

## 营养

类食物	发誓减肥 丰富你的食谱	多吃新鲜食品	多吃豆类和谷
-----	----------------	--------	--------

过去吃饭非常简单：你只需纠集一群伙伴，大家巨性命于不顾，勇敢地去追踪、去猎取。如果你们运气好的话，可能会得到一顿美对；如果猎物走运，倒霉的就是你们了。今天，填饱肚子仍然面临着危险，不过现在我们面对的不是长着白森森利齿的野兽，而是心脏病、癌症、糖尿病、中风等。诸如此类的许多病症，从长粉刺到关节炎，从脱发到丧失听力都是由饮食引起的，或因饮食不当而加重的。 “大部分人认为食物有药性，事实上，它是我们摄入量最大的‘药物’。当你坐下来吃饭时，实际上等于你每日三次自己服用大量的‘药品’，这些药品将决定你的动脉和血管内部在非进食时流动什么和怎样流动”，华盛顿特区责任医疗外科医生委员会主任、医学博士尼尔·巴拿德这样说。他是《生活中的饮食：延长你生命的四种食物》和有关食疗书籍的作者。 积习难改 遗憾的是，这正说明了为什么美国10种主要致死原因中的4种与饮食有关，为什么这类病男人的发病率要高于女人。 男人们总是随时、随地、随心所欲地吃。大块肉、通心粉、乳酪、什锦铁排、冷比萨饼.....甚至大清早就吃这些东西。什么吃饭前还要计算一下脂肪量、检查一下饭菜量、按食物指南吃，下次吃饭再重复一遍，见鬼去吧，真是多事。 积习难改，我们的饮食习惯也不例外。事实上，你只要稍微讲究一点饮食技巧——知道吃什么，什么时候吃，吃多少——你就可以既吃得很好，又保持正常的睾丸激素，改善自己的健康状况，大幅度地降低一味追求美食而生病的危险性。 首先，你必须了解一些新规则。 不一定每天只吃三顿丰盛的饭。事实上，许多营养学家认为，一天中多吃几顿，每顿少吃一点比较好。摄入同样多的热量，如果摄入的次数多，就能保证身体的化学反应处于平稳水平，这对于我们的健康非常有益。多伦多大学营养学副教授托马斯·沃莱弗博士这样认为。 忘掉一顿饭只吃一块肉的习惯，最好是像欧洲人那样，只把肉当作主菜之一。

·忘掉四类食品，现在有五类。 ·忘掉那些袋装、盒装的消遣性方便食品。许多冷冻食品所含的脂肪量是你自己做的同样食品的两倍，家庭制作的食品远远胜过袋装食品。脂肪：如何减肥？ 有一种我们男人最应该克服的饮食习惯，那就是过分热衷牛排、猪排、排骨和黄油。典型的美国人从脂肪中获得35%的热量，而专家们认为最多不能超过30%，越低越好。此外，我们所消耗的脂肪大都是比较危险的一类：饱和类脂肪。这些来自动物、鸡蛋、奶酪、乳制品的饱和脂肪会堵塞我们的动脉，造成大量的健康问题。

并不是所有的脂肪都无益处。我们每天需要约30克脂肪来补充能量，促进肌肉和神经细胞发育，甚至保持头发和皮肤健康。 “每个细胞都被一展重要的由脂肪构成的细胞膜包围。这些细胞膜所承担的功能之一是同相邻的细胞交换化学信息。细胞交换信息的方法之一就是彼此交换它们的细胞膜碎片。通过这种方法，细胞帮助身体调节各种功能，如激动反应、血液流动速度等。”——位于加利福尼亚州曼哈顿海滩的营养教育研究所所长米歇尔·卡拉伯博士说。

麻烦的是，美国男性所摄入的脂肪量远远超过身体的需要，这使我们的健康遭受极大的危险。过多的脂肪摄入是美国男性的头号杀手——心脏病的导因。饱和脂肪被认为在1/3的癌症和从癌症到牛皮癣的其他疾病的增长中担当了主要角色。 此外，每克脂肪大约含9卡热量，而每克碳水化合物仅含4卡。这意味着什么呢？很简单：吃脂肪是发胖的最快的方法。你多吃些碳水化合物、少吃点脂肪就可以摄入较少的热量。 当然，关于脂肪的话题

不仅仅是这些。某些脂肪要比另外一类好。“所有人都害怕这三个字母f—a—t(脂肪)。但事实上，脂肪并非都是一丘之貉”，卡拉伯博士说。来自动物的饱和脂肪可以损害心脏，而蔬菜、谷物和坚果中所发现的单链不饱和脂肪和多链不饱和脂肪却有相反的作用。这类脂肪可以降低胆固醇，抵消动物脂肪所带来的负作用。下面将告诉你如何控制有害脂肪而代之以一些有益的脂肪。了解加氢作用注意一下食品标签上的“加氢作用”这个词，它是指一种食品加工方法，通常是在有益健康的非饱和脂肪如大豆油中加入氢，以便延长保存期和形成同价格更高的动物脂肪一样的结构。这就产生了一个问题：许多男性设想植物油是有益于心脏的，所以认为它们很安全。但是，哈佛公共健康学院营养和流行病学副教授阿尔伯特·阿斯契里奥博士认为，那些标有“部分氢化”的食品中含有一种实际上对我们身体很有害的脂肪酸，这种物质的危害甚至超过饱和脂肪，尽管标签上标着“低脂肪”或“不含胆固醇”。你可能发现有数百种食品中含有“部分氢化”油，尤其是油炸快餐食品。烤制的食品如饼干和小甜饼，煮的食品及袋装的消遣性食品如甜薄脆中的“氢化”油非常多。你应当避免吃或者节制地品尝这类食品。当你想替代饱和脂肪时，最好用精炼黄油而不用粘性黄油，因为精炼油中较少含有脂肪酸。马萨诸塞州罗维尔大学心血管病控制中心主任和美国心脏协会营养分会前任会长罗伯特·尼科尔西博士这样说。冷落冷冻食品对不起了，伙计们，但我不得不这样建议。我们喜欢吃冷冻的肉类和味道鲜美的加工食品如土豆片等，但这的确是不明智的选择。一份这样的食品所含饱和脂肪的量要两倍于你自己做的同样一份食物。因为制造商为了使食品味更美通常要加入额外的脂肪。大部分这类食品中含钠量很高，而钠可以影响血压。举例来说，一份意大利面食含305卡热量、14克以上脂肪和1140毫克钠。而自制的同样一份仅含267卡热量、7克脂肪和220毫克钠。尽管目前对于低脂肪类的常规食品是否有利于减肥尚未定论，市场上却充斥着低脂肪、低钠的冷冻和袋装食品。因此，你要仔细阅读食品上的标签以便摄入你确实需要的营养。禁食热带植物油所有的烹调油每汤匙从脂肪中获得120卡热量，但一些烹调油还是要比另外一些好，因为它们中的有益于心脏的多不饱和脂肪和单不饱和脂肪的百分比含量较高。canola，红花油、橄榄油和葵花籽油是最理想的选择，它们从饱和脂肪中获取的热量的百分比比较低。而被称作“热带植物油”的棕榈油、椰子油和黄油、猪油及植物精炼油是最糟糕的选择，因为它们大部分的热量来自饱和脂肪，尼科尔西博士这样说。但是，不论你选择用什么烹调油，都要适可而止。往锅里放油时，不要往里面倒而最好用专用纸巾往锅上擦。如果能用不粘锅就更好了，因为它不需要放油。橘子汁可以使烹调油产生一种非脂肪类物质，你炒菜时不妨放一些。尼科尔西博士这样建议。

为你的文枉法“减肥”煮肉之前，去掉上面的肥肉；撇去浮在汤、辣椒油、炖肉和省汁上面的油也很必要。当你用烤肉来配菜，在加入别的配料时要去掉盘子里多余的油。尼科尔西博士说。纤维：为什么你需要吃粗粮毫无疑问，吃饭就像参加肯塔基赛马一样，只有营养合理，才能使你中头彩。你每天吃的来自燕麦、大麦和玉米中的植物纤维很容易填饱你的肚子，实际上等于你少吃了许多食物，这对于男人来说非常有益。因为微微凸起的肚子使我们这些男人不好意思第二次（或第三次）取我们想吃的东西。此外，水果、蔬菜中的纤维可以使我们大便正常，并通过降低血液吸收脂肪和胆固醇的能力，减少心脏病的危险。蒙大拿州立大学食品和营养学教授罗斯玛丽·纽曼博士这样说，他从80年代初就开始研究纤维的营养价值。纤维有两类，它们对男人的健康都很重要。一类是可溶性纤维，豆类、水果、谷类如燕麦、大麦和裸麦中富含这类纤维。可溶性纤维被称为“有利于心脏健康”的一类，因为它们有助于降低脂肪肝。它们之所以被称为可溶性纤维是因为它们能够溶于水形成凝胶体。纽曼博士说：“从理论上讲，可溶性纤维溶于水后形成一种凝胶状物质，这类物质能阻止一些胆固醇和脂肪分子被大肠内壁吸收进而随血液流走。这样一来，这些胆固醇和脂肪就只能随着肠的蠕动被排出体外。”相反，蔬菜、谷类如小麦中所含的不溶性纤维不能形成凝胶体。它们的主要功能是使我们排便正常，而在阻止血液吸收脂肪和胆固醇方面不怎么有效。它们对于促进大便结块和快速通过大肠有重要作用。遗憾的是，大部分男性对两类纤维的摄入都不够，因为他们认为应该像埃德先生（MisterEd）那样去吃。美国心脏协会建议每天摄入25克纤维（这相当于每天吃15个干无花果或者喝两杯豆粉），而我们大概只摄入18克。衡量自己饮食倾向好坏的最明显的方法是看你吃多少富含纤维的食物。下面几

种方法有助于你增加每天的纤维摄入量。安排好时机因为燕麦麸皮很可能不是你理想的零食（除非燕麦椒盐饼），你可以通过安排好时机来保证摄入纤维。“我认为你应当在吃油腻食物时尽可能多地吃纤维，以便充分发挥纤维的作用”，纽曼博士说。如果你早餐吃了煎鸡蛋和熏猪肉，就来一碗燕麦片；午饭吃了五香熏肉，饭后最好吃1—2个梨；如果你在品尝牛排，最好弄点大豆配菜。多吃水果专家们说，在你每天应摄入的25克纤维中，25%也就是6.25克应是可溶性纤维。纽曼博士说，如果你的目标是保持大便正常，这个比例是比较理想的。但是，如果你想防止疾病，则应当每天摄入两倍于这个数字，也就是大约12克的可溶性纤维。如果这些“鸡饲料”不是你的理想食品的话，你可以寻找别的替代物：大部分水果和蔬菜中含有一种称为果胶的可溶性纤维。此外，水果和蔬菜中含有一种据信有助于预防癌症和其他疾病的植物化学物质（其实不仅仅如此）。果胶的最好来源是柑橘类水果如葡萄、橘子等以及梨、李子和桃。喝点麦片“尽管可供选择的高纤维食物实在是太丰富了，但也许最容易的获得5克纤维的办法是来点麦片粥。你只需喝上1/3—1/2杯高纤维的冷麦片粥或一杯热麦片粥。”哈佛医学院副教授兼波士顿市迪康乃斯医院癌症研究所营养和新陈代谢实验室主任乔治·L. 布莱克伯恩博士如是说。你大概不愿放弃自己的口福，你仍然可以大嚼特吃营养丰富的早餐和美味的零食，不过别忘了同时要吃点燕麦、大米和小麦麸皮。你可以在健康食品店和超级市场购买到麸皮。蛋白质：多了不是什么好事除非你生活在孟加拉国，否则你妈妈唤游叨叨说你缺乏蛋白质就有点误导。据说世界上有7亿人缺乏蛋白质，但他们绝大多数生活在发展中国家。在美国，情况恰恰相反，我们摄入的蛋白质有点过量。华盛顿特区癌症研究所营养、教育部门负责人麦兰尼·波尔克博士说：“美国人所吃的脂肪量大约是身体所需的两倍。尽管如此，我们仍认为我们每顿都必须吃点蛋白质。”蛋白质有助于肌肉的生长和修复，多余的蛋白质可以作为能量储存在身体里。但是通常高蛋白的食物脂肪含量也高。此外，蛋白质会干扰身体对某些矿物质如钙的吸收，也会加重肾脏的负担（因为过多的矿物质要通过尿排出体外）。美国人高蛋白的饮食结构也许正是美国肾病流行的原因之一。根据食品和药品管理局所提供的每日蛋白质摄入量指导线，如果你能将蛋白质摄入量限定在身体总热量的10%，就是比较理想的。要做到这一点，必须尽量避免每天吃两份以上的肉类、家禽和鱼。碳水化合物：体格要的能量好吧，你说应该限制脂肪、蛋白质等“能量源”的摄入量，那么如何使自己保持足够的能量呢？碳水化合物是理想的选择。因为你的身体可以很容易地将其中的糖和淀粉转化成能量。“当你的身体吸收碳水化合物的比重较高，而脂肪和蛋白质较低时，它就能出色地工作”，加利福尼亚州桑达奥凯市的注册营养配菜师安德烈·均德纳博士说。碳水化合物有助于分解脂肪，它同蛋白质结合后形成一种化合物，这种化合物对于心脏搏动和关节的润滑非常重要，同时能够保持皮肤、骨骼和指甲的健康。下面就谈一谈如何多吸收碳水化合物。尽量吃复合类碳水化合物碳水化合物有两类：简单类和复合类。简单类是指包含在食糖、蜂蜜和糖浆中极小的糖分子。最常见的简单类碳水化合物是葡萄糖。复合类碳水化合物也叫糖原，它是由一组简单类碳水化合物细小的糖分子连在一起构成的分子链。这类碳水化合物不容易被消化，对于糖尿病人和想获得长远能量的人比较合适。复合类碳水化合物不同于简单类碳水化合物还表现在它含有纤维，所以它能较快地填饱你的肚子，抑制对油腻食品的渴望，过面帮助你在底液吸收胆固醇之前将其排出体外。每顿饭都吃点碳水化合物布莱克伯恩博士认为，我们每顿都应该吃一点清如意大利面食、土豆和面条之类的复合类碳水化合物食品，同时要细嚼慢咽。这实际上有助于你少吃食物和控制体重。抗癌植物我们将向妈妈们建议让你尽可能多地吃蔬菜。因为蔬菜像水果和其他诸如此类的植物食品一样营养很丰富，一也就是说它们富含维生素和矿物质而没有脂肪。即使有，量也很少。这有助一百强化你的免疫系统，进而增强抗病能力。此外，新鲜的植物食品中含有数百种植物化学物质，它们产生的化合物可以保护植物免受大自然的侵害。在人体内，人们发现这些植物化学物质可以阻止恶性肿瘤的生长，尤其是对肺癌膀胱癌、结肠癌、胃部直肠癌和前列腺癌具有预防作用。男人每天应最少吃5份（最理想的是吃9份）水果和蔬菜。它们相当于半杯捣烂、煮熟或者听装的水果，3/4杯果汁，个中等苹果大小的水果，一杯生蔬菜汁或半杯捣烂、煮熟的蔬菜但见一项对2800名18岁以上的男人的调查表明，只会1/12的人吃足5

份。他们对水果和蔬菜的日摄入量平均为3—4份。吃这么多东西并不像你想象的那样麻烦，早晨喝麦片时吃一个香蕉，午饭吃1份苹果色拉，晚餐加点蔬菜，基本上就够了。

你应该吃多少 男人过了30岁，体重大概每年增加1.6磅。为什么说“每年”呢？因为男人日复一日地吃1.6磅食物，而他们的新陈代谢却随着年龄的增大而减慢。也就是说，你消耗热量的效率越来越低，这使你很容易发胖。那么吃多少合适呢？这完全取决于你的年龄、活动水平和以前的体重。拿出你的计算器，按下面的公式算一算你需要的热量。如果你的年龄在18—33岁之间，用你目前的体重乘以15.3，然后加上679。例如你25岁，重180磅，那么你需要的热量就是 $180 \times 15.3 + 679$ ，也就是说你每天要摄入3433卡热量。

如果你的年龄介于34—60岁，用你目前的体重乘以11.6，然后加上879，就获得你每天要摄入的热量。当然，这个公式适用于想保持体重的人，如果你想每周增加一磅，那每天要多摄入500卡；反之，如果每周要减去一磅，那么每天至少要少摄入500卡，同时要加大锻炼强度。

什么时候吃如何吃 对于大多数人来说，一日吃三餐就像太阳每天升起那样规律。但现在出现了新的观点：营养学家建议人们每天吃六小顿（每顿饭的量相当于一日三餐制的一半），也可以吃营养全面的三小顿，但两顿之间要吃点零食——比较理想的是水果、蔬菜或坚果。这样做的目的只有一个，即通过营养成分的稳定摄入，来保持能量水平的稳定。

但现实生活却不是这样，男人们习惯于每天花一些时间坐下来饱餐。鉴于这一点，我们提供以下建议，以便使你一方面保持传统的饮食习惯，另一方面又吃得健康、满意。

刺激你的食欲避免你吃饭时狼吞虎咽的方法之一是吃饭时光吃点费时间的开胃品，如吃半串葡萄而不是喝一林果汁来开始早餐；午餐或晚餐时，喝一碗热汤或者吃一份蔬菜色拉。

吃饭时要集中精力吃饭时要调动你的一切感觉：触觉、嗅觉、味觉、视觉和听觉（如果你喜欢听咀嚼发出的声音）。研究表明，吃饭时注意力不集中容易导致吃得过饱（这也正说明了为什么常吃快餐容易发胖）。吃饭的时候不要喝酒乙醇会减弱你已经吃饱的信号，使你很可能吃得过量。此外，乙醇带有大量没有或仅有一点营养价值的“空”热量。每克乙醇含有7卡热量，而每克碳水化合物仅含4卡。乙醇对我们身体的作用类似脂肪而不同于蛋白质和碳水化合物。

控制这些调料不要认为你用的是标有“胆固醇含量零”的色拉调料，你就会安然无恙。这些调料每汤匙大约含10克脂肪。蛋黄酱几乎全是脂肪，每汤匙含11克。一旦我们随心所欲地使用这些佐料，我们很容易每天多食用30克脂肪。如果你确实教不开调料，是否考虑选择一些有利于健康的替代品，如脱脂酸乳酪，不含脂肪的调料，芥菜酱，番茄沙和，辣椒，开胃调料或山汁等。蔬菜浇汁也是如此，尽管听起来很有营养，实际上有些是用香草、酵母或乳酪勾兑而成，含有大量脂肪和热量。你可以交替食用浇汁的蔬菜和不浇汁的蔬菜，这样既可以换一换口味，又不至于摄入太多的脂肪和热量。更好的方法是用低脂肪的酸奶油或蛋黄酱做浇汁，或者索性什么浇汁都不吃。

讲究饮食质量戴哥伍德·鲍姆斯泰德是一本喜剧连环画的主角，所以他的凸起的肚子很容易“瘦”下来。但是，如果你像他那样贪吃三明治，就会像他坐在沙发上容易发困一样易于发胖。当然，这并不是说不让你吃那么多三明治，而是说与其大量地品尝凉肉，不如乘机多吃点蔬菜如汤菜、西红柿、洋葱、高立和红辣椒。不过要避免吃烧烤类蔬菜，因为它们过油时通常吸收了很多油中的奶酪。

也可以吃用蛋黄酱和开胃调料做的油菜色拉和土豆色拉。一盎司油煎土豆片（大约17片）含有160卡热量和10克脂肪。盐椒卷饼是较理想的选择，每盎司仅含1克脂肪。泡菜作为低脂肪蔬菜，也是较好的选择，但对于想减少钠摄入量的人来说不合适。打包带回家当你在饭店吃饭时，与其当时吃得过饱，还不如事先就决定将一部分打包带回家。今天，大部分饭店的菜量远远超过对于身体健康来说合适的限度。所以，一开始就餐就要一个食品袋，将你认为吃不了的部分打包带回家，供第二天享用。帕尔克先生说，这样你花一份钱，费一回事可以享受两次，而且可以节省热量。不像曾被认为的那样是一种次等营养品，尽管它的胆固醇含量较高，但仍不失为一种营养丰富的食品。比较理想的吃法是只吃蛋清，因为蛋清中不含脂肪和胆固醇。请忘掉16盎司重的上等牛排和动物内脏汉堡包。1份肉通常重3盎司，相当于一副扑克牌大小。脂肪、食油和甜食；应尽可能少吃。健康专家建议每天来自脂肪的热量不要超过总热量的30%。如果想更健康，这个数字最好是25%，其中9%来自

多链不饱和脂肪，9%来自单键不饱和脂肪，7%来自饱和脂肪。比如，如果你每天消耗的能量为2,500卡，则每天脂肪的总摄入量应少于69克。小知识的饮食的口味

如果你不想受大腹便便之苦，下次品尝美食时不要忘了贝勒医科大学营养学家的这些建议。

亚洲风味：亚洲人烹饪时强调蔬菜里要少放肉。如果不过油的话，这种束任法可以说是最利于健康的。要尽量避免吃那些松脆、油煎、火烤的菜，如烧鸡，也不要吃及酸又甜的菜肴。花生酱也要谨慎食用；用咖喱、可可奶或浓奶油制成的菜肴和用惯如树植物、花生着（通常在加入别的菜里之前已煎得很老了）制成的各种菜也要少吃为好。比较好的选择是吃各类编妙的某（要求尽可能少地用油）。通常蒸米饭要好于炒来铁，水煮坚果配的菜要比炒坚果做的菜好。

王西进风味：不要吃油煎的饭如玉米饼和用油煎玉米饼做成的饭如煎玉米卷，而要吃鸡肉、小虾、蚕豆或玉米馅饼。只要你不食用效糊的外壳，并且在沙拉上抹一层低脂肪的浇计而不是色拉调料，前五米卷色拉也可以保持低脂肪。烤鸡肉和生也是比较好的选择。不会脂肪的色拉浇汁要优于脂肪丰富的鳄染调味着。

意大利风味：吃红色的，而不要吃白色的。奶白色的酱通常富含脂肪（如艾尔弗雷顿饭店的宽面条酱，每份含700卡热量、40克脂肪，而海员调味整和唐荣氏美洲掌叶酱每份要少含100卡热量，且脂肪量仅是它的1/3）。不要认为帕尔干酪烧茄子因为主料是蔬菜，就是一道好菜。这道菜的茄子要先浸在鸡蛋糊里，然后用油点，最后才放入盛有浓乳酪和西红柿酱的容器里。平均每份含高达1100卡的热量和将近100克脂肪。

法国风味：大杂处。因为法国餐馆既提供高质量的低脂肪菜，也做优质的高脂肪菜。在低脂肪共中，烤鱼和别的烤制食品及羔羊腿是上好的选择，但同时别忘了要点酱汁。记住，主要用肉汁、汤料、香辛调味品做成的酱对通常比传统的、用奶油做的酱对如奶油面粉酱要清淡些。要牢牢记住，新月形面包卷所含脂肪量是普通法国面包的12倍。

卡加人（法青路易斯安那州人）风味：不要吃用乳酪面粉糊做的东西，这种糊状混合物由脂肪，面粉加上秋葵、etouffs。酱和肉卤混合而成。不要吃煎得很老的热狗和海产品，可以吃烤得发黑的海产品和家禽。吃白米饭和红豆食品。吃白术锦要比吃用鸡胗、鸡肝、碎猪肉、黄油和其他脂肪放在一起激出来的“服米饭”好得多。

结语事实上，不断地记录你的能量摄入要花很多时间和精力，你可能认为不值得。相对来说，计算你每天吃的水果和蔬菜的份数较容易一些，也更重要。顺便说一句，即使这一点也未必能做得到，因为你的注意力要集中在如何对付严厉的老板和淘气的孩子，坏了的水龙头和上下班紧张的节奏。所以我们将上面所详细谈论的内容浓缩成两点精华：

首先，要认识到你吃什么东西非常重要。好的饮食习惯在于正确的选择：是吃炸面包围还是硬面包圈；苹果还是巧克力；牛排还是鸡胸脯；比萨饼还是黄油小甜饼。你现在知道了该如何选择。正是这些明智的选择加在一起，促使你健康、精干和营养良好。帕尔克先生说。

其次，饮食要丰富多彩和有节制。面对一连几顿饭，要确保各类食物混合、搭配合理。帕尔克先生建议说，如果午餐吃了深色肉，晚上最好吃点鱼或谷类，第二天再吃点鸡肉和意大利面食。如果头一天早餐吃的是鸡蛋，第二天早晨最好吃点燕麦粥。如果你每天都吃种类繁多的营养食品，你将会非常健康。即使偶尔一两顿打破规律也不碍事：单独的一两顿饭并不会产生长远的影响，真正影响作的是长期的饮食习惯。

小知识 富含营养的食品 我们能吃什么取决于我们的国家的提供能力，但据美国农业部颁布的食品指南，要想获得合理的营养，我们必须遵守确定的饮食方案。

谷类：应是饮食结构的基础，每天应吃6—11份。每份相当于一面包（一块三明治应算两份）、半个面包围或半杯大米饭或半杯意大利面食。如果想获得更多的纤维和营养，请食用全谷类食品：黑米买好干大米，黑面包优于白面包。碾碎的小麦。麦片粥和大麦也是理想的选择。

蔬菜：每天应吃5份，每份相当于一林蔬菜或半杯煮的或剁碎的生蔬菜。蔬菜最好是生吃或稍煮一下，不要煮得烂乎乎的，以便每口都获得最多的营养（煮得过烂，常煮掉其中的维生素和矿物质）。此外，颜色越丰富，营养成分越多。选择深绿色的莴苣类蔬菜如长叶莴苣、白头皱叶莴苣，黄色或橙色植物如南瓜。胡萝卜里含有丰富的胡萝卜素，这种抗氧化物质能够阻止细胞受损，进而防治由此而引起的癌症和心脏病。

水果：每天应吃2—4次水果（每次1份）。每份相当于半杯剁碎、煮熟或听装的水果，3/4杯果汁或一个中等个头苹果大小的水果。谈到水果对健康的益处，它的多样性同样很重要。罗马甜瓜、弥猴桃、草莓、桃子和柑橘类水果是其中的几种，它们含有丰富的

营养成分和植物化学物质。植物化学物质不是营养成分，它是新近从水果、蔬菜、谷类中发现的有利于减少癌症危险的物质。牛奶、因乳酪和奶酪：它们是奶制品的代表，你应当每天吃3份。一定要吃不含脂肪或低脂肪类的奶制品，如一快脱脂奶酪或8盎司脱脂乳，低脂肪的牛奶或酸乳酪。

肉、家禽、鱼、豆粉、鸡蛋和坚果；每天不要超过3份。这就是说，如果你吃了一把坚果，喝了一杯煮熟的豆粉，品尝了3盎司脱皮鸡肉，你需要的量已经足够了。请记住，豆粉如青豆粉、黑豆粉、菜豆粉和花豆粉含有较低的脂肪和较高的纤维。鸡蛋并 小知识  
购买新鲜食品 如何保证你所购买的食物是新鲜的？美国农业部提出的建议如下：肉  
类：看食品的最后出售时期，不要看保质期，通常后者要晚一星期左右。盛肉的袋子必须密封得很好且肉呈粉红色。如果肉发黑，说明已经变质了。海产品：要仔细看鱼的全身。如果鱼是新鲜的，它的眼睛向外凸出且发亮，腮呈浅红色或粉红色而不是棕色，鱼鳞很牢固且发光，而不是粘乎乎的。用手按一下鱼身，如果有弹性，就是新鲜的，如果按痕保留，就不要买。鱼闻起来像海风的腥味，如果太腥就不是新鲜的。多脂肪类鱼如鲑鱼、金枪鱼在冰柜里最多可以保存3个月，无脂肪鱼如鲤鱼、比目鱼和黑线红可以冷冻保存八个月。如果你购买的是冻鱼，不要再存放在冰箱里，最好在两天内吃掉它。水生贝类：当你购买蛤、牡蛎或贻贝时，要确信贝壳合得很严实或者用手一拍，它能马上自己合上。大螯虾、蟹和扇贝必须买活的。如果你有下列情况之一，吃牡蛎时一定要煮熟：·每天喝酒两次以上·有肝病、糖尿病、胃病或癌症·长期服用类固醇类药物（为了治气喘或关节炎）。牡蛎中可能含有一种对别人来说无妨，对这些人相当危险的细菌。水果和蔬菜：买那些颜色新鲜、纹理清楚、没有黑斑、摸上去很硬的水果和蔬菜。要意识到绿色果蔬看上去可能没有人工催大或加工的好看。绿色果蔬指那些不含农药残留物的水果和蔬菜，而非绿色果蔬通常会有这些东西。尽量买当地的时令水果和蔬菜，因为这可以保证它们最新鲜，且基本上没有经过果品储藏和运输的加工。为出售而种植的水果和蔬菜如草莓、甜椒、菠菜、桃子、墨西哥罗马甜瓜、芹菜、杏和青豆通常含有大量农药残留物。小知识 调味品  
的作用 你如何给自己的食物调味通常有助于你了解更多的调味品。某些调味品被发现可以预防和治愈某些疾病，甚至于有利于增强免疫力。其中最好的有：大蒜：古埃及人用它治腹泻，古罗马人用它治疗肠道和肺部疾病。现在人们认为它可以用来预防高胆固醇、癌症和其他疾病如咽喉炎、肠道炎甚至耳朵感染。大蒜可以阻止肝脏产生一种称作LDL（低密度脂蛋白）的有害的胆固醇。据信大蒜可以阻止或减慢恶性肿瘤的生长，因为它含有某种丰富的植物化学物质。因此力求每天吃两瓣大蒜。泽涵；像大蒜一样，可以预防和治疗感染、它的刺激性气味可以通鼻塞。莫斯科爱达荷大学营养学家和食品安全专家马里恩·斯旺森建议，你可以用洋葱来做菜，如果受得了，也可以生吃。或用它来做着，同烤土豆片、烤鸡和别的食物一起吃。

辣椒属植物：对粘液膜有天然的充血作用，因为它们含有一种一辣椒素的植物化学物质，这种物质可以刺激粘液的自由流动和稀释粘液。咖喱粉、生姜、姜黄、欧莳萝和其他一些调味品都有类似的作用，只不过强度不同罢了。樟树类植物如桂皮：它们不仅仅是一种调味品，历史上也曾被用来治疗发烧、糖尿病和月经失调（埃及人用它们来制防腐剂）。研究者说它们确实有业已证明的防腐作用，它们可以杀死细菌、病毒和真菌。像其他的烹饪调料一样，它们对胃部具有镇定作用。在日本，动物实验表明它们可以预防溃疡。小知识 维生素和矿物质：正是你所需要的东西 如果你吃得合理，一般不需要额外补充什么。但对某些人来说，补充一些东西可以保证营养良好，也可以弥补一些营养成分的缺乏，如维生素E（只有很少几种食品中含有它）。你要记住，维生素和矿物质共同并相互作用，使你处于良好的营养状态。位于加利福尼亚州桑塔·莫尼卡市的普瑞迪肯长寿研究中心。心营养教育工作者戴安·格兰堡斯基说，如果你想补充点营养，就吃一点高质量的多种维生素和矿物质，同时不要忘了饮食的合理性和多样性。这些补充物应该是所有或大部分关键性的维生素和矿物质的混合，相当于每天需摄入量的两倍。但是为了预防某些我们非常担



忧的疾病，你需要的补充量可能远远超过官方所规定的数字。以下是为男性们推荐的应补充的营养成分：

**维生素C：**是一种抗氧化物，它可以杀死使病症如癌症恶化的活性分子。维生素C还可以增强你的免疫能力和抗病能力。维生素C的日摄入量应为60毫克，你只需喝一小林橘子汁就可以获得。但许多专家建议每天应摄入250—500毫克维生素t：以预防疾病。

**维生素E：**已经有证据表明，如果每天摄入的维生素E超过105个国际单位，可以预防心脏病。专家们建议每天摄入30—400国际单位（但不要超过600个国际单位）。这个量很难从食物中获得，因为只有极少数食物含有VitO

**铬：**该矿物质可能不像广告吹嘘的那样具有减肥奇效，但是它可以通过改善血糖和胰岛素水平，降低胆固醇和血液中甘油三脂酸的含量来减少糖尿病和心脏病的危险。铬的标准摄入量是每天50—200毫克。如果超过200毫克，必须遵医嘱。

**锌：**锌可能是强彼低估的一种营养成分。它可以增强免疫力（有人说它甚至好干火）、治疗感染和外伤。每天摄入的锌应为15毫克，但大多数男性每天从食物中仅获g毫

克。如果要补充的话，每天不要超过15毫克。**硒：**是一种抗氧化的矿物质，已经被证明它也有预防。心脏病、减轻关、炎症状甚至改善人的情绪的作用。男性每天摄入的相应为70毫克。考虑到硒是一种潜在的有毒的矿物质，如果你要补充的话，每天不应超过100毫克。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 体型

了解你的体形

穿衣要得体

根据自己的

体能进行锻炼

埃德·兰格获了一年时间仔细研究了10000多个人的体形，深知我们的体形和个头各不相同。但不知怎么地，他试图超越人的高、矮、胖、瘦、肤色和体形。在他看来，我们所有的人都一样。

**裸体** “也许没有完美的体形。对于我来说，所有的男人和女人裸体时最美；一旦穿上衣服，即使最完美的体形也显得笨拙和臃肿。反之，不穿衣服，即使最笨重的人看起来也飘逸优雅。”埃德·兰格先生这样说。他去年去世，曾是加利福尼亚州托盘加市洛杉矶镇唯一的服装自选商场“服装天堂”的创始人兼总经理。

**体形的本来面目** 在我们这种半饱和的、崇尚越大越好的文化中，普通的男人总是感觉到不够格或无所适从。我们内心深知大自然不会把每人，都造化得像汤姆·克鲁斯一样，但有时难免感到缺乏安全感和懊悔，认为这都是自己的过错——如果我们锻炼得经常一些，多举重几次，我们就会有“金属城”A组明星们那样理想的、发达的肌肉。

尽管人们认为人的能力是天赋的，但事实上不完全是这么回事。巴比·鲁恩并非天生就是一个短跑健将。如果你现在穿36号的大衣，你很可能过不了多久就得穿44号的。或者也有人可能走到另一个极端：认为后天可以改变一切。

你天天都饱食意大利面食，每天下午都练习举重，先后观看12部施瓦辛格主演的电影。你仍然达不到预期的理想效果——除非你的先天条件比较好。

这并不是说，面对大自然母亲的造化之手你完全无能为力。不完全是这样O“人的身体有不可思议的可塑性，虽然你不能改变你的骨架，但你可以通过锻炼和适当的饮食来改变骨架上的肌肉，进而使你的体形完美”，

位于弗吉尼亚州诺尔弗克市的弗吉尼亚大学人类行为实验室主任麦尔文·威廉姆博士说。

非尼科斯太阳队明星查尔斯·巴克利就是一个很好的例子。10年前，当他在埃尔博塔的埃德蒙顿参加世界大学生比赛时，重达310磅。后来通过多吃蔬菜、水果，少吃快餐食品，调整锻炼方式，增加消耗脂肪的增氧运动，他现在仅250磅，变得非常轻巧，灵活。“这完全是一个截然不同的巴克利”，他的位于@拉巴马州的奥本大学篮球教练约翰·拉金说。

**体型** 我们每人天生就是某种体型：那些没有刻意追求却又圆又胖的人被称为“粗胖型”；胖瘦

适中、肌肉强健有力的人被称为“理想型”。又高又瘦，或缺乏脂肪或肌肉的人称为“瘦高型”。

事实上，我们很少有人完全符合这些类型。一个人可能有“粗胖型”的块头，却像“理想型”那样灵活和敏捷。但是，如果你了解了你的体型大致属于哪一类，你就可以根据自己的情况制订锻炼计划和饮食结构，充分发挥你的优势。 尽力改变我们的身体，或者换个角度

说，抗拒人过30岁身体所发生的变化，这一想法对许多人来说可能感觉不舒服。一些人可能会说，这完全没用。真是这样吗？“决不是这样，它取决于我们的先天条件，但通常男人们对自己体型的完美程度自现过高”，宾夕法尼亚州查姆伯斯伯格体育医疗和康复中心主任道格·莱兹说。 但是愿意去改变仅仅是一场“战斗”的开始，关键在于实施。你想怎样变，如何变在一定程度上取决于你开始时的身体类型。

粗胖型：又高大又强壮 如果你曾在星期天的下午观看过“冰箱”威廉姆·伯瑞在“士兵操场”上狂奔的雄姿，你就会对粗胖型人的优势有个大致的概念。 尽管他们不能像蝴蝶那样翩翩起舞，但是如果他们比较协调，粗胖型的人也能跑得非常快。由于他们的身体重心较低加上很容易长出结实的肌肉，他们往往会成为那些想移动笨重的家俱和箱子的人的好邻居。粗胖型的人比较适合中等强度、需要持久耐力的运动如骑自行车、高山划雪、散步和划船。

由于新陈代谢（身体消化食物的速度）比较慢，粗胖型的人很容易发胖。如果身体状况不佳，他们易于患心脏病和拉伤负重关节加膝关节和踝关节。因此，莱兹博士建议，粗胖的人要特别注意饮食，锻炼时要特别当心。 普通美国男性每天摄入热量的35%来自脂肪。“这对个粗胖型的人来说是一个致命的数字，即便把这个数字削减一个，微胖型的人仍然能够从中获得足够的脂肪和各种必需的营养。”肯塔基州路易斯维尔大学健康中心主任、《男性健康》顾问市瑞扬特·斯坦福博士如是说。

理想型：看起来完美无缺 感谢上帝，理想领的人有宽阔的肩膀，匀称的腰身和大市的体力，他们的基本素质胜过“粗胖型”和“瘦高奖”的人。理想到的男人通常遭人嫉妒，因为他们也许不用费劲就可以拥有满身隆起的肌肉。 著名的拥有理想型体型的人包括诸如丹·马里奥、卡尔·刘易斯、迪奥思·桑德莱斯这些天生的运动员，他们的肌肉的百分比较高但脂肪很少。这类体型的人通常很灵活、轻捷，因此胜任许多体育项目。但长跑和长距离游泳可能不是他们的拿手好戏，因为大量的肌肉在水中会耗竭他们的耐力，减弱肌肉的弹性。

此外，尽管理想型体形的人饮食可以随便一些，但如果他们不注意的话，也很容易增加体重甚至长出“将军肚”来。“正如其他人一样，理想到的人也必须注意饮食中的脂肪量”，匹兹堡钢铁工人队体能和健康状况教练切特·弗赫曼说。 瘦高型：看起来应记骨头 卡里姆·阿布杜勒·贾巴尔或比尔·罗杰斯是这类的典型：长胳膊长腿。如果你的体型是瘦高型，那么你又高又瘦，不易因过劳而受伤。你可能擅长长跑和其他的耐力型的运动项目。你跑动起来很迅速，似乎比别人精力充沛。但是，由于你和别人比起来肌肉不发达，很难增强自己的体力和体重。你单薄的身材、较轻的体重和靠上的身体重心使你很难在接触性对抗的体育项目上占优势。

莱兹说，许多瘦高型的人对自己的体型非常失望。我最讨厌那些因为先天不足而自悲的人。那么如何最大限度地改变自己的体型呢？关键是要先盯住上帝赐予了你什么。 下面谈一谈瘦高型人的优势：他们的新陈代谢速度较快，即使他们不是太活跃，并且经常专门大吃某些东西却不会发胖；他们也不易患心血管类疾病。 如果你想魁梧一些，蛋白质和碳水化合物对于保持你的肌肉丰满非常关键，同时一定要摄入足够的镁。位于贝灵哈姆的西部华盛顿大学进行的一项研究表明：每天摄入500毫克镁——这个数字超过每天应摄入量100毫克——来增加你的体重时，可以使你的体能加倍。富含镁的食物包括深绿色蔬菜、坚果、香蕉和全谷类食品。

小知 你的胸肌发达吗如果你认为自己变成“宇宙先生”的克隆人，就可以使你的爱情生活非常美满，你可能犯了一个大错误。是的，女人们喜欢有发达胸肌的男人，但并不像你想象的那样。一项对130名男女进行的研究表明，男人们通常认为自己的胸肌远远小于女人们认为性感的程度。位于塔穆帕的南佛罗里达大学心理学教授J. 凯文·汤普森博士这样说。但事实上，男人的胸肌比他们想象的要理想得多。实际上男人们认为起码应拥有的胸肌的发达程度正是女人们最喜欢的程度。汤普森教授说，这些发现表明，女人们并不仅仅是对胸部凸起的男人情有独钟。女人们通常喜欢那些体格健壮、精神饱满但并不一定胸肌发达的



男人。所以，那些试图使自己有巨大胸肌的人也许走入了一个误区。小知识 普通的男人不要穿方格子大衣 除了穿衣的基本要素——内衣要干净——外，许多男人对如何穿得时髦得体无所适从。下面这个表是位于纽约的美国时装协会和依据男人发式制造服装的康拜公司为三种体型的人提供的穿衣技巧： 小知识 一个标准怎能适用于所有人 也许只有一次，你兴致勃勃地走进一家时装店为自己选一件合身的时髦衣服。但经常出现这种情况：似乎这些时装是为除你之外的其他男人设计的。那么服装生产厂家认为谁会买他们的产品呢？根据纽约市服装协会的建议，下面是一般人的穿衣尺寸： 高度6英尺 体重165—175磅领带长度55英寸衣领长15.5英寸袖长34英寸茄克42号腰围32英寸下裆缝 32英寸（从下裆至裤脚的缝）鞋码10码

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 能量

多锻炼 持积极的态度 要善处理压力 不吃消耗能量的食物，克服消耗能量的习惯

仅仅是100年之前，大部分男人为了生计不得不从早到晚辛勤劳作。如果他们劳动一天下来，躺在床上时身体像散了架也是完全正常的。 时至今日，男人们躺在床上浑身乏力却是因为相反的原因：缺少足够的体力活动。这真是一个莫大的讽刺。今天，医生经常向那些抱怨精力不足的人建议多锻炼。而与此同时，那些一天锻炼数小时的运动员看起来精力充沛，那些从事体力劳动养家糊口的人却很少叫累。 如果你感觉无精打采、浑身无力，不要担心仅你一人这样。一项研究发现，有大约20%的男性向医生诉说他们感到疲劳，大部分人的症状很容易治愈。“我们这个社会男人们的疲劳感80%—90%不是由疾病引起的，而是由许多很容易处理的原因造成的，”精神病医生哈罗德·H·布龙菲尔德博士这样说，他写过两本书，一本叫《5的力量：用不了花多少时间却可以改善你生活的数百个5秒钟到5分钟技巧》，另一本叫《如何对付压力》。 本章包括所有可以最大限度地增加体的活力的长期策略，以及当你感到疲劳时想尽快获得体力的辅助性技巧。用这些策略来恢复你的体能吧，很可能你会重新精力充沛。但是如果你运用这些策略几个星期后仍感疲惫无力，你就应找医生做一次全面检查，可能你的疲劳感来自深层的生理原因。 能量和情绪 从生物学的观点着，你身体赖以生存的能量有两个基本的来源：食物和氧气。消化作用将食物分解成氨基酸、糖分和脂肪酸。最基本的糖分是葡萄糖，它是你的肌肉、大脑以及实际上所有细胞的养料之一。 当你的身体从事一项工作时——如拣起一支铅笔，泛一下眼睛、消化食物——细胞就吸收葡萄糖和氧发生化学反应，产生出机械能。感谢你的循环系统——它将这两种养料源源不断地送料身体各个部分并排泄出二氧化碳之类的废物。 据此推论，如果你得不到足够的葡萄糖或氧，你的体力就会下降，而深呼吸运动通常有助于提高体能，加利福尼亚孟泰维尔市的内分泌和新陈代谢专家列奥那多·多贝尼博士这样说。但是，通常男人们说自己精力不足很少是因为缺少这类养料。

有些人早晨从床上跳起来，兴致勃勃地准备去上班，而另一些人则终日萎靡不振。什么东西使他们产生如此大的差别呢？“能量”这个东西是生理性的还是心理性的？ 布龙菲尔德博士说：“这不是非此即彼的问题。我们人类是一种生理的——心理的——社会的——精神的生物，我们的能量受这些因素的综合制约。”“如果我们的生理状况出现问题，或者如果我们情绪低落，我们的能量也会随之下降。如果我们做一件力不从心的工作，比如我们是个艺

术工作者却被迫去做生意，就会压制我们的能量。如果我们不能在精神上转移日常生活和社会角色带来的压力，我们的能量就会受到破坏。布龙菲尔德博士建议我们应该做的第一步是：好好审视一下自己，在脑子里列一个清单，问问自己：“究竟是什么使自己的体能下降？”在对你自己的能量进行评估时，要考虑到很关键的一点：并不是每个人都是超人，米歇尔·乔丹也不例外。人们的能量水平因人而异，一些人消耗的是“无铅汽油”，而另一些人消耗的是“柴油”。对于你来说，重要的是先了解自己。至于说能量，它完全取决于你自身——约翰·多伊拉尔德博士说。他是《身体、情绪和运动：健康、长寿指南》一书的作者，该书是基于人体类型的健康指南。

多伊拉尔德博士说：“有些人像短跑运动员，一天到晚风风火火；有些人则像长跑选手，不紧不慢。有的人早晨一起来就精神饱满，但他们的能量可能来得疾去得也快；有的人一开始可能精力不足，可慢慢地不断增强，并能持续很长时间。所以要充分发挥你自己的长处。”堵塞能量流失的渠道多伯恩博士说，你感到疲惫可能由于以下原因：锻炼过度或不足；睡眠不够；缺乏维生素；过度肥胖；摆脱一场灾难；抵抗某种疾病；太多的压力；或者你意志薄弱，生活中的烦心事总会使你感到很累和灰心丧气。究竟是什么在消耗一个人的能量？因人而异。但任何原因都能找到相应的对策。最关键的是要知道什么在影响你。下面是几种常见的消耗能量的原因和你可以采取的对策。首先认清什么在左右着你，然后采取行动。排除压力面对压力，要么斗争，要么选进。这两种方式所产生的反应是一个阴险的能量偷窃者，它使你肌肉紧张，血液中肾上腺含量增加，心跳加速。整天准备参与竞争会使人精疲力竭。但这仅仅是诸如紧张的工作压力、诸多的快车道和过多的贷款抵押带来的。“我们的身体对压力产生的复杂的反应可能会导致我们精神和身体能量的枯竭”，布龙菲尔德博士说。如何应付压力是一个大话题，它与许多因素相关；你怎样安排时间；你如何看待生活；你为自己树立了什么样的目标；你的父母或周围环境对你的期望等。不过要意识到压力不是一件外在的东西，它是你自身对周围世界的反应。改变态度，把握环境，你就能确实实地减轻压力。布龙菲尔德博士这样说。如果没有别的原因，每天花几分钟静坐下来，闭上眼睛，做几次深呼吸，把紧张驱逐出体外。这些精神呼吸在晚上可能会给你带来足够的能量。减去赘肉“身体过于肥胖不仅使你在生理上感到疲惫，而且使你的心脏和肺超负荷工作，从而导致心理的疲劳。如果你能减去赘肉，你就会有更多的能量”，布龙菲尔德博士说。“但是，你必须小心急于求成的饮食减肥法，它们可能提供不了足够的营养，还可能急剧地减少作的能量摄入。正在节食的身体会认为自己处于饥饿的危险中，进而降低新陈代谢的速度以求自我保护，这样会使你感觉更无力和嗜睡”，多伯恩博士说。检查体所取用的药物拿出你的放大镜，仔细阅读按照处方或者从药店购回的药品的说明书。“有些药可能有嗜睡和疲劳的副作用，这些药包括一些常规药物如止痛片、抗组胺类药、治疗心脏病的药、利尿剂及降压药”，多伯恩博士说。你可以向你的医生或药剂师咨询一下，一定要告诉他们你吃过的所有药物，有时副作用是由几种药物混合造成的。抛弃油腻食物典型的快餐食品如一大片油腻的肉（通常徐有奶酪）、一袋炸土豆片加一杯含糖量高的饮料，不仅对获得持久的能量毫无益处，而且非常危险。油腻的食物通常难以消化，因而需要消耗更多的能量；糖可以使你的能量在短时间内迅速增加，但很快又会回到原来的水平。因此，如果你想思考问题或保持清醒，一定不要吃汉堡包、油炸食品或牛奶、冰淇淋之类的饮料，吃点鸡肉三明治或水果色拉比较好一些。告别咖啡咖啡因是一种对人的神经中枢有刺激作用的物质，它通过刺激神经系统，产生肾上腺素和激素，加快心脏跳动速度和新陈代谢频率来产生体力和能量，从而使你头脑清醒，感觉敏锐，并可以暂时消除你的疲劳。正如压力对身体产生的影响一样，这一过程同样以导致能量的损耗而告终。一旦由咖啡因产生的人为刺激消失，能量水平会骤然下降，这时我们就需要新的刺激。

结论：不要依赖它。每天喝1—2杯尝尝尚可，但是指望它增加能量绝不是一个好主意——多伊拉尔德博士说。这一点同样适用于其他含有咖啡因的东西：咖啡、茶、可乐，甚至巧

克力。过多的咖啡因可能导致紧张、烦躁、胃灼热和失眠。要想获得平稳的、持久的能量，终究还得依靠运动和高能量的食物。戒烟克利夫兰医疗基金会心理学部主任兼戒烟计划负责人杰拉尔德·德内斯基博士说：“吸烟者说香烟给他们以能量，这在一定程度上有一定道理。尼古丁是一种刺激物，但它不是一种真正的、类似你从营养食物中获取的能量。”通过刺激神经系统，烟草可以增加你的血压和呼吸，加速你的心脏跳动，此时你的身体就需要更多的氧来供应这些增多的活动；但可惜的是身体的这种需要无法得到满足。德内斯基博士解释说：“这是因为烟雾中的一氧化碳会同发红蛋白（一种蛋白质，是血液的组成部分）结合，降低血液的含氧水平，因此细胞和组织就不能获得它们赖以产生能量的氧。”此外，吸烟会减少肺活量，因此，即使在不吸烟的时候，你也无法得到对付高耗能工作所需要的能量。

如何增加你的能量 综合专家们的意见，以下8点对高耗能生活方式的人是至关重要的： 1. 经常活动生命在于运动。长时间久坐的生活方式会降低你的能量水平。你的心脏和肺会变得效率低下，细胞和组织吸收的氧减少，新陈代谢的速度降低。你的身体消耗较少的热量，因而体重很容易增加。而且你很容易感到疲乏和萎靡不振。 2. 运动可以改变这种恶性循环。它可以增加对肌肉、细胞和组织的氧气供应量，加快新陈代谢的速度和血管里富含氧的血液的流动，从而为你的大脑和身体提供养料。 3. 但是运动也要适可而止，过度运动同运动不足一样有害于你的身体。多伊拉尔德博士说：“我们中的一些人只须在街区间散散步就能获得足够的运动量。如果你的新陈代谢速度较快，要保持你的身体功能处于最佳状态，就毋须很多体力运动；但是那些慵懒的人则需要一些充满活力的运动。我们每个人彼此不同，所以要根据自己情况进行调整。你的身体确实需要什么是最重要的。” 4. 吃一顿高辛烷的早餐多伊拉尔德博士说，如果你想工作到半晌就精疲力尽，早餐只需来一大杯咖啡、一个炸面包圈或诸如此类的美味食品，或者热的甜面包圈加甜的果子冻。你将会感觉非常良好——直到你血液中的糖分被消耗完。 5. 一顿全谷类早餐加上脱脂牛奶和水果将会使你整个上午精力充沛。牛奶中的蛋白质将使你的大脑充满活力，谷类和水果中所含的复合碳水化合物能使你将精神饱满的状态持续到午饭时。 6. 充分利用作精力最充沛的时段你在上午精神状态最好还是下午？人的能量水平在一天中自然而然地有高有低。多伯恩博士建议，将最艰巨的工作安排到你精力最充沛的时段来做。注意观察自己的能量周期，并非每个人的生物钟都一样。 7. 通过做爱使自己精神饱满你发现做爱使人精力充沛还是使人精疲力尽？布龙菲尔德博士说：“尤其是上了年纪的男性，如果他经常做爱，但不是每次都射精，他会感觉良好。东方的一些古老医书上说，有效地控制做爱过程可以使身体恢复和充满活力。”他建议将做爱变为拥抱和抚摸等性嬉戏，而不是专注“性交行为”本身。“尤其是对于40岁以上的男性来说，不一定每次做爱都要射精”，他说。 8. 获得充足的睡眠也许这个道理不言自明，但是你做到了吗？对于我们大多数人来说早早上床睡觉是获得充足睡眠的唯一途径，但我们总是有很多工作要做，有许多问题要思考... 如果你想提高自己的能量水平，最关键的第一步是要充足。布龙菲尔德博士说：“要想获得充沛的精力，必须先学会休息。生活本身就是工作和休息的交替循环，你休息得越好，精力就越充沛。”下面是布龙菲尔德博士提供的五条建议，它们有助于你酣然入梦： 1. 经常从事中等强度的运动。 2. 每天在同一时间就寝。 3. 睡前吃一点高碳水化合物的小点心。 4. 下午6点或7点后不要喝茶、咖啡和其他含咖啡因的饮料。 5. 晚餐后不要再喝酒，因为它会干扰你的睡眠。 6. 做你喜欢做的事能够精力充沛地完成某项工作的关键在于兴趣。如果你喜欢自己正在干的工作，能量就会不请自来。因此，每天一定要抽出时间做你想做的事。如果对工作不喜欢，一定要抽出点时间听听音乐、阅读书刊、投篮或从事任何能提高你兴致的活动。 7. 小憩片刻众多的研究表明：如果我们在工作过程中能小憩片刻，我们会感觉良好，且工作效率也会提高。我们大部分人每次精力集中的时间不会超过90分钟。如果你发觉自己读同一个句子超过三遍仍理不清头绪或者老是走神，就休息5—10分钟，补充一些精力。到户外呼吸点新鲜空气；站起来放松放松；喝点水或仅仅向窗外远眺一会儿。 8. 如果你感觉到你车子的制动器还没打开，你却试图开走它，那么你需要休息的时间就不是仅仅5分钟了。要考虑一下度假，或者至少休息一天。到海滩去，去爬山，去参观博物馆；或者抽出一个下午或一个小时去散散步，阅读与工作无关的书籍或喜爱的杂志。 9. 只喝点啤酒如果你不感到疲劳，每天可以唱

两瓶啤酒或几林葡萄酒。但是这些饮品所产生的作用可能会出乎你的预料。乙醇是一种镇静剂，它能使人产生昏昏欲睡的感觉。它的确能解除对神经中枢的抑制作用，促使能量迸发。但是，正如白天之后是黑夜一样，你的情绪越高涨、精力越充沛，接下来你就愈会感到反应迟钝、昏昏欲睡和思维恍惚——多伯恩博士说。即使你晚上喝酒，第二天仍会感到晕乎乎的。所以，如果你感到疲惫，尽量戒酒，然后看看感觉如何。

**小知识** 什么时候你需要去看医生长期感到疲惫可能是由缺乏锻炼、工作过劳、睡眠不足和其他一些容易治疗的因素造成。它们大部分在本章都被提及。但也可能由某种严重的疾病引起。贫血、甲状腺疾病、传染性单核细胞增多症、肝炎、糖尿病、肺病、心脏病和癌症等严重疾患的第一症状就是疲劳或表现为慢性疲劳综合征。所有这一切都需要提对医生注意。另一个可能导致长期能量不足的原因是压力。“如果你去看过医生，医生说你的生理状况良好，而且你也尝试了本章所提供的技巧，但你仍然感到无精打采，你就应该考虑一下压力的可能性”，哈罗德·H·布龙菲尔德好上说。他曾写过两本书，一本是衡的力量：用不了花多少时间却可以改善你生活的《数百个5种到5分钟技巧》，另一本是《如何对付压力》。你不必为压力而沮丧，在医生看来，压力的典型症状就是疲劳。

**小知识** 快速获得能量 你需要很快获得能量吗？下面是5种使你很快获取能量的技巧：用力呼吸做5次深呼吸，约翰·多伊拉尔德博士这样建议。他是《身体、情绪和运动：健康长寿指南》一书的作者。为了使你的血液尽可能多地吸收气，要慢慢地呼吸，先从用股开始，然后到腹部，最后到达胸腔（这样肺叶的底部就会有更多的氧气来交换）。紧跟5次“深呼吸”之后，要快一点呼吸，但一定要“深”，吸入和呼出要像是在来回拉一个风箱。最后五次呼吸要更长、更深、更慢。呼气时要闭上你的眼睛，这有助于化解消耗能量的压力。

每40分钟打一个小盹打盹5—10分钟可缓解极度疲乏，给你充电。

**活动片刻**如果价大多数时间伏案工作，每隔一段时间应站起来活动几分钟。加利福尼亚州斯坦福大学的研究者们发现，四个10分钟运动时段所激发的氧气量连续40分钟活动所产生的氧气量相同。所以，离开你的座位轻松地做会地步或小跑一会儿，或花10分钟爬楼梯、骑自行车或跳绳。

吃高蛋白质的各自哈罗德·H·布龙菲尔德认为，仅仅吃几口健康的、高蛋白的食物就有助于提高能量，使你的注意力和清醒状态保持3个小时。吃一个用火鸡消、鸡次或自做的三明治，喝一杯扁豆或蚕豆汤；吃一些低脂肪或不含脂肪的故乳酪；喝几勺家庭制作的乳酸；吃一块用低脂肪奶油乳酸做的三明治或喝一杯脱脂牛奶。

洗把脸站起来到男洗手间去（如果你在工作），往脸上和脖子上擦些凉水。工作间的小憩、散步加上冷水可以使你的大脑和身体重新获得活力。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 情绪

保持乐观的态度

了解自己的天性

通过这当的方式转移自己的情绪

男人们有以下特点：冷寂沉着、精于分析、增长逻辑推理、稳发、目散、刚强、坚韧不拔、藐视痛苦、不受情绪支配。我们真的这样十全十美吗？事实上，这是人们对男性的理想化的要求，在实际生活中，任何一个男人都不可能总是这样表现。但我们男人又不同于女人，正是这种差别使得男女之间有如此迷人而又压倒一切的原动力——约翰·格雷博士这样说。他是《男人来自火星，女人来自金星》一书的作者。男性DNA中形状各异的基因使他们在感觉和反应上不同于女人。这对于了解为什么情结同我们的感受密切相关，以及

它们如何影响我们的行为至关重要。我们的情绪主宰着我们的相互关系，影响我们成功地度过生活的暴风雨的能力，并左右着我们的健康状况。如果我们想保持健康和强壮，就必须把自己的情绪表达出来。我们谁也掩饰不了它。但是，在过去20年中，经常鼓励男性烟酒不绝地将内心的感受说出来的建议从根本上说是错误的，没有任何意义。这种建议是建立在对女性行为研究的基础上，却忽视了男人不同于女人这个事实——格雷先生如是说。格雷先生说，男人本能上倾向于通过行为而不是通过言谈表达自己的情绪。我们必须了解这一点并尊重它。男人有时也需要交谈，但前提是他们愿意这样，并且经过慎重的考虑，答应这样做。换句话说，不要充当在过去20年被大众文化所爆炒的“敏感男人”角色，如果你天生是个男人，你就不必要——或总是——那么仁慈、温柔、开明和富有同情心。我们将探究男人们控制情绪的最好方法，但首先让我们看一看情绪是什么，它们如何影响我们。

**了解情绪** 《多兰道医学插图字典》上说：情绪是一种强烈的感觉状况，如激动、苦恼、兴奋、悲伤、喜爱、讨厌、害怕和生气等。人们的情绪非常复杂，它们导致身体的化学过程发生变化，而这种变化又进而影响人们的某些情绪。情绪通过两种方式起作用，这种作用总是在不知不觉中发生。通常我们通过改变自己的心境，活动方式和水平及思维方式来有意识地控制自己的情绪；而由于生理问题或缺陷引起的某些化学成分的增加或缺乏，进而产生的极度的情绪波动却不是我们的意识能有效地加以控制的。拉瑞·丁·费尔德曼博士是这样认为的。他是迪拉瓦·尼瓦克疼痛和压力康复中心的主任，《重获良好感觉：最有效的药是你为自己做些什么》一书的作者。许多精神病有其生物学的根源——也就是说，是由导致化学反应失衡的生理缺陷造成的，但是大部分精神病只能简单地归结于人们习惯的对于生活的糟糕的反应，米歇尔·J·诺顿博士在他的*BewtPracy*中这样写到。他说，令人震惊的是一项研究表明，我们中的几乎一半人，从18岁—54岁，有时会出现精神问题。其中有1/3的人，病症可能持续一年以上。是否有一个衡量一个人的情绪是否健康的标准呢？科学在此无能为力，因为情绪具有很大的不确定性。但是，费尔德曼博士还是提供了情绪健康的男性所必备的技能：

- 能控制自己的思维。
- 乐观向上。

·能准确地断定别人需要什么。

·非常自信。

除了生理性的因素外，还有什么别的因素能决定我们的情绪平衡呢？有很多因素，其中最主要的是我们后天养成的对生活的态度，也就是我们对自己生活环境的反应。与此相关联的是我们的自我价值和生活目标。伯尼·锡格尔博士这样回答，他是心理医学的倡导者。他说，幸运的是，无论何时我们养成良好的生活态度和强烈的自信，寻找并关注积极的事业，获得更好的处理生活中的压力的方法都为时不晚。

**养成胜利者的生活态度** 格雷博士说，对于一个男人来说，要想使他对自已及世界有积极的看法，他需要有一种正在干一番积极的、成功的和建设性的事业的感觉。当我们从年轻小伙走向成熟时，我们的确需要感到我们对别人有建设性的益处。助人为乐我们需要从事一些帮助别人的活动，以养成和保持一种平稳的、积极的人生态度，哪怕这些事情小到仅仅帮别人劈木柴——格雷博士说。

**盯住你的伟大目标。** 锡格尔博士说：“我们有健全的体魄，所以我们能做一些事情。我们应该问问自己，除了谋生之外，我能做些什么来向世界奉献自己的爱心？先断定你为什么要做这些工作，什么对你更重要，这样做的目的是什么，然后去做，去实现。”

排除干扰你就像一架碟形卫星天线，可以接收到很多信号；但你必须决定选择哪个。所以，从中挑选一个遥远的信号，锁住频道，然后将它显示在屏幕上。锡格尔博士说，现在男人们存在的通病是，他们从来不固定在一个频道上，他们坐在那里不停地调换频道，而不盯住真正有意义的东西。

**选择一条积极的路** 当你面临选择时，慎重加以思考并问自己“咽8样选择感觉较好”非常重要。不要问“什么会使我挣更多的钱？”“什么能使别人印象深刻？”，重要的是一怎么做能使我真正感到快乐？”这并不自私，锡格尔博士说。

**学会关心别人** “如果你观察一个沮丧的男人——他没有可以自豪的东西，缺乏自信和生活动力——他的最重要的表现是停止关心别人”，格雷先生说。“关心是一个男人对某种文化的非常微妙的情感。一个男人必须不断找到他关心的和感兴趣的東西，不然的活他就会失去动力，感到沮丧。”

试一试，再试一次“对于一个成功的男人的考验是

他是否愿再努力一次”，格雷博士说。“生活充满了努力的艰辛”，锡格尔博士说。我们会碰壁，会失败，全感到痛苦——所有这一切都是为了获得成功，实现自我价值。他说：“如果我们认为这些困难是自我的而不是别人强加给我们的，是自己心甘情愿去忍受的，我们的痛苦就会减轻很多。”让汗水冲走烦恼我们讲得已经够多了。一个规律的充满活力的锻炼计划会使我们感觉良好，帮助我们清晰地进行思维，促使大脑释放一种使我们感觉良好、精力恢复的化学物质。寻找一项自己喜爱的活动并付诸实践（要想知道如何去做，请参阅本书第三部分，那里会提供如何开始的良好建议。参阅“压力”一节）。正确处理情感 莎士比亚笔下的男女之间的冲突使他享有长达5个世纪的世界性声誉。男人和女人思维方式不同。感觉迥异，做出的反应也大相径庭。我们了解这一点，但有时仍被这种差别搞得灰心丧气和不知所措。格雷博士说，这不是一个不分性别的世界。对于男人来说，用男人的方式来处理他们的情绪非常重要。女人要理解男人的所作所为，尤其是他们处理愤怒的方式。

格雷先生说，男人需要回到自己的小天地，去独自一个人静静地呆着，去思考，去劈木柴，去投篮，来克服自己的进攻性情绪，并将它们转移到有益的行为上。这样做也许需要一两天时间。而女人们则需要说，通过交谈可以释放郁积的能量——格雷博士说。但是，如果迫使一个生气的男人谈论他的愤怒，就会违背其自然的法则。格雷博士说：“如果违背他的意愿，强迫他谈出来，他恼怒的时间要比让他独自思考是什么使他生气持续得更长。”他解释说，男人的愤怒倾向于付诸行动。“在这个充满压力的时代，当一个男人生气的时候，他应该停止谈论。女人也不要问他为什么，因为问他问题等于折磨他，使他更生气。让他谈论自己的情绪只能进一步强化他的这种情绪，并促使他将之付诸行动。男人们更容易通过行为来发泄自己的愤怒，他们对自己情绪的控制力远不如女人。”“这就是为什么监狱中90%的囚犯为男人的原因”，格雷博士说。“这并不是因为女人更高尚，仅仅是因为当一个女人讨厌某人时，她会讲出来；而当男人憎恨某人时，他们总是去接他，偷窃他。他们总是带着一种受辱的情绪进行这些行为。”

如何排除愤怒呢？退一步想想格雷博士说：“一个聪明的男人能够利用这些情绪能量。他先退一步，想一想这些情绪究竟是什么，怎么利用这些情绪去做最有益的事。”活动，再活动如果你情绪低落，可以做一些有益的事。“将你的注意力从那些使你烦恼的事上移开。将你的能量用在别处。比如说打一场篮球，观看一场足球赛，从事一项业余爱好——任何可以转移和引导你能量的活动，这才是男人们思考和解决他们情绪问题的方法”，格雷先生说。克服恐惧男人们总是倾向于将害怕做的事往后拖延。格雷先生建议：“最好是先从事一项你没有任何恐惧感的爱好或活动，它有助于你产生有益的情感。当你感到充满自信的时候，再回过头去干你害怕的事情。”暂时搁置创伤受伤害的感觉很容易演变成愤怒和报复。格雷先生说，要像对待愤怒一样来处理创伤，平心静气地加以思考，然后用有益的活动来消解它。如果你想用伤害别人的方法来排解自己的被伤害感，你永远是输家。不要期待别人道歉格雷博士说，男人们总是认为自己事事正确，这是以前遗留下来的陈腐观念。它意味着我们的情感具有很大的排他性。当我们向某个我们不满的人表达自己的情绪时，我们总是期待他能道歉或保证不再发生类似的事情。不管怎么说，这很容易破坏我们和女人的关系。我们应该学会用娱乐活动来驱散这种情感压力，宽容地忘掉它，而不要期待女人的道歉。尽管女人们也难免有缺点，但她们总是希望我们做得恰如其分。他说：“女人不喜欢那些无能的男人。”我们犯了错误却拒绝道歉或者我们要求女人道歉，同样会引起她们的反感。表达你的赞赏让别人知道你等重他们。支持一个男人的最好方法是告诉他你是多么赞赏他曾经或正在做的事。男人比女人更需要对自己的成就有认同感。写日记草草地记下一天中唤起你情绪激动的事情，在晚上或睡觉前写下对所经历事情的感想。“我称它为每天写一首诗”，锡格尔博士说。这种方法可以使男人对自己内心的感受有更清楚的了解。小知识 10种错误的态度 焦虑感和沮丧感产生于不合逻辑的思维模式，并会进一步强化这种非逻辑思维。



一旦从治这种不合逻辑的思维模式，我们思考时就能有意识地改正它们，我们就能够克服它们产生的负面影响，哈佛医学院助理医疗教授马格里特·A. 高迪尔博士这样说。他是《在痛苦控制之前，你先控制它》一书的作者。下面是10种最常见的错误态度，它们导致我们的思维、感觉和行动受到干扰。位于费城的宾夕法尼亚大学认识疗法治疗中心的心理部研究员乔治·布朗博士说，这些错误态度和其他一些错误的思维方式在50年代被心理医生阿左·T. 贝克博士首先指出，后来在他创立的认识疗法中被加以广泛运用。绝对化一种黑白分明的思维方法，坚持认为任何事情都是非此即彼，认识不到灰色尚有深浅不同的差别，任何事情都存在许多可能性和解决办法，即多种选择。

以偏盖全遭受一次挫折后。在内心拼命夸大它的作用。用诸如“总是”“永不”之类的词。比如说你的公司调你到另一个城市去工作，你伤心地对自己说：“我将永远不会在那里得到幸福！”以小概大，纸箱只是盯着小小的不满足而别无他而比如说，你点的海枣不如你想要的那样好，因而整顿饭变成一场灾难。夸大事情的鱼雷，常常会使其显得一无是处。不重视积极的东西坚持认为积极的成就成品质不值一提。拒绝别人的赞扬，认为他们没有说实话，他们那样做是可传自己。匆匆忙忙下结论或以己度人如果你匆忙做出结论，你就会根据一些站不住脚或无中生有的论据做出错误的结论成设想。当你习惯于以己度人时，体会因为老板在走廊没有同你打招呼而认为你追到了冷落。错误的比较将自己不适当地同比自己成功的人进行对比，而看不到自己比有些不成功的人干得要出色的多。夸大自己的房因由于自己在某种情况下感觉无能，就认为自己事事无能。比如说，你在情感上对其事感觉不妙，仅仅根据自己的情结就断定这事糟透了。滥施“应该”的暴政总是用“应该”、“不应该”、“一电”、“务必”、“不得不”等词汇去大声呵斥自己或别人，这会使你不胜重荷且很容易招致别人怨恨。昂贵的标签不是说一声u我只是在那个问题上犯了一个错误\*，而是将它作为一个固有的缺点站到自己身上，这实际上等于承认你是个失败者。庸人自扰当别人拒绝你的建议时，你认为人们不喜欢你。为一些不该由自己负责的事而责备自己。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 压力

控制紧张情绪

学会发现多种选择

进行体育锻炼

我们是动物：一生下来就要为生计而奔波。我们曾穿越数公里崎岖的山路去获得食物。当然，我们今天不再做这样的事情，取而代之的是每天弓伏在计算机键盘前或从事其他一些久坐的、相对来说比较单调的工作。但我们身体的化学反应仍保持原来的状态，它仍要求我们迈开大步赶路，掂起脚尖走或飞快地狂奔，去战胜朝我们进攻的老虎。的确，我们可以教会自己对充满压力的环境作出积极的、轻松的反应；但这种原始的化学反应将仍然发生，它是遗传性的，是一种本能。回溯到洞穴时代，甚至是在农业时代，我们通过体力劳动可以很明显地消除压力。现在我们却倾向于压制它，把它储存在喉咙、血管和肌肉里。我们的身体里充满了大量的、难以置信的被压制的情绪。我们的记忆同样存储在身体里，我这样说毫不夸张”，心理医学的倡导者贝尔尼·锡格尔博士说。他指出，这一事实的潜在后果是：被压制的压力能够产生 理上的反作用，比如它可以使你的身体易于患病。除了这些被我们压制的情感压力外，我们还面临许多我们无法控制得了的现代压力：空气污染（室内或室外的）、食物化学添加剂、脱酶的加工食品、城市噪音、不可避免的声频系统污染及交通堵塞等。压力——不管是 理的、精神的、情感的，还是环境的——并不一定都无

益。但是如果过多，就会使我们不堪重负。哈佛医学院临床医学副教授玛格丽特·A. 考迪尔博士如是说。考迪尔博士认为，适度的压力可使我们超水平发挥。它可以使心跳加快，呼吸加速，血压增加，加速血液循环，使我们能有效地对付或逃离危险。但是如果总是这样超负荷工作，就会耗尽恢复元气的能力。他在自己的名为《在疼痛控制之前，你先控制它》一书中写到，长期的压力可导致下列疾病：对疾病的免疫能力下降；便秘和（或）腹泻；睡不好；疲倦；头痛；健忘、注意力集中的时间变短；气短；发胖或体重减轻；肌肉经常紧张；沮丧；忧虑；对疼痛的敏感度增加。如何对压力作出反应，的确由我们自己决定。通常，我们本能地以习惯的方式作出反应，而不管这种方式是否健康。反应将决定我们的感受和行动，并且在很大程度上，决定我们的健康状况。我们可以学会许多能给予我们更多能量和自信的新的、健康的对压力的反应，它会使我们更有效率和随机应变。这也正是我们在这一章主要谈论的内容。尽管如此，首先还是让我们来看一看什么是无孔不入的压力，以及它是如何影响我们的。

我们不能妄称有什么神奇的程式可以使你的压力消失得无影无踪，但我们可以教给你一些令人惊讶的简单技巧，它可以帮你有效的对付压力。你可以有选择地使用，获得立竿见影的或长期的益处。加强锻炼 有效地对付生活压力的第一步是听从你的穴居祖先的告诫，尽量走出去试一试他们的妙法：选择一项自己喜爱的运动，并养成习惯。实在别无选择的话，每天散步至少30分钟。纽约林登威尔家庭健康中心的家庭医生戴维·S. 贝尔博士认为，即使每天仅散步15分钟也颇有帮助。他是《治疗疲倦》一书的著者之一。至于说放松活动，它可以使你紧绷的肌肉松弛下来，向你的肌肉和关节注入新鲜的血液和营养，保持它们健康。（参阅本书第三部分关于“放松”的章节）锻炼可以改善大脑的功能，促进使人感觉良好的化学物质的分泌，使我们感到身心俱佳；锻炼还可以驱散心头郁集的挫折和进攻性，放松肌肉进而减轻生理紧张，改善消化功能，稳定血液含糖量，降低血压。苏珊·M. 拉克博士发表上述意见，他曾专门写过一本如何对付压力的书。

如果你尚未有一个锻炼计划，拉克博士提供的以下技巧可以帮你从零开始。从开始一两个星期慢慢地走，以后逐渐加快。·找一个有吸引力的地方。·寻找你感觉良好的时间，不同的人在一天的锻炼中感觉良好的时间不一样。

·抽出足够的时间来享受锻炼的乐趣，不要总是搞得很匆忙。·利用锻炼使自己从每天单调、枯燥的工作中解脱出来。·一边锻炼一边听音乐。·锻炼前要做准备活动，锻炼后要放松。·穿宽松的衣服。减轻压力的基本技巧 如果你的基本生活方式倾向于给你增加压力，你就永远不可能有效地对付压力。下面将教你如何将每天的生活如减轻压力的方向引导。获得充足的睡眠获得充足的睡眠对于战胜压力至关重要。我们大部分人每天需要睡8个小时。米歇尔·I. 诺顿在他的《Beyond Prozac》一书中这样写道。这是一个非常简单的常识：如果你总是看电视看到很晚，第二天早晨让闹钟在5点或6点将你唤醒，你不可能每天获得足够的睡眠。如何知道你每天是否获得了充足的睡眠呢？如果你早晨很难醒来，整个白天睡眠惺忪，有时还打盹，说明你睡眠不足。诺顿先生这样说。充足的睡眠不仅仅意味着每天睡固定的几个小时，同时意味着每天在同一时间就寝，以保持你的生物钟的节奏。调整饮食结构克服压力我们都知道我们应该吃好，但是这也正是问题的关键所在。我们每天吃进的食物将对我们的压力水平有短期或长期的辅助性影响。诺顿先生说。我们需要营养平衡以保持我们的身体有抵抗疾病、修复损伤、迅速清晰地进行思维的能力。如果我们不吃早饭，狼吞虎咽地吞食油腻而含糖量高的零食，滥饮软饮料和咖啡，一边跑一边吃奶油面包，下班后又和同事们大饮啤酒，我们就不可能获得营养平衡。如果你感到有压力，尤其要注意一下你所摄入的食物。减少咖啡、可乐等刺激物的摄入量，不吃“空能量”的咸味零食，抵制由白面或白糖制作的从蛋糕到糖果的诱惑。它们可能暂时会使你觉得精力充沛，但不久就会使你的疲劳感加重。少吃脂肪和油腻食品，也不要喝太多的

酒，它们的确会使你疲惫不堪且破坏你的睡眠质量。相反，要多吃新鲜水果，多饮水，一日三餐都要吃新鲜蔬菜、谷类和其他高纤维食物，它们才是真正的、身体所需的营养。考迪尔先生告诫我们说，每个人的营养状况各不相同，所以要根据自身需要进行调整。但美国农业部所颁发的食物营养指南可作为基本参考（欲知详情，请参阅“富含营养的食品”）

但是，要务实。如果你决定将自己的饮食结构朝好的方向调整，要循序渐进，以使自己可以承受这种变化。在你可以看到它的积极效果之后再继续下去，同时要有没有什么东西被剥夺了的感觉。

如果你吃蔬菜、锻炼、静坐冥想、购买书籍和磁带，目的是为了长生不老，我劝你还是不要这么做，因为有朝一日你这个理想会破灭的。如果这是你的动机的话，你可以照样吃牛排、睡得很晚和省下自己的钱，因为你终究是要死的。我们之所以建议你那样做，目的是为了使你更好地享受生活，因为它们会使你感觉良好——锡格尔博士说。

休息的艺术 我们的确能训练我们的身体和大脑去休息，你一定要尝试一下。德拉瓦尔市尼瓦克疼痛和压力康复中心主任拉瑞·J. 费尔德曼博士这样认为。他是《重新感觉良好：最有效的药是你为自己做些什么》一书的作者。

费尔德曼博士说，其中尤其有效的办法是有意识地改变你的呼吸方式。但其他一些简单的、使人平静的方法——出去散散步，拜访一个朋友——也足以改善我们大脑的化学反应。

怎么改善呢？通过有意识地放松身、心。费尔德曼博士说，我们向大脑传递信号，使它产生一种放松的化学物质，而这种物质又会使我们更充分地休息。长期、有规律地做这些活动，可以唤起许多长期的、积极的身、心变化，使我们对压力有较强的承受能力。他向我们传授一种集中精力呼吸的，称作“放松反应”的方法，并认为这种方法很好学。

小知识 放松反应法很难想象有什么东西像每天集中精力呼吸几分钟，就可以产生意义深远的、有益身体健康的变化这种方法一样简单了。瑜伽功早在几千年前便表明了它的效果，一些医生也早在19世纪就对它进行了研究。现代医学抛开其宗教意义，发现了它的基本工作原理。哈佛医学院的赫伯特·本森博士首先确认了这种放松反应。学生们要求本森博士监控进行冥想的入（当时光验医学非常盛行）以试验它产生的生理变化。本森博士刚开始时拒绝了，但最终还是做了让步。他发现冥想者能迅速产生有益于生理的变化。随着研究的深入，他发现了更多：那些从事放松反应的人，一般30天之后焦虑感和沮丧情绪急剧下降，而对付生活压力的自信心明显增强。本森博士发现，要想来取放松反应疗法，你必须做到以下两点。1. 集中精力重复，比如重复你的呼吸式重复一个词，慢慢地与周围世界隔绝。2. 当脑袋里冒出别的念头，不要理会它，让它慢慢地溜走，重新回到重复状态。本森博士认为每天做30分钟最好。但拉瑞·J. 费尔德曼博士认为每次3—5分钟比较可行，尤其是如果每天能多做几次。他解释说，对于大多数人来说，每天安排几个3分钟的时段比较容易做到。本森博士发现，甚至你一边锻炼，一边也可以从事放松反应。关键是要把注意力集中到你锻炼的节奏、你的有节奏的呼吸或所选择的摒弃杂念的单词上，慢慢地抛弃杂念。

下面是一些其他的放松技巧。渐次放松交替她绷紧和放松你身体的每一部分，从脚趾头开始，一直到头皮。伴随着绷紧和放松进行吸气和呼气。比如，曲起你右脚的脚趾，同时吸气；然后伸展你的脚趾，同时呼气。将你的右脚用力向脑袋靠近，同时吸气；然后将它放下来，同时呼气。吸气时绷紧右小腿，呼气时放松。吸气时绷紧右臀部，呼气时放松。然后转向左脚、左腿和左臀，依次进行身体各个部分的绷紧——放松运动。

让呼吸穿过你的肩膀，或任何你感到紧绷的地方——考迪尔博士说。想象你可以引导呼吸通过紧张区，同时也从这个区域呼出。你可以设想你的紧张伴随呼吸被排出，消失在空气中。有些人建议作设想吸进去的气是彩色的或温暖的、有金色光线的治疗气，而呼出的气是红色的或黑色的浊气，消失在空气中。你可以想象呼吸穿过你的脖子、前额，以及身体上任何感到紧张的部位。

用音乐消除紧张一些被称为“新时代音乐制品”的录音带专门用来安抚人的紧张情绪。许多音像制品商店出售一些具有天然安抚作用的声音的磁带和光盘，如小溪的潺潺流水声，大海的波涛声，暴风雨的声音。改变声响可以迅速消除一些紧张气氛。

用水泡律压力热水可以使紧张的肌肉放松，安抚你的灵魂。泡个热水澡，洗一次温泉浴，或者仅仅冲一次热水澡。（补充说明：有些人由于健康原因，如患有血液循环疾病，不适于作热水浴。考迪尔博士警告说，如果你有慢性病，进行热水浴之前要征求医生的意见。）

保持积极的态度拉尔夫·维多·特恩在他1897年发表的《适应上帝：和平、力量和富足的尺

度》一书中写道：“乐观也好，悲观也罢，从当事者的观点看都有一定的道理。这种观点在每个人的生活中是决定性的因素。” 我们如何不断地评价我们周围的环境——一种内心深处的心灵对话——常常影响我们的情绪和焦虑水平。 乐观的态度可以消除压力。锡格尔博士说：“如果发生了什么不顺心的事，你周围的人都认为上帝对你不公时，往往有好的东西潜伏在背后，你只需认真思考一分钟，它们就会改变你的整个生活。困难是机遇，它们是重新开始的机会。”很明显，胜利者从不把暂时的挫折看成是万劫不复的悲剧结局。把失败者成悲剧的思维方式是传播压力的瘟疫。我们必须克服它，取代它，学会摆脱它。 向消极面挑战：考迪尔博士说，如果你感到绝望、痛苦，抱怨或感到自己受到不公正待遇，那么就对你的思想进行一次军事检阅，找出不合逻辑的原因，然后改正它。（可以参阅“不正确的生活态度”，那里描绘了众多使我们情绪低落的不正确的思维模式） 警惕你的自言自语考迪尔博士说，当你的心灵对话快要出轨时，你要紧紧抓住它，让它知道谁在控制它；当它想打击你时，要改变它，使它保持积极的可能性；确保它全面地反映问题，而不是仅仅谈那些消极面。判断一个想法时，不要管它是好是坏，而是要考虑其影响，力争除去消极的方面。 改变一切确认你生活中的压力因素。然后看一看，你是否可以减轻它们的负面影响——也许可以通过改变它们，或抛弃它们，或换个角度分析它们做到这一点。要学会对付蒙特·奥曼博士在《十四天治愈压力》一书中提到的潜在的压力原因。

抓住时机学会大致安排时间。买一张时间表，在上面写上日期和星期，列出优先要做的的事情，根据重要性和紧急程度列出先后次序。不要仅仅考虑紧急程度，因为它通常具有巨大的诱惑性。考迪尔博士说，同安排时间工作同样重要的是安排时间休息和娱乐。 解决自己的难题戴尔·卡耐基在他40年代出版的名著《如何停止担心和开始生活》中写道，将你的难题用一两句话写在纸上，这可以缓解你的紧张，使你准确地确定问题的大小，而不是像在脑袋里隐约闪现的那样大。在确定一个问题之前，你不可能解决它。 根据积极面做出决定卡耐基告诉我们，确定了问题之后，看一看导致问题的原因，然后获得尽可能多的资料，尽量保持公正，列出所有可能的解决方案，选择最好的一种，然后随它去好了，因为你已尽了最大的努力。这样做可以消除你对该问题的担心。如果解决办法不奏效，你可以重新开始这一过程。 安排好自己的工作卡耐基建议我们：每天下班之前安排好第二天的工作。这样，你就不会感到时间老在催你，以及受一些没有事先安排和一些预料不到的事情的折磨。弗兰克·伯特格走得更远，他在40年代出版的，名为《我是如何使自己摆脱失败，获得销售成功的》商人手册中写道，我们应在星期五下班的时候安排好下一周的工作，这样，礼拜一别人手忙脚乱的时候，我们已井然有序地开始工作了。 休息片刻如果你伏案工作，每隔30分钟左右要站起来活动活动，放松一下紧张的肌肉。当你完成一项主要任务时，要奖给自己短暂的休息。呼吸点新鲜空气，散步5分钟，或者喝一杯茶。找到你自己喜爱的、可以纵情享受的休息方式。 选择适当的业余爱好我们大部分人深知用自己的业余爱好或喜爱的活动驱散工作压力的重要性。但是，有时由于我们对业余爱好选择不当，它反而会成为我们办公室工作的延续。例如，电脑程序设计人员在业余时间设计游戏程序，或者新闻工作者晚上加班写剧本。 我们当然不是鼓励你业余时间不要钻研业务，但如果你的大脑闪现出要“减轻负担”的念头时，你需要另一种不同的爱好。那么，去寻找那些使你完全摆脱工作烦恼的业余活动吧。 J·A. 4X 压力测试 这个表由位于西雅图的华盛顿医科大学教授托马斯·霍尔姆斯博士和他的研究机构发明，它列举了我们面临的充满压力的事件。得分值较高的事件通常比那些得分值低的事件产生更多的压力反应。兴要注意的一点是，产生压力的因素既可以是积极的事件，也可以是消除的。 要测试一下自己的压力水平。你可以草草记下在过去的一年你所经历的各个压力事件的分值，用这个分值乘以你一年中经历该事件的次数，但最多不超过4次（如果同一件事发生在你身上不止4次，就来以4），最后将它们加起来。 霍尔姆斯访全和他的研究者们发现了健康和压力间的明显的关系；得分较高的人，特别容易得严重的疾病。得分超过300的人，80%的人很快会病倒；得分介于200—299之间的人，50%的人很快患病；而得分介于150—199的人，只有30%的人很快得病。 但是，得出你的分数之后要先思考一分钟，真正有意义的不是你得多少分，而是你如何对这些

压力作出反应。拉瑞小费里德曼博士说。一个受过控制压力训练的人能处理更多的压力。所以，如果你得分较高，把它看作一个警告或减轻压力的促进因素，不要把它看成某种恶运的征兆。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 性爱

