备——眼镜来辅助调节。远视眼要配戴凸透镜，当平行光通过凸透镜时，会变成发散的光线，这种光线再通过人眼屈光系统，正好在视网膜上聚焦，人眼又可看到清晰图像了。

## 色盲

色盲是指缺乏或完全没有辨别色彩的能力。通常说的色盲多是指红绿色盲。面对五色缤纷的世界，人们到底是如何感知它的呢？原来在人的视网膜上有一种感光细胞——锥细胞，它有红、绿、蓝3种感光色素。每一种感光色素主要对一种原色光产生兴奋，而对其余两种原色光产生程度不等的反应。如果某一种色素缺乏，则会产生对此种颜色的感觉障碍，表现为色盲或色弱（辨色力弱）。色盲又分许多不同类型，仅对一种原色缺乏辨别力者，称为单色盲，如红色盲，又称第一色盲，比较多见；绿色盲，称为第二色盲，比第一色盲少些；蓝色盲，即第三色盲，比较少见。如果对两种颜色缺乏辨别力者，称为全色盲，较为罕见。色盲多为先天性遗传所致，少数为视路传导系统障碍所致。一般是女性传递，男性表现。根据统计，男性色盲发病率为5%，而女性则为1%。有先天性色觉障碍者，往往不知其有辨色力异常，多为他人觉察或体检时发现。凡从事交通运输、美术、化学、医药等工作人员必须有正常的色觉，因此，色觉检查就成为服兵役、就业、入学前体检时的常规项目。

## 夜盲症

夜盲症即由于体内缺乏维生素 A 而引起的到黄昏后即看不清外界事物的疾病。其主要症状为白天视觉几乎正常，但眼睛对弱光的敏感度下降，黄昏时由于光线渐暗而看不清物体。对于人类来说，这是一种较少见的疾病，而在许多鸟类中（如麻雀、鸡等）存在着先天性夜盲，所以，这种病又叫“雀目眼”、“鸡盲眼”。那么维生素 A 的缺乏又是怎样引起夜盲的呢？在我们的眼底有层视网膜，视网膜上有许多视觉细胞负责感受射进眼睛里的光线。视觉细胞分两种：一种是圆锥形的，叫视锥细胞；一种是圆柱形的，叫视杆细胞。视锥细胞使人眼感受强光线，而视杆细胞则感受弱光的刺激，使人在光线较暗的情况下也能看清物体。当维生素 A 缺乏时，视杆细胞色变得得不到足够的补充，从而导致视杆细胞对弱光敏感度下降，暗适应时间延长，出现夜盲症状。因此适量补充维生素 A 则可以有效地治疗因维生素 A 缺乏而引起的夜盲症。

## 立体盲

立体盲也就是指立体视觉缺欠。人的立体感是这样建立的：双眼同时注视某物体，双眼视线交叉于一点，叫注视点，从注视点反射回到视网膜上的光点是对应的，这两点将信号转入大脑视中枢合成一个物体完整的像。不但看清了这一点，而且这一点与周围物体间的距离、深度、凸凹等等都能辨别出来，这样成的像就是立体的像，这种视觉也叫立体视觉。

一般人的立体视觉在6岁以前就发育完善了，如果这期间患有某些疾病就会影响立体视觉的形成，导致立体盲。像双眼屈光不同，黄斑异位，视觉剥夺等等都会造成立体盲。如果双眼一个远视，一个近视，这样双眼就不能同时工作，看远用远视，看近用近视，不能双眼看同一物体，即双眼单视就无法形成立体视觉。两眼中有一只眼外斜严重，两眼黄斑位置不对称，或者先天性黄斑异位。双眼视线不能交叉于一点，也不能形成立体视觉。婴幼儿先天性或因病双眼或单眼不能视物，则自然也无法双眼同时注视一点，自然也不能形成立体视觉，所以一旦发现6岁以前的婴幼儿立体视觉缺乏，一定要及时查找原因，及时纠正，否则，到6岁以后，发育定型，形成永久性立体盲，那就会遗憾终生了。