放慢速度

较多地享受抚摩、不要一味追求高潮

更好地相互交流

芝加哥大学的研究者们所进行的一次综合性的名为“也在突围”的调资统计汉阳，事实上，大多数美国成年人每月或每年仅做爱几次——有的根本不做爱。其余的人怎么样呢？事实是：8%的人或每13个火车不到工人每星期做爱4次以上，25%的人每星期做爱2—3次。

那么，那些一流的、精力旺盛的单身男子如何呢？事实上，结了婚的或同居的男人做爱的次数要比真正的单身男人多得多。不管我们的做爱频率成婚姻状况如何，我们都可以获得更优质、更热烈、更消魂的性生活。现在就开始吧！下面讲述的是如何去做，共分八个步骤。第一岁：采取正确的态度 首先，要认识到你裤子里的性器官并不是一个不听使唤的怪物，而是一个深受外界影响的可训练的家伙。你如何看待性生活将决定一切。你的态度、看法、观念、愿望、选择和反应都受大脑支配，因此，当你想追求理想的性生活时，要做的第一件事是形成正确的思想，圣弗兰西斯科巴耶地区的心理学家、性学家杰克·莫瑞博士说。请按下面所说的做。视做爱为演奏交响乐，而不要把它当成赛马。放慢速度。你并不想一下达到高潮。英瑞医生说，事实上，做爱的时间持续得越长，你越能调动更多的感觉，也就越能获得更多的刺激和兴奋，留下的记忆也会越长久。不要直接触摸兴奋区，放慢节奏，轻轻地抚摸、探索、好戏、滑动。偶尔停下来享受一下被煽动的激情。享受整个做爱的过程，它才是真正的冒险，也正是持久快乐的真正来源。忘掉固有的程式。做爱并没有一套固定的程式要遵循，也没有一定的时间限制，似乎你手里拿着秒表，不停地赶速度。洛杉矶泌尿外科医生杜达利·赛斯·丹诺夫博士在他的《超级潜力》一书中这样写道。他说，相反，应该全面放松，根据自己的直觉或灵感随心所欲地进行。放弃控制权。尽管一般认为——有时事实也如此——男人应成为性生活的主导，但事实上不应该由你来决定性生活的节奏和过程。作为性生活的参与者，要忘了自己的性别角色，随自然的变化而投入进去。当我们做爱时，不要把使女方达到高潮看成自己的首要责任，莫瑞医生说。“住在美国”的研究者们发现，只有29%的妇女每次做爱都能达到高潮，但却有40%的妇女能体验到性愉悦。从遵义上讲，我们应当使女人体验到极度兴奋，你也可以尽力而为，但不要把自己所有的宝都压在这上面。一旦女方达不到古高潮，不要认为自己无能。既要给予也要索取。做爱的乐趣不仅在于给予，而且在于观察，感受你性伙伴的反应，心理学家、性学家，《G点》一书的作者约翰·D. 佩里医生说。分散你的兴奋点：不要急于触摸生殖器，不要急于达到高潮。将注意力集中到抚摸和感受上，而不是集中到阴茎上。阴茎会随抚摸和感受而激动。“手淫时也可以这样做，抚摸你的全身，而不是仅仅抚摸生殖器。不断地探索和体验，发现其他的兴奋区域，”莫瑞医生说。唤起美好的性回忆。莫瑞医生说：“回忆并分析往B最美好的性体验，尤其注意那些最令人激动的时刻，它将对正在进行的性生活产生积极的影响。”有很多方法可以将令人激动的因素加入到现实的性生活中。

返朴归真。从最根本上讲，做爱是一种动物的本能行为，因此性生活时呻吟、哼叫、撕咬、嚎叫都无伤大雅。芭芭拉·凯瑟琳在她的《性快乐》中这样写道。第二步：擒获猎物

在你能将上述想法付诸实践之前，你必须先找到一个理想的性伙伴。当然，我们也可以在这方面给你提供帮助。“住在美国”的统计表明，性关系保持不足一个月的情侣中，14%的人在见面之后两天内就上床。有趣的是，最终结婚的情侣中，只有3.4%的人在见面之后两天内就上床。但该项研究也发现，保持短时间性关系的情侣中，将近40%的人在相识的第一个月就有做爱的记录。从这里我们可以得到什么教训呢？如果你想找到一个最终与之结婚的情侣，诸多花点时间。“性在美国”统计还表明，如果你多在酒吧、私人聚会或工作场所逗留，你的机遇将会增加。大约1/2的短期情侣关系是通过这种方式建立起来的。但是，当作和你的情侣通过共同的朋友或家庭成员介绍而相识时，你们很可能愿意上床，并保持长期的关系。此外，有大约1/3的长期伴侣关系一开始是通过自我介绍建立起来的。因此，尝试一下这种方法也无妨。性关系保持不足一个月的情侣中，有47%的人是通过自我介绍认识的。在进行自我介绍之前，很可能你要飞几下媚眼。当然，是男人式的媚眼。

在一篇名为《飞媚眼的艺术》的文章中，《男性健康》杂志的撰稿人丹尼斯·博伊莱斯说，如果女人第二次瞟你，并眨眼两次，她是在说：“我知道你在注意我，我也对你多少有点兴趣，我想，我将看看你究竟是什么货色，毛小子。——那么，接下来应怎么做呢？”“如果你马上移开眼神，不继续飞媚眼，并显得非常张皇失措和窘迫，你就与一块碎肉玉米饼无异”，博伊莱斯说。“一个胆小得连继续飞媚眼的勇气都没有的男人是很难赢得女人的芳心的。但是，如果你继续向她飞媚眼，球就被踢到了她那一方。如果她避开你的眼神，这说明没戏。如果她冲你微笑，你可以认为你已经被要求有礼貌地介绍自己，自己的动机和婚姻状况。”这样，你就捕获了猎物。《男性健康》杂志为第一次赴约的男人提供以下几点积极的建议：1. 知道你要寻找什么。是找一个好朋友？一个值得夸耀的情人？一个仅供上床的性伴侣还是妻子？2. 约会日不要放在工作日，要在礼拜五出动。平时我们都忙于工作，星期天早晨的约会要令人愉快得多，这样你就可以利用整个礼拜天进一步增进感情。3. 活动要简单。一起去看场电影或找一个环境优雅的地方共进晚餐。4. 约会前要洗澡，刷牙，穿干净得体的衣服。5. 如果她问起你的过去，不要自吹自擂。不要告诉她你的婚姻生活。不要谈论已经离婚的配偶，以及说她们如何神经质。大部分时间听她说什么，发现她的一切。

6. 不要喝太多的酒，不要酒后伤感或发酒疯。7. 第一次约会不要急着上床。8. 坚持由自己买单。9. 步行送她回家，不要抚摸她。10. 不久再约会一次。

第三步：巧妙地兴奋起来 男人和女人兴奋的速度不同。从某一方面讲，这有其生物性根源——它是上帝幽默感的又一明证。男人的烈火已熊熊燃烧时，女人却仍需煽风点火。多米娜·林肖在她的《七周改善性生活》一书中这样说。一旦男人冲动起来，他们会力大无穷，“发动机”全剧烈跳动，像打开油门的电动凿岩机一样突突向前。而女人则喜欢一些浪漫情调，一些亲吻，一些爱抚，一些抚摸。怎样弥补这种差距呢？性治疗学专家们说，这很简单：男人应有所改变。这种变化绝不是一种小的改变，但其回报也是很棒的。对于许多男人来讲，它意味着发现一种全新的做爱方式。威廉姆·霍韦尔和弗吉尼亚·约翰逊以他们50年代和60年代进行的性研究而著名。这些研究说，男人的性唤起经历四个阶段：激动、平稳、高潮和消退。凯瑟琳和其他一些医生指出，一些男人遵循这个模式，但许多男人却不是这样。一些人具有较复杂的平稳期，有的人可以有反复的高潮（尽管没有多次的射精相伴）。男人通过延缓从激动到最后高潮的时间，学会怎样到达射精临界点又能控制住，就能获得无穷的性乐趣，凯瑟琳博士说。下面是8种行之有效的办法，它可以激起你的欲望和兴奋，也能使她满足得呜呜在叫。调动她的情绪营造一种浪漫的气氛。使周围的环境、气氛、态度放松，传达一种暖暖的爱意、神秘和激动。凯瑟琳博士说，这同消除外界干扰，把注意力转向她一样很容易做得到。把注意力集中到她身上用你的手指，你的舌头，你的呼吸去探索、感受她的全身。将你的注意力集中在她身上，这能唤起她的快感，凯瑟琳医生说。全天候做爱脱衣上床之前可以从跳舞开始。然后充满柔情蜜意地拥抱、赞



美她。

告诉她她很美告诉她，“但不要撒谎，你可以集中谈你最欣赏她哪一点。要想使她放松，对性生活有美好的感受，她需要知道自己多么性感，自己的身体看起来多么美妙，”莫瑞医生说。抚摸非常温柔地进行。注意你正在抚摸何处或自己何处被抚摸，体验那种感觉。慢慢地，慢慢地移动。从四肢开始，不要从两腿分叉处或乳房开始。轻轻地抚摸她的胳膊，她的双腿，她的脸。不要积虑过重阴茎勃起并非代表一切，它只需要你稍加努力。因此要保持放松，随它挺起和软绵，不要过分担心它。“男人在整个性交过程中都能保持阴茎像岩石一样坚硬只是一个美丽的神话，这容易给男人造成很大的压力，阴茎的勃起会因而受到影响”。莫瑞医生说。试试润滑剂有人认为，通常通过阴道的湿润程度判定她是否性起。湿润通常是激动的特征。但在实际生活中，一个春情勃发的女人可能阴道仍保持干燥；而阴道湿润的女人却丝毫没有作爱的兴趣。足够的滑润通常能够增加性交或性游戏的快感，凯瑟琳医生说。用润滑剂是获得快乐的一种健康的方法尽管一些润滑油会融化避孕套上的胶乳，使阴道发酵和细菌滋生。婚姻和家庭治疗专家帕特里夏·洛弗医生这样说，他是《火热的夫妻生活：获得热烈、亲密性爱的关键步骤》一书的合著者。因此，洛弗医生推荐一种水质“太空水”润滑剂来增加阴道的湿润度，这种润滑剂专为做爱而制造。他认为“宇宙滑行”牌润滑剂最好，人们可以在许多药店或成人商店买到。

水质的润滑剂容易挥发，变得粘稠，因而需要不时地加点水来保持活性。人的唾液也能管用，但在床边放一杯可以伸手够到的水，使用起来更方便。附言：要真正测定一个女人是否已激动，可以听她的呼吸变化。呼吸放慢，放长说明她已开始激动；如果她开始气喘，呼出的气又热又重，说明她正处于高潮的飘浮状态；一旦降落，她的呼吸会逐渐恢复，凯瑟琳医生这样说。用你的嘴，罗伯特。女人喜欢男人使用他们灵活的舌头。1971年出版的一本名为《给人以享受的男人》的性手册销路极好，这本书建议我们“轻轻地咬，用舌卷，吃，舔和吮吸”。我们应把舌头看作“带电的热电线，无论其碰到哪里，都能带来一种轻微的震撼。”它提议我们用舌头抚弄女人的全身：她的脖子，她的耳垂，她的嘴，她的鼻子，她的眼窝。把舌头像把小刷子一样好过她的腰背，她的大腿内侧。第四步：控制性交的主旋律 马斯特斯和约翰逊让我们抛弃“前奏”这个术语。他们认为我们不应该把嬉戏性的抚摸、舔拭和轻咬——或任何其他特别的行为——仅仅看作性交的序幕。它们应该成为做爱过程的一部分，在做爱过程中任何时候都可以进行。他们并不是说前奏没有必要，只是认为作为整个乐曲的一个乐章，在整个乐曲演奏过程中，该重复的地方就要重复。每首好的交响乐都有重复的主旋律。做爱的主要过程就像一首交响乐，有升调，有降调；有合唱，有短暂的沉寂；有一个个小高潮，也有极大的高潮。一些做爱者沉迷在音乐中，拖长并增加性欲膨胀的状态，靠近并享受达到高潮时那种不断变化的、神秘的无意识状态。他们似乎失去了自我，失去了时间。这可能是最奇妙的性体验。这种状态并不是每次都出现，也没有人画出一个可以如何达到那种状态的清楚的示意图。但下面8个提高性愉悦和性亲密关系的步骤可以帮助你成功地开始性生活。便做爱的内容丰富多彩前奏之后，你不一定要马上性交，性交也不一定非要达到高潮，莫瑞医生说。你可以将阴茎插入一会，然后抽出来，花点时间来轻轻地咬这里或那里——也被她轻轻地咬。你们可以互相交换体位，交互获得快乐。你们可以放弃性交，彼此手淫。关键是能够放松、享受和集中体验性爱深层的多种感觉。

谈论它做爱时进行交谈。将你的快乐、美妙的感受、需要和感想谈出来，这会极大地增进你们的性亲密。性治疗专家艾琳·卡索拉在她的《好姑娘这样做》一书中这样写道。学会被动放弃抽动阴茎，试一试女方占主动的体位，例如女上位，然后集中精力体验那种美妙的感觉。莫瑞医生这样建议。交换体位获得满足开始，停止，变换体位。成功的做爱过程像跳一段舞。如果你体格健壮，倾向比较激烈的动作，请参阅《爱神箴言》一书。用深呼吸控制性大潮林肖医生说，呼吸加重是性欲冲动的正常生理表现。压制重呼吸可以压

制性欲上升和快感。浅的、短促的呼吸在抑制性快感方面远远不如深的长呼吸有效。因此，当你快到达高潮临界点时，可以用慢的深呼吸将它压回去，莫瑞医生说。当你趴在对方身上时，彼此靠得很紧，你要把自己的呼吸节奏同她的配合起来，一呼一吸。在性交过程中，呼气时插入，吸气时往外抽动。为了达到暴发性的射精，在临近高潮时要用力地深呼吸，将每次深呼吸从隔膜处慢慢呼出。性治疗专家马蒂·克莱恩医生这样说。 体验G点的威力刺激你性伴侣的G点，并让她刺激你的。男人也像女人一样，有一个称作“G点”的地方（此外，当然还有永远重要的阴蒂），男人的G点在解剖学上叫前列腺。根据帕瑞医生的说法，“这些点受到按压（而不是抚摸）时能体验到性快感。你必须用力压它们才能起到刺激作用。” 这些高度敏感的区域的名字来源于一个著名的德国医生欧尼斯特·格拉芬贝格，他于1957年声称发现这一敏感点。直到1980年之前，他的发现没有引起足够的重视。1980年，帕瑞医生重新发现了它的重要性。帕瑞医生说，女人在阴道壁上有一个性欲热点，离阴道口的3英寸深。不用刺激阴蒂，仅仅压或刺激它就可以达到性高潮。你可以用你的阴茎或手指摩擦它，拉过感觉找到它。它的准确部位可能因人而异而稍有不同。 就男人而言，前列腺，阴茎系带（处于龟头正下方延伸到阴茎根部的狭长的带子）和会阴（位于睾丸底部同肛门之间）是神经丰富的性敏感点。 要提在你的性快感，就鼓励作的性伴侣温柔地挤压成轻轻地揉按靠近阴茎根部的部位美国性教育者联合委员会，性治疗专家和咨询专家朱迪斯·赛弗尔医生这样说。 用力地按摩会阴部，将间接地刺激前列腺，帕瑞说。 成为一个避孕套的鉴赏家避孕套的种类繁多，在这个艾滋病和其他性传播疾病流行的时代，它们成为男人作爱时非常必要的工具。 某些避孕套比另一些用着舒适，而另一些更敏感，更能增加快乐。《男性健康》杂志对市场上出售的大量避孕套进行测试后，极力推荐由梅耶试验室所生产的“超薄型和服”牌避孕套。它厚不足0.05毫米，具有很强的传热性。 在较避孕套之前，给阴茎尤其是龟头抹点滑润剂，用起来会感觉很舒服和敏感。选择使用水质的滑润剂如“宇宙滑行”牌或“K—Y果子冻”牌。油质的滑润剂会破坏乳胶。 第五步：共同奏完最后的乐章 大部分雄性动物交配的速度很快，一完事就开溜。比如公猪，它骑上母猪，一交配完就躺到一边睡大觉，这就难怪有时女人把男人比作猪。 是的，一旦我们射精，一种甜蜜的昏沉感就开始征服我们的每一个细胞。我们双眼开始发困，在一种愉快的昏睡状态下观看、抚摸、感受美梦。除了睡觉，我们别无所求。 我们在极度亢奋中射精，然后开始消退。阴茎在射精后一分钟会缩短50%。一段时间内，我们会感到疲惫不堪，是该充电的时候了。 但女人却不是这样，她的高潮要消退得慢得多，大概要5—6分钟。如果你继续对她的阴蒂和阴道进行刺激，她的高潮不仅不会消退，而且会一浪高过一浪。 因此，她仅仅使你获得了极度放松，而自己仍处在亢奋或不满足状态，而你却倒头就睡，真是够呛！ 你要设身处地地为她想一想。 请注意，男女的生理不同，现在你知道了这一点，就不要太自私了，给她一点温暖——抚摸和拥抱她——哪怕几分钟。 如果她尚处在亢奋和不满足状态，尚未达到高潮，你要发挥点绅士风度，凯戴琳博士这样说。你有两只手和一张嘴，试论它们的威力，然后拥抱她们，最后再去睡。 有些男性发现，如果射精后不马上抽出阴茎，他们会易于去拥抱她。因为这能够延长救起的时间，感到温暖和陶醉，并体验高潮之后的抽动和震颤。 第六步：开诚布公的交流 好吧，那么，有什么益处呢？ 同你的性伴侣谈论性对你们的性生活至关重要。“你和你的性伴侣必须交换大量的信息，这种交流经常在做爱完毕后进行。”莫瑞这样说。 但对许多情侣来说，性爱交流是非言语的，而这种非言语的交流通常导致误解和对彼此的表现和需求产生错误的观念。 莫瑞医生说，谈论性爱对于几乎每一个人来说都感到难为情，但它的确大有益处。此外，它还能帮助我们去了解对方的需求和渴望，传达对彼此的欣赏和建立的性自信。 莫瑞医生说，卓有成效的性交流包括以下要点： 避免做以下事情，三不要：（1）不要责备你的性伴侣；（2）不要将她同你其他的性伙伴作比较；（3）不要向你们共同的朋友谈论你们的性生活（而是找一个远离她的，值得信赖的朋友，并要求他绝对保密）违背上述三条中的任何一条都将破坏性伙伴的自信和自尊，扼杀性关系中的信任和快乐，而且这种损害是难以弥补的。莫瑞医生这样说。 如果你感到快乐并知道快乐之源，清说“阿门！”莫瑞医生说，要给予积极的反应，要经常说“我喜欢这样”、“感觉棒极了”等等。 把握交流的时机，注意说话的口气：

在你们彼此愉悦时谈论问题，但不要在爱过程中进行，并且不要以不容置辩的口气。不要指责和抱怨，而是要一边听，一边问，不要让自己老是处于被动状态——莫瑞医生说。

写下来：如果确实感到谈论性爱太难为情，那么就充满爱心地将之写下来。莫瑞医生建议。

第七步：保持性健康 关于如何克服性冷淡、解决勃起困难以及药物，不良的饮食结构和健康状况对性器官的影响，我们将在有关“阴茎”的一章详谈。事实上，身体状况的好坏直接影响性生活的质量。经常从事体育活动的人，无论年龄大小，他们的性活动都比较活跃。增氧运动似乎能真正增加性能力。性交本身也是一种大有益处的体力活动：它可以减轻压力、消除头痛、抑制关节疼痛。一个重170磅的人，做爱时平均每分钟消耗5.25卡热量。即使你做爱仅10分钟，也要消耗将近53卡热量。除增氧运动之外，做起来很容易的凯格尔（Kegd）练习也能锻炼感觉性快乐的肌肉。（欲知详细说明，请参阅“前列腺”一节。

第八步：来点花样 打破神话的“性在美国”调查告诉我们，手淫、长期的性幻想是性生活方式的一部分，即使事有正常性生活的人也如此，所以它决不是什么堕落行为。我们对“正常的”性行为心存许多邪恶的误解是因为我们看不到人们在卧室里究竟干什么。

“一些人走得更远，他们甚至认为性生活是肮脏、下流和不正常的。性成为人们讳莫如深的话题，是人类性道德的组成部分之一。”莫瑞医生说。莫瑞医生说，当我们出现下列情况时，我们就陷入了反常的、令人难以接受的性行为的危险境地。·失去了分辨幻想和现实的能力。“如果一个男人能够清楚地分清幻想和实际行为，他幻想什么都谈不上堕落。他想什么没有界限。幻想毕竟是幻想。”·强迫性地从事带来消极后果的性行为，而我们却不能改变或阻止它。·从事未经双方都同意的行为。“如果一个男人被要求从事某种行为，他同意了，即使这种行为看起来很古怪，我们认为也不存在任何问题”，莫瑞医生说。

莫瑞医生说，一些身心健康的情侣，做爱时的确花样百出，穿奇装异服和突发奇想——如果他们乐意。小知识 正确的按摩方式 正确的按摩方式应是安慰性的，充满柔情蜜意的，是人人都乐意做的Q按摩可以消除压力，把使人精力充沛的氧气输给肌肉，并且在按摩者与被按摩者之间产生深层的交流。新墨西哥州桑塔费市的开业按摩师琳达·范·阿克雷这样说。这使得按摩成为传递爱意的理想手段。职业按摩师要花数百个学时学习技术、解剖学、生理学和其他课程。但按摩的优点在于任何双手齐全（甚至一只手）的人都能通过抚摸来传递自己的爱意。范·阿克雷说，可以考虑用点按摩油——有香味的按摩油、杏仁油、甚至橄榄油——来增加敏感。或者为了避免不必要的麻烦，干脆用常用的身体溶液或玉米淀粉。为了体验到按摩的妙处，范·阿克雷提供了以下技巧：·她说：“首先，要集中精力去感受身体的放松。”如果作紧张，就很难有效地传递放松。·“你必须总是满怀激情地去按摩一个人，”她说。按摩必须有力又不失温柔，尤其是在刚开始的时候。“有力，使她感到安全和有教养；温柔，使被按摩者能够放松，而不认为是正在受到攻击，”她说。

·“慢慢地将双手滑过将要按摩的部位，然后返过来依次进行按摩”，范·阿克雷说。

·每按摩一个地方时，要多花点时间。“重复性的动作能使人放松和平静，”她说。轻轻地询问对方的感觉；“问她力度是否合适，”范·阿克雷这样提议。她说：“按摩最好从背部开始，因为这是身体最开阔的部位，且脊柱上布满感觉神经。按摩脊柱区域能够对全身产生影响。”按摩肩膀，脖子和整个背部，因为我发现这是人们最容易紧张的部位，她解释说。

·如果是情侣间亲密的按摩，“按摩时可以随意一些，但也要有所顾忌，顺其自然，”她说。

·脸部是许多人的敏感部位，因此按摩脸和下巴时要温柔、体贴又不失大胆，范·阿克雷这样说。·不要忘了头皮，她补充说：“人们将太多的紧张集中到这里，洗头时别忘了按摩头皮。”·小心手和脚，但按摩时也别忘了它们。“如果压力过大，手和脚会疼痛。不要将它们用力朝某物撞。揉搓并伸展手指和脚趾，深入手指和脚趾中间，沿环形路线按摩脚掌和手掌。按摩手的时候，要像在捏它们。”她说。

图书在线扫校

## 症状

注意你的身体

不要将症状和内在原因混为一谈

不要硬充强人

有一个古老的笑话：一个农夫看到他的邻居用一块木板狠揍一匹骡子，就问道：“作为什么揍它？”邻居回答说：“我在试图引起它的注意。”不要认为这是一种侮辱，我们许多人确实像那匹骡子。我们的身体不停地向我们发送重要的信号，而我们是怎么做的呢？我们视而不见，听而不闻。由于某些原因，男人们总是想当然地去对付“创伤”——无视诸如疲劳、头痛、流鼻涕、擦伤、肌肉疼痛、肚子痛等疾患。毫无疑问，当这些症状达到高潮，影响我们工作时，我们会匆忙吃一些止痛片或特效感冒药，但这样做仅消除了症状。我们很少花时间去考虑一下内部究竟发生了什么事，即使我们的身体在呼唤关注。至于我们中那些更顽固的人，只有巨大的打击才能使他清醒过来：心脏病或者突然昏倒，亦或早晨突然无法站起来。为什么要这样呢？我们男人要比骡子聪明得多。这并不是建议你去研究医书或参加夜校听解剖课，我们的观点是你要稍微改变一下自己的态度——也就是，当你的身体同你交谈时，花点时间去听一听。它不得不告诉你的东西可能至关重要。尽管医疗技术的研究取得很大发展，但男人的平均寿命还是比女人少7岁。这其中有几个重要的原因。

最重要的是男人们内在的对健康的冒险。例如，65岁以上的男性患心脏病的比率是女性的3倍。美国18—74岁的男性，有1名遭受原发性高血压的困扰，而高血压正是心脏病的最初的危险因素之一。但我们不像妇女那样由于高血压而乐意接受检查。此外，有一种“铁男人”的道德原则，它告诉我们要默默地忍受痛苦，强称自己身体无恙，而不是坐车从一个地方到另一地方去看医生——这也正是为什么看起来妇女们更多地去问医生，比我们更早地觉察并治疗自己的疾病的原因。花点时间听听你的身体说什么是值得的，开始得越早越好。令人惊异的会说话的身体当然，它不是用语言同你交谈。事实上，你的身体时刻在同你交流。“你感觉舒服或不舒服；你感到疼痛或感觉良好；如果你感觉不舒服，说明某个地方出了问题，这也正是疾病一词的由来〔英文“疾病”（disease）的中文直译是“不舒服”（dis—ease），加利福尼亚州普勒森提亚市普勒森提亚·林达公立医院的心脏病康复计划创始人兼主任约翰·赞马拉博士说。“如果你需要题时能睡得着；想吃能吃得香，你应感到精力充沛和状态良好。否则，你就是有什么地方出了问题，你不得不确定究竟是什么造成这些问题”，加利福尼亚预防医学专家米歇尔·格罗斯曼博士说。“当身体的某个部分出了问题，它常常会向你传达明显的信息。疼痛和不舒服是身体直接向我们传达内在问题的仅有的手段”，赞马拉博士说。但任何交流都是双向的。你的身体可以一个接一个地发出信息，但你自己必须认真地听，仔细地思考你所听到的一切。了解身体语言疼痛是身体发出的最常见的信号，它的种类繁多，部位各异（欲知详情，请参阅“疼痛”一节：疼痛和如何征服慢性疼痛）。但是身体语言的词汇却远不止于此，它无穷无尽，还包括压力、发烧感冒、发冷、肿胀、灼烧、出血、腹泻和头昏等症状。当一名侦探有时你的身体会让你准确地知道发生了什么事：“嘿，昨天晚上你吃的食物太辣了，所以你会因胃部灼烧而醒来。”有时，它却相当难以捉摸，你也许需要花点时间去确定自己的头痛是由什么引起的。是饥饿、疲劳、紧张或眼睛疲劳，亦或是你仅仅需要呼吸点新鲜空气。

求助于专家我们中的大部分人不是受过专门训练、可以娴熟地阅读症状的开业医生，这也正是我们要买类似这本书的书籍的原因。好马拉博士这样建议，至少买一本高质量的关于医学症状的书，当出现什么异常症状时翻一翻它，考虑一下各种可能性，然后同你的医生联系，以确定你的怀疑。相信自己任何书和任何人都不能像你自己那样准确地谈出自己的感受，任何人都不能像你那样清楚地了解自己感觉良好的基线和轻微的不适。只有你自己知道什么时候感觉不正常，应该引起重视。你必须坦诚、客观地对待自己的感觉——赞马拉博

士说。 你所采取的对策 当我们遭到某些病症的困扰时，基本上有以下4种选择：

不理睬这是著名的“等着瞧”的态度，医生有时也采取这种方法。赞马拉博士说，如果身体健康、平衡，对于一些细微的症状，最好不要理会它。身体自身的免疫系统在没有外来帮助的情况下会自我照顾（要想更多地了解免疫系统，请参阅第二部分“免疫系统”一节）。

自己处理如果你觉得需要采取一些行动，你可以吃些止痛片、打上绷带、吃点解酸药、洗洗热水澡或者躺到床上多休息一会。赞马拉博士说，你可以治疗这些症状或者对其潜在的原因进行科学的猜想，然后追踪它。

赞马拉博士说，绝大部分轻微的健康问题的症状经过这两步可以得到解决，只有那些更严重的健康问题超出了自我诊断和自我治疗的范围。如果你头痛，或者患了脚癣，或由于参加篮球比赛摔伤了膝部，你肯定不会去看医生，而愿意在家里自己照顾自己。

但是，值得注意的是：尽管我们能够自我处理的症状可以列很长一个单子，但如果它们持续时间较长或很剧烈，就需要寻求医助。重要的是要做好记录，注意观察自己的症状。既不要轻描淡写，也不要夸大其辞。

请教专业人士某些症状不是我们可以明白和自我处理的。如果你突然发现自己尿血，或站起来后头晕，或爬一小段楼梯就上气不接下气，你就需要去看医生了。复杂的、影响正常生活的症状不容忽视——赞马拉博士说。

奔向急救室赞马拉博士说，如果某种症状的出现使你虚弱不堪或者症状非常严重，比如突然失明，或无法呼吸，毫无疑问马上应该这么做。生命非常宝贵，应立即看医生。

那么你知道该如何采取以上4种方法中的哪一种呢？下面几种方法可以提高你阅读身体信号的能力。有备无患如果你了解一些有关症状语言的知识，对于自己的症状是否需要专业护理就会比较心里有底，你就会知道是否要用“等着瞧”的方法或自己处理。稍读一点医书。对症状做客观的分析和判断有助于我们进一步确定症状意味着什么。至少我们能充分认识必须马上送急救室的一些症状。

学会阅读自己“大部分人不了解自己的身体或了解得不够充分，因此他们不经常收听身体发出的信号、关注身体的状况”，赞马拉博士说。格罗斯曼博士持类似的意见。“听听你身体说什么是一件复杂的事情，要花一定的时间去做，去学会做。它非常非常重要”，他说。

排除干扰赞马拉博士说：“我给你举一个仔细倾听身体语言的例子，那些能静下心来感受身体内部世界的冥想者，能更清楚地了解他们什么时候感觉良好，什么在维持体内平衡。”

“另一方面，那些不花时间进行冥想的人的注意力在外部世界，他们可能背负许多压力而四处游荡，而且可能把感觉紧张、焦虑和神经质看作很正常的事。他们甚至意识不到自己处于紧张状态！所以，我认为冥想对于健康的生活方式来说至关重要，而这一点常常被忽视。”

了解你不知道的东西许多危险的疾病无任何症状。诸如高血压、动脉阻塞、肝病、癌症、糖尿病等这些疾病在它们的早期你不大可能觉察到。这也正是你不要充当一匹傻骡子，而应当同每隔几年就对你进行一次体检的医生多联系的原因。（欲知你什么时候需要检查什么，请参阅页“男性的常规体检”）

找到六夜的病因 西药对于缓解症状有特效。你可以到药店去，货架上摆满了不用开处方的止痛片、解酸药和其他可以缓解症状的药物。但要考虑到这样一点：所有这些药只能缓解表面的症状，对于内在病因却无能为力。喝一瓶止咳糖浆可以暂时缓解咳嗽症状，但它根本消除了引起咳嗽的内在炎症。

“治疗症状从某种意义上讲是重要的，但大部分疾病的症状是由内在的失衡引起的表面现象。如果你肚子疼，你可以吃点止痛片，暂时消除疼痛症状；但是，如果你对自己的生活方式不做调整，不改变你的思维方法或对待生活中压力的态度，疼痛将会卷土重来”，格罗斯曼博士说。

头痛、感染，甚至心脏病发作都传达同样的信息；症状都一样，而且很明显，但其潜在的原因可能仅仅是压力或其他因素。所以要经过慎重思考，确定其原因，格罗斯曼博士这样说。

“如果出现了什么不适，你确实想保持健康而不仅仅是消除表面症状，你需要去治疗身体内在的失衡，去改变那些不能有效对付压力和沮丧的内在生活模式。”格罗斯曼博士这样建议；“也许你不得不改变你的休息、活动和锻炼模式，也许你必须改变你的思维方式和生活态度。如果你想拥有健康，这些东西至关重要。”

小知识 了解急症 “我认为，如果成年之后，由于错误的警报而一而再、再而三地奔向急救室是完全值得的”，心脏病专家好马拉博士这样说，“统计表明，40%的因心脏病发作而摔死的人事先无任何症状记录，突然就不行了”。所以，如果你认为自己的身体可能遭遇麻烦，不要硬挺，不要担心别人会取笑作。“如果你不想成为40%的统计数

字中的一员，唯一可以做的是甘愿为自己的健康和安全而做傻事”，赞马拉博士说。根据专家们的意见，以下九种急症需要去看急诊。

**胸部剧烈疼痛**胸部中间强烈不适，且辐射到颈部或左胳膊，可能是心脏病发作的信号。你可能感到胸部压迫、拥挤、沉重或涨满，也可能感到呼吸困难。赞马拉博士说，如果你还感到害怕和紧张，加上晕眩、流汗、恶心、呕吐和浑身无力，你需要紧急帮助，尤其当一些症状持续数分钟且反复发作时。

**实诚气短**如果你没有气喘病，却突然感到气短且这种症状持续半小时以上，很可能是你的心脏出了问题——如心绞痛、心肌炎或心脏病。赞马拉博士说，如果你半夜醒来感到气短，你可能患了另一种急症——肺水肿。

**身体突然不听使唤**不能说话，看不见东西这是中风的症状。如果得了中风，你需要尽可能快的治疗。赞马拉博士说，你获得救助越快，康复的机会越多。

**心跳频率发生剧变**如果你年过50，无任何明显原因的。心跳突然加快或减慢是一个危险信号。如果心跳降到每分钟40次以下，并感到虚弱、无力和头昏，这是一种急症。如果每分钟心跳超过125次，而且没有什么明显原因，并长时间持续，将危及老年人的生命。

**腹部剧烈疼痛**如果你有点拉肚子，且疼痛部位来回变化，疼痛感时重对象，你可以先观察一段时间。但是如果疼痛持续一个多小时，且伴有发烧，疼痛部位集中在右下腹，你可能患了阑尾炎，应马上得到救治。

**直肠出血**如果大便中有几滴血，且血色鲜红，很可能是痔疮所致。但如果流血较多，且血色发黑，或者大便是黑柏油色，说明出血来自直肠，需马上治疗。

**发烧超过40℃**如果你知道发烧的原因是什么，且正在接受治疗，你可遵医嘱呆在家里。否则，应赶快看急诊。

**背部疼痛**且不是明显的肌肉疼痛背部疼痛，且与活动或姿势无关，可能是由肾炎引起，它通常伴有排尿疼痛、尿血或排尿频率增加等症状。你需要立即服用抗生素。

**睾丸突然疼痛**如果不是因为在篮球赛中被碰着，应马上采取行动。如果你是个成年人，你可能患了油气式输精管发炎，这种情况需要治疗，但没有什么危险。

比较严重的是睾丸扭转，即“悬附在睾丸上的精索发生扭转，切断了血液供应”，洛杉矶泌尿科专家，《超级潜力》的作者杜达利·赛斯·丹诺夫博士这样解释。“如果这种症状不能在几个小时内得到治疗，你很可能会失去睾丸。前青春期的男孩经常遇到这类麻烦，20岁以后则很少发生这类事情。但不管怎么说，它总是需要紧急救助。”

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 医疗检查

知道你需要做什么检查                      知道你什么时候再要做检查                      考虑购买家庭  
自检器具

癌症、心脏病、糖尿病、肝硬化、高血压、艾滋病有许多共性，其中大部分是你所知道的：它们都是很糟糕的疾病；它们夺去许多人的生命；你不愿自己身患这类病。但它们还有别的、你可能意识不到的共性，而这种共性却是至关重要的。

“许多疾病，包括比较严重的疾病，没有什么明显的症状，尤其是在它们的早期。等你意识到它们的存在时已为时过晚”，加利福尼亚预防医学专家米歇尔·格罗斯曼博士说。

考虑到这一点，你很可能患有某种严重的疾病而自己对此一无所知。我们并不想用吓唬这种策略促使你采取行动，但医疗检查是唯一的赶在疾病给你带来危害之前能够发现它们的方法。难道这一理由还不足以促使你进行常规的体检？

比如，高血压不会引起什么疼痛，也没有明显的症状。格罗斯曼博士指出：“血压的实际状况同人们的主观想象之间没有任何联系，这就是为什么人们称高血压为沉默杀手的原因。”

高胆固醇是另一个例子。仅凭自己的感觉，你不可能知道胆固醇的水平如何。但如果它很高，你很可能不久就会面临健康问题。

事实上，医疗检



查比以前又便宜，又容易。许多过去要花很多钱、让医生进行的检查，现在自己在家就可以进行。随着西方的医疗机构对预防医学的进一步重视，医疗体检成为保持健康的常规作法。

**检查类型** 医疗检查可分为3类。

**甄别性检查**这类检查在你身体感觉良好，没有任何痛苦时进行，目的在于发现你是否有隐藏的健康问题。这类检查，诸如血液常规化验、尿分析和视力测试，花费很少，无任何不适和风险。

**诊断性检查**这类检查主要针对那些有一定症状、感觉痛苦的人进行，目的在于对病人进行更深的了解，帮助医生确认病症并选择最佳的治疗方案。

**观察性检查**对病人的治疗开始之后，该类检查用来评估病人的康复状况。

在这一章，我们将讨论甄别性检查。我们将探讨你应当接受的检查项目以及什么时候应当接受检查。但在此之前，我们要指出很重要的两点。

医疗检查并不能代替你同医生保持良好关系。医疗检查尽管很有价值，但它远远比不上同一个细心的、关心他人的医生保持良好的关系，格罗斯曼博士说。他认为，一位医生仅仅通过平常的身体检查和个人的经验，就可以准确地诊断出病人的大部分问题，而不需要医疗检查。正如著名的医疗专家尤金·柏拉所说：“大致一看，就能观察到很多。”

医疗检查并不能替代真正的预防措施

**O**医疗检查有对冠以“预防”的美名，但这有点用词不当。当然，恰当的检查能查出你自己尚未意识到的一些疾病的症状，这些早期的警报给你的治疗提供了良好的时机。但检查本身并不能防止疾病，它们仅仅是发现它。“医疗检查对你的益处在于它能较早发现病症，但它绝不等同于预防措施”，加利福尼亚州普拉森提亚市普拉林提亚·林达公立医院心脏病康复计划奠基人和负责人约翰·W·赞马拉博士说。“真正的预防措施是综合性的。如果你仅仅做了几项检查就认为万事大吉了，你实际上是在愚弄自己。因为很可能作有一些对自己有害的生活习惯，而这些习惯不久将给你带来麻烦。”

赞马拉博士说，真正的预防措施是“赶在危险到来之前阻止它”。为此，你要知道应该怎样活着。世界上所有的检查都不能替代不吸烟，有节制地饮酒（或戒酒），吃新鲜、清洁的食物，安全地作爱和战胜压力。“健康的含义要比接受一项或多项检查丰富得多，它是一种有意识的状态和一种生活方式”，赞马拉博士说。

**你需要的检查** 大概有19种常见的医疗检查可以审查一个人的健康状况。其中一些很简单，在家里就可以进行；其余的则需要求助于医生。格罗斯曼博士指出，大部分检查在40岁以前每三年进行一次，40岁之后则要每两年一次。（欲知多长时间进行一次检查，请参阅“男人的常规检查项目”）下面我们简单介绍一下每个检查项目，并说明它们为什么很重要。

病历和身体检查过去医生们提倡每年进行一次全面的体检，但现在许多医生认为间隔可以再长一点，尤其是对于健康的年轻人来说更是如此。但不管怎么说，应该由你和你的医生来决定检查的频率。这些检查之所以重要是基于以下几个原因。

- 同医生讨论有关保持健康的战略性措施（锻炼，有效地对付压力，饮食结构等）。
- 尽早觉察身体机能的紊乱和疾病。
- 同医生建立联系，以便他了解你身体健康时的状况。一旦你的身体出现问题，他能很快确定问题所在。

**全面的血液指数检查**血液之所以宝贵，是因为它是我们身体唯一的液态组织。尽管表面上看起来是一种均匀的同质溶液，实际上血液包含有功能完全不同的几种成分。全面血液指数检查主要测量血液中对你的健康至关重要的3种血细胞数。

- 红细胞**。它将氧气从肺部输送到身体各个部位，占血液总量的45%。
- 白细胞**。它具有消炎功能，同血小板一起占血液总量不足5%。
- 血小板**。它有助于血液凝固，可以避免失血过多。

**血糖**血糖是由吸收食物中碳水化合物而产生的一种物质，是我们身体最基本的能量来源。高血糖可能说明患有糖尿病（尽管其他疾病的可能性也存在），低血糖说明患有低血糖病。糖尿病在早期没有任何症状，这使得血糖检查非常重要。糖尿病如不加以治疗，可能导致失明、心脏病和肾病，并导致神经系统出现问题。全面血液检查项目中的一项就是血糖的测定。药店也可能出售一种用于在家庭血糖自检的工具。

**血压**因为高血压没有你可以感受到的症状，所以在你通过简单的戴在腕部的血压表发现自己血压高之前，你可能患此病已经数年。一旦发现，高血压就可以得到治疗；如果发现不了，它可能导致心脏病、中风、失明、心力衰竭和肾衰竭。血压测量是全面体检中的一

项，但也可以在家里进行。要检查自己的血压，你必须了解以下两个数字是什么意思。

·收缩压：最高的数字，测量血压的最高值。正常的收缩压为120mmHg。要记住血液循环系统是一个高压系统。如果血液处于收缩压状态时打开主动脉，血液会喷射高达5英尺。

·舒张压：最低的数字，测量血压的最低值。正常的舒张压为70—80mmHg。结核菌皮肤测试不要认为结核病已灭绝了。事实上，即使在美国，它也一直呈上升趋势。这项检查对于那些生活在拥挤环境中的人及教师和医务工作者来说尤为重要。男人患结核病的可能性是女人的2倍；非白种人患该病的可能性是白种人的4倍。这是一项需要在医生办公室进行的简单的皮肤测试，你必须在2—3天内重新回到医生的办公室，让医生检查你皮肤的反应。

尿检既不需要注射，也不需高技术的设备。尿检可以提供整个身体状况的丰富的信息。它用来检查糖尿病、肾结石、泌尿系统炎症、肝脏和胆囊的状况、高血压、荷尔蒙失衡等疾病。大部分药店也出售用于家庭尿检的工具。视力通常的视力检查是用视力表测试视力状况。如果你看不清东西，自己会首先注意到。但是，因为我们对眼睛有极大的依赖性，所以时不时做一两次视力检查没有什么坏处，它能确保你的视力尽可能保持良好状况。视力表到处都可以弄到，所以你可以在家里检查。但要想检查精确，最好还是去看医生。青光眼。青光眼是一种严重的眼疾，它可能导致失明。尽管青光眼不能救治愈，但是如果及早觉察并加以治疗，可以阻止它进一步发展。这项检查叫做眼压测量，非常简单、迅捷，无任何痛苦。

胆固醇/甘油三脂检查这些检查用于测定血液中的HDL（高密度脂蛋白），LDL（低密度脂蛋白）和甘油三脂的数量。胆固醇含量高，尤其是LDL值大，将会促使血小板在动脉血管壁上集结，带来高血压、心脏病和中风的危险。一种刺破手指，在家庭检测胆固醇的方法目前得到广泛运用。

睾丸自测这种自测法除了可以用手指发现来九里的肿块外，还可以觉察毫无症状的睾丸癌。按照本章所提供的方法，至少每月自检一次。吸力测试格罗斯曼博士说：“除了测试外，没有别的可能的预防措施。唯一的治疗手段是翻动听器，但它并不能从根本上解决问题。”因此，除非你的听力出现了问题，医生才会对其进行检查。该项检查使用一种特殊的仪器，这种仪器发射出一种你通过戴在头上的耳机可以听见的声音。该测试必须通过医生或矫正听力的专家进行。

检查大便中的血该项检查通过化验大便中的血来判断你是否患有结肠癌。它需要作提供一个大使样本，化验师将一点大便放在显微镜下的玻璃片上进行观察。用于家庭初检的工具也可以买到，但如果你怀疑自己有问题，就应该去看医生。

直肠前列腺指检该检查比其他检查要容易得多。尽管如此，有些男人仍对此感到很不舒服。但它对于发现前列腺问题非常重要，洛杉矶资深临床泌尿科医生、《超级潜力》的作者杜达利是斯·丹诺夫博士说。做该项检查时，医生将戴着手套的手指插入直肠，检查前列腺是否肿胀或患有其他毛病。不管是良性的肿大和发炎，抑或是前列腺癌都会对男人产生较大的影响。

前列腺所特有的抗原核査-peA检查这项检查抽取你胳膊上血管里的血，然后测量血液中前列腺抗原（PSA）的水平。PSA检查能查出前列腺非癌变疾病（如前列腺肿大和感染）和前列腺癌。丹诺夫博士说：“男性随着年龄的老化，他的前列腺也变大，PSA水平会上升，但仅仅是PSA值的上升并不意味着患了癌症，它只是提醒我们不得不对之进行进一步的观察。”

乙状结肠镜检查这项检查是将一根称作乙状结肠镜的柔软的纤维镜从肛门插入，深入到结肠。它主要用来检查结肠癌，但也可以查出其他疾患比如溃疡性结肠炎。

心电图检查该项检查利用心电图仪通过安放在手腕、脚腕和胸部的电极来捕捉你心脏的电子活动频率。你可以安静地平躺到床上，也可以阅读书刊。几乎所有的心脏不适都会在心电图上显示出来，提醒医生做进一步的诊断。

运动心电图检查也称脚踏车或运动耐力检查，它将显示你的心脏对锻炼强度的反应。除了提供心电图数据外，当你在脚蹬车上行走或骑固定的自行车时，该检查还能测出你的血压和心跳速度。如果向心脏输血的冠状动脉变窄或被胆固醇块堵塞，心脏很可能产生异常的电子活动，此时心电图就可以将其捕获并显示出来。

胸部X线透视直到几年前，该项检查还是体检的常规项目。现在医生们认为，每几年让这种射线杀死一次我们的部分细胞也许不太明智。只有在病人有患肺癌、肺结核或其他疾病的症状，要求进行肺部彻底检查时，医生才应该让其进行胸部X线透视。但一些医生认

为，如果你是一个吸烟者，应每年检查一次。HIV（人类免疫缺陷病毒）检查医生建设性活动比较滥的人检查血液中的HIV一种导致艾滋病的病毒。“如果一个人的HIV呈阳性，很可能是由于他经常毫无节制地进行毫无保护的性活动造成的。在没有特效药的情况下，治疗这种传染病的唯一的办法是遏止它的传播。我认为生活在美国的任何一个人，如果他的性生活较随便，愿意拥有不止一个性伙伴，就应该接受该项检查”，位于马萨诸塞州麦迪福德市的图福兹大学脂质新陈代谢实验室主任兼位于波士顿的新英格兰医疗中心脂质诊所所长欧内斯特·斯科斐尔博士这样说。

小知识 如何进行睾丸自检 洛杉矶资深泌尿学专家杜达利·赛斯·丹诺夫博士指出：“如果你还不到40岁，你所需要的唯一的生殖器官检查是睾丸检查。这一检查可由你自己进行。”用两只手轻轻地检查每个睾丸。将作的食指和中指放在睾丸下面，拇指放在睾丸上面，在手指间较轻揉动睾丸。丹诺夫访士说：“你的睾丸摸起来应该像两个煮熟的剥了皮的鸡蛋。它们应该有弹性和平滑的坚固性。如果你感到有肿块。隆起或坚硬感，就应该向医生咨询。”丹诺夫博士建议你每月自检一次。自检应躺在床上或在淋浴时进行，因为这样可以避免阴囊缩小，睾丸缩回腹部，从而影响检查。

小知识 男人的常规检查项目 下面是根据相关的研究和书本，以及同医生交谈的结果列出的每个精明的男人应该进行的19项常规检查项目的粗略的时间表。需要说明的两点是：首先，医学专家们关于此表的正确性没有任何一致的意见。一些医生——或保险人——会认为一些检查过于频繁，或者过少，或认为根本没有必要。但是，同我们交谈的医生，除了个别人外，都认为这是一个较好的参考表。其次，你自己独特的身体状况和家庭病史可能需要一个截然不同的时间表，所以一定要同你的医生商量后再做决定。

20—29岁 病历和身体检查每3年一次，40岁后每2年一次 全面血液指数每3年一次，40岁后每2年一次 血糖为了监控糖尿病可根据需要而定，否则每3年一次，40岁后每2年一次 结核菌皮肤检查每3年一次，或依据工作环境适当增加（如教师或医务工作者） 胆固醇每3年一次，40岁后每2年一次 视力每3年一次，40岁后每2年一次 睾丸自检每月一次，40岁后每几个月一次 EKG至少每10年一次 HIV根据性活动状况而定 30—39岁 除上述项目外... 青光眼如果有家族病史马上开始，40岁后每2年一次 听力只有出现问题才需检查 运动心电图从35岁开始，每3年一次 胸部X线透视只在出现了疾病症状或有家族病史，或你是一个吸烟者对进行40—49岁 除上述项目外 大便中的血检查每2年一次 直肠前列腺指检每2年一次 乙状结肠镜检查如果有家族病史或结肠癌每2—3年一次，50岁之后，即使没有家族病史，每2—3年也要进行一次 50岁以上 PSA检查每2年一次，60岁后，每年一次

小知识 你可以在家里进行的医疗检查 用来检查血糖、血压、尿、视力，胆固醇和大使中所含血的精确的家庭检测工具可、在药店购买到，且价格便宜。加利福尼亚预防医学专家格罗斯曼博士这样说。据马萨诸塞州的欧内斯特·斯科斐尔博士说，一种家庭用的检查艾滋病的工具将很快投入使用。

“这些检查很方便，可以节省费用，且可以使你较好地把握自己的健康状况”，斯科斐尔博士说。有些检查在家里做要比在医生办公室做更准确。格罗斯曼博士说：“在家测量血压时，你全身放松，无外来干扰，所得出的数值要比在医生办公室处于紧张状态所测定的数值精确得多。” 他接着告诫说：“但是，如果你有患有某种严重疾病的症状，如大便带血，这时就应该去看医生而不是进行家庭自检。”

根据格罗斯曼博士的建议，以下是主要的家庭自检项目。 自丸自检该项检查不用花一分钱。从15—40岁要经常进行（参阅“如何进行睾丸自检”）。

血糖监测如果你患有糖尿病，医生可能会要求你在家监测血糖水平。做这项检查时，要求你刺破自己的手指，取一点血，然后用仪器分析血糖含量。许多药店出售众多的家庭检测系统，价格从40美元到100美元不等。同体的医生商量一下，看哪种型号最适合你。

血压检查“对于每一个高血压患者来说，最好家里都备有一个血压表。花80美元，你就可以买到很好的血压表。一开始，我总是要求我的病人在办公室里，当着我的面进行自测，以确保他们会。正确地阅读上面的数字，正确地使用血压表”，格罗斯曼博士说。

尿检操作简便的尿检工具有好人。种、大部分都包括一个塑料量杯和一些经过化学处理的试纸笺，这些试纸遇到原中的不同物质会发生不同的颜色变化。然后你将试纸的颜色同标准表进行对比，从而确定尿液中某种物质的含量。大多数药店出售检查尿中的糖和蛋白质含量的家庭用工具。预计花10美元可以买到

100张测量精含量的试纸笔；花40美元可以买到100张测量蛋白质的试纸笔。 视力测试你可以每隔一段时间，通过站在规定的距离处阅读挂在墙上的视力表，非常方便地检查自己的视力。只是要按照视力表上的说明进行且光线要充足。大部分医疗供应商店出售视力表，每张大约15美元。 胆固醇检查大多数药店出售一种刺破手指，检查血液中胆固醇总量的家用自测工具。斯科斐尔博士说：“一种测量高密度脂蛋白（HDL）胆固醇的工具很快将投入使用，这样人们就能够计算出胆固醇同HDL的比率，W这一比率是心脏病最有力的先兆。”购买一次性的测试工具需要15美元，可以测量两次的工具需要20美元（这样你可以随后再测一次）。 检查大便中的血“许多人不愿做这项检查，因为他们不愿摆弄大便。但是这项检查对于检查结肠癌和其他结肠疾病很有价值”，斯科斐尔博士说。大部分药店出售这种检查工具，每个大约5美元O HIV检查几个医药公司所发明的，通过尿样而不是血样检查HIV的工具可能已经投入使用，斯科斐尔博士说。 格罗斯曼博士关于家庭医疗检查的告诫：首先，仔细地按产品的说明进行。其次，第一次进行自检前，考虑让医生做一示范以确保你操作正确并能正确报告结果。最后，记住任何检查都不是完美无缺的。检查经常有可能传达出错误信息（如检查表明你有问题，实际上你很健康）。所以，如果你对检查结果感到吃惊，不要惊慌失措，你可以重新检查一次或向你的医生咨询。 小知识 什么时候需要医生进一步检查？ 截至目前，我们一直在讨论你无任何症状时接受的常规检查。但如果体病了，有某些症状或检查出了某种潜在的问题，就应当另当别论。你的医生可能会要求你接受目前复杂的医疗保健系统所能提供的数百种检查。 这些检查中的许多项目费用昂贵，除非对你的症状或诊断特别有用，否则医疗保险人将拒绝担负费用。米歇尔·格罗斯曼博士认为，并非所有的检查都没有痛苦和危险，所以要积极主动地决定你是否接受某项检查。下面是你必须回答的几个问题 我确实需要这项检查吗？在检查之前，对此问题要有明确的答复。询问一下该项检查将如何改变你的特有的状况。如果你的诊断和治疗都因此项检查而得到改善，你很可能应该接受它。 如何做好接受检查的准备？是否需要禁食或避免吃某种食物？某些药物可能会影响检查结果，所以可能需要暂时不要服用。你需要别人开车送你回家吗？ 检查如何进行？准确地了解将检查什么，检查多长时间，这有助于你放心地同医生合作。 会有什么感受？你有权知道检查是否有害或会带来不舒服。如果确有伤害，我们大部分人愿意率先了解，以便做好充分的心理准备，消除由于对检查造成的后果一无所知所带来的紧张不安。 将冒什么样的危险？当身体被刺破或插入导管，感染、流血和其他对内部组织造成伤害的危险总是存在。很有可能受到放射物质的辐射或对某种药物产生反应。一定要全面了解所有情况，权衡检查带来的利弊。 检查结果意味着什么？一定要准确地理解检查结果所揭示的健康问题。你要了解衡量检查结果的数字，知道如何解释它们。你要彻底了解它们以便决定是否接受根据这些结果所制定的治疗方案。 检查将花多少钱？如果你自己花钱，你当然想知道这个问题的答案。但事实上，每项检查都将意味着增加你的医疗保险费和男青年基督协会的会员费Q当你接受检查时，可能会把这个因素考虑过去（尽管，如果检查对你的诊断和治疗非常必要的话，这个问题退居次要地位）。 核后，你可能愿意阅读一些有关检查过程的医学参考书。有许多非专业的书籍详细地描述了这些医疗检查。疼痛准确地确定原因灵活地处理各种情况保持积极的速度 疼痛有许多类：刺痛，灼痛，螫痛，烧心痛，刺心痛，撞痛，爆炸痛，抽搐痛，摩擦痛，针刺痛。疼痛有的剧烈，有的迟钝；有的是局部性的，有的遍及全身；有的痛得发热，有的痛得发冷；有的是隐隐的刺痛，有的痛得很直接；疼痛的程度从几乎觉察不到，到痛得难以忍受。当疼痛难以忍受时，我们常常会失去知觉。 疼痛不仅仅告诉我们什么受到伤害，而且告诉我们什么引起这种伤害——和我们应怎样消除它。不要碰炽热的火炉，不要压受伤脚，赶在阑尾穿孔之前奔向急救室（要确定某一疼痛是否需要看急诊，请参阅第一部分“症状”一节中的“了解急症”）。 感谢上帝，某些疼痛持续的时间不长。它们有明确的原因和事先可预见的疼痛周期，大部分时间疼痛感较迟钝。这类疼痛称为急性疼痛。哈佛医学院医疗副教授玛格丽特·A. 考迪尔博士这样说。他是《在疼痛控制你之前，你先控制它》一书的作者。 与此形成对照的是，有一种疼痛持续时间较长，经常困扰人们但又不很剧烈，它被称为慢性疼痛。这类疼痛可能很严重，也可能仅仅令人厌烦，但它往往持续很长时间，暗中破坏我们的

活力，干扰我们享受生活。疼痛是什么？我们的组织和器官挤满了无数敏感的感觉神经末梢，它们不停地向大脑报告它们的感受。一个感觉神经可能会说：“嘿，这里太热了！”另一个可能会说：“我感觉某物在震动。”第三个可能会说：“有什么东西在抚摸我。”

设想一下，如果对你肘部的尺骨猛敲一下会发生什么事，考迪尔博士说。首先，徐立刻感到一种剧烈的刺痛。这是大脑对疼痛神经的反应。疼痛神经以每小时40英里的速度将疼痛迅速传递给大脑；接着，一种迟钝的疼痛会在整个胳膊内扩散。疼痛信息以每小时10英里的速度缓慢扩散。最后，你会本能地抓住肘部，使劲地揉疼痛部位。这有一定的安抚作用，因为轻揉可以刺激别的神经，这些神经可以以每小时2英里2队的速度传递触摸和压力信号，

从而制服或堵塞疼痛信息的传播。考迪尔博士说，我们所感觉到的疼痛是某种独特的神经反应的混合所产生的结果。这也正是引起疼痛的原因不同（如肾炎，膝盖擦破皮，胳膊摔伤和腿被夹住等），痛得也不一样的原因。不同的感觉神经是联合起来发生作用的。尽管听起来难以置信，但我们经受痛苦时，急性的疼痛反而是我们的朋友。如果我们感觉不到疼痛，我们就不会采取行动使自己免遭进一步的伤害，我们就不会迅速逃离火炉或在阑尾发炎时直奔急救室。纽约市利诺克斯希尔医院的纽约疼痛治疗计划医疗主任兼国际消除疼痛组织主席诺尔曼·马尔库斯博士这样说。

隐隐约约的警告 疼痛不总是像猛击肘部尺骨或撕裂手那样直接。有时，你感觉到某个地方疼痛，而实际上根源却在另一个地方。通常，疼痛不是直接来自受伤处，而是来自你身体对伤痛的反应。比如说发炎，当你割破自己时，伤口处的细胞释放出导致肿胀和刺激传递疼痛的神经的化学物质，此时身体就会感到痛，但这是一种在短期内可以控制伤痛的重要反应：身体借助这种疼痛提醒我们小心对待受伤处。也许，最不寻常的疼痛是反射痛——即身体某一地方受伤害，却导致另一部位疼痛。一个例子是：当我们的睾丸部位受到重击时，我们不能清楚地感到明囊中两个具体的睾丸在疼痛，而是感到整个腹股沟火烧火燎和麻木，这就是反射痛。

另一类反射疼痛是触发点——紧张肌肉中最敏感的部位或“焦点”疼痛。在这种情况下，即使实际的根源远在别处，也会在另一个地方出现疼痛焦点。约翰·考勒斯博士在他的《摆脱疼痛》一书中这样写道。有些治疗专家通过确定焦点，并用力在焦点上按一会儿，成功地消除了疼痛，化解了焦点。西雅图的按摩治疗专家通过按摩有关的穴位消解疼痛，而这些穴位往往远离实际疼痛的部位。西医有时在焦点处注射麻醉剂或可的松，局部或远距离地消除疼痛。是什么东西造成一个地方受伤，而另一个地方疼痛呢？位于加尔温斯顿市的得克萨斯医学院分院的泌尿科副教授德雷伍德·尼尔说，来自不同部位的疼痛信号可能沿着同一个路线传递，有时这些信号会混合在一起，混淆真正疼痛的部位。

在本部分关于疼痛一般特性的讨论行将结束时，我们应考虑到这样一点：我们各不相同，同一伤害不一定在每个人身上都产生相同的疼痛。我们的疼痛感取决于遗传、压力和文化程度；我们中的一些人对疼痛可能更敏感；我们紧张时比放松时更易准确地感到疼痛。迅速摆脱突如其来的疼痛 为了消除疼痛，你需要截断、改变成压制向大脑传递的疼痛信号。当你的肘部尺骨遭受重击时，轻捷的效果较好；迅速地冷敷（它将降低血液循环速度进而消除肿胀）也是较好的方法。或者吃些不用处方就可以在药店购买的阿司匹林、布洛芬或甲氧基丙酸钠。考迪尔博士这样说。如果你接受外科手术治疗，医生通常对你进行局部或全身麻醉从而使神经在手术过程中处于麻木状态。当你接受治疗时，医生可能会给你开一些强力止痛药以使疼痛麻木。

马尔库斯博士说，大部分突发的疼痛是肌肉性的，一般来自那些紧张、脆弱和痉挛的肌肉。疼痛的肌肉相互拥挤，并刺激邻近的神经。甚至头痛也是由颈部和肩膀的肌肉紧张引起的。明尼苏达州“现在立刻行动工程”的协调人戴尔·L. 安德森博士如是说，他是《90秒摆脱肌肉疼痛》一书的作者。根据医生的意见，以下是几种消除肌肉疼痛的快捷的办法。

用冰救如果疼痛是由明显的扭伤引起（如踝关节扭伤），而且扭伤的部位开始肿胀，就用冰袋把它裹起来或盖住。冷敷20分钟后，把冰袋取下来，20分钟后再敷。在受伤后的两个小时内如此交替进行。两天之后，每小时效8—10分钟。如果你没有事先准备好冰袋，可以用塑料袋装冰块代之。马尔库斯博士这样建议。无论你采取什么冷敷法，不要把冷敷物直接放到受伤处，因为它可能对肌肉组织产生损害。应当先用毛巾把冷敷物包起来再往受伤处放。此外，威廉姆斯·沃伦博士，阿尔堪萨斯温泉地区的疼痛治疗专家建议，如果血液循环变得缓慢下来，就



不要用冰敷了。要想检查血液循环的状况，可以用手指轻按一下受伤部位，着血液以多快的速度回流。抬高受伤部位抬高受伤部位可以减轻疼痛。马尔库斯博士说：你可以用枕头垫高受伤部位。热敷如果疼痛时拉伤的肌肉处于痉挛状态，一个热水袋可能会起到很好的效果；更高级的热敷工具可以在医疗器械商店买到。沃伦博士建议，将热水袋裹在受伤处或垫在受伤部位的下面。吃几片药自从贝耶在1899年发明了阿司匹林，世人疼痛的部位变得少多了。阿司匹林能阻止人体前列腺素的产生，而前列腺素是一种带来疼痛和发炎的专门的化学物质。因为阿司匹林容易产生副作用如胃部不适和出血，所以它并不总是解痛的首选药，马尔库斯博士如是说。现在可以买到一种带肠衣的阿司匹林片剂，它可以避免胃部不适，沃伦博士补充说。（想知道哪种药适合你，请参阅“解病药片”）

按摩扭伤处扭伤或痉挛的肌肉只有在受到按摩并伸展之后才能放松。你可以用手指、手掌和手背来进行按摩；当然对于背部的疼痛，手无法到达。你可以请你的朋友或爱人帮帮忙，或者同专业的按摩师联系，或者使从一种叫做治疗手杖的器械，按照录像带上的示范进行按摩。沃伦博士这样说。“按摩你的焦点”。（有关治疗手杖的描绘，请参阅下文“慢性疼痛”一节的“压迫疼痛焦点”部分）不要害怕活动大部分的肌肉紧张会随着活动，尤其是有节制的活动而得到缓解。相反，如果老是坐着不动，紧张会进一步加重。安德森博士如是说。

注意：如果疼痛随着活动进一步加剧，且自我治疗起不了作用，这说明你很可能骨折了，应该马上去看医生。安德森医生在他所写的一本书里提供了一种名为“保持弯曲”的治疗肌肉疼痛的技巧。他建议我们在活动之前使用一下这个技巧。该技巧的精髓在于找到疼痛焦点，然后将该点的肌肉弯曲起来，以消除肌肉的紧张状态（因此与其说是弯曲肌肉，不如说是放松它）。注意保持这种姿势，尽管它使你看起来比较笨拙。如果疼痛感消除75%，受伤部位感到舒服，说明你找到了适当状态。保持弯曲的姿势，坚持90秒，这样会使肌肉得到放松。然钟，这样会使肌肉得到放松然后仅石地放下腿。后慢慢使肌肉恢复原状。弯曲姿势有很多种，安德森医生在他的书中用图例作了说明。慢性疼痛假设你长期处于疼痛状态，有时疼痛很剧烈，但通常它总是不声不响地困扰你，如影随形地跟着你。如果你幸运的话，有时它也许会见分钟、几个小时或一整天放过你，然后它又回来了，像一个邪恶的女巫困扰你，令你难以摆脱。慢性疼痛是一种病，而不是一种症状，它将使你大伤元气，并破坏你的身心健康；它会改变作的行为、世界观和人际关系。慢性疼痛通常始于一次受伤，但之后它不像人们所希望的那样好转。这可能是由于疼痛传输神经发生混乱和不起作用。医生们不能肯定这种情况如何或为什么会出现。但一旦发生这种情况，会5！起许多连锁反应。疼痛会增加压力，而压力又会迫使大脑释放出进一步加强疼痛感的化学物质。这是一个恶性循环。拉瑞·J. 弗尔德曼博士说。许多患有慢性疼痛的人呈螺旋上升式地一步一步感受无助。绝望、沮丧和孤独，这只能进一步加强慢性疼痛的破坏力量。在大多数情况下，没有一个现成的确定病因和解除疼痛的简便方法——一种比较新的，被称作“——hw——tw”的试验正在进行中。该试验通过向椎间盘内直接注射氧化钠溶液，来帮助确定造成慢性疼痛的神经和椎间盘。位于马里兰州斯蒂皮森市的疼痛诊所主任尼尔森·亨德尔医生这样说，该诊所是美国最早开设的疼痛诊所之一。有时，医生通过向特定的神经注射麻醉剂来制止疼痛。他们也许会建议去掉神经——也就是说，将受损的神经割除。马尔库斯在他的《从慢性疼痛中解放出来》一书中这样写到：过去，患有慢性疼痛的人被建议要避免体育活动。但是，疼痛专家们现在认为，长时间不活动会使情况更糟。肌肉退化，骨头缺钙，身体羸弱和体重增加会进一步带来别的疼痛。结语：你不能通过吃药治愈慢性疼痛，你也不能忽略它。你的医生很可能也治愈不了它。疼痛存在于你身上。求助于下面所列举的各种方法，把自己的大脑、身体和精神都投入进去。加迪尔医生这样说。下面我们将依次考虑如何做。大脑我们知道疼痛感是由大脑处理各种信号并发出命令的结果。我们也知道，可以将大脑发出的命令朝好的或坏的方向改变，并通过我们的行动和反应表现出来。轻轻地揉抚遭受重击的肘部尺骨能抚慰疼痛；感到无助和充满压力会进一步增加疼痛感。很清楚，减少慢性疼痛的影响的关键在于我们如何看待它，如何对它做出反应。在下面关于精神的部分，我们将讨论如何养成一种全面的控制疼痛的态度，现在我们先讨论怎



样积极主动地调动大脑来同疼痛做斗争。下面是全国最好的疼痛专家们所提供的策略：记录下你的疼痛。坚持记疼痛日记，把疼痛的变化幅度详细记录下来。考迪尔医生说，我们总是倾向于认为疼痛无所不在，无时不在，而实际上它的强度不断发生变化，而且根据对外界因素如天气、我们所从事的工作、睡眠状况及我们的感觉的灵敏程度而有所差别。为了了解你的疼痛，每天在日记上要做三次记录。既记下疼痛的强度，也要记下自己的感受。用一个0—10的标准。0表示没有疼痛或痛苦，10表示痛得最厉害。登记每次的疼痛感时，要同时记下你当时正在做什么：看电视、吃饭、开车还是干别的事情。连续记录三个月，最终你将有意或无意地逐渐确定使你更疼痛的行为。然后增加那些减轻疼痛的行为。控制紧张。如果能够将压力程度降低5%—10%，你就足可以降低对疼痛的敏感程度，使你更好地控制慢性疼痛，弗尔德曼医生说。他还说：“我们的目的不是消除紧张或者达到充分放松，而是控制紧张。当你明白较少紧张的市要性和能够控制多余的紧张时，你就能够自然而然地获得充分的放松。”弗尔德曼医生提议进行如下锻炼：每天4—5次，坐到无人打扰的地方。静静地从40倒数到0；每数一个数字，说一声“放松”。这个练习行次花费3—4分钟。目的在于控制紧张和压力。别的念头会不断涌入人脑，没关系，由它自生自灭好了。将你的注意力集中到数数、呼吸和说“放松”上。如果数着数着忘了，可以从20开始。弗里德曼医生说，该项锻炼的关键因素在于重复“放松”这个单词，并对其他念头持视而不见的态度。研究表明，经过一个月的数数锻炼或与此类似的锻炼，人们会变得心平气和，更快乐，而对充满压力的状况能很放松。对大部分人来说，最难做到的是记住去锻炼，弗尔德曼医生说。考迪尔博士建议你贴一个布告，上面写着“请不要打扰我，我正在按照医生的命令做放松运动”。弗尔德曼指出，一个月后，你会发现锻炼时间逐渐缩短；通常你只用数几个数字和说几次“放松”，就能很快从紧张状态进入放松状态，感到平静和有控制能力。学会呼吸。弗尔德曼医生说，另一个简单的，却能带来长久益处的消除紧张的方法是深呼吸。每隔几分钟提醒自己做一次深呼吸。在呼气的时候，心里默念“放松”，你会得到更充分的放松。他解释说，仅仅说“放松”这个词，就会促使你的大脑产生引起放松的神经性化学物质。身体大部分减轻慢性疼痛的身体治疗都包括放松、伸展和调节肌肉。这是因为大部分的慢性疼痛是由肌肉紧张引起的。它可能产生于肌肉过劳，尤其是肌肉拉伤。马尔库斯医生说。这也正是为什么休息不是治疗慢性疼痛的首选疗法的原因。我们的肌肉得到的锻炼越少，它就越虚弱，我们就越能感觉到疼痛。考迪尔博士说。包括体育疗法在内的治疗疼痛的方法事实上是促使肌肉放松，伸展它并使之强壮。如果你慢慢地、小心地进行锻炼，你的状况肯定不会向坏的方向发展。考迪尔医生说。练习太极拳或瑜伽。这些东方的伸展、取姿、运动和呼吸方法效果很好，可以使肌肉放松、身心清醒和注意力集中。如果你不宜做某些活动，可以请你的教练更改一些动作，以便对你更加实用。加迪尔医生说。在水中锻炼。大部分大学和社区的游泳池提供低强度的水中增氧课目。在水中，人体大约失重70%。这样你活动起来就比较容易，而且能照样获得锻炼的益处。考迪尔医生说。体察身体的状态。你的身体状态通过身体姿态、面部表情、说话的音色和语气表现出来。那些长期遭受疼痛困扰的人总是意志消沉、愁眉苦脸、情绪低落，而这些会影响一种可以消除疼痛，使你感觉良好的化学物质——内啡肽的产生。弗尔德曼说。享受热水浴。许多人躺在热腾腾的浴盆里或者洗漩涡浴和桑拿浴时会感到疼痛减轻和全身放松。考迪尔医生说。热敷或冷敷。不管使用哪一种，在疼痛发作时都全使你很快感到疼痛减轻。你可以随心所欲地选用。冰有助于消肿，而热水有助于放松肌肉。考迪尔医生说。压迫疼痛焦点。如果你能很方便地找到疼痛焦点，使劲用手掌或手指压住这一点，这样做常常能缓解疼痛。超级体育明星的按摩专家乔·约翰逊先生如是说。他是《体育按摩治疗术》一书的作者。如果痛点位于背上，手无法触及，就躺在地板上，将一个网球放在痛点处，将身体来回往上压。或者买一把治疗手杖。治疗手杖是专为病人设计的曲形玻璃纤维手杖，许多疼痛诊所及主要的体育俱乐部包括洛杉矶道达格俱乐部都提供这种手杖。它有一个手柄和球形突出物，可以触及身体任何部位的疼痛点。手杖的发明人、长期深受慢性疼痛之苦的丹尼尔·汉尼斯这样说。“你可以向自己所需要的部位，以适当的角度施加压力以消除痉挛，”沃伦医生说。通过适当的用力，你可以消解痉挛。使用一两个月之后，甚至可以消除严重的

疼痛综合征。该工具在许多医疗器械商店有售，并附有使用说明和示范录像带，大约花费50美元。

**减肥。**多余的体重不仅消耗你的能量，而且会加重你的疼痛感，尤其当疼痛部位在关节或背部时，位于塔穆帕的治疗慢性疼痛的医疗小组的医生们这样说。多余的重量加重了你的关节和背部的负荷。如果你过于肥胖，可以同医生谈一谈，制订一个切实可行的减肥计划。

**保持坐、站姿舒适。**要保证你的椅子坐着舒服，桌子用着舒适，它们能支撑你长时间伏案工作。站起来时，下身要保持一。直线。考迪尔医生说。

**按摩肌肉。**按摩能暂时消除疼痛，消解肌肉痉挛和紧张。考迪尔医生说。按摩每小时大的花费40一千美元，通常医疗保险不支付这笔费用。许多培养按摩师的学校开设收费低廉的诊所，高年级的学生在这里修满华队和领取执照所必需的学分。你可以向州颁发执照处打电话询问，找一所提供按摩服务的学校。然后再同学校联系看他们是否有收费较低的诊所或同他们谈定价格。考迪尔补充说。

**精神** 我们都知道，当我们寻找不满意的东西时，总能找到。我们抱怨越多，感觉就越糟糕。

**疼痛** 疼痛会进一步增加我们的怨气。每一次疼痛都在提醒我们不会再像往日那样无忧无虑、我们开始意识到自己的病痛，并说出来。

“努力也没什么用。”

“为什么偏偏是我？”

“上帝真不公平！”

“看来我再也无法工作了。”

这就是马尔库斯医生所说的大悲剧。它是一种“自我悲悯”综合征，几乎每个慢性疼痛患者或早或晚都深受其害。他说，要想控制你的疼痛，你必须先控制自己的态度。你必须斥责绝望，因为他会加重疼痛。当然，这事说起来容易，做起来难。

按照我们已经提供的大脑一身体锻炼法来增强我们的耐力和减轻疼痛将会使它变得容易起来。下面就是养成一个胜利者的态度的方法。

**仔细考虑一下自己的想法。**检查一下每个令人绝望的念头。它在大脑里一闪现或一出口就把它写在纸上。许多想法歪曲事实，是很草率的结论。当你把它写下来并问自己“这100%符合事实吗？”“其中哪一点有事实根据？”各种想法的本来面目就会暴露无遗。

**监控你的自我交谈。**在你大脑里进行的高我交谈常常涉及许多有害的东西，考迪尔医生说。所以，即使面对自己，也不要作一个失败者，要有意识地努力用积极的思想代替消极的念头。

**分散自己的注意力。**将你非常喜爱的、能沉迷其中的活动列一个表，并把其中几项作为日常生活的一部分。先不要理会疼痛。你会发现，当你全部身心投入到活动中时，疼痛造成的压力减轻了。用作的疼痛日记记录下看来能减轻疼痛的活动。并经常去做这些活动。考迪尔医生这样说。

**最后一张王牌。**如果上述方法难以奏效，就向一个合格的疼痛诊所求助吧。考迪尔医生说。他们会把我们上面所谈到的方法综合起来运用，并提供新的方法。

**由合格的疼痛诊所提供的服务是综合性的，且经常被医疗保险机构认可。**它们包括生理疗法、心理疗法、职业性疗法（通过某种工作消除疼痛）和生物反馈疗法及其他治疗方法。

**小知识** 用催眠法转移疼痛

闭上眼睛，慢慢地深呼吸并数一数呼吸次数，从40倒数到1。每呼吸一次，默 地告诉自己要放松。当你数到2时，再重新开始这个简单的练习。玛格丽特·A考迪尔博士告诫说，如果自己做起来有一定困难，要毫不犹豫地请教这方面的专家。

当你闭上眼睛，开始缓慢地深呼吸时，想象作的右手开始发热、变沉，这种热感很舒服。每呼气一次，热感和沉重感上一个台阶，到了最后，你的手重得抬不起来。

感到你的右拇指开始产生一种惬意的麻木感。麻木后，当呼气时，感觉到麻木感从拇指传到食指。随后，每呼吸一次，麻木感就传到下一个手指，最后整个右手的手指都感到发热、发沉和麻木。然后，让这种麻木感进入手掌，传到手背上，停止于手腕部。现在你的整个右手开始发热、发沉和麻木。

将你的右手放在疼痛的部位，想象麻木感由手掌向疼痛部位移动。让疼痛部位吸收麻木感。一旦疼痛部位开始发麻，就要把注意力重新转回呼吸和说“放松”。当你准备停止时，将麻木感重新传给右手。然后依次按相反的顺序从手背到手掌，再到小指，到其他四指，最后恢复正常的感觉。然后，随着每一次呼吸，你的右手开始恢复常感，数到3时，睁开眼睛。

每天进行这项练习，但每天最好不要超过一次。练习的日子越久，你就越容易熟练地获得麻木感，并能很快地把它移到疼痛部位。考迪尔医生如是说。

**小知识** 如何选择一个疼痛诊所

在美国所有的疼痛治疗中心中，仅有184个被审算机构认证委员会（**FLAIZ: F**）认定合格。要想了解靠近你家的格拉所的情况，将你的要求、地址连同贴足邮票的信封寄往**CARF**所在地。

在

挑选诊所之前，马里兰州斯蒂沃森市的门萨纳疼痛诊所所长尼尔森·亨德尔的如下建议供你考虑：·该诊所提供的服务中，有多少被医疗保险机构所认可？·该诊所《开附属于某个医学院？一些好的诊所通常附属于医学院。·该诊所是否使用综合治疗的方法？是否为不同的疼痛提供个同的治疗计划，千万不要选那些只会提供一种疗法的诊所。·该诊所是否提倡使用麻醉剂、镇静药、止痛药和催眠药？如果是，该诊所不适合你。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 运动受伤

坚持运动前做准备活动，运动后做放松活动  
经常监控你的身体  
通过举重使身体强健

你是一个聪明人，对此我们毫不怀疑。我们无意居高临下地教训你，似乎你还是一个需要父母严厉批评的野孩子。没有我们，你一直生活得很好，我们尊重这一事实。但正如你所看到的那样，没有人在打高尔夫球或网球前进行准备活动。体育馆里同样如此，运动的人很多，但很少见到有人进行准备或放松活动。并非巧合的是，如果你路过一个运动医生的办公室，或者背部或关节病专家的办公室，你会看到停车场里车满为患。这些医生的办公室门庭若市。这中间有必然的联系：许多爱好体育活动的人就是不愿采取一些简单的、必要的步骤来预防受伤。我们将告诉你这些步骤是什么。它们非常简单；听其中的一些，你可能会拍着自己的脑袋说：“我之所以花钱是因为没这样做？”然后我们希望你问一问自己：“那么，为什么我不做这些事呢？”我们的信条是：聪明的人很少由于运动而受伤，

预防运动受伤的基本方法 预防运动受伤的第一道防线事实上是条双线：通过举重使你在运动时使较多的肌肉强健；通过伸展运动使你的肌肉和关节变得尽可能的柔韧。哈佛医学院矫形外科学医疗副教授、美国体育医学院前院长莱尔·J. 米歇利博士这样说。他是《运动医学圣经》一书的作者。的确，举重和伸展运动可以预防在跑步、游泳、棒球、自行车等活动中受伤。随着肌肉力量和柔韧性的增加，你活动起来会更得心应手，更有效率，活动之后疼痛感——如果有的话——会降到最低点，甚至你会感觉更为良好。青年男子基督教协会和其他国家级组织的健美训练顾问韦恩·韦斯特科特博士说。关于伸展运动可能你已有所了解，但人们对把举重作为体育锻炼的准备活动尚存偏见。让我们先来消除这些荒诞的认识。举重不会使你的肌肉受到限制，不会降低你的柔韧活动幅度，它也不会使你发育受阻；一旦停止举重，也不会使你发福。米歇利医生说。假如你身体很棒，医生不限制你从事任何活动，举重对你的心脏和循环系统绝对安全和有益，米歇利说。你的肌肉越强健，你的肌肉、肌肤、韧带、关节和骨骼就越不容易受到体育活动的影响，而身体的这些部分正是容易受到运动伤的部位。举重的另一个优点是：它有助于防止骨折。本书的第三部分提供了身体每部分的锻炼种类和锻炼方案。这里，我们仅谈比较重要的几点。锻炼全身的肌肉。举重是局部肌肉锻炼法。如里进行肱二头肌锻炼，受益的只是肱二头肌。选择与你将参加的体育活动有关的肌肉，并对它进行锻炼，称作局部锻炼法。尽管某些医生推崇这种锻炼法，韦斯特科特却持不同的意见。他认为，集中对与运动有关的肌肉进行锻炼，将会对之施加压力，使之更容易产生过劳伤。与此相反，他建议对全身主要的肌肉进行锻炼。一旦你对全身肌肉进行了锻炼，你很可能同时也进一步强化某些与运动有关的具体部位。

每星期锻炼3次。大部分权威人士赞同每周锻炼3次。锻炼一天、休息一天将产生最好的效果。不要认为一天接着一天锻炼会加快肌肉强壮的进程。米歇利博士说。肌肉的力量和大小

在休息日会继续增加。要清楚地知道自己究竟能举多重。当置于肌肉之上的重量超出肌肉的正常承受能力时，肌肉的力量会增加。按举重的行话来讲，这叫“超载”。但是，如果超载过多，将损伤肌肉。所举的重量和举的次数一起，构成对举重锻炼计划至关重要的两个因素。米歇利医生说。

所举的重量应相当于你的最大承受能力的50%—80%。要想获得短时间的爆发力（比如参加短跑），所举重量可以达80%，但次数要减少。相反，要获得肌肉耐力（比如参加10公里长跑），所举重量要减少，但次数要增加。米歇利医生这样建议。要清楚地知道怎样举。运用“2—4法”：举起时用2秒钟，放下时用4秒钟。当你感到应当增加所举的重量时，要循序渐进——比如，每次不要超过所举重量的10%，米歇利说。正确的常规做法许多运动伤是由于身体某部分的弯曲度超过了它所能承受的限度造成的。正如伸展运动的许多益处一样，举重也可以增加身体各部分的柔韧性而不至于折断它们。韦斯特科特医生说。

在本书的第三部分，我们为每组主要的肌肉提供了伸展办法。与举重不同的是，伸展运动可以每天进行，从而增加肌肉的活动幅度。韦斯特科特说。几点忠告：伸展肌肉时不要猛拉或猛跳，而应当慢慢地伸展，直到肌肉或关节感到有适度的紧张感；然后根据医生的建议，适当地保持一段时间。韦斯特科特医生说。记住要使全部身体投入进去，也就是说不要忽略了任何一个主要的肌肉或关节。从头开始，然后是肩膀，肘部，手腕，腰部，后背下部，臀部，膝盖，最后到达脚踩。另有两个预防受伤的常见做法：准备活动和放松活动。前者使血液流向肌肉，从而使它们和心脏、肺一起为即将进行的活动做好准备。准备活动还能使你为即将参加的活动做好精神准备，使你注意力更集中并有助于你全身放松。通常的准备活动包括任何运动速度较慢并容易重复进行的活动——如散步或慢跑。放松活动让你的身体慢慢回到一种放松的、用力均衡的平稳状态，这种状态有益于心脏和肺的健康。放松时也要像做准备活动时那样，轻松地、缓慢地活动直到你的心跳恢复正常。跑、跳、走、游泳和骑车都可以逐渐放慢速度，使心脏慢慢恢复原来的节奏。进行网球，手球和类似活动的男人既可以慢慢地跑或散步，也可以轻松地踏脚踏车或骑固定的自行车。一旦心跳恢复正常，就可以逐渐减少运动，最后停下来。米歇利博士说。放松活动之后，再做5分钟的伸展活动，这将使你避免紧张和疼痛，并保持身体的柔韧性。米歇利说。还记得你运动之前所做的伸展活动吗？再做一遍，但这次做得可以简单些，主要针对活动时受力较多的部位。这样，我们就有了一个完美的锻炼过程或常规的体育锻炼方法，它可以使我们最终避免运动受伤。1. 准备活动。2. 伸展活动。3. 运动。4. 放松活动。

5. 伸展活动。你可能会说，这岂不是比我通常所做的多了四个步骤吗？别紧张，做前两项活动时，每项只需10分钟；做后两项活动时，每项也只要10分钟。对于可以使你避免受伤来说，这个时间并不算长。米歇利医生说。合适的鞋如果你过分伸展自己，后果会很糟糕；但如果穿着不当，则会使你受伤，或增加受伤的程度。尺码合适、穿着舒服的鞋子尤其能保护足部免受伤害。在大多数体育运动中，你的脚将受到粗暴的撞击。跳、跑、旋转和扭动带来的冲击从你的脚部一直延伸到腿部、踝部、膝盖、骨盆、臀部直到背部。但走过任何一家鞋店，里面都充满诱惑。众多的成品鞋散发着诱惑力。你只有一双脚，但可供选择的鞋类实在太多1. 专门为体育活动而制造的鞋包括跑鞋、散步鞋、越野鞋、网球鞋、羽毛球鞋、骑自行车鞋、足球鞋、棒球鞋、举重鞋和高尔夫球鞋。穿着合适的运动鞋应比你的脚大1/4英寸，鞋的前部应有供脚趾自由活动的空间，脚跟和脚背以感到舒适为主。同时要记住这一点：各个生产厂家生产的鞋子鞋码并不统一，因此买鞋时最好亲自试一试，而不是仅凭鞋码。医学博士墨顿·沃克这样说。他是《保持脚部完美》一书的作者之一。同时，买鞋时应穿着打算与新鞋配套的袜子。至于说什么袜子最好，韦斯特科特医生推荐100%的纯棉袜子。它可以减轻对脚部的撞击，吸收潮气，保护足部免受磨损。你所选择的袜子应比你的脚长半英寸。无论什么时候锻炼或参加体力活动，一定要穿洗烫好的运动袜。其他穿着到目前为止，我们谈了足部的保护，下面让我们把视线往上移。有大约90%的眼部受伤可以有效地加以防止，所以从事很容易使眼部受到伤害的运

动，如参加足球、橄榄球、网球、软式墙网球、羽毛球和曲棍球比赛时，一定要戴上塑料保护镜。不要为自己的形像而过分担心（也许你的丑陋会使对手大吃一惊）。至于说身体的其他部位，最大的问题与温度有关。在炎热、潮湿的天气，穿着要以透气、吸汗为目标。至于穿什么面料，这可是一门大学问，这里我们不想探讨。韦斯特科特比较喜欢纯棉织物。一定要穿宽松、轻便、透气性和吸汗性都较好的白色衣服。头上要戴帽子，因为阳光过度暴晒头皮会使你中暑和失去知觉。

在谈论有关炎热天气这个话题时，韦斯特科特医生建议大量饮水。大量饮水可以冷却你的内脏，补充汗液。水必须是凉的，但不要冰镇。运动前、运动中和运动后都要饮用。你也可以喝给他力（一种饮料）或类似的饮料来补充失去的电解质（矿物质对肌肉的功能至关重要）。韦斯特科特医生这样说。每两份运动饮料要加一份水进行稀释，以便于身体吸收。

至于说寒冷的天气，专家们所提供的建议也很简单；把所有的皮肤都盖起来。脸上（尤其是鼻子）耳朵和手指上裸露的皮肤很容易被冻伤，尤其当它们被弄湿以后更是如此。多穿几层衣服，衣服间的空气对寒冷具有绝缘功能。靠近皮肤应多聚丙烯废料的衣服，因为它可以吸汗并阻止汗液迅速冷却。最外层的外套应防风。但跑步者和从事越野划雪的人，外套上应有透气孔以利散发热气。戴帽子可以阻止热气从头部挥发。连指手套要比一般手套更保暖。但韦斯特科特医生建议跑步时不要戴连指手套，而载一双体操短袜。他说：“我发现它们的保暖性比手套毫不逊色且使用更方便，因为我可以很方便地用洗衣机来洗。”

处理受伤的小技巧 如果确实发生了不幸的事故，请记住这个首字母编写词：RICE。它将提醒你如何处理扭伤、拉伤、肌肉撕裂等伤痛。米歇利医生这样说。RICE代表休息（Rest）冷敷（Ice），压迫（compression）和抬高（Elevation）——四种经常被一起用来有效处理受伤的技巧。

休息使受伤部位至少休息24小时，从而避免受到进一步损害。冷敷迅速用冷敷限制内部血液流动，减轻肿胀。不要将冰块直接放到皮肤上，用布裹起来或者放在橡皮绷带上。冷敷20分钟后，拿下冰袋，20分钟后再放上去。在受伤的最初2个小时这样交替进行。随后可以每小时敷8—10分钟。

压迫受伤后，迅速用弹性绷带队在受伤处，这样可以阻止伤病向邻近区域扩散，从而减轻肿胀。但一定面确保绷带劫得不要过紧。如果你感到刺激、麻木或肌肉变紫，应赶快将绷带放松。

抬高抬高受伤部位可以减少肿胀，改善血液循环，当然，比较严重的受伤需要去看医生、但赶在医生处理价，先用RICE法。

最后几点说明：以下是另外几条和运动有关的建议。吃饭的时机要合适。从事体育他动之前不要吃东西。在从事紧张的体育活动之前，要给你的消化系统留出2—4.5小时来消化食物。此外，不要在活动前吃高脂肪食物和蛋白质。新泽西州韦斯特伍德市佩斯卡峡谷医院运动医学科主任阿兰·M·列维博士说，他是《运动受伤治疗手册》一书的作者。高脂肪食物和蛋白质要在你的胃里果很长时间才能被消化，而这可能会影响你活动。因此，他建议你吃高碳水化合物，低脂肪的食品如谷类、面包、意大利而食、水果，新鲜果汁和其他低脂肪的日常食品。

此外，运动前6小时内不要饮酒，也不要吃糖。酒和糖不会使你的能量陡增，只会暂时增加血糖的水平，结果将导致胰岛素产生，储存的血糖被分解，能免被消耗。

保持清醒 一个优秀的运动员知道心理训练同体能训练一样重要。成绩突出的运动尺通常是那些清醒的、乐观的、善于思考的人。他们也很少受伤。韦斯特科特医生说。所以，当你从事体育活动时，一定要思考、思考、再思考：“我会不会受到那件器械的碰撞？”“我的腿肚是不是绷得太紧了？”“我在深呼吸吗？”“我这样做正确吗？”外韦斯特科特医生说，通过不断观察自己和周围环境，你不仅可以避免受伤，而且可以提高运动成绩。

小知识 金科玉律 如果你比较代，我们将预防受伤的步骤压缩成以下几条规则供你参考。 1. 正确地进行准备活动。 2. 慢慢地，彻底地伸展全身。 3. 穿合适的鞋子。 4. 根据天气穿衣服。 5. 开始时缓慢。 6. 如果你感到头昏、气短、疼痛或出冷汗，应马上停止。 7. 锻炼之后要慢慢做放松活动。 8. 再放伸展运动。 9. 意志要坚强。总是对自己的身体和周围环境保持清醒。

小知识 最常见的运动伤 什么样的灾难在等待着毫无准备的运动员？根据位于塔拉哈西的佛罗里达州州立大学校队前任队医派特·格里菲思医生——一他是《运动伤指哪一书的作者——的意见，下面是八种大众运

动中最常见的运动伤：增氧跳舞所有的弹跳都会使关节和四肢处于紧张状态。最常见的是脚、踝关节、腿、骨盆和腹肌扭伤或拉伤。径赛运动员膝盖伤的外胫炎也很常见。棒球胳膊最容易受伤。最常见的有：肘部（在棒球运动中称棒球投手肘部）拉伤，大臂肌肉拉伤，肘部骨折，肘部关节扭伤，肩膀关节错位，肩部拉伤，肩部滑囊炎，指头骨折和脱臼。

篮球手指最易受伤（脱臼，骨折和扭伤）。但四肢受伤也很常见：踝部扭伤，外胫夹炎，径赛运动员膝盖伤，腹股沟撞伤，肩关节错位和肩部滑囊炎。足球这是一种激烈运动，各个部位受伤都很常见。最常见的部位是头、颈、骨盆、腿、膝和踝。手球手指和手部受伤尤为常见。踝关节扭伤，外胫炎，径赛运动员膝盖伤，腹股沟撞伤和肩部脱臼也很常见。跑步保护腿最要紧！腿部肌肉扭伤和拉伤、踝关节和脚受伤比较典型。径赛运动员膝盖伤，外银炎和胫旁腱受伤也很常见。但肩部，胳膊和腹部肌肉拉伤比较少见。壁球或小橡皮球眼睛经常受到撞击。最常见的还有：颈部、肩部、背部、胳膊、手腕、臀部、腿部、膝盖和踝部拉伤或扭伤。外腔炎，肩膀滑囊炎和网球肘也很常见。网球网球场上全速朝各个方向奔跑，意味着颈部、肩部、背部、胳膊、手腕、臂部、腿部肌肉及膝关节和踝关节很容易被拉伤或扭伤。

小知识 如何未雨绸缪 在加利福尼亚，为了防务万一发生地震，人们开车出去时，在他们的行李箱里放满瓶装水和听装干辣椒。为什么不呢？行李箱里有足够的空间。万一真的发生地震，也不会懊悔不已了。爱活动的人锻炼时受伤的机率要远远超过发生地震的可能性。因此，学学这些疯疯颠颠的加利福尼亚人：在你的工具箱或用具箱里做一个急救箱，把它放在行李箱里，无论你外出或参加体育活动都带上它。根据美国红十字会的建议，下面是你的急救箱里必备的东西。

粘性绷带（有满足各类需要的尺寸） 粘性胶布 洗眼杯或小塑料杯 抗菌软膏 眼罩 麻醉剂 麻醉喷雾剂 电筒和备用电池 麻醉软膏 吐根糖浆 麻醉手帕纸 饮料杯 球形注射器 铅笔和纸 蝶形绷带 塑料袋（装冰袋） 炉子 石航组胺洗液 消毒过的针 蜡烛和火柴 剪刀（顶端锋利） 零钱（打收费电话） 各用毯子 化学制冷急救包 消毒洗眼液 棉球 消毒纱布垫（2英寸和4英寸厚） 棉签 消毒无粘性垫 消毒各皂 消毒粘性卷状绷带（2英寸、3英寸和4英寸） 一次性手套 温度计 弹性绷带或裹带 三角形绷带（3英寸宽） 紧急电话号码 镊子 小知识 鞋的特性 什么样的鞋适合什么样的运动？下面是为各项运动选购鞋时所要考虑的特性。这些特性由多纳德·S·普瑞特和墨顿·沃克医生在他们所著的《保持足部完美》一书中提出。

棒球 总体：有硬橡胶或塑料鞋底楔子。鞋面：尼龙和皮革混合面料或皮革。鞋底：鞋织应比较深，以提供必要的摩擦力。篮球 总体：厚重而结实的高腰鞋能提供侧面保护和稳定性；在踝部和鞋底夹层要有足够的缓冲性。鞋底：硬橡胶质料；做成杯状以获得可靠的摩擦力。骑自行车 总体：舒适，合脚为主。鞋底：胶粘底比较合适，尤其适于比赛。稍柔软的底子适于旅行。脚趾头部位应非常紧凑、合适。足球 总体：结实；厚皮革做的保护性较好。鞋跟：结实。鞋底：带凸起的橡胶。阿斯特罗一类的结实的人造革鞋面要求鞋底有小的防滑河以增加摩擦力。当在柔软的草地比赛时，应该用坚硬的塑料铆钉代替防滑钉。自球、手球或小橡皮球 鞋底：鞋底织要圆滑。粘胶底对于在木质地板上比赛很合适。鞋底里衬要有弹性，使快速移动时感到舒服。跑步。柔软性：应能很容易弯曲。鞋面：轻便、柔软、透气，韧性好。鞋跟：稍高于鞋底；结实，有较深的底效以增加稳定性。鞋底：应像月牙一样两头跷；底效要深而陡，以增加压力。中都要有软衬垫。

网球： 总体：厚重而结实，有软垫。鞋底中间尤其要有软垫，因为这样可以缓冲撞击。

鞋面：透气性好的材料。 鞋底：平坦、结实、方形底纹；小面积的弯曲图形。

图书在线扫校



## 睡眠

单独睡觉比与同伴一起睡更容易产生睡眠问题 减少3小时或者更多的睡眠时间，人的免疫力就会下降50%左右 经常在午夜到凌晨3点钟之间观看电视节目的美国人多达2000万 有睡眠问题的人，男女比例是1：2

奇怪的状态 当你睡觉的时候，你的大脑不是失去知觉，而仅仅是改变了知觉的方向。脑电波的速度忽高忽低，就像波涛汹涌的大海；然后逐渐平静；最后慢慢地弱化为一种呓语。许多虚幻的景像仿佛成了真实的。 专家们把人的知觉分成以下四个阶段。 深度睡眠在这个阶段，你的感觉是平静的，大部分精力得到恢复。夜游通常发生在这个阶段。

做梦状态也叫REM（即快速眼动）睡眠状态。做梦即发生在这一阶段，同时眼睛在闭合的眼睑下面不停地抖动。此时大脑是相当警觉的，甚至比清醒状态时更加警觉。梦不仅是对你周围环境的反映，而且它还可以创造一种完全陌生的环境。与快速运转的大脑相比，你的肌肉则是完全放松的，稍微动一动几乎都是不可能的。这似乎有点自相矛盾。但也许这是一种保护机制，它使你的身体不致于做出梦中所指示的动作。 浅层睡眠夜间睡眠大多处于浅层睡眠阶段，即在半睡半醒之间徘徊。人们往往认为这样的睡眠没有多大用处。但是，帕特里希·默尔菲博士告诉人们这种看法是错误的。默尔菲博士曾经在纽约市的纽约医院和康奈尔医疗中心年代生物研究所进行过一段时间的博士后研究工作。正是在这一睡眠阶段，体内发生大量的生物过程，例如，蛋白质的化合与多种激素的分泌。但是，如果你经过了长时间的情绪紧张或者马拉松式的体育锻炼，那么你就会很快进入深度睡眠状态。 清醒状态你的眼睛睁开了，重新获得知觉。你也许无法回忆起梦中的情景。你又回到一个完全不同的世界——直到你再次进入梦乡。 如何改善你的睡眠 如果在你的眼里小包裹看起来就像一个大衣柜，那么你就该想想自己是否睡眠不足了。迪帕克·佐普拉博士在他的《轻松的睡眠》一书中提到了一些改善睡眠的方法。下面就是其中的一小部分。 少吃少吃。打完扑克牌或者看完晚场电影之后美美地吃上一顿，当然是件惬意的事。但是，深夜进餐对你的睡眠不利。你的新陈代谢需要一段平静的时间。如果你能在饭后散步5—15分钟的话，可能更有利于消化，而且你会觉得特别轻松。 放下手头的工作。夜晚是为休息准备的，而不是用来弹奏吉它，也不是用来打扫房间，或者打电话询问什么消息。通常情况下，你希望在就寝时间到来时略感疲倦或者昏昏欲睡，那么，放下你手中的杂志，关掉放着舒缓音乐的录音机，暂停与你妻子或者女朋友的谈话。悠闲地喝上一杯热饮很舒服，但是咖啡因能在你的血管中停留6个小时以上，让你在大半夜里还保持清醒。 调整你的身体在就寝前喝一杯热牛奶能帮助你很快入睡。这并不是老掉牙的神话，它有一定的道理。牛奶含有色氨酸，这种天然的氨基酸能帮助你入睡。 切勿饮酒。虽然大量的乙醇会使你不省人事，但是它对你的睡眠没有任何好处。事实上，饮酒抑制了你做梦状态的睡眠。睡前少量饮酒会使你在第二天醒来时感到更加疲惫。 学位 作一只白天的猫头鹰。白天繁忙的工作会让你晚上睡得更好，因为身体需要充足的睡眠以恢复精力，让你感觉良好。 欣赏周围的环境。研究表明，看着一些悦人的东西是一种放松，它有助于你的睡眠。最好以轻松的格调布置你的卧室。如果你的卧室能够看到远处美丽的风景，那么最好把你的床移到窗户边，以便欣赏外面的景色。或者在墙上挂一幅风景画，或者在写字桌上放一缸金鱼。总之，要营造一个宽松舒适的环境。 调整你的闹钟。如果你在上床后1小时或者更长时间里还是辗转反侧无法入睡的话，那么请你调整你的闹钟。让你的闹钟每天早晨都提前3—5分钟响（每周共15—30分钟）。提前起床自然会使你在晚上的时候感到更加疲倦，这样你就会很快地入睡了。 但是，必须坚持——即使是在周末。否则的话，你的身体就会不适应这个新的作息时间表。 你需要的睡眠时间 一个人所需要的睡眠时间随着年龄的增大而不断减少。刚出生的婴儿大约需要16小时的睡眠时间。到30岁或者40岁的时候，你每晚大约只需要睡7

个小时。有些人甚至连7个小时的睡眠时间都不需要就能保持旺盛的精力。但是研究表明，减少睡眠时间可能减短一个人的寿命。美国癌症协会的研究报告称，每天睡眠时间少于4个小时的人比每天有7—9个小时睡眠时间的人早逝的机率高3倍。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 整形外科

对整形效果抱乐观态度

仔细挑选化妆品

和现代的旅游者一样，古代的勇士们也喜欢给自己的丰功伟绩留下一些纪念品。但是，那时候不像今天，有那么多路边小摊出售纪念品，比如一件印有“我征服了罗马”字样的T恤衫。他们只好创下俘虏的异于以表纪念。为了医治这种外伤，早在公元前7世纪，古代医生就已经开始进行残酷的整形手术了——他们从前额移植皮肤制作新的鼻子。现代人还做这种外科手术，但是现在，成形外科学——这一名称源于古希腊语，意思是铸模或者造型。今天这种手术已经成为精密复杂的医学技术。每年大约有55000名美国男性接受整形手术，包括消除皱纹，修整鼻型、增大阴茎、减少头皮、注射果胶等等。在美国，接受整形手术的病人中男性大约占14%。佛罗里达州克利夫兰诊所的整形外科医生帕特里西亚·卢内博士说：“前来做整形手术的男性，大多是为了与更年轻的人竞争某个职位，使自己在人才市场上处于有利的位置。也有些人纯粹是为了美容，让自己看起来更加年轻。”

小知识 男性的五大整形手术 隆鼻手术 做双眼皮手术 吸脂手术 乳房复位手术 擦皮去瘢痕手术 整形手术的器具 为了使病人的外观更加漂亮，整形外科医生必须精通一系列高难技术。·比如，擦皮去瘢痕手术就是把细小的皱纹和痤疮留下的疤痕去掉。其中必须使用一种类似于牙科医生的钻孔紫的工具。这种手术是通过挫掉皮肤表面突出的部分，使皮肤看起来更加平整光滑。整个手术过程并不很痛，但是手术后皮肤结痂的时间很长。·在化学脱皮法中，医生运用酸和别的化学制品剥去外层皮肤，去掉皱纹和老年斑。·为了除去胎记、纹身和伤疤，使皮肤更加平滑，医生用高能激光，使旧的表皮组织“蒸发”，从而达到旧貌换新颜的效果。·注射骨胶原也是去除皱纹和伤疤的有效办法。骨胶原是一种纤维蛋白，能使表皮组织更加紧凑。骨胶原去除皱纹和疤痕的过程就是它被身体完全吸收的过程，这意味着这种方法见效较慢。·另外一种比较普遍的整形手术是吸脂手术。它能够消除啤酒肚以及大腿和身体其他部位松弛的多余脂肪。手术时先在皮肤表面切开一个约半英寸长的口子，插入一个套管（一种空的钝头器具），把多余的脂肪吸出来。它的原理有点像真空吸尘器。·隆鼻手术是男性中最普遍的美容手术。外科医生先在鼻孔里面切开一个口子，然后把皮肤与它下面的软骨分开，使软骨构成一个新的更加迷人的形状。·消除松弛的面部表皮手术。把额头与头发接壤处的皮肤切开到耳跟附近，去掉面部的脂肪组织，使面部和颈部松弛的皮肤与肌肉绷紧。其原理与拉直眼睑去除眼袋的手术差不多。·每年大约有5000位男士接受乳房复位手术。在过于肥胖的男人中间，接受这种手术的人很普遍。过多的脂肪积累，使得乳房下垂，肌肉松弛，只有通过手术才能使其复原。你感觉如何 这些整形手术大多只需花不到两小时的时间，手术过程没有明显的不适感。但是，像别的外科手术一样，它也具有一定的风险，比如，可能引发感染、神经损伤、大量失血或者永久性皮肤褪色。当然，手术的费用也是很昂贵的——如果你不能为这种手术提供一个令人信服的医学原因，医疗保险是不会接受你的帐单的。另外，应该记住的是，虽然手术的效果引人注目，但是它不是永久性的。通常情况下，每5—10年必须再做一次手术。下面的两条建议也许对你有帮助。现实一些。如果你做整形手术仅仅是希

望它能改变你的生活，使你的身边有一大群姑娘围绕，那么你可能会失望。“一位40岁的刚刚离婚的男人要求做整形手术以便吸引一位20岁的姑娘，或者一位年轻人渴望自己能看起来像某位电影明星一样。这些人最好不要做整形手术，阿兰·马达拉索博士说。他是纽约市阿尔伯特·爱因斯坦医学院的副教授兼整形外科医生。在见整形外科医生之前，你应该知道自己的长相到底在哪些地方围绕了你。然后写下你为什么要做整形手术。这也许会帮助你和你的医生决定是否应该进行手术。找一位好的医生。马达拉索医生建议，找一位优秀的整形外科医生，他会仔细听你的建议，解答你的问题，而不是急匆匆地把你推向手术室。最好先要一份详细的说明书，看看手术费用、风险、痊愈的时间、疼痛程度等，然后想想你希望的最好的手术效果。探听一下他到底做了几次成功的整形手术，或者打电话询问一下接受过同类手术的人。另外，还得看他是否具有美国整形外科协会颁发的美容外科专业证书。

**小知识 化妆与男人** 整形手术效果立竿见影，但是要重新恢复皮肤的光泽却很困难，它往往花费惊人而效果甚微。有一种办法可以掩盖你的疤痕、胎记和别的皮肤缺陷，这就是化妆。“许多男人对化妆猜疑过多，因为化妆一词总是与口红和胭脂联系在一起，他们认为化妆会使他们看起来女里女气。但是，正确的化妆则完全不同，它会令许多男士面目一新，甚至能够戏剧性地改变他们的生活”，戴维德·尼古拉斯医生说。他是波士顿市的一位注册美容师，擅长整容化妆和矫形化妆。” 矫形化妆是一种专门的化妆技术，它具有保持皮肤水分、抑制排汗的作用，而且不容易被擦掉。这种化妆效果很自然，既能掩盖作的皮肤缺陷，又能使你的皮肤免受紫外线的伤害，其效果可以持续24小时。在通常情况下，许多男士几分钟内就能完成这种化妆。“矫形化妆的效果是很明显的。如果你的皮肤只是有一些小斑点的话，它的效果可能比整容手术还要显著”，阿兰·马达拉索博士说。他是纽约市阿尔伯特·爱因斯坦医学院的副教授兼整形外科医生。询问一下你的医生，是否矫形化妆对你也有好处。矫形化妆品在许多商店柜台都能买到。有些品牌相当不错。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

### 阿喀琉斯腱（小腿腱）

运动之前先做准备活动

运动之后做放松活动

经常扯一扯小腿肌肉

正如《荷马史诗》所讲述的那样，阿喀琉斯是个\*正的铁汉子。他力大无比而且足智多谋；他还有刀枪不久的金刚不破之身。从雅典城到奥林匹亚无人不对他敬畏三分。这位古希腊的战神只要轻轻一跳，就能跃过特洛伊城的巨型木马。但是，敌人发现了他的致命弱点，于是用箭射穿了他的脚后跟。这就是阿喀琉斯难名称的由来。它是身体中最坚韧有力的胜，连接着小腿肌肉和脚后跟骨，使你能够走路、跑步、跳跃。比如说，它使你能够跃过障碍，迅速拧开消防栓。但是，如果这根腱出毛病的话，你就麻烦了。坚韧的小腿使阿喀琉斯长途奔跑而不知疲倦，更不必说击退进攻罗马的军队了。如果你不幸扭伤了阿喀琉斯腱，它需要好几个月的时间才能恢复，甚至可能需要动手术。避免阿喀琉斯胜扭伤的最好办法就是在运动之前做充分的准备活动，把肌肉筋骨都舒展开。苏珊妮·M·李维妮博士说，30岁以上的人扭伤阿喀琉斯位的可能性比年轻人高出一倍，因为那时候你的位已经开始缺乏弹性了。李维妮博士是一位临床足病医生，在纽约市的纽约医院和康奈尔医疗中心工作。这里介绍两种舒展阿喀琉斯腱的方法。如果你的阿喀琉斯腱在运动之后感到疼痛，李维妮博士建议最好抬高你的脚然后冷敷15—20分钟。为了保护作的皮肤，在冷敬的时候最好穿着短袜。你也可以吃一些止痛药，比如阿司匹林，扑热息痛或者别的止痛药。如果疼痛持续两天以上，那么最好去看看医生。这样对你的脚有好处。

亚当的苹果（喉结） 在那个灾难性的星期五，亚当和夏娃相依而坐，手里翻来覆去耍弄着苹果。亚当咬了一口这颗禁果，咀嚼着，然后就狼吞虎咽地往下吞了。他的脖子就像一条蛇刚刚吞下一整只耗子。当苹果滑到脖子中间的时候，卡住了，不再往下走。所以，我们喉咙的突起部分也叫亚当的苹果。这个传说从18世纪就开始广为流传了。今天，我们知道在我们喉咙里并没有阻塞着的苹果。虽然这个传说里没有告诉你，但是女人也有喉结，只是稍微小一点。医生们往往把喉结称为甲状腺软骨。它包括两个部分，就像咽喉前面的一副盾牌，保护着你的声带。像它的名称所指示的那样，喉结的位置正好在甲状腺上面。

在孩童时期，男女喉结的大小差不多。但是男人到了青春期，随着喉咙其他部分增大，喉结也增大。正是这个原因，男人的声音才显得更深沉。有些人的甲状腺软骨可能长得过大。解决的办法是穿刺。弗里德里克·哥登雷博士说：“只需要做一个简单的软骨穿刺，就可以把太大的喉结削小”。他是普罗维登斯市哈佛联合医疗中心的耳鼻喉科医生，该市位于罗得岛。因为喉结是软骨，所以它最常见的问题是断裂。不过，这种情况很少发生。打篮球时，肘部击中喉结很有可能造成甲状腺软骨断裂。虽然软骨不需要特地保养，但是你也别掉以轻心。“喉咙很少受到细菌的感染，尽管滥用口舌或者病毒性感染通常会影响你的声音”，查尔斯·J·克芬或博士说。他是密歇根医科大学的副校长，也是校医院的主管。肾上腺 你会大吃一惊！你的心脏跳动的速度加快了吗？如果这样，那么这就意味着你的肾上腺分泌了大量的激素。在你生气、吃惊、恐惧的时候，肾上腺激素就会大量分泌，进入你的血液循环系统。肾上腺激素使你的心脏跳得更快，同时也加速了你的新陈代谢。它随时为你准备着迎接下一个突然的挑战。肾上腺分泌肾上腺激素。肾上腺由两个腺体组成，分别位于左右两净的上组它们通过产生肾上腺激素调节血液中糖分的含量，保持血液总量的平衡，使各项性器官正常发育。为了保护肾上腺，你需要做的就是保持心理的平衡，以免过于紧张，医学和药理学博士米歇尔·哈尔曼先生如是说。他是巴尔的摩市国家老年医学研究中心的内分泌学专家。长期的心理紧张会使肾上腺分泌过多的激素。在长期过度紧张的情况下，例如逃避战乱，肾上腺由于分泌过多的激素会变得过大。“保持放松，充足睡眠，正确地观察事物，你就不会有肾上腺增大的问题了”，哈尔曼博士建议说。

肾上腺疾病很少，其中一种称为库欣综合征，即肾上腺分泌过多的类固醇可的松。这种疾病会引起体重增加，在腹部和臀部形成黑紫色的条斑。它可以通过服药或者手术的方式医治。相反的情况下，即肾上腺停止分泌激素，会引起艾迪生病。如果不及时处理的话，这种疾病将是致命的。但是，治疗此病很简单，只需每天服用两次药片代替肾上腺激素。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 踝

经常活动踝关节

锻炼小腿肌肉

保持走路姿势的平衡

通常所说的阿喀琉斯的脚跟仅是脚踝。记住：一个正常人每天平均走路多达5000—10000步。每次走路，脚接触地面的时候踝关节就受到一次小月落。跑步的时候，这种震荡更加剧烈——运动员脚部拍击地面的压力高达500磅。这就是为什么会有那么多人脚缠马来棉纱布，一瘸一拐地走在大路上的原因。踝是一个非常坚韧灵活的关节，它联结着你的脚和小腿。在脚的两侧这两个隆起的部位，你的腿骨（胫骨和腓骨）与脚后跟骨紧紧联接在一起。当然，在这些骨头之间是一个由韧带、腱和肌肉组成的网络。踝关节坚韧有力，它

能支撑你的体重或者使你迅速转身。但是它缺乏耐力——虽然它的结构有利于你快速灵活地运动。所以，踝关节是很脆弱的，容易扭伤。如果你的脚向一边扭曲，把联结骨头的韧带扭伤或断裂，那么你的踝关节就被扭伤了。这是最普通的踝关节损伤。这种情况很容易发生。有时不小心踝到路边的小石子都去扭伤你的踝关节。虽然踝关节不是天生不可破坏的，但是仍然有许多方法可以增加它的柔韧性，或者控制它的伤势。

**单脚站立** “我们被绊倒或者摔倒的一个原因是我们的平衡感不太好”，加利福尼亚州海华德城一位名叫史蒂芬·L·苏布特尼克的运动足病医生如是说。为了增强你的平衡感，锻炼踝关节，“你最好脱下鞋子，单脚站立，像一只白鹤那样”，他建议说。然后，把另一只脚向后弯到后背部。“闭上你的眼睛，让这种姿势保持1分钟左右”，苏布特尼克医生说。然后换脚。他建议每天做几次这样的练习。

**锻炼你的小腿** 小腿肌肉是用来支撑和控制踝关节的，瑞芭·斯切特医生说。她是马萨诸塞州一个名叫康杨庄园的疗养游乐胜地的生理锻炼部主管。她强调说，为了锻炼你的小腿，一定要经常做一些格高脚跟的练习。

**脸朝上站在楼梯上**，双脚必须站在同一个台阶上；双手扶住楼梯的栏杆以保持平衡；慢慢掂起脚跟，然后轻轻放下到最大可能的限度；再慢慢地抬起脚跟。如图所示，每次重复做8—10下。

斯切特医生建议，每星期练习三次，即隔天或两天做一次。每次练习之后，小腿肌肉会感觉疲劳，但是很舒适，而不是疼痛。如果小腿肌肉没有疲劳感，就应该再多做几次练习。她说，对于一般男士来说，最好每次坚持做12个这样的练习。

**增加柔韧性** 减少踝关节扭伤的最好办法就是增加它的柔韧性。还有一种锻炼小腿肌肉的方法，你不必抬起脚跟。而是使脚跟下垂，直到你感觉到小腿肌肉的紧张。坚持10—30秒时间，然后放松，重复3—4次。记住，做这种练习时手一定要抓牢支撑物，以免摔倒。斯切特医生建议说，做这种练习之前，腿部肌肉应该已经充分活动开了，比如刚散步回来等等。

**消除踝关节疼痛** 韧带必须足够坚韧以便联结骨头，同时还必须具有充分的柔韧性使它们能够活动自如。但有时候韧带很容易绷紧，也就是说联结小腿和踝的韧带经常会被拉开，并且像乳糖一样一直保持那种形状。有时需要10天或者更长的时间韧带才能收缩并恢复原来的功能，在这个过程中，你的踝关节还会有剧烈的疼痛感。

为了加快痊愈，减少疼痛，医生们提供了如下建议。

**放松** 如果你踝部受伤又四处走动，不断撞击它的话，那么你就别指望它会很快恢复。同时，你必须尽量避免让它肿得太厉害，以使它不至于太痛。专家向我们建议一种叫RICE的理疗方法，即休息（rest）、冷敷（ice）、压迫（compression）、和抬高（elevation）。这种理疗法经实践证明效果很明显。我们已经在“运动受伤”一章中提到了这种方法，这里简单讲讲与踝关节有关的一些细节问题。

**休息** 受伤的踝关节需要经过一段时间才能痊愈，在这段时间里你最好停止工作。使踝关节迅速痊愈的最好办法就是休息，至少在受伤后一天内不能用脚走跑。如果必要的话，可以拄上拐杖。

**冷敷** 用冰袋或者用毛巾包裹冰块敷在踝部，特别是肿得最厉害或者疼得最厉害的部位。冷敷20分钟，然后移开大约20分钟，再冷敷。冷敷数次后，可以适当延长间隔时间，比如每小时做一次，理疗师威廉·凯斯建议说。他是休斯顿市凯斯理疗所老板。

**压迫** 用一条弹性绷带把踝部缠起来也有利于遏制肿胀。绷带要先从脚趾缠起（让脚趾露在外面），然后慢慢往上缠到踝部。在踝部与脚底缠成一个“八”字形，两圈绷带之间要有1/4绷带宽的相互重叠。绷带要绷紧，但不能缠得太紧，以免影响血液循环。

**抬高** 抬起你的脚，把它放在枕头、沙发的扶手或者别的什么东西上，这可能有助于消肿。记住必须使你的脚略高于心脏，并且把身体伸直。还可以拿一本趣味小说看看，这种理疗方法倒是很惬意的。

医生提醒你，如果用这种理疗方法，两天之内还没消肿，并且仍感到疼痛的话，那你就该去看看医生了。

另外还有一些有益的建议：

**踩踏板** 锻炼脚踝受伤后马上走路是不明智的，但是你可以利用固定的脚踏车活动关节。“踩踏板是一个很好的锻炼方法，它可以控制你的用力”，凯斯医生说。

锻炼强度不宜太大，每天至多两次，每次大约5分钟。几天以后，可以增加至每天3次，每次10分钟。渐渐地，你一次就可以坚持15—20分钟。踩踏板锻炼不仅有利于你的脚踝，而且还是一种相当不错的增氧健身运动。

吃一些消炎药消除炎症、减少疼痛的最有效办法是吃几片阿司匹林或者扑热息痛，药理学博士斯科特·哈德曼如是说。他是加利福尼亚大学

种神经病学主治医师，也是洛杉矶按摩脊椎疗法的专门学院的一位副教授。为了减少盲的不适感，医生通常会建议你服用带有缓冲剂或者外包糖衣的阿司匹林。或者医生会给你开一些别的消炎药。

小知识 运动鞋鞋跟高低与踝关节扭伤的关系尽管运动鞋制造商权力推销他们的产品，我们的常规思维也经常误导我们，但是高跟的篮球鞋并不比低跟的篮球鞋更能保护你的脚踝使它们避免扭伤。这个结论是伐克拉荷马大学的几位外科医生得出来的。他们花了一个赛季的时间记录了622名篮球运动员的鞋型和踝部受伤情况。前在研究过程中，每个运动员都被发给一双低跟篮球鞋或者高跟篮球鞋。另外还有一种也是高跟，但是鞋的底部被划成几个空心的小方格。研究人员百忙之中让他们在比赛时分别穿这三种类型的鞋。结果发册子现，每种篮球鞋都能引起脚踝扭伤：其中高跟篮球鞋7次，低跟篮球鞋4次，另外一类珍也是4次。“如果可能的话，你最好穿让你感觉舒服的鞋，而不是非得穿高跟运动鞋不可”，詹前姆斯·R. 巴雷特研究员如是说。他是这项研究的领导人之一。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 肛门

通过调节饮食使你的粪便更加松软

保持肛门的清洁和干燥

在许多俏皮话里，身体的这一部位往往成为人们的笑柄。但是，不管怎么说，它还算能笑到最后。

如果你的肛门感到痒、肿胀或者疼痛、流血，那么它可能会影响你的睡眠，把你的生活搞得一团糟。

“好好对待你的肛门，否则，它会给你带来很多麻烦。它会痒，时不时地排放难闻的气体，还会带来疼痛。所以应该善待你的肛门”，加利福尼亚大学戴维斯医学院副教授、肠胃病医生罗伯特·查姆博士如是说。

善待肛门 当你排便的时候，你的腹腔收缩把粪便挤到结肠末端用以暂时储存粪便的直肠里，然后粪便进入一个大约1.5英寸长的管道，它就是肛门。肛门括约肌——一种环状肌肉——放松，把粪便排出体外，然后括约肌收紧，直到下一次排便时再放松。多长时间排便一次也是因人而异。有人几小时就一次，有些人三四天才一次。

肛门的结构很简单，所以，如果保持肛门清洁干燥的话，它很少出毛病。“肛门一般不会有什问题，除非它过度劳累、拉得太紧或者擦拭过于用力”，俄勒冈州波特兰城一位名叫奥塞尼·S·苏里见的结肠直肠外科医生如是说。

但是，很多美国男士的肛门都有点毛病。为什么呢？美国人的饮食习惯是最主要的原因。我们大都喜欢吃精制的低纤维的食物，这种食物往往产生硬而干燥的粪便。这种粪便排泄起来很困难，肛门括约肌可能因用力过度而被拉伤或者断裂。另外，这种粪便的残渣更容易粘在屁股上，所以擦起来也更费力，这就更加刺激了肛门。

“理想的粪便应该是蓬松而柔软的。它很容易被排泄出来，便后也不必费力擦拭”，查姆医生说。“关键是调节饮食。饮食得当，排便也就更容易了，这个道理很简单。”

以下是查姆博士给我们提的几点建议。遵照这些饮食习惯，你就不会有排便问题。

- 喝水、喝水、再喝水。水和果汁能使粪便更加柔软，使它在排泄的过程中减少对肛门括约肌内壁的摩擦力。查姆医生建议，每天喝6—8杯水，每杯大约8盎司。

- 多吃富含纤维的食物。多吃瓜果蔬菜，因为这些食物富含植物纤维，很容易被消化，产生的粪便柔软蓬松，不会给你的肛门带来麻烦。医生建议每天吃25克左右的植物纤维。但是大多数美国人每天只消耗15—20克植物纤维。查姆医生说，每天至少吃6份饭，比如馒头、米饭或者面包，至少5份蔬菜、水果或者豆类食物。
- 精心咀嚼。大而硬的纤维食物，比如坚果或硬豆，如果没有充分咀嚼就咽下，很有可能消化不了，在排泄的过程中，



它们很可能对肛门造成损伤。所以少姆医生说：精心咀嚼你的食物。几种常见的肛门疾病 如果发现你的粪便呈沥青色、黑色或者储色，或者粪便带血，或者感觉到肛门附近有一个肿块，那么尽快去看医生。一般情况下，肛门疾病有下面两种：1. 痔疮：难言之隐。痔疮确实是个痛苦和麻烦的根源，它不仅痒，而且痛，有时还肿胀得厉害。“许多病人为痔疮所困扰。好像痔疮已经成了肛门的头号敌人”，新奥尔良市奥科纳医疗中心直肠结肠外科部主任大卫·E. 贝克医生如是说。虽然肛门还可能出现许多轻微的小疾病，比如肛裂（肛门周围的皮肤破裂）、囊肿、脱肛、息肉或者传染病等等，它们也会带来很多麻烦，但是，痔疮仍然是最常见的肛门疾病。痔是肛门内的一组粘稠状的血管，通常会阻止粪便、气体和粘液从直肠排出体外。如果其中的一根血管肿胀或者从原来的地方脱落下来，就可能造成排便困难。它会让你感到痒、疼，甚至流血。下面有几条建议，可能有利于预防或者治疗痔疮。不要把卫生间当作图书馆抽水马桶是用来处理粪便的，不是图书馆的座位，供你看书、杂志或者报纸。上厕所时间过长会拉伤你的肛门括约肌，使你更容易得痔疮，贝克医生如是说。如果你已经习惯了上厕所看书，那么最好在马桶后面装上一个坐垫，减少你臀部的负担。用药水擦拭用一块干净的布，沾上甘油和金缕梅树皮蒸馏液的乙醇溶液，敷在肛门上约一小时，苏里凡医生建议说。他提醒到，这种药只适合外用，甘油是用来吸水和消肿的，金缕梅乙醇溶液则是一种温和的消毒止血药，它能减轻肛门附近皮肤的痛痒。苏里凡医生说：“对于急性痔疮患者来说，这种药是再好不过了。”

冷敷如果你的痔疮已经很严重了，冷敷也许能够缓解你的疼痛，贝克医生如是说。用一个塑料袋装上一些冰块，用毛巾把冰袋裹住，敷在患处10—15分钟。泡盆装一盆温水，水高刚好能浸没你的臀部（大约3—4英寸），浸泡10—15分钟。这种方法可以清洁你的屁股，缓和痔疮带来的疼痛，吉拉德·吉洛里医生如是说。他是丹佛市的一名内科医生，曾经写过一本名叫《慢性消化系统疾病的处理方法》的医学专著。如果可能的话，每天可以泡盆两次到三次。水温不至烫手就行了。

2. 肛痒：令人尴尬的瘙痒。没有什么痒比肛痒更令人烦恼和尴尬了。但是，对于许多人来说，肛痒确实是一个难以对付的敌人。苏里凡医生说，男人得肛痒的可能性较女人高4倍。肛痒的原因通常是难以确定的。可能是由于痔疮、燃虫、肛裂、肛疣或者细菌引起的感染。但是，调节饮食，养成好的排便习惯是防止这些疾病的根本方法，苏里凡医生说。他还提到了以下几点建议：及时排便如果你在早晨洗澡的时候有便意，那么清不要等到洗完澡以后才去上厕所，而应该是先上厕所然后用热水喷头小心清洗你的肛门部位，吉洛里医生建议说。清洗但不要涂皂沫苏里凡医生说，在盆浴或者淋浴的时候，不要在肛门上涂抹肥皂。肥皂是一种强碱性化合物，它的残渣容易滞留在皮肤的精皱上引起发炎。不要用带香味的手纸高级手纸带有的香味或者香水会刺激你的肛门，使它发痒甚至发炎。应该坚持用普通的双层卷筒纸。先用湿棉球擦拭苏里凡医生建议，上完厕所后用湿的棉花球或者面巾纸清洁肛部，然后用手纸轻拍（不是擦）肛门，使它保持干燥。一定要拍干而不能擦，摩擦会刺激皮肤，使它更痒。苏里凡医生说，如果上完厕所后感到肛门更痒，可以用球状冲洗器清洗，大约3—4盎司温水就够了。另外，他再次强调，洗完之后要拍干。吸干枯波用纱布或者棉花护住肛门，有利于吸收引起痛痒的汗液或粘液，苏里凡医生说。还可以在纱布上撒一些玉米粉或者婴儿爽身粉，这样更有利于吸收。注意饮食有些食物容易使肛门分泌一些致痒的粘液；例如咖喱，柑桔和柠檬等柑橘属水果，牛奶、咖啡，啤酒等饮料，以及其他一些含乙醇的饮料。如果你的肛痒是由于这些食品引起的，那么停止食用这些食品后，你的症状就会马上消失了。

图书在线扫校

## 阑尾

知道它的位置不要克制自己的腹痛

阑尾像一只吃饱了的小虫子，从你的大肠末端探出头来。它并没有什么特殊的功能或者作用——至少对于成年人来说它是无用的，就像一台沙漠里的割草机。“阑尾似乎是一个毫无功用的器官”，芝加哥市罗斯长老会——圣·路克医疗中心肠胃病专科主任约翰·斯加夫纳医学博士如是说，“至于为什么会有这么一个毫无功用的器官，我们至今仍不得而知”。但是，仍然有许多医生反对切除阑尾——这个稀奇古怪的附属物。他们觉得阑尾可能有助于增强孩子的免疫力。根据他们的理论，阑尾的功能是随着我们自身免疫力的成熟而逐渐失去的。所以在青春发育期以后，它就成了一个纯粹的盲管，缀在消化道的旁边。当阑尾炎发作的时候，阑尾是一条大约3—6英寸长的窄小管道，它很容易被粪便等杂物塞满。一旦它被塞满，积蓄在阑尾里的流体就不能顺畅地倒流出来。渐渐地，压力增大，细菌侵入，阑尾开始发炎。如果不及时处理，它可能会渐渐地肿起来，产生剧烈的疼痛。

有时候阑尾炎发作的原因是误吞硬币、钮扣或者别的硬物引起的。但是，这种情况很少发生。通常情况下，阑尾炎的发作很难找到确切的原因，因而也无法采取特别的预防措施。“似乎没有什么措施能够预防阑尾炎，它在你倒霉的时候悄悄来临”，阿乐司·亚斯兰医学博士如是说。他是加利福尼亚州北部湾保健中心和费德医疗中心的外科医生。所以，当你发现自己的阑尾有问题的时候，最好的办法是让医生为你做个外科手术，把它切除，以免它再次发作。阑尾炎发作不仅仅会让你感到疼痛，如果它不幸破裂，那么它给你带来的麻烦可就多了。它可能引起腹膜炎——一种腹腔隔膜的炎症。通常情况下，急性阑尾炎发作或者阑尾破裂的间隔时间大约有12—48小时。所以，你应该在它重新发作之前去看医生。因为下一次的发作可能会更加厉害。阑尾炎发作最主要的感觉是疼痛。刚开始可能是隐隐地疼，疼的部位比较模糊，渐渐地扩展到腹部，最后就局限在阑尾部位——它的位置大概在你的肚脐和筋骨之间。除了疼痛之外，还伴有发热、恶心、呕吐或者腹泻等症状。当疼痛感局限在阑尾区后，你就该去看医生了。如果疼痛突然减轻，你更应该迅速去看医生，因为它可能是阑尾破裂的一个信号。在严重情况发生之前，你仍然有几个小时的时间去看医生，阿斯兰医生说。在大多数病例中，处置阑尾炎的方法很简单。医生通过外科手术把这个经常带来麻烦的小东西割掉。你除了失去一根几英寸长的小管子外，一切都与从前一样。一般的阑尾切除手术需要你呆在医院1—2天，10天之内便能恢复正常的工作。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 动脉

检测体户胆固醇的含量

减少饱和脂肪的摄入量

保持正常体重

我们经常把纽约市地下铁道比喻成一个忙忙碌碌、高速运行而又井然有序的复杂系统。当然，地铁的卫生设备还有些欠缺。相比之下，你的血液循环系统则更加错综复杂。记住：纽约地铁总长大约230英里，而你的血管总长达60000英里左右。它是纽约到洛杉矶两地距离的24倍。尽管血液循环系统的结构极其复杂，但是它的任务十分简单——运输血液。它

们总是能够把任务完成得很出色。每分钟大约有5夸脱的血液流经你的血管，从心脏到毛细血管一直输送到每一个细胞。如果你是在运动当中，每分钟流经你血管的血液可能达25夸脱甚至更多。血管的高效率有其重要的原因。血液负责把多种物质——激素、氧、养分和多种抗体从身体的一个部位运输到另一个部位。这就是为什么那些影响正常血液循环的疾病都那么可怕的原因。例如，胆固醇在动脉内壁的积淀，或者血管里出现血液凝块。如果你喜爱打赌的话，你可以把大把的赌注压在被损害的动脉上，因为动脉疾病的死亡率极高——特别是40岁以上的人。在引起男人死亡的三大疾病中，心脏病排在第一位，癌症第二位，中风紧跟其后排在第三位。其中心脏病和中风在很多情况下是由于动脉受损或者阻塞引起的。这就是为什么你的医生那么关心你脂肪的摄取量和你运动的强度。这两件事对你的血管都至关重要。我们在努力寻找一些方法使你的动脉保持健康，同时让你了解自己血液循环系统的健康状况——以及可能出现的毛病。直接来自心脏毫不夸张，你的动脉就是你的生命线，通过心脏挤压和血管本身的搏动，血液从心脏（在肺部增加氧气以后）流到身体的每一个部位，上至头盖骨，下到脚趾头。如果有一天你不得不参加一场生物课考试的话，那么请记住，在动脉中“A”代表着away。我们通常把动脉比喻成庞大的运输系统，就像输水管道一样。事实上，靠近心脏的动脉也是很粗的，伸进一只小指头不会有太大问题。但是，离心脏很远、靠近每个个体细胞的动脉就变得很小了。这些毛细血管为细胞提供养分，它们的内径不超过0.3微米。血液被个体细胞吸收后，通过静脉重新输回心脏，再经过肺部的给氧，然后整个循环重新开始。血液输送是如此的重要，因而动脉的结构也很精微，它总是能最大限度地减少血液流动时对动脉内壁的摩擦，加快运输的速度。动脉内壁有一层光滑的衬里，叫做内膜层，它能够使血液很顺畅地流通。但是，随着时间的推移，这层珍珠般的衬里会变得粗糙。至于引起动脉内壁粗糙的原因，专家们至今仍然不能完全确定。胆固醇含量过高可能是其中最主要的原因，麦克米伦·佩里医学博士如是说。他是得克萨斯大学西南医疗中心的外科医生，该中心在达拉斯西南医药专科学校内。另外，高血压引起的动脉内壁不断受到猛烈冲击也是其中一个原因。有些人的动脉疾病是通过父辈遗传下来的，他们天生就容易得这种病。一旦动脉内壁破裂，一大串事故就会接连发生”，爱德华·S. 库柏医学博士解释说。库柏博士是宾夕法尼亚大学费城医科分校的名誉医学教授。这些一连串事故包括：一旦动脉内壁受损，血液的一个组成部分，即圆盘状的血小板就会聚集在一起对它进行修补。

·粗糙的动脉内壁似乎是脂肪分子的天然磁石。这些脂肪分子就像小棉绒一样附在粗糙的动脉内壁上。随着脂肪分子的日积月累，它渐渐形成一种粘稠状物质。它可能引起动脉的阻塞，这就是医生们常说的动脉粥样硬化。·随着这种粘稠状物质的积累，动脉通道越来越小，血液流通就不再顺畅。同时，血液中的大部分养分都无法穿过这层粘稠状物质。动脉肌肉细胞死亡，形成没有弹性的结疤组织。这叫动脉硬化，或称动脉粥样硬化。如果动脉粥样硬化的情况已经很严重，那么你就该去看看你的人寿保险金是否已经缴纳了，因为这种情况下，随时都有可能发生意外事故。它不仅可能引起动脉阻塞，而且在必要的时候，血管缺乏柔韧性也会产生致命的危险。如果说这些都不能引起你充分注意的话，那么动脉里的血液凝块可能就是一颗随时会引爆的炸弹了，库柏医生如是说。·由于动脉内壁不断加厚，血液流通受到阻碍，血流速度减缓。缓慢流动的血液更容易形成凝块。这些血液凝块顺流而下，流到更细小的动脉时便会发生阻塞。动脉阻塞的情况可能发生在身体的任何一个部位。但是佩里医生说，心脏的冠状动脉，通向大脑的颈动脉和通向小腿的股动脉最容易发生阻塞。·血液凝块阻止血液流入心脏就会引起冠状动脉疾病或者心脏病。颈动脉阻塞会引起中风。即使血管没有被完全阻塞，血流量的减少也会引起许多问题，佩里医生说。如果心肌没有及时获得足够的血液和氧气，就会发生心绞痛——一种心脏的复发性疼痛。心绞痛不是突发性心脏病，但是它提醒你该采取措施处理你的动脉了。

动脉的保养 我们总是想当然地认为，心脏病突发和动脉阻塞的病人大多是那些滥饮

啤酒、嗜好雪茄烟的大胖子。当然，不良的生活习惯是造成动脉疾病的最主要原因，但是，它不是唯一的原因。从理论上讲，我们任何人都可能得这种病。“动脉疾病的隐患可能从孩童时期就已经埋下了。即使是青少年，他的动脉也有可能积累了过多的脂肪”，珍妮·E. 麦森医学博士如是说。她是哈佛医学院的助理医学教授，也是布赖翰妇女保健中心主任，同时又在波士顿妇科医院兼职。如果适当改变一下饮食结构和生活习惯的话，动脉疾病就会被有效地遏制，甚至可能使原来已经积淀的动脉脂肪逐渐被消除。“心脏病和中风仅次于外伤成为人们猝死的最主要原因之一”，佩里医生说。所以，养成良好的生活与饮食习惯非常重要。以下就是专家们的建议。

**减少脂肪** 这是最大的问题。正常美国人摄取的热量大约有35%来自脂肪，其中1/3是饱和脂肪——它很容易引起血液中胆固醇含量的增加。另外，高脂肪的食物容易使人发胖，而肥胖是引起心脏病的最主要原因之一。美国心脏病协会提醒您，从脂肪中摄取的热量不能超过全部摄取量的30%。要做到这一点并不难，它只需要你稍微改变一下饮食结构就可以了，库柏医生说。例如，每天吃的鱼、肉不得超过6盎司。每星期吃的牛肉或者羊肉不得超过两份或者三份。多吃一些富含植物纤维的食物，例如蔬菜、水果或者谷物。按照这样的饮食规律，几个月以后，你血液中胆固醇的含量就会明显下降，库柏医生说。

**戒酒饮茶** 经常饮茶有助于保持你动脉的畅通。不论是红茶、绿茶，还是亚洲著名的乌龙茶，它们对你的身体都有好处。“茶虽然不是一种草药，但是它能保护你的身体，使你免受动脉疾病的困扰”，多伦多大学营养学系教授A. 凡克·劳博士如是说。红茶和绿茶都含有一种抗氧化合物，这种物质也能在蔬菜或水果中发现。这种抗氧化物质有利于中和游离原子团——一种有害的活性氧分子。这些活性氧分子会损害动脉，增厚动脉内壁，引起动脉阻塞。劳博士发现，如果坚持两星期每天喝六杯茶，血液中这种有害的活性氧分子就会明显减少。当然，每天都喝大量的茶水也不大可能，但是，劳博士说，“哪怕只是呷一口茶，对你的身体都有好处”。

**多吃素菜** 对于大部分人来说，降低胆固醇含量只需稍稍改变一下饮食结构就可以了。但是，对于有些男人来说，这样做还远远不够。许多专家强调应该多吃蔬菜，少吃肉类，其中迪安·欧尼斯医学博士是坚持这种观点的代表人物，他是加利福尼亚州绍沙利陀预防医学研究院院长。事实上，欧尼斯医生的研究表明，坚持低脂肪饮食习惯，同时增加体育锻炼、戒除烟瘾、消除紧张情绪，不仅有助于降低血液中胆固醇的含量，而且有助于消除动脉中已经形成的凝块。

**调节饮食** 大量的研究表明，经常食用富含抗氧化物质——维生素C、维生素E和β胡萝卜素等——的食物有助于保持动脉的健康。“几十年的研究表明，多吃蔬菜对你的动脉有积极的保护作用”，佩里博士说。大部分医生都坚持认为增加营养没有错。但是，佩里博士强调说，人们最好通过多吃蔬菜、水果等天然食品来增加营养。桔子、葡萄柚等柑橘属水果和花茎甘蓝等蔬菜都含有大量的维生素。你可以从麦芽、棒子和名种谷物中摄取维生素E，也可以从菜籽油、豆油或别的植物油中获得维生素E。菠菜、羽衣甘蓝等带叶蔬菜和西红柿、胡萝卜等果实类蔬菜或者它们的果汁都含有大量的β胡萝卜素。另外，多吃带叶蔬菜还有一个好处。它们富含B族维生素，即叶酸。叶酸有助于降低血液中半胱氨酸（一种氨基酸）的含量。“如果你血液中半胱氨酸的含量过高，那么你得冠心病的可能性就是普通人的8倍”，帕奥·N. 霍普金斯医学博士如是说。他是盐湖城犹他大学医学院内科医学教授。

**食物疗法** 多少年以来，许多坚持自然疗法和食物疗法的人都相信大蒜具有很重要的辅助疗效。科学家们也逐渐接受了这一观点。叶玉扬博士领导的一项研究表明，大蒜，不论是散发异味的鲜大蒜，还是已经除去含有异味被膜的大蒜加工品，都有助于降低血液中胆固醇的含量。叶博士是宾夕法尼亚州立大学的营养学教授。通过仔细研究，叶博士发现，每天食用10颗除去被膜的大蒜可以把LDL胆固醇（一种有害的胆固醇）的含量降低10%。新鲜的大蒜也有同样的效果，只是大蒜味会给你的社交活动增加麻烦。

**戒除烟瘾** 吸烟会加重你动脉的负担。它会增加你得高血压的可能性，同时降低你血液中HDL胆固醇（一种有益的胆固醇）的含量。另外，烟草中含有的颗粒分子会使你的血液更容易凝结。“吸烟对心脏病的影响，比我们在二三十年前所想象的还要严重”，库柏医生说。麦森博士补充说：戒烟的效果几乎是立竿见影的。“例如，你的血压马上就会降低。戒烟3—5年以后，你得动脉疾病的可能性与从不抽烟的人差不多，他强调说。

**加强锻炼** 体育锻炼对你的心脏、大脑、肺、肌肉、骨骼、还有你的动脉都有好处。“体育锻炼的良好效果可能会超出你的想象，它有助于降低血压、LDL胆固醇和体重，还可以预防糖尿病”，库柏博士说。“体育锻炼如何促进动脉的健康仍然有待进一步研究，因为动脉疾病仍然有许多未确定病因。但是，增加锻炼会减少你动脉阻塞的可能性，使你的动脉血管更有弹性，这是毫无疑问的。”当然，你大可不必像体操队里的新队员那样尽可能地加大运动量。每天20分钟的跑步就会有明显的效果，专家们说。

**适量吃些鸡蛋** 长期以来，人们把鸡蛋称作黑色软膏，因为它富含胆固醇。一项新的研究结果可能会给那些喜欢吃鸡蛋的人们带来福音。一些医学专家认为，一个胆固醇含量正常的人，如果他坚持吃低脂肪类食物的话，每天吃一个鸡蛋并不会引起动脉疾病。但是，库柏博士说，如果你血液中胆固醇含量偏高，那么你每星期吃鸡蛋不得超过3个。

**及时会看医生** 调节饮食和有规律的体育锻炼，能使你的动脉保持健康。这样的报告会让我们感到欣喜。当然，我们每个人都会从体育锻炼中得到好处。但是，有时候做到这些还远远不够。例如，有些人天生容易积累胆固醇，调节饮食和体育锻炼都无济于事。如果不及时采取医疗措施降低胆固醇的话，他们的动脉很可能会发生阻塞。库柏医生建议他们服用一些降低胆固醇含量的药。

**原发性高血压和心绞痛也一样。**调节饮食和体育锻炼会有所帮助，但是吃药才是最根本的治疗方法，佩里医生说。他又补充说，事实上，降压药已经是一种很普通的药品，全国各地的药店都能买到。如果药物治疗还不能达到预期的效果，那么冠状动脉搭桥和血管发育等外科手术也是可供选择的理想治疗方法，库柏博士说。动脉损害引起的另一种疾病是间歇性跛行。跛行动脉阻塞的形成过程：**1**健康状况动脉内壁光滑，血管厚度正常。**2**脂肪沉淀动脉内壁开始变得粗糙，脂肪的积淀使血管变厚，形成血液凝块，缩小了血管内部的通道。**3**血管阻塞血液凝块阻塞在狭小的动脉通道上。由于脂肪和血小板在动脉内壁的沉淀，动脉血管家全被阻塞了。（*claudication*）一词来源于拉丁语，患有这种疾病的人经常会出现小腿疼痛，其根源是大腿中那根已经变窄或者被阻塞了的动脉。通常情况下，外科手术是最好的治疗方法。

有一条消息很令人振奋。“研究表明，患间歇性跛行的病人可以通过理疗方法治愈，它的效果不亚于外科手术”，佩里医生说。通常情况下，调节饮食，加强锻炼，戒除烟瘾就会有良好的效果，而不必服用大量的药片。“但愿每个人都能做到这些！”佩里医生感慨地说。

**小知识** **胆固醇：是好？是坏？** 许多年以前，我们都相信胆固醇是有害无益的，所以我们总是努力降低体内胆固醇的含量。但是，现在我们发现有些胆固醇是有益的。于是，有些人感到困惑不解：到底胆固醇是好还是坏？下面我们做一个简单的介绍。我们的身体能够产生许多类型的脂肪，其中也包括胆固醇。它是一种像腊一样的粘稠状物质，有助于我们的身体制造细胞膜。维生素D和某些激素。胆固醇一部分是由肝脏制造的，另一部分则来源于我们的食物，比如肉类和牛奶制品。过量的胆固醇可能引起心脏病。作为一种脂肪，胆固醇也像油一样浮在水面上。它的外部包裹着一层薄薄的蛋白质，以便能够在血管中顺畅地流通。这种蛋白质涂层叫做脂蛋白质。一种脂蛋白质是高密度脂蛋白，或称HDL。它是有益的，能使你血液中已经形成的血液凝块顺畅流通。加强锻炼和多吃一些富含维生素C的水果或者蔬菜，比如桔子、花茎甘蓝等，会迅速提高你体内高密度脂蛋白质的含量。另一种脂蛋白质叫低密脂蛋白质，或称LDL。它是有害的。大量食用富含饱和脂肪的食物，会增加你体内低密脂蛋白质的含量。为了便于记忆，可以采用这样一个小诀窍，H（即HDL）意味着健康的（Healthy），而L（即LDL）则意味着致命的（Lethal）。美国癌症协会和国家胆固醇研究中心提醒您，每升血液中胆固醇含量不得超过200毫克。更具体地说，每升血液中，HDL胆固醇的含量不得少于45毫克，而LDL胆固醇的含量则不得超过130毫克。

如果你还不知道自己血液中胆固醇的含量，你可以让医生帮你测量。如果你的年龄已经超过40岁，你最好每3年做一次胆固醇测量。如果你的胆固醇含量偏高，就更应该经常进行胆固醇测量。低密胆固醇含量的高低直接影响到。心脏病发生的可能性。因此，定期的胆固醇测量对你的身体健康非常重要。

## 背

经常伸腰拉背      多抖锻炼注意身体姿势      乐观一些      背痛总是难免的

脊背是否曾经改变过某些历史事件呢？也许是的。有人相信，俄罗斯帝国“恐怖的”伊凡大帝杀气腾腾的战略部署与他被扭曲了的脊柱有很大的关系。同样道理，背痛也可能影响了肯尼迪总统的某些决定。当然，这些我们只能依靠猜测。《据说，玛丽莲·梦露在白宫与总统会面时曾经说过这样一句话：“我想我已经让他的脊背感觉舒服了许多。”）如果不是因为背痛，篮球明星拉利·伯德就不会在1992年便早早地退役了。我们也许无法想象这一决定使他的生活发生了多大的变化。背痛是我们生活中最常见的身体不适之一。确实，每个人或多或少都有过背痛的感受。除了感冒和喉咙疼之外，背痛是最常见的个体病例。据估计，每天大约有15%—20%的美国人受到背痛的困扰。如此高的发病率也许会让你感到惊讶，似乎它是一只无法躲避的魔手。但事实并非如此。仍然有许多理由可以让背痛病人保持乐观。在马里兰州洛克菲勒医学研究基金资助下，由国家大众健康服务中心组织的一次关于背痛的调查研究揭示了一些非同寻常的数据：下部脊背疼痛（这是一种最典型的背痛）患者中大约有90%的人在一个月或者更短的时间内能够恢复正常。这项研究还显示，在200个背痛病例中，只有一例会引起感染或者肿胀等严重后果。现在我们知道，只有5%的背痛患者最终会转化成我们所害怕的慢性背痛。在大多数情况下，背痛并不需要特殊的治疗。有时，卧床时间过长、吃止痛药或者动外科手术反而会使情况更糟糕。关于背背的新看法毫不奇怪，许多医生都认为，有时候背痛的感觉是一种反应过敏。“回顾一下历史我们便会发现，在第二次世界大战之前，背痛并不被认为是什么严重的医疗问题”，大卫·艾姆略医学博士如是说。他设计了一套用来防止背痛的锻炼方法，这套方法在国家安全部得到推广。可能是因为直到1932年椎间盘外科手术才获得重大发展，所以，不论几千年来人们是如何看待背痛的，你都会不由地注意起这个问题，并感慨道：“嗨，也许我该仔细考虑背痛问题了。”

现在的情况就是这样的。医生们渐渐地达成共识，认为对于背痛不必费心去处置：少卧床，少吃药，少动外科手术。不论你是曾经有过背痛经历还是仅仅希望自己能够避免背痛，请记住医生的忠告：善待你的脊背，你的脊背也不会亏待你。不管怎么说，首先我们必须对自己的脊背有最基本的了解。坚强和稟韧 “我们脊背的基本结构就像是一组由听头拼凑起来的架子，中间被果子冻和炸面饼圈分隔开来”，奥古斯都·A. 怀特医学博士这样比喻到。他是哈佛医学院的矫形外科教授，也是波士顿市贝特·以色列医院脊背健康工程的负责人。怀特博士把椎骨比喻成听头，而我们通常所说的脊柱就是由椎骨组成的。整个脊柱共有24个这种空心的圆柱体骨头，它们一个挨着一个层叠在一起（能骨和尾骨也可看成是椎骨的一部分，但是它们与其说是联结在一起，不如说是熔合在一起）。每个椎骨的两端都有一个小孔，脊髓就是通过这些小孔连通起来的，大部分神经信息也是通过椎骨小孔传递到四肢。椎骨之间的果子冻和炸面饼圈就是椎骨圆盘（椎间盘）。每个椎间盘都是由纤维和软骨组成的环状物，圆盘的中间有点像个果子冻。这个圆盘能够减缓震荡，减少椎骨之间的摩擦，减轻运动时身体对脊骨产生的冲力。脊柱本身的弯曲结构也像弹簧一样，缓冲了身体运动时产生的震荡。人的脊背有两个重要的、看起来有些自相矛盾的任务。首先，它必须足够坚强以保护脊髓免受外伤；同时它又必须足够柔韧，从而使我们能够转身、弯腰和任意倚靠。肌肉、腱和韧带组成的复杂结构使我们能够自由运动，同样，肌肉、腱和韧带也支撑着脊柱骨架，就像一组拉线支撑着整个无线电塔。



容易引起背痛的几项工作 哪些工作与背痛密切相关呢？奥古斯都·A·怀特医学博士认为下面4个工种最有可能引起背痛。司机载重汽车、大篷货车、公共汽车、出租车的司机。他们经常在颠簸振动的车上，所以他们得背痛的可能性是普通人的两倍。怀特博士说，如果一个人每天有一半的工作时间是在驾驶机动车辆，那么他得椎间盘突出症的可能性是正常工人的三倍。还有一些工作也会使工人处于不断的振动状态，例如手持式凿岩机的操作者。他们患脊柱疾病的可能性也很大。负重工人任何需要用肩扛、背驮等方式搬运的工作都容易引起背痛。所以，各种车辆的装卸工人容易背痛。另外，农场的工人经常背着一大捆棉花或者别的什么收获物，也容易发生背痛。消防队员、青察和急诊技师虽然他们不必像送货工人那样经常搬运东西，但是，有时候他们必须迅速地把东西放到一个指定的位置上。这往往也容易引起背痛。办公人员整天坐在办公室里处理文书或者接传电话的人，由于椎间盘长期受到挤压，也容易发生背痛。“坐”当然对你的脊背有好处，但是成天坐着就是另外一回事了。理解背痛 你的脊背是由组织和骨头组成的复杂结构，骨头里还包裹着敏感的神经，所以脊背偶尔出些毛病也就不足为奇了。脊柱关节也像你的膝关节、滚关节和肩关节一样容易受到损伤。背部肌肉可能发生痉挛；背部的韧带也可能发炎；背部的腱也可能被拉伤。椎间盘可能破裂、肿胀或者被椎骨夹痛。根据斯科特·哈尔德曼医学兼生理学博士的看法，背痛通常发生在脊背的下半部，即腰部，因为它是身体的重心部位。作为一个支轴，它承受着许多压力，所以它更容易疼痛。哈尔德曼博士是加利福尼亚大学神经病学副教授，也是洛杉矶脊柱专门医科学学校下属的研究机构里的一位副研究员。与我们常规的想法不同，在大多数情况下，背痛并不是由于椎间盘破裂或者突出引起的。肌肉拉伤可能是引起背痛的最主要原因。当然，在很多时候，引起背痛的确切原因仍然是一个谜。事实上，有85%的背痛病例连医生都无法确认它们的真正病因，理查德·除由壤学博士如是说。他是西雅图市华盛顿大学的内科医生，也是国家大众健康服务中心的主要调查研究人员之一。关于如何确切地诊断背痛的原因，医生们曾经作过一次异乎寻常的研究试验。他们通过磁共振图像仔细观察了98个人的脊背。结果发现，大约有2/3的人椎间盘存在某种类型的异常。其中1/3以上的人有两个或两个以上的椎间盘不正常。奇怪的是，这些被试验者中没有一人曾经明显地感觉到背痛。哈尔德曼医生相信，许多年以来我们对背痛一直存在着误解。我们总是把背痛当成一件异乎寻常的事情。“似乎我们容易背痛只是因为我们活在地球上”，他说，“你活的时间越长，工作越努力，摔跤磕碰的次数越多，你就越有可能受背痛困扰。对于如%的人来说，背痛只是一种正常的疼痛，似乎它已经是我们生活的一部分”。

虽然我们无法彻底根除背痛，但是仍然有许多办法可以消除或减轻背痛。如何起免 也许我们从未想到过要保持脊背的正确姿势，因为照镜子的时候，我们从来就看不到它们。是的，眼不见心不烦，我们很自然地就忽视了它们。也许我们会说：“嗨，不就是一些骨头架干嘛！”但是，我们的脊背也同样需要全面的护理和保养，就像我们对待身体其他的重要部位一样。“脊背是后娘养的孩子”，戴维德·李尔曼医学博士说。他是迈阿密心脏研究所脊柱研究中心的合作研究员。他说：“我们总是关心我们的膝盖、肺、心脏。我们所进行的身体锻炼也经常是针对这些身体部位。我们总是想当然地认为，脊背不会有太大问题。”毫无疑问，在背痛发生之前，好好保养你的脊背是至关重要的。调查数据表明，如果你有过一次背痛，那么你再次发生背痛的可能性比从未有过背痛的人高7—8倍。以下是几条你必须认真考虑的基本原则，也许这些原则会有助于保持你脊背的健康。

加强锻炼避免背痛的第一个步骤就是保持良好的体型。增氧健身锻炼对你背部的各种肌肉、韧带和关节都大有益处，怀特博士如是说。低强度的体育锻炼，例如游泳、骑自行车、跑步等等，不仅能够改善你的血液循环系统，而且会增强你全身肌肉的力量和柔韧性。如果你还没有养成锻炼身体的习惯，怀特博士建议你出去锻炼。到一个步行大约需要30—45

分钟的地方去锻炼。每星期3—5次。轻快地步行的话，每小时大约能走4英里。如果你坚持快走30—45分钟的话，每次你就能走2—3英里。关心你的脊背如果你的脊背已经开始疼痛，保持体型当然是重要的，但是那仅仅是第一步。“你的身体好不一定意味着你的脊柱就很健康。有些患有背痛的人仍然能够背起300磅重的东西，或者在5分钟之内就跑完一英里”，医学博士约弗雷·扬如是说。扬博士是西北大学医学院理疗与康复中心的助理教授，也是芝加哥市脊背专门医院和运动与职业性损伤治疗中心的护理外科医生。扬医生说，问题在于，尽管他们仍然能够进行高强度的体力劳动，但是他们忽视了锻炼支撑着脊背的肌肉。他说，其中最重要的是臂部和腹部的肌肉。适当注意和保持这两部分肌肉的健康对你的脊背大有好处。注意你的运动姿势有些运动，如果运动姿势正确的话是一个很好的锻炼，但是，如果运动姿势不正确的话，它会损害你的脊背。比如游泳，我们通常把它当作锻炼背部肌肉最好的运动。扬医生警告说，错误的游泳姿势会给你的脊背带来麻烦。正确的姿势应该是整个身体有节律地起伏，在头部露出水面的时候呼吸，而不是一直把脖子或者整个头部伸出水面。其他一些运动，如果姿势不正确也会造成脊背损伤。比如打高尔夫球、保龄球、网球等等。在进行这些运动之前，最好先让一位教练看看你的运动姿势是否正确，或者去上一个初级训练班。加强柔韧性锻炼你身体的柔韧性越好，脊背损伤的可能性就越小。“如果你的身体缺乏柔韧性，那么在变换身体姿势的时候，你很容易就会把脊背上的软组织拉伤，例如拉伤背部韧带。这也是引起背痛的原因”，医学和哲学博士马尔科姆·波普说。他是衣阿华大学脊柱研究中心主任。旧金山市的一位理疗师、《放松与恢复：紧张的时候做些轻松的瑜伽功》一书的作者朱迪丝·拉斯特博士说，男人的身体比女人的身体更缺乏柔韧性，因为男人进行体育锻炼的目的大都是为了增强肌肉的力量而不是柔韧性。增强身体柔韧性的一种锻炼方法是做瑜伽功。拉斯特博士说，瑜伽功和其他一些伸展练习有助于拉长肌肉的纤维组织。使你的肌肉更富弹性，从而避免了许多外力损伤。运动之前先做准备活动突然运动很容易造成脊背损伤。那些喜欢在周末进行大量体育锻炼的人更应该注意。坐了一星期的办公室，好不容易等到周末，于是星期六大清早便跑去打网球，这样很容易损害你的脊背。特别是平时工作量比较大的人，周末的高强度锻炼可能是造成背痛的主要原因，波普医生如是说。他提醒大家，周末锻炼之前一定要做好准备活动。他说：“没有做一些伸展动作之前，不要马上就出去锻炼。同样，你到仓库运东西之前，也最好先舒展自己的四肢。”在锻炼之前，先做3—5分钟的热身活动，比如慢跑等，把身体的各个部位都活动开了，然后再进行专项锻炼。热身活动应该进行到你出汗为止。扬医生建议，你应该把大腿的腓肠肌活动开。粗壮有力的腓肠肌联结着骨盆和支撑脊背的整个肌肉系统。这些肌肉直接关系到你的腰背疼痛问题，而腰痛的问题很容易被人们忽视。

戒烟大量的研究表明，哈尔德曼底生的结论是正确的。他说：“统计数据证明，背痛和吸烟有着明显的联系。”至于为什么它们之间有联系，至今我们仍然无法做出确切的解释。可能是因为吸烟减少了输往椎间盘以及背部其他部位的血液，也可能是因为吸烟者大多比较肥胖。在通常情况下，吸烟意味着你背痛的可能性比不吸烟者更大。减肥啤酒肚会加重你脊柱的负担。这个包袱总是与体形影不离。“试试看，拿两袋10磅重的塔挂在你的腰侧，走上一个小时，你的腰背感觉如何？”罗格尔·厄尔森博士如是说。厄尔森博士是费城托马斯·杰斐逊大学联合保健医学院的理疗学教授。关心你的脊背对于那些依靠脊梁骨讨生活的人们，医生首先关心的是他们的心理，然后才关心他们的背痛。这并不奇怪，心理压力和生活方式是影响个人身体健康的重要因素。背痛更是如此。“研究表明，那些有着消极心理和社会地位低下的人更容易感受到日常生活中的一疼一痛”。生理学和医学博士斯科特·哈尔德曼如是说。他是加利福尼亚大学神经病学助理教授，也是洛杉矶脊柱专门医科学学校研究室的副教授。他说，“生活态度积极的人容易忍受背痛，而消极的人则不同。”当然，这并不意味着生活态度就是背痛的原因。这里的意思是一个人的生活态度影响着他对疼痛的感觉，乐观的生活态度是最好的止痛药。哈尔德曼医生指出，长期处于心理紧张状态的人，他们的肌肉也往往因紧张而变得脆弱，更容易受伤。研究还表明，心理紧张会使椎间盘吸收过量的湿气，给脊柱其他部位造成压力。心理紧张引起的身体不适也是因人而异的。罗格

尔。尼尔森博士说：“并不是每个人都会因为心理紧张引发肠胃溃疡。有些人可能会心脏病发作，有些人则表现为头痛或者背痛。也就是说，心理的压力有时会体现在你的脊背上。”尼尔森博士是费城托马斯·杰斐逊大学联合保健医学院理疗学教授。把背痛与心理状态联系起来，是因为适当调整心理状态会大大缓解脊背疼痛。西雅图市华盛顿大学医疗心理学家、生理学博士劳伦·斯瓦茨女士开了一家疼痛专科诊所，她的主要治疗方法就是心理治疗，以减轻病人的紧张情绪。她说：“我们努力让病人明白个人能够在多大程度上驾驭自己的身体，哪些事情我们永远无法做到。有时候，人们必须换个角度考虑问题。正确了解自己所处的位置可能有助于减缓心理的压力。”根据特德·威尼蒙特博士的说法，一个有着积极乐观生活态度的人总是相信背痛是可以被克服的，而这种乐观的态度本身就是一剂良药。他说：“能够迅速恢复健康的人往往不是坐下来，‘哎哟，快捷捶我的背！’，而是说，‘嗨，没有什么大不了的，很快就会好的’。”威尼蒙特博士是衣阿华大学脊柱疾病治疗中心医生兼衣阿华市立医院的理疗师。

**站正坐直** 小时候我们和母亲一起上超级市场，或者在餐桌旁用餐，有时母亲会突然拍一下我们的肩膀，说道：“站直！你的站立姿势很难看。米勒·哈加德回忆到。是的，很少人听从了母亲的这个劝导，到现在想改就难了。哈尔德曼医生说，成年人改变他长期以来形成的站立姿势的例子真是很少见。很显然，懒散的人总是懒散。不过，不必失望。颓然趴在餐桌上并不意味着你就会得背痛。“身体的姿势是一个纯粹的美学问题”，怀特医生说。“两肩低垂、懒懒散散也许很不雅观，但是，并没有数据表明这种姿势与背痛有联系。”不过，仍然有许多医生认为，养成良好的坐、站和走路姿势有助于保持脊背的健康。特别是在工作的时候，“你可以通过调整身体姿势来缓解背部肌肉的疲劳”，哈尔德曼医生说。因为疲劳的肌肉更容易受到损伤，所以避免背痛的一个方法就是避免肌肉过度疲劳。遵照以下几条建议，你一定会获得满意的效果。

**正确坐姿** 如果你是一位电脑操作者，整天泡在计算机房，那么你就应该好好考虑自己的坐姿。在《良好的坐姿——写给成天坐办公室的人们》一书中，作者斯科特·登金博士向人们解释了如何改善你与办公桌椅的关系。登金博士是内布拉斯加州林肯市的一位按摩脊柱理疗师。登金博士说，如果你还没有一只可以调整的椅子，那么赶快去买一只。座位和靠背的样式应该与你臀部和脊背的轮廓相吻合。这样，你坐下来后臀部和脊背就能与椅子完全接触。如果你坐的是直背椅的话，那么最好在靠背上垫一个小枕头，这样对你的腰部有好处，你也能够坐直起来。椅子最好要有扶手，它能减轻你背部和肩膀的负担。椅子的高度应该刚好使你的双脚能够坚实地踩在地上，或者找一把有垫脚的椅子。调整椅子的位置，使你刚好能够平视计算机屏幕，而不必歪着脖子或者昂着脑袋。如果你的椅子的高低无法调整的话，可以调整桌子的高度。另外，不要总是扭曲着身体去够某件东西。因为经常大幅度扭曲身体很容易造成脊背疼痛。

**正确的坐姿**（如图所示）尽量减少脊背的压力。身体与椅子保持最大面积的接触。如果是一把直背椅，那么你可以在靠背上垫一个小枕头。自然坐直，双脚刚好能够平放在地板上。

**驾驶员的正确坐姿** 汽车或者飞机的驾驶员也可以根据上面一条建议，调整自己的坐姿。你的座位应该让你的腰感到舒服，怀特医生说。如果你的腰部感觉不舒服，你可以用一个小枕头或者叠好的毛巾垫住椅子的靠背。适当变换坐姿，改变身体的重心也能减轻你长时间座椅的疲劳。偶尔伸个懒腰也有好处。

如果你想买一辆新车，怀特医生建议你买那种带有巡航控制器的汽车。这样，在长时间的驾驶中，你有更大的自由空间变换自己的身体姿势。

**休息一分钟** 许多医生认为，背痛是由于背部肌肉长时间紧张造成的。这种紧张可能不容易被觉察，但是，一旦你感觉到腰背疼痛的时候，已经太晚了。短暂放松会减缓这些小紧张，使它不至于慢慢积累造成背部肌肉损伤，克里斯·格兰特博士如是说。格兰特博士是密歇根大学人类工程学研究中心一位年轻的研究员。他说，研究表明，一分钟或者更短时间的放松对你的脊背很有好处，它的效果不亚于长时间休息。至少，坐20分钟之后就on应该站起来走走，或者伸个懒腰，波普医生说：“长时间坐在一个位置上会使你的椎间盘无法获得足够的营养。”不同的工作替换着做，也是一种有效的方法。它可以避免重复进行同一种动作，造成局部肌肉过度疲劳，从而引起你的腰背疼痛。

**变换站立姿势** 如果你是站着进行你的工作的话，频繁的暂短放松也是很有必要的。另外，怀特医生还建议你找一个大约6英尺高的矮凳，偶尔让一只脚踩在矮凳上，改变身体的重心，让另一只脚

短暂放松，然后换脚。搬运重物的正确方法至少有三种搬运重物的方法容易造成脊背损伤。第一种方法是弯腰抬起重物。正确的方法应该是，弯曲膝盖，让背部尽可能保持垂直，然后依靠大腿的肌肉把重物抬起。第二种容易造成背部损伤的方法是，提起重物置于身前，使重物远离你的身体。这种方法会使你腰部脆弱的肌肉受到伤害。怀特医生说，正确的方法应该是尽可能使重物靠近你的身体。第三种搬重物的方法是扭曲身体去够重物。这种方法很容易损伤脊背。即使不拿东西，扭曲身躯也会造成腰背损伤。根据怀特医生的报告，60年代初期扭腰舞风行一时之际，也正是按摩脊柱治疗专门诊所生意最红火的时候。

系上背带根据国家职业安全与健康研究中心的调查，没有数据表明搬运工人、仓库管理员和负重工人工作服上的背带对他们的脊背有好处。但是，波普医生认为背带还是有一定作用的，它可能就是一种早期的警告，提醒你背部的负重过量了。

正确包装重物我们经常看到小伙子们肩上扛着一大包衣服跑往机场搭飞机。在你买行李包的时候，就该好妹考虑你的脊背了，新泽西州蒙特克莱尔城的脊柱治疗师阿尔弗雷德·戴维斯博士如是说。戴维斯博士说，一只带有滚动滑轮的行李包可能对你的脊背有好处，因为你不必把它扛在肩上，可以省很多力气，他还说，行李包最好选择瘦长型的。“扛着一个肥大的行李包时，你不得不伸出胳膊护住它，这样对你的腰部没有好处。”正确的睡觉姿势对于你的脊柱来说，最佳的睡眠姿势应该是仰卧式或者侧卧式，登金医生如是说。俯卧式睡眠不仅扭曲你的脖子而且也夸大了你的腰部曲线，造成腰肌疲劳。用一个枕头垫住脑袋，使你的脖子与脊柱成一条直线。

至于床垫，登金医生说，用坚实一点的床垫，小伙子，坚实一点的。但是记住，一床好的褥子应该是坚实的，但不是坚硬的。床垫内部的弹性才是关键所在，而不仅仅是柔软。

小知识 几种可供选择的治腰背疼痛的方法 治疗腰背疼痛的方法很多。有些治疗方法听起来颇具异国情调，甚至有些稀奇古怪；有些则显得古雅、自然，从直觉上容易被人们接受。目前，仍然没有充分的证据证明冷敷和热敷这种方法对治疗腰背疼痛有明显的效果。但是，许多医生并不反对病人这样做，特别是在其他治疗方法效果也不明显的时候。

西北大学医学院理疗与康复中心。心助理教授、芝加哥市脊背专门医院职业与运动损伤治疗中心的理疗师、医学博士约弗雷·扬说：“冷敷或者热敷并不是首先考虑的治疗方法。但是，对于减轻一些病人的疼痛，它还是有比较明显的效果。但是，应该记住，最好的方法还是去医院看病，否则你有可能错过良好的治疗机会。接受常规的治疗安排才是最佳选择，而不是到街道拐角的某家按摩间。”扬医生补充说，检验一个理疗师是否合格的最简单方法是，问他是否应该就这次理疗与你的常规医生商量商量。如果他说“不必商量”，那么你就得考虑是否应该换一个理疗师了。

这里有几条可供选择的治腰背疼痛的方法，它们引自于《几种新的自然疗法》一书。如果你对这些感兴趣的话，可以去找一位专家或者买一本有关特殊疗法的小手册。针刺疗法按住膝盖后面的几个特殊穴位。据说，这样能够打通脊背上的筋络，把疼痛放出来。

香料疗法用蓝春黄菊、桦木条、草衣草和其他一些配料制成的香油，用它按摩脊背会减轻你的疼痛。水疗法交替用浴室的喷头冲脊背（用热水冲4分钟，然后用冷水冲5—30秒），反复冲水约一个小时，你的背痛就会减轻许多。

果汁食疗每天喝一杯用温水冲泡的葡萄汁，再吃一些肉类，对于缓解腰背疼痛很有效果。克服腰背疼痛 如果经过多次治疗仍然没能根治背痛，你也不必灰心丧气，责备自己。尽管我们已经介绍了许多颇为有效的治疗方法和预防措施，但是，我们仍然无法向你保证你不会像几百万美国人那样在某天早晨起床时感到腰背疼痛。“除了死亡以外，我们还没有找到任何一种方法可以彻底根除你的背痛。”华盛顿大学矫形外科医生，国家大众健康服务中心脊背疾病研究室主任斯坦利·比格斯医学博士如是说。

剧烈的腰背疼痛通常会在短时间内消失，所以你不必恐慌。“大多数腰背疼痛像普通的感冒一样，无需特殊的治疗。除非情况特别紧急，否则你可以在家里自己处理。最主要的问题是抑制住剧烈的疼痛。”德由医生如是说。下面几条建议也许对你有帮助。

暂停 德由医生说，如果你是在工作中扭伤腰背的话，那么你首先应该暂停工作。他说，继续工作会加剧腰背的疼痛，把事情搞得更糟。吃几片阿司匹林根据怀特医生的说法，阿司匹林、扑热息痛和布洛芬（Ibuprofen）对缓解你的腰背疼痛很有效。可以根据药瓶上的说明或

者医生的嘱咐服用。以前，医生通常会给你开一些弛缓药、带麻醉剂的止痛药和抗抑郁剂，以缓解你的腰痛。但是，国家大众健康服务中心的研究表明，这些药物轻易不要服用。放松，但是不要太放松了通常情况下，医生会嘱咐你多卧床休息，放松一下。但是研究表明，这种方法也有弊端。根据德由医生的说法，如果卧床休息时间超过4天的话，它对你的身体恢复不利。为什么呢？因为你躺在床上的时间越长，你的肌肉就越脆弱，其中当然也包括那些支撑着你脊背的肌肉。另外，长时间卧床容易令人心情沮丧，而研究表明，沮丧的心情对病人的康复极为不利。现在，医生们逐渐达成共识，认为最好的方法是让腰背自己慢慢恢复。正常的活动仍可以继续进行，德由医生说，卧床休息的时间最多不得超过两天。

冷敷和热敷虽然现在还没有充分的证据说明冷敷和热敷对治疗慢性背痛有明显效果，但是许多医生仍然认为这种方法可能会有所帮助。冷敷对于缓解剧烈疼痛的效果立竿见影，因为冷敷抑制了炎症。用毛巾包一些冰块或者冰冷的蔬菜，把毛巾敷在疼痛的部位大约20分钟，然后停止敷用20分钟。在头两个小时内可以这样交替冷敷，直到把疼痛遏制住。在随后的24—48小时内可以每小时冷敷8—10分钟。48小时以后，可以用电热衬垫或者热水袋来减轻腰背肌肉的疼痛和痉挛。但是，一定要注意热敷的时候别睡着了，免得烫伤你的皮肤。

捶背多次研究表明，脊柱理疗——捶打椎骨和关节——能够暂时缓解腰背疼痛。虽然许多病人喜欢找按摩脊柱治疗师，但是疗骨师和理疗师的治疗方法也不错。如果你决定去找一位疗骨师的话，请记住，没有必要拍摄过多的X光片、磁共振图片或者别的医疗测试。哈尔德曼医生说，你在接受治疗之前拍一次X光片就够了。他说，三五个月就拍一次确实是太多了。让别人按摩你脖子的时候，一定要留神。哈尔德曼医生曾告说，错误的按摩方法可能会对你造成严重的损伤。