## 雪盲

在高山雪地，由于白色雪反射阳光极强，若长时间在这种环境中工作，则阳光中的紫外线会对眼睛造成损害，主要表现像怕光、流泪、疼痛、烧灼感、眼睑痉挛，严重的甚至会造成一时性失明。这种眼炎我们就称之为雪盲。波长在 250 ~ 320 毫微米的紫外线对人眼有损伤作用，主要是作用于人眼中角膜和结膜的上皮细胞，破坏上皮细胞引起炎症——角膜、结膜浅层炎症反应，使其充血、水肿，但一般经过一两天就可以自愈，上皮细胞可以再生。防止雪盲关键是要注意预防，在阳光耀眼的环境中工作、锻炼要注意眼的防护，要戴保护镜，要缩短在野外停留时间，一般一次不超过 3 小时为宜。一旦患上雪盲，要注意休息，可冷敷眼部，再涂一些抗菌素眼药膏以预防感染即可。

## 红眼病

红眼病是流行性病毒性角结膜炎的一种俗称。因为患病时眼睑水肿，角结膜充血，表面看起来又红又肿，所以人们称之为红眼病。红眼病潜伏期为5~12天，一般是双眼同时或先后患病。刚得病时，表现为眼睑红肿，结膜也充血水肿，双眼有异物感，又痒又痛，还流泪、怕光等，到后期可见结膜出血。红眼病与严重的沙眼不同，其主要区别在于，红眼病分泌水样分泌物，量很少，而沙眼的分泌物则较多。红眼病一般20天左右，症状逐渐消退。红眼病是一种流行性传染病，它是由病毒引起的，传染性很强，主要通过接触传染。红眼病病人的洗脸用具、衣物（限于与眼或分泌物接触过的）都是传染媒介。预防红眼病，一方面要严格消毒病人用具与隔离，另一方面要少用手揉搓眼部，不用或少用公共场所的共用洗漱用具，不去或少去公共泳池游泳。红眼病的治疗很简单，主要是休息，眼部可用5%吗啉双胍眼药水或0.1%疱疹净眼药水滴眼，白天每小时1次。

## 沙眼

沙眼是由沙眼衣原体引起的一种慢性传染性结膜、角膜炎。因为它在睑结膜表面形成粗糙不平的外观、状似沙粒，故名沙眼。对于沙眼形成病因的研究，我国科学家曾做出过突出贡献。起初人们只是推测猜想沙眼可能是由一种像衣原体的物质所引起的，但还证实不了，是我国眼科专家汤飞凡、张晓楼等首次用鸡胚培养方法分离出了这种衣原体，证实沙眼衣原体的存在。这种沙眼衣原体感染人体后，主要破坏结膜、角膜上皮细胞，引起炎症反应，一般可以痊愈，但若反复感染，则可形成瘢痕，如沙粒状，有磨眼的感觉，严重者可使眼睑变形，甚至失明。这也是解放前我国因病失明的主要原因，因此，要积极预防沙眼。沙眼衣原体常存在于眼分泌物中，并通过污染的手指、手帕、毛巾、脸盆等互相传染，因此，要经常洗手，保持手的清洁，培养个人良好的卫生习惯。沙眼在少儿中多见，一般起病急，眼睛总有进东西的感觉，怕光、流泪、流粘脓分泌物，急性期一过，一般就没有什么感觉了。治疗沙眼可用 0.1% 利福平眼药水滴眼，每日 3 次。

## 睡眠

从时间上讲，睡眠占人生约 1/3 的时间。睡眠也是一种重要的生理现象。有关睡眠产生的原理，多数人认为是由于神经活动的抑制作用，是神经系统高级部位发生普遍性抑制的表现，大脑皮质的功能活动由兴奋转化为抑制时，人即进入睡眠状态。