小知识 按摩脊柱治疗者：不再是一场大辩论 许多年以来，按摩脊柱治疗者和正规的药物治疗费生一直相互妒嫉，就像哈特菲尔兹和麦科伊斯之间的长期不合一样。他们之间的敌对情绪对医学界影响很大。虽然，后来双方的关系有所改善，越来越多的医生建议自己的病人去找按摩脊柱治疗师，以帮助他们解除慢性腰背疼痛。一些生意兴隆的诊所也开始扩充按摩脊柱治疗师。也许人们对这种治疗方法态度的巨大变化，是由于国家大众健康服务中心主持的一次大规模调查研究。负责这项调查具体工作的是马里兰州洛克菲勒医疗保健政策研究机构。调查表明，按摩脊柱是腰肌劳损最为有效的短期治疗方法。“这项研究报告获得了医学界和科学界的普遍承认。它有效地说明了这种治疗方法的科学性。”加利福尼亚大学神经病学助理临床教授、洛杉矶脊柱专门医科学学校研究室副教授、医学博士、生理学博士斯科特·哈尔德曼先生如是说。国家大众健康服务中

心的专门小组解释说，短期治疗是指一个月以内的治疗。根据哈尔德曼医生的看法，具体疗程的长短并没有一个硬性的规定。他也是这个专门小组的成员。他说，也许有的病人进行一两次理疗后病情会明显好转，就不必继续来看医生了。有些病人可能要到一个月后才能明显好转，所以必须接受更长时间的治疗。“与其为这种疗法作一个精确的定义，倒不如把它看作是一般意义上的短期治疗方法”，哈尔德曼底生说。那么，什么叫按摩脊柱治疗法呢？简单地说吧，按摩脊柱治疗师（或者疗骨师或者理疗师）先让你在一张床上坐着或者卧着，然后双手附在你的背上，用力推拿某个关节或者某一组关节。用病人的话来说就是，让医生噼哩啪啦地捶背。医生把它称做校正关节。他们认为，你腰背疼痛是因为某个关节错位了，捶打按摩的目的就是使它们恢复原位。没有人确切知道这种治疗方法的医学原理，甚至有些医生认为这纯粹是一种。心理治疗。不论它的医学原理如何，治疗的真正目的应该是使你不必再次接受脊柱按摩或者别的治疗，费城托马斯·杰斐逊大学理疗学教授，生理学博士罗格尔·尼尔森如是说。“按摩脊柱治疗很像服用阿司匹林药片”，他说，“你服用阿司匹林来解除你的头痛，但是，你还必须知道是什么引起你的头痛，以免下次再痛。同样，你应该保持脊背肌肉的柔韧性，免得再次麻烦你的医生。”

如何处理长期腰背疼痛 长期腰背疼痛是指你身体运动时腰背疼痛症状持续的时间超过3个月。没有人会对这么长时间的身体不适置之不理，谁都不愿意受那份罪。李尔曼医生说：“就我个人来说，我忍受三四个星期后就会采取治疗措施了。” 纽约市纽约医院——康奈尔医疗中心主任、理疗师（经过专门训练以进行特殊理疗的内科医生）、医学博士威利巴尔德·纳格勒先生说：“你最好根据自己的判断来决定是否会看医生。如报你的疼痛没有明显的原因，比如前一天的篮球比赛时，那么你拨

该考虑去看着医生了。至少。在第一次肯病发作的时候，你应该注意。然后看看还有什么症状。” 腰背疼痛消失一段时间以后又重新发作，你就该去看医生了。李尔曼医生说：“对于多次发作的腰背疼痛，我们不能掉以轻心。当然，造成疼痛的原因可能是你的工作方法不对。对于挖掘工人来说，长期的腰背疼痛很可能就是工作造成的。”

李尔曼医生补充说道，如果对长期腰背疼痛置之不理的话，受伤的脊背自己也会慢慢恢复，但是这很容易造成关节错位。随着时间的推移，错位的关节会变得更脆弱。他说：“你应该查明疼痛的原因，及时采取治疗措施，否则，一旦形成关节错位，大堆麻烦就会随之而来。” 下面是几个危险的信号，提醒您尽快去看医生。第一种信号是，你的腰背痛得使你无法起床。此外，哈尔德曼医生还告诫说，如果脊背疼痛已经辐射到你的大腿，特别是你的大腿虚弱或者麻木的时候，迅速去看医生，接受专业护理。如果你的腰背疼痛还伴有发热、肠胃痉挛、失重、胸闷或者呼吸困难，那么赶紧给你的医生打个电话。如果你还有大小便失禁的并发症的话，那就更应该注意了，因为这种症状可能说明你的神经已经受到损伤，而这会引起一种进行性的感染或者疾病，或者更严重，形成椎间盘突出。 如果你想治疗腰背疼痛而又不知道该找哪种医生合适，怀特医生建议你先去找平时为你看病的医生或者专门的内科医生，然后根据医生的指示再去找一位风湿病医生（治疗关节病专家）或者一位矫形师（治疗骨骼疾病的专家）、或者一位内科专家、一位神经病专家。如果你的脊椎神经没有损伤，或者疼痛不是特别厉害的话，进行按摩脊柱治疗也是一种可行的方法。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

胡须

软化它

慢慢地刮

不娶刮掉毛粒

如果你是一位伐木工人的话，你可能就会妒嫉这把小小的剃刀了：它在两分钟之内就能砍倒16000根“小树桩”。 也许你并不是一位伐木工人，你可能对这把小小的剃刀毫无敬畏之情。但是，如果你也像我们一样的话，你就会对它肃然起敬了。对于我们大多数人来说，剃须刮脸是每天必需的生活内容，我们是这辆小机动车的专职驾驶员，偶尔还会对它发脾气。 关于我们脸上胡须的科学至今仍然不很完善，它尚在成长中。你胡须的生长样式基本上是从你父亲那儿继承下来的。有些男人胡子拉碴，有些男人的胡须则稀稀落落。我们这里所要讨论的问题也许是你最关心的：如何更好地刮脸？怎样使你的胡须看起来更漂亮？

剃须刀的样式对你是否有影响？《消费者之声》杂志认为是有影响的。这份杂志称，刀架式剃须刀更受消费者欢迎。但是，它的价格比较贵，将近一半的消费者选择刀架式剃须刀。

一次完美刮脸五个步骤 在以前，理发师会帮你刮脸。但是，现在于理发剃须这个行当的人越来越少了。当然，你也不可能每天早晨都到理发店门口排队，等候刮脸。 既然每天早晨你都得自己刮脸，那么你最好听听吉列公司专家们的建议。按照下面五个步骤剃须，你一定能够做得像理发师一样好——如果不是做得更好的话。

·软化胡须 为了软化你的胡须，理发师通常是用热毛巾在你脸上擦或者捂两分钟。现在不必这么麻烦了。洗完热水澡后，你可以马上剃须。或者先用清水洗完脸，除去脸上的油脂、尘垢和皮脂，因为这些脏物会阻止你的毛孔吸收水分。然后，在脸上溅一些温水，涂上剃须管或者其他抑制散热和蒸发的凝胶。有些人喜欢在浴室里剃须，照照浴室的大镜子，自我陶醉一番。如果你不是先洗过热水浴，那么在涂剃须膏之前，你应该先用香皂和温水洗



脸，时间大约两分钟。大概你会觉得两分钟时间太浪费了，可是，如果不做这些准备工作，你可能会遇到麻烦。那些刮破的刀痕和带血的小脓疱，至少要三四天才能好呢！湿润的胡须比干爽的胡须更容易被刮掉。你脸上的大约16000根小胡须都很能吸水，它们所吸收的水分可能是它们自身重量的2/3还多。给这些小家伙喝足的机会吧！水温越高，胡须吸水的速度越快。但是，请记住，最合适的水温大约是50t。建议你使用剃须膏，而不是理发师常用的香皂。因为剃须膏含有润滑油，能使刀片滑动更加顺畅。谁都希望自己的胡须剃得顺畅一些，而不是让刀片夹住你的胡子。

·用锋利的刀片 如果你的刀片刮起脸来有些费力了，那么你就应该扔掉它，换新的刀片。通常情况下，一个刀片至少能刮5次偷但是刀片的更换频率不仅与你胡须的浓密程度而且与你剃须之前的准备工作有关系。

·先刮面颊 先刮去你面颊上的胡须，然后再刮两鬓和脖子上的毛发。这样，你下巴和嘴唇上的胡子就有充分的时间软化。最后才刮掉这些最坚硬的胡须。剃须动作一定要慢、轻。轻柔一些才能刮得好。在你胡须干燥的时候，仔细观察它们生长的方向，刮脸的时候就顺着这个方向刮，效果会更好。胡须的生长方向也是因人而异的。但是，刮到喉结部位的时候一定要特别小心，慢慢来，别着急。

冲洗刀片 经常用清水冲洗刀片，把留在刀片锋口上的胡须和剃须膏等脏物冲洗干净。另外，也应该保持刀架的整洁。

·洗脸 剃须之后，应该用清水冲洗脸和脖子，然后用毛巾抽干。如果你还想来点香味的话，也可以在洗完脸后撒些香水，抹些香油或者其他不含乙醇的油膏。为了避免感染，最好不要使用含乙醇的香水，另外还得看清楚这些香料制品是不是专供刮脸之后使用。吉列公司还提醒你，不要擦拭刀片，因为这样会损坏刀片的锋口。

刮伤处理和其他不良捋须习惯 即使是经验最为丰富的剃须老手也难免刮伤自己的脸。这种情况通常发生在你过于匆忙的时候，或者你使用的刀片太旧了，里面塞满脏物，或者已经生锈了。你可以用旧式的止血药膏，也可以用一小团干净的棉花使劲按住伤口两分钟。棉花可能会粘在伤口上，你别去揭它，至少在你出门之前不要轻易去揭它。克利夫兰市西部医科大学皮肤学助理临床教授，医学博士杰罗姆·Z·李特先生建议，用干净的纸沾见满清水，轻轻地贴在伤口上，然后再慢慢地把它揭下来。下面是李特博士为我们提供的几点不太寻常的建议。

·在进行体育运动之前不要刮脸，因为汗液会刺激你刚刚刮过的皮肤。

·不要借别人的剃须刀，也不要把自己的剃须刀借给别人。刀片会传染麻疹、疣症和脓疱（一种严重的皮肤病人 刮脸可能造成的另一个副作用是形成假性毛囊须——胡须的末端卷曲并重新长进皮肤里。这种假性毛囊容易引起炎症。这种情况最常见于非洲高美国人或者其他有着卷曲毛发的男人身上。胡须一旦往里长，你皮肤的天然保护层就受到破坏，引起皮肤发炎，疼痛，甚至可能感染，车特博士如是说。为了避免形成倒须，李特医生为你提供以下几条建议：

·正确选用刀片。李特医生建议你使用单面可拆卸式刀片。

·不要从不同的方向刮同一个地方的胡须。因为这样你就可能把胡须刮得太短了，李特医生如是说：

·不要剃除毛粒。是的，剃除毛拉会使你的胡须刮得更干净。但是，这样容易刺激皮肤，形成倒须。

·用刀片刮脸的时候，脸部肌肉不要过于紧张。因为这样容易把皮肤表层的须根也剃掉。这往往是形成倒须的一个重要原因。如果已经形成倒须，应该暂时停止几天不刮脸，李特医生建议说。

电动剃须 根据《消费者之声》杂志的调查，大约有1/4的男人选择电动式剃须刀。生产电动剃须刀的公司说，如果你不希望自己满脸湿涌潮的话，请选用电动剃须刀。“胡须的生长会慢慢适应你的剃须方法”，诺乐可剃刀公司经理荣·辛克莱尔先生说，“这一适应过程大约需要3周时间”。他说，如果你一直使用电动剃须刀的话，你的胡须就会长得更直，容易剃得干净，使你的脸看起来更光洁。

使用电动剃须刀剃须的时候，你的脸应该是干的，胡须也都比较挺直。你可以先用一些专供剃须前使用的洗剂或洗面奶，让胡须更加挺直。虽然专家们的意见仍不统一，有些人还是认为，如果刀架式剃须刀刺激作的皮肤的话，那么你应该改用或坚持使用电动式剃须刀。但是有人发现，电动剃须刀也会刺激你的皮肤，只是它刺激的方式不同罢了。尽管剃须刀的生产商总是建议你使用这种或者那种剃须刀，许多男人习惯于每天早晨刮脸，

但是他们大多不会忘记在自己的车上留一把轻便的电动剃须刀。外交使节的随员也乐于使用电动式剃须刀，为第二天的重要会议做准备。电动式剃须刀生产厂家中，诺乐可公司处于领先地位，此外，雷明敦、布劳恩和松下几家公司的产品也不错。最近，《消费者之声》杂志对这几家公司的产品进行了比较。如果你想买一把电动式剃须刀的话，可以看看他们最近的价目表。电动剃须刀并不便宜，一般情况下，可拆卸的电池式剃须刀每把价格在20美元到100美元之间。电动剃须刀有两种类型：旋转型和推子型，也就是说一种是圆头的，一种是方头的，它们的工作原理不太一样。

小知识 哪种剃须对更好：旋转型的？抑或推子型的？有些电动剃须刀会夹住胡子，甚至把胡子连根拔起；有些剃须刀像推土机似的嗡嗡直叫；有些剃须刀又大及笨重看得很；也有些剃须刀振动得厉害，像在给你的手掌按摩。但是，不管怎么样，依照它们的工作原理大致可分为两种：旋转型与推子型。简单地说，旋转型剃须刀就是一个由刀片组成的军在金属网罩下面的旋转轮子。当胡须作进金属网军的时候，迅速转动的刀片就把它砍断。这种类型的剃须刀由诺乐可公司和雷明敦公司首先设计并生产。你可以用这种旋转式剃须刀在脸上绕着圈子来回刮剃。推子型剃须刀由两排齿状刀片组成。两排刀片迅速地前后运动，胡须碰到刀片合口后被截断。这种类型的剃须刀的使用方法是上下滑动。哪种类型的剃须刀更好呢？1989年《消费者之声》杂志上有一篇文章报告说，这两种类型剃须刀的特点太相似了，相似得简直说不清它们的优缺点。所以选择哪种类型的剃须刀纯粹是属于个人偏爱的问题。但是竞争激烈的生产厂家仍然在不断改进剃须刀的性能，采用了磨石设计，还增加多种功能。1995年秋季，《消费者之声》杂志的市场调查人员说，诺乐可公司生产的两种旋转型电动剃须刀最受欢迎。此外，他们也发现布劳恩公司生产的一种推子型剃须刀和松下公司生产的一种推子型剃须刀也备受消费者青睐。当然，剃须刀的生产技术还在继续发展，所以我们现在所说的远不是最后的结论。

胡须的修饰 当然，并不是每个人都必须刮胡子，你也可以蓄须。但是，医学博士乔纳森·齐兹默尔在《男人修饰用具指南》一书中告诉我们，根据古代的岩画可以判断，大约在6万年前，原始人就对‘始刮胡子’。古埃及人用青铜刀片刮胡子，罗马人则用轻石刀片。今天，在某些民族中，胡须象征着智慧。

根据《哥伦比亚百科全书》的说法，到17世纪，很多盎格鲁——萨克逊人已经开始刮胡子了。到本世纪60年代，许多美国人开始蓄须，而且现在它又重新流行起来。

胡须引发了许多有关剃须方法的争论，同时，胡须还会戏剧般地改变你的脸部形像。蓄须的效果甚至比化妆更佳：因为胡须掩盖了整张脸的下半部分，于是人们便会把目光集中到你脸的上半部分，特别是眼睛，丽雅·斯柯尔女士在她的《男性皮肤的护理》一书中这样说到。她说，短而蓬松的胡须可以弥补你瘦长的脸型，林肯式的下颌须可以掩盖短小的下巴。

蓄须并不意味着你可以不必剃须或者修饰胡须，它也需要每天的清洁和经常的修饰与整理。即使你把整脸的胡须都蓄上，你也还是要剃掉脖子上的胡须，有时还要剃掉面颊上的一小部分胡须。

每次用香波洗头发的时候，别忘了洗你的胡须。可以用皮肤加湿器或者调节器（比如菲陀7号，在美容院或者百货商店可以买到）使你胡须下面的皮肤保持湿润，纽约市米纳第美容院发型部总领克里斯蒂娜·格里菲斯小姐如是说。

通常情况下，一星期修剪两次胡须最合适。修剪之前，胡须应该是干的；用梳子梳理整齐，效果会更好。格里菲斯小姐建议你使用电动胡须修剪器，华尔公司和其他一些公司都生产这种产品。这种修剪器有点像理发店里的剪刀，只是稍微小一些，并附有调节器，可以控制修剪的长短。当然也可以用理发剪刀，只是它比较笨重，操作起来不太方便。

华尔公司建议你在修剪胡须之前，先确定你所要修整的胡须的边沿，再修剪边沿以内的胡须。修剪之后还应该用剃须刀把边沿以外的胡须剃掉，因为胡须修剪器往往利得不彻底。

调节好修剪器，先修剪出一个大致轮廓来，然后轻轻地由下往上慢慢修剪。根据华尔公司的建议，开始时不要剪得太多，应该一点一点地修剪到你理想的长度。

剪掉，全部剪掉 把蓄好的胡须全部剪掉确实有点“残忍”。几分钟之内就能解决问题。如果你要把全部胡须剪掉的话，我们可以为你提供几条建议，令你做得更完美。

首先，如果可能的话，最好选在星期五晚上。这样，在你不得不重新刮脸之前，你可以获得两天的恢复时间，格里菲斯小姐建议说。大胡子下面的皮肤很脆弱，老兄，它并不欢迎你的剃

刀。另外，一定要用全新的刀片或者剃须刀。记住，别用旧的。格里菲斯小姐建议你先用胡须修剪器或者理发剪刀把胡须刮掉，然后，用热水打湿胡须和脸，或者用热毛巾捂脸，至少保持5分钟。在你胡须还是湿着的时候，打上剃须膏，让它软化几分钟，然后再用新的刀片慢慢地仔细地刮脸。每刮一次就要清洗一下刀片，宾夕法尼亚州怀特华城拉莉·克里斯特曼美发中心的老板拉莉小姐提醒你。如果你觉得有必要用更多的剃须膏或者热水，尽管用吧。但是，不要在同一地方刮两次。另外，还应该顺着胡须生长的方向刮。刮完脸后，用毛巾拍干，然后在脸上抹一些不会引起过敏反应的保湿膏，李特医生建议说。如果你要出门的话，请记住李特医生的忠告：在抹完保湿膏之后，至少要过半个小时再出门；否则它会刺痛你的脸。另外，几天之内最好不要再刮脸。过了星期天，你的脸已经得到充分休息，然后再去会见剃刀先生。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 肚脐

这是生命并给的永久纪念。缓而，徐7在动产上接过剪刀剪断新生儿的脐带时，平时很少有人会想起它。对于大多数人而言，肚脐仅只是一个值得赞美的装饰物，实际上，肚脐是新生儿在出生两、三个星期，脐带脱落之后留下的疤痕。一根粗壮的脐带中含有许多壮实的血管，它比细小些的脐带留下的疤痕反而可能更小些。新生儿在肚脐部位有可能得病气，而成年人却几乎不会出现这种现象。当你年龄逐步增高，肚脐部位受细菌感染是更容易出现毛病。但是，只要你每隔几天就用肥皂和温水清洗肚脐，擦干净肚脐窝里的脏物，这种被感染的危险性就可以大大降低。“肚脐感染没有太大的危险。但是，如果你老是不清洗肚脐，脏物就可能积聚在此，发出一种令人难以忍受的味道”，费城的宾夕法尼亚医学院医学博士、理学博士、附属医院的护理医师阿尔伯特·姆·克利格教授说，“对于那些生活条件比较差，无法周到照顾自己身体的人来说，尤其如此。要知道，肚脐并不是一个结，无法解开它并透过它看到你的盲”。男性中有不少人作肚脐穿刺术，并把它当作一件时髦的事。这在18岁到25岁这个年龄段的男孩子中尤其普遍。而在30岁以上的男性当中相对就比较少。新泽西州霍斯思的一个做过多制术的人比尔·克莱勒斯说，皮肤学家或整容外科医生可以消除掉穿刺后留下的小眼，只要你提出这个要求。当然，这个小眼已形成的时间越长，手术就越麻烦一点。胎记是他协助结束了冷战，并目睹了苏维埃帝国的解体，但米哈伊尔·戈尔巴乔夫给我们留下印象最深的却是他前额上那个略呈紫色的神秘的胎记。谁都知道，生活并不公平。戈尔巴乔夫，这位前苏联的最后一位领导人，他的胎记叫做葡萄酒印。我们当中的大多数人在出生时会有不同类型的胎记，比如皮肤上没有颜色的小点之类，它们常常并不引人注目，并在儿童时期就早早地消退了。“谁也说不准我们怎么会有胎记，但它们有可能是遗传的。”——伊利诺斯州的一位医学博士、皮肤病学家。《你喜爱的外表——皮肤与头发保养400问的医学答案》一书的作者之一保罗·拉兹尔这么认为。有些能记是由过多的皮肤色素引起的，比如牛奶咖啡斑——一种略呈褐色的斑点。而葡萄酒印或草落印却是因皮肤里毛细血管过于发达而形成的。草赞印有可能出现在身体的任何部位，在小孩出生后几个月内它发展很快。它略呈红色，从皮肤里隆起形成一个软软的凸块。这种胎记90%都会在10岁之前消失。

葡萄酒印更常见于脸和脖子上。它们在孩子出生时是平平的，但随着孩子长大，这种胎记也会逐渐变厚并隆起呈凸出状。不同于草落印的是，它们自己几乎不消退颜色。在许多店里都可买到的一些整容药物或化妆用品，比如染表皮类的化妆品，有助于掩盖那些永久

性的胎记。而作为彻底的解决办法，去向皮肤病学家或整容外科专家咨询，征求他们的意见，是明智的选择。拉兹尔医生同时也提醒说，有两种具有代表性的消除胎记的办法：手术切除或激光整容。但即使采用激光整容，也与手术切开一样，都可能在术后留下疤痕。膀胱多喝水。及时小便。切勿憋尿法建小便在颜色、力度和频率上的突然变化 《在他们自己的协会里》是一部描写二战期间一个女子垒球协会的感伤电影。在这部影片中有一个镜头，汤姆·汉克斯扮演的一个醉四团的领队，跨跳台走进一间更衣室，在他的一个女子垒球队员惊诧的目光下，对着一个衣柜尿了有一分钟之久。“天哪！”一个目瞪口呆的妇女在看完之后嚷道：“尿得真不坏！”是不坏，但并不罕见！有些男性宣称他们的小便时有时能保持一股稳定的尿流达两分钟之久。事实上，男性的小便较正常的应是15—20秒钟，每天5—7次。不管你怎么称呼它——小便，撒尿还是别的什么，这股液流的动力来自于膀胱。膀胱，就像一个肌肉做的拳击吊袋，形状近似油箱，通常不给人添什么麻烦。对许多人来说，膀胱就在那儿，这是理所当然的事情。只有当尿意提醒我们时，我们才会感觉到它的存在”，新奥尔良医科大学的泌尿学教授拉珠·托马斯博士如是说。本能的反应

尿液不停地从肾脏进入膀胱，柔软的膀胱壁逐渐膨胀，直到这个小“水库”被充满。它能装下6—16盎司尿液。当你小便时，有几件事情会发生。神经信号在膀胱和脊柱之间来回传递，以放松尿道的括约肌——控制尿液存留在膀胱的环形肌肉。同时，膀胱上的主要肌肉开始像拳头一样收缩，把尿液从膀胱里挤压到尿道里，从尿道把尿排出体外。每个人每天尿量不完全一样，根据你每天出汗、饮食（酒精与咖啡能刺激尿液的产生）的具体情况，每天的尿量少则一品脱，多的可达两夸脱。由于夜间肾脏处于放松状态，尿液的产生速度大致相当于白天的25%左右。天气情况也对尿量有一定影响：冷天气更能刺激排尿。男性的膀胱出问题的概率比女性要低很多。每天喝至少6—8杯8盎司一杯的开水；一有尿意的时候及时去排尿是最好的防止膀胱炎的办法，托马斯医生这样说。托马斯医生也指出：如果男人习惯于长久地憋尿，他的膀胱就很容易出毛病，患结石病的危险性就比较大。尿结石就是尿液里矿物质沉淀而结成的石头块，它妨碍甚至完全阻塞尿液的排泄。如果你是一个吸烟者，憋尿过长很可能使本应及时排泄出去的烟草里的致癌物质都沉积下来。使膀胱处于僵硬的极限也影响到膀胱内壁，它的过度伸展会导致膀胱里的尿液排净非常困难。而残存的尿液又极易变成导致膀胱发炎的细菌的合身之处。而且更可能的是，男性得膀胱炎后还有一些潜在的严重问题，比如肿瘤、前列腺炎——丹佛市科罗拉多健康科学大学的泌尿学系主任、科罗拉多前列腺研究中心负责人艾·戴维德·克劳福特医学博士这样说。有下列症状时去看医生：血尿；排尿频率变化；尿流变慢；排尿时疼痛；在排尿后尿急感仍未消失。

最后，让我们谈谈在裤子上留下尿湿点的问题。有的男性有这样的问題，他们认为自己已经排尿完毕，却仍有小股尿流滴到长裤或裤头上。大多数情况下，这种细尿流是由不好的排便习惯或是肌肉无力（并不是膀胱的肌肉失去控制，而是一种更为严重的问题，叫做尿失禁）而导致的。不好的习惯？是的！例如，排尿时没有把裤头退到够低，从而压迫了尿道，阻碍了尿流。解决的办法是：把你的裤头退到离阴茎足够远的地方，而且决不要试图把阴茎抬起从裤头以上尿出来。还有，在排尿结束之前，在阴囊下面轻轻地压一压，使可能残存的尿液都排出来。阴囊处是尿道最宽也最有可能积存尿液的地方。至于肌肉无力，我们所指的是回流经过的骨盆底部的肌肉。有一种练习有助于提高你对尿道的任制力：慢慢地用力收缩那块平时你用来停止尿流的肌肉，然后放松。每天做三组，每组5次。有所改善以后，每组多做几次。小知识 “害羞”的膀胱：学会畅快地小便 长期地在人有本能要求时却不能轻松地使用盥洗室远不只是一些害羞的男性的个八怪疾。大约有1/10的人偶尔在陌生的地方想小便却什么也便不出。密歇根大学医学院忧郁与失调课程的讲师约瑟夫·阿·希穆博士认为：这些入中的相当一部分还有一种叫做“害羞”的膀胱综合征的严重的社会恐惧症。失调症在许多家庭都有，但严重程度势不相同，有的只需一个分隔间；有的在公用小便处则无法小便，除非在自己家里的私处；有的则更严重。“这种情形与抽水马桶的好坏没有什么关系，因为这些人在家里时，能够相当轻松地方便，尿流既均匀又饱满。只有当他们外出进入公共场所，有别的人在场时，排尿才变得困难起来”，希穆医生这样说。

“也许曾经发生过诸如此类的事：你的老板定到你旁边的小便处，使你感到不安，结

果，你不自觉地就支控制原流从膀胱出来的那块肥肉紧张起来。然后，你进入了恶性循环：因为体情终紧张，所以肌肉容易紧张，无法正常小便；因为你无法正常小便，所以变得更为忧郁。如此循环往复。越来越严重。“但这并不意味着害怕站到小便池边的这种恐惧感已完全左右了你，只是那种忧郁症已达到了妨碍你正常小便的程度”，希穆医生说道。为了克服这一毛病，希穆医生建议：专门用一个小时，到没有许多分隔间和小便池的公用厕所，比如办公大楼的、机场的。医院的公用厕所，来进行专门训练。喝大量的水或饮料，让尿充满膀胱直到你几乎忍受不住时（你需要带上足够的饮料，因为你得让自己在1个小时向小便达10次。人让厕所的门关着，到分隔间去尿出少量尿液，然后努力停止。这时你的膀胱几乎仍是满满的。中断两分钟后，再次小区，这时，让分隔间的门开着。再次中断尿流并在厕所里无人对，从分隔间里转移到公用小便处来。然后，在离别人几英尺远的小便地小便。最后，挨着别人的小便地小便。如果在经过6次这样的自我治疗之后，仍有小便障碍，那就该去看医生了。希穆医生这样建议。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 血液

摄取足够的铁

吸收维生素

控制饮酒

在好莱坞，他们把这种在电视电影镇共中常见的“血液”叫“盘子血”。这种“血液”由玉米糊、红色染料、糊状物搅合而成。它有不同的形态，有新鲜的，陈旧的，也有干的。一部有代表性的恐怖片有可能使用30加仑以上的这种血液。影片中的血也许能达到一种奇妙的特殊效果，但是真正的血，生命所依赖的湿热的血清，却更使人感到可畏。你琢磨一下这一事实吧：在你身体内有50—60万亿个细胞，而其中大半都是血细胞。每一秒钟。有200万个红细胞被破坏，同时又有200万个红细胞进入血液，并加入为其他细胞输送营养的“运输系统”。这样的红细胞小到甚至可以穿过比一根头发还薄的毛细血管。而且，这些细胞一个一个结合得这么紧：一个普通人全部5条脱的血都可以滴进一个油盘子里。“血液确实让人惊讶！它真正是生命体的精华！”洛杉矶市亢德萨马利坦医院的血液学家、医学博士穆西迪斯·布雷赛恩医生这么感叹。它是怎样工作的 随着你的每一次心跳，血液把维持生命的氧气输送给身体的各个细胞，同时把有毒的二氧化碳带回你的肺部。在此过程中，血液温暖你的身体，并向身体各部位分配荷尔蒙，调节身体的各项机能如心率，勃起等。另外，免疫系统内的白细胞和其他抗体孜孜不倦地在血管中循环，随时准备对付有可能损害你身体的入侵者。每个小时内，你的骨髓都会产生高达上百亿的新的血细胞，同时又在肝脏或脾脏破坏同样数量的老细胞。在生命早期，脾脏、肝脏，以及几乎任何骨头都能产生红细胞；到两三岁之后，就只有颅骨、胸骨、肋骨、脊椎骨、骨盆、股骨还继续产生红细胞和血小板。白细胞产生于骨髓之中，但也有的是在淋巴节中产生的O 保持血液健康 血液的活力旺盛，并不需要什么特别保养。饮食结构平衡，每天吃至少5份水果或蔬菜，这是保证你的血液健康的最好措施。布雷赛恩医生这样说。以下是另外一些你能做到的重要事项：添加铁元素“没有铁，你的身体就会停止产生红细胞，你已有的血细胞在经过肺部时也很难吸收氧气。因此，你就会得贫血症。”布雷赛恩医生说。如果身体其他方面健康的话，男性很少会贫血；由于在月经期间失血，妇女更易出现贫血症。

大多数男性每天约需10毫克铁，只要饮食的营养成分平衡，这个数量正常的饮食就可足以提供。富含铁的食品包括瘦肉、家禽肉（深色肉最好）、蛤肉、虾、杏脯，以及深绿色的

带叶蔬菜如菠菜、花茎甘蓝菜。没有医生的许可，不要补充太多的铁，因为那有可能导致一种损害肝脏的疾病。补充B12维生素B12不够会破坏红细胞的产生，增加得心脏病的危险。但是，缺少B12的情形很少见，因为我们的身体很容易储存，布雷赛恩医生这样说。维生素B12几乎只见于动物肉中，如鱼肉、牛肉、家禽肉，以及乳制品如奶酪、酸奶中。如果你是一个素食者，那么你倒需要和你的医生商量如果补充维生素B12。男性大致每天需2微克B12。补充叶酸叶酸是另外一种对红细胞的产生起到十分重要作用的维生素巴布雷赛恩医生说，如果缺少了它，就会产生易疲劳、虚弱、痉挛、抑郁以及其他贫血常有的症状。由于我们体内并不储存有这种维生素，所以，我们每天都需吸收至少200微克。半杯（约1/4品脱）豆类食品如小扁豆，就可以满足这种要求。另外一些食品如麦芽，柑桔，以及绿色蔬菜如芦笋等也相当不错。

摄取维生素E维生素E具有抗氧化的功能，有助于保护体内粘膜，并使已成熟的血细胞保持活力。旧金山市加利福尼亚大学医学院药物实验室的医学博士史蒂芬·肖赫特教授这么认为，植物油、坚果仁、种子里面含有丰富的维生素E。不幸的是，这些食品却又高脂肪。但每天服用一片复合维生素就能获取足以保持你身体健康的维生素E。别忘记维生素C维生素C是另外一种抗氧化物，也有助于保持血细胞健康。新罕布什尔州立大学营养学教授乔安奈·卡伦·斯来思坦罗说，只要你的饮食中有大量的水果和蔬菜，如柑桔。单薄、球芽甘蓝，柿椒，那么你每天都可获得足够的维生素C。斯来思坦罗提醒说：虽然每天的需要量是60毫克，但摄入100—500毫克都在健康范围之内。服阿司匹林阿司匹林可以降低血小板的粘性，从而减少中风和心力衰竭的危险。布雷赛恩医生建议每隔一天服用一片325毫克带糖衣的阿司匹林药丸。减少抽烟且吸烟提高了血管中氧化物的含量，还破坏血红蛋白，而这种蛋白有助于血液运送氧气。华盛顿大学的药理学教授、血液学专家、医学博士阿瑟尔·艾汤普逊医生指出，吸烟会刺激特大血红细胞的产生，这种大血红细胞使血液变浓，使徐增加中风或心力衰竭的危险。控制饮酒过量饮酒干扰了你对叶酸的吸收。布雷赛恩医生说，尽量每天不超过一两口酒。小知识 血液检测入门 就像任何大侦探一样，医生在诊断时也要仔细寻找线索。你的血常常是一个出发点。虽然检测结果因你的年龄、性别，以及所运用的检测方法不同而有所不同，但即使普通的查血也能为你提供不少信息。让我们来看一下最常见的血液检查。细胞数目这是最基本的检查。它可以提供红细胞、白细胞以及血液中其他主要成分的数目。一次完整细胞数目检查还可以让医生知道你的血细胞能携带多少氧气，它们抵抗疾病的能力如何。血糖指数血糖指数高很可能意味着你有得糖尿病的危险。胆红素这种色素是在血细胞被破坏时释放出来的。如果指数过高，则预示肝炎或者贫血。使皮肤和眼睛是黄色的黄疸，就是由于血液中含有过量的胆红素引起的。血尿蛋白和肌酸这两种废物都是通过尿液排泄，如果食量高，则标志着有肾脏疾病。钾指数过高标志着肾脏应势。钠如果血液中含有过多，要么处因为脱水，要么就是心脏功能衰退。氯化物如果这种能保持体液平衡的重要化学物质在你的血液中含有量很低，则可能是体内有炎症，或者肠道障碍，或者有严重的糖尿病。二氧化碳血液中含有量商则提醒你可能有肺部疾病，如肺气肿、肺炎等。常见血液疾病 如果你生病了，你的血液可能并不是“大的”。“使人惊奇的是血液工作得多么好，血液的疾病又真正是多么不一般”，华盛顿大学医学院的血液学家、医学博士约翰·哈兰医生这样说。以下是几种值得注意的疾病：贫血红细胞缺少是最常见的血液病之一，大约每500个美国男性中就有五人有此病。如果你有贫血，那么你的血液就难以胜任给生理组织输送足够氧气，从体内排出二氧化碳这一任务。贫血的主要症状有：皮肤发白，易疲劳，身体虚弱，痉挛，情绪低落，易昏厥，心悸等。在一些较特殊的病例中，贫血者可能去吃或啃冰条、报纸、甚至粘土。引起贫血的可能是缺铁、缺维生素B12或者叶酸。白血病这是体内造血组织——骨髓、淋巴结、脾脏的癌变，它引起白细胞以一种反常的加速度迅速减少。变异的白细胞还抑制新的白细胞、红细胞和血小板的产生。随着病情的发展，它导致贫血，干扰血凝结，降低身体抵抗细菌感染的能力。如不及时治疗，就会导致死亡。大约每800个美国男性中有1人患此病。其症状包括：慢性疲劳，骨骼疼痛，体重减



少，容易出现伤瘀，出血，发烧。红血球增多症主要表现在体内的红血球数目高得不正常。有时候，这也许是一件好事，例如在大气稀薄的地方，红细胞难以获得足够的氧气，于是身体就相应产生更多的红细胞。常年居住在海拔较高地区的人红细胞数目相对就偏高一些。但是，有时候基因产生畸变会导致红血球增多症。或者，这种病症意味着身体的某一器官如肺或心脏有失调症，它们刺激体内氧气的输送，于是相应地骨髓就产生出超出正常需要的红血球。因为红血球增多症使血液变浓，所以血凝块在血管显得较为常见，由此使你总是面临中风或心力衰竭的危险。疟疾（瘴气）由寄生物传染（比如蚊叮），是热带地区常见疾病。寄生虫攻击红血球，使它们破裂，从而导致疟疾。为了防止疟疾，最好在你旅行去疟疾盛行的地区之前，让医生给你开一些抗疟疾的药品带上。到那里之后，穿浅色衣服，洒驱虫剂，夜晚使用蚊帐。血友病这是一种基因失调的出血症，出血后不易凝结。在美国，大约1万人中有1人受此病的折磨。这种病几乎完全是一种由携带血友病基因的妇女传染给她们儿子而引起的男性失调症。英格兰的维多利亚女星是一个有名的血友病患者，她的几位王族后裔，其中包括俄罗斯最后一位王子阿历克斯，都染上了此病。镰形血球病这是一种产生变态血红蛋白的失调症，大约每1000个非裔美国人中有1人患有此病。这是另外一种罕见但却极有名的遗传性血液失调症。这种病主要是由一种镰形血球阻止血液和氧气到达各生理组织引起的。

**小知识 输血与血液成分** 如果你什么时候需要接受输血的话，医生很可能会选择给徐某一血液成分，比如血小板、红血球（或血浆），这对你的生命来说至关重要。“在人们献来的血液中，大约有98%的血被分离成不同的成分，这样做能够使我们更充分有效地使用血源。所以，我们不是把整个单元的血都输给一个病人，而是按照不同需要进行输血。这样一来，同量的血可以用来救好几个人。”——华盛顿特区的美国红十字会发言人利兹·霍尔说。以下是输血中用到的几种不同成分：血小板这是血液中最小体积的细胞，它仅能生存几天。其作用是迅速聚合在一起形成血凝块，阻止继续出血。血小板常用{给白血病和其他类型癌症所进行的化学疗法中，因为这种化学疗法往往破坏产生白血球的骨髓。红血球血液中含有数n最多。它们可以说是超级容器，用来自肺部吸入氧气，输出二氧化碳。血红蛋白天一种富含铁元素的蛋白质，它们使这些红血球带上具有区别性的额也，同时也段来携带氧气等气体。如果没有血红蛋白，那么你够买力格于原有量的血液才能完成这一工作。一个普通的红血球在它120天的生命期中，要在动脉与静脉中旅行约300英里路程。那些受外伤的人，比如有枪伤，或是经受了车祸，由于短时间内流血较多而迫切需要输入红血球。血浆这是一种略带黄色的液体，包含水、糖分、蛋白质、维生素、矿物质，以及钠元素或你无大多电解质（电解质是安要的电波传流质，也是全乡神经信号的推动力源）。在体积上，血浆约占全部血液的55%。由于血浆可以发高体内血液总量，增加电解质，因此常被用来输给那些受烧伤或昏厥的人。血浆也包含有可以促进血液凝结的蛋白质，而这对那些失血很多的人也非常重要。白血球它通过破坏病菌、病毒、以及其他侵入体内的有害物，防止身体受到感染。有些类型的白血球可以存活长达10年以上。有时候，这些白血球被输给因患癌症而导致抗菌免疫能力不熟下降的人。全血就像红血球一样，常用来输给那些受失血性伤害的人，它既包含红血球也包含血浆。献来的血在使用前通常还要做感染化验，看是否被肝炎、梅毒或者HIV（导致艾滋病的病毒）所感染。如果化验结果为阳性，那这些血就会被彻底销毁。健康合格的血液通常会用离心机分离成不同的成分以备。分离之后冷藏起来，放入医院的血库，最长可存放42天。在这里，因保护措施十分严密，血液几乎不可能受到未被检测出来的病毒的感染。“血库里不可能会有消毒血，血液不能被消毒杀菌，否则，它就无法具备提供生命活力的能力”，霍尔说，“红十字会尽最大的可能来选择健康的献血者，并为他们作疾病检查”。通过改进检测方法，已经大大降低了受感染的危险性。就拿感染HIV来说，在不到10年的时间里，已经从1比2.5的危险性下降到了7比42万这一非常低的程度。如果有谁预定在未来6周内要动手术，并且这个手术还要用到一定数量的输血，那么，他可以输入自己的血，这样可以大大降低受感染的危险。方法是这样的：可以事先去向血库献血，血库会为你保存好血液。在手术时，他可以把自己先前献的血再输回自己体内。

**血液的主要成分** 血液主要包含4种成分。血浆是主要的液体，携带许多血浆：55%基本的化学物质。红血球向其他生理细胞输

送氧气，带走二氧化碳 小知识 你的血型究竟意味着什么？ 1667年，医生们试图把绵羊的血输给一个小男孩来治愈他的病，然而，这一尝试并未成功。幸运的是，孩子还是活下来了。自从那次不幸的输血尝试之后，医生们发现血液有几种不同的类型。如果血型不相容，那么在输血之后，病人会出现免疫反应而导致死亡。人们是按照覆盖在红血球外层的蛋白质的类型来划分血型的。血型可分成A型、B型、AB型（意味着你既含有A型蛋白也含有B型蛋白）、O型（意味着既没有A型蛋白也没有B型蛋白）。人体会对自己本身所没有的血蛋白产生抗体。下表中可看出不同的红血球可接受的输血血型：在这些血型中，大约46%的人属O型，42%的人属于A型，8%的人属于B型，4%的人属于A—B型。还有另外一种血型分类法，即根据血液中的罗猴因子性质分成阴性IZII型，阳性RH型。大约85%的人属于阳性RH型。当把阳性IH型血液输入阴性RH型血液中之后，一旦被输血者体内对先前输入的阳性RH型血液产生抗体，就会导致强烈的反应。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 体毛

不必为它担心

自我修剪它

了解你的家族史

克拉克·盖勃，这位好莱坞明星，勾引女人的高手，所修剪的远不止是他的小胡子。他既修剪他的胸毛，也修剪腋毛。按照报纸上的说法：任何卷毛都无损于他完美的身体。当今许多银屏动作明星都在学盖勃的办法，虽然一段时间以来，上蜡——这种办法就是在有毛发的地方涂上热蜡，待它们变硬以后，把它们当作夹板似的猛地揭下来，毛发随蜡一起脱落——做为一种比修剪更流行的办法。贝弗莉·希尔高级美容室承认说他们甚至可以按顾客的要求用电动剃刀剃去他的胸毛。而职业健美运动员则毫不隐讳这一事实：他们会毫不犹豫地剃去好不容易留起来的卷毛。“毛发有两种，一种是薄薄的一层无色的绒毛，另一种是更厚一层的，更长并且带有颜色的末梢发。”设在洛杉矶的南加州大学的面部整形再造部的临床教授，贝弗莉·希尔美容与整形外科研究所的合作者，医学博士托卜梅亚医生接着说：“我们有多少毛发，它们生长有多快，它们生长在什么部位，都已由我们每个人的基因所决定。”大多数的末梢发的发酵，与头皮和眉骨上的发囊不一样，只生发出短而卷曲的毛发。毛发在脱落并被新的一根所取代之前很少有超过1—2英寸的。这也正能说明为什么——比方说，你的胸毛无法留到能将它流到肩膀上去的长度，这也正是为什么当你头顶开始脱发变秃时，医生不会把你胸部，腹股沟或背部毛发的发囊移植到头皮上来。修饰体毛

我们当中的大多数人并不十分在意自己的体毛，这很正常。因为谈到体毛，就不仅仅是与医学有关的问题——女人对它的看法多种多样。但是从审美的角度来看，我们至少不应让鼻孔里或者耳朵眼里的毛伸出来。同样，我们也不希望在两片眉毛中间再长出第三片来。毛发似乎正日益地在我们所希望的那些地方按要求生长。“你会对身上有很多的体毛感到不安吗？去租一盘罗宾·威廉姆斯的视盘，注意一下他脱下衬衫时的情景，你会感到好多了。还想要采取一点什么行动吗？在从前，理发师甚至会把剃去一些体毛当作理发的一部分，然而，现在这样的事得靠我们自己来做。”纽约的一家曼纳蒂高级美容室发型部的负责人，克利斯蒂纳·格力法西这样对我们说。格力法西还补充说：“你可以到百货商店去买装有圆拱形安全把、刀也不十分锋利的修饰剪，电动剃须刀，电动鼻毛剃刀。它们会给你帮很大的忙。”格力法西女士建议，可以使用电动鼻毛剃刀、修饰剪来修整较长的鼻毛。至于电动剃须刀，尤其是那些没安装什么特别附件的，很合适用来剃去从耳朵眼里伸出来的毛。

至于处理耳朵边缘的毛发，我们可以接受纽约市康奈尔医学中心，纽约医院的皮肤病学

家，临床教授约翰·罗曼罗博士的建议：刮掉。刮之前，先使耳朵湿润，然后在耳垂上轻轻地刮。用电针永久性地去除毛发脱疼痛，花费昂贵，而且还很耗时。专业人士把针接到电流上，彻底地破坏毛发根。这一手术需要多次光顾，费用约需每小时60—100美元，才能彻底破坏毛发根。大脑保持思考。思考是大脑锻炼的方式摄取大脑所需的营养：维生素B6、锌经常进行体育锻炼，保持血液循环通畅。自从19世纪初工业革命爆发，进入了迅猛发展，科学拯救世界的阶段以来，医学在各个方向都得到了新发展。人们研究微生物和胚胎，细菌和鸟类，孢子与猴子，几乎所有的东西，都被人们切成小薄片，放到显微镜下进行研究。

当机会出现后，人们甚至开始研究人的大脑，有一些组织如巴黎有一个尸体解剖协会就试图去检查某些杰出人士的大脑的左半球。在得到一个以后，他们就去称重量，测量体积，希望能据此考察出大脑的体积与人的智慧之间的某种关系。他们所发现的却只不过是陈旧而不朽的事实：大的并不总是好的。拿破仑·波拿巴的侄儿拿破仑三世，有一个重达1500克的硕大的大脑，比著名诗人瓦尔特·威特曼的1282克的大脑大了17%。（在称完了之后，一位貌不惊人的美国人体测量协会的成员把威特曼的大脑掉到了地上，大脑被摔得粉碎，无法进行进一步的研究。）暴君路德维格在他厚厚的巴伐利亚头盖骨下，有一颗重达1349克重的大脑，这比著名的相对论的提出者阿尔伯特·爱因斯坦的大脑大了10%。遗憾的是，历史上也没有把亚伯拉罕·林肯的大脑体积记录下来。也许，就像一些历史学家说的那样，或者是其大脑在遭暗杀时被损失了一部分，或者是因为科学家们很尴尬地发现，如此一位有崇高声望的人，大脑竟然这么大。这一切意味着什么呢？——根本不必嫉妒你的邻居的头盖骨！如果你给予你的大脑正确的营养，充分的思维刺激，并且你经常进行体育锻炼，那么，不论你的大脑体积是多大，它都完全可以为你高效率地工作几十年。“人们通常总以为自己没法为自己的大脑作点什么。”马里兰州国家健康统计中心的一位记忆学研究者，《超级记忆力》的作者，心理学博士道格拉斯·赫尔曼先生说：“这是不对的。营养和别的因素能够提高记忆力以及大脑的其它机能。只要你做，就会有效果。”

人脑职能的分配 大脑是全身中枢神经的终端。它从遍布全身的神经末梢获取电流刺激，分类整理出肌体所表达的信息，然后再把信息回转给神经网络，给肌体发出指令：弯曲、打喷嚏、出汗，等等。当然，大脑所做的远远不止是这些。它还具有一些高级功能，如语言，创造力，逻辑思维。它能储存信息（记忆）。它能理解来自眼睛的刺激，所以你能看见物体。所有这一切都是由固定在你颅骨内的这个约3磅重的“小包”来完成的。大脑可以分成许多相互联系的部分，每一部分相应地控制身体的不同机能。大脑半球是最大的一部分，它体现人的基本特性如推理，理智。这些职能的大部分又由大脑半球的一部分，覆盖在半球外层的灰色的大脑皮层来承担，大脑皮层接受来自全身神经的信息，并直接指挥身体的运动，比如弯曲手指头，行走。这里也是理解感官刺激的地方：这里接受来自眼睛，耳朵，鼻子，舌头和皮肤的信息并分辨出颜色，声音，味道，气味和触觉。大脑皮层还能收藏记忆信息，大脑的大部分信息都储存在这里。大脑一般有1000亿个神经元。防治年龄增长，大脑的某些机能不可避免地退化。大了延缓衰老，你要锻炼大脑（通过思考、阅读、做填字游戏等），抛入足量维生素B6，有规律地进行体育锻炼。在大脑皮层下较深处有丘脑。这里相当于大脑的分配中心，它将各种信息按其感觉线路发送到大腿皮层的合适部位。事实上，丘脑可以说是大脑皮层的变体，但是它就像哑巴一样，举个例子说吧：它能感受疼痛，但是它无法分辨出被裁纸刀割的疼和被粗齿锯锯开的疼之间有什么区别。在其下部更深的地方还有一个束状结构组成的末梢系统，这是我们最深藏，最秘密的感情被放置的地方。虽然末梢系统是从拉丁语中吸收进来的，原意为一个系统的周围的、末梢的界面，但实际上它还管理我们日常生活中许多活动，如消化，心跳，以及感情与行为的其它许多方面。大脑的另外一些部分管理作为哺乳类动物所具有的一些活动。脑子控制心脏的活动，血管，呼吸系统。下丘脑位于大脑下部，控制身体的新陈代谢，体温，血糖水平，胃，性感觉。小脑安排肌肉的活动，当大脑皮层发出一个运动指令，小脑就会通知哪一块肌肉运动，该如何运动。大脑的消耗

人类的大脑平均包含约1000亿个神经细胞，每一个神经细胞都有几个用来与别的神经细胞通讯的小分枝，叫做神经元的树突。这些树突相接触的点叫做神经元的突触，如果每一个神经细胞与10个细胞保持接触（这还是很保守的估计），那就意味着每一次联系仅在大脑的细胞内部就可以达到1万亿次接触，而在理论上，联系的可能性是无限的。这似乎远远超过了我们一生所需要的数量。但岁月与其它因素会使它们受损失。当我们进入中年之后，我们开始失去很大数目的神经元，（神经元是一种相互之间传递信号的神经细胞）以及另外一种协助和固定神经元的神经细胞。大脑不会产生新的神经元来取代失去的。这样一来，如果时间长了，就会逐渐形成较大的影响。我们逐步失去脑干上的神经元，而这会影响我们的运动技能。那意味着我们的运动速度放慢，失去了灵活性，行走变得困难起来。神经元也可能在大脑皮层破裂或死亡，而这会影响到我们的学习，记忆以及其它高级机能。大脑显然试图通过在尚存的神经元之间重新加固并制造新的联系来补偿神经元的丧失。神经元丧失的速度随年龄增长而加快。这时，大脑需要更多的时间才能重新得到记忆，而且也无法像年轻时候那样快地去完成所做的事情了。这也不是说就已判定你已老态龙钟。赫尔曼医生说，除非你患上了大脑疾病如早老性痴呆症，或经受了严重的中风，否则，你的大脑完全可以在你已进入老龄之后仍然保持高效率的工作状态。赫尔曼医生用计算机的例子来说明这个问题：当你年轻的时候，你有一个具有“奔腾”速度的大脑，能够进行快速运算并迅速恢复记忆。上了年纪之后，也许，你的大脑更近似于一台386的计算机，它处理和储存信息已不那么快，但还是完全胜任工作。就像超级计算机一样，大脑也需要经常的常规保养才能维持其灵敏度。以下就是关于如何保养的几点提示：维生素会提供很大帮助维生素岛协助肌体产生神经系统的传导力，使脑细胞相互之间不断地传递信息，赫尔曼医生说。一项对38位上了年纪的德国人的研究表明，每天添加20毫克的维生素民有助于加强长时间的记忆。（维生素已每人每天正常的需要量仅2毫克，但对毫克仍处于安全范围）。有一个较好的办法：饮食的营养搭配要平衡，要包含较多的水果和蔬菜。冷冻或加工过的蔬菜有可能失去15%—70%的维生素已含量，所以最好是选择新鲜蔬菜。另外一些富含维生素见的食品有：鸡肉，鱼肉，瘦猪肉块。肌肉与大脑协调体育锻炼会促进大脑健康。有研究表明：有规律的健身操训练，能提高你同时做不止一件事的能力，并开发你的创造力。医生们还没有完全明白为什么会这样，但他们相信由于体育锻炼增强了心血管功能，因而大脑可以从血液中获取更多的氧气和其它养分，甚至可以获取更多的血流。使用它还是失去它当你使用大脑时，大脑皮层就屈曲了。研究者们发现：拥有大学学历并在一生中保持大脑活跃的人，比教育程度低、接受挑战较少的人多40%更长的树突。你并不是真需要一个文凭来促进你的树突，宾夕法尼亚州立大学人类学教授，哲学博士K·握内·斯盖尔建议说，各种类型的精神活动都可以使你的脑细胞之间的联络保持旺盛，所以，你应尽可能在当地的大学参加继续教育，或者至少可以参加电视教育课程。精神活动甚至可以帮助抵御早老性痴呆症。纽约的哥伦比亚大学的研究显示：接受过高等教育，在工作上取得了较大成绩的人，其患早老性痴呆症的机会只相当于其它人的1/3。这很可能是由于这些经常用脑的人较好地保护了突触。这就是说当早老性痴呆症袭来时，他们脑细胞之间的联络较少被中断。保持低血压高血压可造成多种后果。大约有40%的脑溢血与高血压有关。高血压降低思维速度，使人迟钝，损害短期记忆。最糟糕的是，一项对35位51岁—80岁之间男性的研究显示：高血压会导致永久性的大脑结构变化以及组织损失。此项研究的参与者之一，英格兰肯特郡贝斯赖姆是家医院的精神病学家，高级讲师，医学博士德克莱恩·梅菲医生介绍说，经过一段时间之后，就会在语言、记忆、方向辨认等方面出现障碍。权威性的建议是：每3年检查一次血压，40岁之后要两年检查一次血压。这种检查十分简单，你甚至可以每次检查身体都检查一下血压。避免缺硼也许对有些人来说，要达到智力发达所需的仅仅只是几把花生。北达科他州的美国农业部所设的格兰德福克斯人类营养研究中心的心理学者詹姆士·朋来思如此断言。微量元素硼对于人的记忆力、注意力集中、运动技能极有好处。研究表明：每天服用3.25毫克硼的一组男性在做这三组测试时明显比食物中含硼元素较低的一组男性所得的分要高。花生中富含硼。大约每盎司花生就有0.5毫克硼。但需注意的是花生油脂含量高，热量充足。其它提供丰富的硼的食品有：梅脯，海枣，葡萄干，“已们每盎司约含0.

5毫克，以及蜂蜜，每盎司有0.2毫克硼。别忘记锌当你想到你体内的微量元素时，别忘记还有锌。这种有助记忆的元素可以提高神经元功能。虾含锌最高，每半杯1/4品脱）含有8.2毫克；烤瘦牛肉，3盎司的一份约含5.3毫克；瘦猪肉，3盎司一份约含3.2毫克；煮干豆，每杯约1.8毫克；利马豆，每半杯0.7毫克；专家们并不提醒人们补充锌，因为体内含锌太多，会引起严重的痢疾、恶心、呕吐，甚至导致动脉硬化。做白卷时少放点波极

碳水化合物对马拉松运动员来说必不可少，但哈佛大学的研究表明，食用含蛋白质较多的食物对短跑更为有利。40岁以上的男性如果食用由100%碳水化合物构成的冰糕，他在集中注意力，以及进行别的脑力劳动时，比食用火鸡的人，难度几乎增加了一倍。按照健康科学大学及芝加哥医学院的心理学教授波尼·J. 斯普林的说法，那有可能是因为碳水化合物提高了大脑中的某一种血清，而这种血清会有催眠作用。相反地，含蛋白质更多的食物，比如火鸡、鱼、鸡肉，包含酪氨酸，这种氨基酸已被证明可以使人思维清晰，使大脑处于清醒的待命状态。

碳水化合物是任何食品里主要的热盘来源，但如果你想让你的头脑在随后几小时内保持特别清醒状态，那么可以选择蛋白类食品。

喝点酒：为了忘记什么的话，你做对了。乙醇会随意杀死脑细胞，长时间后，还可以引起记忆力丧失，使肌肉丧失活动能力。从来没有人给出过“安全”的饮酒量。但最近有一个来自芬兰的研究报告指出：饮用

32盎司啤酒或2盎司葡萄酒或者0.5盎司烈酒，经过一段时间后，其后果将是逐步破坏脑细胞。赫尔曼医生说：合适的饮用量是每周一杯啤酒或混合饮料几乎不会造成什么麻烦。

喝马蒂尼酒也会有点小问题，赫尔曼医生说，乙酸会影响注意力集中，所以，当你感到有少许头晕时，你就不大可能集中精神注意对话或其它细节。这也就是说第二天你可能几乎记不起这些对话和细节了。

不必服用药丸——那是愚蠢的作法也许你在杂志广告上看到过诸如“大脑的鸡尾酒”等药丸或药粉，宣称它们可以增强你的大脑。但请注意：漂亮的药丸可能意味着一个愚蠢的错误。“我所能给你们提的最好的建议就是决不要被它们迷惑，”赫尔曼医生说，“你也许会对它们产生过敏反应，也许，它们还会干扰你所服其它药物的效果。”另外，他还说，我们其实并没有弄清楚他们所宣称的药物中所含的葡萄糖、卵磷脂、硒、氨基酸以及其它成分是否会像他们说的那样起作用。“也许几年之后会看到效果，但也不可能永远不会”，他说。

我们所付的代价 复杂的东西往往需要付出昂贵的代价。你的大脑里有数不清的神经元在活动，事情有时候会变得很糟很糟。甚至，看起来对着头部轻轻的一击，会激起你流利地说出你已经几十年没有说过的某一种语言。这完全是可能的，可以给你举二个例子：曾有一个已80岁的老人经受了一次脑外伤，结果，已说了70年的英语几乎都被抹去，而他竟又说起了年幼时的意大利母语。

其它疾病更为严重。脑部出现的不调症状包括有炎症如脑膜炎，或基因衰竭，或导致身体出现混乱如精神分裂症。休斯顿的贝勒

医学院的脑血管专家弗朗西斯科·皮鲁佐博士说：“脑部特别复杂，我们对它的了解正日益加深，但仍有不少问题使我们感到困惑。我们一旦处理不好，事情常会变得很糟。”

早老性痴呆症这也属于最可怕的脑疾病中的一种。大约有400万美国人患有此病，其中，65岁以上的人约每10个人中就有一名，而85岁以上的人约有一半人患病。

简单说来，早老性痴呆症是由于脑细胞成百万地被杀而造成。当这样的过程历经数月或数年之后，患者明显开始丧失记忆力，逐步丧失语言能力和逻辑思维能力，身体机能退化，最后导致死亡。这一疾病有可能延续3—5年，至今还没有听说被治愈的病例。

尽管早老性痴呆症是目前人类健康的第四大杀手，对我们而言，它仍像是一个谜。患有此病的人，在脑细胞之间交流所需的神经元传导水平上呈现出变化不定的状态。脑部组织中含铝量较高是经常发现的现象，研究者们还研究别的因素，诸如基因，脑伤，教育程度，性别等。

帕金森氏病与早老性痴呆症不同，它不影响神经功能。但它却引起严重的肌体毛病，如肌肉颤抖，行动缓慢，行走困难。帕金森氏病是由于一种叫多巴胺的传导神经细胞缺乏而引起的。使人感到欣慰的是：至少90%以上的患者都会因药物治疗而有所好转。

中风这是脑部疾病中致命的一种。美国心脏联合会估计中风者中有近40%会死亡。这意味着每年都有57000人以上。医生们介绍说：中风大约有两种基本类型。第一种是由从胸部往大脑的动脉中出现的血凝块引起的。血凝块阻塞血流，阻止了氧气和其它营养物质的输送，这样脑细胞被杀死。另一种中风是因脑动脉破裂出血而引起的。这样切断了流向脑部的血流，脑细胞因得不到新鲜血液而死亡。

尽管这种脑动脉破裂出血引起的中风只占中风总数的约1/5，它们却通常比由血凝块引起的中风症要致命得多。 小知识 创造力：人与动物的区别之所在 这就是爱因斯坦与猩猩，皮卡梭罗与负鼠，你与耗牛之间的区别。因为人脑，人类才具有创造力。因为动物大脑，它们才不会直立，不会说话。 并不是只有那些裁员雷帽的人、写诗的人才具有创造力和想象力。纽约市的布法罗创造力教育基金会的项目负责人威廉·谢波德说：“每个人都具有这种能力。事实上，创造力正日益变成一种生存所需的技能。你必须跟上新时代。用新方法来办事，否则，你和你的公司就会落伍。” “当然，仅仅只是坐在自己的办公桌前，并且说‘噢！我的大脑，富有创造力吧！’是远远不够的。你必须知道怎样驱使自己的思维进入创造性的状态，并且学会怎样利用创造力去理解并接受新颖而独特的信息。”谢波德提到了如下的要点：

不要太挑剔一种叫做“炒主意”的办法可以促进你的创造力——无论是单独的或是处在一个集体当干。首先确定你试图解决的问题，然后开始思考解决的办法。它们并不需要被弄得很清楚，或者多么具有实际性，甚至也不需多动听；你尽管不停地提出想法并马上写下来。然后也不要试图判断这些主意是否好。只要围绕着你解决的问题，你的思考可以随心所欲。

过了一段时间，也许10分钟，也许5分钟，停止记录。如果可能的话，你把记录下来的这些东西放到一边去一天左右，然后再回过头来仔细看看你所写的。很有可能，你解决问题的办法此刻就在眼前了。 变换一下手头的工作有时候我们过于把注意力集中在手头的工作上，大脑无法对压力作出相应的反应。如果你感到像是撞到了一堵精神上的墙，那么最好中断一下，去做另一件完全不同的事。如果你似乎无法理解某一段文字——比方说，你可以去因子里拔拔草。这样给你的大脑提供了一个在较轻松状态下仔细考虑的机会。

与你自己做个梦的约会下次当你老板看见你在“白日做梦”时，告诉他，实际上你正在做着提高自己自觉创造力的严肃的事情。“白日做梦”，小想一会，能使你暂时回避眼前的压力，然后继续使大脑保持富于创造性的“魔力”。 “白日做梦”实际上应当受到鼓励。”谢波德说，“你当然不应该数小时地离开工作。但拿出一小会见时间去玩味一下自己的主意，想象一下它的运用情况，将会是极其有益的。”并且，最好不要去评价你想的东西，就让思绪随意来去，留待下次再去深思。 建立新的联系我们大多数人都是按预置的思维方式去思考问题：桌子，椅子；盐，胡椒。如果你想发挥自己的创造力，那么你就要去比较那样乍一看上去没有联系的东西，法式牛排：B-52轰炸机。然后用几分钟尽最大可能罗列出你能想象出的它们之间的联系或相似性。“这样有助于你在看问题时运用新方法，采用新角度。”谢波德说，“这能打破那种我们常常极易陷入的传统的思维方式”。 一旦作好了准备工作，就迅速转入正题。比方说你改日考虑一下公司的糖果柜台，就拿它们来与艾菲尔铁塔作个比较，或者可以去比较比方说会议室的银根，等等。列出一张单子，找出它们之间的联系，再看看哪一点值得更进一步考虑。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 记忆

1974年5月，布翰丹塔·继希塔人当众背诵了16000页佛经1992年5月29日，多米尼克·奥不里埃恩，大不列颠王国人，仅用了55.62秒钟时间记住了一副正在洗的纸牌 五种加强短期记忆的神奇方法 确实存在着能帮助人们更好地记忆的智力练习。休斯顿的贝勒医学院的脑血管专家，医学博士弗朗西斯·皮鲁佐罗介绍给我们如下的方法： 提取头一个字母



为了记忆一系列人名或杂货名，你可以把每一样东西的第一个字母提取出来组成新的单词，如：Wanda, Ornar, Rita, K. n, 你可以把它们变WORK; Soap, Harn, Or—mpes, Pistachthe, 你可以把它们组成SHOF, 这是一个极有名的记忆术。

分散注意力学会在混乱的环境集中自己的注意力。比如：在读书时把收音机的音量开到很大。或者同时看两套电视节目。然后，尽量去回想出你所读到、听到、看到的内容。这个办法可以帮助你挑选出重要的中心内容。这是提高记忆力的关键一步。分组当事情处在含有5—9项的一个组合中时，大脑对它的记忆变为有效一些，所以，当你要记一长串的东西，比如有30个吧，你就试着把它们分成六组，每组为5项，这一过程叫分组。每一组里的东西要有一个共同的中心。例如：你若是去买东西的话，可以分出蔬菜类、罐头食品类。诸如此类。联想如果你记忆人名时感到困难，试着使它形像化。把这个人名与某一事物或动作联系起来，在脑子里形成形像。比如：要记一个叫Neil的人，脑子里就出来一个跪着（Kneeling）的人的形像。韵脚也能加强这种联系。如果一个叫tarry的人有络钢胡子，你就把他记忆成ffeilyLarr（多毛的Larry），但千万不可不小心叫错了名字。放到“抽屉”里如果你经常丢失钥匙或者钱包放错地方，那你就设置记忆抽屉。就是说设置一个每天存放易弄丢的东西的“抽屉”。当然，并不说是一定得真是抽屉，一个壁柜，某一柜面或者床头柜，也很不错。这样也很容易养成习惯。以后你再也不用满屋子翻箱倒柜去找，去翻遍所有衣服和裤子口袋。人脑里记忆停留的方式便笺簿记忆你的大脑通过它来记电话号码，你刚到过的地方，见过的人的名字。这种记忆往往只能保持短时间的清晰，很快，所记的东西就被忘记了。中期记忆这是每天的记忆所临时停留的地方：今天你穿的什么衣服，丹·拉瑟在电视新闻里说了些什么，昨天晚餐都吃了点什么？这样的内容大多只能保持几天，然后就被放弃了。你也可能会用中期记忆去记忆一次考试或一次演出的内容。如果这记忆内容比较重要的话，它也可以转向长期记忆。长期记忆这里是所有较重要的记忆内容所停留的地方。比如你的结婚纪念日（当然，最好是还有结婚周年纪念日），你的社会保险号码，你的第一次吻。它可以由对某一事件或项目的思考而直接进入，也可能会因某一种暗示如气味，声音，味道成光线等间接进入。大脑与性别这并不是老调重弹：男性在思考，反应，语言交流等方面区别于女性，其证据就在生理学上。以下就是男女在大脑上的区别：——女婴大脑的发育速度超过男婴。

——妇女大脑中连接左右两半球的通道比男人们的更大一些。——对大脑的扫描发现，妇女们思考问题倾向于大脑的两部分都使用，而男人们则明显地倾向于使用某一部分。——尽管男人们的大脑比女人的大10%，女人们的脑神经却多11%。——语言的记忆与流畅这一点上，女人们比较出色，而有关空间的事情，如看地图，男人们做得更得心应手。——男人们也更擅长于使用运动神经。大脑的敌人：六个损害记忆力的“炸弹”紧张感有那么多的东西要记，而时间却又非常少。紧张感会降低许多男人的集中精力和进行短期记忆的能力。缺少睡眠在你睡觉时，大脑才得以对记忆内容进行分类扫描。睡眠能使你白天变得更机灵，因而更能集中注意力。所以，不要压抑你对夜晚睡眠的要求，否则，你的记忆力就受到同样压抑。乙醇即使几杯啤酒也能使你注意力变模糊，你很可能难以叙述你在喝酒后所经历的事情的细节。痛饮会杀死你的脑细胞。过一段时间之后，这样的滥用乙醇就会影响你储存和重视长期记忆的能力。高血压降低短期记忆力，减慢脑力运算速度，会导致因缺血和养分而造成的脑组织损伤。最好定期去检查血压。咖啡围降低注意力，影响睡眠方式。每天一杯咖啡还是可以的，但哪怕再多一点点也会损害记忆力。也要避免其它含咖啡因的刺激物，兴奋剂。它们一方面使你不嗜睡，同时却在破坏你的记忆力。烟吸烟引起动脉硬化，减少输入脑部的血流，因而影响记忆力。在研究中，不吸烟的人在重现一系列数字的能力上明显表现出强过吸烟的人，在标准的记忆力测试中，不吸烟的人得分也普遍要高一些。乳房检查乳房上的肿块急切注视乳房的增大避免乳房肥大男人为什么也有乳房？不要撒谎！肯定曾经有过这样的时候，你沉思默想这一问题。每个人都有，谁会没

有呢？男人身上的乳头可真叫人并不明白。这个问题的答案其实非常简单：男人和女人的身体都是从同样的模子发育出来的。你知道，男人和女人的生理结构最初（那就是在子宫里的头几个星期）并没有什么区别。是荷尔蒙促进了生理结构的发育，产生了男人与女人身体的差别。按照这一理论，男人的阴茎与女人的阴蒂起始于同一来源，是荷尔蒙促使它们发育成不同的肌肉组织。谈到乳房，在进入青春期以前，男人与女人的乳房都是一个模样，乳腺并不发达，也不表现性的差别。进入青春潮之后，单丸激素使乳腺萎缩。对女人来说，雌激素使乳腺兴旺发达。感谢你，生理学！

健康问题 尽管男性胸前的这些腺没有什么作用，但他们仍在胸前，这也就意味它们有可能造成点麻烦。在每年的183400例乳腺癌病例中，男人们也占到了1400例。威斯康星医学院外科教授，医学博士威廉·多亲根医生相信：尽管男性的乳房不如女性的敏感，、但男人们同样要注意它可能带来的问题，“仅仅只是在淋浴时对你的身体特意注意一下，并意识到有产生问题的可能性，就足够了。”他这样说。

由于男性乳房不会发育，所以这里较少有可能导致癌变的肿块的藏身之地，所以，一旦发现这里有不明白的肿块，就应当去看医生。一份对335名受乳腺癌折磨的男性病例的跟踪报告显示：那些在癌变扩散到淋巴节之前就已被确诊的病人。再活10年的人所占的比例达到84%，而当癌变已扩散到4个或更多淋巴节的病人继续活10年的人所占比例仅为14%。

另一种男性乳房疾病也较常见，那就是少量雌激素刺激导致男性胸腺膨胀增大。大多数情形出现在青春期前后的有丰富荷尔蒙的男孩身上（是的，男性身体既产生睾丸激素，也产生雌激素），以及50岁以上的男性成年人身上。曾有一例这样的由于雌激素刺激而造成的男性巨乳症；一名男子在休假时经常喝酒，结果休假结束时，乳房变得异常的硕大。为什么会这样呢？原因可能是，一、乙醇抑制睾丸激素的分泌；二、国外某些地方的鸡被注射了雌激素来刺激生长速度。由于这两个因素的影响，这位男子在短时间内变得像女子一样了。

多亲根医生相信，大约30%—40%的男人在其一生中的某个时候有可能受这种男性巨乳症的干扰。药物治疗能使其其中18%的人有所好转。如果你的乳房突然增大，你最好马上去看医生。肝脏疾病也可能导致乳房膨胀，因为肝炎会抑制体内睾丸激素的分泌。还有一种类似的乳房增大的增形，被称作假性巨乳症，发生在那些极肥胖的男性身上。脂肪在胸部积存太多，使它看上去像一个大乳房。消除它的办法很明显：减肥，多条根医生说，有些男子去做胸部吸脂术，如果胸部组织发达，医生也可能会给作传统的外科手术把它们去掉一部分。下巴

卡里·格兰特是个典型，他有一个极出色的下巴。如果你喜欢酒窝的话，柯克·道格拉斯的酒窝就很不错。至于杰伊·莉娜则纯粹靠她的声音取胜。但是，恐怕有史以来最出色的下巴还应当属于爱德华·亨利·哈利·盖勃，他是美国在1910—1920年代的一位拳击运动员。在那个时候，并不戴拳击手套，也只有男人参与拳击运动，他连胜了178场比赛而无一失手。除非你让哈利照着它来上一下，一般地说，你的下巴几乎从不会给你找任何麻烦。而它仅仅不过是在你下嘴唇下面的一块三角形的骨头而已。（如果你的下巴骨的前面有隆起的小骨头块的话，那么你的下巴就会出现小酒窝）。下巴可能给你带来的问题事实上也许只出现在它们过于发达的时候。当人们上年纪后，更趋向于长出双下巴，下颌下垂着松弛的肌肉，看上去就像一包腊肠。“喉结位置较低的男人更容易出现双下巴。”洛杉矶的加利福尼亚大学面部外科的临床医师罗伯特·科特勒博士这样说。花大约5000美元，一次整形外科手术就可以去除下巴底下多余的脂肪，并使下巴变得更紧凑；甚至，医生们还可以往里添加硅移植片，让你获得有加迪克·特蕾西的下颌线的下巴。但是，最简便的办法仍然是减肥，至少10磅。科特勒医生说。

在你减肥之前，衣服的领口最好大一些，因为你若穿领口太紧的衬衣，那会把脖子上的肉挤到衣领上面去。纽约市的时装联合会的负责人马克西姆·雅可波尼先生提醒说。衬衣最好选择尖角领的，它可以使下巴显得瘦长一些。千万不能穿V字领的毛衣却不穿衬衣在里面，除非你要特别突出你的胖下巴。

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 循环系统

正常人体细胞数为35万亿个      几个健康人体内每秒钟产生的新红血球数目约为2百万个  
体内血管总长度为6万英里

怎样保持循环      以下是保持循环系统健康的五个要素：      少吃脂肪脂肪产生胆固醇，胆固醇会阻塞动脉。结果：高血压，心力衰竭，中风。胆固醇是美国的一大健康杀手。最好的食谱是含丰富的碳水化合物，低蛋白和低脂肪的食物。每日饮食中一定要有水果，蔬菜和谷物，家畜，家禽和海产品的量不要超过六盎司，避免另加黄油和动物油。      增氧练习心脏也是一块肌肉，是动脉很集中的地方。增氧运动能使它们强壮，所以你可以有规律地做增氧练习，如散步，游泳，骑脚踏车。运动的强度不必太大，每周3次，每次30分钟轻快的步行就能达到降低血压的效果。      观察血压血压能显示出你的心脏工作的辛苦程度。持续的高速跳动大大地增加心力衰竭的危险。舒张压每下降一格（血压表上）就会减少2%—3%心力衰竭的危险。      消除紧张感如果你不能很轻易地说出你很信任人的名字，那休息致命的心脏病的危险将远远超出别人。一项跟踪调查显示，那些没有结婚，没有朋友或可信赖的人的人，一旦诊断出有心脏病，其中一半在5年之内就会死去。而息相同病症却得到社会关怀的人只有17%的人会在这么短时间内去世。      减去多余的体重超重使心脏工作更为吃力，也使循环系统压力增大。可以这样确定你的标准体重：以105磅作为基数，在五英尺以上每增加显英寸高度就加上6磅。如果你骨架较大，可以在这个体重数上乘10%再加上，得到一个总数。      人与循环      体内的每一个细胞都需要赖以生存的营养物质：葡萄糖、氧气、矿物质、水以及其它。同样，这些细胞也产生出需被运走的垃圾。循环系统的主要职责就是分配好营养物质，同时运走这些体内垃圾。      我们从心脏右侧开始我们在循环系统的旅行。这里是血液回归的地方。右心室把血液压到肺部，在肺部卸下二氧化碳，同时装上氧气。      血流回到心脏的左心室，这是心脏房室中最有力的一个，通过强大的压力，左心室把血液送进主动脉。主动脉是全身最主要的动脉，从这里出发，一部分血液到了肾脏，在这里过滤出一部分废物；一部分血液来到肠道，在这里吸收营养；也有一部分血液进入错综复杂的微细血管网络，沿路输送给身体的细胞所需的冬种营养成分并且带上细胞排出的废物。      经过这一圈之后，血液进入静脉并回沉到心脏右部，又从这里开始新的循环——一滴健康血液正常走完这一循环圈约需30秒。      锁骨      锁骨是上身肌肉的主要支撑点，所以每次去描一把案子，或者举起一个箱子，肌肉都会牵动你的锁骨。你的锁骨必须支撑住负重，由此，锁骨也得以强壮起来。

你的锁骨正是处在你所希望的地方：就在衬衣领系紧的地方。每一根锁骨都呈长长的S形曲线，从胸骨的上部一直延伸到肩胛骨上都。连接这几块骨头的是多条韧带。      锁骨极少出现关节脱位现象，因为连接锁骨与胸骨，锁骨与肩胛骨之间的韧带无比坚强有力。骨折现象似乎更多见一些。当你摔倒，试图把手伸出去支撑住自己时，强烈的震颤与撞击力通过你的肩膀传到锁骨上，可能引起锁骨骨折。      如果确实骨折了，你会感到很疼痛，你的手臂变得软弱无力。一旦你怀疑自己骨折，最好马上去照X钱片。托莱多医院急救中心的负责人，医学博士布鲁斯·杰尼亚克医生说。

过去，锁骨骨折后都采用固定住上臂和肩膀几个星期的作法来治疗。现在，有了改变。杰尼亚克医生相信，锁骨完全可以自我很好地恢复，所以，如果医生开给你的处方仅仅只是“不要紧”时，一点都不必惊讶。      加利福尼亚大学的神经学临床教授、医学博士、生理

学博士斯各特·霍尔德曼医生介绍说：如果你想增强锁骨，你可以锻炼你的上半身肌肉。尽管放心：因为举重而导致锁骨受伤的情形极少见。大多数的受伤都是锁骨直接受打击或外伤。

消化系统喝大量水多吃纤维含尽丰富的食品经带锻炼身体刺激消化系统通畅 在20世纪早期的一些年代里，医生们都认定结肠是身体里不好的邻居，倒霉家伙，有毒的蹩脚货，是它导致身体里许多不调症，如风湿病，结核病；甚至连精神分裂症的病因，医生们都追溯到结肠。然后他们作出简单的处理办法：彻底清洗，手术切除。他们确实这样做了。甚至当身体出现与消化系统毫无关系的不调症时，医生们也常用到灌肠法。至于手术切除，曾有一个不幸的男孩想到医院去治疗咽喉痛，结果也失去了他的结肠而不是扁桃体。还有，一名男子坚持要切除掉他妻子的结肠，以便让她变成一个性情温和的伴侣。这些乐于动手术刀的医生们认为，一旦结肠被切除，小肠就直接与直肠相接，衰老会放慢，病痛就会消失，一切都会变得好起来。但他们错了。在30年的时间里，这个手术都十分流行，但它使人永远地丧失了一些能力，而不只是丧失去除的那一点点。当真正的原因被弄明白，这种胡乱的切除术停止之后，医生们发现，结肠根本不是什么有毒的废物，相反，是一个对身体极其有利的器官。

身体的水井 结肠，也就是人们所熟知的大肠，上端位于腹部右下方，与小肠相接。结肠弯曲形成一个字母M形，下端与直肠相接。直肠就像一根5英寸长的管子，充当容纳固体垃圾的废物箱。在食物到达结肠之前，已经变得粉碎，大部分营养成分已被吸收走。换句话说，它几乎已经不再是食物了，而是一种半流质状的软泥，称为食糜，需要结肠来做的就是吸取其中的水分与矿物盐分。这一过程可能需好几个小时，也可能需好几天。在食糜到达这个5英尺长，2英寸宽的结肠底端之前，水分差不多都已被吸收完毕，变成了医生们用文雅的名称所指的“排泄物”，即大粪。结肠也是一种吞吃消化酶的无害细菌的繁殖与藏身之地。没有这些细菌，可以毫不夸张地说，这些消化酶会“吃”穿肛门及附近的肌肉——如果让它们顺道排出体外的话。俄勒冈州波特兰市的一位结肠与直肠专科医生，医学博士尤金·S. 萨利文医生这样说。

保持通畅 许多疾病都会损害结肠。大多数情况下，只要你多吃富含纤维素的食物，多喝水，遵循其它一些保养结肠的办法，这些疾病都可以避免。以下内容可供参考：多吃纤维素萨利文医生说，纤维素就是水果，蔬菜或谷物中难以被消化的成分。它们能加速食物通过结肠，这样就减少了结肠与食物中可能存在的致癌物质接触的时间。另外，纤维素吸收水分，因而能使大便湿润，柔顺，排便时无须用太大力气。

美国男人每天大约吃15—20克纤维素。医生们声称，我们每天至少要吃25克纤维才能保持结肠健康。这个量约相当于吃10个苹果；可是，也许只有约翰尼·阿普列希德才能够很痛快地吃下这么多的苹果。但是，我们可调整食物搭配，只要每天吃到6—11份谷类、面粉类主食，5—9份水果和蔬菜。比如：草莓、香蕉、豆子、花生等，你的肠子将毫不困次地得到所需的纤维素。

“我告诉我的病人，如果他们的大便又软又蓬松（软硬度相当于稠方块奶酪），那他们做得很不错。如果他们的大便干燥，像硬泥块似的，那他们需要在他们的食物中增加一些多纤维的品种，”新奥尔良的奥切斯勒医疗中心直肠与结肠专科主任、医学博士戴维德·E. 贝克医生这样向我们介绍。

逐步培加在饮食中猛地大量增加纤维素会引起腹胀，痉挛，在肠胃内产生大量气体。所以，每过两星期时间再每天增加3克纤维素，这个数量大致相当于每天吃1个苹果，或半杯萝卜泥，如此，你的消化系统才会比较容易适应。丹佛市的一名内科医生，《慢性消化系统疾病治疗手册》的作者杰亚德·格内利博士提出了这样的建议。

多补充水分水，水果汁以及其它流质食物能帮助纤维素更好地通过结肠。佛罗里达的奥兰多地方医疗中心胃肠病学家威廉·B. 路德曼博士建议：每天至少应该喝6至8杯8盎司一杯的饮料。

少喝咖啡热热中含有一种难以消化的油质，使大肠些发炎。萨利文医生建议，每天最好不要超过两杯8盎司一杯的咖啡。

减少脂肪除了可能导致腹部痉挛，腹泻之外，脂肪太多会引起某些癌症。格内利医生说，要仔细阅读食品说明书，尽量把油脂控制在全部卡路里（热量）的30%以下。从一开始，每天就不要吃超过两份3盎司一份的深色肉（牛，羊肉等），家禽肉或自。也要小心脱脂食品脱脂并不是一定就对消化系统的健康有利。大多数的脱脂食品，特别是烘烤类的食品，通常含糖量都比较大，而这给消

化带来了不少麻烦。格内利医生说，在决定选取食用某一食品之前，最好把食品说明书上的营养成分含量表仔细看一看。让结肠也运动运动有规律的体育锻炼，即便是每周3次，每次仅20分钟的散步，也可以刺激消化道，并使之保持通畅，路德曼医生说。根据哈佛大学大众健康研究的专家们的看法，运动也能降低结肠生囊肿的危险。在对47768名40—75岁之间男子的体育活动进行的研究中，研究者们发现，体育锻炼最多的人比体育锻炼少的人得肠道囊肿的危险性低1/3。同样，这批研究者在另一项研究中也发现，经常坚持定期体育锻炼的人得结肠癌的危险远远低于那些不常锻炼的人。放松紧张感能引起腹部痉挛，腹泻或便秘。一旦紧张感影响到你的消化道，你可以试着练习一些放松法，如：深呼吸，瑜伽或打坐等。格内利医生这样建议。结肠“敌人”一瞥 由于结肠疾病与直肠疾病常出现相似的症状，所以，去看医生时一定要对出现的问题都仔细地检查、诊断，特别是当你注意到大便里含有血清，或者改变了大便习惯，出现便秘的时候。尽管这些不适症在性质上有所区别，但其中大多都能够通过同样的办法加以防止或减轻。路德曼医生说，在食物中增加纤维素，多喝饮料，进行体育锻炼，就是一些很不错的办法。下面就是一些常见的下消化系统不适症的症状：腹泻常见于多种消化系统疾病。当你出现腹泻症状时，避免吃太硬的食物，并且要喝大量水或清汤，果汁，果子冻。可以到药店去买一些止泻药（可参考药品包装上的说明），用说明书上要求的水量的两倍与药物一起服下。多喝水不仅不会使大便变稀，相反会使它变粘变硬。萨利文医生说，如果腹泻时间持续超过48小时，那就须去看医生了。便秘这是另一种常见的消化系统疾病，有的场合下，可以多喝水，饮料，包括柑，葡萄，葡萄油等做成的果汁。萨利文医生介绍说，你可以去药店买点成药，服用时按两倍药品说明书上要求的水，这样可以迅速消除便秘。如果服药无效，那么最好去做体检。肠道过敏症这是最常见的消化系统疾病，大约1/5的美国人受到肠道过敏症的干扰。这种肠道过敏症有许多名字：胃过敏，结肠痉挛。但这都没有被认为是一种单独的疾病，相反，它是一种综合症，包含有疼痛，痉挛，腹胀，便秘，腹泻等多种症状，是由于肠道肌肉无法正常收缩而引起的机能失调症。格内利医生说，这种疾病可以通过改变食物结构来控制或消除。肠道囊肿这是一种生长在结肠壁外的液囊，它凸出并伸向腹腔内，形成肠道囊肿。这种疾病常发生并无预兆。45岁以下的男人约33%体内有肠道囊肿，而85岁以下男人中有66%的人有肠道囊肿。如果囊肿发炎并引发疼痛就变成我们所熟知的结肠炎。结肠炎常容易与其它疾病混淆，甚至一些有经验的医生也会犯这样的判断错误。阵发性的疼痛，腹泻，以及其发作时的相对温和性，很容易被误认为是肠道过敏症。如果痛感只集中在某一点上，又极易被误认为是阑尾炎。治疗时，结肠炎通常处以抗生素。只有在很严重，很复杂或急性疼痛时，才施行手术。要想防止它再发，你必须得改变旧的饮食结构。溃疡性结肠炎这是一种较少见的袭击结肠道的炎症。目前还不十分清楚这种慢性肠道不适症的病因。食物一般地说对这个病症产生不了什么影响，药物却可以很快控制它。如果症状很顽固，长时间不见好转，有可能导致肠道产生永久性病变，这个时候，手术切除肠道恐怕是治愈它的唯一选择了。慢性溃疡性结肠炎也常与一种可能袭击结肠的病——克罗恩氏病很容易混淆。