按照一般人的生活习惯，经过一天的劳动，至夜深人静，外界传入大脑的冲动减少，大脑皮质细胞在白天活动的较多而逐渐疲劳，兴奋性减低，即进入睡眠状态。

睡眠是一种保护性抑制，对人体有重要的生理意义。睡眠时，各种功能活动都减弱，如嗅、视、听、触觉及内脏、躯体的活动等均减弱，只维持一些必要的基本功能，一方面使体内蓄积的代谢产物如二氧化碳、尿素等继续分解排泄；另一方面，使身体获得充分的能量物质。而且睡眠时合成代谢大于分解代谢，有利于精神和体力的修复及能量的贮存，可使人消除疲劳、弥补缺损、恢复营养供给或修复患病时所造成的损害。在疾病状态下，适当增加睡眠是有益的。

睡眠分为深沉的熟睡和不安定的浅睡。熟睡的效果较好，所以说睡眠好坏，不能仅用睡多长时间来衡量。为使睡前达到一定深度，睡前不可吃得过饱，不要吸烟喝茶，最好用热水洗脚，并在睡前排尿，养成有规律的睡眠习惯。睡眠不足将影响人的精神和体力，不仅影响学习和工作，而且抗病能力降低，易生病。一般初生儿每天须睡 18~20 小时，儿童睡眠 9~14 小时，成人须睡 7~9 小时，老年人睡 5~6 小时即可。

## 青春期

青春期是儿童发育到成年的过渡时期。这个时期里，在神经及内分泌的影响下，出现以生殖系统为主的全身各系统发生广泛的剧变，使人趋向成熟，走向成年。青春期的开始年龄、发育速度及成熟年龄与遗传营养、生活环境、情绪及社会经济等因素有关，且个体差异较大。青春期年龄一般在十一二岁到十六七岁之间。青春期可以分为早、中、晚 3 个时期。青春早期指女孩月经初潮或男孩首次遗精出现前的生长突增阶段。一般持续 2~3 年。青春中期称为性征发育期，持续 3~4 年，此期以性征发育为特点，同时出现月经或遗精。青春晚期指第二性征已发育成熟到体格发育停止这一阶段，一般持续 3 年。

青春期第一个特征是生长突增。生长突增可以看做是青春期的开始。男性青春期的开始年龄较女性晚两年。青春期开始时，由于脑垂体生长激素分泌增多，使身高和体重迅速增长，出现了人体生长发育的第二个突增阶段（第一阶段在胎儿期）。这个时期由于下肢骨的增长较快，身高增长特别快，又因内脏及肌肉骨骼等迅速生长发育，致使体重显著增加。

青春期第二个特征是性征发育。由于进入青春期中期时，脑垂体分泌促性腺激素突然增多，促使性器官——卵巢和睾丸迅速发育。卵巢内的卵发育成熟后，开始排卵。排卵后 14、15 天左右，由于体内激素水平的改变，子宫内膜脱落出血，形成月经。第一次月经的来临，称月经初潮。大约在 14 岁左右。月经初潮也是青春期发育的重要标志，代表已有生育能力，但这种能力并不成熟。由于男性器官的发育，便出现睡梦中排精现象，称为遗精。

第二性征的发育是青春期的第三个特征。由于性器官分泌性激素的作用，出现了两性生殖器官之外体态和声音的差异——第二性征。

青春期的最后一个特征是在心理方面，处在一个半幼稚、半成熟，半儿童、半成人的过渡时期，是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综复杂的矛盾时期。

## 青春期的心理卫生

人进入青春期以后，身体的形态、功能发生急剧变化，随之会引起心理上的一系列变化。例如对自己身体的变化，特别是性器官的发育，第二性征的出现，以及遗精或月经现象往往会产生一些疑惑不解的问题。对此应该有正确的认识，性知识是科学知识，可以通过个别谈心等方式向老师或家长询问，求得指导帮助，从而正确对待自己的身心变化，求得心理平衡；在青春期，随着性器官的发育，会意识到自己在逐渐发育成熟。这时，更要注意树立远大理想，培养高尚情操，把精力集中在学习工作上，男女同学相处时，要做到互相帮助，建立真诚的友谊，在人际交往中做到自尊、自爱。