克罗恩氏病（节段性回肠炎） 这种疾病的许多症状均与溃疡性结肠炎相似，但它有可能发生在消化系统任一区域，而且最常见是在小肠末端。它对整个消化系统都产生影响，但起因尚不清楚。药物治疗可以控制病情，但是与溃疡性结肠炎不同，它无法通过手术的办法来切除掉病灶。溃疡性结肠炎仅限于结肠这一段，手术相对比较好处理。另外，萨利文医生说：也许，克罗恩氏病是为数不多的少吃纤维素却对病情有利的消化系统疾病之一。息肉长在肠道内，通常是良性的，但能导致肠梗阻，而肠梗阻却是诱发结肠癌的病因之一。男性似乎比女性更容易生长息肉。息肉生长常无症状，但可通过化验大便中的血块，或通过结肠道检查发现。可以通过手术切除肠道息肉。小知识 结肠癌：可防止，可治愈

在众多个人触目惊心的统计材料中，你可能已听说过结肠癌。但有一点是最值得你记住的：如果发现较早的话，结肠癌是最有可能被治愈的癌症之一。事实上，约40%以上的男人在确诊患有结肠癌之后，仍能活5年以上。当然，这么一点令人欣慰的消息并不意味着你可以放松警惕。现在，每年都诊断出75000例结肠癌患者，成为美国男人的三大癌症人

一（命两位是肺癌，前列腺癌）。按美国癌症协会提供的资料，疹年约（这个数字一半的患者死于此症）。所以，一定要对这样的一些症状保持高度警惕：直肠出血，大便中含上演，腹部疼痛，突然的体重下降，大便变化如上现便秘或腹泻。如果你有以上症状之一，最好迅速去医治。应当去检查直肠，做粪便化验，彻底查清楚大便一是否含有血，这很重要，这样的检查在进入40岁之后至少每两年应做一次。50岁之后应当每二到3年去做一次结肠键（观察仪。易弯曲的中空管道，用以检查结肠）检查。如果家族有结肠癌史的男子应当从40岁就开始这种常规检查。纽约市斯隆·凯特琳癌症治疗中心的胃肠病学和营养服务部主任，医学植上悉尼·温奈威尔说，通过多吃富含纤维素的谷类，水果，蔬菜，你可以人大减少患结肠癌的危险。医生们相信，纤维素有助于食物物快地通过结肠，这样食物中可能含有的致癌物质没有什么时间去影响结肠壁的细胞。减少食物中脂肪含量也是一个很好的办法，温奈威尔说，大量的脂肪可以直接增加已存在在食物中的致癌物质的活力。密切注视体重变化。说来威尔医生说，肥胖的人患结肠癌的危险明显高过他们的瘦朋友。所以，如果你拥有了稍微过量的体重，最好还是想办法去掉它。而且——这似乎是一件破天荒的事，如果你吸烟的话，戒掉。如果你不吸烟，那就永远不要再开始。如果你喜欢喝点活的话，那倒可以放宽心一点。最后，定对散散步或做点别的形式锻炼活动。在一项对20岁至75岁之间47723名男子长达六年的研究中，哈佛大学大众健康中。心的研究者们发现，与那些惯于久坐的人相比，喜欢体育锻炼的人患结肠癌的危险减少了一半。温奈威尔医生说，也许就像纤维素一样，体育锻炼也可促使结肠通便从而减少致癌物质与结肠接触的时间。小知识 减少放屁 许多年以前，困惑不解的伦敦博物馆的官员实在无法指出是什么东西正在破坏他们的艺术品，所以他们就请了一名大气化学家。他很快就察觉到了症结所在：生理排泄物，更为人所知的说法：放屁。按照这位化学家的解释，顾客们在博物馆的艺术品收藏室排放的屁大大提高了空气中硫化物的含量，而它们正是使画面变黑，使银器黯然失色，使照片受到腐蚀的真正凶手。幸运的是，不会有几个人会把无价之宝悬挂在自家的墙上。但是，这些多余的气体，在不太合适的时候响起，也够让你在社交场合中丢脸的。正常人也也许每天放屁10—20次。这些气体形成于某些碳水化合物如豆子、甘蓝菜等难于被消化吸收的成分留在结肠里的渣滓中。以法律为食的细菌释放出这样的气体。明尼阿波利斯市的威特灵医疗事务中心的一个研究小组的副主任，医学博士迈克尔·D·利维特医生说，氮气、氢、二氧化碳、硫以及其它气体组成的混合物发出了难闻的气味。虽然对不同的人来说，诱发这种气体产生的食物和饮料不尽相同，但也有一些共同的：奶酪、洋葱、洋白菜、苹果、小萝卜。牛奶、汽水、乙醇。吞咽空气会加剧问题的程度。以下是一些减轻这一问题的办法：吃没但一点并仔细咀嚼进入结肠中的没有被消化的食物越多，这样的气体就会产生更多。吃得慢一点可以让唾液更充分地开始消化过程。丹佛市的一名内科医生，今慢性消化系统疾病治疗手册》的作者，医学博士杰亚德·格内利医生这样说。记“日记”在一个星期内，大致记下每次放屁的时间，以及所吃的食物，所喝的饮料。如果某一特别食品或饮料看起来可能导致这种气体的产生，那就在以后的食谱中加以控制。浸泡豆子豆子是纤维系丰富来源之一，但它们又是讨厌的气体的产生源。在吃豆子前，把它们整夜地充分浸泡。也许会有助解决部分问题。加利福尼亚大学戴维斯医技药物学临床助理教授罗伯特·查姆提出了这样的建议。加问药店里会有些含有酶的药物如乳糖酶、牛奶酸，它们可以在结肠里的细菌之前分解牛奶，豆子以及其它食品中的糖分，从而抑制放屁。利维特医生这样提醒人们。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录



做腹部强化练习

避免肌肉过于丰满

有些人对他们的肱二头肌不满意。有些人使劲地练胸肌。于是有奥林匹亚先生：弗兰克·赞思。他最令人佩服的肌肉就是：横隔膜。从尚未成熟的14岁开始，他就常仰卧在一棵锯倒的3英尺宽的树干上，从头顶上把50磅的东西举上放下，伸展他的骨架结构，强化呼吸肌。多年之后，他有了一个强壮的隔膜，他几乎可以把它往腹腔里吸到贴到脊柱上去。他可以把这个叫做腹真空的造型保持30秒之久。正是这一出色的造型使它三次蝉联奥林匹亚先生。“是这个造型调动了全场的气氛”，《永远保持无比健康》的作者赞思先生说。

无暇休息片刻 与你的心脏一起，隔膜也许也是体内工作最繁忙的肌肉。这块圆顶形的肌肉块在胸腔与腹腔之间筑起了一道墙，墙上还有些许让各种管道，神经，血管通过的小孔。隔膜的主要工作就是：控制呼吸。隔膜与脊柱，肋骨下部，胸骨的下端紧密连在一起。当你吸气时，隔膜往下突入腹腔，引起肺部扩张，空气通过鼻腔和口腔被吸进。当你呼气时，隔膜放松，恢复到它位于乳头下位置的圆顶形状状态，这时它压迫肺部，把空气排出去。除了呼吸之外，你还可以利用隔膜做别的工作。它还可以往下挤压，帮助排出大小便。它也可以帮你发出声音。什么地方出问题 一般地说来，隔膜是一块健康的，无需太多保养的肌肉。它最常见的毛病是打呃，肋部疼痛。不太常见但更为严重的毛病是：疝。打呃是你的隔膜发脾气的结果，虽然也有人把它归结为狼吞虎咽地吃东西，咕嘟咕嘟地喝汽水，滥饮酒导致的，但真正的原因没人确切地知道。当你打呃时，隔膜并不自愿地猛地收缩。这一动作突然扩张了肺部，因而空气被吸进。但随之肺部的通道马上又关闭了，所以这股空气撞到了肺壁上，产生“嘎”的一声。就像发一阵小脾气似的，几分钟之后，打呃声就自行消失了。为了制止打呃声，你就得停止抽搐。通常可以采取吃点刺激性的东西的办法，比如一汤匙醋：猛地喝进一大口水；或是自我惊跳一下，改变一下呼吸常规，也都有助于消除打呃。你可以放慢吃饭的速度，约束所喝汽水和酒的量，以及避免让小虫子进入耳朵，做到这些也许可以防止打呃。从脑部往膈肌发指令的膈神经正好从耳鼓边上经过，对它的刺激也会导致何呢。曾经有一名妇女打呃，其原因经检查发现是一只蚂蚁爬进她的耳朵。肋部疼痛赛跑的人、骑手都常有同样的毛病：肋部剧痛。尽管还没有人确切地知道人们为什么会出现这个毛病：肋部痉挛性疼痛。运动生理学家，生理学博士欧文·安德逊先生对此有一番解释：弹跳。不论何时，只要你做一个弹跳动作，体内的器官都将对此作出反应。大多数的内脏组织都与隔膜连接在一起，其连接物是许多韧带，在跳动时，这些韧带总是在拉、推。运动时间太多，隔膜会因长时间被拉紧而变得精疲力尽，安德逊先生说：这时你简直感到肋部像是插过去了一把刀子。

肋部疼痛是可以避免的。要注意的一点是不要在吃饭时或刚吃完后就跳动，安德逊先生说，食物使胃部变得沉重起来，这时候做弹跳动作，很容易引起肋部疼痛，使隔膜保持自然状态大大减少引起你疼痛的可能性。对于运动员们而言，当左脚触地时再呼吸有助于减少肋部疼痛的产生。内脏中最重的肝脏位于体内之右侧。当你在右脚踏地地呼气，你的隔膜正在放松往上，而这时肝脏却骤然降下，会使隔膜突然拉紧一下。“大多数人都是在右脚落地时呼吸的，如果你能把这一习惯改变了，变成左脚着地时呼吸，那么，你的肋部疼痛感会减轻很多。”安德逊先生说。

但是，很遗憾，对于摩托车骑手们，我们无法拿出更多的好建议，恐怕你们能做的大概就是尽量去选择平坦一些的道路了。安德逊先生说。隔膜上出现的疝（赫尼亚）基本上是因为食管在通过隔膜到胃部去时，脱离自己应当处的位置。就在隔膜上食管穿过去的地方出现空隙，有时候这个空隙会扩张得比较大，连胃酸都有可能往上涌到食管以及更上面去，从而导致食管发炎，或者所谓的心口灼热。发展到一定程度，隔膜病甚至需要手术治疗。

你可以借助减轻体重，不穿紧身衣等来避免动手术。路易斯安那州的斯古佩特医院外科医生，医学博士查理斯·依灰格说，体内脂肪太多就挤占了内服波占的位置，这会压迫你的胃，可能使它们通过隔膜上的空隙往上挤，从而使食物和胃酸不是往下走而是往上去。穿太紧的裤子，腰带系得很紧也可能产生类似的问题。依灰格医生这样说。有一个健康的、富于柔韧性的、强壮的胸膜能加强呼吸功能。按照弗兰克、费思所提供的两个颇有益处的练习，现在我们给你提供几点你可以做到的练习。推举哑铃仰卧在长凳上，用双手把一只哑铃放低到头部以后，这时吸气；然后把哑铃提拉到面部上空去，这时呼气，可重复多遍。这个练习就是赞恩先生用来伸展他的骨架和强化隔膜所采用的办法。训练解膜一定要在空腹时才做这个练习。当你呼气时。利用隔膜与腹肌把体内空气彻底排干净，然后，不要吸进空气，而是把隔膜用力往脊柱上贴，并同时想象着腹肌已经贴到脊柱上去了，你可以设计出这么一个造型，就像它的名称所指的那样：腹部真空。赞恩先生说，尽可能把这一造型保持住久一点。每天可以做两次，逐步增加练习时间。它可以暂时抑制住饥饿的痛感，强化液膜和腹肌，并使你的腰显得更小而精干起来。赞恩介绍说。做承受辞典练习仰卧，把一本辞典放在腹部系腰带的位置上。当你吸气时，尽量把辞典往上抬，安德逊医生说，这个练习能强化胸膜。你止吸进去有一个像搓衣板似的既平坦又肌肉发达的腹肌当然是一种令人自豪的事情。但如果你并没有呢，或者看起来似乎也不大可能会有呢？如果你有一个做了多少次仰卧起坐也不见效，却仍挺出在皮带之外的便便大腹呢？请听听马萨诸塞州勒努克斯市卡佩罗瑜办健康中心的瑜珈术教练杰弗利·米格多先生是怎么说的吧：你仍然还有补偿的机会，你可以把肚子再往里“吸——一“吸”。你可以采用逆式呼吸法：当你吸气时，你不是把肚子往外放松，而是把它往里收。这样，你慢慢地就把肚子“吸”进去了。你看：你的肚子并不是床铺底，那里可以被遮挡起来，肚子不行，挡不住。而当你既无法摆脱，又无法控制住它对，那么，我们给你提的建议就是忘却它，让它挺出去。因为当你往里“吸”它时，它压缩了呼吸肌肉，使你得不到较多的空气，米格多先生这样说。消化系统每年，吃到这有在食品的美人约有二千四百万。把比萨饼当作自己喜爱的食品的人约占6%吉尼斯世界纪录中吐唾沫的距离长达88英尺5.5英寸局部克全文报时。所容纳的食物总量约为1加仑。有助消化的饮食习惯为了使消化系统保持良好状态，你可以遵循以下七个建议：把食物分成多餐食用无论是就消化系统而言，还是就能量水平而言，每天吃6小餐比3大餐要好得多。如果这种作法不太现实的话，你可以3个正餐少吃点，然后在两餐之间添加点小吃或快餐。不要让食物变坏食物中毒在美国极为普遍。通常这是由食品中的细菌引起的，一定要尽可能不让各种虫子接触食品。彻底地清洗，充分地烹煮，不要把食物随意放在桌台上哪怕短短几分钟。是的，你甚至可以直接把热的食物放进冰箱，你受到的损失可能来自于电费单，但数目不大可能太多。增加纤维素纤维是难以被消化的东西，但它却绝对对你有益，因为它会清扫消化道，使大便变软。所以一定要多吃含纤维素丰富的谷类，水果，蔬菜。改变饮食惯例你想在早上吃点意大利细条实心面，晚上吃点麦片、牛奶，在喝汤之前先吃甜点。尽管这样去做吧！你的身体根本不在乎食物按什么顺序被吃过去，它比你的大脑要开明得多，重要的是这一天当中你所吃进去的食物搭配是否得当，每一顿不要吃太多。不要太晚还吃东西你的消化系统在晚上分泌出更多的酸液，而晚上你的保护器官起的作用却最小。所以，不要用食物去刺激消化道。人的消化系统本来就是惯于白天接受食物，所以，还是尊重消化系统吧！减少脂肪不仅仅因为脂肪使徐增加体重，伤害心脏，致癌，以及在其它方面损害你的生活，单就消化系统方面而言，脂肪使食管下端的括约肌放松，使胃液轻易往上涌，伤害上消化道。少吃薄荷饭后不要吃薄荷糖。薄荷精使食管壁变脆弱敏感，产生心口灼热症。

什么是胃病 你刚刚吃完饭，然而突然你的眉头就皱起来了。紧接着你把30分钟的时间花在了厕所的马桶上，你出汗你咒骂，你受到了伤害。休斯顿的贝纳医学院的胃肠道专家，医学博士弗兰克·兰扎教授说，有三种因素会引起胃部突发性疼痛。第一就是消化不良或胃部活动过度。第二就是结肠痉挛，这往往由于受到不受欢迎的化学物质或分泌液的刺激而引起的。第三就是消化液逆流，就是胃酸反到食管里去引发痛感，烧灼感。有的时候

候这几个因素都有。比如你吃了含高脂肪的食物，那就可能使胃部受到刺激而产生大量胃酸，从而引起消化不良。过多的胃酸又可能使结肠痉挛，也可能这些胃酸又被反到食管里去，引发动口灼热。在消化道上 12:00 乌贝托吃了一个烤牛肉三明治当午餐。面包在咽下之前被牙齿充分嚼碎，与唾液充分拌匀。下午12:10 食管肌在被嚼碎的食物上面关闭，并将食物压入胃部。下午12:20—4:20 食物在胃部受到剧烈搅拌，变成稠糊状，其颗粒被胃酸彻底弄碎。下午1:50 到现在为止，大约8%的食物已进入十二指肠。当这种稠糊状的食物到达之后，化学传感器立即开始测量食物中脂肪，碳水化合物，蛋白质，胃酸等成分的含量。相应地，胰腺，肝脏，胆囊都释放出所需的酶及其它有助消化的分泌液去协助十二指肠中已有的消化液来消化食物。紧接着，这些食物开始进入小肠，在小肠里，大部分水分与营养成分都被吸收掉。下午3:00至5:00 约每小时两次收缩将已被小肠吸收过营养的食糜挤压到结肠里去。下午4:30 之后食物沿大肠进入直肠，当积累到一定量之后，乌贝利就要坐到“宝座”上去了。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 耳朵

把音色放低点

不要合拍.

找个·也好迷

对处在难以把握的远处的东西来说，我们的耳朵就是一个雷达系统。它们给我各示：正在接近的是朋友还是敌人。它们给我们提供许多的信息，倾倒垃圾发出低低的声音，汽车驶过喇叭发出嘟嘟的叫声。凭借耳朵辨认出各种声音，我们能找到一条合适的路。这套系统的最外面的部分是一对附加式的肉“盘子”，它能抬起这个嘈杂的世界的声音，并转送过控制中心。但我们却无法看到耳朵的真正美妙的部分：由流体物质，小茸毛，小管道组成的一个复杂而柔软的组织，不仅能让我们感觉到声音，还能使我们保持平衡。不仅仅是一个传感器，耳朵还使我们得到了许多享受，它使我们得以欣赏有如自然界的纯朴的瀑布声一般的交响乐；令人震撼和陶醉的摇滚舞曲，还有甚至是那种令人愉快和满足的宁静。就像视觉一样，听觉也是使我们保持健康与强壮的有力武器。从哪里开始听到声音 当声波撞击外耳的时候，我们就可以感觉到声音了。外耳收集到声波并将它传送到耳鼓。耳鼓是一圈坚韧的薄膜，它把外耳与迂回曲折如洞穴般的中耳分开来。当接收到声波之后，耳鼓也相应地产生振动，把信号传递过去。从这里开始，这个振动波要经过中耳中的一串共三块小骨头，它们分别是：锤骨，砧骨，镞骨。然后，振动波继续往里走，到耳朵最靠里的部分，这就是耳蜗。耳蜗是一块蜗牛状组织，上面覆盖有一层约20000组又密又细的能传感的茸毛叫纤毛，纤毛把振动信息最终传达给大脑。从大的方面来说，耳朵最大的问题就是丧失听力。“哎呀！恐怕你难以避免的是：时间，时间是导致听力丧失的最普遍的原因。事实上，在60岁以上的老人当中，约有30%至60%的人有不同程度的听力丧失。”圣地亚哥的加利福尼亚大学的耳鼻喉科兼职临床医师，医学博士兰迪·奥本海默医生这样介绍说。另一个导致听力丧失的较普遍的原因，简直就像天空中发射大炮一般地明显，那就是：巨大的噪声。哈佛医学院耳鼻喉科助理教授，医学博士史迪文·D. 罗奇医生说，去听震耳欲聋的摇滚音乐会，使用发令枪，与重型机器一起工作，所有这些噪音都会损伤纤毛。“用这样的噪声来对付你的耳朵简直就如同你在同一块草地上一遍又一遍地踏。”罗奇医生这样打比喻，“刚开始时，青草还能反弹起来，但是最终它们会被你彻底踩死。”他解释说：“巨大的噪声破坏了内耳的传感细胞。它们受到这些高强度的振动的残酷虐待，只好凋残死亡。”所以，就像保护好这一片青草地一样，你要学会把音量控制在使耳朵感到舒适的范围之内，来保护好

耳朵。

了解危险的噪声 如果你所处的地方声音大到要大声叫喊才能听到别人的声音的话，那你就已处在破坏耳朵的危险之中了，比如在电动机器轰鸣的车间，射击场上，或者在屋外使用割草机，就都在危险区域之内。盐湖城的犹他州立大学耳鼻喉科教授，医学博士克劳·谢尔顿医生就说道：“你要么从这噪音区离开，要么就采取一些听力保护措施。”特制的用来隔音的耳塞或耳罩会起到极好的效果。在大多数运动器材商店里的买运动柏枝的柜台那儿，你就可以选购到。《联邦职业健康与职业安全保护措施南》上就提到，如果每天要在80分贝的噪音工作环境中干8小时，你就必须要用隔音器材。这个音量大致相当于你去听的交响音乐会所发出的音量。同一精南》上还提到，在85分贝的环境中工作4小时，在90分贝的环境中工作2小时，在95分贝的环境中工作1小时，你都必须采取措施保护耳朵。这些音量分别相当于螺旋桨式除雪机，摇滚音乐会，大功率的锯床所发出的声音。

尽管耳罩可以更好地隔音，但并不是在任何场合下都实用。在某些场合下，比如你去听音乐会，截隔音罩就与你去那里的目的完全相左。这样的情况之下，你可以考虑选择泡沫耳塞，它至少可以提供一定程度的保护作用。“你知道有一句老话叫做‘声音越大，你就越老’。不过！这话说得过了点头。其实，在任何音乐会上，只要有音响系统，即使你戴着耳塞去听，你也会感到演出还是很不错。”哈特福德报的摇滚乐评论员罗杰·凯特琳接着说：“我从很多音乐家们那里得到暗示：他们中很多人都在舞台上戴着耳塞。”把音量调小不要让你立体声音响发出尖利的声音。罗奇医生提示说：“最好把音量调低到你旁边的人听不到你耳机里发出的声音。否则的话，音量就有点大了，那会伤害听力。”通往健康耳朵之路 尽管声音能很轻易地找到自己的路，走过一段迷宫似的旅程，最终到达耳朵的深处，而其它东西，比如小杂物，水，细菌或病毒，就不会这么顺畅。但是，你若是不小心，它们一样也有可能进入耳朵眼，引起疼痛，不适，甚至丧失听力。较常见的一种耳疾就是发炎，这是细菌或病毒在你的耳朵里温暖、潮湿的环境中找到了居留地。你可以很轻易地识别出你是否耳朵发炎了：最明显的症状就是你的耳朵疼痛无比。你也可能已经历过这样的时刻：耳朵眼像是被塞得满满的了，短时间甚至感到失去了听力，或严重时还伴有头晕眼花，恶心等现象。这种炎症通常会持续24—48小时，如果持续时间更长，你就得去找医生，让他们给你开点抗生素。恶劣的发炎还可能破坏耳鼓，这时候疼痛也许很彻底地停止了，但听力却受到了极大损伤。其它的耳疾要稍复杂一些。耳鸣，就是耳朵里感到有持续不断的铃声。如果你有耳鸣症，那么即使背景很安静，你也可能会听到像持续的铃声，蜜蜂的嗡嗡声，低沉的汽笛声，水沸时的嘶嘶声，倒吸气时的呼味呼呼声等相近的声音。耳鸣常是由于耳朵经常处在较大噪声里而引发的，但它不仅仅只是耳鸣这一现象本身，可以说，它是一种综合征。有可能是较为严重的疾病如听觉神经上出现肿块，或耳朵较深部位有不适症的一个侧面反映。如果你感到有耳鸣已好几天，那就得引起警觉，最好赶紧去找医生。幸运的是，主要的一些耳疾都只延续较短时间，并且比较容易治愈。一些毛病如耳垢堆积，耳压升高等几乎都可以预防避免。以下的一些步骤你可以参考：掇\* 阐水分在耳朵里停留时间太长，会引发感染发炎，游泳的人常有此忧。应付这一问题，往耳朵里擦乙醇是个很好的办法。马得逊——威斯康星大学耳鼻喉科教授，医学博士，托马斯·帕斯克医生说：“在游泳完之后，你可以用一个小棉签，蘸上乙醇，伸到耳朵里轻轻转一转。乙醇会使水分变干。”欧于另一个使耳朵服干燥的办法就是把它吹干。帕斯克医生提示说：“用一个低功率吹风机，那种使你感到舒服的吹风机，对准耳朵眼吹，一直到吹干了为止。”

单脚跳在游泳或淋浴时若不小心把水弄进了耳朵，那么你可以把脑袋歪到一边，然后单足跳，直到把一边耳朵里的水从出来。然后换另一边。“这是一个老游泳运动员发明的一个好办法，非常有效。”纽约的曼哈顿耳鼻喉医院特聘专家，纽约医学院耳鼻喉科教授，医学

博士查理斯·P. 克梅尔曼医生介绍说。 满白醋白醋也是一种很好的耳朵清洗剂。奥佩赫梅尔医生说：“白醋里含有醋酸，它可以用来清除外耳的感染物。”他解释说，在小棉签上酿几滴白醋，然后把它放到耳朵里沾一沾。这样的处理方法每天都可以做几次。 不要找鼻涕如果你受凉感冒流鼻涕，那么使劲地协鼻涕是很糟糕的作法。旧金山的加利福尼亚大学家庭与大众健康学助理临床教授，《在你看医生之前》一书的合作者之一安·西门斯医生说：“你会把充满了细菌的鼻粘液奔过中耳里去。” 减轻疼痛可以服对乙酰氨基酚或阿司匹林片来减轻耳朵发炎引起的疼痛。西门斯医生建议，每4小时服用650到1000毫克，但24小时内不可超过4000毫克。 不要把棉签往深处塞把棉签往深处塞会对耳朵带来很大伤害。西门斯医生建议不要这样作。棉花签是外耳炎症的凶手之一。耳朵通道十分娇嫩，你很可能会擦去一层皮，从而使它失去防范细菌的保护层。西门斯医生说：“你可能会把耳垢推进去，在耳朵里形成一道门，把水都挡在里面。” 保持平衡 就像前面所提到的那样，你的耳朵不仅是你的个人立体声系统，它们还是一个平衡中心。在耳朵的深处，有一系列的管道，覆盖着液体与小茸毛，它们对重力及加速度十分敏感，对头部的位置与运动也十分敏感。这些信息都被记录下来，并通过神经纤维传递到大脑，所以，你什么时候都很清楚哪一头在上面。如果你的内耳接触到相互冲突的信息，比如你站在船舱里，你的内耳知道身体在一会儿上，一会儿下，你的平衡感随之不断受到破坏，难以与耳朵迅速协调，然后你很可能就须尽快跑到附近的卫生间去了。 运动不适症不仅仅是比如在去海滩的旅程中，小孩把吃的午饭吐在了汽车后座这样的事情的原因。任何人都有可能会遇到。罗奇医生说，你可以从以下这些典型症状中判断出来：出冷汗，眩晕，轻度头痛，运动的同时总是想要呕吐，或是干呕。

更富有吸引力的选择是使你的平衡总是处在不断调整之中。方法就是想办法“哄骗”你的内耳，使之误认为你正处在平衡状态之中，即使这时候你其实正坐着过山车，滑行在弯曲滑坡的第三段O 选择一个更京前的座位当你在坐车旅行时，要挑选一个视角开阔，能看到许多景物的座位，罗奇医生说。在公共汽车或小轿车上，最好的位置就是最前面的座位，坐在这里“以透过玻璃往前者。如果你是坐火车的话，那就选择朝向列车行驶前方的座位。如果是坐船的话，也许你不大可能一直坐在甲板上，但是你要尽可能多在甲板上呆着，这样更好一些，这样不仅可以呼吸到新鲜空气，更重要的是使你的大脑能记住这种摇摆与倾斜，以便更好地适应它。 施加点压力罗奇医生说，你可以试着用有松紧带的护腕。这样的东西在运动用品店或船上用品店里都可以买到。它们富有弹性，能对手腕施加压力，这样可以减轻运动不适证。如果你需要的时候手头却没有，那《你可以把拇指按在手腕内侧系手表带的位置上，这样也可以达到一定效果。 来点儿美计喝姜汁来让你停止呕吐，这个老办法是有科学根据的。许多的研究都显示，姜汁可以减轻恶心与呕吐，有时候它起的作用比药店里的止吐药还管用。尽管你可以在姜汁啤酒、美汁饼干等食品里发现有姜，但你如果要用以消除运动不适症的话，则最好还是去买胶囊（在大多数的保健食品店里可买到）。专家们建议，感到恶心时可以服用1克。 去药店买点备用药在你的备用药品箱里应该有点抗运动不适症的药。可以去找找那些在药物成分里含有氢氨酸盐的药物（比如其中有一种叫条来海明o号）。罗奇医生说：“如果你要去坐船旅行，那就在上船前1—1.5小时内服用。” 小知识 不要掏耳垢 为了把耳朵里清扫干净，许多人常常想法去拨、挖耳朵眼，试图把耳垢掏出来。但你有没有过停下来问问自己为什么？ 耳垢实际上是个好东西。哈佛医学院耳鼻喉科助理教授，医学博士史迪文·D. 罗奇医生介绍说，它就像耳朵里的湿润剂，具有抗菌性，同时又把灰尘、虫子等挡在外面。 事实上，分泌耳垢的腺分布在挨近外耳的约1英寸长的管道上，它具有自我清洁功能。所以，为什么有那么的人要拿着棉签去掏耳垢呢。 “拿着棉签唯一能做的一件较安全的事是去擦磁带盒，”罗奇医生说，“用来描耳垢的棉签简直就像加农炮筒似的，前面头大后面细，反而把耳垢更往深处推。”

但也有些人的耳朵会产生很多的耳垢，而且这些耳垢还很硬。这很可能是因耳道太狭窄或是因为经常听电话。当然，你可以采取这一办法来防止耳垢堆积：用滴管吸满强力过氧化

氢（药房有卖），在每只耳朵里都滴上几滴。可以每星期滴两次。费城的托马斯·杰弗逊大学医院的耳鼻喉科专家，医学博士戴维德·兹威伦伯格医生说：“这会使耳垢变软，轻易地被排出。” 或者可以使用由这办法变通的另一办法：把小棉球充分浸泡在过氧化氢里，然后把它放在耳道口上。千万不要把棉球往里塞。侧卧，让另一只耳朵挨着枕头，这样可以使过氧化氢液自己渗下去。然后换另一边并用同样的办法。等待五分钟，此后再去淋浴。把手掌做成林状，使温水分别流些进每只耳朵，让它们把过氧化氢液漂出来。 小知识 耳朵上穿孔应注意的事项 我们并不想在此讨论男人是否应该在耳垂上穿孔。我们也不愿评价别人是否在这个问题上发表了看法，或者说发表了什么样的看法。美国有1.3亿男性，每个人都有自己的想法。你，我，以及别的任何人都应当承认的是，确实有许多人作了或正在这么作。如果你也愿意变成一个耳垂穿孔的人，你可以坚定而迅速地去作。至于我们，送给您一点忠告。 尽量靠近万端耳垂是穿孔的很好的部位Q但如果你要把孔穿在外耳周围的区域，那你就侵入了软骨的版图。你还是应当避免这样。北卡罗来纳州一位皮肤病学家，医学博士威廉·亨爵克斯说：“我说不要那样做。这将给你的耳朵的软骨出问题提供一个很好的机会，那个地方也许会很严重地发炎。”软骨上严重的炎症将会导致病灶区深深萎陷。坠物要轻大多数穿了孔的男人都只戴了比较简单的坠物，但也有些爱炫耀的人戴得较花哨。要当心：沉重的线状坠物也许会拉穿小孔下端而撕裂耳垂。亨爵克斯说，医生可以在他办公室花15分钟帮你缝上，但又何必造成这样的麻烦呢？他建议：你应当佩挂不致于使耳垂过于紧的较轻的饰物。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 听觉

体内最小的骨头镫骨，它把声音传递进内耳，约1 / 10英寸长。每1000个男人中患有听力衰弱症的人数：369口哨的音量：20分贝大声呼叫的音量：90分贝致人于死地的音量：190分贝以上 获得超强听力 就一定程度而言，你的耳朵，以及你的听力，是具有家庭相似性的：你难以超越其它家庭成员的听力，尽管你很希望那样。但是，你可想办法保持它，使它少下降，而且你也可以提高听的方法。纽约市曼哈顿耳鼻喉医院特聘专家，纽约医学院耳鼻喉科教授查理斯·P·克梅尔曼博士是这样向我们说的。以下就是有关的要点：

把精力集中到“听”上来任何时候，在所有感官中只有一种在起主导作用，而其他四种都退居次要位置，而且通常起主导作用的是视觉。所以，你可以训练把注意力集中到听而不是看。下次你在看电视时就可以试一试。注意电视里发出的各种声音。试着分辨出调子的变化，背景声音等。往后，你可以在听音乐时，或是坐在家里的庭院里时，闭上你的眼睛。你会注意到，只要用心去听，你能听到比以前多得多的声音。 学会识别声音《哈德福德报》的摇滚乐评论员罗杰·凯特琳就坚决赞成闭上眼睛听。他提示说，你在听的时候，可以试着分辨乐器，比如识别出哪是电贝司的声音，然后你就可以一直注意着电贝司奏出的音乐。这样你就可以有效地集中你的听觉。 让耳朵接受锻炼良好的健康状况使听力保持良好状态，活力充沛。在一项对听力丧失的研究中，那些认为自己身体很健康或中等健康的人所遭受的听力丧失比那些身体不太健康的人要少得多！原因是什么？有规律的体育锻炼维持了循环系统的正常机能，并且保证了耳部足够的血液供应。而耳朵的正常功能尤其依赖足够的新鲜血液来维护。 服点B12研究报告也显示，每天服用6毫克维生素B12有助于避免听力丧失。在一项对维生素B12的研究中，人们发现，近半数的患听力衰退症的人被检查出维生素B12不足。富含维生素B12的食品有：瘦肉、鱼、水生贝壳类，低脂肪的奶制品。 避免



太大的声音下次当你去参加音乐会或去看一场声音嘈杂喧闹的体育比赛时，把汽车上的收音机打开调到说话的节目，让音量低到仅勉强听到的程度。在看完音乐会和比赛之后，仍把收音机调到此前的状态与音量。极可能出现的情形是，在此前能听到的声音现在却无法听见了。这叫做“临时性的听力极点变化”。一般说来，这说明比赛中嘈杂的声音已经过于刺激你内耳的纤毛细胞了，导致它们的功能部分丧失。当然，你的听力一般都会在24小时恢复正常。但这个影响会持续较长一段时间。这种收音机音量测试是一个很好的办法，能检查出你是否已处在临时性听力降低状态之中——这种状态会加速你永久性的听力丧失。

耳朵的声音 你的耳朵不仅感觉到声音，它们也还发出声音。这种自动传递声音的现象此刻正出现在你耳朵里呢！耳朵自己发出声音的这一过程开始于最初你的耳朵接触到外界传来的声音的时候，内耳里有灵敏的茸毛细胞叫纤毛，它们捕获到声波，并把它转化成能让大脑识别的神经信号。但是同时这些纤毛随着声波，自己也相应地产生振动，振动所产生的声音变成内耳的回声。耳朵能产生这样的回声可以说是一件很好的事，医生们说，通过聆听这回声他们就可以判断出与纤毛有关的耳疾，这样一来就可以更好地诊断耳疾，医治听力丧失证。

不必过于尽力使用你的耳朵以便去听见你耳朵里纤毛所发出的声音。与女性相比，男性所发出的这种声音要更小一些。为什么会这样现在还不十分清楚。而且，这种声音确实也太小，也很难从常规意义上的去“听”到。

要善处理飞行中的百部不达 对于许多男人来说，坐飞机旅行是现代生活的一种赏赐，而对相当一部分人来说，这却是苦不堪言的差事，特别是在飞机下降时，他们感到耳朵像是要爆炸，听力也受到了完全的压抑。这被称为飞行中的耳部不适症，成千上万的人受到它的折磨。然而凶手却并不是飞机。这是由于在飞行中空气压力的突然变化产生了一点混乱，影响到了你的耳朵，或者更具体地说，影响到了你的耳咽管。耳咽管连接着中耳与咽喉后部。旧金山的加利福尼亚大学的家庭与大众健康学助理临床教授，《在你看医生之前》一书的合作者之一安·西门斯医生这样介绍说。消除这一问题的办法就是使你的耳咽管处于开放状态来抵消压力变化。西门斯医生说，最好的办法是什么呢？打哈欠，嚼口香糖。

如果这些办法还不管用的话，只要你没有疾管，那就可以再试试这个：堵住或捏紧鼻子，张开咽喉，做出打哈欠的姿势，忍住，然后憋气使空气进入耳咽管。这样做能迅速消除你所遭受的难受感觉。肘伸展周围的肌肉工作时，尽量让肘部靠近身体经常让它们休息休息

劳动了一下午精疲力尽之后，安东尼·弗利的肘部开始造反。它给安东尼·弗利上了一堂痛苦的解剖学课——H医校时没学过的课。“当时我正在我家的一条过道边挖一条排水沟。我自己没考虑太多，没让专业人员来做。我用一把小泥刀，把手伸到排水沟下，在泥壁上掘洞。不幸，事故就发生了。”俄亥俄州代顿市的赖特斯兑特大学医校巡诊医生，医学博士弗利医生这样介绍说。随之，他立刻感到有一阵巨痛，肘部紧张并且无法动弹，甚至在过了一年之后，每次拿起点什么东西甚至端起一杯咖啡，都会感到肘关节疼。那个下午，就像其它许多“周末勇士”一样，弗利医生发现，一旦手肘受了伤，一些很普通的小事如往背上搔痒，扭门上球形把手，都会感到非常困难；而受伤前，于这一类的事是多么轻而易举！

网球员肘病：人人都会滑吗？ 手肘在工作时具有双重功能，既充当铰链，又充当螺旋，所以，你能转动你的手臂，手腕。如果你把大拇指和其它几个手指按在手肘的两边，然后慢慢转动手臂，抬上放下几次，你就能很明显地感觉到有一节关节在前后转动。尽管手肘也可能骨折，但肘部的受伤更多的在肌肉，神经，胜，韧带等肘骨周围这些部分。比如，许多人曾有过破肘部尺骨端的经历，实际上这不是敲打在骨头上而引起的，而是由于就在肘部这里有一条骨沟、骨沟里有一条神经，这就是尺骨神经。如果你敲得难，正好去在尺骨神经接触尺骨表面的那一段，你就感到有针扎式的麻感，或者像受电流冲击一样的感觉。

有时候，对肘部沉重的撞击会引发滑囊肿胀或滑囊炎。滑囊是一种充满了能起润滑作用的粘液的液囊。滑囊就在许多关节的骨与骨头之间。韧带把骨头聚会到一起，在小孩子当中，肘部韧带扭伤，撕裂，拉伤尤其常见，成人也可能会出现这样的问题。关节炎和腱炎也会损伤肘关节。但是，说到底发生最多的肘部疾病还是就像弗利医生所得的那一种，

被称为“网球员肘病”，也可称为肘部腱状突炎。“许多的情况都可能引起肘部疼痛，但最基本的，腱状突炎是你唯一能看见的问题。”费城的赫勒曼大学医校，宾夕法尼亚医学院的矫形术助理教授佩卡·摩阿博士这样说。“网球员肘病”会在肘部外侧出现肿胀，过敏，疼痛等症状。在这个部位，肌腱把肌肉固定在关节的周围。而“网球员肘病”则通常是由于持续的手指和手腕部位的活动，过度 and 频繁使用这些肌腱和肌肉引起的不适症（另一种踝状突炎更少见一些，这就是“高尔夫球员病”，通常出现在肘部内侧，它对控制手指弯曲的腱肉与肌肉有较大影响）。并不限于名称所提到的，只有网球员才会得网球员病，许多从来没打过网球，甚至连温布尔登网球公开赛与温尼伯格之间的区别也弄不清的人也可能得网球员病。弗利医生说，这是一种职业病，木匠与图书管理员都可能得，一些常用到手部力量的业余爱好，比如园艺活动，有可能引发网球员病。“完全没有必要过于使力以至于引起网球员病。重复而持续时间很长地干活就会引起网球员病——如果中途不注意休息片刻的话。”弗利医生说，“我们在周末所干的很多家务活都完全可能引发这种病”。

怎样避免麻烦 大多数网球员病倒并不很严重，这些受伤的人几乎都能自我处理。亚利桑那州斯哥茨德尔的一名矫形外科医生，医学博士理查德·L·科林这样说。以下是一些避免得网球员病的注意要点，以及一些得网球员病之后有助于迅速恢复的练习。保持手臂力量平衡对肘部而言，重要的并不是它是否特别强壮，而是与肘部相关联的各肌肉块是否力量平衡。许多男人常做肱二头肌练习但却忽视三头肌练习。类似这样肌肉与肌肉之间力量不平衡的状况更容易导致肘部受伤。如果你还没有做的话，你可以花些时间对肱二头肌与肱三头肌进行练习。这样的练习在第三部分的有关章节中有专门叙述，相信文中所列的练习足够使肘部周围的肌肉变得强壮起来，并能保护好你的肘部，需要注意的是使各部分的肌肉得到协调发展。

收紧一点不管是在拧紧螺丝，还是伸手去够一本书或是做园艺活动，注意把肘部收紧，使之更靠近身体。弗利医生还指出，比如过分伸展肘部去取置于高处的物件，很容易拉伤肘部腱，韧带。动作放慢一点比如一些花时间的家庭改造：修建地下室等类似的事。“你可以在每天晚上和周末来做，一年之内完成；也可以集中一个星期的时间立刻完成工程，然后用一年的时间来恢复肘部肌肉。选择由你自己来做。”弗利医生幽默地说。

休息5分钟工作时，每30分钟之间休息5分钟，伸展、放松一下手臂与肘部肌肉，弗利医生建议说。坐姿舒适不正确的姿势，特别是坐姿不端，会增加关节压力，从而引起肘部疾病。华盛顿斯勃肯恩的一位矫形外科医生威廉·罗米斯医生说，最好调整一下椅子，使双脚可以踏在地板上，使背部能贴着椅背。工作时，使椅子高度与桌子高度成为合适的搭配，坐在椅子上，应当能够轻松地把手伸出来并把它们置于电脑的键盘上，手腕能保持平直，肘部弯成90度角。

调整运动计划如果你喜欢打网球，应当让专家来指导作的反手击球，奥马哈市的内布拉斯加医学院家庭实践与矫形外科助理临床教授，运动医学中心的负责人莫里斯·B·梅连医生说，不正确的反手击球姿势，比方肘部在击球时弯曲而不平在，就会很容易引发肘部疾病。同时，还可以让专家检查你的网球拍，如果网绳扎得太紧或相对你的手来说，网球拍把太小，那就容易使手臂疲劳，甚至最终导致肘部肌腱的轻度撕裂。

转动手肘柯林斯医生说，仅仅只是经常伸展一下肘关节周围的肌肉，你就可以避免不少手肘受伤的危险。这里给你提供一个小办法，可以试一试：手捏成拳头，把手臂伸出去。肘部平直，手掌向下。开始转动拳头，转一整圈。继续转动并慢慢弯回手肘，直到拳头转到肩膀上为止。然后，可以继续按原路线又把手臂与拳头按相反的方向转回原来出发点。你不必在此过程中过分伸展，只需使手臂感到舒适能够承受的程度即可。

网球员肘病是由于对肘关节持续而重\*的过度使用引发的。许多运动项目都可引起这种毛病。网球运动只是其中一种。其症状主要有肘部外侧肿胀疼，过敏。在肘部外侧，肌肉和肌腱与肘关节紧紧连接在一起。为了避免肘部受伤，应在巨复性工作过程中有规律地中断，使肘部得到休息；打字时应保持良好姿势；使与肘部相连的肌肉得到强化。

每天可以做两到三组，每组5—10次。如果做的时候感到有点困难，那么可以不必过于用力，把幅度控制在舒适的范围之内，柯林斯医生介绍说。可参考如图：

手握锄头转动手握柳头，并尽可能握于榔头柄之尾部。如果这样握感到有些太沉的话，可以把握手位置向榔头锤头靠近一点，总之以使手臂感到舒适为标准。然后，让榔头转动并在空中划出一个半圆形，手掌同时由向上变成向下。每天可以做一到两组，每组可做5

一10次。这种等角度的肌肉力量与韧带拉伸练习不仅强化肘部肌肉，而且也调节了手腕与手臂等部位肌肉。做橡皮筋练习为了锻炼肘部肌肉，可以采取这一办法：把一根3英尺长的橡皮管挂在关好的门的门把上（这种橡皮筋在运动器材商店可买到），然后背靠门坐在椅子上。把橡皮筋的另一端套在拳头上，拳头约置于与眼睛相当高度。按图示把肘部绷紧体平直。还有另外一个练习：把橡皮筋压在脚下，把另一端套在拳头上。尽可能地弯曲肘关节，小臂往上抬。然后放松，慢慢恢复原位。每天各做一组，每组可做25次，两只手臂都要练习。在做完第一组并休息几分钟之后，再接着做另一组。劳德代尔堡市的佛罗里达州克利夫兰医疗中心的健康服务与身体恢复专科的负责人，注册理疗师玛丽·安·汤医生这样建议。

**消除疼痛** 如果肘部感到灼热疼痛而此前肘部并没有受到打击或摔着关节，可以用塑料绷带松松地系往肘部。把几个冰条放进一个三明治形袋子里，把袋子放在有灼热疼痛的位置，每天三次，每次25分钟。（一定要注意，一定要把冰条放在绷带上或毛巾里包起来，以免冻伤皮肤。）可以使用220毫克甲氧萘丙酸钠或200毫克异丁苯丙酸治愈疼痛。而且，要注意休息，避免可能引肘部毛病的活动，直到你感到肘部已经良好之后，才可以让肘部活动，而且如果一个礼拜之内肿胀或灼热感仍不消失，务必去看医生。罗米斯医生建议：如果肘部是由于摔跤或受重击而引发的肿胀或疼痛，要马上去看医生。

**学会翻滚** 许多人会在摔跤时下意识地把手曾直直地伸出以使支撑身体的重重。但这样做太容易伤害手腕与时关节了。这里给你提供一个好一点的保护方法，但路要稍微练习练习。这个方法就是：摔跤时把下颚收紧，靠拢胸部，往侧面翻滚，以肩膀着地。这是职业自行车运动员们的一种自我保护。如果你常骑自行车或滑冰，或者其它一些容易摔跤的运动，那就要学习如何翻筋斗，抛弃完全出于本能的那种摔跤姿势。不要过于挺直肘关节在举起重物时，很自然地常会在把重物举到最高点时有一个固定住的短暂动作，似乎这样可以给肌肉一会儿休息，但有可能这是让你肘关节付出昂贵代价的休息。肘关节并不是椅子面，可以伸展开、固定住、承受沉重压力。你可以在举重物时把肘部往外伸展，但不要把它挺直地固定住。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 内分泌系统

4个人才能产生1磅内分泌组织 每一个接收细胞里所含荷尔蒙受体的数量在10万以上 血液中激素的浓度为：1毫升血液中含1微微克（1微微克等于1万亿分之一克）

哪些是与激素有关的？与心脏、肝脏和大脑等相比，这些产生内分泌的组织与器官实在是太小而不值一握了。但是，就是这样一些“微”不足道的东西却控制着全身几乎全部的组成部分，从促使心脏更快地跳动到要求心脏往毛细血管输送更多的血液等诸方面。

“Endocrine”（内分泌）一词给我们对这一系统的功能的了解提出了一个暗示：一Endo即within（在里面，内部的），一Crine意即“Secrete”（分泌液）。内分泌系统的肌肉组织叫做腺，它把激素送进血清。外分泌腺把产生的分泌液送入胃肠道，尿道或肌体外部如汗腺。）

激素就如同传令兵，它告诉每个细胞该干什么。每一天的每一秒，血管中都有名副其实的激素“流”，各自找准自己的目标，这就是体内某一器官或组织，去推进或阻止某一肌体反应。甲状腺激素能加速身体的新陈代谢，生长激素能刺激骨头与肌肉块的发育。胰岛素使细胞分解糖。这些都是不断持续的过程，如果体内不再分泌激素，那肌体就无法发挥出正常功能，你就会死亡。激素特别强壮有力。通过一个叫做“放大”的过程，一个单独的激

素分子能够影响到很多细胞与肌体反应过程，细胞中的激素受体能够促成被“放大”的多种反应，在体内，一点点激素就能旅行相当长的一段路。体内主要的内分泌腺有：脑下腺（脑垂体）这是大脑分泌腺，它对其它分泌腺产生直接影响。它产生的分泌液能刺激其它腺产生分泌液，分别完成自己该做的事。松果腺脑部的一个小腺。它所产生的激素帮助控制肌体的节律，比如睡眠周期等。下丘脑调节身体的水分平衡，在调节体温的过程中起到至关重要的作用。甲状腺在调节身体的新陈代谢方面，甲状腺起到至关重要的作用。能调节体温，氧气的消耗、血压及其它。甲状旁腺在甲状腺旁边还有四条小腺，这就是甲状旁腺。它们主要控制体内钙的平衡。肾上腺它位于两个肾的上部。这一对肾上腺能产生大量的类固醇激素，调节身体的发育及新陈代谢，以及身体对压力的反应，肾上腺还产生一定量的性激素。胰腺这是散布在胰脏全身的细胞团，产生胰岛素，控制细胞与血液中的葡萄糖含量。胰腺还产生消化酶，帮助肠道消化吸收营养。睾丸产生来丸激素，调节第二性特征，如面部的毛发，肌肉发育，性欲等。大部保养由于内分泌系统调节了几乎所有的重要生命过程，你应当保持内分泌系统的健康，纽约市康奈尔大学医学院临床医学教授，医学博士丽娜·A·瓦立斯医生提出了一些建议：少喝酒乙醇影响肾上腺，降低睾丸激素的产生。保持合适作座肥胖症与D型糖尿病之间有直接的联系。D型糖尿病（无胰岛素依赖）患者体内胰岛素的分泌减少。肥胖症还影响雄激素的分泌，而这容易导致前列腺癌以及与内分泌有关的癌症。保持健康坚持有规律的体育锻炼能对整个内分泌系统起到多样化的作用。首先，体育锻炼有助于降低体内胆固醇含量。（胆固醇含量高低部分地受睾丸激素控制），其次，体育锻炼有助于降低体重，而这过来又能使胰岛功能得到正常发挥。

得到足够睡眠常被打断或不充足的睡眠都会降低激素的变化程度。获得稳定充足的睡眠应当成为生活中应注意的一大事项。把压力控制在能承受的程度之内压力过大会影响下丘脑、脑垂体、肾上腺的功能，导致激素的产生过量。反过来，这又相应地对身体健康产生直接的消极影响。食道吃有节制，速度要慢吃完饭不要上刻躺下与身体其他部位所完成的复杂工程相比，食道所完成的工作十分简单；它把你吃、喝过去的东西从咽喉一直输送到胃部。在这里并不发生消化行为。食管几乎只是消化系统的一个装运部门，一段10—12英寸的通道，其直径可以扩大到4英寸，能容纳下大力神海格立斯式的大口大口的食物——当然，真正聪明的人不会去尝试这样的极限。与我们通常的逻辑思维相反，重力作用在食道里起不到帮助食物通过的作用。你可以把身子倒过来使脚朝上，食物却仍然可以沿食管往上。食管，如果不是在噎住时，是一种强有力的腹，能够像一连串的波浪那样起伏，把固体的、液体的食物沿着波浪形起伏的道路挤过去。使食道少出毛病这里有一些应该做或不应该做的要点，它们有助于使食管保持长时间的健康状态。不应该做不要吃尖硬的食物。不仅难以体味到这种食物的好味道在哪里，而且食管的柔韧性有一定限度。尖利的食品会在食管壁上留下印记，一旦食管被划破，就会引发并发症。其中一种就是食管的歇斯底里症。就像它的名称所揭示的那样，它可能在食管形成一个坚硬的肿块或者能感受到的伤口，引发剧烈痛感。应当做的与别号称为LES的部位保持良好的关系。LES是下食管括约肌的略写，这是食管的底端一圈环形肌肉，控制着食管与胃的通道。这一圈肌肉的作用实在是非同小可，因为胃里的压力通常总比食管的压力更大。食物经过LES进入胃部时，这一圈括约肌就敞开，让食物通过，然后就收缩紧闭了。但是如果括约肌松弛或放松了，胃里含有胃酸的成分就会反出来进入食管。可是食管壁自己也能分泌粘液，食管壁上的粘膜并不喜欢胃酸。于是它产生反应，这时你就能感觉到被医生们称为胃灼热的现象。胃灼热（Heartburn），这英文就字面而言，可以说是使用不当，因为不适感并不是发生在心脏部位或者胃部。疼痛感觉确实在胸部，胸骨附近，那是因为食管经由这里才到达胃部。以下是避免产生胃灼热的几个注意事项：不要吃过量。如果你的胃是一箱子气体，那么当它被装满并有点溢出时，你并不会有什么奇怪。同样的道理，装太满食物，同样可能溢出。“可以考虑少吃多餐”。佛罗里达州的奥兰多地方医疗中心的胃肠道专家威廉·B·路德曼博士建议。不要在

吃完之后立刻躺下。在这样的情形之下，重力作用根本得不到体现。如果你把满满一瓶牛奶侧着放，你完全可以想象出它会有一点要溢出来。还是同样的道理。应该先等几个小时让食物充分沉淀下来，并让消化作用使食物从胃部输送到消化系统的其它器官。这样你才可以放心躺下，食物较易不会再反出来。巴尔的摩的约翰·霍普金斯医院的胃肠道专科临床负责人，医学博士威廉·拉维奇说：“让重力作用帮助食物从上往下来。如果你躺得太快，下边变成了水平面，这就不是你所希望的食物该去的方向了。” 把头部抬高。如果晚间食物逆流食道成为一个问题，那你可以考虑在头部所睡的那一侧床脚下垫上六英寸高的砖头。这比单独通过多垫枕头抬高头部要好得多。因为垫高枕头会导致腹部变弯曲，压迫了胃，容易使食物反入食管。路德曼医生这样说。 不要吃得过快。强度太大，食管括约肌将难以跟上你所咽下食物的速度，从而工作失调。所以，要适当放慢速度，让咀嚼物从容通过食管。“你吃得越快，吃得越多，你所吞进去的空气实际上也更多。”按照拉维奇医生的说法，“这一切都增加了食物逆流的可能性。” 留意刺激物。对不同的食物，每个人所作出的反应不完全一样。所以，也许你的朋友大吃辛辣的泰式风味毫无特别反应，而你的消化系统却根本接受不了这种食物。不必有什么奇怪，并没有哪里出毛病。但医生们还是列举出了一些有可能更易引发胃灼热的食物，它们有咖啡，烟、肥腻的、煎炸的食物，柑橘属水果，如蕃茄、桔子、柠檬及巧克力、薄荷等。 避开其它一些引发胃灼热的东西。密切提防特别烫的食物，如滚烫的开水，热土豆等。也要注意压力，它会引起打呃。“有些药品，如阿司匹林，异丁苯丙酸，也可能引起胃灼热，特别是当它们还在食管里对。——伐克拉荷马大学健康科学中心胃肠道专家，伐克拉荷马消化系统研究基金会医学负责人，医学博士马尔科姆·罗宾逊这样说。 举重运动员因在腹部用力较多，也可能引起这种症状。还有孕妇们也较容易出现——当然我们相信你并不属于这一类。 嚼口香糖。由下颌活动产生特别的唾液能产生一种额外的碳酸氢盐（抗酸剂中较活跃的一种成分），能中和酸。俄勒冈州波特市的太平洋地区医院的胃肠道专家，医学博士詹姆士·斯凯维奇医生这样解释，唾液还能产生其它能保护食管壁的蛋白质。 怎样减轻痛苦？ 曾经有没有对足球赛转播中插进那么多抗酸药广告感到奇怪？有没有想想为什么？也许答案想都不用想就出来了。你和你的那些习惯于久坐的朋友们正是抗酸剂的广告代理公司的首选目标——胃灼热现象常常发生在你们的身上。 药店中能买到的治胃灼热，消化不良，胃冒酸水，腹部胀气等毛病的药，如 Mylanta, Naal. In—gelRIOpanGavi. TUrnRooids等它们基本上都包含有一种抗酸剂。这种抗酸剂包含着你已在中学课本中学过的许多化学成分如：碳酸氢钠，碳酸钙，氧化铝，氧化镁等。这些药会使你迅速摆脱痛苦，然而这种解脱却只是暂时的。 罗宾逊医生提醒说，钠与镁都是抗酸剂中的活性成分。他不大赞成使用含钙的药物，包括纯苏打，特别是对那些在饮食中不宜多吃盐的人。他同样也怀疑铝，因为铝可能导致腹泻。他认为选择咀嚼片比胶囊或水剂都要好。“咀嚼片与唾液混合后能在食管停留更长的时间，而食管这里正是急需药物的地方。”罗宾逊医生说。

大多数的药品标签上都会提示你，每天不要服超过8次药，连续服药不要超过两个星期，“但实际上并没有什么不要，即使你服得多一点。”罗宾逊医生接着说，“但这倒是一个值得注意的问题，如果你确实需要跟那么多，那说明你的情形已比较糟糕，你最好还是去看医生。”

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

眼睛

超人拥有许多，他可以这无顾虑地作连续的飞行；他不需要涉足运动场，轻轻一跳就达到路易斯莱恩的跳高水平。但是真正值得你羡慕的还是他那超强的视力。你试想一下吧：如果你有望远镜一般的视力，麻烦在1英里之外你就已看清楚了。凭着火一般的目光，你可以烧掉你的敌人，可以随时随地去融化女人们的心。我们应当面对这样一个事实：没有哪一个美国男人能有哪怕一点点X光般的视力。回到我们现实生活中，我们能够不用眯眼睛就能看完报纸吗？能有足够的眼睛的余光可以看清楚是哪个白痴试图开着车抢道插到我们自己的车的前面吗？能够彻底摆脱那些双焦点透镜吗？如果能这样，那就真是太棒了。是的，要想有这本事，我们的眼睛就必须敏锐，明亮。我们大约90%的感官刺激都来自于视觉，这应当算是相当大的量，而我们的眼睛承担了这一工作。但是如果不遵循一些注意事项，我们完全有可能会丧失这些感觉。当然我们丝毫不是提示你说，你从此就有可能医治好你的近视眼，或者通过对眼球的练习你就会获得超强视力，使妇女更衣室大门变得对你两言——就像一层透明薄膜。这样的情形是不可能出现的，因为你的视力可以说基本上由遗传定型了。如果你是天生的近视或远视眼，那么在青春期以前你就应当戴矫正视力镜，也许现在你可能正戴着眼镜或隐形眼镜在看书呢；而且，你在进入成年期之后，仍难以逃避20/20的视力状况。而随着年龄增大，你的眼球逐步丧失部分聚焦能力，也就是说，你慢慢地看见得越来越少。但是，不论你现在视力状况是好是坏，你仍然可以通过某些努力使视力变得好一点，或者说，你至少可以保持视力稳定。而且，这种努力决不会是白费的，也不需要付出多么巨大的劳动或代价。

眼睛的构造 一件很有意思的事情是，眼睛能看见任何东西，却无法看见它们自己。即使在一面镜子里，你也仅仅只能看见你的这双“向世界敞开的窗口”的很小的一部分。

“人们通常总是把眼睛看作是一架固定的照相机。你看着某一些物体，然后“咔嚓”一声照下一张照片。但是，这种认识是远远不够的。”芝加哥的国家眼睛研究基金会主席，宾夕法尼亚州的哈里斯伯格的国际运动视觉研究所主任保罗·M·皮莱纳尔先生这样说。所有一切都源于一束强壮的肌肉。这一束肌肉把每一只眼球的外表层以及形成眼窝的眼眶骨连结起来。如果有什么物件吸引住了你的注意力，比方说一只蝴蝶或是一件艳丽的衬衣，这些超强而反应特别敏捷的肌肉立刻把你眼珠朝目标方向固定住。眼球与这一部分肌肉之间的官能共济的协调者是大脑。眼球及周围的肌肉持续不断地在运动中，即使你认为你已把视线牢牢地盯在某一点上，实际上眼球却并没有绝对固定住。当你把目光对准某一物体，光波从物体上反射出来并反触你的眼睛。在每只眼睛里，光线穿过角膜（这是一层覆盖在眼球前部的半圆球形透明膜），然后再穿过瞳孔。瞳孔是虹膜中央的一个黑圈。在这一过程中，眼球周围的肌肉就像一个不断调节焦距，不断搏快门的人，它一直在小幅度地调节眼球的晶状体的角度。在调节过程中，光线不断透过晶状体，在眼球后部的曲形壁上形成图像，就像在银幕上放映电影一般。这一曲形壁就是视网膜。通过瞳孔周围虹膜的不断调节，瞳孔也对光线强度变化作出相应反应，或者收缩，或者放大。视网膜在眼睛这一多媒体系统当中充当了大屏幕显示器的作用。它是一层对光线十分敏感的薄膜，含有两种神经细胞，这就是：视网膜杆，视网膜锥。视网膜杆对暗光十分敏感，对你周围物体颜色的刺激尤其敏锐。而视网膜锥对明亮的光比较敏感，它帮助视网膜杆完成成像过程。视网膜杆与视网膜锥都把光线转化为神经信号，通过视神经这一连接大脑与眼睛的导线传递到大脑。

这一传递过程发生极其迅速，相比较而言，眨眼睛这一动作像是一个慢动作。当光线接触视网膜杆与视网膜锥之后，视觉脉冲以一种神经能的形式，以每小时423英里的速度从眼睛传递到大脑。这些脉冲首先到达大脑背部，在这里有关物体形状以及是物的空间组合一类的信息被大脑理解接收，然后，大脑的其它部分会完成更深入的视觉过程。这时，你的大脑所理解到的就是你的眼睛所看到的了。破坏视觉的因素我们的并不十分完美的大脑要不



断地调控着这么复杂的视觉，可以说应当让我们感到很惊奇：为什么眼睛不需要更多的眨眼或闭上眼睛？但是实际上，我们的身体极其有效地保护着我们的眼睛。眼泪会把外来物与有害之细菌、病毒冲洗出去。强有力的肌肉与眼眶骨保护着眼珠，使它免于冲击，受伤。身体的内部施加在眼珠上的压力也在不断地受到调整，以便使视力始终保持在可能的最佳水平。

与身体的其它任一部位成器官一样，视力的各个方面也要遭受到时间与滥用等因素的损害。比方说，在你上了年纪之后，眼球的晶状体就自然而然地变硬起来，相应地，这就会影响到你把视线集中到离眼睛较近的物体上，这种极其常见的现象就是我们所熟知的老花眼（远视）。但是不必像很多男人那样，也担心自己的眼睛又发生什么问题了。“病人走进来，对我说“医生，我的手臂好像不如以前长了”。耶鲁大学医学院一位罗伯特·伍德·约翰逊医学奖学金获得者，医学博士吉尔伯特·劳伦斯这样说。你也有可能渐渐发现，自己的视觉敏锐性也不如以前了。也许在高尔夫球场上，在击打高尔夫球几秒钟之后就看不到它飞向何方了。在晚上，你可能不那么容易就能找到冰箱门的扶手在哪里了。最糟糕的是，走在路上，你对交通状况的反应变迟钝了。

以下是其它一些需引起注意的疾病： 感染性急性结膜炎眼疾中最常见但相对而言危害性最小的一种是结膜炎或红眼病。有可能因为以下几方面原因而产生：不干净的隐形眼镜上的细菌所引起（可用大量盐水把它们洗干净），从他人那里传染的病毒或严重过敏。如果你得了此症，你的眼睛会变红，流眼泪，同时眼睛里有沙砾般的感觉。这种急性结膜炎不会使你突盲；它只是给你难受的感觉。使用抗生素眼药水（医生可以开给你这个处方），在72小时之内能消除此症。

青光眼（绿内障）这种眼疾是在不知不觉地加剧并日益危及到视觉，在300万得青光眼的美国人当中有近一半人甚至都不知道有这种眼疾。青光眼通常被认为是遗传性疾病，患者年龄一般在40岁以上。它是由于有太多的液体积聚在眼睛里，对视网膜神经产生太大的压力而引起的。由于这些沉积物最初很少产生什么症状，所以，只有通过专门的眼睛检查才能查出来。医生会检查眼睛的压力，如果太高，医生会提醒你按时使用眼药水来降低。 白内障白内障是眼球的晶状体部分地或全部模糊无光泽，是由于眼睛暴露在太强或太多太阳光底下，或其它许多因素引起的眼睛受伤。在65岁至74岁之间的人约23%可能得白内障，74岁以后的老年人当中，这一比例就达到了近50%。与青光眼相似，白内障也不容易被发现，除非由医生作正式检查。患白内障的最初症状就是感到所看物体的轮廓边缘变模糊；随着程度发展，这一模糊边缘逐步向中间收缩。但幸运的是，大多数的白内障经过常规手术，其中包括切开眼睛，切除白内障而得以治愈，视觉也能得到恢复。

保持久好的视觉 如果前面的这些内容使你感觉到似乎等待着你的并没有什么好事，那么还是请你改变想法。“有很多的人都认为，良好的视觉，以及由此带来的好处和“特权”，仅仅是随着年龄的不断增长而必须逐步放弃的许多能力之中的一种，其实，事情并不像想象的这么糟。”明卢明顿市的印第安纳州立大学的眼科教授，眼科学博士，生理学博士梅里尔·艾伦说，“有许多的事情可以做，它们有助于恢复和保持视觉，而且你做得越早，你的视觉良好状态就能保持得更长久。” 以下就是其中的一部分：

给眼睛这花光眼睛经受多年的紫外线的刺激会引起白内障，所以，当你外出时，最好别忘了戴上太阳镜。劳伦斯医生说，白天戴太阳镜甚至可能使你在晚上保持良好的视觉。“如果你不戴太阳镜，你的眼睛就会受到很多强烈的刺激，这会使你视觉模糊，也会使你在低亮度的环境中眼睛看不清楚东西”，艾伦医生也这样说。

不要让眼睛受烟熏有害的烟草会引发众多的疾病，就眼睛而言，它也并不例外，它也会诱发白内障。波士顿妇女医院及哈佛医学院的预防医学部门的负责人，医学博士威廉·克里斯登说：“现在还不十分明确为什么，但是有一种可能是烟降低了血液中能保持眼珠晶状体透明度的某些营养物的含量。” 克里斯登医生还提到了对371例患者的研究。这一研究结果显示，每天吸烟20或20支以上的人得白内障的危险比那些从不吸烟的人高两倍。

多吃点水果多吃水果和蔬菜能降低白内障的产生，因为水果和蔬菜中含有抗氧化物如维生素C和E，胡萝卜素。克里斯登医生说，单薄，罗马甜瓜均含丰富的维生素C，黄色柑橘类及蔬菜则含丰富的胡萝卜素，而杏仁，花生着，虾仁则含有丰富的维生素E。 多眨眼泪当作眨眼睛时，你实际上在把眼泪挤到眼球表面，使它们保持干净，湿润。虽然你无意识中每天已眨了数千次，但如果你眨得更多便能受益一些。“更迅速地眨眼能促使眼睛迅速聚焦并很快适应较暗的环境。”艾伦医生还说：“

所以，当你进入一间光线很暗的房子之后，你若想看得更清楚一些，那就可以在几秒钟之内尽可能地多眨眼睛，这对你会有帮助。” 不要挖眼睛飘忽在空中的小颗粒灰尘进了眼睛后，眼珠转动时的感觉就如同你行走在小碎泥石上一样，很不自在，既灼痛又发痒。而每当发痒时，人总想挠一挠，这样你也很自然地会去擦眼睛。但是，擦眼睛会引发比你想用擦来解决的这个问题更多得多的问题。“如果有什么东西跑进眼里去了，比方说花粉或眼睫毛，你若是去擦眼睛，你可能会擦破晶状体。”加利福尼亚州的斯哥里普斯诊所及拉加纳研究基金会的眼科医生，医学博士米歇尔·弗雷德雷恩德尔这样说道：“你觉得眼睛里的异物让你疼痛？擦眼睛更是十倍地糟糕”。你用什么东西既“擦”眼睛，又能在事实上确实使眼睛获得舒适感呢？你可以用药店买来的润滑剂，用热的、湿润的、干净的毛巾，放上点润滑剂轻擦，可以减轻眼部的不适。艾伦医生还说，热的更有助于使眼痊愈。避免眯缝眼去盯也许为了不用去买眼镜戴上而仍能看报纸，你会注意到，眯着眼睛有助于聚焦，把视线集中在细小的字体上，特别是在暗淡的光线下。尽管事实与你妈妈从前告诉过你的——眯着眼睛在昏暗的光线下读书看报会破坏视觉——不完全一致，但是你终究会把眼睛用坏。“稍微眯上一会儿眼睛确实挺好，特别是在强光下，这是很自然的自我保护措施。但是，你决不能一连数小时都这样，”艾伦医生说，“它倒并不会太多地破坏你的视力，但是至少当时你的眼睛一直处于紧张状态之中，你的眼睛会感到灼痛并变得视力模糊，然后就会使你头痛欲裂。”

运动时注意安全如果你经常搞体育活动，而且，即使是与你的朋友们一起在路边玩一玩简单的篮球传接球游戏，你也最好戴上一副防护镜，就是那种紧紧地包在头部并能遮住眼睛前方及侧面的那一种。“最常见的一种运动疾病就是：别人在抢球时擦伤你的眼睛的角膜”，皮莱纳医生说。尽管这种受伤并无太大危险，但它们也许会令你非常痛苦。另外，某些对眼睛的撞击会导致视觉的永久性丧失。如果你没有正规地戴这种保护镜，作至少可以减一种在任何体育用品商店都能买到的护目镜或风镜。“如果你戴眼镜，那也很用得着去花点钱买一副传统的护目镜。”皮莱纳医生说。而且也不要借口说这么做有多愚蠢而不戴。“这一点都不尽合，这是一位严谨的运动员的标志之一。你看着卡伊姆与霍尔斯·格兰特2从来没有人说他们戴防护镜而显得愚蠢！”格兰特医生说。尽可能拓宽视角皮莱纳医生说，90%的具有很好视力的人都有赖于尽可能地看多一些。只要有心要去做，你可以把注意力集中到视觉末梢神经。“当布拉德利打篮球后，他总要沿着街道往前走，眼睛朝前看，然后自我检查一下眼睛能看到多少街道两侧的东西。其实你也可以这样做。你越是想准确地搞清楚你所能看到的一切，你也会越能看到更多的东西，甚至一些处于视力范围边缘的东西你都有可能看得很清楚。”

检查眼睛最后，如果你有良好的视觉，并且眼睛从来没过什么疾病，那么保持明亮眼睛的简单的途径就是至少每三年去检查一次眼睛。皮莱纳医生提醒说。

小知识 遮挡太阳光 几乎很少是因为保护健康的目的而使某一事物变得很流行，而太阳镜却是其中一种。“戴太阳镜绝对是一件很不错的事。且不说它可以帮助你在强烈光线的环境中看得更清楚，它甚至还可以防止白内障等眼疾的产生。”加利福尼亚州的斯哥里普斯诊所及拉加纳研究基金会的眼科医生，医学博士米歇尔·弗雷德雷恩德尔这样说道。那么，哪一种太阳镜能给予你最有效的保护呢？——像“旅行者”、“环结者”那样的，戴上后让你看起来就像电视片中的“终结者”一样。根据经验，我们列出了这么一些，你可以据此去选择自己合适的太阳镜：

颜色：尽管镜片本身的颜色与预防白内障似乎没有太大关系，但是，某种颜色的镜片却能使景物的颜色失真，从而使眼睛在看东西时感到紧张。耶鲁大学医学院的一位罗伯特·伍德·约翰逊医学奖学金获得者，医学博士吉尔伯特·劳伦斯建议说，选择灰色镜片的太阳镜比较好，因为它使颜色失真最少。

过滤紫外线太阳镜作为眼睛的保护者，其最重要的一点就是过滤掉紫外线。紫外线是能使眼睛致盲的一些疾病如白内障等的诱发物。所以，弗雷德雷恩德尔医生说，在选择太阳镜时，定要注意看看说明书，镜片是否具有过滤紫外线的功能。

眼部遮盖范围紫外线不仅仅从上而下射过来，它也可能从侧面照进来。所以，要想确保眼睛受到最全面的保护，一定要选购那种能更多地遮盖住眼睛两侧范围的眼镜”。当然，并不是每个人都会喜欢上这种眼镜，但它确实能提供最好的保护。”弗雷德雷恩德尔这样说。

工作对眼睛的损伤 如果你是一位每天搞8小时文字输入工作的男人，你也许会发现，大部分眼部疾病都起源于办公室——当你

把视线对准电脑屏幕之时。电脑的出现应当说是这个时代的奇迹，但它们却会损害你的眼球。如果你开始出现眼睛多泪或者红眼，或者眼部多垢，而且这些情况在你离电脑屏幕近或远一些时都出现的话，那么你正遭受着由于技术的发展而带来的危害。专家们说，由于常年面对电脑屏幕而引起的眼部肌肉紧张会使人目光变得呆滞，但是，你可以通过以下这些办法来减少电脑屏幕对你的眼睛的损伤。把亮度调低加利福尼亚州德尔玛的一位眼科大夫，《眼睛健康，视力更好》一书的作者杰弗利说，屏幕中的强烈的荧光会强烈地刺激眼睛。你可以这个办法来判断你办公室里的电脑是否发出了过于强烈的光线：用手挡在眼部上方，就像你在着太阳已升起时的地平线一样，然后你看着屏幕，如果你感到用手挡在眼部下方，眼睛更舒服，那么，电脑屏幕的光线就大亮了。另外，你还要记住的是，纸也会反射光缆，所以你需要比电脑屏幕更亮一些的照明。杰弗利医生建议，在工作时，最好用白炽灯泡的台灯，这样对眼睛更有利。保持一定的距离加利福尼亚州大学的眼科临床教授詹姆斯·雪蒂医生说：眼睛与电脑屏幕之间的最合适的距离应当是20至28英寸。俯视“眼睛在往下看时效率最高，效果最好。”雪蒂医生说，“电脑屏幕的中心应当位于眼睛下4—9英寸，这样，在俯视屏幕时，能形成一个10—15度的俯视角度。如果过高或过低都不大合适。”

间歇性地休息劳伦斯医生这样说：“也许防止眼睛过于紧张的既简单又有效的办法就是每隔5—10分钟把视线从屏幕上移开。在墙上挂上一幅蓝色大海或湖泊的画，在工作时，你时不时地稍作间断，把视线移向画面，使眼睛得到放松。”她又补充说：“这一方法特别是在你需长时间仔细注视屏幕时，能起到很好的效果，使眼睛得到休息放松。”对色彩的调节也许，把屏幕显示调整为白色背景黑色字体更合适，雪蒂医生说：“你还需要大致相当的对比亮度。如果是白色字体黑色底色，那么你是在看一个个不协调的小黑洞，”所以，她说：“要把亮度调节到合适的程度，使字体与背景之间的对比适度。”

小知识 去掉你的眼镜 由于一种叫做角质切割的革命性的手术，对于那些视力不好的人来说，隐形眼镜与普通眼睛并不是唯一的选择了。由于近视往往是由于眼睛变长，角膜受到扩张或者晶状体无法放松，以便聚焦使远处的景物在视网膜上形成清晰映像而形成的，所以，隐形眼镜与普通眼镜并无法从根本上解决近视产生的根本原因，但手术却可以从根本上改变眼睛的形状以起到纠正视力的作用。外科手术切割角膜，通过把角膜展平一些，起到帮助聚焦的作用。新奥尔良市的路易斯安那州大学眼科中心主任海伯特·考夫曼博士说：“接受过这种手术的人中约90%不再需要戴眼镜。”“这也许只是黑夜里的一点星光，但是，它确实起到了不小的作用”。他又说道：“在美国，大约已有约20万人接受了这种手术。”这个手术也可以借助激光来完成，其精确度甚至可以达到把一个细胞切成两半。“只需给20秒钟，然后，从此你不需再戴眼镜。”考夫曼医生说：“它只需在角膜的圆顶形外部去除一点点组织，并改变角膜的形状，就像磨光镜片那样，就能起到令人难以想象的作用。”尽管在美国，这种激光角膜切割术仍然被认为处在实验阶段，在加拿大和欧洲，这一手术却被广泛采用。

图书在线扫描

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 视觉

人的眼睛可以分辨1000万种颜色 第一付隐形眼镜1508年由莱欧拉多·达·维恩西设计 眼睛所接受的信息在全部人体所近受的信息中约占90%

提高视觉能力 你想在棒球比赛中迅速抓住又短又高的球吗？你想迅速地阅读路标吗？你想更多地注意到在你身边经过的人的情况吗？为了做到这些，你必须经常训练以便提高视觉的能力。宾夕法尼亚州哈里斯伯格的国际运动视觉研究中心主任、芝加哥国家眼科研

究基金会主席保罗·M. 普来纳博士为我们提供了以下方法：上下、左右摇动如果你想把视线集中在一个移动的目标上，比如正向你飞过来的棒球或正在向远处飞去的泥制靶子，你就要从不同的角度去注视这个目标，这样能使眼睛更好地把握这一目标。“摆动你的头部，从多个角度去观察。试想一下猫头鹰吧！猫头鹰是出色的猎手，它在捕食之前不停地摆动头部，精确地把握猎物所处的位置。”印地安那州大学视力检测科教授梅利·艾伦博士这样来相比较。做注意力集中训练普来纳医生说，在十秒钟之内粗略浏览一下房子的东西，把注意力集中到其中十件物品上。然后，按照你们看到物品的顺序把它们说出来。这种训练能增强眼睛配合大脑的能力，并使大脑在短时间里接收更多的信息。这一句训练也能使你更好地注意到二垒上的球手；而在橄榄球赛中，你也会时刻注意到右前方两名前锋的存在。扫视文章的标题这是一个更有趣的注意力集中练习。在办公室你的工作台前方的墙上挂上一张报纸，距你所坐的位子约8英尺左右。每工作5—10分钟就停止一次。抬头看看报纸，并且注意到所看文章的标题。然后又低头去看工作台上自己的材料，每回合可重复做五次，再重新投入你手头的工作。多眨眼卧艾伦医生说，在进入较黑暗的环境中后，如果多眨眼睛，就能提高视觉能力。所以，在短短的开头几秒钟里，你可以尽可能地多眨眼睛。“这样做刺激眼睛，让它们更迅速地调整到适应黑暗的状态。”他这样解释说。视线跟踪物作为了提高看清移动物体的能力，你可以和你的朋友一块做这个训练。用一个表面写有字母或数字的圆形袋子。当你的朋友把这个袋子抛给你时，尽量看清楚袋子上的数字或者最后一个字母，然后才接住它。在抛接袋子时速度要慢一点，不要让袋子旋转，这样你才有可能看清袋子上的数字或字母，艾伦医生说。

值得注意的地点 你的眼睛不仅仅能帮助你欣赏漂亮的女性，观赏日出回落的美景，或者协助你准确击中飞来的棒球，它们还有自己的一套内在的“预警系统”，以下就是几点，如果你遇到了，你能明白那到底意味着什么。眼球上的小点你有没有遇到过这样的情形：视线中突然有了某些“入侵物”，比如像小昆虫，小蚊子那样的小黑点，而这些东西别人却没有看到。印第安纳州大学的眼科教授梅利·艾伦博士对此解释说：通常，这样的情形不必使你担心，它们只不过是眼球的一些无害的分泌物浮到了眼球上而已。医生们把它们称为漂浮物。年纪越老，这样的漂浮物就越多，近视眼患者这种情形也相对更多一些。一般地说，这样的东西它们自己会慢慢从眼球上移开，但你也可以通过迅速地眨眼睛来消掉它们。因为迅速眨眼睛刺激眼睛泪腺，分泌出眼泪把这些漂浮物带走。排泄物有时候当你一觉醒来，发现眼睛上有淡黄色的一层膜皮，或者甚至使眼睛睁开都感到困难。大多数的情况下，如果醒来时眼睛里有分泌物，或者眼睛发红，那说明眼睛里受到了病菌的侵袭，而这又可能是因为皮肤的油质的渗透。你可以用温热的棉签来去掉这些分泌物。用小半匙盐溶入一勺温水中，用一个小棉球浸上这些温热的盐水，沿着睫毛线轻轻擦拭湿润，最后将它们去掉，艾伦医生说。

另外，还有一种分泌现象，那就是眼睛里有一层薄薄的湿气，这一般可理解为感到寒冷、过敏、病毒侵入、天气干燥、或者是眼睫毛触到了眼球上。同样地，你应该小心地清洁你的眼睛，还应当搞清楚产生这一情形的具体原因。视觉轻度模糊，伴随搔痒感，如果你看不见外界的很明显的物品，那很有可能是眼球表面受到了轻度的擦伤。如果你的泪水还不足以消除掉这一现象，那就要用一点药店买来的润滑剂，比如眼药水等。千万不可擦眼睛，或者用手指去拭眼球，那样只会使问题变得更为严重。如果眼睛的这种不适感持续多日仍不消退，或者一开始就严重到连睁开眼睛都感到难受的话，应当去看医生。重影如果视觉中出现重影，除非是喝多了酒，否则，一旦出现这一问题，那就意味着白内障、脑震荡或者脑中风，或者某种较严重的癌症。你应当立即去看医生。

有盲点或眼冒金星如果视觉里出现黑色盲点，或者出现条纹状金星，你也应当立即去看医生。因为这很可能意味着眼睛里对光线最敏感的部位视网膜脱落。如果问题发现得早，这

种大多数由受伤而引发的视网膜脱落能够被治愈，并且视力能够完全恢复到脱落前的水平。

运动中的超强视觉 棒球史上的传奇人物泰德·威廉姆斯宣称他可以看清楚抛球手抛出的球的旋转方向，而这能极大地帮助他精确地调整瞄准的方向以及击球点。为了向一位表示怀疑的裁判员证明他的能力，这位已54岁的华盛顿地区的议员。在他的球棒上抹上了松焦油，大踏步地走到了本垒。随着每一次击球，他都说出球棒的击打点：沿着线缝；在线缝以上1/4英寸，等等。场外的人员把球拾回，并仔细核查松焦油留下的痕迹，他们发现，在威廉姆斯击打的7个球中，有5个球的痕迹与他们说的位置精确地吻合。

当作家约翰·玛菲给著名球星比尔·布雷德利写作传记《对所处位置的意识》一书时，他对这位篮球明星的现域范围之广留下了极其深刻的印象。他曾经竭力邀请布雷德利去接受过一位眼科医生的检查。按照严格的测量，一般人当视线直向前方时，两眼的余光只能看到180度即相当于一条直线前方的半球形视域，而这位球星令人惊奇地看到了195度的大于半球形视线。脚清洗买好鞋子使足都感到舒适 有没有想到它们承受着巨大的压力？穿上你的鞋去走上一英里。

·每走一步，一个150英磅重的人其足部承受570磅的压力。·平均每一天，你的双足要承受570万磅的压力。这一数字大约相当于将得克萨斯州尤利斯（其人口约为38149人）的男女老少每人在你鞋上踩一下所产生的压力。

·每个月，你的双足要承受1.71亿磅重的压力。这一重量约相当于得克萨斯州密苏里市的男女老少全部上到“衣阿华”战舰，所产生的重量之和。·经过65年的生活，在行走中你的双足已经被迫承受了1360亿磅的压力，这大约相当于切奥普斯大金字塔全部搁在你的脚上，并且每只脚上搁五次，然后让巴西的男女老少们在你的脚弓上跳桑巴舞，这一切所产生的重压之总和。

也许，你已经被这一系列数字所震慑，是的，大约87%的人在有生之年都会经受脚部疾患。虽然如此，重压如此之巨，我们却能轻松地一直站立，不能不认为这是一个奇迹。

“脚部在承受压力与紧张感时非常地出色。”美国足部运动医学研究所前主任，休斯顿和一位足病医生威廉·L·万·佩尔特博士说，“但是它的能力也是有限的，所以，你必须小心地照顾好你的双脚，否则，它们也可能出现很多的问题。”足部有可能出现的问题之多甚至会让你梦想再回到史前，还是悬挂在树枝上为好！当然，你只须遵照我们的一些简单的建议，并且不再去买不合脚的鞋子来穿，你仍然能极正常地把身体的重量承受在鞋子之上，让脚去做它能做的事情。

足部结构 脚的存在有两个理由：当我们站着的时候支撑住身体的重量，行走时推动身体向前运动。就像前面所提到过的，这些仅是很简单的事。身体的任一能承受如此巨大的重量的部位都应当有一个与之相适应的结构特征。脚部最关键的部位就是柔软脚弓。尽管随着身高的不同，脚弓也会有很大的差别，但它们都能完成同样的工作。当你迈开大步往前走，把身体的重量都压到一只脚上时，这只脚的脚弓就会稍微展开以便吸收压力，缓冲震动。当你抬起这一只脚，把重心转移到另一边时，这只脚的脚弓又会恢复到原状。也许多年以来人们都告诉你平足——也就是在不承受全身重量时，整个脚底也几乎全接触地板——是不好的，但是事实上，却并不一定如此。而高脚弓，就是那种在不承受重量时，其高度或可达到1英寸的脚弓，在人们行走时，它能展平的幅度也更大，而就像我们在后面将要谈到的那样，它会引起更多的问题。

脚部结构十分复杂，有一个由26块骨头，56条韧带，38块肌肉所组成的复杂网络。骨头群又可分为3个子群。踝关节周围共7块骨头组成跗骨群，它把脚与小腿上的大骨头即股骨连接起来。它们排列极有规律，所以你能灵活地转动踝关节（如果你试过穿上溜冰鞋行走，你就能极其清楚地欣赏到一双灵活的踝关节是多么地有用）。然后是跖骨群，包括5根长骨头，形成脚的中间部分或者叫脚背。最后是趾骨。它包括一个有争议性数目的骨头群（大约14块，依据你如何去计算），这些骨头科学地说，就是你的脚趾了。为了提供无穷无尽的乐趣——如果小时候没有参加过5000人组成的使人兴奋的齐声合喝“叫猪仔”，那会怎样呢？——脚趾要完成两个关键的功能，第一，帮助人们保持平衡，避免人们形成僵硬的姿势。第二，帮助人们行走。在鞋子出现之前，这一功能尤其显得重要。那时候，脚趾直接接触地面，并将身体推向前进。直到如今，这一功能仍然相当重要，如果你把它们固定在某一姿势上而身体试图前行，你会感到你是多么笨拙，行走磕磕绊绊。

胸部疼痛 脚部也有一个巨大的末梢神

神经网络，触摸这些末梢神经所引起的感觉只有手掌能与之相提并论，当你早晨起来，光着脚走在一片还带着露水的三叶草地的时候，你会感觉到，脚底下的末梢神经让人感到舒服极了。但是，如果脚掌上有了一些问题，如长了鸡眼，骨病，脚后跟肉刺，并由此引发疼痛感的时候，脚部就不那么使人愉快了。尽管看起来妇女们承受脚部痛苦的本领比男人们更强，但是，男人们的脚部出问题的可能性却一点都不比女人们低。事实上，正如万·佩尔特医生说的那样，男人们往往不注重寻求必要的帮助而使脚部的毛病变得更棘手。“男人们通常忽视对脚的保养。这也许是传统思想的影响，”万·佩尔特医生说，“人们总说，人生无时不伴随着痛苦。可是问题是，当男人们最终走进诊所希望得到医生们帮助的时候，他们脚部的问题已经非常严重，为了拯救他们的双足，我们不得不采取大的行动。”首要而且最初你就能做到以避免脚底产生毛病的事情就是：去买质量好的鞋子，佩尔特医生这样说。但是，如果你的脚已经有了某些问题，专家们提供了以下一些建议帮助你正确地处理它们。

骨痂（老茧）淡黄色的死皮组织，通常出现在摩擦较多的部位，如在双足脚底，或者身体某一部位有很厚皮肤的地方。如果你穿的鞋过紧，或者行走，站立的姿势不得当，本来不应承受太多的重压的部位受到了重压，超出那一部位皮肤及肌肉的承受力，就会产生这种骨痂。纽约市纽约医院及康奈尔医学中心的足病医生，苏让勒·M·勒维内博士说：骨痂的产生完全是身体试图保护双足免遭过分损坏而出现的本能反应。一般地说，骨痂不能算是什

么大问题。如果想去掉一块，只须把脚浸泡在温热水中10—15分钟，然后用浮石块（它们在杂货店里都能买到）轻轻擦骨痂部位，每天去掉最外面的薄薄一层。勒维内医生说，如果感到有灼痛或发炎应立即停止。另外，在擦的时候，可以在骨痂上淋上水或擦一点湿润膏使它保持柔软。直到骨痂基本被擦掉之后，可以在此部位包上厚毛头斜纹棉布（杂货店可买到），以降低摩擦，防止骨痂再生。勒维内医生又提醒说，如果骨痂部位疼痛感加剧，那有可能预示着足部肌肉组织都已经发生问题了，你必须立即去看医生。鸡眼除了只长在脚趾上这一点外，其它特征与骨痂基本相似。它们是皮肤上黄色的硬块，由于脚部某一部位摩擦较多而产生，特别是穿不合脚的鞋的时候，尤其容易产生。如果只是暂时解除鸡眼带来的痛苦，勒维内医生建议，你也可以把长鸡眼的脚浸泡在温热的盐水中。15分钟之后，把脚拿出来，并且在鸡眼部位涂上润肤膏，然后用塑料把它包起来。再过15分钟，你就可以用浮石块轻轻擦了。每口摩擦掉簿薄一层，直到把鸡眼彻底去掉为止。当然，如果你不从根本上解决问题，那就是换掉不合脚的鞋，你脚上的鸡眼不会就此消失。另外，如果鸡眼变红，疼痛加剧，应当去看医生。脚后跟的肉刺它使你感到极痛苦，如同脚后跟上激进去了图钉。肉刺是脚后跟里面钙化的骨头快，它刺痛几乎覆盖整个脚掌的肌肉组织——筋膜。

万·佩尔特医生说：跑步以及其它使脚后跟承受重压的活动是肉刺产生的主要原因。如果你感到比较疼痛，可以服用阿司匹林，或者使用空心套里装上冰块，把它压在疼痛部位15—20分钟。在紧接着的几个星期里，减少导致产生肉刺的运动。另外，万·佩尔特医生也建议说，在跑步或步行之前，可以在鞋子里垫上泡沫衬垫成橡胶垫起到缓冲作用。如果肉刺引起的疼痛持续不减，应当去看医生。对某些病例，手术处理是必要手段。其它疾

民意测验表明，绝大多数的男人为自己是男人而感到高兴。男人们大多都有沉着的低沉嗓音，还有给人留下深刻印象的大块胸毛。但不幸的是，也有相当数量的男人有男性特有的足部病症，比如脚臭，有的男人在吃了凤尾鱼之后，大脚趾会强烈颤动。以下是三种较常见的：

脚臭大多数的情况都是由于脚部出汗，汗水较多地积累在鞋子和袜子里，细菌大量繁殖，排放出难闻的气味。勒维内医生提出的建议包括四个方面：第一，每天都要洗净并擦干脚，至少两次。第二，每天都要换一次袜子（这些也许根本不必让我来告诉你）。第三，让鞋子也休息休息，最好不要连续两天以上穿同一双鞋，这样也能给它有一个干燥的时间。第四，可以试用一点爽脚粉。含有活性炭的除臭鞋垫也很不错，她说。脚癣有时候，脚臭是由于真菌感染而引起的，脚癣就是其中的一种。当然，脚癣还会产生别的问题，比如脚趾间皮肤裂开等。在洗澡时穿橡胶便鞋，特别是在公共澡堂，有助于避免脚癣。在洗澡完毕后，彻底擦干脚部并用一点爽脚粉。万·佩尔特医生这样说。如果已经染上了脚癣，那就须用抗真菌的药粉或其它药物。但是，勒维内医生警告说，自己到药店去买来的药并不一定很管用。有时候，医生会开列一种药物，让你先彻底清除死皮，然后再用这些抗真



菌的药物。不管怎样，千万不可以让脚癣传染到手上来。其引起的令人作呕的恶臭会使你极难堪。痛风这是一种极易发生在男人们身上的关节炎，特别是在大脚趾上。它是由消化系统产生的废物叫做尿酸的，跑到脚趾上并沉积在这里而引起的。食物中四氮杂前含量高的话，也会引起痛风。如果你有痛风的毛病，那就须避免喝啤酒或葡萄酒，以及凤尾鱼，沙丁鱼，鳀鱼等食物。如果痛风降临，你也可以用到冰块。把冰块包在袋子里，压在脚趾上，15—20分钟，能有所减氛如果痛风引发疼痛持续时间较长，应去看医生。另外，减轻体重也有助于在较长时间内控制住病风。豫骨，膝盖成后背疼痛步行是痛苦还是享受？也许，这得看你怎样行走。如果行走姿势不当，特别是脚部姿势不当的话，会引发不少问题，比如长水癌，甚至还会引起背部疼痛。最常见的不正确姿势是走内八字。这种姿势在行走时是脚后跟的外侧首先接触地面。当你移步向前时，身体的重压从脚后跟外例逐步过渡到大脚趾，直到脚掌完全离开地面。如果重压长时间压在脚的外侧，那么，这个部位的韧带与肌肉就要承受它本不该或难以受得住的重量。为此，身体的其余部位要有所补偿，他们脱离了原来该处的位置，结果是，身体不止一个部位产生不适感。大多数的内八字是由于脚弓下陷引发的。我们平时总是认为平足很不好（当然，如果你想籍此逃避服役则另当别论），但事实是，当不承受重压时，脚弓的高低几乎没有什么关系。不管是高脚弓还是低脚吃如果在行走时，脚弓完全被展平，对于接触地面或几乎要接触到地面的部分来说，问题就有可能发生。重压会迅速而过分地从外侧转移到内侧，引起整个脚掌内翻，从而形成内八字。万·佩尔特医生这样说。能说明问题的情形就是，鞋子的外侧成脚后跟的外侧磨损较多。如果这一点比较明显的话，应请有经验的卖鞋的售货员帮你挑选能对此有所补偿的合适的运动鞋。同时，你也须去请教足病医生，让他们教你如何提高脚弓，如何昂首阔步前进。

最后一点还需说明的是：关于步行。或许你一直坚持步行，但这不意味着你行走姿势就正确。“你应当把脚想象成一把摇椅，着地要轻轻的，几乎不制造出什么声音。”纽约步行训练中心的迪娜和戴维德·保尔布阿这样说。然后，从脚后跟开始轻松地向前脚掌滚动，让脚趾也用力把身体往前推进。保尔布阿说，脚后跟轻轻者地这种走法能带动更多一些的肌肉组织进入运动状态，而脚后跟沉重着地首先是使脚后跟负担加重，其次也还引发其它部位肌肉组织不适，比如小腿肌肉疼痛。另外，还要提醒一下，如果你总有糖尿病，那尤其应注意双脚。有不少患糖尿病的人不在大意双脚所发生的变化，往往在不知不觉中就较严重地损害了双脚。万·佩尔特医生建议说，尽量避免光着脚走路，因为糖尿病患者双脚很容易被刺痛，而你往往又不对它在意。小知识 买鞋：不要只试一只鞋 大约有40%的妇女承认，在她们生气时曾向多人们甩过鞋。这没什么大惊小怪的。如果是因为欧洲的那些时装设计师们的所谓领先创造，使你不得不穿着有5英寸筒跟的皮鞋而措摇摆摆时，心里面难免会有一些烦躁。但是，女人们并不是痛苦的全部接受者。许多男人所穿的鞋，既不是大小不合，也不是式样不合，可是，这些鞋一点也没让脚感到舒服。“真是一极不可思议的事情！当问题出在鞋子这一方面时，男人们却总是能够一忍再忍。”美国足部运动医学研究所的前任主任，休斯顿的一位足病医生威廉·L·万·佩尔特博士说：“男人们总是因为错误的理由而错买鞋，从下逐步导致足部出现不少问题。”我们将谈到不少的问题：水池，拇趾囊肿，脚后跟上的肉刺等，所以，好你引起注意。为了拯救你的脚，你应当仔细看着万·佩尔特医生提出的这些建议：式样要合适；鞋子一般有三种基本形状。手足的人应当穿在校痛难植头的鞋。而脚弓较高的人应穿弯形得植头的鞋，而脚弓高度正常的人可以穿标准形准植头的鞋（如图示）。为了共处差到底哪种鞋样更适合作，可以采用以下办法：1、直维植头适合平足的人 2、弯曲准植头适合脚弓较高的人 3、标准准植头适合脚形规则的人在椅子上，光着右脚并把它踏在地板上。把一张纸放在地板上，用笔描出脚的外形圈。注意：不要往脚上用力，否则，捞出的形状不准确。然后用描出的图形与以上所列图形相对照，可以获得结果。但是，非常遗憾！鞋子，鞋盒，卖鞋的售货员几乎都难以告诉你某一牌号的鞋用的是什鞋枝头。所以，你应当把鞋翻过来，看看鞋底，并且，你同样可以与上图相对照，以确定自己该买哪一种鞋。量尺寸一般地说，随着年龄的增大，男人们的脚也会变长变宽，这是因为上年纪之后，脚部肌肉逐步丧失弹性。所以，在你上高中时，穿的鞋码是9号，并不意味着往后仍是9号。这也就是为什么每次头鞋之前，你都

要仔细量量脚的尺寸的原因。

在量的时候应当站立。站立时脚部因承受重量而变长变宽。应把两只脚都置一量，因为很可能其中一只脚比另一只要大，而在买鞋时应该大脚的鞋码来选购。不可轻信鞋的标签以下谈到应并准准的尺寸大小，可现在我还得再补充一条；鞋码的大小的可信度就如同中东和平一样。决不要因为鞋的标签上所列码数大小与你的脚大小相符就买这双鞋。一定要试穿，一双穿上不舒服，就试穿另一双；如果仍然不合适，就要考虑更换鞋的式样。还有一点就是，决不能想着鞋虽紧了点，但穿一穿就会变会脚Q它们是不会的！鞋一开始就紧了，它始终会让你感到点小，最终的结果是脚上起水泡或其它问题。

在挑选鞋的时候，还要记住一点小规则：在大脚指尖与鞋尖之间至少应留有相当于大拇指指甲的宽度的空隙。如果其宝陈小于你大拇指指甲的宽度，那就说明你的鞋有点小了。保证鞋的宽度不同品牌的鞋，其宽度也许并不完全一样。因为标示准的宽度的符号是根据外形范围位来确定（男式鞋通常是D），这仅只是标准号，也只是参考值，并不是按每双鞋的内部实际值标示，所以，当你穿一种式样的鞋是D号觉得稍有点宽，而穿另一种式样也许得穿E号才觉得合适。不同品牌的鞋你得试穿才能挑选到合适的，"万·佩尔特医生说。有的鞋，其前部又高又短，而有的鞋却又低又宽，给脚趾头的感觉是不大一样的。不幸的是，没有什么标准化的规定，所以，你必须仔细去试表。万·佩尔特医生还得一次提醒说：一定要多试试，一直到挑选到一观完全会牌的鞋为止。选择正确的时间去买鞋一般地说，在每天的后半段，经受跑、跳、站等活动之后，脚会达到每一天中最大的时候。所以，可能的话，最好在下班之后去买鞋，这样的话，你买到的鞋才会使你一天24小时都感到舒适。小知 鞋与鞋带：怎样正确地系鞋带？恐怕没有什么能像脚部灼痛这样使你放弃那么多的活动：你不方便跑步，你跳不起来，你甚至限于单足跳，跳绳，步行，骑自行车，越完滑雪，上楼梯，等等。你简直只有两种选择：站茫戈议下，而这都无法使你增加合运的运动承。显然，对付脚痛的最好办法只能是预防！而其中最简单的办法之一就是根据你的脚的形状选择正确的鞋带系法。洛杉矶的前加州大学医学院整形外科临床助理教授卡罗·弗雷说，鞋带的正确系法有助于补偿高脚弓，低脚弓，脚趾疼痛或其它问题带来的不便。她提供了以下的建议：窄脚（A）在跑鞋和一些其它训练鞋上都有两排扣眼，你可以选用外倒扣眼，这样能把鞋面两边拉得更紧，脚窄的话也可以穿着贴脚。宽脚（B）可以选用更靠近内侧的鞋跟，这样可以使鞋面两侧变松弛一些，即使脚较突也能场没准比较合脚。脚面疼痛时（C）如果脚面有水池文肿块，或者脱位受了伤，可以在系鞋带的网格区留出一片空间，以减轻鞋带压力或摩擦带来的精苦。系鞋带时只须简单地让鞋带越过疼痛部位，再穿到下一排鞋扣里去就行了。杨脚弓（D）如果脚弓太高的话，可以用鞋带从头起并系成平行状。系的时候，可以首先把鞋带穿过底端的两个扣眼，先把左边的鞋带排过一个扣眼，穿到第三只扣眼里并拉出来，并从平行的右边的那只扣眼穿过去；现在再开始系右边的鞋带，把鞋带穿过邻近的扣眼里并拆出来，然后从左边平行的扣眼里穿进去；再跳过刚才左边鞋带穿的那只扣眼到第四只扣眼里穿过去并拉出来，再穿到右边来；往后依前两版序系。避免系成交叉的十字形图案。这样可以减少鞋舌上带子的压力以避免给高脚弓的脚面造成紧压的历苦。处头上有长人肉呈的趾甲，或者脚上有鸡眼时的系法（E）

从最底坡选择一只扣眼把鞋带穿进去，让鞋带的一头从对面一排扣眼的位上端的一只穿出来，并留下足够打结的长度3鞋带的另一头从对面一排的那只扣眼穿进去，拉到对面一排的扣眼里穿出来，再拉到原来的那一排再穿过去；把鞋带系成平行状，并一直系到最上端。

脚后跟容易从鞋面脱出来时的系法 可以从底端开始按正常同格状来到上端倒数第二排扣眼，这时不再把鞋带拉到对面一排扣眼，而是直接从这一排原上端的扣眼里穿过去，再拉到对港，并从第一只扣眼与第二只扣眼间的鞋带底下穿过去并拉出来，并系紧鞋带。这样就不容易打滑了。

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 指甲

经常修剪指甲

不要咬指甲

保持一定温度仅

不能过于潮湿

这倒并不是生活当中一件什么了不起的可预见事物，但也许某一天藉此你可以打赢一个赌：哪一只手指的指甲长得最快？对于大多数人而言，是中指指甲长得最快。谁也不明白为什么会这样。也许有一种可能性，“中指最长，在几个手指头中最突前，而且它整天都显得很突出。”纽约大学医学中心指甲科的负责人保罗·克奇扬安博士这样解释说。所有的指甲，不管它们长得有多快，都是由角朊构成的！角朊是一种蛋白质，它也使皮肤和头发呈现一定的硬度。指甲有三个主要功能：

- 保护手指尖，使其免受尖硬物体之刺激。
- 提高手指尖触觉敏感度。
- 保持手指拾物或操作小物品的能力。

你完全不必要花费心思去把你的手指甲修理成某一特定形状。你仅仅只需按时修剪，并遵循以下的建议：

不要咬指甲较严重的指甲问题中大约有80%是因为嘴咬或剔指甲缝引发的，克奇扬安医生介绍说。咬指甲会导致一些很麻烦的问题，比如指甲边缘可能留下尖利的刺，容易挂住在服上的丝线，撕裂指甲。也可能会破坏指甲床，引发感染、炎症。或者也可能断裂指甲的护膜。护膜就是指甲底端和周围与手指上皮肤相接的一圈较窄的也相对更硬一些的皮肤。如果护膜被撕裂，很容易导致细菌感染，或许你会因此而专门去看医生共需要医生开出的抗生素类药物。克奇扬安医生这样说。

不要让指甲变成唐扬真菌感染会使指甲变厚，变硬，或变成黄色指甲。“人们的手指头指甲成天与真菌接触，”克奇扬安医生说，“所以，真菌很容易从指甲面与指甲床之间的空隙中钻进去，引发感染。”对于一部分人来说，这不算是什么问题，因为他们的身体能把真菌杀死在发生危害之前。但是另外一部分人却无法抑制住真菌感染，他们的免疫系统的功能显然不是很强壮。对于这些人来说，与真菌作斗争是一种持续时间很长的事情，因为从药店里买到的许多药似乎难以战胜真菌感染。这个时候，你更需要医生，让皮肤病医生们为你开出一些更有效的药物。让它们保持干燥...

如果指甲总是潮乎乎的，那就很容易引起细菌感染，在指甲上形成许多黑斑点，所以，如果双手要持续接触水的话，还是戴上防水手套比较好一些。如果指甲受到细菌感染，那么去看医生是必要的。皮肤病医生会修理掉受感染的指甲，然后用碘和酒精加以处理。有的医生还建议说也可以再口服药物。但是，通常自己从药店去买的药不太管用。...但也不能太干。

如果太干，那么，手指甲上会出倒刺。克奇扬安医生说，手指头上的倒刺并不真是指甲，它们是指甲周围的皮肤干燥裂开之后往外伸出而形成的。它们常被别的东西挂住、撕裂开，然后出血、感染。而且，如果一根细毛线丝挂住了这肉刺，其痛苦或许与一个冰球砸到腹股沟的感觉极相似。为避免这样的问题出现，你可以在手、手指上每天涂几次润肤膏，特别是在洗手之后。如果已生了肉刺，那就用指甲剪从肉刺根部起剪掉，然后再用点润肤膏，并用纱布包扎起来。千万不要试着用牙齿咬下来，那样被感染的可能性很大。包皮如果你设有，尽管放心。你并没有比别人缺少什么如果有，那应该在每次洗澡时仔细清洗

上帝。当然知遇亚伯拉罕是一位十分出色的话说着，所以，他让这位90岁的领导者去说服所有的感伯莱人，甚至不用麻醉，就用阿利坚硬的刀子把这块覆盖男子阴茎前部的皮肤切除掉。《圣经》中并没有什么地方记载着是否曾经有人——哪怕只有一个人问过亚伯拉罕“就此事上帝是怎么说的？”自从圣经时代开始，包皮环割术就已被采用了。现在，它使得阴茎的整个前部而不仅仅是其顶部裸露在外。在美国，大半个世纪以来，医生们一直建议；出于健康的考虑，男孩一出生就应当施行包皮环割术。但是，到了今天，医生们又

开始就包皮环割术的作用及负面影响展开了激烈的讨论。有一些例证能够说明，施行包皮环割术确实有助于降低一些较少出现的疾病如阴茎癌的发生率。而另外一些人却提出了相反的意见，他们甚至认为环割术使身体导致了某种程度的残缺，并且也使得男人们丧失了一部分性快感。没有作用 包皮是自然地盖住阴茎头的一圈皮肤，或者说是一个建。出生时，包皮内壁与阴茎头贴在一起。它慢慢地生长，逐步消除这种粘着结构，到大约17岁之后，它变得可自如伸缩进退。包皮保护着阴茎头，使它始终保持柔软，湿润，敏感。如果包皮被割掉，阴茎头表面变硬，皮肤变粗，并且敏感度明显下降。另外，在包皮内壁还有一层能分泌粘液的组织，含有权多细小、敏感、神经末梢发达的格状皱起物。在做爱时，随着阴茎的抽动，阴茎头上的包皮也来回地伸缩，从而受到强烈刺激，激发起性快感。一般地说来，未经环割的包皮倒也并不需要什么特意的照顾。在洗澡时，注意将包皮退到后边，并将里面的分泌物，残存物——也就是常提到的包皮垢彻底地清洗干净（但是请注意不要去退小孩的包皮并清洗，因为他们的包皮还没有成熟，强行清洗反而会引发尿道感染）。

在老年人中也有少数的病例，他们的包皮拉伸和缩回的能力急剧下降，所以局部应用类固醇处理，或切割开，或切割掉。手术切割掉这块皮肤 对于大多数的美国男人来说，环割术的结果仅只是割掉而已。我们美国约80%—90%的男人都割掉了包皮，而在英国，却只有约7%。在世界其它地区如北欧，中美洲，南美洲，亚洲，这个数字甚至更低。

美国由来已久的环割术最初是在19世纪，为了“治愈”手淫者，为了出于卫生的考虑。到了本世纪，是因为强调预防医学。而在过去的25年里，美国的许多儿科专家已经指出，在医学方面，包皮环割术并不是必要手段。但他们又补充说，也许环割术也是有益的。“这个决定应当留给父母们来做。”康涅狄格州格尔福特的一位儿科专家，曾在一所研究所里作过多次包皮切割手术的E. 毛莉斯·威克曼博士说。在本世纪60年代，医院里出生的小孩约90%都作了切割术，而现在却下降到了60%。

能完整覆盖住阴茎头的包皮有可能会出以下疾病或症状： 阴茎癌这种癌症很少见，但是，在美国，似乎这种病变都发生在未进行包皮环割术的男子身上。在丹麦和日本，虽然那里的男子接受了环割术的并不多，但是阴茎癌发生率却低很多。包皮环割术的作用就不是十分清楚了。尿道炎有数据显示每100个未接受环割术的男子中就有1人有尿道炎。这一比例比接受了环割术的男子得尿道炎的比例高了10倍。并且，接受了环割术的男子在得了尿道炎之后也很容易通过使用抗生素进行常规治疗治愈。性传播疾病美国的一个尿道疾病研究所曾有一个特别工作组作过专门的研究，具体的数据表明，接受包皮环割术显然在减少性疾病传播方面具有优越性。当然，你尽管放心地过性生活，无须过多担忧。恢复自然 现在，不仅包皮环割术不再像以前那样流行，甚至，许多试图取消环割术的男子们还掀起了一场小运动，即如何消除环割术留下的后果！想快速，可以实施外科整形术，慢一点的可以拉伸阴茎皮肤逐步恢复包皮。至少已有三万名男子去咨询过如何恢复切割术造成的影响。加利福尼亚州的一位生理学家，关于恢复包皮的方法的权威性著作《不切除包皮的快乐》一书的作者吉姆·毕哥埃娄博士谈到了以上这样一些情况。毕哥埃娄医生向上百名过去已接受了包皮环割术的男子提供了以下的建议：拉伸阴茎上的皮肤，刺激它最终长出新的皮肤细胞。毕哥埃娄医生的自我恢复法包括把阴茎上的皮肤往阴茎头方向拉并轻拍这两个动作。经过3年到5年的这种自我恢复，最后你可以得到一个基本上可以接受的装饰性的包皮。尽管通过这种方法所得到的包皮不可能像天生的那样令人满意，但是它也还是可以起着温暖阴茎头并使它保持湿润的作用。这样一来，不久之后，龟头上的角质层会慢慢软化，重新恢复较敏感的状态，毕哥埃娄医生说。雀斑 本世纪50年代，美国的上百万只雄袋鼠在银屏上的偶像代表、4英尺高的动画形像霍帝都迪，它的脸上就有48颗雀斑，一颗雀斑代表美国的一个州。霍帝可从没有抱怨过脸上的这些斑斑点点，即使在阿拉斯加和夏威夷后来加入合众国，它的脸上又增加了两颗雀斑之后，也是这样。但是，对于有血有肉的男人们来说，雀斑有时使人显得英俊，而更多的时候却是他们在太阳底下晒的时间太长而留下的恼人的印记。雀斑是由于连续长时间暴露在太阳底下而形成的无害的，浅褐色的小斑点。对一些男人来说，太阳光的紫外线刺激色素的产生，使皮肤颜色变深，甚至能变黑。对于另

一些男人来说，太阳光曝晒只使皮肤相应地产生了色素细胞点，它们分布成星星点点状，所以，皮肤不是全部变黑，而是出现雀斑。雀斑常常是一种遗传症状，特别是在白皮肤，红头发的男人身上，更常见一些。只不过数量与所出现的部位有些不同，从少许几点到上百个；或在脸上，背上，或在手臂上。它们在夏天最突出显眼，到冬天时颜色会消退一些。雀斑极少出现在腹股沟，腋窝以及其它不常暴露在太阳光底下的部位。尽量减少日光的直接照射，或者记得涂擦含有指数达15的保护因子的防晒膏，将有助于防止新雀斑的产生，防止已有的雀斑颜色继续加深。伊利诺斯州的一位皮肤病学家，《你所喜爱的外貌：皮肤和头发保养400问》的医学答案书的合作者之一保罗·拉兹博士这样说。在药店所能买到的增白剂一般难以使讨厌的雀斑褪去它的颜色。Tretinoin (Retin) 则是一种治粉刺的药，有时却可能对雀斑产生疗效。对于那些极度渴望消除掉所有雀斑的人，不妨去做激光手术，或者试用化学药品。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 胆囊

减少体重但不墨减太快      多吃几顿。      每顿不要太多食物中纤维含量最高

利·约翰逊，这位美国的第36届总统，特别热衷于大的事情：大轿车，大人群，选举的大胜利。他对他的身上的那个大伤疤也感到自豪，这个在1965年作胆囊手术时所留下的伤疤，他就曾掀起他的衬衣向全世界展示过。这一宝贵的时刻，已经被全程摄录下了。

但是，如果这位总统先生仔细看看他的胆囊，他一定会大吃一惊；这么小小的一个器官，竟然给他带来了如此大的痛苦。胆囊不到6英寸长，外形像一颗珍珠。装有约1夸脱面糊状胆汁。胆汁绿色中略带浅黄色，身体靠它来消化油腻食品，吸收维生素和矿物质。胆囊与分泌胆汁的肝，使用胆汁的小肠连接在一起。有专门的胆汁输送管连着胆囊与小肠。肝脏分泌出胆汁并进入胆囊后逐渐变浓。当你吃进食物之后，胆汁就从胆囊涌出来，通过胆汁输送管进入小肠，加入消化过程。胆汁包含的主要成分是水，胆固醇，电解质以及其它一些化学物质。胆汁进入胆囊之后，就有一种讨厌的趋势；就像咖啡杯底部的糖块，胆汁会慢慢沉积，结晶。这些沉积并结晶的胆汁结合到一起就形成小石块。胆囊里的石头，胆结石与大多数其它影响到胆囊的病症很不一样。青少年时期胆结石很少见，到中年之后，发生率逐步提高。到60岁时，至少10人中会有1人胆囊里有一颗胆结石。

胆结石体积也在不断变化，从细小的颗粒逐渐变成小块状。当然，大多数的胆结石都小于1英寸，一般也不会带来多大麻烦。事实上，大约80%的胆结石都在保持“沉默”，并未显示出有任何症状。但是，只要它们一发作，你必定知道它们的存在。“胆结石引发的疼痛比心肌梗死所引起的还要厉害。它与肾结石引发的疼痛相似，是任何人所遇到的最厉害的疼痛。”这显得克萨斯医科大学在戈维斯顿市的分校的一位教授，结石病治疗专家，医学博士罗杰·索罗威说的。并且，在现实治疗中，胆结石常被误诊为心肌梗死，因为疼痛感常扩散到背部、胸部、肩膀，类似于心肌梗死的症状。最典型的胆结石疼痛都起源于一颗小结石滑入输送胆汁的细管道，并把这里堵塞，从而使极度的痛感在这里强烈爆发。而且往往只有在这颗小结石又滑回胆囊，或者，受管道组织的挤压，这颗小结石最终通过了输送管并进入小肠之后，这种剧烈疼感才会消失。一般地说，这样的疼痛既剧烈又具有间隙性，短的可持续30—60分钟，时间长的也可能拖延超过3小时。另外，胆结石还可能伴随另外一

些症状，如发烧、寒战、呕吐。黄疸等。在某些场合，胆结石可能损坏肝脏，引发胰腺炎，或者刺破胆囊，引发腹腔的致命的发炎。在结石产生之前就加以预防。医生们一直在分类整理，试图弄明白为什么一些男子会得胆结石，而另一些却轻而易举地阻止了胆结石的产生。遗传因素可能是一方面的原因。在非洲和亚洲，胆结石病发生就很少，而在南部亚利桑那州碧玛印第安人，大约80%的人在35岁以前就得了胆结石病。虽然在食物方面似乎也有些明显的证据，但大多数医生却说我们所吃的与胆结石病之间的这种联系却不足信。他们所知道的是60岁以上的男人以及那些体重超标的人更容易得胆结石病。另外，近期失重很快，或小肠出毛病的人，患结石病的危险性也更高一些。

当你知晓了以上这些知识之后，若遵循以下的注意事项，可以使胆囊保持健康。

不要成为体大而笨拙的人如果你体重超标，你比那些身材苗条一些的人得胆结石的可能性高6倍，加利福尼亚大学戴维斯医学院的助理临床教授，结石病治疗专家罗伯特·查姆博士这样说。应当适度控制一下腰围，食量适中，切勿贪吃暴食。可以每天吃几顿小餐，而不要一天只吃一两次大餐。避免跑过多的大块状食物，如炸土豆块，这样的食物通常既高油脂，又含高热量。饮食结构一定要平衡，每天要吃8到10份水果或蔬菜。每天应锻炼20分钟。查姆医生建议提得很具体。他还说：“如果你每天都吃饭，你就必须每天都锻炼”。不要让身体迅速失去体重因为身体迅速失去体重会大幅度地增加胆汁中胆固醇的含量，而胆固醇是美国80%的胆结石患者的结石的最主要成分。当你减低体重时，你的身体必定要分解细胞，而这一过程使额外的胆固醇都进入了血管。肝脏又把这些胆固醇带进了胆汁，并将它们送入胆囊，但是，由于这些胆固醇是突然进入胆囊的额外成分，胆汁进入一种对胆固醇的超饱和状态，因此，这些胆固醇更容易沉积结晶形成结石。为了避免这种情形的出现，索罗威建议，每周减体重不要超过两磅。

少吃多餐每次你吃饭时，胆汁都会从胆囊往外排出，所以，你吃的频率增加，那么，胆汁就更不容易沉积下来并形成结石，京罗威医生这样说。起床后到晚上睡觉之前，包括早餐和正餐之间的小餐，每天可以吃四到五餐，缩短每一顿之间的时间间隔。降低胆固醇许多医生都认为食物中的胆固醇并不是胆结石形成的一个重要原因，因为血液中的胆固醇只有20%来自我们的饮食。而其余的则来自于我们自己身体本身。但是，巴尔的摩的约翰·霍普金斯大学医学院结石与胆道疾病治疗中心主任亨利·比特仍然认为，降低饮食结构中的胆固醇含量仍然是很有实际意义的。比特医生说：“如果食物是一个因素，那么，按照预防心脏疾病的注意事项来做，也对预防结石病会有很大帮助”。胆固醇只存在于与动物有关的食物中，包括牛肉、羊肉，猪肉，家禽，鱼类，贝类，以及一些奶制品，如牛奶、奶酪、黄油。应当把每天食物中的胆固醇含量控制在300毫克以下（一只鸡蛋黄含有213毫克胆固醇，3盎司一份的烤鸡肉只有73毫克胆固醇）。所以，每天最好只吃一至两份三盎司的鱼，家禽、家畜肉，如果喝奶的话，最好把奶油都去掉；这样做有助于减少食物中油脂含量，而油脂含量高能提高血液中胆固醇含量。比特医生说道。提高食物中纤维含量密尔沃基市的威斯康星州医学院的肝胆病专家，医学博士拉吉维·R，瓦马医生说：吃含纤维丰富的食品能使胆汁更多地排出参与消化过程，从而减少得胆结石的机会。如果能让每日食物中的纤维含量达到较高水平，至少应吃五份以上水果或蔬菜，六份谷物食品如面包，食用面糊等。

没有胆囊，你照样生活如果得了令作痛苦不堪的结石病，医生们可能采取药物治疗来对付结石。在欧洲，还采取碎石术，这种手术不需开刀，而是用冲击波击碎结石。（在美国，碎石术尚处试用阶段，还没有全面普及）。但是，不论哪一种治疗办法都无法阻止新结石的产生。要想彻底制止结石病，那就只有割掉胆囊。“大多数的人如果没有胆囊也能过得比较舒服。把胆囊割除并不会对你给予生活的期望值有太大的损害。”瓦马医生说。

现在，割除胆囊的手术并不会让你留下像利顿·约翰逊总统肚子上的那个得克萨斯州形状的大伤疤。过去，做这个手术要在腹腔切开了一个长约6英寸的口子，并且需要数星期才能



愈合。而现在，这一手术可以用一个小型仪器来做，且只需在腹腔底部切开一个小的口子。

这一手术叫做腹腔镜胆囊切除术，耗时约1小时，并留下不显眼的伤疤。大多数场合下，手术完第二天你就可以出院，并在一礼拜之后，就可以重新上班。四段调保持车村传与强壮注意服服力的肿块和隆起部# “明腹股沟”，这是那些调度孩子们的常用语之一。无须太多解释，其含义自然是疼断不要更多的孩子；更离的声音；更疼。问题是，这样的一些普通概念并不准确。单九不可受损害，阴茎是神圣不可侵犯的。但它们都并不是腹股沟的一部分。腹股沟是腹腔与大腿根相接处的一系列肌肉与韧带的复杂组合。腹股泡在骨盆处与大腿上部的肌肉结合在一起。这些肌肉控制着身体的一些很重要的运动：把大腿住回收，投蛻踢足球...

对于那些热爱体育运动的人，特别是一些较多依靠腿部肌肉的运动，腹股沟肌肉受伤可以说是很常见的事。就像其它一些部位的肌肉一样，腹股沟部位的肌肉也经常被过分、过久地使用，被扭伤。在校长的一段时间内，重复性地对腹肌沟肌肉施加压力也会使它受伤。比如在你连续蹦跳时，来自脚底下的冲击力不断地通过大腿传到腹股沟，会对它形成压力。

就像其它的肌肉群一样，要想减少腹股为肌肉群受伤的机会，那就只有通过锻炼，强化这一肌肉群，并且经常做伸展运动，增强这一肌肉群的柔韧性a

下面我们提供了两个很好的伸展练习。这是的勃·安德逊先生在他的《伸展》一书中介绍的，在每次运动前和运动后都可以做这一练习。坐在地上，把两只脚掌对到一起，双手握住脚趾，让上身慢慢地往前靠，从臀部处开始弯曲，直到你感到腹股沟处已经受到很充分地伸展了为止。然后，把这一姿势保持20—30秒。在整个过程中，动作不要急促。另一个练习就是：躺在地上，让屁股高墙壁约3—5英寸，把腿伸直，让脚后跟靠着墙，上身要平躺在地上。然后，慢慢地分开双腿，脚后跟始终不要离开墙壁，直到你感到腹股沟处肌肉已受到充分拉伸时，才不再继续分开腿，并把这一姿势保持对一30秒钟。每次练习部保持姿势20—30秒钟，以使腹股沟肌肉富于柔韧性。

痢（赫尼亚）也许你有一身如举重激励员一般发达的肌肉，但是，你很可能就无到这样的苦恼；身上的肌肉博尔就会有裂开的时候——这就是通常所揭到的唐（又称赫尼亚）。更准确地说，如就是一片肌肉组织或它的某一部分突破了它本来应处的位置而突出出来。就所出现的部位而它瓜股沟的迹是最多见的，约占到所有历的97%，这个部位的知又以议胜下部肌肉起格并与大路相交部位为还多。一见反股为部位生了病，小肠或社腔内的其它脏器就会挤压澳腔费或甚至根进附囊去。评是什么引起的呢？有些不幸的人在出生时就有生应的先天性迹象。在四股为有一层薄薄的脆弱的魔笛股，如果它薄弱到难以抵挡住正常的冲击力，那么，只要社腔内压力一增加，比如打喷嚏，举物，弯腰，抬东西，都有可能使这届横笛股破裂，发生剧变，从而形成病。肥胖症显然能加重腹腔压力。随着年龄增加，如发生的可能性也日益增加，部分的原因就是团股为部位的肌肉组织无可统回地B益退化。

你当然不希望自己身上出现如，因它给你带来诸多不便。可是，怎样才能防止它的出现呢？洛杉矶市力专芬斯坦思血病研究所的负责人，医学地上帕维兹·K·阿密得建议说：因为你无法改变你的基因结构，你应当尽可能地避免做那些有可能刺激根筋映破裂的活动。提起物体的姿势也应当合适，正确的技巧应当是把压力从背部和助部转移到大腿。（关于这一点在前面“背部”一节已有介绍）并且要时刻加以注意，一旦你顾党自己似乎有了沈，应尽快让你的医生检查一下。阿密得医生说：也许你自己也可以把幼稚回到它本来的位置，但是，你肯定不会做得多准确，难保它不会又出来，而且，你还可能会延误治疗时机。如果对赖不加以处理，那么它会绞窄血脉，这意味着那部分脱离原来位置的肌肉的血液供应已被切断。这是一个很严重的情况，需要紧急处理。对于腹股沟的沈，你必须注意以下方面：·如果你在你站立，伸展，咳嗽时，腹股泡出现明显膨胀决，而这些突出物在你躺下后又会自动消失。·提取物体时，某一隆起块感到疼痛。·阴囊不正常肿大。·腹部剧烈疼痛，有可能预示沈正绞窄血脉。·目都疼捕，呕吐，下坠，这些很可能是肠梗阻的征候。

阿密得医生说：唐必须接受治疗。传统的治疗方法是把被数部分越合，这样处理大约有10%的复发率。新的治疗方法是用一张医用网，把整个破裂部位全部级上。由于加固了整个患区，所以，这种治疗法有效地把复发率降到了坎。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 牙床

用细绒线签牙

如果不是食物，不要让它进嘴

定期检查牙齿

战争工地狱。地狱里充满了卫生状况极差的人。试想象一下：这是1918年的夏天，你已经在比利时的恶臭的、泥泞的散兵坑里呆了17周了，你没有办法更换一下内衣裤，你没法刮脸，你的袜子几乎已永远和脚融合到一起了。而现在，在吃了整整119天的罐头的肉，整整119天没有刷牙之后，你已经有了更大的麻烦。整个军营呼吸的臭味似乎能融化坦克的装甲板。你已经得了一种在战争中常得的口臭病：战壕口炎。幸运的是，在和平时期的战场日炎还不是主要的牙齿疾病。但是，如果你有口臭病，那就跟美国大兵们得战场口炎一样，这会让你感到十分难受。在你责备你干燥的口腔，难闻的气味之前，你最好先去检查一下牙床。“难闻的气味是牙床疾患的很能说明问题的症状之一。”大众牙科研究所的所长豪威德·S. 格拉泽先生说：“在你口腔里如果有许多细菌在活动，你就很有可能产生这种令人不愉快的现象。”这种令人难以接受，在社交场合往往使人非常尴尬的口臭，仅仅只是牙床毛病的开始。如果你不对它加以控制，它会立即发展到使牙齿脱落的程度。所以，你若不愿失去你的白齿，那就须马上让牙齿进入被保护状态。防止噬菌的进攻 牙床的存在可以保护牙齿。它是环绕在齿根周围的柔软的粉红色组织，使上颌与下颌的牙齿得以固定住，并使食物及其它的东西与牙齿根隔离开以保护齿根。但是，牙床的问题就是它自己也很容易受到损伤。刷牙太用力，牙刷太硬，它都会受伤出血。用牙签去戳它，它也会出血。但是，如果久不刷牙，它也会生病，终究让你永远失去男子汉们的迷人的笑容。现在我们来谈点真正可怕的话题：你很可能已经患上了某种牙床疾病！根据美国牙周病研究所的估计，至少75%的成年人已患了至少一种轻度牙床受伤症。很可能最终使你失去牙齿的毛病的第一个症状就是齿龈炎。这一症状的表现就是牙床肿胀，而且刷牙或采取其它清洁方式时，牙床极易出血。当牙齿、牙床周围有很多细菌在活动时，你就有齿龈发炎的可能。细菌就寄生在残留在牙齿和牙床周围的食物小颗粒中。这种已变硬的食物与细菌的混合物就是所谓的牙垢。牙垢引发牙床感染发炎，使牙床过敏，变得脆弱。如果你不小心的话，牙龈炎还仅仅只是更大祸患的开场白。如果不把这些牙垢彻底清除，它们就会形成硬牙石（也叫牙结石），像水泥块一样牢牢粘在牙齿、牙床之间。于是，牙齿开始受腐蚀，牙齿与牙床相交的豁缝里开始出现一个个小洞穴，这些小洞穴进一步受细菌侵蚀，于是，牙周炎就形成了。这是一个较严重的问题。炎症会腐蚀掉你的牙齿，然后再腐蚀牙床骨。当牙齿与颌骨之间一旦出现松动，那就意味着不久之后你将开始掉牙。好了，你会感到全副假牙或其它移植物是有必要的了。“牙龈炎是完全可以被治好的，但牙周炎就不那么好对付。”格拉泽医生说，“如果你让牙齿的毛病发展到这一步，你就很有可能挽救不了你的牙齿。”牙龈炎、牙周炎是损害牙齿的主要问题，还有其它的疾病也会相应地伤害牙齿。坏血病是由于血液中严重缺少维生素C引起的，它也能引起牙齿出血。坏血症在美国还很少见。有的病例中，白血病也引发牙病。另外，一些药物如治疗高血压或心脏病的抗组胺等，也能引起牙床肿胀、出血。如果你正服用这一类的药，一定要注意牙床的反应，发现问题及时告诉你的医生。

如何防止牙床生病？

记住这一镜头：你张大着嘴，昂着头，你的牙医在你的口腔里

每发现一个小洞穴都会盯着你的脸。好像牙齿们都是一根根的水泥柱，水泥柱后面隐藏着行刺者，医生们随时准备与它们展开肉搏战。记住：你完全可以不变成这样！也许老天没有给你好的遗传基因（牙周炎趋向于家族遗传），但是，只要你能把嘴张大到能塞进去一块比萨饼，你就完全可以坚持刷牙，用细线签牙。“这是防止牙齿生病的第一重要的事情。”格拉泽先生说，“如果你坚持刷牙，并且刷牙和签牙的方法又很正确的话，产生牙周疾患的可能就大大地降低了。”

我们将要在第三部分“牙齿”一章中详细介绍刷牙的正确方法。这里仅只谈一点点新的内容：牙刷要选择匀称的，软软的鬃毛的那一种。刷牙时要让牙刷走一个椭圆形或圆形路线，而不是从这头刷到那头，来回地擦，这样会擦伤牙床和牙龈。把牙刷偏成与牙齿成45度角，让牙刷毛对着牙床，这样牙刷能刷到牙床线下一点点，清洁牙床。每天应当刷3—5次，或者至少应在早餐后或晚上睡觉前刷两次。每次至少应刷3分钟。现在，我们再来专门谈一谈签牙的问题。其实方法非常简单：两手拉紧一根细线，把线纳入到两颗牙齿之间，轻轻地来回拉一拉。这样就可以把残留在牙齿缝里而牙刷又难以刷去的食物残渣及牙垢都带出来。（关于正确方法的全过程，在后面专门有一章“如何签牙”将会详细介绍）格拉泽医生建议应当每天签牙一次。“细菌、牙垢大约需要24小时才能在牙齿周围找到立足点，”所以，“他说，如果你每天签牙一次，你就彻底打乱了它们的节奏，使它们难以形成气候。”签牙的时间最好选择在睡觉之前，这是因为在晚上口腔唾液分泌减少，而这就给细菌在四处扎稳脚跟提供了一个很好的机会，因此入睡前要把它们清除掉。这里再给您介绍一些格拉泽医生提出的护牙知识，只要你去做，必定会有效果。

常规检查六个月你就应当去牙医诊所做一次常规检查和牙齿清洁。牙医会把你平时没有清除掉的牙垢打扫干净。他们还会彻底检查你的牙齿和牙床是否已受到牙龈炎或牙周炎的侵袭。当然，最后他们会开给你一个帐单，但是这是你保健牙齿所必需的。用牙方法技正确随着年龄变老，牙床会自然地有所退化，使得牙齿根也开始暴露出来（所以，有人说“牙齿变长了”）这一变化至少立刻带来两方面的影响：第一就是你的牙齿对冷或热的食品更为敏感。这是因为牙床不再像以前那样遮护住了牙齿根，因而避免了温度变化结易受刺激的牙齿根带来的影响。其次，大齿，上颚的大牙，变得越来越突出，使你看起来越来越修或雷克拉先生一样。不幸的是，保护口腔健康的超级英雄牙刷这时候也可能会加速牙齿被磨损的过程。如果牙刷石太硬，或刷牙过于用力，或者刷牙的线路不是走椭圆形或圆形，而是从这头刚到那头来回地接，你的牙床很快便会受到磨损，或者从牙根上被刚走。如果变成了这样，你将被迫接受手术治疗，移植一块别的组织到这块空白地带来。尽管手术成功率很高，也很起作用，但那毕竟是手术。所以，最好小心地使用牙刷，避免这样的问题产生。在这一点上，正确地使用牙刷以防止牙齿和牙床被损伤是关键。（这一方法在第三部分将有专门叙述）不要用牙齿随便咬别的东西...如果不是食物，而是牙签、稻草杯、樱桃核、保安刀片，不论你咬其中的哪一个，都会使牙床受伤。只要牙床被弄破，牙周就极有可能感染发炎。所以，如果不是食物，就不要让它们进嘴里去。...尤其以这些东西还燃着时如果你想为戒烟再找一条理由，这里就有：来自卷烟，雪茄、旱烟锅的热量都会损伤牙床。格拉泽医生还谈到，吸烟产生的尼古丁和焦油会使口腔里产生一些粘液，而这正是前面我们所谈到的细菌的藏身之所。在牙医之后，我们也要再重复：骆驼烟会破坏牙面釉质.....

维生素C会有所帮助维生素C有助于肌肉组织如牙床的创伤的愈合。所以，格拉泽医生建议说，那些患牙龈炎与牙周炎的人可以增加维生素C的摄入量。政府列出的日需要量是60毫克，但是，即使每日服用1200毫克仍是安全的。当然，也可以用吃富含维生素已的蔬菜水果的办法，这样的蔬菜水果有甜红椒，橙汁，柑橘，以及球芽甘蓝菜。如果你打算每天多喝点果汁，那就一定要记住每次喝完之后要用干净的水漱口。因为果汁都富含果酸，会损害牙面釉质。少用漱口剂（洗口药）漱口剂并不是好的牙床保健品。尽管它能杀死口腔里的某些细菌，但是作用时间不长。“漱口剂在保护口腔卫生方面所起作用不大。”格拉泽医生说。事实上，漱口剂往往都含有较多的酒精，而酒精会使牙床脱水，所以，若是长时间

经常使用漱口剂就会对牙床造成损害。如果你确实喜欢用这样的含薄荷香味的东西，那就要选用不含乙醇的。小知识与死亡接触从舌头和牙床开始——照顾心脏。是的，确实是这样。

是什么样的原因还没人能解释得清楚，但是在牙床疾病与心脏疾病之间确实有某种联系，特别是在50以下的男性中间对1600名50岁以下美国男子的一项研究表明：那些有牙周炎，或者更严重一些的牙床疾病的人，比牙床健康的人得冠状动脉疾病的机会要多两倍。事实上，50岁以前就掉光了牙齿的人比没掉牙齿的人的死亡率高1.6倍。研究人员说。他们还比较怀疑是否在牙垢与动脉里的凝块之间有什么必然联系。但是，他们提出了这样的说法：那些有牙齿疾病的人自然也不怎么注意照顾自己的身体。所以，为了保护心脏健康，你若要做的还不仅仅是保持牙齿健康。如果条件允许，每天拆洗头发使头发保持良好状态。

你的富有光泽的头发，你的长而密的头发，你的从额都往后梳得又直又高的头发，是你的至高无上的光荣。但它们不过是“蛇皮制成的皮革”。没错！随便从你头上投下一根头发，并且把它放大30—40倍，你就会看见“蛇皮制成的皮革——一根在其外表有均匀的格子主推的带子”，洛杉矶的前加州大学的面部整容与再造科的临床数控，贝弗利·希尔灾害与面部再造中心的合作者之一，医学博士托比·海亚医生就是这样说的。附言：这是死的、死的，死的！你所看到的你的这根头发就像美国自然历史博物馆里的木乃伊的头发一样，毫无生气可言。

但至少它是独一无二的。为了抓住罪犯，警察们很可能收集到罪犯每天掉下的近百根头发中的一二根，并且能据此辨别出谁是凶手。在你看来，你自己脑袋上的头发似乎都是一样的，可是那些受过专门训练的人，他们的感觉可就与你大不相同了。

生与死梅阿医生说，头发的真正生命起源于头皮下面的毛囊。从毛囊处可以生发出两种毛发：绒毛和粗毛。绒毛颜色很浅，遍布全身。粗毛相比绒毛而言，更密，更粗，更长，颜色更深，为了它们，你经常去洗，梳，做发型，修剪，吹风；喷雾，胶化定型，或者采取别的行动使它们得到满足。一旦你失去了它们，或者会为它们伤心，或者得被迫接受事实。

毛囊都是球形的，在毛对周围，布满了毛细血管，就是这些毛血管给毛囊提供养分，使毛囊得以生长出构成头发细胞的角朊（珠蛋白），以及黑色素（色素）。每当新的角朊珠蛋白产生之后，它就把旧的角朊挤出毛囊。被挤到毛囊之上以后，它会变干并死去，然后与毛囊上的氨基酸粘合在一起，变成整根头发的一个新部分。头发就是这样生长的。梅河医生说，每根头发的生长速度大约为每月长1.5英寸。

“你的头发都被编了号！”杰萨斯·克罗斯特说。现代科学已经认同了这一点：每一根头发都有自己的基因代码，它们调节有关头发的一切情况。每个人身上的毛发的长度受遗传基因的决定。头皮上的毛发能够长到约40英寸长。而胸毛却要短得多，而且会弯曲。梅阿医生说，若是把胸脯上的毛移植到头皮上，那么，在头皮上长出来的将是短短的胸毛，而不是通常的头发。头发不管是直发还是卷发，坚硬还是柔软，密还是疏，都是由遗传基因决定的。而且，每一根头发，每一个毛囊受基因影响，都有一定的生长期。比如头发，生发出来后几个月或几年，最长为六年，就会掉落，其毛囊在经过一段短时间的休眠后，又开始长出一根新的头发。除非在此期间毛囊受化学药品或其它外来因素的影响，否则通常不会出现例外。

不管在什么时候，你头皮上的约100000根头发中的10000根总是处在将要脱落的趋势之中。那些满头浓密的头发的人与秃头的人的区别仅仅只是在于头发掉落之后是否又生发出数量相同的新头发。如果你注定将要变成秃头，当然绝大多数男性不会是这样，那么，你头上的毛囊会在一定的时候接收到停止生发新头发的信息。而这一时刻对于超过半数的人来说都在40岁之前。如果将来我们有机会看到自己80岁生日时的照片，我们都会看到头皮上有那么一块地方闪光，而从前，这里是浓浓的头发。我们为什么会有这么多浓密的头发？这是个很值得思考的问题。《美国百科全书》中的有关头发的一章认为头发是为了让眼睛免受灰尘袭击。而在《秃头者的书：头发的脱落与再生》中，科普作家威特·克莱思哈德却坚持认为：头发就像孔雀的羽毛，是为了让我们吸引异性。而纽约市康奈尔大学医学中心的皮肤病学临床助理教授、医学博士尼尔·S. 萨迪克在他的《怎样保护你的头发》一书中却认为：在人类产生的早期，人们拥有浓密头发的原始目的只不过是让头部躲避风雨。

以上所说的可以归结为一句话，那就是：不论你的身体发生什么变化，那与头发没什么干

系。你可以把头剃光，或者扎一个马尾发，或者只在头顶留一扭头发，这些都不会影响作的身体健康。只有一件例外，那就是使劲地拔头发——那确实会伤害到你。生理彼岸却完全是另外一码事。不可否认，头发有时是个人风格与文化修养的外在表现。它能扭动人区分个人品质，宗教信仰，收入水平，以及对待生活的态度。头发能告诉别人：我们是谁？我们是什么？我们为了达到这一目的也并没有少花钱。我们也常在沈子里，在路过的囚于玻璃的反射里，有意无意地时常评价自己的形似。我们也花不少心思去整理头发，让自己确信它们是处在一个最佳状态和发型中。健康的。发亮的。蓬松的头发怎样才能做到社头发健康，它有光泽，蓬松，发型合适呢？记住：你的头发主要是由死亡的蛋白质细胞组成的。当头发过分干燥，或由于受热，日晒，空气污染，氢气没他而受氧化，变白，或由于过多地使用头发走到物时，头发就会受到严重损伤，使得头发宕上去毫无光泽，甚至分叉，卷曲，变得像一堆乱草一样。纽约市维多莎苏思林领美容院的高级发型师格莱思·肖这样介绍说。

头发的发杆外层叫做角质层，当角度展表面平坦光滑时头发会显得富有光泽，头发也被认为是处在大健康的时候。这时光线照射到头发人会均匀地放出反射光，而不是每根头发该自己不同的角度反射。当健康的头发平滑地梳理到一起时，头发之间光线反射更加均匀，从而使头发更显得富有光泽。匹兹堡大学皮肤病学临床助理教授及贝卡·卡佩罗以上这样说。

生命机能使位于发囊顶部接近头皮的部位的皮脂腺分泌出油脂，分配给头皮和发根，使它们保持柔软，平滑，生有光泽。化生命机能本身无法预知到头发在现代生活中所经受的壓力与污染。所以，现在我们生产出了洗发香波，护发素，增红剂，发油等，版过在头发上抹上上光剂，或给头发输入蛋白质等方法，使头发变得更光滑，并变得闪亮。纽约市米娜蒂高级美容院发到部的负责人克里斯蒂娜·格力法西这样说。现在，我们有特殊的洗发香波能冲洗掉沉积在头发上多时的脏物。洗的时候，你也可以用温水放上一二点醇含混一洗头发。然后用净水漂洗掉。格力法西这样介绍说。有些洗发护发产品会阻塞发囊并且刺激头皮。克利夫兰医学基金会的皮肤病学家艾力逊·维蒂摩丝说，几乎所有的专家都一致认为，每个人在确定自己洗发香波，护发素等之前要多试用几种直到其中某一种确实让自己感到很合适为止。“你应当去向你的朋友请教，或者向你的发到师咨询”，他说，“不要在乎多试用几种。”

不论你现在是否有粗而密的头发，或者长而亮的头发，或是有漂亮的刘海，以下我们谈的这些细节将有助于你用最小的代价而最大可能地保护好作的头发。保持干净每天都洗头，除非你的头皮底子干燥型皮肤。你可以这样做：第一天用清水彻底冲洗，第二天使用洗发香波洗头。男人们总是习惯用去除头皮屑的洗发香波，可是这样容易使头皮和头发变干燥，所以，当你感觉到头发上头皮屑确实很多时，才会使用这种去头皮屑能力强的洗发香波，平时应当使用中性洗发香波。应当根据你的头皮的油质情况作出选择，有三种情况：干燥型，中住到，油腻型，如果你拿不准的话，可以去请教你的发型师。护发，护发。护发格力法西医生说，使用点护发素在你洗涤的过程中花不了一两分钟，可是许多男子会略过这一步。你可以先用洗发香波洗头发，然后在给全身打肥皂之前给头发抹上点护发素。小心地负于头发先用毛巾包住头发，吸会一些水分，然后再吹干。吹风机温度可以高一点，但风力不要调太大，速度可以调慢一点，格力法西医生说，电吹风至少应高头发六英寸以上，以避免头发被吹过热从而损伤头发。不要把头发吹得太干，当感到外层头发尚润平时应停止吹风。轻轻地站在一起的头发分并用你的手指，发叉，或较宽的开叉的发型梳来分开头发。在头发没干的时候用较密的梳子去流通头发会损伤头发，这样做不明智。格力法西医生这样警告说。避免头发脱色在打高尔夫球、滑水、拓国艺活动时，最好城上一顶帽子。如果你经常在游泳池里游泳，那么，每次游完之后一定要彻底地冲洗头发。纽约市维多·莎苏思高级美容院的格雷戈里·米勒这样说。为什么要这样做呢？因为游泳池水中的抚对头发有强烈的破坏作用。试想吧：你的工装裤在碱水里洗过一次又一次之后，会变成什么模样呢？纸也有同样的影响！抚使头发变得带有淡绿色，这样的例子并不是没有，所

以，应当引起注意。不要让头发接触\*田凡是含有乙醇的产品都最好不要用，因为那会使头发变干燥而易折断。棉护发用品为了固定头发，不让它们搭拉到脸上来，也许用点发油是必要的，格力法西医生说。如果你的头发又是属于干燥型的，那就可以在发油中加上见满增光剂。这种增光剂在美容美发室就有。在用的时候可以先搭这些东西然后再喷发错，吹干。不必去使用维生素首片有些宣称会起保护头发作用的昂贵的药片，其作用也许仅仅只停留在口头上，梅河医生说。“如果你的饮食正常，食物结构又比较平衡合理的话，头发完全能吸收到它们生长所必貌的养分，无须再服用其它药物。”他解释说。另外，他还补充说道：那种严重影响到头发生长的营养不良症在美国几乎还没有被发现。经常互换护发用品品牌“不要只使用一种品牌的洗发香波；应当经常更换不用的品牌。”纽约市的纽约大学医学中心的皮肤病科临床助理教授，医学博士诚安娜·毕行华医生说，“特别是对于那些头皮有疾港知多头皮屑，牛皮癣，其它皮肤炎的人来说，这一条尤其它要。”比如洗发香波，当你感到它的作用不再像刚使用时那么好的时候，就可以考虑更换成别的品牌了。当然，这并不意味着你每个礼拜都要去买一种新的品牌的产品，“你可以交谊使用两种品牌的产品。即使头发状况正常，这样作也是有益的。”正确地梳理头发要想使洗发香波充分地发挥作用。首先就要彻底地梳理一下头发。“这样梳松那些沉积在头发上赃物，油脂以及以前所用的头发修饰品，同时也能刺激头皮的血液循环。”纽约市来安努——维埃尔乔容院及矿泉疗养地的合伙人，高级发到师达米思·米安空说。如果是一头长头发，那就要从发尾开始向下流，并小心地把头发分开。逐步地流向发报处。如果一开始就从发报处住下流，很可能截断生长时间比较长的头发，或者使头发车路上分叉。另外，梳的时候，每梳一下力量不能太大，每次时间也不要太长。举行华医生说：“就位格育说的那样‘梳100下，头发就会受伤。”中和掉静电梳理时发见会立起来，是不是由于静电作用？很可能是，尤其在冬天，更明显。你可以把梳子弄温，慢慢地梳理几下，就会把静电去掉。男性护发用品指南想发财会造的洗发香波、护发素、发杜鸣？在杂货店的柜台里，你有成千上万种选择。下面，我们简单介绍一下各种护发用品，名字、成分等。增光剂、发蜡通常含有硅贿或油质，搽到头发上之后，使头发变得光滑，当有光线照上去时，使头发变得亮闪亮。仅仅两三滴硅附增光剂就足够使满头干燥的头发变得富有生气与活力。纽约市米娜带高级美容院的发型都的负责人克里斯蒂娜·格力法西这样说。“如果你的头发后于中性或者油性头发，那就不必使用增光刻，因为它使头发变重而倒伏下去，也让头发看起来显得油腻。”纽约市维多莎·苏思高级美容院的高级发型师格莱思·肖这样说道。绝密封这样的成分在洗发香波和护发素里一般都有，也有专门的增亮剂。男人们有的是让头发本身增加蛋白质，从内部使头发变长史密，也有的是通过发蜡，在外部头发上覆盖一层含蛋白质，聚合物的成分，使头发看上去变赛变厚了。但是，肖说，这些成分经常伴随有乙醇，而乙醇是让头发变干燥，因为干燥的头发蓬松，看上去显得厚而赛，可是这些干燥剂却损伤了头发。职请刘偶尔可以使用，它能彻底清除掉比如像增密剂、增光剂等不易清洗掉的反分的残留物。保江刘洗发香波，护发素等常含有，它使干燥、贩而易断的头发变得柔软。也能保护常处在温度高而干燥的环境中的头发，使头发保持一定的湿度。有些人使用发油，仅那便头发变重而倒贴在头皮上，同时也显油腻。护发来在用过洗发香波之后趁头发还湿的时候就搽上，然后用干净的水冲洗年护发素里成分较复杂，一般有维生素，保湿刻，蛋白质，增光刺，蓬松刘，或者更多的成分，比如有的还有防晒剂。选定一种能使你的头发用后显得既健康又自然的护发素很键要经验。得有一定的试用经历，肖说。保田的护发素这种护发素在用洗发香波洗过之后，用毛巾吸去头发上的一些水分之后再搭，不再冲洗掉。格力法西说，含蛋白质及维生素的这种护发素对男性有较好的效果。但是，肖说：某些品牌也有可能刺激头皮，并且会有不少遗留物。走到刘用在干燥的头发上，固定住头发成一定形状，避免头发凌乱。肖说，特别是短的头发要做发型时，可以或多或少地搽一点。当头发还湿润时搽上去，头发干了之后就会变硬，并且看上去仍显得湿润。没法也能帮助头发定型，特别是长而卷曲的头发。使头发贴身并变硬一些。康公这是一种较轻的，起泡沫的定型剂，“适用于各种发质；干头发和湿头发都可以用。”肖说，“作甚至用手都可以使头发定型”。应当选择一个什么样的发型？不论你有的是什么样的头发，理好发是做一个漂亮发型的第一



步。而好的理发必须要达到这样的效果：完全按照人本身的特征，如：头发质地，稀密，旋、卷曲度，波浪，直的还是贴近头皮，是否有翘着不易压平的一组头发，等等，选择一个富有吸引力的，易于保持形状的发型。格力法西说，否成合适的短发或者中等长度的头发可以保持6个星期，此后，发松开始出现小绒毛，发型难以保持形状并显得有点儿凌乱。定期去理发对于保持健康的，整齐的外表来说是相当必要的。如何找到好的理发师？他们能否让你变得更潇洒一些？宾夕法尼亚州的艾伦·堂美容学校的助理教务长，理发师芭芭拉·比勒认为以下这几个方面都比较重要：

注意注意理完发的人他们的发型不应当报单调，而且看上去应当整齐，自然，讨人喜欢而又容易保持。这里的理发师有可能是好理发师。他们应当用意倾听你自己的乔治好的理发师会向你提出某些问题，如：你是怎样照顾自己的头发的？你希望头发理成什么样？你是否喜欢不同的发型？一个好的发型师还应当了解你是从事什么工作的，并向你提示哪些类型的发型你更合适，以便让你自己及时调整原来的想法。在使用洗发护发用品上富有经验你的理发师有可能建议你使用洗发香波，护发素，吹干，梳理等，并能提供合适于你头发的发质和发型的产品，并能对头发真正起到保护作用。他们也许会问你：“我可以用发油，发蜡或者保湿剂吗？”这时，你能够比较放心地相信理发师作出的选择。检查他们的培训情况是不是历时髦的？你的理发师是否有凭证能说明他最近还参加过继续教育，以便能与最新的技术和潮流保持同步？最后一条，也可能是最重要的一条：喜欢剪发。经常光临理发店如果你已经是这样做的了，那就最好不过了。大多数的男人都希望理发完了之后既要漂亮又不需要太多保养。那么你应当常去理发店，把你的这一想法告诉理发师。漂亮的发型你的发型如何既影响到你展示在世人面前的整体形像，也影响到别人对你的看法。90年代中曾放映过一部叫《造反的农民》的片子，其中有一个镜头就是把一头瀑布般的披肩长发齐齐地从上面剪掉了。所留下的头发对于那些电焊工，钳工，乡村歌手或许是正合适的，但是短短的头发在卧室里就显得不那么飘逸洒脱了。对于职业男士来说，选择适中长度或短发发型更合适一些。当然，想要改变自己的发型是一件轻而易举的事。只要作乐意，一个好的理发师会帮助你去掉逐渐过时的发型。一段时间以来，男性的发型更趋向于与自己所从事的工作相适应。许多的职业如行政部门的，商务代表，播音员等，他们的发型就与那种长长的，奔放不羁的，通常让人们认为具有创造性和艺术性的发型相去甚远。除了符合自己的职业特点及爱好之外，发型还能美化自己脸部的长处，淡化不大招人喜欢之处。下面就有一些图示，分别说明不同的脸型应选择什么样的发型更为合适。秃发梅阿医生说：并不是所有的人注定上了年纪之后都会掉光头发，或者头顶秃，而在耳朵边上留下马蹄似的毛边；但是，大多数人都会有脱发严重的经历，甚至我们还无法消除这一现象。某些号称具有神奇效果的生发药，所起的作用实际上非常有限。医生们称：服用这种药物的男性大约只有10%能够在头部长出一些装饰性的头发。导致秃发的因素有很多，诸如：精神压力，化学疗法，药物，头皮发炎.....但是，这些都不是最多见的原因，大部分脱发都是男性脱发基因决定的。最为典型的脱发是头顶秃发，在脑袋侧面和后面还留有一围头发。首先是头项开始脱发，一小圆圈秃光，然后，这一圆圈渐渐向四周扩大，秃发的范围越来越大。

从具体脱发原因上来说，男性头顶上发生的这些变化过程是有一固定程序的：发囊中的化学元素促使睾丸激素变成二氢睾丸激素，这一变化出现的时刻也是由人体遗传基因决定的。发囊中的二氢睾丸激素使头发越长越稀疏，越来越薄弱，到最后，头顶上只剩下绒毛。匹兹堡医科大学的皮肤病学专家，医学博士多米尼克·A。布兰迪医生在他的《新起点：最新头发再生技术医用手册》一书中说：即使头顶上绒毛生长较多，也难以弥补男性脱发所带来的失落感。遗传在脱发过程中的十分确实的具体作用还没有得到充分证实，但是，赖阿医生说，我们当中不少人都亲眼见到过自己父亲或外祖父是如何脱发秃顶的。当然，这只不过是就最常见的情形而言，遗传因素并不是个人命运的全部决定力量。科学家们正试图从各种化学元素中寻找出某些能减慢或消除脱发的元素。试验过程都涉及到头发与发囊如何

处理睾丸激素。但是，这一努力的进展很小。梅阿医生警告说：在电视或杂志广告中所推荐的一些治疗脱发的药物并没有大量事实证明其效果明显。到目前为止，脱发者可以作出的选择，按照梅阿医生的看法，不外乎以下几种：

1. 就头部尚存的头发做弥补脱发性的发型。  
2. 接受脱发这一事实。  
3. 戴假发。  
4. 外科手术加以改变。

发型上的弥补我们常见到有些开始脱发的人在耳朵一侧留有达九英寸长的一组头发，然后把它梳理到光秃的头顶上，并把它粘牢在这里以掩盖脱发事实。但是，这并不是发型师们所认为的好办法。

梅阿医生说：只要你明确提出要求，理发师们完全可以替你掩饰头顶上的薄弱之处，突出有利的地方，但是，如果你不事先说明白，出于礼貌，发型师们也很可能不会为此作什么，以改变事实的真相。

以下我们为您提供几条常用办法：

1. 如果你有明显的脱发现象，就不应当留短发的发型，应当让头发长长些，或者让儿给头发弯曲覆盖住脱发处，使秃顶处显得不太醒目。

2. 如果是想掩盖住小块的脱发处或秃发区，可以采取稍微改变一下发型的办法，比如作永久性的发浪，或把头发烫一烫。

3. 或者把头发向前梳理，遮盖住脱发线，这样可以缩小醒目的V型秃发区，并模糊脱发区两侧的脱发线，使秃顶不太显眼。

拉巴脱发的事实西恩·康奈利、约翰·摩柯维奇、密歇尔·乔丹，查理斯·巴克利、乔治·佛尔门……他们都坦然接受了脱发的事实，甚至，他们认为秃顶是性别的象征。其中，有的人甚至把头剃光，显示出秃而自信的外观，当然，如果能够承受住其影响，是否剃光也是人们选择的权利。

彻底业往约翰·成思、动佛利·教格特、保罗·西蒙、弗兰克·西拿，他们戴着假发给人感觉就很不错，至少在电视里是这样。

一件好的假发，能够起到令人想象不到的出色效果。而一件蹩脚的假发，只会让人感到那简直就像是在招呼别人：跟我一脚吧！实在是太难看了。

出色的假发通常应定做，以便与你头盖骨完好地配合，颜色也要与作头发的颜色相称。它应当有完整的绒毛边缘，头发的密度也应当与你的年龄相称，这样才会让人感到比较真实。梅河医生这样说。

你应当花大约2000—5000美元定做两个假发（这样你可以换着用，以延长使用使命；另外，在假发清洗时，保养时，你不至于光着头。（是的，假发也需要定期的精心保养）。如果你经常仔细地保养它们，其使用期限完全可以超出其预定的使用寿命两到三年。

外科手术一名技术勤练，富有经验，富于艺术性的外科医生完全可以从脑袋侧面移植头发到脑袋前部和顶部。梅河医生解释说，这一手术得要做几个方面的工作：肌肉组织扩张术，头皮再生术、特别的头发移植术，有趣的发型成形术，等等，如果手术成功的话，你的头部看起来就像从来没出现过秃头，脱发之类的问题。

费用大约错10000—40000美元。但是，手术不成功，你也不能指望得到任何赔偿。

梅河医生警告说：一定要当心。任何一位医学博士都可能去开一个头发移植外科诊所，就像开一间新杂货店一般随便，而且，事实上这样的诊所现在就有不少。所以，梅阿医生强调说：在选择某一家诊所去做手术之前，一定要仔细看看有关诊所工作情况的介绍，如录像带，照片等。尤其特别重要的是，你一定得去拜访一下秃头方式与你差不多，并且也在这家诊所做过移植术的人，看着他们现在的情形如何。

“如果你对情况还较满意的话，你才能做最后的决定。一定要去看实例，这才是做出判断的唯一根据。”

国家头发移植机构的声誉似乎并不特别好，所以，布兰迪医生和梅河医生都建议，可以选择那些一直把精力都放在头发移植工作上的私人医生诊所去做手术。

梅阿医生说：最逼真，有效，而且也不昂贵的头发移植术需要以下几方面的技术：

肌肉组织扩张术这一技术借自现代整形与再造外科手术。它是把一膨胀气球体植入头发较密的头皮下，大约经过2—3个月之后，再把气球取出，这时头皮已经扩张了大约1/3，而且头发也变多了。

头皮去除术大片的秃发区域的头皮被手术去掉，在其两侧已经得到扩张的头皮被缝合起来，并盖住了这一去掉头皮的部位。

有时候前额的头皮也被稍微往头顶移，正好去掉额头上的皱纹与多余的松弛的肌肉，弥补了秃顶的一部分。

头皮移植术一长条的头皮，有时宽达2英寸，被从脑袋侧面剥离下来，并移植到头顶前部至中部，覆盖住秃发区域。在那块剥离头皮的两侧的头皮被缝合到一起。这一手术需要几个步骤，耗时得两星期以上。

头发移植为了达到最自然的效果，在头皮移植体的边缘还得随意移植来一些头发以使这一边缘线柔和化。在手术的前些日子，将移植楔子形头发块。在被移掉头皮的部位，似乎又出现了一些秀发点。但这不会成为问题。

小知识 染发的颜色 我们的头发是有可能多达八种不同颜色的混合体。举个例

子：头发的原色为金色，红色，在不同强度的光线底下，它可能变得像深褐色或中等褐色；而在太阳光底下，阳光从头发反射出来，让人感到头发的颜色像是金色或者深红色。经过较长岁月之后，发囊一个接一个地停止产生色素，随之我们发现头发颜色越来越淡，在头发的混合色中，透明的、浅白色的头发却越来越多起来。头发的颜色不再像以前那样鲜明而有生气，灰色调越来越浓。就像某些电视节目所竭力使人们相信的那样，这标志着生命力在逐渐耗竭，元气变得越衰弱。心灵经常受到刺激，似乎只有在用过七美元一瓶的“赶走灰色”牌的染发剂之后，才能找回已经失去的风度。可是，纽约市维多·莎苏恩高级美容院染发部的负责人乔治·米勒说，不要相信这样的东西。深色的家用染发剂把你头上所有的头发都染成一种单调的颜色，这决不会让人觉得真实自然，他说，而且随着头发生长，灰色的发报又冒出来了。想要使头发颜色显得真实自然，你至少应当做以下几点：拜访配色师最好的美容院有色彩调配方面的专家，他们会清楚地告诉你什么样是可能的，什么样是做不到的。扬名的调团专业的配色师会在头发的不同的部位配以不同的项包。他们可能把一级一级的头发根据自然的效果分别着色，避免把头部的颜色弄成单调的一种。而票投入时间和钱为了保持头发的颜色，大约每隔3个月就要去美容院，并在那里投入几个小时时间。如果是高级美容院，你是龙井为1000美元。米勒说，这一数目并不算少。因护好头发为了使头发颜色保持的时间更长一些，应避免太阳光、潜泳池水对头发的破坏。如果你坚持自己在家染发，最好速偕男性染发剂“为了男性”这一产品的发言人安模勒·密希恩提所建议的两条：

1. 严格遵照产品包装说明书的内容去做，包括颜色与皮肤试验。
2. 选择比你头发的自然颜色浅一至二级的染发剂。这样的染色剂不会使你头上深色头发的颜色变浅，而且会使已褪色的头发在着总之后因其颜色稻浅予尚有的深色头发而又能使头发颜色自然，使染发具有这真的效果。

小知识 自己给自己理发 不久前《华尔街日报》还刊登了一篇文章，指出有些非常有名的人坚持重己给自己理发。不少人承认，他们曾经给自己留下过非常（怕，非常可笑的发型。但是，他们乐意去冒这个险。而且，按照宾夕法尼亚书画艺术家恰克·毕斯理的说法：“出色的理发与蹩脚的理发之间有何区别，那只需要几个星期时间。”

确实是这样，你完全可以拿起剪刀餐自己理发。你可以花79美元去买《牌的“飞蜂”电动理发推手，在急速旋转的“呼呼”声中理出自己理站的发型。当然也可以花29美元去买“尽尔”理发剪刀。如果你打算自己给自己理发，我们还是要建议你去一下当地的图书馆，找几本有关理发技术和发型方面的书阅读一下。你会觉得理发原理，技巧和发型艺术自己也完全可以掌握。甚至你会在这一方面很出色。我们也建议：你最好在家里装几块大一点的玻璃，使你的手具有更大的灵活性。如果你能从各个角度观察到头部，特别是侧面与后面，理起来就更方便了。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 手

作手指练习以增加灵巧性和力量  
得到休息

练习一种乐器在劳动时应适时让手指和手

虽然在它的古老的贝司上弹奏了近70年，百姓米尔特·希尔顿的那双灵巧的手仍能自如地掌握它的“传家宝”——贝司。“我的感受、对生活的理解、我的全部性格都通过我的手表达出来。它们就像我曾经用过的铅笔一样，我心里的增受是什么，我都能借助它表达出来。”希尔顿这样说。在其几十年的音乐生涯中，他与路易斯·阿姆斯特朗，卡勒·柯罗成、迪约克·文灵顿、弗兰克·西东特，以及保罗·密卡特尼等人合作过。从某种意义上说，不论

是温柔地抚摸心爱的人的胸脯，还是照着“恶的蠢货的脸上来上一举，我们都在一定程度上压过手表达出了内心的情感。”“手是身体的一个神奇的部分。我们的经验，我们的激受有很大一部分要通过手才能表达出来。所以，认识它们的价值，为之自豪是很重要的事情。”旧金山的加利福尼亚大学医学院手外科医生，助理临床教授罗伯特·马克逊博士这样说道。

手指是手的灵魂 手有27块骨头，其中8块在手腕，5块在手掌，大拇指2块，其它手指各3块。这些骨头由一个复杂的肌肉，韧带，难系统编织到一起（韧带起到最基本的作用，它把骨头固定起来；腱把肌肉与骨头结合起来）。作为全身最多才多艺的部位，手对疼痛，温度的变化以及触觉十分敏感。控制手的运动的主要肌肉都在前臂，并通过肌腱与手指头相连。当这些肌肉收缩和放松时，手指就或放开或握紧。这一系统的妙处就在于手臂能给予手巨大的力量，完成生活中许多必要的工作，如把垃圾从家里运到路边的垃圾桶里去；在冬天能把雪铲走；在风雨雷电的晚上你能举手招呼到出租车。同时，你的手还相当灵巧，能准确地将鱼饵穿到钓鱼钩上，能熟练地使用乐器。这一灵巧性主要源自每只手上的20块小肌肉。匈牙利的著名钢琴家李斯特的手指就十分地灵巧，有时他能在演奏不同的音乐作品时，把两只水杯放在手背上，而居然滴水不洒，令人称奇。在完成一些日常工作时，手显得很重要，比如翻一页书，打一封信，接电话，似乎没有手就无能为力了。但是，同样重要的是，手的活动也为大脑提供了极多的信息。为了让你明白这一点，我们可以打个比方来说明：如果你大脑里感觉中心相当于美国国土面积的话，通过手传递给大脑的信息在感觉中心所占的比重约相当于阿拉斯加、加利福尼亚，得克萨斯三个州的总和。保持健康 不少男性都曾经摔过跤，或者遇到过其它事故，他们一定由此认识到了，手是身体各部位中最容易受伤的，特别是切伤，烧伤以及骨折。肌膜炎与关节炎同样也很常见（对这些问题的更详细的解说，见本书其它有关章节）。要想避免这类问题的发生，提高手的灵活性，增强手都力量可以说是最佳选择。下面我们根供有关的练习：早晨起床后做简单的按摩每天早晨起床后对手指和其它部位做一下按摩，只需短短一两分钟。“在睡觉时，手的活动很少。所以，起床后让它活动活动等于也是让它醒过来并增加点活力。”马克逊医生说道。可以从手指尖开始，逐步按摩到手掌，轻轻捏紧，放松手关节；当你在房间里走动时，还可以继续活动手腕以及手臂。一只按摩完了再换到另一只手。淋浴时握紧手再放松淋浴时可以使用一块手掌大小的海绵，让它浸泡水再轻轻握紧它并把水挤干。每天早上淋浴时你都可以做5—10次。马克逊医生说，这有助于很好地强化手部肌肉。

玩乐器学者使用价格不高，技术要求不太复杂的乐器，比如像八孔直笛就不错，也是一个锻炼手的好办法。每天花10—15分钟，就能提高手指的灵活性及相互配合的能力。“八孔直笛设计很完美，对训练手指很有帮助，我每天早晨都要练练，使大脑和手指都得到苏醒。”马克逊医生这样说。他的单簧管及萨克斯演奏也具有专业水平。手指之间相互接触为了提高手指的灵活性，增强相互配合的能力，可以让大拇指分别接触其它手指的指尖，从食指开始，到小指然后再返回到食指。开始时速度稍慢，然后逐步加快，一直到你能达到的速度为止。每天做2—3组，每组做5次，左右手都要做。设在劳德代尔堡的佛罗里达州克利夫兰诊所的注册生理治疗师，身体恢复和健康服务部的负责人玛丽·安·唐恩提供了这一练习。

让手得到适时的休息就像手腕一样，手指，手臂在工作中应每隔一段时间就得到一会儿休息，特别是在做重复性工作的时候，比如打字、在生产线上紧螺栓等。明尼苏达州罗切斯特市梅奥诊所的子部健康咨询者史迪芬·动格特建议：每工作30分钟就休息5分钟，放松手部的紧张感。弯曲与伸展从离手掌最远的指关节开始弯曲，慢慢地将手变成一个变形的拳头。在手指完全弯曲之后，你会感到肌肉有绷紧感。把这一姿势保持10秒钟。唐恩说，这一练习每天可做2—3组，每组5次，左右手都做。伸展练习把一根橡皮筋系成圈，套在一只手指背，位置可选在挨近指尖的第一指节上。另一只手拉住橡皮筋另一端，这一只手的手指逐步伸直，并将这一姿势保持3秒钟。这一练习每天可做2—3组，每只手每组5次。

这一练习能加强手指力量。也可以将橡皮筋套在某一根手指上练习。勃格特说。伸手够物佛罗里达州梅奥诊所的另一名健康咨询者托马斯·利兹奥博士说：你可以把你最喜欢吃的食品装在金子里，放在厨房里位置最高的一个吊柜里。每一次伸手去取下来，都会有效伸展一系列关节，首先是手指，其它有手腕，肘关节，肩膀，背部等，一些部位的肌肉也得到较好伸展。

**急救措施** 不能否认，即使再强壮有力，手也可能会受伤。以下是一些急救办法：

**包扎受伤部位** 休斯顿贝纳医学院的手外科主任，矫形术教授，医学博士戴维德·理奇曼医生说：在手扭伤或手指扭伤之后应当用让手都感觉舒服的夹板或者宽松的塑料绷带把受伤部位包扎起来。另外，每隔4小时可以服用500毫克的阿司匹林或者2片200毫克的去痛片。

**理舒曼医生说**，为了消肿，可以使用置于袋子里的冰块压于患处。先压20分钟，再松开20分钟。使用冰袋的最初两个小时可以按照这一模式。在随后的24或48小时之内，在醒着的时候，每小时可使用冰袋8—10分钟。在过了一天左右之后，逐步活动患处。并经常将手抬起，加强患部血液循环，这样可以逐步消肿。如果在两天之后，患处仍然灼痛的话，可以使用热敷，按情况的需要，每小时可敬10—15分钟。在采取这些措施4天后，患处若仍然癌肿，活动困难，那就应当去医院。

**手指断裂之后**到机器上去工作时，要摘掉戒指之类的东西，因为它们有可能被机器内部零件拴住，或撕裂成扯断手指头。理奇曼医生说，一旦这一情形真发生了，应立刻把断下来的指节放进干净的塑料包，并把这塑料包放进冰块里，并马上去医院。注意：绝对不要把断指直接放在冰上，也不能用干冰，因为它会杀死肌肉组织。只有在指头确实很脏的情形下，才把手指放到温水流下冲洗干净。为了避免造成不必要的伤害，不要轻易使用抗生素类外用药，也不要把手指用肥皂、清洁剂、去垢剂清洗，也不要毛巾擦拭断指处。

**握手的一些基本原则** 在竞选中，有两个基本规则：尽可能多地亲吻小孩子，与尽可能多的人握手。

“这是搞政治的人必备的：走出去，与人握手，表现出自己的真诚，向每个人问好。人们需要你这样。”宾夕法尼亚州的民主党人，议员约翰·P·莫萨先生说。他在1974年就当选了。

“在一次竞选运动中，有一次群众游行，我大约与5000人握了手。五年之后，有一个人走近我并对我说，在那次集会上，我曾经与他担过手。这就是一次出色的握手给人留下的深刻印象。”

所以，不管是出于竞选的需要，还是试图找到自己梦寐以求的工作，职位，握手都起到很重要的作用。怎样才算是出色的握手呢？议员莫萨提到了以下几点：

·显示出自信。不要害羞。径直走向你要见的人，并主动伸出手来。

·确认自己的大拇指已伸入对方的大拇指与食指之间。这能避免脱手，刮伤，并保证握手有力。

看着对方的眼睛并面带微笑，迅速走近，热情地，有力地握紧对方的手，摆动一下，然后再放松。

**小知识** 不要当傻瓜 基督教十诫神圣的描述中就提到了拳击，但是，你不要把它运用到街上成酒吧间的拜会里去。当一个乡货照着你打过来的时候，他不会通情达理到留给你足够的时间去找一付举右手套戴上。

如果幸运的话，你可能在斗殴之前就离开这一是非之地，避免对双方造成伤害。但若没能走得了，你很小心：千万不要赤手空参与人战斗，除非你懂得如何使用拳头，应该往哪里打，应当如何使力，否则，用拳击打给别人造成的伤害并不会比给自己造成的伤害大。

“如果你照着别人身上很硬的部位打过去，比如砸在头上，你很可能会让自己的手受伤。如果与人持斗，迅速使他丧失抵抗力并有效保护自己的手的娘好办法就是击打关虹部位。”拉斯维加斯的峡谷医院急救科主任，医学博士菲利浦·霍曼斯基医生说。他曾经多次担任世界锦标赛的场外医生。

大多数的人在格斗时都会本能地捏紧拳头击打对方的头部，但是，你要避免打嘴唇。去打嘴唇可能是糟糕的选择，因为人的嘴里各种细菌特别多，一旦你去打对被对方的牙齿并破了手，你很可能引发严重的发炎。

既安全又能给予对方重击的握拳方式应当是：把大拇指弯曲显其余四个手指之外，尽心向下，举面向上；手腕绷紧，拳头稍下，略低于手臂。加拿大中星级拳击比赛的胜利者米歇尔·奥拉吉德这样介绍说。这个姿势是让还不容易受伤的食指与中指的关节首先接触对方，而且在几个手指中，这两个的力量也最为强大。