## 微量元素与人体健康

如果我们从化学的角度来看待人体，那么人体组成的主要元素是碳、氢、氧、氮。这4种元素的不同化合是形成人体营养物质和完成机体建构的最基本材料。但是，除了这些元素之外，人体内还存在有大约60余种其他元素。由于其含量稀少，因此人们把这些元素统称为微量元素。虽然人们尚未完全弄清楚每种元素在人体的结构和机能中发挥的作用，但一些重要的微量元素功能已随着科学的进展而被揭示出来。

微量元素大多参与人体内的生化过程，因此，无论是缺乏还是过剩，都会对人体健康产生不利影响。经过大量临床案例统计，现实生活中人体较易缺乏的微量元素主要有锌、硒、铜、铁、钙、镁等，而容易过剩的微量元素有氟、铬、钴等。

锌的重要生理生化功能近年来格外为人重视。如果幼儿缺锌，就会引起生长发育迟缓，味觉减退，食欲不振甚至厌食和出现异嗜癖，伤口不易愈合，好发皮肤溃疡和口腔粘膜溃疡等，年龄较大的儿童可出现性成熟障碍。成年男子缺锌时出现阳萎和精液减少。老年人缺锌可致眼球内水晶体退变硬化，形成白内障和好发口腔溃疡。含锌较多的食物有核桃、花生、葵花子、菱角等硬壳类食物以及鱼、鳖之类。

硒元素有控制癌细胞发育的作用，缺乏时癌瘤生长加快且易发生转移。同时，缺硒的人容易胃肠功能紊乱和情绪激动，干活易疲劳，下肢易浮肿，毛发易脱落和指甲变脆，组织易损伤且修复不良，妇女容易患不育症。海产品中硒的含量相对较高。

铜元素是维持毛发正常生长所必不可少的。铜在体内含量多少，决定毛发颜色的深浅和毛发分布的密与疏。大多数少年白发就是由于缺铜引起的。缺铜又可间接导致贫血。因为缺铜影响到铁进入血红蛋白，所以贫血的人如果没有足够的铜，即使补给再多的铁也可能无济于事。据测定，人体每日需铜量为2毫克，但食物摄取大约只有0.8毫克，因此，从补铜的角度看，广泛使用铜制器皿，如铜锅、铜铲、铜盆、铜勺等，对于矫正体内铜元素不足是有益处的。

铁是形成血红蛋白的重要元素，参与氧和二氧化碳的运输。铁又是细胞色素系统的过氧化物酶的组成成分，在呼吸和生物氧化过程中起重要作用。一般成人每日需铁约10毫克，青年妇女约7~20毫克，妊娠妇女为20~48毫克。铁元素供应不足可引起缺铁性贫血（又叫低色素贫血或小细胞贫血）。含铁较高的食物主要有蛋、奶、豆、果类及动物瘦肉和肝脏等。

钙与磷好像形影不离的一对亲兄弟，主要以无机盐形式存在于体内，形成骨骼和牙齿的主体部分。成人体内钙的含量约为700~1400克，磷约为400~800克，但只有极少部分作为离子存在于体液中。钙参与肌肉收缩、细胞分泌及凝血过程，能降低神经肌肉的兴奋性。磷则主要参与对生命活动有重要影响的物质代谢过程。通常情况下人体的钙磷是可以通过机体自身加以调节的，因此短期内的钙磷供应不足尚不足引起较大问题，但若是幼儿成长时期、妊娠时期和老年时期，钙磷代谢障碍，特别是钙的供应不足，则可产生较大危害：幼儿缺钙影响骨质发育，易患佝偻病；孕妇缺钙可出现手足抽搐；老年人缺钙可致肢体麻木、腰腿疼痛甚至因骨质疏松而导致自发性骨折。多食水果和常喝骨头汤有助于补钙，而虾皮之类海产品磷的含量较高。

镁离子可以维持血管的收缩与舒张平衡。缺镁可以导致高血压及动脉粥样硬化。孕妇缺镁易出现水肿、蛋白尿、胆固醇增高等子痫症状，造成胎盘代水减少，胎儿生长缓慢，严重者可致死胎。多食虾类及根茎类蔬菜有助于补镁，必要时还可以服用小量的硫酸镁。

在一些山区，可以发现一些“大脖子”病例，这是由于缺碘造成的。碘是合成甲状腺素的原料。成人缺碘引起甲状腺组织代偿性增生，表现为粗脖子，而儿童缺碘，则可引起生长发育迟缓，甚至发生“呆小病”。海带、紫菜等含碘最丰富。

俗话说，过犹不及。人们在日常补充以上元素或许并不需刻意进行，只要我们注意养成良好的生活方式，特别是建立科学的饮食习惯，多吃五谷杂粮、不挑食，营养代谢大体是能维持正常的。出现何种元素缺乏，经查明可针对性地补给，但大可不必过量持久地补给，以避免影响正常代谢而引起副作用。而且有些元素生活中就本来是容易过剩的比如：

氟过剩常常发生在水中含氟量高的地区，其表现为牙齿变脆，出现褐斑，严重者可出现周身骨质疏松甚至氟骨病。

铬过剩可导致口腔炎和牙龈炎，严重者可使整个牙周肿胀，牙齿松动。

钴是合成维生素 B12 的重要元素。缺乏维生素 B12 可出现大细胞贫血(又叫恶性贫血)。但体内钴元素若过多，可致红细胞过多但弹性减弱，也可导致慢性耳聋；另一方面，钴过剩也可影响到碘的吸收，从而引起甲状腺肿大。

总之，在人体这个复杂而精妙的结构中，还有许多奥秘没有完全揭开。在微量元素方面，其研究和应用的前景也是十分广阔的。

## 有趣的人体生物钟现象

“钟”是人们对某种时间节律的概括和认识。我们最熟悉的是时钟，它反映 24 小时周而复始的时间变化。其实，在大千世界中，各种生物的生命活动也都广泛存在着时间节律现象，好像其内部有一个固定的时钟在控制。人们把这种现象叫“生物钟”。人虽为万物之灵，但作为一种生物，其生命活动也受着生物钟的支配。

广义地说，人的出生、发育成长、衰老、死亡，这是由人体生物钟决定的。狭义地说，人的生命活动依其不同的方面存在不同的节律。科学家们深入研究已发现 100 多种人体生物节律。根据时间周期的长短可以分为日节律、月节律、季节律和年节律等。

人体最典型的月节律是妇女的月经周期。这是一种大约以 25~30 天(有个别差异)为周期的规律性阴道出血现象。其实，在月经的周期中，卵巢、阴道上皮细胞、子宫颈粘液、子宫内膜、乳房、体温、皮肤色素、体液中的水电解质、情绪甚至脑电图等 30 多项指标，均呈现出周期变化。阴道出血只是子宫内膜充分发育而未受孕脱落的表现。

日节律反映在体温、脉搏、呼吸、血糖、内分泌激素等多方面均在 24 小时内呈某种周期性变化。有人研究，在 24 小时中，人体功能呈如下变化：

凌晨 1 时：大多数人已入睡数小时，进入易醒的浅睡阶段，对疼痛特别敏感。

2 时：大部分器官工作效率减慢，而肝脏活动异常活跃。在这段时间里，肝脏加紧生产人体所需要的物质，同时加紧清除肝脏和血液中对人体有毒害的物质，仿佛进行着人体内的“大扫除”。