选择一个靶子，尽可能出在拳击打它。这个靶子不要吊得太高，否则，在练习时，一来让你浪费气力，另一方面也更容易脱手，对手关节造成不必要的伤害。奥拉吉德这样说。

在防守时，双手要靠近身体，高度约与脸

部持平，这样能更快更准确防守对方进攻。“通常，敌人总企图首先击打你的脸部。很少有人会选择身体其它部位作为第一进攻目标。”奥拉吉德介绍说。 小知识 另一只右手

请你想象一下：你是你们那个习惯于用右手手时与其它人接触的部落里的第一个左撇子穴居人。“你会被当作该咒骂的人来对待，要么被驱赶出部落，要么被杀掉。”温哥华的英联邦哥伦比亚大学的生理学教授，《惯用左手者的一些问题》一书的作者，本人惯用右手的斯坦利·科恩博士风趣地说道。 尽管如今的社会给左撇子们的生活提供了更多的便利，人类从穴居生活也发展到了汽车楼房时代，可是，生活在这样一个主要为惯用右手的人设计的世界里，左撇子们仍然相当不容易。科恩的研究结果表明，与惯用右手者相比，左撇子在事故中受伤的比率要高89%，而在事故中的死亡率更是高五倍。 以下，还有一些事实可以说明一些问题： 大约10%的人是左撇子。科学家们尚不依楚为什么这么少！根据古人类洞穴的壁画以及其它线索，科学家们认为：大约在150万年前，史前人类就已经更习惯多使用右手了。 从各种不同文化的价值取向上看，“左”似乎都包含令人不愉快的内涵。在拉丁文世界里，“左”大多有“不吉祥的”，“阴险的”等意思，在德文里，它还有“笨拙的，难于处理的”等意思。在古英语里，“左”意味着“脆弱”或者“破碎”。 男童子军的正式推平方式采用左手。童子军的创立者罗德·罗伯特·巴顿·鲍威尔本人左右手都十分灵活，他对非洲的一个月左手与人握手以表示友好的部落留下了极其深刻的印象，所以，他把这一方式采用到自己的组织中。 在中东的一些国家，左手通常意味着不干净，因为习惯上，在大便完之后，他们用左手擦拭。在沙特阿拉伯，若在公共场所使用左手甚至是违法行为。 在就餐时，左撇子们应注意两点： 1. 让别人先坐。这样能给自己留一个靠边的位正，这一位正对左撇子们最合适。

2. 若所坐位置不方便自己用餐，应大方地更换自己的位置，没有什么值得羞怯的。触觉全力触觉最敏感处：舌尖全感触的最不敏感处：大脚趾手指要平均每平方英寸所含的神经末梢数量达50000。 触觉意味着什么？ 可以说，人们非常看重每次有力的握手，既不要太紧，也不能太软弱无力。甚至只需与人握一下，在那一瞬间你就获得了足够的信息：已经得到了这一职位，或者回头还得继续浏览招聘广告。你是怎样知道自己的判断正确与否的呢？ 这与你的触觉关系很大。 人们的皮肤上有成千上万的触觉受体，特别是神经末梢，对一些特别的感觉如压力，热、冷、疼痛等十分敏感。另外还有一些触觉受体使大脑时刻感受到手和脚所处的位置，身体的某些部位更是不止一种触觉受体。比方说眼睛，它对痛感就比脚掌要敏感一百倍以上。 手指尖对轻微的压力十分敏感，它能分辨出两个物体之间小到一毫米的距离。所以，当你与人握手时，手指尖的神经便迅速地获取到信息，并将它们沿脊椎迅速传输到大脑。大脑皮层就是接收信号的地方。大脑再马上将信号传到手指，这样你就能迅速调整握手时的力度。休斯顿市的贝纳医学院的神经病学家，医学博士雅多拉·哈拉迪教授向我们这样介绍说。 触觉的敏感度随年龄增加逐渐降低，因为皮肤上的神经元逐渐死亡。糖尿病与己辟中毒也会抑制触觉。保持身体的健康能使肌体富有活力，触觉敏感性也能保持更长的时间。哈拉迪被授说：神经也跟身体的其它系统一样，依赖于营养，锻炼，良好的血液循环状况。 怎样保持触觉敏感 任何一位妇保险柜的盗贼都会告诉你：触觉敏感对他们来说是多么重要。是的，它使你免受某些痛苦和伤害。更重要的是，它使你体会到生活中更美好的东西：忠实的猎狗身上平滑的皮毛，篝火的温暖，女友偎依在你身上的那种美妙的压力...。 以下我们给您提供一些简单的小知识： 把做爱变成美妙体验有哪一种触觉所带来的愉悦能超过做爱时肉体的抚摸所产生的美妙感觉呢？当下次再进入那美好境界时，你可以更“自私”一点。 性感体验是一项技术，它使男性明白应如何控制过早射精。在这一过程中，你要学会将感觉集中到不同的部位，比如手指感觉如何？舌头？胸脯？...不要总是只注意生殖器的感觉。这样你才真正明白“幸福”是什么。通过将全身的敏感协调一致，你不仅能提高控制射精的能力，也提高整体的感觉敏感度。 不要受冻冬天到来后，你去擦拭汽车挡风玻璃时，一定要注意保护双手，以及其它暴露在外的部位。休斯顿市的贝纳医学院的皮肤病学系主任约翰·E·沃尔夫说：“寒冷会使神经末梢丧失功能，从而使整块皮肤变麻木。而且，甚至偶尔将某一部位暴露在寒冷的风雪中也会使那里的



血液循环量减少。”结果是：在较长一段时间丧失触觉。治疗方法很简单：戴上手套。避免太阳光照射你一定知道，受太阳曝晒多容易产生皮肤癌，而这会彻底破坏触觉。但你知道吗？即使是在太阳光底下取暖，时间长了也会使皮肤变厚变硬。即使你想方设法避免了皮肤癌的伤害，那至少也会留下伤疤。所以，还是请您不要忘记打开你的防晒膏盒子，并且确认防晒因子数量一定要达到五5。保持湿润皮肤干燥，皴裂的现象在男性身上更常见，沃尔夫医生说。这会使皮肤变得容易过敏。随便一个小东西，有时哪怕是自己身上的头发都会刺激皮肤，这种随时可能出现的过敏简直会让人发疯。其实，你完全可以避免这样的情形出现。

“男人们只不过是信任那些保湿剂在他们身上的皮肤上也管用。”沃尔夫医生说。其实，许多商店出售的这一类保健品都很有效。“你可以去买那些不带香味的，因为香味会更刺激皮肤。”按摩按摩除了能使皮肤兴奋起来之外、能有效减轻身体的紧张感，还能增强性体验。所以，你和你的伙伴可以互相给对方按摩。按摩时动作要轻，力度轻的按摩比使劲捏、揉要强得多。怕呵痒的现象为什么身体的某些部位怕呵痒而另外一些则无所谓呢？为什么自己挠自己却不会出现怕挠的情形呢？答案恐怕只能是身体与意识的某种朦胧的联系。一方面，怕痒的部位都是皮肤F有比较敏感的末梢神经的部位，所以，这显然是一个生理反应。同时，呵痒的人又是很熟悉亲近的人，在心理上你对他有一种亲近感，所以在他挠的时候你才有怕呵痒的现象出现。如果是一个陌生人试图挠你，你就决不会把这当做是一种亲密的游戏，你只会或认为他是一个怪人，或者感到他在粗暴对待你。

专家们说，纯粹出于理智的力量，你就可以克服这种生理上的怕呵痒的情形。但是，同时身体却会出现一种痛苦的感觉。当然，当你的妻子或女友咯咯地笑着将你通到一个角落，一个劲挠你的时候，你也几乎不可能将全身注意力集中到另一个毫无关系的东西上去，而让自己变得像木头一样无动于衷。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 心脏

有规则地锻炼心脏      人吃脂肪，保持心脏的各管的干净      减轻日常吨及压力不要吸烟

莱纳多·达·维西看起来似乎对任何东西都能做出很出色的描述，可是，当地栗论给心脏时，却觉或难以开它。他说：“如果不是叶厚一本书，而是简单的几句话，怎么可能说得清楚心脏是怎么回事！”可是，也许对心脏描述得超详细，人们对心脏的了解反而更加糊涂。他说得对。所以，为简单起见，请你忘掉别人向你介绍的有关心脏的一切，而只需知道这一点：它是一个抽水泵，就像任何抽水泵一样，它有抽进和压出所必需的管件。并且和绝大多数抽水泵一样，它的动力是电。确实，除了它有可能出什么问题之外，你无碍了解太多。而且，很幸运的是，这样一来就没有太多了：那些管道可能被填满，可能变脏，可能衰竭，渗技，也可能往外突。至于电路，可能磨损，短路，在某些紧急情况下，电路也可能超载过压。更常见的是，随着年龄的增加，它可能因超过期限而简单地停止工作。人的心脏，应当说是一台非常完美的机器，其形状和功能都比较出色。它也是非常之复杂，让人难以捉摸。经常一打开电视，翻开报纸、杂志，你都能见到一些新的报道，消息，告诉人们为了保持心脏功能，应该吃什么，不要吃什么，应当做什么，不应当做什么。关于这样

一些问题，我们只简单地讨论一下，并给您必要的提醒。以下内容您可简单浏览一下：

1. 心脏是由肌肉组成的，给予它必要的锻炼它就能变得更强壮。 2. 心脏有许多管件，保持干净，它们就能工作更长时间，更加通畅。 3. 忽视前两条，一切都完了。 将心脏比作机器似乎有点离我们太远，可我们还是要再加上一条：定期检查能保持更好的状态。你的汽车和热水器是这样，你的心脏同样也是这样。 下面，我们将向您详细介绍心脏的各方面的情况，同时提醒您应如何保持心脏健康。

·心脏地带 心脏大小如一握紧的拳头，位于胸脯中部稍左的位置，在胸骨，脊柱之间，与肺紧靠在一起。它由三层肌肉组成：心内膜，它是一层柔软的平滑的薄膜，血液流过时，减少摩擦力；心肌层，它是一层厚厚的肌肉壁，心脏的搏动功能主要由它来承担；心外膜，它是包住心脏的一层膜，是一个体积更大的结构（心包）的一部分。心包把心脏固定住。这是一个很好的东西，因为人人都不喜欢游移不定的心脏。 心脏就像一套有四间房子的居室，但是，你完全可以相信它比您的四居室要整洁得多。每一间房子都是心脏的一个腔室。上面的两间叫心房，是收集站，专门收集从静脉传回来的已失去效能的血液，以及从肺部流过来的充了氧的新鲜血液。底下的两间叫心室，是搏动站，它们将血液压出心脏，首先将血输出到肺部充氧，然后进入全身的动脉，进行大循环。 就像你所看到的那样，心脏是有4个进出口的抽水泵。其中一对是从身体的其它部位传回来的血进入心脏，从心脏进入肺部，另一对是从肺部进入心脏。从心脏再输出去。为了防止血流出现方向错误，或者出现回流现象，心脏里还有一些单向阀门。正是这些单向阀门的开与合产生了我们通常所听到的心跳声，“扑通扑通”的心跳声就是由启动心脏血液循环的两会同步收缩系统产生的。 从一些民间传说，历史记载，艺术作品来看，心脏在很早的时候就占了一个很重要的价值。但是，它也只不过是肌肉组织，与别的肌肉组织一样，它也级要不间断的上液供应以维持自身活力。而且，似乎有点自相矛盾的是，心脏还不能自己就地给自己提供这一切，它也需要动脉，就是冠状动脉，来给自己提供血液与营养物质。

进入心脏上部的就是主动脉，主动脉的各个分枝就是冠状动脉。冠状动脉罩在心脏的外表，顶部收拢，底下散开，形状就像一项是冠，故称冠状动脉。 心脏本身完全有理由让冠状动脉来为它提供血液，因为即使在你休息的时候，你的心脏也得努力工作，一刻不闲，所以它本身要消耗不少新鲜血液，可以这么说；它在全身体重中所占还不到1%。可是，它使用了全身约5%的血液。每分钟流过冠状动脉的血约有7盎司。 任何对冠状动脉的破坏，如脂肪堆积，胆固醇结块，都能对心脏本身形成较大威胁。由于冠状动脉受损而引起的死亡比其它任何与心脏有关的疾病都要多。

·心脏的动力源泉 你的身体里既没有装配电源线，也没有给电池留出空间。它既不靠风力，也不靠水电，那么，很自然地，我们会提出一个问题：到底什么是心脏这一抽水泵的动力源呢？ 心脏生来就配备有自造的发动机。在右心房的上端有一个动脉结，是束状细胞群，它是心脏的自然起搏器。就像机械中的同一名称的组件所起的作用一样，心脏的起搏器输送电流，促使心脏搏动。它就像是一个火花塞，放射出电流，使心脏收缩，吸入或压出血液，放松等，这一系列过程在大约一秒钟时间内完成。 随着年纪大起来，起搏器发动心脏时就逐渐地不那么灵敏奏效了。“破坏心脏肌肉会阻滞心传导电路。”波士顿市德康尼斯医院的心血管疾病防治研究所的负责人，哈佛医学院医学助理教授，医学博士，心脏病学家杰弗利·托夫勒这样说。这会导致一种不正常的心脏跳动，那就是心律不齐。最严重的一种心律不齐叫心室纤维性颤动，使心脏跳动变得异常急速，毫无秩序，显然与其它内脏不协调。很有可能的是，随之它将停止工作，然后人就立刻死去。

给予心脏足够的空气 还记不记得开头给你讲的三个问题中的第一个？心脏也是一块肌肉，所以它促要有规律的锻炼。问题是，你该怎样锻炼？如果那部有趣的科学幻想电影《奇异的旅行》能变成现实，那么有一天你也会让片中的明星韦尔奇再次变成一个细胞那么大，坐在小机器里，沿血管进入心脏，完成你指定的任务。但至少目前加强心脏功能的措施还只能是：增氧运动。 Aery>bic这个词从希腊语引进的，aero的意思就是空气。按照百科全书中有关护理方法的内容（经常是在当作医治失眠的方法时，我们才

阅读)，*aerote*就是产生和存活于充足氧气中的微生物。我们人类就是这样的需氧生物。

为什么空气如此重要？身体的每一个细胞都需要氧气来参与产生能量的化学反应，如果没有连续、稳定的氧气供应，身体就会麻木、死亡。托夫勒医生说，增氧练习就是需要连续的，高水平的氧气供应的运动形式。游泳，散步，跑步，跳舞，或者简单的深长呼吸——瑜伽，这些都是很好的增氧练习。

增氧练习是怎样加强心脏功能的呢？我们以骑自行车作例子吧。你的腿在区的时候就需要比平时多的氧气来保持肌肉的力量。所以，为了给腿部提供更多的氧气，心脏就得搏动更有力，频率更加快。托夫勒医生说：只要维持一段时间的高强度心跳，心脏和肺在输送氧气方面的功能就得到加强了。增氧练习的不同之处就在于它不是主要针对肌肉的锻炼形式。它既不要求精确度，速度，手眼的配合能力，也不要求有多敏捷的身手。它是通过固定的练习来提高内脏器官的效率。它使心脏的能力超过对它的一般要求，通过更少的搏动，压出更多的血液。在医学上，这个搏动次数时率。出色的心跳所带来的好处就是延长心脏的寿命。原理是这样的：在正常工作状态下，人的一生中，心脏跳动次数可保证达到25亿次。如果心脏功能得到加强，每次泵出的血液量增多，在维持生命运动所需的血液总量不变的前提下，脉搏次数可以减少，而节省下来的这些心跳量可以补偿到生命后期，或者某些你需要较快心跳的时刻，这就等于延长了生命。我们可以把增氧练习看作一种长期的节约运动，现在你把心跳次数节省下来，在长钱投资上，你一定可以得到很好的回报。这对你来说是一个很好的鼓励，你应当去选择你喜爱的运动方式并且坚持下来。在本书的第三部分，我们提供了有关这方面的内容，每周至少应做3次增氧练习，每次保证半小时；运动形式要恰当，运动量也要控制在适度范围之内。其实，做到这些并不是多难的事。当然，即使运动15分钟也会对你产生很好的效果。托夫勒医生说，哪怕10分钟的快速行走也不无好处。其实，比如你可以改变以往一成不变的行走路线，改变改变节奏，只要想到是为了锻炼身体，就能很乐意地接受了。血管与心脏健康使血液能在全身循环的不是重力，而是压力。压力把血从心脏输送到身体的其它部位，再从那里流回来。血压就是血对血管壁产生的压力，它包含以下几个方面的因素：心脏的搏动力度，毛细血管对血流产生的阻力，主动脉的柔韧性，血液总量，血液浓度。通常测量所得的血压值反映出血液从心脏流出流入时，动脉的伸展和放松的能力与状态。我们再向您介绍点情况。在美国，各年龄段加起来总共有50000000万人有高血压（血压值达140 / 90或更高），约每四个成年人中有一个。在55岁以前，男性患高血压的风险远远离子女性。55岁之后，大致相当。而在这些患者当中，约90%的人患高血压的病因尚不十分清楚。一方面，动脉硬化或结块，会占据动脉管道的空间，血液通过发生困难，会造成高血压。这可能是因为摄入脂肪和胆固醇过多。另一方面，也可能因摄入盐分过多引发高血压。过多的盐势必吸收大量的水，血液总量因而增加，在有限的动脉管道里造成较高的压力。第三方面的原因可能是体重方面的，如果磅数超标，心脏被迫团增加负担而吃力地工作，也使血压值升高。人种也可能是一个原因。非洲，美洲，拉丁美洲的人得癌血压的就高于高加索地区及亚洲人种。基因也可能是一个原因，如果你父亲或者祖父患有比较严重的心脏疾病，你就会受到影响。以上我们谈到的有关血压的问题与你的身体健康到底有什么联系呢？关于这个问题，我们仍然回到前面关于“抽水泵”的说法上来。如果抽上来的水通过较细的管道，或被阻滞的管道（动脉结块），或者抽水泵需要抽比自己普通工作状态下更多的水（含盐量过高）或者一台小型抽水泵要带动一套大规模的灌溉系统（超重）那么，自然而然地，这台抽水泵更容易精疲力尽。额外的磨损，纯粹多加的负担，很容易使它随时停止工作。动脉里结块越多，血压就会越高，为了把血输送到全身各处，心脏就得更吃力地搏动。这会使心脏变脆弱，更快走向衰减。纽约市纽约医院及康奈尔医疗中心的生理学教授，生理学博士格利·詹姆斯说：这也同时说明了，动脉的状况为什么对心脏如此之重要。以上这些，也正是前面我们提到的第二点：保持血管干净。

饮食不能太咸也许你与大多数人一样，喜欢吃咸食。食盐你想要多少，你就可以去买多少。人类要生存下去，确实需要不断地补充盐分。但是，食盐中占40%的是钠，钠富于吸水性，它会把很多的水带进心血管系统，提高动脉中的血液总量，导致血压升高。“如果一个

健康的人无节制摄入很多盐分，这终究会让他丧命。”詹姆斯医生说：“偶尔吃很咸的东西，身体还是基本能够承受；但如果一在吃很咸，你就会遇到大麻烦，而且，这个麻烦甚至在你40岁这么年轻时就缠住你了。” 还要请您注意的是，餐桌上给您提供的食铁约只占您摄入总量的1/3，其它的则合在大多数的冷冻食品，罐头食品，其它加工过食品，所谓的软饮料，其中包含的盐也并不多。 詹姆斯医生说，降低体内含盐量的一个有效途径就是出汗。另一个就是减少食物中的盐，比如，你可以用其它一些调料、配料来替代盐，如柠檬汁、姜，咖喱，其它刺激性的调味品等。 祈祷《药物与多种疗法》杂志的执行编辑，《恢复健康的方法：祈祷的力量与药物治疗》一书的作者，达拉斯医院的“医药城”的组织者，医学博士拉利·达西说：“祈祷对心脏产生的作用是深远的，非常之大。”“当一个人进入祈祷状态之后，全身都得放松，生理上出现新变化，主要表现在：血压降低，心跳放慢，氧消耗也降低，二氧化碳的产生也减少，脑子却变得清醒得多。”哈佛医学院的研究人员，医学与理学双博士赫伯特·本森在1970就证实了这些。他把它们叫做放松效应。”

这些现象的出现似乎具有某种神秘性。达西医生很赞成祈祷，但是他也提到了一点“不好的地方就是人们可能会把祈祷当作一种治病的疗法，而忘记它的根本目的。祈祷原本是帮助人们与高于人类的世界相联系的。” 多加瑜树洲统按照亚特兰大市的乔治亚工学院健康与行为科学系的一名研究人员林达·迪卡罗的看法，在自己家舒适的起居室里做一做柔姿与伸展练习，与散步一样，完全可以成为一种锻炼心脏，控制血压的有效办法。林达和其它研究人员在一项试验中发现，做32分钟的根树术之后，其心率与血压值都比做32分钟的踏车练习后要高（这是一个很重要的指标，任何一项练习，只要能提高心率与血压可以说都是有效的，因为运动完之后，经过一小段时间的休息，这些数值又将回复到正常值）。 研究者们也发现，劲办与踏车练习相比，使用了更少一点的氧气，当然，这说明瑜珈对心脏的好处似乎比不上踏车练习，但仍不失为一种好的锻炼方法。 少吃深色离华盛顿特区一名高级营养师简思·赫雷说，深色牛肉富含大量脂肪，特别是他和脂肪，这种他和脂肪能使血压升高。 也许会有人认为，既然肉类如此危险，那就从此把肉类从食单中去排好了。那倒不必如此，我们完全可以有所选择。家禽肉以及小牛肉，也就是我们常说的白色肉或浅色肉，就比深色肉要少很多脂肪，既能满足胃对动物肉蛋白的需求，也能满足嘴对肉类的要求，更重要的是不必担心摄入脂肪太多。赫雷警告说，不要相信国家猪肉类产品联合合作的广告，他们说猪肉也是浅色肉，“他们是在胡说。”赫雷接着说，“加工过的猪肉脂肪含量是去皮鸡肉的1.5倍。是去皮火鸡的2倍。”而加工过的小牛肉，所含脂肪甚至比去皮鸡肉的含量还少。 报育体内维生素D的告漫必究者们发现，血液中含维生素D更多一些的男性患高血压的可能性就越小，而血液中含维生素D少的人较多都患高血压。维生素D常见于奶或其它乳制品中（通常也要造低脂肪的），或者在接受光照时，身体也能会成维生素D。 纽约市布鲁克莱思的布鲁克德尔医学中心的内科主任八美国的高血压》杂志的编辑之一，医学博士，米歇尔·威伯先生说，维生素D还能帮助胰岛素荷尔蒙从血液中转移掉多余的糖分。把血糖含量控制在正常水平能有效校制糖尿病（关于糖尿病的其它详细情况，可参阅“胰腺”一节）。 喝上一点点葡萄酒大量的研究表明，适量饮酒的人中患心血管疾病的就比较少。这一适量标准是每天1—2杯红葡萄酒。“我们都知道，适量饮酒的人，血压一般都比较低，这是因为乙醇有扩张血管的作用，相对来说，减少了血流阻力。”旧金山市加利福尼亚大学的生理学助理教授，加利福尼亚州圣罗抄岛的凯撒基金会医院的急救中心主任，《为了您的健康：两位生理学家向您介绍葡萄酒对健康的益处》一书的合作者之一，医学博士戴维德·怀特解释说。他还补充道：“葡萄酒能降低血液中血小板的粘着力，所以，小动脉中血液结块，阻滞血流的危险大大降低了。” 他也特别强调说，饮酒一定要适量，每天不能超过两杯葡萄酒或啤酒（妇女最好只喝一杯），如果乙醇吸收太多、反而会使血压很危险地急剧升高。 不要吸烟我们要提醒您，戒烟或者逐步减少吸烟量。马里兰州国家心、肺、血研究所心脏与血管部的国际心血管科学研究小组的负责人，医学博士乔治亚·索布欧说：“那就等于直接把汽车的排烟管道接到嘴里。”他接着说：“如果让红细胞在氧气和一氧化碳中作一选择的话，它会选择一氧化碳。”这就意味着输送到全身各部位去的血液是含氧不足的。这

必将伤害血管，引发心脏疾病。只栗少吃脂肪，把胆固醇保持在低水平上，血流经过血管及各心房，心窝时将向杨得多。小知识 了浴血压 当医生（或者，更多时候是他的助手）把一我可膨胀的市带键到你手臂上，并开始往橡皮球星压气的时候，他并不是要故意使你难受。他的目标是阻止手臂上的血液循环，以便搞清楚你身上的血液在流向其它部位时，需要付出多大的力量。在测量血压时，可以读出两个数目。健康的血压值是110 / 60（一般都写成110 / 60m叮1屯，因为血压都是用水银柱血压计来测量的）。前一个数目或者高的那个数目是收缩压。它所表示的是你的心脏工作最吃力的时候，也就是搭起时的血压（如果在那一瞬间动脉精确地张开口子，血液能喷出五英尺远），第二个数目或低的那个数目是舒张压。它表示出两次搏起之间血流的压力值。如果收缩压太高（达到140或更高），你的心脏很可能工作得非常吃力。如果舒张压太高（达到90或更多），就说明动脉有某处阻滞严重或者已有结决堵塞了血流通道的。在美国，约50000000人有高血压，许多人并不知道自己有高血压。如果高血压得不到有效控制，很可能会引发心脏病、中风或肾脏疾病。小知识 测脉切 体育爱好者们总喜欢告诉别人要测量脉搏，可是不少人并不能准确地说明脉搏是怎么回事。提示：脉搏并不是。心脏的跳动，那不准确。按正常的情况，健康的脉搏应随年龄而逐步减少。婴幼儿时，每分钟可能达140次；）t童时期，可能达100—120次；成年人一般在60—100次之间，真正健康的脉搏应在80次以下。这样查脉搏：·把食指与中指指尖压在手肘下面距大拇指根1—2英寸处。·不要大用力压，应当清晰地感到动脉上血流在鼓动。当你把手把们在手腕上，你会感到布均匀的柱前，这种协曾上的震动@是由与一阵阵的“应波”所引起的动脉文括扩张和反作用力挖成的。近一次脉幼仔是由心隆引起的麻风波。·计算方法可以是，任周秒钟并得出一个基数，再乘以3，得出每分钟的脉持值。

小知识 时代的印记 如果下次她曾给你一张字条，在她的名字边上还有一颗小小的。心里话，你应当把它留下来，装到框里，把它压平，保存起来，或者至少你应当把它展平后收藏起来。当然，最重要的一条是你必须珍惜 它，爱护它。它所表示的内容也许比你想到的要多得多。这个心形不仅使你感到兴奋。在文学，宗教和艺术中，它还被广泛使用，表示爱，聪慧，宽宏大量或更多。我们只熟悉的一些图形，在许多地方都可以见赖，比如某些张贴物，扑克中的红心牌，都或多或少与人的心脏有相似之处。而在历史上，这种联系倒不是如此夸张。在古希腊，iii的符号与里拉（古希腊的一种七弦竖琴）根相似。这只是一种逻辑的联系，因为里拉是爱种尼洛斯弹击的乐器，后来才引申为性爱。在古埃及，以及古代中国，心是情感和智恁在生活中的一种体现。而在我们的文化传统里，。心已变成了一种表示，精神上的，性爱的，罗漫谛克的，其最重要的就是热情。可是，我们如何理解日本的最大规模的一家银行把。心的轮廓作为自己的标识呢？难道是希望自己能赢得国人的心而不是国人的钱包吗？当然，在世界上也不是所有的民族都如此钟情于心形，在瑞典，与心相似的符号是用来指示公共厕所所在地的；心的含义大致与臀部相当。以上我们谈到的这一些使我们认识到，在大多数场合下，。心是表示爱与结合的；但是，在向瑞典姑娘表达爱意时，可千万不要使用。心形。否则，你得到的回应必定比你想要得到的多得多。。么股的节漳 也许你也有我们的副总统戈尔在1992的就职舞会上所表现出的强烈的节奏感。但是，还算幸运，你的心脏还能很好地控制住心跳节奏，即使你现着拉了全明星踢踏舞表演时，心脏水不出现节奏混乱。心跳的速度被称为心率。每个人的心率都不大一样。如果你确实有完美的健康状况，在休息时，心率应当是每分钟60—80次。当你运动时，或情绪激动时，心跳速度就会加快，以便为加快了的新陈代谢提供足够的血液和氧气。一个35岁的男性在10000米跑最后冲刺阶段，心率有可能达到每分钟185次。在清欲高潮的那一瞬间，心率也可能达到每分钟160—180次。如果是在体育活动时，心率加快是正常的，也是一种好的表现。但是，一般地说，强有力的心脏跳动都比较慢，有一些不良因素会导致心率加快，比如烟草，咖啡，乙醇以及许多种药片。不良情绪及心理上的紧张感，心理压力都会使心脏增加对氧的需求。随着年纪变老，心率也自然地逐步降低。在25岁时，心率最高时可达每分钟200次，到65岁时，就减少到大约155次。训

练有素的运动员的心跳也相对要慢一些，因为他们的心脏搏动更加有力，每次的起搏都能压出去更多的血输送到身体的其它部位。 以下是使心跳保持健康及慢速的一些有效途径：

经常运动我们把这一条摆在首位，其理由仍然是我们多次重复过的：有规律的体育运动能增加心脏活力，每次收缩能输出更多的血液给身体的其他部位。甚至较为轻微的体力劳动都能促使心脏效率更高，避免心率猛增。纽约市雷诺克斯·希尔医院的尼兹拉斯运动医学与运动伤研究所的负责人吉尔·格雷姆说：“每天三次，每次11分钟步行也比整天不运动要强得多。” 控制体重如果你超重，心脏就被迫要吃力地工作，以便能够将血液输送到更广泛的肌体组织去。为了承担自身沉重的体重，也必须消耗更多的能量。这种能量消耗，直接或间接给心脏增加了负担。“这其实就是一种物理运动。”詹姆斯医生说，“移动250磅重的物体总比移动170磅重的物体要消耗更多的能量吧！” 精神乐观有研究表明，开朗的笑声也能使心跳比以前变慢些。新罕布什尔州基恩市的拉赫·希契科克诊所的丹尼斯·斯瓦特奥特介绍说，研究者们估计，笑与其它乐观的情绪能促使身体产生某种化学物质，刺激身体出现愉快的感觉并使身体保持平静。 你属于哪一类 不少的人离不开手表，即使在度假时，他们也总是不停地看表，他们总是想着会有什么事情发生，或者此刻应当去做点什么事情。这样的人也许应当归到有A类性格的人里去。 “A型人”首先是由旧金山的梅耶·弗雷德曼研究所的创始人，医学博士梅耶·弗雷德曼提出来的。他与其他研究人员一道，在调查中发现A型性格的人患心脏病的风险要比B型性格的人高2倍，而B型性格的人对待生活的态度显得更为轻松，随和。

如果你有以下几个特征，就可能属于A型： ·没有耐心 ·具有强烈进取心 ·具有高度竞争意识 ·特别容易发脾气 常自我批评 对对手怀有敌意，容易生气 A型性格的人也容易患以下几种常见疾病： 周期性偏头痛 高血压 溃疡 过敏性肠道疾病 弗雷德曼后来把这几个方面的特征归结到一个新的医学精神分析学名词：冠状行为模式。这样的一个名词，我们认为其含义并不明确。它只不过告诉我们，我们的某些行为方式，经过科学分析证明，确实影响到我们的身体健康，而且，这已给我们一个提示，那就是，如果我们能确认哪些行为方式损坏身体健康，我们就可以把它改变。在以上所列各种行为方式中，最容易引起心脏病的就是敌意与生气。所有各种行为方式都使体内荷尔蒙的产生减少，因而使血压和心率升高，呼吸加速，肌肉变紧张。如果与以下的某种因素结合在一起，那么A型人就容易出现中风（关于生气与紧张感对健康状况的影响，可参考本书第一部分有关章节）这些因素有：肥胖症、吸烟、家族心脏病史、缺乏体育锻炼、食物中含高脂肪。高胆固醇，这些因素都给心脏增加额外的负担。 了解了以上谈的这些，你就要考虑对你某些处事方式稍微有所改变，也许会对你的心脏带来意想不到的好处： 忙里偷闲对不少人来说，这一点是说来容易做起来难。或许他们该学学如何消磨时光。“A型性格的人总是把脑子置于紧张状态之中，不停地提醒自己我要做更多一些，我要做更多一些。”《纽约时报》的专栏作家，《情感的智慧》一书的作者丹尼尔·格勒曼博士说，“他们必须学会打破那种紧张得令人发狂的工作键。”他提议说，比如在银行，超级市场，机场等处排队时，你就得强迫自己享受哪怕短暂的小憩，而不要急着去完成自己的任务。也许你没想到，大家都在那里耐心地等待着呢！你又何必干着急呢？ 不要用手来避免老是看手表的一个有效办法就是把它放在家里。不要随身带着手表，可能是一个大的调整的起步。也许在刚开始时，你可能觉得手表不可缺少，因不能随时准确掌握时间反而使你更焦躁不安。但是，格勒曼说，不久之后，你一定能发现，即使没有手表，你也能够很容易估计出时间。或许，你也可以学着根据太阳的位置来判断时间呢！ 冥想现在，原想不再被认为属于神秘主义范围，瑜伽，印度教已经进入了时代主流，被不少人接受。在历史上，它曾被用来作为减轻心理压力，治疗慢性疾病的有效方法。设在伍斯特市的马萨诸塞州大学医学中心的减轻心理压力门诊的医生人想去哪你就能去哪：《每日冥想》一书的作者，冥想的积极提倡者加·卡伯特·辛博士介绍说，冥想是简单的意念活动，它要求把注意力集中到呼吸上去，不要去注意身体或脑子里产生别的什么想法。在这一过程中，你并不会觉得压力在减轻，疼痛在缓解，但你不知不觉地就提高了对付它们的能力。这实际上就其本身而言，紧张感就相对减轻了。 你会问，这



是一种什么样的意念活动呢？好！下面我们就把卡伯特·辛提到的方法告诉你：坐或卧在一个感觉舒适之处（眼睛睁开或闭上均可），自我感觉呼吸的一呼一吸，任其自然，不要强行去改变什么，注意所有与呼吸有关的感觉。不要分神，一旦意念转移到别的什么事情上去了，就要尽快让它回复到呼吸上来。这一活动每天都可做，时间长短不限，以自我感觉舒适为限。

恢复早晨周日晚上，潜意识就开始在起作用：“哎！明天要上班！”这不是为怪！心脏病突发最多的时刻就是早晨，特别是周一早晨。这是为什么呢？按照明尼阿波利斯市荷内葡总乡村医疗中心的护理科主任斯哥特·夏克利博士的说法，是因为血液在早晨更易于凝块。早晨起来，身体要从休眠状态迅速转变成为兴奋状态，尤其是在经过疲惫的周日晚上之后，身体要忍受荷尔蒙变化的过程，而这就很容易引发心脏病。

所以，星期一早晨，你一定要留出至少15分钟的时间来享受一下安静的时光。慢慢踱步，做一会儿深呼吸，往窗外远处看看，做几下简单的伸展练习；洗一个热水澡也不错，它是一个很好的缓冲剂，让你摆脱周日晚上的影响，重新进入征服世界的兴奋状态中来。

为人宽厚仁慈如果你容易上火，或者总是对别人抱有敌意，“你得学着变宽厚仁慈一点”，格勒曼医生说，“有研究表明，仁慈的思想和行为都会引发相应的生理变化，能改变情绪状态。这也是与自己的某些消极思想作斗争的一个有效办法。”

小知识 “我心里有一首歌” 如果是听以下所列的这些歌曲，你将永远不会明白胆固醇指数与高血压是怎么回事。但是或许你能掌握一两点即使最优秀的外科医生也无法感觉到的“血首疾病”的知识。它叫做：心碎——因为无法说清的理由，它似乎在与纳什维拉为邻的人群中还流行。

乡村歌曲，摇滚歌曲，伤感的美国黑人民歌，流行歌曲，只要一涉及到心，就都带上狂热的情绪。在音乐这个行当里，单调的作品太长时间地使用范抒情诗人们能想象到的这些古老的比喻：金子般的心，石头般的心，热情的心。诸如此类——但从来没有人提到过：朝鲜前菜般的心。

谁能够会责备这些音乐作品的作者们呢？一提到心，就使人联想到月亮与六月，爱与婚姻，马与马车；或许我们还应当感谢这些伤感陈腐的歌曲，要设有它们，专唱感伤歌的女歌手，卡巴莱里歌声动人的女歌手，旅馆休息室里陪伴妇女们跳舞的职业舞伴，可不都要失业？

我们想说的是，浏览一下我们列出的这些歌曲或许会对你的心有点好处，特别是如果某些歌曲能勾起你对往事的回忆的话：曾经，你也试图进入罗密欧与朱丽叶的境界，愿志为“她”唱上一首小夜曲，“伤心旅店”（带芳向艾尔维斯的歉意）...最重要的是，这些歌曲让你与你的心勾通——这多少会对你有好处。

小知识 几种心脏疾病 心脏病是男人的头号杀手，至于名字，其实你怎么叫都可以。以下我们就将提到与心脏病有关的几种症状，以及如何确认它们。至于如何治疗，我们可以写出一大本书，但是，在这里，我们X是提醒怎，一旦总额到自己有其中的某种症状，应当迅速会还医生，因为你的生命也许正处在危险中。请您注意了解它们：

心力衰竭心力衰竭又叫心肌梗死。当动脉血管中出现凝块，阻碍血液回流心脏时，就会发生心肌梗死。心肌梗死表现出的症状就是胸部憋闷，无法呼吸。“也许，这时候你有一种强烈的恐惧，死神似乎正在向你走近”，托夫勒医生说。其它症状还有：出汗，恶心，左臂或者左胸强烈不适或颤抖。

不幸的是，这些症状在一部分人身上表现不明显，所以，他们往往意识不到这就是心肌梗死。或者，他们错误地认为自己只不过是消化不良，托先勤医生说：如果抢救及时，。心肌或者整个生命都还有救。所以，决不要耽搁，应立即送往医院治疗。

心律停止这也是一种心力衰竭症，但它与心肌梗死不一样的地方就在于，心脏并不因一时的血液缺乏而致死。导致以搏停止的原因就在于使心脏起搏的生物电流中断而无法起好，导致心跳停止。

有两个主要原因会使生物电流供应中断而引发心律停止。第一种，心律严重不齐，有时心跳甚至停止。在记录心脏起搏的供电情况的。心电图上，这时候会出现一条直线，感觉不到。心跳。第二种，心脏作纤维性颤动，其表现是。心动过速，变得紊乱无章；心房抽搐，就像眼皮不由自主地抖动那样。通常对这种症状的治疗方法就是在急救室给患者以一记电击。

心搏停止之前还常出现的迹象就是头晕目眩或者昏厥。这一感觉来得特别快，结束也快，甚至不到一分钟时间。托夫勒医生说：你没有太多时间去想发生什么事情了，因为伴随着这种昏厥，往往全身都失去感觉。

心绞痛这是一种脚部疼痛，它常出现在你的运动量超过身体极限时，或者。心理承受过重的压力时。它说明，此时心脏没有得到足够的氧气。它也在提示你应当尽快去看医生，不要延误。因为心绞

痛发作往往是心力衰竭之前兆，动脉里已经危险地产生了凝块。如果什么时候出现了陌生的胸部疼痛而你又不去看医生，那你是在与自己的生命开玩笑。动脉对这是血管壁的一种结构性毛病。血管像塑料管道，如果你破坏血管壁，被损的地方就像气球一样往外被，于是，血管壁变得异常的薄，非常危险。形成动脉瘤的最主要原因应当是动脉硬化。动脉瘤出现最多的部位是主动脉经过腹腔的那一段。你也许已经有了多年的轻度动脉瘤，但自己还不曾察觉。但是，一旦它开始往外鼓，它将势必影响到血流畅通，并对血管周围的肌肉组织增加压力。而且，一旦血脉瘤破裂，能很快致人于死地。当动脉瘤破裂时投胜会感到有较强烈的抖动。但丹·由于很少有其它伴随症状，所以，经常是大祸临头前自己还无动于衷。动脉瘤在常现身体检查时，可通过X线或其它手段检测出来。中风导致中风的起的就是脑部缺血，而脑部缺血有可能是由于心脏的毛病，也可能是脑部血管里有凝块，阻塞了血流；或者是脑部血管破裂、有时候中风的产生是由于从心脏往脑部输送血液的颈动脉里产生了血凝块，因而无法往脑部输血。胸部缺血在短时间内迅速破坏了脑神经系统。中风的症状有身体虚弱，全身麻木，肢体瘫痪，丧失语言能力、视觉能力，以及理解能力。臀部保持臀部强壮，富于其韧性注意饮食。如今，在电视节目里，有人心甘情愿地露出屁股。曾经有一段时间（距现在并不太远），被裤子里得严严实实的屁股也被认为很危险。那是较特别的：艾尔维斯·普利雷的屁股。当艾尔维斯出现在1957. 呈. 6的电视节目里时，哥伦比亚广播公司的摄像机仅只照了腰部往上的部位。这是必要的，电视节目审查人员们认为这是由于这位歌唱家的“富有挑逗性的动作”而只能让观众看到这些。按照传记作家达文·马西的说法，“艾尔维斯拙劣地模仿潜意识的压抑力，疯狂地旋转，抽动，扭摆，全身各个部位，包括手肘，眼皮，都为他的黄色舞蹈服务。特别是肩膀和骨盆，在那有限的屏幕上一张一合，给人无限的联想。”藏在这个男人古怪的裤子里的臀部，我们对之加以讨论，似乎令人不快，但它确实涉及到解剖学上的两个问题；第一：Pelvis（骨盆）这一词（总是令人想起Elvis艾尔维斯），是指脊柱底部两块相接的臀骨。这两大块骨头一方面保护臀部肌肉，另一方面使全身及大腿的运动成为可能。艾尔维斯之所以能将他的身体湾成近似于O型，是因为脊骨与股骨相接的骨节具有超常的柔韧性，而且十分结实有力。从某种角度来说，是臀骨的骨节成就了艾尔维斯。第二个解剖学上的问题是：与肩膀类似，臀部的关节也是由球状骨与关节穴组成，这一球状骨就在股骨的最上端，它要会在脊骨一侧的关节穴里。当你移动大臂时，这一球状骨就在关节穴里滑动。所以，这里不像膝盖骨几乎只能在一个平面内，前后来回地运动，臀骨这里可以向各个方向运动，几乎没什么限制。为了完成一些要求有较高柔韧性和难度的运动，比如像跑步，臀部关节还需要其它一些相邻肌腱的协助。可以说，这些肌腱是全身最强有力的，它们包括在股骨背面的臀旁肌，以及臀部的肌肉组织臀大肌。这些肌腱在你运动或站立时，固定住脊骨的关节。臀部容易出现的问题可以说，臀部关节与肌肉轻易是不会受伤的。臀部的关节柔韧性相当好，肌肉十分结实有力。与膝关节和踝关节相比，要令人放心得多。膝关节与踝关节似乎太容易受各种因素影响而拉伤韧带和腱，拉伤关节。与肩关节相比，臀部关节也不会容易脱臼。与时关节相比，臀部关节不会经常发炎。臀骨也不会骨折，除非是在严重的意外事故中，比如车祸，或者患有严重的骨质疏松症的人，才会见到骨折。而行质疏松症一般只发生在上了年纪的人身上。芝加哥市卢瑟伦大众医院关节炎治疗科的风湿病学家，医学博士杰拉尔德·埃逊伯格医生说：“这确实很不错。关节本身很有柔韧性，级各个方向运动都可以。在关节外面完整地包盖着一层厚实的肌肉。所以，可以说臀部关节因其内在结构因而十分稳定，不容易受伤。”但是，也会有出问题的时候。由于臀骨具有至关重要的作用，一旦它出了毛病，你就无法行走，身体无法负重，带来的不方便是显而易见的，所以，我们仍然有必要了解，并注意加强对臀部的保护。肌肉组织疼痛大多数的臀部疼痛都是肌肉组织受伤或是运动过度引起的。怎样确定它们是否是肌肉组织疼痛而不是其它毛病呢？佛罗里达州杰克逊维尔市的梅奥诊所的生理医学与身体健康恢复方面的咨询专家托马斯·利兹罗博士向我们介绍了以下内容：如果你是在运动中受的伤，那就要暂时限制这一使你受伤的运动项目。如果是跑步受伤，你就可以换成骑自行车。过一两周之后再重新恢复原来的项目，然后看看是否还像以前一样疼痛。如果不疼了，那么前次受伤很可能就是肌肉伤，而且已经痊愈了。如果疼痛仍

依旧，那么，问题就可能比你想象的要严重一些，你最好还是去请教一下医生。如果受伤之后，疼痛还扩散到别的部位比如到大腿上，并且晚上也疼痛，你必须尽快去找医生。如果是在运动后感到疼痛，可以用冰块止痛（注意：千万不要让冰块直接接触皮肤，一定要把冰块放到塑料袋里再在外面包上一层布，压在疼痛处20分钟），如果数小时后仍然还觉得有痛感，可再使用一次冰袋。如果弄不清是什么原因引起臀部疼痛，则可以热敷20分钟。湿的热效可能更好，你可以把毛巾放在热水里浸湿再敷上；为了避免烫伤皮肤，也可以在湿毛巾底下加一层干纱布块，使皮肤有一个预热过程。另外，按摩可以部分止痛，某些药物如薄荷胶油也比较有效。在运动之前进行热敷有助于放松关节与肌肉。疼痛消除之后，要多加强锻炼，使肌肉变结实，使关节更柔韧灵活。滑囊炎缓冲润滑油臀部关节的液囊发生炎症，可以说也是与过度使用，过量运动有关的相当常见的臀部病症之一。与其它常见肌肉疼痛不一样，滑囊炎产生的痛感相当集中，局部很敏感，一触即痛。比方说，有时疼痛区域甚至只有丰美元的硬币那么小一块。但是，由于臀部总是处于负重状况，无论是走还是站都如此，所以，局部难以采取有效治久。医生们常用的办法是注射肾上腺皮质激素（可的松）。如果疼痛不严重，那么，稍微休息一下，冷敷。用点止痛药，或者消激活动活动，也会有所帮助。奥马哈市的尼伯拉斯加州大学医学中心的家庭康复与矫形外科临床助理教授，运动医学中心的负责人，医学博士莫里斯·B·麦里恩医生提供了这样一个练习，有助于减轻臀部关节的压力。可以这样：如果滑囊炎发生在右臀，身体向左侧卧，背部挺直。身体靠近桌子边缘，面朝向桌子另一边。左膝盖弯曲，大腿向腹部收拢一点，这样，全身的重委稳固地置于桌子上。然后，把右腿摆向身体后，并把脚下降到桌面以下三英寸左右的高度。把这一姿势保持20—30秒钟。每天做三组，每组5—10次。如果疼痛较轻，作甚至不需注射可的松，似是，如果疼痛较重，这一方法就较难对付得了啦。关节的毛病医生们所指的臀部疼源通常显滚关节疼痛。这个位置也就是股骨与骨盆相交之处。最常见的够关节疼痛位于前面而不是后面，尤其是在腹股沟附近。如果想要确认够关节是否出了毛病，可以用下面的办法来验证：仰卧在桌子上，将一条腿抬起并保持在10英寸高度处，然后再换另一条腿、如果有10-20秒钟之内，你膝关节就有痛感，那你很有可能膝关节出了毛病——关节炎。安里恩医生说。关节炎确实是股关节疼痛最主要的原因。事实上，够关节相对来说要安全得多，不像其它关节，会受多种因素的影响，它仅仅常因时间的流失而受磨损。只有膝关节更容易受几种常见关节炎的影响，如骨关节炎，关节变质症等。“骨关节炎是一种使用上的问题，”埃森伯格医生说，“所以，这些关节我们使用越多，不管是用来负重还是别的什么活动，它们将越容易受损伤。”膝关节与踝关节都较多地受关节炎的影响倒并不是一种巧合，因为就全身的关节而言，这两个关节承受了身体最多的重量。如果防关节炎到了一种相当严重的程度，就需要对整个股关节作替换手术，医生们会用人造防关节来替代已受损的自然够关节的球状骨与关节穴。这是替换术中最常见的手术之一，大约每年有45000人因为这个手术而获得新的关节。麦里恩医生说：“我们有时并没有对需要作整个股关节替换术的人作这样的手术。有些需要这一手术的人甚至不知道股关节替换是完全可能的；而有些人是因为没有这一方面的医疗保险，因而得不到治疗；还有不少人是因支付不起手术的费用。”

牵涉世妇不知你是否曾经有过这样的经历：臀部疼痛，而医生们则认为是牵涉性病，意思是疼痛的真正原因并不在臀部。有时候，臀大肌或臀部后部感到疼痛，而其原因则来自于后背下部或肤骼关节，也就是脊柱与骨盆相交之处。这个部位的毛病通常是由于类风湿性脊椎炎引起的，而且，这种类风湿性脊椎炎在对一40岁的男性中就已报常见。臀部疼痛也可能是因为肾结石或病病引起的。回头节性全身浸不省司员伤的夫节之一。一旦它经伤，应立柏怦止所从事的活动。如果几天之内痹病就消失了的活，那这便可代只是肌肉套仿；如果疼以持效不还，作出得去做检查。因为它很可防里夫卡发成沿羹发。神经系统的问题坐骨神经痛常见于诗大肌，有时它还扩散到大腿后面。这种疼痛是由坐骨神经受压引起的。坐骨神经是全身最长的神经，从脊髓开始，遍布腿部。坐骨神经受到的压力通常是由于脊骨下端出现了问题而引发的。臀部的保护毫无疑问，只要对防关节的健康有益，自然就对臀部的健康有益。为此，我们应当怎么做呢？麦里恩医生向我们介绍了这些：减轻体重当我们行走时，站立时，跑步时，够关节都承受了全身约70%的体重。如果防关节的负

重减轻了，不言而喻油然会对你有好处。伸展运动经常做些伸展练习，会使关节变灵活，韧带变柔软。特别是在运动前一定要进行必要的准备活动。让骨骼获取足够的营养并在骨骼所采营养中，尤其不可缺少钙和维生素D。结实而健康的骨骼是不可缺少钙的，而身体要吸收钙，就不可缺少维生素D。多吃脱脂或低脂奶制品，如脱胎乳，低脂肪牛奶，酸乳酪，低脂肪奶酪。并且应当常锻炼身体。举重或其它一些身体要完全自我支撑体重的运动项目，如快步走，跑步等会对身体有益。因为在这些负重练习中，臀部和背部骨骼及关节受到刺激，细胞生长加快，促进了骨骼及关节的发展。如果你肘关节或膝关节有关节炎，那就不必选择跑步作为锻炼方式。注意寻求别人的帮助你的臀部也许确实够健壮，但臀部的疼痛有可能预示着一些比较严重的问题：如果有以下某一症状，应当去寻求医生帮助：

1. 疼痛从臀部扩散到其它部位。
2. 疼痛使你晚上难以入睡或影响日常活动。
3. 疼痛持续几个星期，或经休息仍不消减。

埃森伯格医生说，如果你注意按以上要求去做，就能最大限度地避免骨关节炎，而骨关节炎常能使人致残成甚至导致臀部肌肉组织死亡。不要以为自己是男人，所以免疫系统就有多么厉害。也许我们男人的骨质是比女人的要密，并且骨质丧失的速度也比女人要慢，但随着年纪变老，骨质疏松症却仍不可避免地降临到男人们身上。当然，与妇女们相比，男人们的骨质疏松症来得要晚一些。但是，吸烟，喝酒却将大大增加患骨关节炎的可能性。

小知识 有关臀部的几个练习 佛罗里达州杰克逊维尔市的梅鲜诊所的生理医学与身体健康恢复方面的咨询专家托马斯·利兹罗博士介绍了如下的月。个练习，以锻炼臀部以及大腿。为了达到平衡，在实际练习时应当两条腿都做，介绍时就只介绍一边（如果了解更多的练习，可多看第三部分的内容）

1. 大腿外侧的伸展练习 坐在地板上，左腿伸直，平放在地板上，右腿膝盖弯曲。将右脚抬起放到左膝外侧。上身向右转45°，左手上臂外侧靠在右腿大腿上。然后用左手肘部将右腿往左压。这时，你就会感觉到右臂外侧的肌肉有轻度的拉伸c将这一姿势保持20—30秒。然后改变姿势，换另一条腿
2. 臀部伸展练习 仰卧在地板上，双腿平放地板上。其中一条腿大腿往上抬，并带动股益向胸部靠拢，直到你感到将部及后背下都有伸展感时才停住，并把这一姿势保持20—30秒。再换另一条腿。
3. 橡皮带技传练习 用一根粗橡皮带（可在保健用品商店买到）或橡皮杜，套在桌子脚上。你可以站在桌子边上，并将脚伸进橡皮自。可先练习桌子较远的外测大腿。手按住桌子使它不要移动。腿伸直，橡皮四套子踝关节处，用力将大腿往外摇直到难以再摆动为止，并将这一姿势保持10秒。每条股可做10—15次。这一练习可强化臀部外侧肌肉。

为了保持平衡，也应当统一统大腿内侧肌肉。这一方法是：将靠近集子的那条腿伸进橡皮圈，并用力将腿摆离桌子，这一姿势也要保持10秒，每条腿可做10—15次。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 免疫系统

营养要充分

经常活动身体

精神乐观

在袭击人类的诸多疾患中，水痘并没有什么迷惑力，也不会使人变衰弱。它只不过是记不牢的病毒引起的，而且也通常只出现在年轻人身上，大多数的人上年纪后不会复发。

这其中就有免疫系统的作用，虽然水痘是极容易传染的，而且大多数都是在周岁左右发生，但一旦治愈，它将几乎不会再复发。同样的还有伤风，流行性感，肺炎，人们几乎不会两次染上由同一病菌引起的这些疾病。其理由却相当简单：你的免疫系统是一个接受能力很强的学习者，只要在它面前出现过一次，它就能识破这些入侵者的秘密。它所作出的

反应就是相应地产生出一些蛋白质，叫做抗体，去对付这些特别的病毒（细菌，真菌）。即使几个月，几年甚至几十年之后，这些细菌再度入侵，这些抗体也能随时准备与它们战斗。如果你的免疫系统足够强大的话，这些抗体就能在细菌使你生病之前，把它们都杀死。

科学家们估计，人的免疫系统能够产生出高达1亿种抗体。由于人在一生中可能只受到数千种细菌的袭击，显而易见，免疫系统的能力完全够用。除了一些可怕的例外，如导致艾滋病的HIV病毒，你的身体能受到很好的保护，免受细菌之害。 遍布全身的免疫系统

免疫系统不像心脏，肺或其它器官一样，是一个相对独立的单位；你甚至无法发现免疫系统到底藏身在哪个地方。它是一个系统，遍布全身。从某种程度而言，你的身体的每一部分在使你免受病孩袭击的过程中都发挥著作用。 皮肤这是身体的第一道防线，其了不起的表面能有效地防止病毒、细菌、真菌进一步深入。另外，皮肤的某些分泌物如汗也能驱走一些侵犯者。 呼吸道呼吸道上长有一展密密的绒毛，而且，呼吸道也能分泌粘液，这二者能充分地逮住病菌以及一些小颗粒。这些东西在人咳嗽、打吹队吹气等之后，都被驱赶出身体。

液体口腔里的唾液，眼睛里的眼泪都含有溶菌酶，这种酶能杀死细菌。 胃液胃液能分泌出一种较高浓度的红绿酸，这种强有力的氢氯酸在胃里遇上病菌就能把病菌杀死。 对身体的大多数器官组织而言，防御疾病也许只能算是副业，人体内还有一部分组织却是以防御疾病作为主要任务的。比如淋巴腺，就产生白细胞；脾脏，实际上是一个大的淋巴腺，就能大量储存白细胞，并能将分泌液输送到血管里去；胸腺，可以说既是细胞培养器，也是学校。在这里，一种特殊的白细胞叫T细胞，它生长成熟并学到自己的功能（这种细胞能被导致艾滋病的病毒破坏人这些防御系统的成千上万的士兵就是白细胞，各种肉细胞在结构和功能上各不相同，但是它们都有同一个目的：抵抗病菌的侵袭。 另外，在体内还有上亿个特殊的细胞和分子在全身器官组织和分泌液中循环，它们的任务就是侦察目标，分群和破坏外来侵略者，这其中既有细菌和病毒，也有灰尘，植物花粉，化学物质，周围环境中的毒素，等等，所有身体不宜接收的东西。

小知识 恢复健康的闪电战如果你弄破了手，细菌就会涌到伤口来。在这块小小的地盘上，几分钟甚至几秒钟之内，就会有成千上万个“护卫者”奔赴这里，控制住伤口的恶化。增加血流受伤部位肌肉组织的细胞产生新的化学物质如组胺等能起到扩张毛细血管的作用。这样一来，越来越多的血流到患处，使这里变热，变红，并肿胀起来。肿大血与富含蛋白质的分泌液都流到患处，它们也带来伤口复原所需的氧气与营养物质。肿大也能有助于局部稳定，早日康k。病病患处肿大之后压迫了周围的神经，产生疼痛。细菌和病毒的毒素，由炎症产生的某些化学成分也能使疼痛产生。发现当一部分免疫细胞与病菌接触时，它们释放出致热质，提高了体温。升温也能使某些病菌失去活力。同时，体温升高也促进了新陈代谢加速，加速患处康复。处理感染发炎之后，有一种惊人的饥饿的大细胞叫巨噬细胞到患处，来处理残存的做生物，消除掉脓泡，死亡的肌肉细胞以及免疫细胞所形成的积成物。康复不再红肿，伤口合上，大约有30种以上的物质在此聚集形成结块。这一结果通常要在受伤3—6分钟之后才能出现。

无声的战斗 对于外来侵犯，你的身体会敏感地做出即时反应。例如，假设以前使你致病的病毒又卷土重来，在病毒进入身体的数分钟至数小时内，特定的免疫细胞与蛋白质会以惊人的数量动员起来。有的识别入侵者，有的作出进攻的标记，还有的冲锋陷阵。很快，不论是什么病毒，都被包围，并遭致攻击，最后被蚕食殆尽。清理了残余物后，参战者回到原驻地，以各异日再战（实际上，一些免疫细胞在战斗中以身殉职；这就是脓的由来）。

如果你没有生病症状，那大多数免疫系统的小规模冲突都在无声无息地发生。你感觉不到在发生什么。但一旦发生感染，你会注意到你脖子上、腋下及腹股沟的淋巴腺肿大了。“肿大的淋巴瘤常表明两种情况：感染或其它更严重的情况。”设在俄亥俄首府哥伦布的州立大学医学中心显微生物学及免疫学教授、罗纳多·格拉斯博士说。“最后结果是：如果淋巴莫

名其妙地肿大了，就去找医生。” 保持强健 很显然，免疫系统不是尽善尽美的；真是那样的话，你就不会生病了。我们要简单地谈谈一些使你的免疫系统无能为力的棘手问题。更常见的是那些日常性侵袭，它们削弱了你对伤风、流感及其它感染的防御能力。为保持免疫系统的完好，专家有如下忠告： 尽你所能消除紧张的情绪苛刻的老板，生病的小孩，因金钱而来的苦痛，紧张就是这样面目多变的大敌。当它迭次袭来时，免疫系统功能就削弱了。例如，专家发现在校生的免疫功能在考试期间急剧下降，在压力消失后，才又回复原状。一项研究表明：同样受感冒病毒威胁，压力过大者患感冒的机率是压力较小的志愿者的2倍。 紧张状况是无法避免的，但有几种办法可以约束它。 改进你的生活态度。想象你很健康，会真的使你如愿。研究表明乐观的人免疫功能强于悲观者。乔治·华盛顿大学医学中心的免疫遗传学教授、免疫化学实验室主任泰利·菲利浦博士在与患者打交道的过程中发现：那些“想象白血球成群向肿块进攻”的人能体验到积极的反应，“这听起来像魔法，但一些病人对此作出了好的反应，我们正逐渐用严谨的科学数据确定这种方法的有效性。” 变得快乐。几年前，诺曼·库森称笑可助人康复。研究工作正在证实此项理论。一项研究表明，看一小时电视戏剧节目的人白血球数剧增了39%，应激荷尔蒙减少了46%，研究者说，笑可使对免疫系统有破坏的日常压力缓解一半。 想方设法真正放松。一些人苦思冥想好办法，其实你不必太讲究。在紧张忙碌的一天中，抽出5分钟，闭上双眼做深呼吸，或散散步。在考试期间，一些消除压力的技巧，如缓缓地深呼吸甚或与朋友一块消遣，已表明可使防御疾病的细胞与抗体大量增加。 尽快学会里跟你是否经常通过缩短睡眠时间来增加几小时的社交活动，尤其是当桌子上文件成堆的时候？问题在于你的免疫系统要恢复原状需要充足的睡眠时间。“睡眠是免疫系统的补给站，”菲利浦博士评论道。在一项实验中，那些一晚上睡眠少了3小时或更多的参与实验者，其免疫系统活动量下降了30%。 人到底需要睡多长时间？这因人而异。大部分人每晚要6—8小时，但一些精力充沛者需要9小时，菲利浦如是说。 保持户外活动多数研究表明，在一些如步行、跑步及骑车之类的增氧锻炼后，免疫系统仍能持续活跃好几小时，而且似乎有规律的户外活动有长远好处。研究发现，一天走45分钟，每周5天坚持下来的人患伤风及流感的对河比伏案久坐的人少一半。 但也不要过头了有规律的户外活动可增加免疫力，但太剧烈了反会适得其反。对马拉松运动员的测试表明，在运动后某些免疫细胞活动被抑制达6小时之久。 “关键在于控制强度”，设在北卡罗来纳布思的阿巴拉契亚州立大学健康运动及休闲科学系主任戴维·尼曼这样说。“户外活动——不论是快步走，还是轻松慢跑——只要步速适中，一个小时不会有任何副作用，但连续进行2—3小时就不行了。” 科学饮食营养与免疫的关系在40多年前就被注意到了，当时发展中国家的医生观察到营养不良的儿童更易受感染。只是在最近才又认识到：即使你吃得相当好，免疫力也可能低于最佳水平。“饮食在免疫中有直接功用，”波士顿的塔夫脱大学营养学教授杰弗·布朗伯格说。 “特定的营养成分对免疫力有或强或弱的特殊作用”，布朗伯格博士说。你不必是个营养专家也能知道：少摄入脂肪，多吃谷物、水果及多叶蔬菜可满足免疫系统正常运行所需要的每种物质。 考虑进科虽然许多专家认为从合理饮食中获取必需的维生素及矿物质是最好不过的，但一些人还是不能或不愿吃建议的五份或更多的新鲜水果及蔬菜来满足每天的需求，菲利浦博士说。补充物质可填补缺陷。主持一项基础研究的纽芬兰教授库玛认为，每日服用维生素的老头老太太比眼镇静剂的人患感染类疾病的机会少一半。

最有效的几种营养物质包括： 维生素A它对口腔和呼吸道的防病原菌膜来说是必不可少的。它还能滋润皮肤表层，这有利于防止发生龟裂，而入侵者常从这些地方乘虚而入。门用量：5000国际单位。 胡萝卜素设在图森的亚利桑那大学的一项研究发现：当老年人增加这种胡萝卜素的摄入量后，免疫力增强了。由于政府机构尚未确定这种大...胡萝卜素的日用量及补充进食是否十分安全，波士顿大学医学院的助理教授米歇尔·奥斯理建议每天服用6—9毫克，这相当10000—15000国际单位。 维生素E免疫力的波动与这种维生素的摄入有直接关系。“当老年人饮食中维生素年缺乏时，他们的免疫力合大大降低。”布朗伯格说。日用量：2毫克。 维生素C这种营养素能使一种抑制病激繁殖的重要化学物质分解。



它还能使那些对肿块有杀伤力的细胞活跃起来。日用量是60毫克。专家认为日用量达到显200毫克也是安全的，尽管过量能导致腹泻。维生素E研究发现，服用维生素E的“岁以上的老人（包括60岁），其免疫功能达到了如他们三四十岁时的状态。一些研究人员认为，要使免疫功能达到最佳水平，日用量30国际单位可能太低。布朗伯格认为日用100—400国际单位是适宜的。控有些研究注意到，缺乏可导致免疫系统胡作非为，威胁体内正常细胞，引发诸如类风湿性关节炎的自体免疫疾病。服用镁补品对水服药丸及高血压药的人来说或许是个好办法，因为这类人易流失钱。饮酒过量也会导致同样的结果。我们一般人吃些多叶蔬菜、马铃薯、牛奶、海鲜食品及全脂豆奶而不服补品的话，镁的日摄入量为400毫克。

进行反击 免疫系统是一部高效的机器，但也只是一种机器而已。有时它也会出故障或运转不灵。更糟的是，它能完全失灵甚至向你发动进攻，有时甚至带来灾难性后果。

当出现免疫问题时，有两种极端的结果：一种是免疫功能丧失，这时身体失去了抵御入侵者的能力。很难想象当失去免疫力后随之而来的那种十分混乱的状况。有些疾病如癌症和艾滋病能使免疫系统受到极大破坏，身体虚弱到随时出现意外。许多处方药如类固醇能使免疫系统严重受损。不过这是一种副作用，在许多情况下它是有益的。在移植手术后，为防止器官排异常用这种药。除了上述原因，免疫失灵的典型情况是在人不断受感染及康复很慢或没有完全康复时发生的。患了某些类型的癌症也会如此。另一种极端结果是身体对外部刺激极为敏感。过敏是最常见的例子。当作息有过敏时，免疫系统会向某种无害的物质次击。这叫做自体免疫紊乱。在患了狼疮或类风湿关节炎之类疾病时，免疫系统就失去了辨别良莠的能力，干出些自我攻击的蠢事来。如不加以治疗，自体免疫疾病会十分严重，导致皮肤受损、关节不良及器官病变。也许常见的免疫失调——乙乙乙nsix对此无能为力——是衰老引起的。免疫系统会因年龄增大而衰弱，这是菲利浦博士的看法。这就是为什么老年人比年轻人更易患包括癌症在内的感染及疾病的原因。但是有些超过70岁的人免疫系统仍很健康，这说明免疫系统状况恶化不是不可避免的。有些专家认为，至少部分“不可避免”的倾向是营养不良引起的。保持良好的饮食、足量的必需维生素及矿物质可使你在老龄时仍很健康。“最后”，菲利浦博士说，“我们对自身照顾得有多好，免疫系统对我们就有多好。”小知识 艾浚痛惜识 HIV病毒能引发艾滋病。自从1984年它被分离出来，科学家已对它进行了大量的研究。但展望未来，仍令人不寒而栗。近100万美国人染上了HIV \$ 毒。艾滋病是25—44岁的人致死的首因（灾祸居第二位）。在同一年龄结构的妇女中，它是致死的第3号杀手。“HIV阳性”表明你是这种病毒的纽带者。这种病毒在林巴节向繁殖。在一段时间内——可能很短，也可能很长，甚至达10年——淋巴腺逐渐被破坏，结果你的身体失去抵御疾病的能力。极轻微的感染也犯缀得无法控制；即便先前很易治愈的传染病，也会是致命的。当你的身体到了这种无法抵御疾病的状态时，你确实是艾滋病患者了（AIDS是“获得性免疫缺陷综合症”的缩写）。尽管监测HIV的诊断手段比以前有效了，治疗方法仍未找到，因此预防是非常必要的。因为这种病毒都通过体液——精液、地谈、阴道分泌物来传播，你要避免染上此种病毒还是有许多办法的。·节欲是预防艾滋病最可靠的措施。由于人有性冲动，这种办法对我们大部分人来说似乎不大现实。退而求其次。与你知道是HIV非携带者的性伙伴保持一夫一乡式的交往，乔治·华盛顿大学免疫遗传学教授兼免疫化学实验室主任泰利·菲利浦博士说。·使用乳胶阴整套。当配合使用含有千苯策醉——的杀精润滑剂对，就非常安全了，菲利浦博士说。但是别把明整套放在皮夹子里，这会损坏乳胶。慎用由动物制品如羊皮制成的明茎会，他补充说。乳胶结构的比学民的质地更好，更能预防疾病及意外怀孕。·理解艾滋病测试用语。你可以进行验血、看看是否有HIAI抗体（为抵御HIV病毒而自体内产生的蛋白）。如果发现了这种抗体，说明你是HIV阳性的，可能传染给他人。如果没有发现，说明病银很可能未潜巨子体一，你将被告知是阴性的。但请注意：要6个月时间免疫系统方能形成k1V抗体，而它正是测试时所寻觅的。如果你成你的伙伴最近被破染，检测时可能是阴性，而实际上带着病毒。小知识 过敏：虚假警报 想象人的身体是最棒的——这是华常行股的，有时确如此。但实际上并非总是如此，当考虑到过敏对。这种说法不驳自纠。过敏是你的身体受误导作出的一种努力：使

你免受那种通常是有害甚或有益的东西的侵害。你的免疫系统会向你过敏的任何东西发动猛攻，而不是作出恰如其分的反应。它将这种物质——或是花粉或是猪发清——视作入侵者。毫不奇怪，你的身体产生的过敏反应——血管扩张、机体组织肿大、粘液分泌、肌肉收缩——要比这种物质引起的任何反应难受得多、如果你严重过敏，比如有些人对某类食物或昆虫叮咬过敏，这种反应可能是致命的。要控制过敏反应，使免疫系统处于平稳态势，专家的建议可作参考。

·清洁房屋。作些相对较简单的变革，如使用空调过滤空气，用裸露的地板取代地毯，许多人可将过敏限制在能控制的程度。“如果他们真正扬勉些，其症状可减轻20%—30%。加利福尼亚大学临床学教授、过敏症治疗专家格拉得·克雷恩说：“其他人实际上消除了过敏反应，尤其是在对上螨或白质过敏时。”要知道如何在房屋里预防过敏，去找过敏症专家或咨询美国气喘与过敏基金会或过敏与气喘网络。

·清洗发毒物。家里有蒸发器对你保持鼻腔组织湿润有好处，但别忘了每三天清洗一次，防止诱发过敏的物质产生，托马斯·杰弗逊大学的耳鼻喉科专家大卫·威廉伯格说。用一条匙漂白粉配以一夸脱的水制成溶剂冲洗，或者用水醋各半的溶液也行。

·用漂白粉。避免零质的另一种办法是用漂白粉清洗洗涤信及浴桶周围。你可以单用漂白粉或与水配成溶液，多利·菲利浦博士说。

·室内晾干。如果花粉使你过敏，最好不在室外晾衣服，威廉伯格说：“晾在外面的衣服易于接触花粉”，他解释道，“这种东西更具有刺激性”。

·寻求化学方法。有各种医学方法治疗过敏症或使你在工作中不容易过敏。有几种主要的药物工具。

·抗组胺剂。通过到药店购买或开处方可得到抗组胺剂，加本海拉明（苯那君），这种药物能阻滞一种助长你身体过敏反应的化学物质组胺。如果抗组胺剂使你昏昏欲睡，让医生成药剂师开非镇静类药。

·减轻充血药。通过口服或使用鼻用喷雾剂，有些药物如羟间哇琳和假麻黄碱可使你体内的血管收缩从而减轻充血症状。这有助于减轻肿胀，使你呼吸通畅。

·过取注射。许多人通过股敏疗法再不会过敏、所谓脱敏疗法就是医生向你体内注射微量引发过敏的物质，帮助你产生对过敏的免疫力。

⑥脸部放松锻炼作的额肌保持好的委在克·道格拉斯有课并极好的国，杰·里农的也不逊色。坦塔瑞思·琴，来自东格林威治·罗德岛的卡车司机使他们都相形见绌。当出现在一本书描写的场景中时，他用他力量惊人的突出额，把一只16.5英尺长、70磅重的独木舟支撑在额上。“我能把30磅重、40英尺高的任何东西须在额上，”琴在周末岁时说。“1994年，在圣诞节的特殊日子里，我顶起了12英尺高的圣诞树。你的下颌骨肌是你体内最强有力的肌肉。”你的额是由下部的下颌骨、牙齿上的上颌骨及耳朵前的颧骨组成的。它们共同构成保护口腔的坚固门户。控制颞的肌肉可施加超过200磅的压力。

连接两块项骨的是板下颌关节。它可使颞开合自如，前后运动，左右移动。这样你就能吃、讲话、接吻甚至顶起独木舟。把手指放在你的耳朵前并移动额部，你就能知道你的颞下颌关节及避免额骨相互摩擦的银币形盘在什么地方。

讨论中的问题 通常，颌的主要部件是你口腔内关键性的、不停运动的轮牙。但与其它机器一样，问题主要出在运动部分。你的颞下颌关节也不例外。它能断裂、出故障，发出嘎吱声。爆裂声、唐牙声，引起脖、头、肩的疼痛。这种问题被称作颌下颌失调，或称TMD，10人中有1人能出现这种病。这常因头部受外伤所致，如额部被击或车祸中颈部受到震动。还可能由不良姿势、唐牙、严重的蚀刻不充分产生的关节逐渐恶化引起。

日常生活压力也能诱发TMD。男性对紧张典型的反应——咬钢笔、咬牙床、咬紧牙关——能使肌肉紧张、额都疼痛；额关节常痛得叫出声来。很容易对下颌骨功能异常作出错误诊断，因为疼痛常出现在非关节处。这就是为什么TMD常被误认为头痛、牙痛，甚至于喉咙痛的原因。“可以说我的病人中抱怨颞病者不到1/40他们把TMD称作大骗子，因为它跟许多病症状相似。——宾夕法尼亚州列宾吞的依面疼痛治疗中心的内尔·哥特赫说O TMD患者所受痛苦差异也很大。”它可能轻微得使你感受不到，也可能使你痛苦得想自杀”，芝加哥研究与治疗头面都疼痛问题的研究所主任理查德·德曼讲道。

颞的保健 保养颌的目的是使关节功能保持正常。这里介绍几种保养法。少用项海狸必须不停地嚼咬来磨牙，否则它们的牙齿就要刺穿其头骨致死。很幸运，人们不用担心这些，尽管你可能不明就里。多余的口腔动作如咬牙床、咬铅笔或用牙签做口腔体操对你不

利，美国头颈面部痛专科学校校长、内布拉斯加哥兰德岛医生格拉德·莫菲说。让嘴休息休息，不要滥用颞关节。向摩牙症开战磨牙症是医学上对睡觉时解牙的称呼，它是额的杀手。从牙医那里获得的简单口腔防护措施有助于减轻此症状。“我们把一种硬质塑料器具套在上排牙齿上，从而将它与下排牙齿隔开。这样下排牙就从光滑的塑料上滑过，而不会与上排牙咬在一起”，宾夕法尼亚爱莫斯地方的牙医查尔斯·朗奈克说。直接对着听筒讲话把听筒放在肩与耳之间很可能使你患TMD。这种姿势使颞都别扭，对肩、颈部产生压力，朗奈克说。试着用有扬声器的电话或耳机，任何一种方法都可使你整天闲聊而颞关节不必受压。

保持合适的姿势整天盯着计算机屏幕或书本会给你的颈。额肌肉增加额外压力。“改变一下头的姿势就能改变颞的位置。它关系到是否可能患TMD”，莫菲说。把荧屏或书放到眼睛水平线的位置，可消除这种肌肉紧张。喝汤而不是去吃牛腰肉如果你颞关节痛，不要吃那种需要牙齿去撕或磨的食物，如牛排和太妃糖，莫菲提醒道。相反地，要吃松软食品如汤、果胶糖及烹调得很好的蔬菜，直到颞关节疼痛消失。仰面而卧俯身而睡，把你的头扭向一边，可能会使颞关节病情加重，给颈、颈部肌肉增加不必要的压力。“我建议侧卧或仰面躺着，可能的话”，哥特赫说。服用止痛丸非处方性止痛药有助于减轻炎症，如布洛芬或阿司匹林，因此能减轻TMD发作引起的疼痛，英菲说。一定要看产品标签上的药用量说明。热敷用上文提到的方法找出颞关节位置。然后用湿热的布轻轻地以圆形循环按摩20余分钟，莫菲建议在早上及晚上试试这种方法，此时颞关节最有可能痛。鼓起国都像你体内其它肌肉一样，颞周围的肌肉可以通过锻炼变得强健，从而使那些嘎吱声及砰砰声消失，并防止患TMD。哥特赫推荐一种轻快的等距锻炼法，比如将手指置于下巴下，试着顶着轻微压力张开嘴。重复做10—15下，每天两次。颞部锻炼有效果吗？在对44名TMD患者的观察中发现，做这种锻炼的22名患者中有偶人消除了嘎吱声，而未做的另一半没有好转。关节保持附着肌肉强壮避免过度磨损、撕裂。猛撞保持关节伸展、伸展、再伸展想想日铁工的处境吧。淋在雨里，关节冻记，被迫一动不动地站在黄砖铺的路旁。记后，当他手中水台斧头，格合右育等了一年之后，一个女孩和一个骨瘦如柴的人跑到他旁边，听见他从污闭的损率吐出一个字：“加油器。”无情对白铁工来说算不了什么，他需要的是能活动的关节。白铁工可以作证，生活中关节不能活动可不是什么好事儿。但不是所有的关节都能活动。两骨相接之处就有一个关节；关节是你体内的接缝以及枢纽、铰键。不能动的、坚固的关节可以找到，例如，在你头盖骨里，这些骨头使脑部免受伤害。

其他关节依不同结构与功用，使你能以不同方式运动。你背上的关节相对较僵硬，单个的脊椎骨几乎不运动。而你背部能灵活伸曲是因为许多单个关节协调一致。所谓的铰链关节——如手指、膝盖、肘——主要在一个平面上前后运动。肩部及臀部件自关节最为变化多端，能在不同方向上运动。由于一系列需要，它们又是肌肉最多的。肌肉能将伴自关节联为一体，并稳定地为多种方式的运动提供能量、同样关键的是有力的融（连接肌肉与骨骼）与韧带（连接骨与骨）。对于主要关节加膝和腕，本书已列专章。但关节在保养及问题解决上有许多共性。因此要了解从头到脚的柔软关节，请继续阅读下文。利用或失去它们保持关节良好没有什么诀窍。强健、灵活的关节就是好的关节。专家在这方面有几点建议。减肥多余的体重将额外压力加在腿部关节，尤其是你的膝盖，并使之磨损。

锻炼身体的活动可使肌肉强壮，减少对关节的压力，并使骨骼粗壮起来。对你的关节而言，最好的锻炼法是不需要剧烈碰撞的运动如游泳、骑车、散步，俄亥俄州托拉多的矫形外科医生史蒂文·哈伯特说。伸展放松的关节易保持良好状态、在其它方法中，伸展运动也可增强肌肉（要了解单个关节的伸展法，请看相关章节及本书第三部分：全面健康指导）。别当芭蕾舞演员由于常年跟脚尖，芭蕾舞演员脚部尤其脆弱，易患关节炎，这于你同样适用：不断施加压力于同一关节有可能损伤它们。同样，别在全国足球联赛中踢球。持久猛烈撞击的运动使许多足球运动员患关节炎，并有其它关节毛病。如果一定得参加碰撞性运动，至少戴上防护垫缓冲对关节的压力。别成为周末伤病员如果你已有5年没打过全场篮球，最好不要抱着“试试看”的想法贸然参加。没有准备的剧烈运动会使你受到伤害。在

玩之前，先做准备活动，慢慢来，别使劲太猛。”“当你年纪大了就要注意适度，”哈伯特说，“必须记住的一点是老了后，自然磨损与拉伤都会发生。必须认识到它们是随年龄而来的正常现象。依身体条件锻炼如果在某种运动中出了麻烦，如在跑步中，那么参加那些对关节压力较轻的运动吧。当你发展了运动所需的肌肉后，你的关节就不会与你作对了。

**关节的种种问题** 运动关节结构复杂，类型多样，有许多软骨、韧带及肌肉，有特殊的膜及体液润滑关节，并有抗压的软垫。关节如此复杂，许多东西出毛病也就不足为奇了。

扭伤晚上你沿着两旁有树的路跑，落日投下的阴影使你看不清楚，不留神碰在树桩上了。你跌倒并扭了脚踝。看来是伤了。你跌跌撞撞往回走，脚开始肿了。很可能，你扭伤了脚踝，这是一种常见的关节病。这意味着你拉伤了韧带——它将相连的骨头联在一起。尽管体内任何韧带都可能扭伤，但那些脚踝、膝盖及手指处的韧带最常受伤后为我们倾向于将相对大的力量加在这些关节上，而不是其它地方。如果关节扭伤，将冰块置于伤口处20分钟，然后停20分钟，如此往复2小时。第二天每小时再做8—10分钟。把毛巾置于皮肤和冰块之间，以免皮肤受损。放松关节并尽可能抬高以便消肿。用弹力绷带作支撑。尽快开始运动，但对受伤关节不要施压，哈伯特说。如果痛得厉害或免持续了好几天，就应去找医生。很难分清是扭伤还是骨折，前者会不治而愈，后者则要固定以便正常愈合。另一种征兆：瘀血（皮肤下的血）过多可能表明韧带拉伤或断裂。极少数情况下，韧带受伤需要动手术。

既然如上所说，键是连接骨头与肌肉的。当你因受伤或使用过度而损坏了键，其周围的地方会肿大、受损。如果你继续活动这部分肌肉及胞，那它们还要进一步受伤，要更长时间来治愈，哈伯特说。尤其对老年人，键炎痛苦常要持续数星期以至数月。虽然任何胜都能受伤，但腔炎常发生在肩、踝、肘部。如网球员肘病，就是一种键炎，是因把键技高肘部所致。

对键炎患者来说，可以用冰消肿并使受伤关节休息几天，用阿司匹林及布洛芬镇痛并消肿，哈伯特说。尽快开始锻炼，免得僵化，但要避免无谓的压力。换句话说，如果打网球伤了肘部，在一二月内不要再打。关节囊炎门外汉对于常见的几种关节囊炎的说法——如家庭主妇的膝盖、圣职人员的膝盖及学生的肘部——暗示了这种情形的性质及来历。对某一关节施压过长，它就会肿起来。

关节远是些充满液体的小袋子，可缓减压力、减少摩擦，常位于关节内部。当你对关节展施加了过多压力，它有时会发炎或充满液体。关节囊炎常发生在膝盖、肘、服部及肩部，肩部的最坏可能是出现被称为“冻结肩”的状况。

如果你持续不断地刺激同一关节囊，它们有时会结疤，关节囊炎就会成为一种慢性病。这就是那些常对同一关节施压的人——比如说销项工，他们的膝盖常使用过度——应该戴护垫的原因。

关节囊炎有时很措，但常常并不严重。注意休息，此病常不治自愈。如果必要的话，像扭伤时一样效冰块减轻痛苦，哈伯特说。

**软骨受损。**软骨程盖在骨头表面，不那样的话，骨头就会触在关节内部。如果持续对某一关节施压——足球运动员的膝盖就是最好的例证——通常平滑并有大理石纹的软骨就会利落，产生磨擦及痛苦。这种损害又是关节炎的先兆。

每个膝盖有额外的软骨，能被撕裂，尤其是被突然扭曲时。这种伤常使人感觉到钻心剧烈的痛。与受伤的韧带不同，坏了的软骨不会自愈，因此向医生咨询非常重要。一些常见的征兆有：膝内充满液体，双膝僵硬或有咯吱声，疼痛常持续好几周以至于绵延甚久。

**关节炎头号问题。**在所有危及关节的疾病中，关节炎自然是最常见且最难治愈的。从字面上看，“关节炎”就是关节出现炎症。实际上，它不仅指一种疾病，而是涉及到百种以上的不同情况，包括痛风、脊椎炎、狼疮、类风湿性关节炎，最普通的是骨关节炎。它们的共同特征是：都引起肿胀、疼痛并（或者）使关节不能活动。

关节炎决不仅是种现代病，甚至不仅为人类独有。古生物学家在恐龙的骨架上发现了骨关节炎的证据。（在避免骨关节炎侵袭中最大的能导致膝盖扭伤等病，但不像其他运动那么频繁。教训是：别太庞大了。此病又称为骨骼退化性疾病。）研究者发现生活在两百万年前的人类祖先的脊椎骨有慢性关节炎。

一定程度上说，关节炎是老年化过程中不可避免的。头发脱落，皮肤变皱，关节退化。它是符合逻辑的旧积月累，机器的活动部件损坏了。你的身体也不例外。

关节炎基金会估计有1400万美国人——近全国人口1 / 6——患有某种形式的关节炎。尽管

其中的绝大多数只是程度不等的僵硬与疼痛，但二百多万人的日常生活因关节炎而在某种程度上受到了制约。随着人口的老化，关节炎将会更加普遍。当医生们谈到治疗最常见的关节炎时，意思是只有少数得到治愈，大部分仅能控制而已，关节炎基金会主管医疗事务的高级副研究员多特·克思说。你发现此病越早，就越有可能限制其破坏性影响。通常，医生们治疗关节炎时采用综合诊治：消炎药，物理疗法，改变生活习惯的建议。由于这种疾病的特性及现行疗法的局限性，许多人对传统治疗法的效果感到失望。这也许可以说明一系列的虚假性“治愈”——所有东西：从牛粪及满月的月光到铜手锡和蜜蜂毒液——这些都是近年来的江湖郎中或沿街小贩所推荐的。实际上，这些病例太多了，关节炎基金会正在排除这些可选择性的治疗。（确实，有证据显示蜜蜂毒液可能有助益。对养蜂者的研究表明：一年平均被蜂螫两千次的养蜂人关节炎流行程度不到普通人群的一半。）许多健康专家认为自然疗法与传统西方医疗技术相结合是最好的策略。有医学支持的选择性疗法，其范围从芳香疗法及针刺疗法到体液疗法及反射学。找一本选择疗法手册看看对这些疗法的说明。大部分书提供了一系列解决的办法，你据以可接触到更多的信息。不过要在医生知道你干什么时行动。下面是几种主要的关节炎及应了解的东西。骨关节炎如果你过了不惑之年，就有可能表现出骨关节炎征兆，它是由于骨头间的软骨断裂导致的。这是X光照出来的，尽管不是每个人都经历了这种疾病的典型症状：肿大、僵硬及疼痛。X光照出来的是老年化的一个表现：当你变老时，软骨变硬。变脆以至于断裂。这种关节炎与年龄有很大关系。有讽刺性的是，它也是那种你感受到的最有戏剧性的类型。“如果你学会了好的身体保健技巧，有强有力的肌肉，理想的体重，并坚持锻炼，事实证明你能避免骨关节炎或至少减轻其严重程度”，北卡罗来纳州杜克大学的杜克大学医学教授及该校关节炎中心兼职研究员戴维·皮兹克说。确实，锻炼是最见效的方法，它可使你关节强壮、灵活，强化你的肌肉及骨骼，减轻体重。