3 时：全身进入休息状态，肌肉完全放松，血压降低，呼吸和心跳次数均减少。

4 时：血压更低，脑部供血进入一日中最低点。此时是各种严重患者易死亡的时刻。全身器官工作节律虽较缓慢，但听觉灵敏，稍有响动即惊醒。

5 时：肾脏几乎不分泌。在经历了浅睡、做梦及不做梦的深睡几个阶段之后，人的精力基本恢复。此时起身，顿有精神饱满之感。

6 时：血压回升，心跳加快，恋枕再睡，多有不安稳之感。

7 时：人体免疫功能进入高峰状态，此时遇病菌或病毒侵袭，相对容易抵抗。

8 时：肝内有毒物质排除殆尽，不宜饮酒。

9 时：反应性活动性提高，痛感降低，心脏进入全负荷状态。

10 时：精力充沛，是工作、学习和运动的最佳时期。

11 时：心脏仍然努力工作，人体不易感到疲劳。

12 时：全身进入总动员时刻。最好不要立即就餐，可以推迟一会儿。

13 时：肝脏进入休息状态，部分糖元进入血液。上半天最佳工作时间即将过去，感到疲劳，最好午休一会儿。

14 时：这是一天 24 小时中的第二个最低点，反应迟钝。

15 时：情况开始好转，人体器官此时最为敏感，特别是嗅觉和味觉。工作能力逐渐恢复。

16 时：血液中糖份增加，但很快会降下去，因而一般不要担心会造成疾病。

17 时：工作效率更高，特别是运动员，是强化训练的最佳时机。

18 时：痛感重新下降，宜适当增加活动量。

19 时：血压增高，情绪进入不稳定期，容易引起口角。

20 时：体重最重，反应敏捷。此时司机较少出车祸。

21 时：神经活动活跃，记忆力增强，可记住不少白天没记住的东西，因而最适宜于学生背书和演员熟悉记台词。

22 时：体温下降，但血液中的血球含量增加，可达每立方厘米 12000 个。

23 时：精力下降，疲惫感逐渐增强，人体准备休息，以使细胞和整个机体得到恢复。

24 时：一天当中的最后时刻，大多进入甜蜜的梦乡。

据这些年科学家们的研究表明，还有一些不能以每日或每月为节律的人体自然节律也客观上控制着人体的各项功能。其中最重要的是体力节律、情绪节律和智力节律。这三大节律从人一降生时起，就分别按照各自固定的节律由高潮到低潮，又由低潮到高潮地规律波动，形成一种特殊的曲线。每个周期中高潮期和低潮期各占一半时间，而三大节律的周期则长短不一。体力节律周期为 23 天，情绪节律周期为 28 天，智力节律周期为 33 天。根据这个规律，我们可以绘制出人出生之时的 3 条波浪形曲线（如下图示）。该图横座标为时间走向，起点为出生时间。曲线处于横座标以上的日子为生物节奏的“高潮期”，以下为“低潮期”，与横座标相交的日子为“临界期”。体力曲线处于高潮期，就会大致体力强壮，精力充沛，生机勃勃；而处于低潮期则易感疲劳，做事拖拉。情绪曲线处于高潮期，人就会大致心情愉快，乐观豁达，有强烈的创造冲动，具有丰富的艺术感染力；处于低潮期则常常表现为烦躁，喜怒无常或者意志力下降，神情沮丧。智力曲线处于高潮期，人的头脑相当灵活，思维敏捷，记忆力强，逻辑性增加，解决复杂问题的能力提高；处于低潮期则表现为注意力分散，健忘，判断力降低等。跨越中线的那段日子为临界期。对于体力、情绪和智力 3 个周期而言，这都是一个极不稳定的时期。作为高潮期向低潮期或者低潮期向高潮期的过渡，临界期中人机体的各方面协调性能较差，情绪可大起大落，体力不济，工作效率下降，因此，心理学家和医学家常常把临界期看做是“危险日”，因为此期事故发生率、得病率或者病情恶化甚至死亡率都明显增加。特别是两条曲线或 3 条曲线都同时处于临界期时，则危险程度大大增加。有的学者曾从苏联大百科全书上按字母顺序取出 315 位出生逝世均有明确记载的历史人物，计算他们逝世日期处于生物节律的何种位置上，结果发现，137 人死于单临界日，139 人死于双重临界日和三重临界日，只有 39 人死于非临界日。临界日和双重三重临界日死亡率是普通日死亡率的 7 倍！

由此看来，了解自己的生物节律具有特殊重要的意义：

每当临界期到来，我们应当加倍注意自己的身体状况，控制自己的情绪，检点自己的行为和调整工作生活内容，以避免事故或危险发生。那么，怎样推算和确定自己的生物节律呢？其方法为：

周期中的位置=出生天数÷各项周期天数

这里的关键是首先要算出你出生那一天到你所要确定的那一天的总天数。算法为：以你的周岁数乘 365（天），加上超过周岁的天数，再加上这段岁月中的闰年数（公历每 4 年有一个闰年，故只需将你的周岁数除以 4，所得整数就是需要增加的闰年数）。算出总天数再按照体力、情绪和智力周