但如果你已患了骨关节炎，除锻炼外还有几种办法。阿司匹林、布洛芬及其它药物在减轻伴随此病而来的肿胀及炎症时，还可减轻痛苦。但注意把药量限制在药瓶标签建议用量或医嘱范围内，皮兹克说。大量吞吃阿司匹林可使你上瘾。在极少数情况下，医生可能直接将皮质类固醇注入关节。也可用成功的外科手术来恢复关节功能及减轻疼痛，皮兹克又说。做一些不震动受伤关节的锻炼。游泳、步行及路健身车是培养骨关节炎患者耐力的几种最佳锻炼方式，关节炎专家说。早上在阳光下沐浴有助于你放松。对一些相当棘手的关节，毛巾包着的冰及冷压布都有助于减轻疼痛。一种麻醉皮肤神经末梢的时新止痛药也行，皮兹克说。向医生征求意见。在药店里可以买到的类似药物有辣椒素及涂抹油，如苯海。合理使用关节。挺胸坐及走可减轻关节炎常发部位——背部的压力，关节炎专家建议。风湿性关节炎又称为RA，这可能是关节炎系统中最严重。最使人无能为力的疾病。致病原因还不清楚。RA是一种免疫系统失调病，系统中的白血球都聚集在关节中。十分之一的人似乎患了此病后能康复；其余的人患病数年，最终软骨与骨骼遭到破坏。有些关节生长变形并退化。RA能遗传，基因似乎在起着决定其严重程度的作用。与骨关节炎不同，RA患者是年轻人——通常年龄在20—40岁。知道了RA的潜在严重性，则RA成为研究的热点问题也就不奇怪了。有许多很好的药物疗法可以缓解甚至遏制此病的发展，皮兹克说。科学家还在调查其它自然物质的疗效，从琉璃苣种子油及鸡胶原到辣椒素——把热量加进胡椒中的一种化学物质。有些表现出一定效果，但并不意味着可以把胡椒一口气全吃下去，皮兹克说。问题很简单，当你知道这些后，医生们可能知道更多的关于RA的情况。因此若有RA，去找专家。痛风这是关节炎中男人比女人患病机会多的少数类型之一。它也是了解最多、最易治疗的疾病之一。痛风是一种新陈代谢紊乱症，是因为尿酸形成结晶于关节——一般是大脚趾。医生一般是用消炎药如布洛芬或消炎痛等其它药物。不要用阿司匹林，皮兹克说。它会妨碍将尿酸排出体外。并且，少吃肉可以减少尿酸的积累，哈伯特说。

虽单纯饮食并不能引发痛风，但饮食不当可导致其发作。尤其是你曾患过此病时，应避免吃含嘌呤量过高的食物（嘌呤能转变成血液内的尿酸）。少饮酒，吃绿绿及淡水蚌，和任何肉，所有这些食物嘌呤含量都高。尽管痛风与年龄有关，但你也可能年纪并不大就开



始感受到此病的痛苦。大多数人在40多岁时初发此病，但在此前可能已有征兆。也不要再持那种旧的观点，即认为痛风是种富贵病；它在任何阶级及社会阶层都会发生。主要受害者是那些久坐不动的中年人，他们不愁吃喝，体重及血压都在上升。小知识 饮食对关节有影响么？

一些人宣称生产出了一种可以治愈关节炎的神奇食品。得了，别吊胃口了，没有什么食品已证明可治愈或消除这种病症。证据是矛盾的。但有研究表明饮食与关节炎症状的严重程度之间确有某种联系，一些人会发现当他们改变饮食时，情况有所好转。

最必要的建议也是基本的建议：保持饮食平衡，确信你获得了必要的营养，如在营养一章中详述的那样。下面的饮食规则可予考虑：吃些可使你安宁的东西。芬兰的研究表明类

风湿性关节炎患者通过富含维他命E、锌、及β-胡萝卜素的食物可使症状稍轻。VE右杏仁与麦芽中含量较多；锌在瘦肉及纯谷物中不少；β-胡萝卜素在黄、桔、黑绿多叶的蔬菜中较多Q

了解你的禁忌食品。一些研究表明对一些人来说，当他们吃某种食物时病情加重了。在对一千多关节炎患者的大范围调查中，有10%的人说他们对某些食品极为敏感或不能吃。这些食物中，红白是最能引发关节炎疼痛的。其它食品有甜食、高脂肪及烘烤食品，盐、咖啡、奶制品、酒、加工过的肉及含有添加剂与防腐剂的食品。根据你的病情，一些食物可能对你有危险或者与药物产生不良反应。

在许多类似的研究中，受试者先禁食，然后逐一恢复饮食，由此辨别哪些食物能引起关节炎。你也可以仿照这种做法，列表井井有条地将每日膳食与身上关节反应进行对照。但一定要谨慎，并在医生配合下做；禁食是有危险的。

多吃鱼。研究表明含有W-3脂肪酸的大量鱼油，可帮助减轻关节痛并使某些类风湿性关节炎患者增加精力。要做到这一点就要多吃冷水性海洋鱼类如鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼、

鲱鱼。《控制关节炎》一书作者福德·康托兹说。小知识 是类风湿性关节炎吗？

你起床时感到身体僵硬。当你下楼时，你膝盖受伤了；你抓住栏杆勉强支撑。在早饭时，你手指痛Q是类风湿性关节炎么？要澄清几点：你多大了？此病是免疫系统紊乱，白血球凝聚在关节内所致，通常患者在20—40岁。你骨节僵硬有多长时间了？在几周之内，患者每天此种状况持续半小时或更多。

何处受伤了？全身大小关节都有发病可能，但大多数人是先从手指上发现的。

你的疼痛与关节僵化是否对称的？例如双手关节都受伤。或者两个膝盖部痛，而不是其中一只手或一个膝盖在锻锤上碰伤了。其它征兆都细微得多：你感到疲倦；你感到肌肉隐痛，发低烧，没有胃口，体重减轻。肾脏定期检查 混浊的血液流入，新鲜血液排出。废物进入，废物排出。这简单几句话，说的是你肾脏的功能。好好保养它们，它们会运转如意。在肾脏完好无损时，它不停地循环。肾脏全过滤其中的体液，将有用的物质保留，使其参加再循环，将其余的排泄物对于一个体重155磅的人来说，流过肾脏的血液流速为秒40盎司。

“它们是人体内最重要的器官”，佛罗里达州杰克逊器官移植中心主任兼佛罗里达大学临床外科学教授汤姆·彼特说：“它们不直接受香烟的影响；不直接受乙醇影响；不直接受锻炼影响。保养你的肾脏并不需要做什么事情——直接地。”这是那些从事办公室工作的人喜欢听到的：不需要怎么保养的机器。但是（理所当然地有此转折）...，间接地，与吸烟饮酒有关的高血压、高血糖会对肾脏造成破坏。因此如果你患有高血压或糖尿病，注意，你应请内科医生定期作检查，并尽量戒除你的恶习——吸烟、喝烈性酒、高脂肪食品、高盐食品——或其它对肾脏不利的东西。猜猜为什么？因为即使你血压或血糖并不高，这些建议对你仍然有用。

两颗肾脏 让我们首先解答这个问题：即为什么我们有两个肾脏？洛布克的泰克斯特大学健康科学中心肾病科主任戴纳德·沃森对此有自己的看法。“那是需要上帝回答的问题，”他说，“很幸运，上帝给予我们的肾脏功能超乎我们的需要。我们靠一个肾也能活命。实际上，那些捐献或接受移植肾的病人生活如常。我们只是在肾的大部分功能丧失后才遇到麻烦”。

似乎没有那么多工作需要两个肾来承担。拳头大小、大豆形状的肾拥有数百万微小的过滤单位称作肾单位（nePhrons），这就是肾病医生被称作nephrobeist（肾病学家）的理由。一个肾单位由一束卷曲的小血管组成，其结构比法国号还要复杂。“它们像养鱼缸中的过滤器一样，”沃森说，“如果过滤器停止工作或发生阻塞，水就会变味”。



在一天24小时中，肾脏要处理大约42加仑的体液。只有1/4或正/2重新回到血流中。其余的是废弃物，称为尿。尿通过输尿管排出肾，到达膀胱，当蓄积到一定量时排出体外。

肾的其它功能调节人体内的盐、钾及酸，制造荷尔蒙，这种物质能刺激红血球的繁殖，调节血压，控制钙的新陈代谢。预防肾病 对于肾病来说，麻烦在于只有肾受到严重损害时才会出现一些症状。我们可以这样类比：你投了自动保险，希望永远不会用到它。肾的保养与此有很大不同。如下文所说会保养肾脏，你会得到全身心的益处，其意义不仅在于不生病。仔细研读下文并切实去做：控制血糖合A关于胰脏一章中解释了为什么及怎样把血糖含量保持在你身体容许的限度内。这与肾脏有何关系呢？在美国糖尿病是肾衰弱的最主要原因。

如果你现在不想着那一章，记住：糖类及含糖食品如点心等能产生过多的血糖，加重胰脏负担，使其超负荷工作（胰脏能产生一种帮助你加工血糖的化学物质）。这反过来又影响到肾脏。可以确信的是：持续高血糖似乎对过滤脂肪蛋白的仔细胞有害。当肾脏过滤系统出现失常，这种蛋白就不能被身体利用而排出体外。因此医生如在尿样中发现大量蛋白，就要开始考虑是否患了肾病。对蛋白不要恐惧常常有人担心吃了高蛋白食物公报及肾脏。“数年来，人们一直吃低蛋白食物，因为在他们的尿中发现有蛋白。但蛋白并不一定是罪魁”，阿肯色州小石城的家庭内科医生米歇尔·艾德（同时又是《蛋白的力量：新陈代谢的突破》一书的作者之一）说。如果你肾脏正常，蛋白应该损伤不了它们。祸首是那些大大提高你血糖含量的食品，艾德说。

不要一遇麻烦就怀疑肾“行医20多年中，我发现那些背痛的患者都认为是肾脏有毛病，95%~98%的结果证明是背部问题”，阿拉巴马蒙特哥医疗中心的肾病医生威廉·莫古芬说。这种混淆容易理解。你的肾脏在骨盆及肋骨的中间部位，也即当你背下部开始痛时手摸到之处。在没太严重时，莫古芬建议先作背部检查。如果你确有肾的毛病，会有征兆，包括排尿困难、尿痛、尿时烧灼感及血尿。进行检查每年查血、查尿一次，洛斯的犹他医院医学主任兼《美国肾病年鉴》编辑索罗·卡拉哈建议。“当血压高时，肾脏既是坏人又是受害者”，他解释道，“他们可能是血压增高的原由，高血压也能破坏肾脏”。血压升高“破坏了调节血流量及血压的几种野脏荷尔蒙的精确的平衡状态。当其中一种失调时，其它的也跟着失调，导致严重的肾损害”。同样地，当肾脏有病，一切都变得紊乱，血压也高得可怕。对于尿样，医生们寻找蛋白，如上所述，表明肾脏在过滤蛋白。“在尿样中发现一点蛋白的踪迹是正常的”，卡拉哈解释说，“但一段时间里发现大量蛋白表明肾有一定损害，可能暗示一种或多种肾病”

彻底检查前列腺增大可导致排尿困难，从而引起有病。增大的压力可能最终会损坏肾脏。但消除这种阻滞，恢复正常排尿可基本上使肾功能恢复正常。像胡桃大的在尿道周围形成的这种东西靠有规律的检查才能发现（关于前列腺的具体介绍请看559页）。不要去打肾脏这是人们一直告诉你的，自你是孩子时起；对最令你痛恨的敌人也不可伤其肾脏：其痛苦是无法形容的。“此处没有多少脂肪保护，暴露于外的是些非常敏感的神经末梢”，哈佛大学医学院医学教授兼波士顿伊斯拉医院透析科主任泰德·斯特曼说，“例如用球拍成棍棒狠力一击，会令你非常痛苦并严重损及你的肾脏”。如果你一定要发泄，不要用硬物朝你的敌人肾脏部位投掷，向空中投掷好了。

调制酸果汁即伏特加酒及酸果汁混以少量柠檬，但仍保持伏特加的味道。这对医治老妇人的膀胱感染有好的疗效，对男人也有效。但并不是如人们所认为的是含酸多、含维生素多才使得酸果汁有此效用，这是安斯尼，苏巴塔的看法，他是俄亥俄青年城gfl立大学生物系主任，从1982年开始研究红果汁对膀胱感染有何效用。“仍有些迷惑不解，不过我们发现酸果汁能防止细菌侵入腊跳系统。”因为膀胱感染能回溯至肾脏，所以饮用酸果汁对防止肾脏受细菌感染也有好处。苏巴塔建议一天饮4盎司。不要吃太多的盐因为钠与高血压有关（你已知道高血压与肾病的关系），“减少盐的摄入量很重要”，卡拉哈说。“尤其是——但不是只能如此——如果你有高血压的倾向”，彼特补充说，“我们所说的是适当用盐，不管是餐桌上的盐，还是加工食品中所含的盐。火腿拌上盐及胡椒的吃法似乎不太好”。顺便提一下：罐装蔬菜通常比新鲜的或冷冻的含盐多。了解肾痛 失调有多种形式：感染、发炎、阻滞及肿块等等。“有十几种”，莫古芬说。我们也不想说得太多了，你知道肾失调能引发肾病就行了。而肾病又能导致肾衰。如神话中的先知鲍勃·戴兰明智地说过的，衰竭实际上无可救药。在此种情况下，肾衰被称为肾病的后期。此时肾功能已损失了90%。年龄与肾脏

是个矛盾。你三十来岁时觉得精力充沛，突然开始一年损失肾脏1%的功能，托拉多的俄亥俄医科大学内科学主任及全国肾基金会科学咨询委员威廉·汉瑞克说。有7种基本征兆表明你肾脏不是太好：短时有烧灼感 尿频，尤其夜间 尿中有血 眼圈周围不明原因的肿胀 突然像有人拿东西朝你腰背部刺一下般的痛，而这与运动无关 手或脚肿大 高血压 知道这些征兆有好处。问题在于：在你表现出这些征兆时，“可能有点迟了”，据彼特说，“肾病通常无症状。”换句话说：早期并没有什么怪异之处。实际上，“征兆”可能是种误称。当你有征兆时……很遗憾，你可能已有肾病。如果肾脏衰竭，你有两种选择。其一是透析，即安装一种机器以其代替肾脏的清洁职责。另一是肾移植手术。小知识 注意那些不良征兆 1985年，当布洛芬药进入市场时，肾病专家曾说此药可能对肾脏的正常功能有负面影响。食品与药物管理机关尚未对此建议作出反应。应该有所举措，托拉多的俄亥俄医科大学内科主任兼全国肾脏基金会科学咨询委员的威廉·汉瑞克说。如果你对服用如布洛芬类药已习惯——此类药属于抗炎药——依靠它们来对付网球运动员叶病、田径运动员膝病及其它关节的疼痛，你很可能增加肾衰之机会，汉瑞克说。他解释说，这些药通过减少肾脏血流量削弱了肾脏的过滤能力。“服用此类药效年后，你可能养成慢性病使肾脏受损。”他说：“许多入以为既然这些药从柜台上或超市可买到，它们肯定是安全的，服用时不必顾及其副作用。”他的建议很简单：“不要相信它，读一下药品标签。注意服用说明。这主要是你的责任，如果你对是否服用此药有疑问，应请教医生。”小知识 将结石排出体外 你不想要它们。它们危及肾脏，检查发现：确实有损害。进一步确认：仍是损害严重。一年有50万美国人——。——-vx / 5是男人——可证实这一点。母后，有10%美国男性可发展为肾结石。尽管结石有多种，形成的主要原因是钙与草酸盐废弃物的不平衡。其中一种物质太多，它们就会在肾脏内结晶变硬，形成不可读的小卵石。“犹如将盐水蒸发，晶体就岩石般坚硬了”，洛伯克的泰克斯大攀健康科学中。心肾病科主任解释说。如果这些石块汇聚于尿管——它们是从肾脏到膀胱的——会在你肋部、耻骨区及生殖器周围引起疼痛。有些办法可促使结石沿其它途径排出。保持钙的摄入量。钙过去被认为是凶手。而今此种说法已过时了。钙之所以被指责是因为结石中的主要成分是钙，而且，有结石的人有一多半尿中含钙量高。但不久前，马萨诸塞残疾人医疗中心临床肾病科主任哥瑞·可汉及哈佛公众健康学院跟踪研究的同事有惊人的发现。在一大型研究中，发现那些食用了大量营养钙的人患结石的可能性极小。可汉的理论是：钙可减少尿中草酸盐的含量，草酸盐在形成结石中的作用比钙大。可汉建议每天取营养钙800毫克。喝水缩溶结石。“作为水合物，”洛斯犹他医院医科主任兼《美国肾病年鉴》编者的卡拉汉建议：“多喝饮料有助于冲淡钙及镁盐在尿中积聚。”可汉补充说：“想象尿管中是一杯水。加两汤匙糖进去，如果糖不溶化，再加水，就会溶解。”肾脏中水多有助于钙的溶解。膝盖强化周边肌肉关闭你的抽屉经常屈膝并使之活动 不管我们是周末才跑步的上班族、NBA的前锋、档案管理员或执行主管，绝大多数人都是以膝盖为代价工作或比赛的。我们中许多人都曾拉伤过膝盖，用过支柱，每晚在温水中浸泡，像虚弱的产妇一样敷以冰块。有规律的锻炼使得我们身体的其它部分都强壮起来，但膝盖似乎未曾列入议事日程。我们整天围着桌子转的人更糟：研究表明长时间久坐也能导致严重膝盖病，或加重原先的症状。在工伤中膝盖受伤机率超过背或其它部分。“它们至多是人体中脆弱的环节”，南加利福尼亚矫形机构高级成员吉姆·福克斯说。以上是看待膝盖困扰的一个方面。另外还有乐观的看法：稍加保养，膝盖根本不会受伤。有许多已验证的保护膝盖的方法及出现小问题自行治疗的小窍门。这需要自律及责任心，但如谚语所说，你仅如……一样强壮。我们，——锡人” 应该指责造化使膝盖疼痛。你体内最大最复杂的关节也是构造最可怜的。脸部及肩部关节有球窝式样，但膝关节是骨头、键、软骨的混合。在膝盖中，大腿骨或股骨的两个结状头，结合在胫骨或胫节的扁平状表面。所有将它们围拢起来的是称为半月板的软骨，它形成一个浅南使股骨插入其中。这种装置由韧带及胫的筋线捆扎到一起，然后由滚骨级干其上。“全部关节基本上是扁状表面上的球体。”福克斯说：“我想上帝不是按美式足球的样子塑造的。”也许不是。但是这种奇异的装置确有其特别之处。站在一段楼梯前，绷直膝盖试着往上跳。膝盖可使你的腿弯曲或伸直。它可使你坐，甚或更重要的是，在恋爱中可做出一些举

动。现在上了楼梯，再转身往下跳。你的膝盖可吸收相当于你体重7倍的垂直冲击力（往下跳，但别摔倒。骸骨其实保护不了膝盖。主要的，它为股四头肌提供了杠杆作用，四头肌的腱附着于其上太残废的膝盖展生活中其它问题过去人们把它们称为残废的膝盖，像斯多葛派那样跳哪两行。但今天，医生能把膝痛归结为许多共同症状中的一种，并能提供相当有效的医疗方案。这种“劣质膝盖病”的致病主因有下列五种；挫伤如其字面意思。你摔倒了，碰到门上，你撞到汽车挡板上。经过简略诊断，听你嘴里冒出来的大声咒语，再看一下青中带紫的伤痕、疼痛及肿块。放松腿部，用冰敷膝盖约15分钟，移开几分钟，再敷，福克斯说。一定要在冰与皮肤间放块毛巾，免得你要翻看有关皮肤移植的书，他补充说。“啪啪作响的膝盖”意即滚骨未很好地牵拉大腿骨。其原因与遗传有关，但因上楼梯、蹲伏、长时久坐及频繁跑动而恶化。你会感到候部后的钝痛。当你伸直腿时疼痛会消失。简单的体能锻炼如抬腿，拉展鸣肌及股四头肌，及户外运动前后敷冰块将有益于减轻疼痛，福克斯说。如果持续痛，医生会让你服一段时间的消炎药。

扭伤膝盖前后运转自如，但左右移动却非其所长。因此在足球运动中动作过猛要受惩罚。磨损或拉伤的韧带，也即所谓扭伤，是由侧面打击膝盖导致的。同样的打击能使半月板磨损。在任何情形下，你会立即感到膝盖疼痛并在一天下来时发现肿了。不太严重的扭伤可通过如下方法医治：不要动腿，敷以冰袋，在医生首肯下，做些简单的复原锻炼如交替抬腿，躺在桌子或地板上拉紧并抬腿，福克斯说。对严重的扭伤，需要矫形手术换掉磨损的软骨并修复或替换坏了的韧带，他又补充道。

“女仆胶益”又称为膝积水，当你摔得太猛或跪的时间太长时会出现此种情况。你膝关节周围的小袋会发炎。查看红斑、肿块及骸骨异位引发的疼痛。冰袋敷及休息是基本的治疗方法，福克斯说。但一两天内好不了，就得请医生把积存的液体抽出或开些消肿药。“运动员的膝盖”这经常发生在篮球或排球运动员及那些对连接骸骨与前小腿骨的位使用过度的人身上。你会感到骸骨下有痛感，你会畏惧于“跪下”这种动作。还是敷冰袋，休息，服用阿司匹林或其它消炎药，戴膝绷带，福克斯说。膝关节还易受普通关节病的影响，如关节炎、腔炎、关节囊炎等（详细介绍请看第二部分的《关节》部分）。锻炼&更好的膝盖膝盖部分是如此脆弱，需要你精心照料。虽然有健壮的膝盖也并不能将你列入男性健美照片总览，但照料好你的膝关节有助于其它部分保持活跃。遵循几条简单建议，你就有可能较容易地避免常见的膝关节损伤。锻炼简单的锻炼计划有助于避免由于重复运动引起的疾病如蹲伏过久者膝盖病及运动员膝盖病（又称网球运动员膝盖病，是骸骨下的软骨软化或断裂所致）。强化股四头肌——它与你的股骨一般长——将使你的膝盖免受突然打击。即令在外科手术治愈后，锻炼对康复也大有裨益。“膝部不会自动康复”，福克斯说：“必须配合以一定的锻炼，在康复过程中人们理应多做些工作。”减轻体重许多膝盖问题是饮食引起的。减轻体重对你的膝盖很有好处。多几磅当然不会立即对膝部产生损害，但权威研究表明过度肥胖能导致骨关节炎，这种关节病令人痛苦。关上抽屉不是危言耸听：福克斯诊所接待的许多病人都是因为把膝盖碰在抽屉上。这种损伤比较痛且膝部有可能积水，福克斯说。绝大多数膝部损伤都发生于工作时或与运动无关的事故中（如翻车等）。教训就是：小心点，关上抽屉。锻炼前先活动开慢慢开始锻炼，使得腿部肌肉有可能伸展开。如果你是有空闲才偶尔锻炼，抽些时间先放松，做热身，福克斯建议。逆向运动如果你冬季活动路线通常是绕圈而行，就要经常换换方向，避免重复性运动引起伤害。“你可看出哪些运动者是病人，”福克斯说：“他们的运动方向有问题。”试着穿上护膝类东西。药房及体育用品商店有各种护膝装备，可起一定作用且使你感到更舒适，福克斯说。但不能单单依赖这些。它们真的有效么？研究者对那些戴护膝与不戴护膝的大学足球运动员进行了三年跟踪调查，看是否护膝确能减少伤害。结果表明仅在某种情形下有些用处（像在调查中所用的那种护膝，征得医生同意后才能用，福克斯建议说人但医生说一些患者发现各种护膝都有用。

先自我治疗。在膝伤中有25%是旧病复发。“防止未来损伤的最佳办法是相信你以前的伤已治愈了，”矫形外科医生兼弗兰西斯科运动医学中心主任吉姆·古瑞克说。少数情况

下，当你膝痛时，至少二到四周内不要进行令你吃不消的运动，古瑞克说。手术后治疗要花一至六个月，他补充道。关节透视，可能算不上什么大手术，它是将一种纤维质视觉管置于膝上进行治疗的手术，但在手术后你也得花大力气锻炼膝部。在膝部手术后注意遵循医生给你制定的运动健身法，古瑞克说。进诊所前想好问题许多膝部问题易作出诊断，如你从楼梯上摔下来。但其它情况下，一些问题不易弄清，最后要请专家指教。不要无准备地进入诊所，那既花你的钱又浪费了医生时间。据福克斯的看法，应先问自己几个问题——这都是医生想要了解的。

1. 为何受伤？回想一天活动，是摔跤了还是被什么碰伤了？ 2. 症状如何？是发黑还是发青？是否红肿，错位了吗？ 3. 伤在何处？轻按髌部周围确定究竟何处痛。

小知识 各种运动激烈程度排列 勇往直前，艰苦比赛，快超出了你的承受能力。但注意某些运动更易使膝盖受伤。古瑞克按比赛受伤可能性的大小对它们进行了排列。

·第一类：名列前茅的是篮球、足球、摔跤，整形外科医生们因治疗损坏之韧带及软骨而大赚其钱。确实，在送给消费者产品安全委员会的报告中，全国损伤电子监测系统把篮球列为易受伤运动中的首位。

·第二类：美式足球、排球、滑冰、长曲棍球易使膝部扭伤。此类运动引起的损伤地第一类易恢复。

·第三类：田径、特技表演、赛跑等都可招致过劳性损伤，如赛跑者膝病及跳高者膝病。

·第四类：网球、壁球、手球等对于最后。此类运动也会导致运动员膝部损伤。但是，其发生的机率不如前三类运动。

小知识 膝关节伸展运动 是的，你可改善身体的自然状况。膝关节不伸展、不运动就会慢慢变坏，福克斯说。因此要经常运动。本书第三部分提供的几种大腿、小腿锻炼法对膝关节也有益。福克斯提供了锻炼这种极脆弱关节的另外三种方法。

肌位伸展法。后背平直，腿置于桌或凳上，尽力前倾直到不能动为止。做此动作时以不出现疼痛感为宜。保持此姿势10—20秒。左右腿各做5次。

背靠墙而立。也许这是三种方法中最重要的，因为它能伸展股四头肌。距墙1/2英尺而立，斜靠其上，弯膝使身体降低4~6英寸（如果感到痛，说明太低了）。保持此姿势5~10秒钟，慢慢站起。开始时重复做10次，逐渐增至35次。

仰卧锻炼股四头肌。仰卧，一膝弯曲并将脚平放于地板，另一腿伸展保持平直，离地几英寸高。如此持续5秒钟，慢慢降低并放松。开始时做10次，再增加到35次。当觉得很轻松之后给脚踝部嘴唇闭嘴深藏舌避免嘴唇受太阳晒用香油于保持嘴唇湿润

嘴唇之被创造出来并不是让律师们互相识骂，或用来吹婴儿肚皮上的软毛。也不是让它来说出前情话，或者说不是为着取悦于你的恋人。

事实上，嘴唇不过是你口腔的门户。它们之所以存在，主要是为着咀嚼，帮作品尝过人嘴中的食物、果肉的味道，纽约康奈尔大学医学院临床皮肤病学副教授奈尔·沙迪克说。

嘴唇是由薄膜形成的，即它缺少身体其他部分皮肤所有的硬皮保护层。血管密集于其表面，因此它是红色的。

嘴唇的主要问题是它易干燥。这应怪罪于天气，太阳晒着你的皮肤，自然光晒着了嘴唇。

嘴唇不会有太严重的问题。最大者莫过于冻疮及皮肤癌。如果你易患冻疮，它易于对付，而皮肤癌也易预防。（最基本的一点是避免受阳光晒入

不要对问题漠不关心 嘴唇易于保养。保持湿润，避免受阳光晒，这样就不会有什么问题。下面几点是关于如何保养嘴唇的。

涂抹药在外出前。涂上有防晒成分的唇膏或温润剂如防裂膏或凡士林。这对于防止太阳晒或嘴唇干裂是有效的，沙迪克说。

别伸出舌头换句话说，别舔嘴唇。这是种恶性循环，尼布拉斯克大学医学中心皮肤病专家龙尼·巴士勒说。“你为了好受些而舔嘴唇，但水分一蒸发，你又接着舔。”

但别过分迷信药唇膏而走到另一极端。“我碰上了许多类似癌君子的人，他们摆脱不了药唇膏”，巴士勒说。

相反，另一些保持湿润度的习惯会使你的嘴唇松软且无痴。

多喝水对你内脏有利的同样对嘴唇有利：全天要多喝水。没有具体量的要求，但尤其在干热天，要有充足的水分供应，巴士勒说。

用中性肥皂洗澡你不想因洗澡而弄干嘴唇吧。因此要用不会使皮肤干燥的中性肥皂，沙迪克建议说。

先凉了再吃不要在鸡肉还很烫时就狼吞虎咽，也不要咖啡还冒着热气就一饮而尽。先冷却一会儿，你就可以美美品味一番而不是烧灼了嘴唇。

何时导来帮助 有些嘴唇疾病不易预防，但注意；嘴唇组织比皮肤愈合得快。如果不是癌变，许多唇部小毛病在四天或更短时间内就能愈合，甚至不需治疗。

冻疮又被称作发热性水泡，是由行普单显性病毒引起的（它与引发遗传性行普的病毒有关，但并不完全一致）。冻疮可由许多因素导致，包括太阳晒、紧张及牙齿的原因，纽约的皮肤病专家黛

安娜·毕霍说。此病可用一种叫阿克拉的处方药治疗。如果是第~次患冻疮，赶快去找医生诊断，沙迪克说。如果已经给你开了那种阿克拉药，就继续用。该药用量因各人体重不同而异，但成年人每天需要服用1000毫克，分5次服，连服10天。当嘴唇时不时干燥共破裂时，会发生感染。医生们建议用市场上卖的抗生素药膏如杆菌肽等。适量涂上薄薄一层（一天可能要涂好几次），直到嘴唇裂缝愈合。如果一周内感染还没消除，就去看医生。

过敏能使嘴唇红肿牙膏有时是祸首。有些牙膏含有一种m] 栓皮醒的成分，它能使嘴唇变得红肿易裂。如发生此种情况，选用皮质醇类药膏，如从药店可买到的可泰得，沙迪克建议说。别怕痛，按要求涂抹药膏，他说。停止使用引起嘴唇不良反应的任何东西。如果你吃不准是怎么回事，一周内红肿没有消失或发生感染，就去找医生咨询。血管破裂并不少见，尤其是你有咬嘴唇的下意识习惯时最好的解决办法是不要咬嘴唇。如果你改不了，别烦恼，你的嘴唇会自动痊愈，且不留疤，沙迪克说。但如果红斑越来越大，月。出血了。或者你有重要事情必须治愈，医生会用激光将其去除。相是嘴唇疾病中最严重的了，主要是阳光照射所致“嘴唇就像伞盖，它比脸部其他部位更易受太阳曝晒，”巴士勒说。对吸烟者来说尤其如此，因为受日照的同时，嘴唇上还有香烟残余的化学物质。怎样才能判断唇部是否有癌变？你下半唇上的薄膜是警戒线，如果出现棕色血块、雀斑、黑病等，表明出现某种征兆。如果你怀疑唇部有癌变，立即去找医生。肝脏饮酒冬有节制别把毒素传给别人避免用别人的针头

迈克，这个名字你想必听过。即使你还没有长到看过他比赛的年龄，你头脑中也会构想出一幅不朽的画像：身着7号球衣的迈克。他身壮如牛；把球猛力击出；又打出另一个内场的滚地球；追赶着远处飞来的球进入场地中央。这位俄克拉荷马的新星，锌矿工人的儿子很快地成为了英雄，成为美国人崇拜的偶像。之后，所有的记录，包括18个世界比赛中的本垒打击球，突然被~种斯的形像代替了。在1995年我们知道，迈克没有不朽，40年酗酒给他留下的是肝硬化的病，这在后来演变成了肝癌。完美的运动员形像被肝衰竭的形像代替了。进行肝脏移植手术也无法挽救他因饮酒过度而衰竭的生命：在一次赌赛中他~气喝了两杯烈性白兰地。但一直到死，他还留下了~项纪录，虽然没有人愿意打破它。“它是医疗小组任何成员所仅见的最可怕的周期性肝癌的病例”，多拉斯的贝罗大学医疗中心器官移植医生罗伯特·古斯腾说。他参与了那次手术治疗。在对迈克作了首次检查后，古斯腾向新闻界称：“毫无疑问，他到今天这步田地完全是其生活方式造成的。如迈克指出的，也许人们应对其饮酒习惯进行反思。”这是种保守的说法。也许还是迈克说得最好：“要是早些知道会如此，我一定会更好地照顾我自己。”幸好，你不是迈克·曼特，幸好，你可能没有40年酗酒史。但沉痛的教训依然令人刻骨铭心：善待肝脏，否则等到要想戒酒时就迟了。“适量饮酒不会导致肝病”，古斯腾说，“但如果你像迈克那样放纵自己，你会像他那样一命呜呼”。

保养不善，发生恶果 肝脏常超负荷运转。这3磅重的腺体有500多种功用，位于腹部右上侧，形如NFL橄榄球。这些就是它的特征。“肝是动力室”，古斯腾说，“它是你身体的发动机，它产生大量的能量，能保持我们的体温”。流出胃及内脏的血在流向体内其他部位前先经过肝脏。在肝脏里，血液中的营养物质被分解成糖原，被用作细胞产生能量的燃料。肝脏还有什么功能呢？·把消化道吸收的药物分解成易为身体利用的成分 ·把血液消毒，排出有毒性的物质 ·分泌胆汁帮助分解脂肪 ·贮存某些维生素、糖类等 ·帮助血液凝固 ·将乙醇新陈代谢分解掉 除了以上这些，肝脏还是体内唯一具有自我恢复能力的关键器官——如果不饮酒过量的话二乙醇损害的不仅是肝脏，而且是其自我恢复能力。

很幸运，希腊神话中的普罗米修斯不是酒鬼，要不然他早就死了。如果你熟悉希腊神话，就会知道，普罗米修斯因盗天火给人类而受到宙斯惩罚。惩罚方式是：将其锁在岩石上，让猎鹰啄他的肝脏，永无休止。真得感谢肝脏的再生能力，可怜的普罗米修斯注定水受折磨而不是死。如果更进一步，就必须知道肝脏的构造令人难以置信的复杂。肝脏不能被复制。已经有肾脏、心脏及肺的人工机器，有人造的腿及胳膊，但还没有人工肝脏来维持人的生命。这是你为什么要尽心尽力保养好肝脏的另一理由。许多医生已反复说过许多保养措施。从减少咖啡因的摄入量到注意预防P胡萝卜素过量，到少食高脂肪食品，各种建议都有。但是我们很少注意到平衡饮食和避免过量饮酒。除了记住上面所说的。还有些你可能没有考虑到。感觉不到痛时不要服用解痛药换句话说，

感觉不到痛时不要服用解痛药换句话说，



把乙醇与药物混合起来不太好，这尤其不利于肝脏。我们提到的是些合法的药物如阿司匹林，实际上，当你喝酒时，要避免任何镇痛剂，即便是处方药。这么做是将肝脏负担增加了一倍并同时过滤两种毒素。“你给肝脏带来了混乱”，马萨诸塞伯灵顿的肝病、胃肠病学家法瑞克·威特姆警告说，“对任何镇静剂都要小心，它可使你产生肝昏迷”。避免类固醇合成代谢类固醇能使你的体重增加，但你将付出高昂的代价。“药量太大，对任何细胞都有毒性”，威特姆说，“它们能引起肝病，不值得冒险”。

冲洗肝脏如果你在寻求一种可选择的完全自然的保持肝脏清洁的方式，试试一种叫做肝脏冲洗的方法吧。把新鲜的柠檬汁与一茶匙橄榄油（冷压的更好）加上剁碎的大蒜混在一起，加上点蜂蜜，然后喝下去。受过西医训练的大多数医生对此混合制剂持怀疑态度，那些有东方医学经验的人——这当中有新墨西哥州的威尔德·丁——对此却大加推崇。这种制剂可一个月或6周服用一次。“柠檬汁是强酸性的，有助于分解结晶类物质”，丁介绍说，“高脂的橄榄油迫使胆囊被榨干，排尽肝脏分泌的有毒胆汁。大蒜通过促使白细胞包围外来物质（如药或乙醇）而刺激免疫系统。白细胞会贪婪地把那些素质吞吃干尽”。不要空腹饮酒“要想保护肝脏及身体其他器官，就要伴着食物进酒”，加利福尼亚大学生理学副教授兼加利福尼亚卡色基金会医院急救中心主任大卫·怀特说。你这么能减缓乙醇进入血流的速度。他说，即便如此，烈性酒吸收得比啤酒或葡萄酒快多了。因此饭前喝苏格兰威士忌比吃饭时喝啤酒或葡萄酒的危害大。喝酒欢宴的代价 有个问题常被喜欢在工余喝酒欢宴的人们问起：喝多少酒算是喝多了？如果你要彻底自我毁灭，一天喝80克酒，如此15年就能达到预期目的，怀特说。这等于每天喝得腹大如鼓，消耗的东西相当于：1升葡萄酒（比平常的瓶要大），半品脱威士忌或12盎司的啤酒8瓶。也许应该问的是：喝多少酒能使人一生平安无事？对此，你会听到一些不同意见。“当你谈论多少酒才能对肝脏有影响时，你会听到各种谬论”，古斯腾说。像“嗨！我只喝优质威士忌，那比劣质的好”，或“啤酒比葡萄酒要好”，“白葡萄酒比红葡萄酒好”。古斯腾点出其实质：“所有说法都是自欺欺人，不管多少，喝的都是乙醇。”以此为准，他建议一天不要超过两瓶（一瓶相当于12盎司的啤酒）盎司的葡萄酒或1.5盎司的烈酒），依这个数量，他解释说，基本不会对肝脏产生严重的、永久性的伤害。对那些老想破坏规矩的人来说，这并不意味着可以一个周末的晚上把一周的定额全部喝完。“暴饮能导致血液的乙醇中毒，为害严重”，怀特警告说，“犯人的肝脏解毒功能很强”。但这仍有其限度。当肝脏受损伤时，最后的结局是肝硬化。正常肝组织——仅能减缓并阻滞“生产线”，影响对从血流量到营养物质、荷尔蒙、药物、毒素的加工，还会影响蛋白质及其他物质的产生。肝硬化在美国人的致命疾病中居第7位，每年有25000人死于该病。大部分肝硬化都是酗酒引起的。其他由肝炎、先天性疾病如膀胱纤维化等少见病引起。肝硬化最初无症状。到后来，你会觉得劳累、虚弱、精疲力竭、无食欲、恶心、体重减轻。贮存在皮肤内的胆汁会引起强烈的发痒。说到皮肤，必须提及的是肝硬化能产生黄疸。当胆汁发生阻滞并由功能衰弱的肝脏排入内脏时，就得了黄疸。肝炎 肝炎即肝脏发炎，主要由病毒引起。也有～种非病毒性肝炎，是因为吞食或接触有毒物质如有毒蘑菇，许多药物，包括乙醇及降低胆固醇的药物引起。但一般地，你得当心病毒性肝炎。这类肝炎依字母顺序编号。A（甲）B（乙）C（丙）型最常见但新的研究发现有D（）、E（戊）型，还有更多。甲型肝炎通过被污染的水及食物传播，乙型肝炎通过血液或其他体液传染，并通过如接吻、耳穿孔、纹身及性交等行为传播。丙型肝炎通过血液感染而传播。目前在美国还没有肝炎患者数量的精确统计，全美肝脏基金会估计至少有10万肝病毒携带者。这些人可能不会生病，但能把病毒传给其他人。急性病毒性肝炎破坏肝细胞，这使得肝脏要花数月才能恢复。同时，患者可能伴有许多症状：缺乏食欲，恶心，呕吐，黄疸，黑尿，腹痛及土黄色大便。大多数人不治自愈。慢性肝炎不包括不型肝炎。乙型肝炎患者中有5%～8%是慢性的。相反，丙型肝炎有80%。—90%能发展成慢性肝炎，其中正 / 3又发展成肝硬化。有几种抗病毒药对肝炎有一定疗效但最好的选择是通过采取以下预防性措施避免这些疾病。输血前验血1990年前，输血者中有7%的人可能感染C型病毒，原因是没有采取化验措施，无法甄别血液的好坏。“这对于那些人来说是不幸的”，



路易斯大学医学院胃肠病学及肝病系主任、内科学教授布鲁斯·培根解释说。迈克·曼特就是其中的不幸者之一，他在早期膝手术中感染的C型病毒最终发展到夺去了他的生命。今天输血时传染C型病毒的可能性微乎其微。但如果你需要血液以便进行手术，还是贮用自己的为妙。

避免用脏针头所有B、C型肝炎都能通过静脉注射药品使用者共用脏针头而传播。与这些人及其用品隔离开来，培根说。

避免与陌生人性交B型肝炎中有1/3被认为是通过性交传播的。即使作用了阴整套，也要“避免与你不了解的人滥交的危险”，培根建议。

不要拖延——接种有一种很有效且安全的接种称为哈维克斯，国际游客应以之作为预防A型肝炎的措施，马萨诸塞大学医学院教授诺曼德·克富说。药有效期可持续达10—25年。球蛋白也继续用来作为预防A型肝炎的措施。如果你有众多性伙伴或与别人共用针头，或者有时要输血，还应接种预防B型肝炎的疫苗。迄今，还没有C型肝炎接种疫苗。

肺深呼吸。呼吸次数要少避免吸烟。污染。花粉等刺激物保持良好姿势 1912年的人们一定曾想过哈利·来尼的肺已达到登峰造极的地步。这位善于逃跑的艺术大师最本手的是被反锁在水牢中，他花20分钟时间就逃出来了。

豪尼如何做到这一点的？他耍了花招。他的身体通常能排出足够多的水，在水箱上部形成“空气袋”。他在水箱内身体蜷曲成胎儿型体位，头部紧贴胸前，这样嘴就能呼吸到空气。于是他逃脱了。

但是，如果他愿意，他本可以训练自己闭气达5分钟、10分钟，甚至15分钟。但那样的话，可能从坦克中就逃不出来了。

呼吸是怎么回事？肺大约一次吸进1品脱的空气，费时5秒钟。算起来人一天得呼吸17000多次。你锻炼时3/4秒钟呼吸一次，每次吸进2~4夸脱的空气。

包裹在胸腔中的一对海绵状球体竟有如此大的工作量，令人难以置信。但实际上，肺并没有那么大本事。没有其他各种肌肉的协助，肺就成了废物一个。

肺被肋骨及肌肉所围裹，位于肌肉状胸膜的顶部。它们被一薄层胶水一样的东西覆盖，因此当周围肋骨及肌肉移动时，肺也就被拉动了。当我们吸气时，隔膜从圆顶形收缩成茶托形，把肺的下半部向下拉到12根肋骨中第10根的位置。同时，其他肌肉把肋骨架拉开，使得肺的侧壁向外扩张。当肺膨胀后，形成真空，使得空气能涌入。

吸气呼气 肋骨及胸骨上肋骨及胸骨下降，肋骨肌收缩OM降到原位。肋骨肌放健向下运动。松。隔膜向上运动。当我们呼气时，隔膜松弛，回升到乳头下方的部位，肋骨收缩，将空气挤出。

进入人道 空气通常由鼻孔或嘴进入体内。接着进入喉部，再进入10英寸长的气管。在气管末端，空气进入被称为支气管的两个通道中的一个。支气管与肺连通。

在肺内部，空气再进入更小的通道中。支气管分成更小的支气管，最后是250000个钢支气管。这些细支气管又分成肺泡管，它们通到细胞大小的空气袋“肺泡”中。

你的300万个肺泡是吸入肺的空气中的最后一站。血管中最细的毛细血管形成围绕着肺泡的网。当黑色无氧的血液流经毛细血管时，它释放出二氧化碳，吸收肺泡中的氧气。鲜红的富氧血液又输入心脏，再从心脏循环到身体其他部位，以便供应能量。

如何正确呼吸 当你还是个聪明伶俐，虎头虎脑的孩童时，你也是最善于呼吸的。你使得最大的呼吸肌——隔膜满负荷运转。

但你长大后，日常生活压力一...从不小心打破牛奶瓶到碰上偷你饭钱的窃贼——便对呼吸系统产生了影响。你越紧张，呼吸越急促。你如果同大多数人一样，那么你时下也很少用隔膜呼吸了。你只是轻轻呼吸，马萨诸塞的内科医生杰弗·米格都说。

由于呼吸缺乏效率，你给贫增加了不必要的负担。本来有可能进行8~10次深呼吸，而你却在同一分钟内进行了12~16次浅呼吸。这一差别的意义在于：你呼吸得越少，肺的有效使用期越长。

快而急的浅呼吸带来一系列健康方面的问题。其一是压力。在弗兰西斯科州立大学的一项研究中，让一些焦虑症患者做浅呼吸，结果这些人更加焦躁。压力又与各种病症——从癌症到溃疡、心脏病相关连。

通过这种运动来增强与呼吸有关的肌肉的灵活性 A使三头肌与地面平行，手放在肩上，用血红红地做深呼吸，下巴朝斜上方，双肘向后拉。 B. 始后用呼吸气。双肘收编并拢，下巴紧贴胸前。反复做5~10次。

甚至可以从呼吸判断一个人学习好坏。一项研究发现，呼吸次数少的学生平均分数高。同一学校的另一项研究表明呼吸少者更易记住一些单词。

强壮的肺增加了你的忍耐力，不管你是靠它来跑马拉松、骑车、登山还是整夜做爱。

难以置信的肺活量 豪尼也许是个骗子。但对一些人来说，闭住气

达半小时是小菜一碟。在不向人夸示他们的屏气绝技时，他们一分钟只呼吸4—6次。“我们的呼吸只是被狭窄的生理结构所限制”，米格都说，“那些从小就进行呼吸锻炼的印度人可以把肺扩张到正常容量的10倍，因为他们的隔膜及胸肌都相当柔韧灵活。他们能一个劲地吸气，吸气，再吸气”。你也许不可能把自己训练得只吸气而持续半小时，但是一旦你学会正确呼吸，你就可以提高肺活量。在《进行深呼吸》这本书里，作者米格都及杰姆·洛赫建议仰天而卧，手放在肚子上；吸气时，用手抵着肚子；呼气时，让肚子放松，自然下垂。这叫腹呼吸。它强迫你用隔膜而不是依赖于柔弱的胸肌进行呼吸。并且它能充分利用肺容量，呼出废气，吸进更多的氧气。一旦作理解了如何用隔膜呼吸，每小时锻炼那么几分钟。早上，晚上多做几分钟。“如果你能持续6—8周，以后你将能自动地依照此种方式呼吸。当你遇到压力时，你会自然而然地深呼吸，因为你经过了锻炼”，米格都说。

一旦你形成了自觉的习惯，你的肺就会扩张。这种锻炼可通过刺激各呼吸肌的柔韧性而使你的肺活量大大增强。如果肌肉再扩展一些，它们会把肺组织拉得更开一些，使得更多空气进入。根据米格都的意见，可以这样做：

1. 站定，放松，花几分钟时间进行腹部呼吸。
2. 双臂弯曲，肱三头肌与地板平行，将手指置于肩膀上。
3. 头朝上，通过鼻孔呼吸。两肘向外侧伸展，吸气时，肘向后拉。两臂展开有助于扩张胸腔。
4. 用口呼气，两肘交于胸前，低头，下巴至胸。
5. 重复5—10次。

这种锻炼可使你通过扩胸吸进尽可能多的空气。当你把双肘置于胸前时，胸腔收缩，将气体排出，这能放松肋间肌肉。如何更强健华？除了强化你的呼吸肌，你还可以通过防病来延长肺的使用寿命。你每吸一次气，许多有害物质如花粉、灰尘、病毒及其他微粒都混进来。大多数情况下，当空气进入肺时，身体内对细菌作战的武器库可持续不断地净化空气。鼻孔、气管及

支气管内的纤毛将这些杂质向着鼻孔方向排斥，它们被咳出、打喷嚏喷出或吞入胃里。附着在呼吸道内的粘液也能粘住细菌、灰尘和其他微粒。如果细菌已深入到肺泡，贪婪的白细胞将对其发起攻击。但随着年龄增长，肺在清除细菌时变得力不从心了。对于过了35岁的人来说，纤毛变得不太灵敏了。呼吸也因肋骨缺乏灵活性而遇到麻烦。但你可以通过有规律

的饮食，锻炼及放松预防疾病及肺功能的减弱。不要吸烟这个你听了可能有几百遍了，但你继续抽烟并发出痛苦的呻吟。快速阅读下面这段文字，你也许会发现一些过去没有听说的东西。

当你吸烟时，你使肺受到了各方面的伤害。吸进的烟雾使呼吸道壁变干，使其生疮。尼古丁通过血管使其变窄从而减少供氧量，使阻滞细菌的纤毛变得毫无用处。没有了这些东西，更多的烟雾进入肺部，产生了许多粘液，使呼吸道充血。烟雾内的二氧化碳能吸收血液中的氧气，而且烟雾的刺激会破坏肺泡，而肺泡是无法恢复的。吸烟与癌症、心脏病、过敏、牙床病及阳展等都有关。肺癌是所有癌症中最致命的杀手，一年有9.4万人死于此病。

避免被动吸烟当人们吸烟时，他们喷出苯、甲醛、一氧化碳等有毒物质。你把这些都吸进去了，实际上你吸的是比吸烟者本人吸入的更厉害的致癌物质，因为二次吸烟比起直接吸烟来，它经历了一个不同的化学加工过程，亚特兰大疾病预防及控制中心流行病学教授大卫·曼努说。研究表明二次吸烟者中患肺癌的机率为1 / 1000。这个比率是其他致癌污染物的1000倍。曼努说，要避免二次吸烟，你得避开吸烟台。补充维生素有证据表明，抗氧化剂——维生素C、维生素E及胡萝卜素、硒能防肝癌，米格都说。虽然增加补充物可能有用。但研究证明的仅是包含这些营养物质的食品可预防肝癌。每日维生素C的用量为60毫克，维生素E为30个国际单位，“摄取硒补充物并不太好。”米格都说，“相反，保证每天饮食中含有70微克即可。”维生素C及胡萝卜素可从水果及蔬菜中得到。维生素E可以从坚果仁及小麦中得到，硒从海产品中得到，米格都说。

别让工作置你于不利境地许多人干的是脏活，钻孔、锯木甚至耕作都会对肺造成干扰。在那些微粒与浓烟四处飘荡的工作环境中，你应戴上防护性面具或呼吸器具。工人们常不愿戴呼吸仪，因为他们觉得太热，且器具沉重不便。“通过改进通风设备及佩带头巾类物品可使工作环境变得对人有些。慢努说，“改进工艺也可减少灰尘。这样的话，人们就不用受防毒面具之苦了。”当心那些不良习惯造成的影响尽管人们在想到空气污染时总联想到户外活动，但他们更应注意室内活动。许多人因为室内活动而使肺部受损。包括使用化学物质在内的习惯及活动都应在通风良好的地方进行。这意味着当你漆家具或擦鞋油时应打开窗户，米格都说。避免空

气污染如果你住在环境被污染的地方，不要在黄昏时分锻炼，此时正值污染最严重之时，曼努说。应在大清早或太阳落山后的晚间进行锻炼。此时，太阳照在汽车尾气及其它污染物上形成的近地面臭氧是最少的。你可通过查阅当地报纸的天气要闻来判断本地烟雾有多大。环境污染标准指数按50、~100的规模排列。任何时候只要达到100，就可能有问题。很显然，人们得权衡锻炼的益处及其潜在的对健康的影响。南佛罗里达大学公众健康学院毒物学副教授伊·理查德说：“如果有浓雾警报，就呆在家里。如果污染指数高，不锻炼而呆在家里做事更好些。”

避开汽车开车在都市公路上兜风，吸进的~氧化碳可抵得上~天吸一包烟。放松把两手放在肩膀上。试着放松肱二头肌。这比较困难，因为你的肱二头肌已绷紧了。就是说，当你紧张时，呼吸变得困难，因为肌肉是僵硬的。这是种放松性锻炼。“坐在椅子上，当你吸气时，握紧拳头，耸肩，绷紧双臂，”米格都说，“当你呼气时，双肩下垂，松开双手，双臂放松。绷紧腿与双脚，再松开。”

坐肺要扩展开需要空间。如果你前倾着坐，双肩也向前倾斜，这时呼吸肌受到限制。要试着训练正确的坐姿，按照《神秘的中国气功治疗术》试试中国气功。当你站着或坐着时，想象有根线从地下穿过尾骨到脊柱，再到头部。想象这根线把你往上拉，使你的脊柱伸展开，向后下方摇动肩膀，使肩肿骨能充分活动开。起初你可能会觉得不自然，但慢慢地你会习惯的。“如果你习惯了缩着肩膀，当然会感到不舒服。你的肌肉收缩了。因此必须开始学会放松肌肉”，《神秘的中国气功治疗术》作者琼说。他还是弗兰西斯科气功研究机构的主持人。

小知识 致命的肺部疾病

如果政府机构、你的医生、老板。妻子及汽车上你身旁的人只有一件事能达成一致意见，那么它就是：停止吸烟。下面说说为什么。肺癌是美国最常见而又致命的疾病。它占男性癌症患者的16%，因癌致死者的3%。肺癌之所以致命是因为它难于及早发现。通常唯一的症状是不断地咳嗽，而此时癌已扩散，马里兰的全 国癌症研究所癌症预防与控制室主任彼得·格林沃德说。近80% ~90%的病例是由容易推卸责任的外部的致癌因素导致的。男性肺癌患者中的90%与吸烟有关。氧的辐射可能起了关键 作用，尤其在吸烟者中。这种疾病的遗传性也可能会增加危险。基本的治疗方案是动外科手术除去肿块，这通常意味着摘去一片肺叶式钻个肺。一般仅靠一半肺也能存活，而如果你是吸烟者，剩下的另一半也可能被损坏了。如果手术不是最佳选择（例如有其他呼吸系统疾病如肺炎或癌症已扩散到身体的其他部分），医生可能会转而采用放射疗法或化学疗法。肺气肿的感染机率是100：1，每年有16000人死于该病。确实，它可能因空气污染引起，但最大祸首仍是吸烟。它产生于对肺组织的攻击。肺表应破裂，开始变大，失去弹性并无法正常伸缩。在这种危急状况下，病人得依靠氧气瓶呼吸。最后常是因。心脏损坏而死亡。

一旦你患了此病，常常无法可救。你可以锻炼胸肌从而多获得一点氧气。否则，唯一的选择就是肺移植。

小知识 戒烟妙法

可能没有什么比吸烟交谈对现代人的健康>生如此强烈、深入而持久的影响。据一项统计，有28%的人仍在吸烟。为什么？不是顽固不化成对健康状况一无所知，而是大多数吸烟者上瘾了，无论。心理还是生理上。实际上，一项报告对尼古丁与海洛因或可卡因的腐毒作了比较，结论是：“成尼古丁比戒海洛因或可卡因更难”，马里兰全国癌症研究所癌症预防5控制室的托马斯、戈林说。事实上，美国每年有1500万人试图戒烟，仅只有3%戒掉了。戈林说，由你想戒烟时应认识到有可能旧病复发。因为大多数人都得做三四次努力。他鼓励我们别放弃。每次努力都能获得一点经验。

下面是戈林的几点建议：一下全都戒掉减少吸烟量似乎不见效，当许多人减少到一天吸8~10报时，他们的老毛病又犯了。做好精神准备你应对戒烟持坚定态度并清楚地知道为什么要戒烟。一些人写下戒烟的理由并请朋友及家人帮忙。选择一个特定的日期，尤其是生日或纪念日作为戒烟田也很好。抛掉烟反扒掉所有香烟，火柴，打火机及卧室与工作间的烟灰缸。并且把有烟味的衣服认真清洗净，或让牙医把熏黄的牙齿刷洗一下。用药膏戒烟医生可能给你开尼古丁药膏，它像绷带那样被涂在身上，释放出尼古丁供皮肤吸收。药膏敷于臂膀上方、上躯干等部位，每16—24小时更换一次。借助它过12—16周，可帮你解除尼古丁的毒疼。尼古丁胶精也有类似作用，但与药膏不同的是它有些欠缺之处：你一天得嚼12片，有些人吃了它肚子痛。

小知识 日常性疾病

肺吸进大经刺鼻的臭味。这意味着它易于遭受一系列疾病的侵袭、最常见的有下列几种：烧住支气管

炎每年有400万—500万人感染此病。在大多数情况下，它跟感冒伤风等病一样是由相同的病毒引起的，只是引发急性支气管炎的病毒不仅局限在通常部位（如喉部），而且深入到体内。病毒使得连接气管与肺的呼吸道发炎。为保护自身，沿呼吸道分泌出一些物质。当出现分泌物后，呼吸变得困难了，你开始吹出分泌物，通常是绿或黄的浓痰。在大多数情况下，细菌消失一周后支气管炎就会痊愈。如果支气管炎是因病毒引起的，那么要注意休息，多喝茶或汤等热的饮品，吐出浓痰，新泽西医科大学老年病学系主任迪那·达克西说。如果你温超过38.3°C感到喘不过气来或痰中带血。就去找医生。有时支气管炎由细菌引起；在这种情况下，医生会给你开些抗生素药杀死细菌。

另有600万人患慢性支气管炎，通常称作吸烟者咳嗽症（因为在大多数情况下，此病都是因吸烟引起）。这种慢性支气管炎能持续数月甚至经年不愈。治疗方法当然是戒烟。如果戒不了，慢性支气管炎能导致肺气肿甚至心力衰竭。哮喘每年有500万美国人感染此病。它是由支气管机能亢进引起的。当人们吸进烟、球菌及花粉等的微粒时，支气管就开始痉挛。锻炼及紧张能导致哮喘发作。哮喘病患者呼吸急促，因为他们的呼吸道收缩了。如果你父母中一方有气喘或过敏，你患此病的机率是30%；如果父母都有气喘病，你的患病机率就达到了60%。控制这种慢性病的最好办法是服用支气管扩张药或皮质类固醇，它们能消炎。这些药都需要医生开处方。肺炎每年有180万人患此病，尤其是免疫力较差者如老年入、小孩及酒鬼。肺炎通常是伤风或感冒久治不愈导致的。患肺炎后，肺内的气袋里充满了脓，妨碍了或进入血液。肺炎患者在咳嗽或打喷嚏时常带出伴有大量带血或发绿色脓痰的粘液。

目前还没有杀死引发肺炎的病专的药物。细菌性肺炎可用抗生素药治疗。不管怎样，要完全康复得花几星期时间，因此你有必要耐心一点。多喝水，多休息，每四小时吃两片阿司匹林退烧，考虑用热垫敷在胸前——这有助于放松肌肉，泰克斯大学内科学临床教授格里·格罗斯说。我们知道你讨厌医生，但肺炎是很严重的，你必须到医院。如果你想尽快治好这种病的话，专业性治疗是很重要的。回巴条红淋巴中的水#：95%每天从血管中渗出入人颈波淋巴系统吸收的体表外淋巴结长：1英寸淋巴细胞重：2英磅 输送系统ABC 即使你的解剖学知识少得可怜，你也知道体液经由两种管道输送：静脉和动脉。

你不知道的恐怕是还有第三种运送体液的系统，即所谓的淋巴系统。一般地，它平行于但又独立于血管。淋巴系统有两大主要任务。它将血管中渗出的体液聚集起来，并使之重新参加循环（一旦这些体液被聚集起来，它们就被称为淋巴）。同时，它不断贮存并生产各种淋巴细胞，这就是抗感染的白细胞，它们可使你免受细菌、病毒甚至癌细胞的侵袭。

淋巴系统是相当大的输送系统。不像循环系统是高压机器。由心脏提供动力，淋巴系统更像树根，它的各种交叉终日吸收体液——一天达3升，这些体液都是流失在身体组织内的——每天又将体液输向心脏。淋巴系统甚至不需要自己提供动力。它依赖肌肉的运动及附近血管的搏动而运送其“货物”。淋巴系统并不仅是一系列管子。当淋巴上行时，它经过数百个被称为淋巴结的器官。每个器官都像小仓库，里面满是被称为巨噬细胞的东西。

“巨噬”意味着其食量惊人，这些细胞也确实如此。不管经过淋巴结的是什么——细菌、癌细胞等——都被巨噬细胞吞食殆尽。淋巴系统就是这样将要送回血液的体液进行过滤。其他淋巴器官包括：扁桃腺如果你的扁桃腺未曾切除的话，它在喉咙处形成环状。在细菌进入体内前将其消灭是扁桃腺的职责。脾脏是淋巴系统中最大的器官。脾脏生产并贮存抗感染的淋巴细胞（一种白细胞），并且清除血液中的细菌、病毒、毒质及废弃的血细胞。

胸腺儿童的胸腺最有活力，它释放出刺激不成熟的免疫细胞的荷尔蒙。一般地，它对新生细胞施加影响，引导它们对特定目标作出反应。当我们成年后，胸腺逐渐失去用处；当我们老年后，它就萎缩得几乎看不出来了。如何抬脚疾病 免疫系统能保护身体免受外来物质如病毒及细菌的伤害，它自身是非常复杂的。但大多数情况下，你无法将之与淋巴系统分开，因为淋巴器官是免疫细胞生长壮大的合适地点，并对监测外来物质有很重要的作用。

下列几点有助于淋巴系统为更好地抵御疾病作出贡献。戒烟这又要求你戒烟，吸烟对淋巴系统有压力，增加了你感染的危险。锻炼研究表明，锻炼能强化免疫功能。一周锻炼三次，每次30分钟，将大大改善淋巴系统功能。学会处理人际关系巨大而又经常性的生理或心理压力对淋巴系统破坏很大。当你面临压力时，某些荷尔蒙增多，抑制了免疫功能。

少喝酒乙醇能破坏淋巴系统。即使偶尔一次暴饮，也加重了免疫系统及淋巴系统的负担。减少类固醇合成代谢类固醇通过改变肌肉的新陈代谢状况刺激肌肉生长，在此过程中，淋巴细胞会被损害。避免日晒密切注意变化割掉它们

几年前，一家商业电视台的两位合作者向人们提出了这样一个难题。他们问道，如果在玛丽·安和金格尔之间作出选择的话，你更能容忍谁的缺陷？早在电影《吉利甘之岛》开始无休止地巡回放映之后，这个古老的、争论不休的话题就已经令许多男人感到困惑了。许多年来，大部分男人都倾向于玛丽·安。当然，金格尔有着迷人的身段。但是，她的左脸颊上有一颗奇怪的黑痣。后来，电影明星辛迪·克劳馥日渐走红。这位美国最令人崇拜的偶像明星也有一颗痣，在她的嘴唇上。可以想象，在克劳馥小姐的影响下，选择金格尔的男人一定会增加不少。当然，这样吹毛求疵多少有些荒唐。因为几乎每个人的身上都或多或少有些痣。这又有什么碍事的呢？

痣就像一群免费搭车的小旅客，附在你身上的某个部位，比如胳膊、脊背、大腿或者脸庞。它们可能存在几年或者几十年后又神秘地消失。它们通常是无害的，略带褐色或者黑色。医生把它们称为色素痣。这些色素痣在孩童时期就已经形成，到40岁的时候最明显。最初它们并不惹眼，基本是平的，有点像雀斑。随着它们不断成熟，它们可能变大并开始突起，还可能长毛。通常情况下，每个人一生中大约会出现25~40颗痣。虽然医生们不知道人们为什么会长痣，但是他们可以肯定过多的日晒会增加色素痣癌变的可能。痣可能发展成一种良性肿瘤，也可能发展成更严重的肿瘤，称作恶性黑色素瘤。如果你的双亲中有一个人曾经有过恶性黑色素瘤病史，那么你得同样病症的可能性几乎是100%。早早地检查并发现痣的变化，能够减少皮肤癌细胞向身体其他部位扩展的危险性。如果一颗黑痣已经长到一角硬币那么大了，它向外扩展的可能性就超过了50%。

下面是迈克尔·坎明纳医学博士向您提供的几条自我保护建议。坎明纳博士是设在波士顿市的新英格兰医疗保健中心皮肤美容外科的负责人，也是位于马萨诸塞州麦德福德市的塔夫兹大学皮肤病学助理教授。

呆在防冻处避免在上午10点到下午3点之间晒太阳，因为这段时间内太阳的光线最强烈。在其他时间里，也应该尽量减少皮肤的暴露面积。如果你不得不在太阳光下，请戴上你的帽子，穿上长裤和长袖衬衫，也可以给皮肤涂上防晒系数不低于15的防晒霜。每月检查一次每四个星期就应该从头到脚仔细检查一遍自己的皮肤。检查时间最好选择在淋浴之后，那时候你的身体完全裸露。你可以站在一面大镜子前，或者用一面手持小镜子，仔细观察平时很少暴露的皮肤，比如你的头皮和你的臀部。细心审查每一个痣的变化，看看是否又长出新痣了。

记住你的ABCD在体检皮肤的时候，记住下面几种变化。·A是指不对称（asymmetry）。痣的两边应该是对称的。·B是指边缘（Border）。如果痣的边缘显得参差不齐，痣的形状不规则的话，那么你就应该注意了。·C是指颜色（colour）。观察痣的色素变化，看看痣的中间是否出现黑点。·D是指直径（diameter）。痣变大，直径超过一个橡皮擦。

如果发生以上任何一种变化，你都应该去看医生，让他为你作出诊断。割掉它如果一颗痣已经长到橡皮擦那么大，或者你在刮胡子的时候经常割破它，或者它长在一个很隐蔽的地方（比如你的头皮），最好让医生为你做个小手术，把它割掉。口腔不仅仅有牙齿和牙床。应该保持整个口腔的清洁经常刷牙、漱口。用软蜡线清除牙缝污垢。调节饮食等方法保持口气清新

对于孩子来说，嘴巴是一个神奇的地方。在嘴巴里面，他们很容易看到栗红色、湿漉漉的肉和静脉凸显、颤巍巍的舌头。食物和饮料从这个地方过去以后，就神秘地失踪了。而且它还能够发出奇怪的声音。

对于大人来说，它可要浪漫得多。我们把它当作表达感情的方式，它是亲吻的地方，是快乐感觉的发源地。但是，不管怎么说，我们都必须清楚：嘴巴是一台相当复杂的机器。它是由你的牙齿、牙床、舌头和唾液腺等组成的大家庭。在你吃东西或者说话的时候，这些家庭成员密切合作，共同出色地完成工作。每个成员都负有一定的责任。除此之外，那儿还有什么呢？

在你口腔的顶部是一个被称为“硬腭”。它的前半部分也称作硬腭。可以避免你的舌头伸到鼻子里面去。它的多肉的



后半部分也称软腭，把你的鼻子与咽喉分开。在你吞食物时，软腭后部向上卷起，使食物从食道下去，而不是上到鼻孔里去！口腔的中部多肉的小叶片是悬雍垂，它把你的舌头固定在那个位置上。再往后是一个称作会厌的小肉叶，它是发声和饮食的必经之道。把它咽下去？

如果你能够保持口腔健康的话，你就永远不必去检查。经常清洁口腔

小时候，妈妈总爱说：“用肥皂把你的臭嘴洗一洗！”也许她指责的是我们说脏话的习惯。但是，从卫生学角度看来，妈妈似乎意识到了这些。许多男人的不良卫生习惯确实应该改正了。

口腔总是肮脏得令人吃惊。“被一个人咬通常要比被动物咬更危险”，波士顿大学亨利·哥尔德曼牙科医学院牙科临床教员、美国牙科疾病联合会的消费咨询人、医学博士理查德·普赖斯先生如是说。

在我们的口腔里，生活着300多种不同的细菌。一些细菌是有益的，它们能控制一种称作Candida albicans的肮脏霉菌的数量。Candida albicans霉菌能够产生黄色的口腔薄膜，引起霉菌性口腔炎症。另一方面，许多细菌是有害的，它们会引起感染。所以，如果你咬伤一个人，那么你使他感染的可能性极大。根本上说来，有利于你的牙齿和牙龈的东西一定也有利于你口腔的其他部位。所以，应该经常刷牙，用软蜡线剔除牙缝间的污垢，做常规的牙科检查，及时清洁口腔。这些才是保持你的口腔清洁和健康的基本方法。

消除口臭 下面让我们谈谈不良的口气。它可能是由一些带有异味的食物引起的，比如大蒜，意大利式的辣味香肠等等。此外，不良的口腔卫生习惯或者鼻窦炎等病症也可能引起口臭。一般情况下，前两种原因你是可以自己克服的。下面我就介绍几种简单的方法。

攻击细菌斑你的口腔可能成为噬菌斑的避难所。口腔是一个柔软的、透明的小薄层，成百上千种活的或者死的细菌都想把它占为己有。每天刷牙3—5次，或者至少在早餐后和就寝前刷牙。每天至少刷牙一次，它能令人的牙龈保持健康色泽，同时让你的口气更加清新。

请刷牙的舌头在刷完你的珍珠般洁白的牙齿之后，别忘了也刷刷你的舌头。把那些附着在舌头上的食物微粒和躲藏有那儿的噬菌斑刷掉，普赖斯博士建议说。如果你觉得用牙刷刷太刺激舌头了，那么你可以用汤匙在你的舌头上刮。

漱口有时候你的身边可能没有牙刷，但是，总该有多余的水吧。口臭经常是由于口干引起的，在干燥的环境下，食物和饮料容易发酵产生难闻的气体。经常漱口能够帮助你把它们冲洗掉，普赖斯博士如是说。

戒自洋葱让你的口腔离洋葱和大蒜远一点，普赖斯博士说。这些食物吃起来很可口，但是它们的怪味会在你的口腔里停留至少24小时。相反，吃一个苹果倒是挺不错的，它能使你的呼吸带有迷人的芳香，这是那些刺激性食物所无法给予你的。

其他情况 你的口腔还可能存在下面几种小毛病。四千几乎每个人都曾经有过一次或者几次口干舌燥的感觉，满嘴胶粘，有如置身于沙漠之中。这种情况经常发生在你特别焦急的时候，比如，“当你错过了一辆刚刚开走的末班车”，费城宾夕法尼亚大学牙科医学院D胶疾病学教授、医学、生理学博士弗农·布赖特曼先生如是说。

由于环境原因造成的口干，只需喝一杯水，在几分钟之内就可以解决了。但是，长期的口干恐怕就是另一回事了。它有着不同的原因和不同的解决办法。引起长期口干的原因可能是一些疾病，比如糖尿病或者抑郁症。但在多数情况下，它是医疗产生的副作用。口干如果不及时治疗的话，最后可能造成连锁性的蛀牙或者牙裂。另外，口干使你的唾液分泌较少，会令你丧失部分味觉能力。

一些患有持续性口干症的病人，服用皮洛卡平药片（Pilocarpine，一种处方药）后症状会减轻许多。此外，经常饮用一些不含糖分的饮料，尤其是热的柠檬茶，也能达到同样的效果。还有一些病人可以从药店买一些人工唾液缓解剂，它能够减轻不适感和干燥的感觉。

记住：避免食用过多的糖果和其他容易引起蛀牙的食品。“许多人喜欢嚼坚硬的柠檬糖，以缓解口干的感觉，结果造成连锁性蛀牙，这种现象在医学文献里通常被称作酸蚀综合征。”布赖特曼博士如是说。

口腔溃疡没有人确切地清楚它！引起这种四壁一整溃烂的真正原因，但是，病人的遗传性的免疫系统缺陷可能是其中的一个原因，布赖特曼博士说。精神压力和抗感染的免疫力减弱（有时是因为生病引起）可能是另外两个最主要原因，普赖斯博士说。

“就其创伤面积来说，这种溃疡可能是人体中最令人疼痛的损伤”，普赖斯博士说。口腔溃疡通常会持续两个星期左右，如果溃疡面积特别大的话，持续的时间可能会更长。这种疾病的药物治疗方法通常是涂一些类固醇软膏等，如果你经常出现口腔溃疡，或



者它已经很严重了，那么你就该去看你的牙科医生或者内科医生了，布赖特曼博士建议说。

下面还有几种方法可以减轻口腔溃疡引起的疼痛，避免它们连成一片O 涂上一层奥拉贝斯—B（Orabase—B）软膏普赖斯向您推荐这种药物。你可以在临街的小药店里买到，它的效果相当不错。把它直接涂在患处，疼痛会明显减轻。另外，一种称作吉拉克定（zilactin）的凝脂也有同样效果。成自粗糙或者辛辣的食物这不仅意味着你不能吃调味汁（因为它会加剧作的疼痛），而且不能吃油煎土豆片之类的食物，普赖斯博士如是说。这些粗糙的食物会刺伤你的口腔皮肤，引起疼痛。此外，一些酸味食物，例如菠萝，也会刺激你的患处，令你疼得嗷嗷乱叫。所以，应该尽量避免食用这些刺激性食物。癌口腔癌症大多发生在吸烟者身上，特别是那些长期吸烟，过度饮酒的人，普赖斯博士如是说。他还向我们提供以下两个建议：第一，你有足够的理由戒除烟瘾和酒精第二，如果你不得不抽烟或者喝酒的话，那么请你注意自己的口腔。当它出现异常疼痛的时候，立即去看医生。医生会帮助你检查，看看它是否可能发生癌变O肌肉系统一个正常男人经过训练，他的肌肉为是可能增加30%一天中眼部肌肉的活动次数是10万次如果完全不活动的话，你的肌肉为自平均每天下降5% 肌肉的活动原理 当然，肌肉给予你力量。但是，它是如何给你力量的呢？

有人好奇地问道。下面我们就作一个简要的解释。肌肉是由许多细长的细胞束（也称作纤维）组成的。肌肉根据神经的指示收缩或者扩张。一块肌肉与另一块肌肉、骨头、或者皮肤相连。肌肉引起你脸部皮肤的变化使产生各种表情。是什么引起肌肉的收缩呢？当然是神经！每一块肌肉纤维都获得各不相同的神经信息，告诉它该如何运动。有些肌肉的活动是自觉的，比如你用脚踢倒一把椅子。但是，有些肌肉的活动是不自觉的，比如你的胃部肌肉自动地搅拌食物。当肌肉获得运动信息的时候，肌肉纤维把糖原（一种能量的储存方式）和氧通过化学反应转化为机械能。这就是——运动！糖原和氧通过血液输送到肌肉里。同时血液还把能量化学反应的副产品（比如二氧化碳）带走。那么锻炼有什么效果呢？肌肉在受到损伤之后有着惊人的自我修复能力。为了使肌肉更加健壮，你只需要适度地拉紧肌肉纤维。在几小时或者几天之内，它们就能自我修复，而且比以前更加粗壮有力。如果不断重复这种拉紧肌肉的练习，你的肌肉纤维就会不断增加。当然，肌肉纤维的增加也是有限度的。影响肌肉纤维增长的最重要因素是肌肉的长度。肌肉的长度是指连接肌肉的两根雅之间的距离。在10万个美国男人中间，大概只有一个人天生就有着超长的肌肉（比如阿诺德·斯瓦辛格战者超短的肌肉们。如伍第·艾伦入我们大多是居于两者之间，有着普通的身材。所以我们只好通过举重，增氧锻炼和增加营养等方面，实现强健肌肉的梦想O 如何谈你的肌肉系统保持强壮 遵循下面几条指导原则，你就能够保持肌肉系统的健康，使它们始终处于良好的竞技状态，加利福尼亚大学神经病学助理临床教授、医学博士、生理学博士斯科特·哈尔德曼先生如是说。缓慢加力这是最基本的原则。在进行肌肉锻炼的时候，应该先少量用力，等到肌肉适应以后再慢慢加力。肌肉系统的许多病痛都是由于过分用力造成的。

把肌肉拉开最好在你做完热身活动之后。肌肉拉开的幅度不宜过大。尽量避免急拉。适当休息在完成一节举重练习之后，应该适当休息，让你的肌肉有充分的时间进行自我修补。每星期进行7天的举重练习当然不错。但是，你最好隔日锻炼，每次部锻炼不同的几组肌肉。全面锻炼负重练习的范围应该广一些。不要仅仅锻炼某一个或几个部位的肌肉，全身各个部位的肌肉都应该经常锻炼。此外，还应该进行一些增强心肺功能的锻炼。如果你不全面锻炼的话，几组肌肉力量增加并不意味着身体健康。热身和放松在锻炼之前应该先做一些热身活动。锻炼之后做一些放松活动。第握锻炼方法在进行一项新的锻炼或者训练计划之前，应该掌握这种锻炼的正确方法。在充分掌握锻炼方法以后，再逐渐增加训练强度。肌肉疼痛的别称 抱怨，抱怨——我们总是抱怨。下面就是几种肌肉疼痛的名称。手足但硬一只小腿不自觉地痉挛，并引起疼痛。痉挛一种抽搐性的肌肉收缩。延期出现的肌肉疼痛通常情况下是整天肌肉僵硬。在锻炼之后的一天或者两天之内最为严重。热控车在炎热天气下，肌肉用力过度引起的痉挛。它可能是由于缺水，体温升高或者电解质失去平衡造成的。肌肉紧张在一定时间里肌肉的受力大小是有限度的。如果肌肉过分绷紧就会引起不自觉的疼痛。肌肉疲劳在锻炼之后，肌肉处于一种不适和缺乏效率的状态。平稳时期这是举重练习者的行话。锻炼一段时间后，肌肉大量开

始缓慢增长或者停止增长，处于平稳时期。扭伤某个关节扭伤或者损伤，通常也包括韧带拉伤。拉伤肌肉过分绷紧或者用力过度，引起的肌肉拉伤或者鹏拉伤（键连接着肌肉和骨头）。扬社在它保持良好姿势小看星星和妈以经常较容 女人通常脖颈有毛病，男人通常腰背有毛病。没有人知道它的真正原因。但是，一个理疗师的解释也许有一定的道理。他说，那是因为女人有丰满的乳房，而男人有的是健壮的胸脯。理疗师威尼·拉斯怀疑，女人的丰满乳房把她们的脑袋和肩膀都往前拉，这样就造成了脖子的紧张。男人的腰背问题可能与他们没有纤细的腰身有关，男人们大多有沉重的啤酒肚。威尼·拉斯先生在纽约州锡拉丘兹市与人联合开了一家理疗所。

这也是两性关系紧张的一种解释吧。男人是造成女人脖颈问题的原因，而女人也是造成男人腰背问题的原因，拉斯先生开玩笑地说。都是因为你的大脑袋 与人们的常规想法不同，许多男人也有脖子疼痛的问题。这主要是因为他们的大脑袋。标准的脑袋重量是10~12磅。而有些人的脑袋却重达万磅，大概是新生婴儿脑袋重量的3倍。保持脑袋平衡并使它转动自如的是颈部的7节椎骨、32块肌肉和相应的韧带与神经。通常情况下，大脑袋有着大脖子。有些人的脖子细长，有些人的脖子粗短。这都是遗传原因造成的。虽然每个人的脖子都同样有7节椎骨。但是有些人的椎骨要比别人的更粗一些，摩根敦市西弗吉尼亚大学肌肉生理学专家、生理学博士威廉·斯道伯尔先生如是说。而且，他说，颈部椎骨比较粗的人一般个头也长得比较大。如果脖子与身体其它部分保持在一条直线上的话，脖子是再舒服不过了。只要你是头朝上脚朝下站着，那么你的整个身体都在帮助脖子支撑体的大脑袋。但是，如果你懒洋洋地趴在那儿，你的颈部肌肉要使你的脑袋竖起来的话，它就要费一番力气。比如，设想一下，你手握一个保龄球，把它举过头顶，并保持平衡。然后，让手臂稍微向前倾斜一点，这时候你就会感到，为了使保龄球不至于落下来，你的手臂要费很大的力气。向前或者向后倾斜的幅度越大，手臂肌肉就越紧张。同样的道理，如果你让自己工2磅重的大脑袋歪着的话，你的颈部肌肉就得攒些力气，免得它扑通一声掉到水泥板上。你也许会认为，人类经过了1400万年的直立行走，我们一定也有站立和坐直的诀窍。但是，很显然，人类需要漫长的进化过程才能达到完美。我们只好面对这个事实。我们都是喜欢懒洋洋趴着的人，而且地球的引力总在不断地把我们往下拉。

“我们的行为法则似乎总是和大自然的本性相冲突”，旧金山市圣·弗兰西斯纪念医院代理院长、人类工程学专家、矫形术内科医生安妮·皮瓦斯基博士如是说。

别总是伸着脖子 根据一位挪威学者的调查，大约有35%的男人受到脖颈疼痛的困扰。造成这个问题的主要原因是人们不良的身体姿势。所以，听你妈妈的话，不要再四仰八叉地乱躺。让你的大脑袋保持良好的姿势。想想你的脖子吧，别再歪着脑袋，让你的脖子感到太多的压力。在办公室里你经常能够看到没精打采懒散地坐着的人们。“今天人们的工作不需要太多的走动。人们成天呆在同一个地方办公”，皮瓦斯基博士说。但是，你可以采取一些方法，使你的办公环境适合你的脖子。你的身体不应该像雕塑一样静止不动。静坐时间不应该超过一个小时。变换姿势，特别是当你感到有些紧张的时候。走动走动。抖掉一身的疲倦。“做一些与你工作时的身体姿势相反的动作。如果你工作时脑袋不得不稍微向前伸，那么，你就应该多做一些脑袋向后仰的动作”，皮瓦斯基博士如是说。你的下颌与计算机屏幕应该保持在同一水平线上。眼睛与屏幕的距离最好在20到28英寸之间。工作的时候，你的身体不需要向前倾。你的手臂和手腕应该保持在一条直线上。你的肘部弯曲成一个90度角，皮瓦斯基博士建议说。你的腰部最好能够坚实地靠在椅子上。你的臀部和膝盖应该保持在同水平线上，皮瓦斯基博士说。如果你的尾骨感到压力过大，那么你的椅子可能太低了。如果你感到大腿的压力过大，那么你的椅子可能又太高了。你的阅读材料最好与计算机屏幕保持在同一水平线上，这样你就可以避免经常伸脖子了。一个可以调节高低的原稿架能够帮你做到这点，皮瓦斯基博士如是说。

日常保养 下面我们将介绍几种日常保养的方法。遵照下面的建议，你就可以消除脖颈疼痛的困扰。 抛弃泡沫枕头在你晚上睡觉翻身的时候，泡沫枕头会把你的脑袋弹得太高。你的枕头应该与脖子的曲线相吻合，皮瓦斯基博士如是说。例如，当你侧身睡觉的时候，脖子应该与身体保持在一条直线上。 仰卧吸凭你不能整天歪着脑袋走路。但是，如果你是趴着睡觉的话，那么你的脖子整个晚上都得歪着。如果你翻过身来，平躺着睡觉的话，你的脖子一定会舒服得多，拉斯博士如是说。 记住自己的身高如果你是矮个子的话，别老是盯着高处的东西。相反，如果你是高个子的话，你也不要整天盯着地上的蚂蚁。抬起头或者低着房都会使你的脖子感到紧张。 起来别躺在床上或者躺在一张矮沙发上看书。因为这样你的脖子会承受太多的压力。也不要趴在床上看书，使你的脖子不得不朝后仰。所有这些不良的看书姿势都会使你的脖子感到酸疼。 别坐在前排如果你到电影院看电影的话，最好坐在中间或者集后的位置上。如果坐在前面几排的话，你就不得不抬起头，使你的下巴冲着天花板，让脖子感到压力。应该使你的视平线与电影屏幕保持在同一个水平线上，或者使电影屏幕略低于你的视平线。 戴牢你的帽子如果你的摩托车头盔或者软木遮阳帽总是摇摇晃晃的话，你的脖子就不得不费些力气使它们不致于掉下来。那么，为什么不把它们系牢固一些呢？

别扭着废【笨蛋大约有85%的脖颈外伤是由汽车追尾事故造成的。当你的汽车尾部的保险杆被另外一辆汽车猛烈冲撞的时候，你的脑袋就会突然向后甩，然后又向前甩。你的颈部肌肉和韧带就被严重拉伤了。如果你能正确地调整好座位的头靠，你就可以避免严重的颈部损伤，斯道伯尔博士如是说。头靠的顶部应该与你的后脑勺齐。个子高的司机（大概有6英尺高吧）可以把头靠调整得高一点，个子矮的司机（大概有5英尺2英寸吧）可以把头靠调低一点。 小知识 自我按摩 如果你的脖子痛或者头痛一时难以消除的话，你可以通过按摩 的方法来缓解疼痛。按摩能够加速血液循环，输入氧气，带走废物。 这样就缓解了肌肉的紧张。当然，你不必破费到理疗所去接受按摩。下面我们将介绍几种自我按摩的方法： 1. 把一只手搭在另一个肩膀上。用大拇指和食指捏住颈部与 肩膀之间的厚实肌肉。轻轻揉捏并适当变换位置。“通常情况下， 人们会发现几个特别柔软的点。轻轻按这些点，你就会有一种麻醉 酥的感觉。这些就是引发头痛的关键点”，北卡罗来纳州达勒姆市 达科大学饮食医疗保健中。心的注册按摩师贝特西·比克尔如是说。 这些关键点把疼痛的感觉辐射到身体的其它部位。所以，当你发现 一个关键点的时候，你就按住它，保持10—12秒。通常情况下，你的肌肉就会变得更柔软，头痛的感觉也会稍微减轻。 2. 把你的手放在后脑勺上，用大拇指按住颈部肌肉。大拇指与其它几根手指的指头轻轻揉捏，然后慢慢向上移动。 3. 对于那些很难按摩到的地方，你可以用一个小网球帮助你完成自我按摩。躺在床上，在肩膀下面放置一个小网球。记住，不要把网球放在椎骨下面。通过移动双臂改变小网球按摩的部位，即轻轻地把双臂伸过头顶，然后再慢慢地放下，置于腰侧。这样重复几次。 小知识 甩头舞会——应当拒绝的邀请 奥兹在舞台上的表演非常精彩。重金属的音乐也很刺激。你爱赶新潮，又自认为是一个硬汉子。你的下颌使劲地朝胸部撞，然后又猛地向后甩，就这样来来回回地甩头。 几个小时下来，头昏眼花，走路跟貂踉跄。你轻轻地把脑袋搁在枕头上。哎哟，你终于感觉到甩头舞引起的头颈损伤。 这种现象在1993年才被发现，那一天一位颈部严重损伤的女孩敲开了波士顿神经病学家马林·卡西勒医学博士的诊所前门。这位女孩在前一天晚上参加了一场甩头舞会。这时候，作为波士顿大学医学院神经病学助理临床教授的卡西勒博士才意识到，许多参加过甩头舞会的年青人都有同样的症状：后颈部剧烈的疼痛。 造成这一症状的原因是颈部肌肉严重拉伤。这种情况一般多发生在汽车追尾事故上。汽车的尾部被猛烈撞击时，司机的脑袋啪地向后撞，然后又突然向前甩，造成颈部肌肉拉伤。汽车追尾事故与甩头舞会的不同之处仅仅在于后者是舞者自愿地猛烈甩头。 “在7小时的舞会里，真正跳甩头舞的时间大概只持续3个曲子。但是，造成颈部肌肉损伤并不需要太多的时间”，卡西勒博士如是说。 跳舞者的头发越长，造成的损伤也越严重。所以，扭伤脖子比男孩多。“如果你看过甩头舞会，看到那些疯狂的年轻人毫不吝惜自己的