期分别除以 23、28、33，所得商舍弃整数，视余数在曲线中查对。

生物节律在国外已获得广泛应用。我国中央人民广播电台也曾做过专门报道。随着现代科学技术的发展，生物节律的研究必将更加深入，其应用也展示了美好的前景。

## 奇妙的人体数据

据美国《科学文摘》透露，该馆将出一本《人体历书》，揭示有关人体的一些最惊人而又极其重要的事实，并从中摘要一些重要的数据资料：

一个身材高大的人每小时脱落 60 万个上皮细胞。如此计算，他每年丧失的皮肤就达 0.68 公斤。如果按 70 岁寿命计算，则一生中失去 47.7 公斤皮肤。

人们每天脱落大约 45 根头发，有些人可达 60 根。但由于人的头皮上天生约有 12 万根头发，因此，这点损失无关大局。多数人头发的脱落与再生是保持相对平衡的，否则，按此计算，一个人一生丧失的头发可高达 150 多万根，相当于全部头发脱落 12.3 遍。

人体中的红血球平均寿命为 4 个月。按它在血液循环中的速度计算，一个红血球总共要游走 1600 多公里。

人的大脑拥有 100 亿个神经细胞，它每天能够接受 8600 万条信息。据估计，人的记忆系统潜力颇大，一生能容纳 100 万亿条信息。这是一个十分庞大的天文数字。如果一个人生下即按每秒两个数读，且 24 小时不停，活到 70 岁也数不够 50 亿，数 100 万亿则需 140 万年！

如果把人的大脑的新陈代谢转化为能量的话，它所产生的能量竟抵得上一只 20 瓦的电灯泡所发出的能量。

咽喉是人体最繁忙的通道之一。通过嘴和咽喉，人一生中吃掉 40 吨食物，吸入空气约 500 万立方米。

人的大脑十分精妙而复杂。其神经系统比今天全世界的电话网还复杂 1400 倍。目前科学家只能描绘出它的很小一部分工作原理图。

人的眼睛在天黑 1 分钟后对光的敏感增强 10 倍；天黑 20 分钟后增至 6000 倍；而在天漆黑后 40 分钟，眼睛对光的敏感性达到极限位，比天黑前增强 25000 倍。

人的大脑中发生着十分复杂的化学反应，平均每秒钟达到 10 万次。

人们讲话发出的声波能量极其有限，但若是让全球的人同时讲话，那么他们发出的声波综合能量超过 1 个小时发电站输出的发电量。

我们的 5 种感官（眼、耳、鼻、舌、身）不断接收各种不同的感觉数据。但是，这些接收的感觉数据只有 1% 是通过大脑加工处理的，而其余 99% 的数据则被当做无关紧要的信息而筛选掉了。

人体每平方英寸体表面积平均寄生着 3200 万个细菌，因此，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某种制约，更由于人体皮肤是一道天然防线，所以正常情况下不表现出某种病害。

使人获得嗅觉的感觉斑只有 3/4 平方英寸那么大，而猎狗的嗅觉斑至少有 10 平方英寸，鲨鱼有 24 平方英寸，老鼠的嗅觉感受器最大，几乎与它整个身体的皮肤相等。

人的大脑在一个物体的反射光第一次进入眼睛之后，仅 5% 秒钟内就可以辨认出这个物体。

人的心脏昼夜不停地搏动，它每天消耗的能量相当于把重约 2000 磅的物体举到 41 英尺高度所需的能量。当一个人 50 岁时，他的心脏所完成的总工作量相当于把 18000 吨东西举到 142 英里的高度。

正常人的眼睛十分敏锐，他夜晚在山顶可以看见 50 英里之外的一根火

柴发出的火光。

一个人静躺在床上的话，每分钟只需吸入大约 8.8 升空气。改躺为坐，则需翻倍，消耗 17.6 升。散步耗氧是静躺的 3 倍，为每分钟 26.4 升。跑步的话则高达每分钟 55 升。

人体 2 平方英寸皮肤约有 645 条汗腺、77 英尺神经、1000 个神经末梢、65 根发囊、75 条皮脂腺和 19 英尺毛细血管。

缺乏睡眠比饥饿更容易使人死亡。人不睡眠可能只能熬 10 天即会死去，而挨饿则可能挣扎着度过几周。

人的大脑传送的神经冲动最快的可达每小时约 250 公里。

人体由大约 100 万亿个细胞构成，而在一生中却大约有 10000 万亿次细胞分裂。一个人如果能活 100 岁，那么他平均每一天都有 3000 亿个细胞在分裂，平均每秒钟有 300 万个细胞在分裂。

据计算，一个只活 60 岁的人，一生中进出身体的水分高达 75 吨，糖 17.5 吨，蛋白质 2.5 吨，脂肪 1.3 吨，合计 96.3 吨。这些东西可装满载重 4 吨的卡车 24 辆，相当于 60 公斤体重者自身体重的 1600 倍。

## 奇妙的人体比例

达·芬奇是欧洲文艺复兴时代意大利的著名画家。在长期的绘画实践和研究中，他发现并提出了一些重要的人体绘画规律：标准人体的比例为头是身高的  $\frac{1}{8}$ ，肩宽是身高的  $\frac{1}{4}$ ，平伸两臂的宽度等于身长，两腋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厚度，跪下的高度减少  $\frac{1}{4}$ 。达·芬奇认为，人体凡符合上述比例，就是美的。这一人体比例规律在今天仍被认为是十分有价值的。

进一步的研究发现，对称也是人体美的一个重要因素。人体的形体构造和布局，在外部形态上都是左右对称的。比如面部，以鼻梁为中线，眉、眼、颧、耳都是左右各一，两侧的嘴角和牙齿也都是对称的。身体前以胸骨、背以脊柱为中线，左右乳房、肩及四肢均属对称。倘若这种对称受到破坏，就不能给人以美感。因此，修复对称是人体美容的重要原则之一。但是，对称也是相对的，而不可能是绝对的。人体各部分假如真的绝对对称，那就会反而失去生动的美感。

关于人体美的规律最伟大的发现，是关于“黄金分割定律”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对这部分之比。这个比值是  $0.618 \approx 1$ 。据研究，就人体结构的整体而言，每个部位的分割无一不是遵循黄金分割定律的。如肚脐，这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  $0.618 \approx 1$ 。人体的局部也有 3 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  $0.618 \approx 1$ ；二是肘关节，它到肩关节与它到中指指尖之比还是  $0.618 \approx 1$ ；此外，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，也是  $0.618 \approx 1$ 。牙齿的冠长与冠宽的比值也与黄金分割的比值十分接近。因此，有人提出，如人体符合以上比值，就算得上一个标准的美男子或美女。造型艺术按照黄金分割定律来安排各个部位，确实能给人以和谐的美感。更为有趣的是，人们发现，按照黄金分割定律来安排作息时间，即每天活动 15 小时，睡眠 9 小时，是最科学的生活方式。9 小时的睡眠既有利于机体细胞、组织、器官的活动，又有利于机体各系统的协调，从而有利于机体的新陈代谢，恢复体力和精力。而这样的时间比例（ $15 : 24$  或  $9 : 15$ ）大约是  $0.618$ 。

正因为黄金分割如此神奇，并在人体中表现得如此充分，因此有人把它视为人的内在审美尺度。按这种观点，任何东西只要符合黄金分割，就一定是美的。例如，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  $0.618$  接近。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。就连舞台上报幕员所出现的位置，也大体上是在舞台全宽的  $0.618$  处，观众视觉形象最为美好。在舞台正中出现的效果肯定是不如那种位置的。

黄金分割经过大数学家华罗庚的研究，发现了其中深奥的科学道理。前些年由他推广的“优选法”（又叫  $0.618$  法）在科学实验和解决人们现实生活中许多难题方面，都做出过伟大贡献。而这种科学的奥妙竟然能在人体中得到最完美的表现，这不能不说是神奇大自然的造化。

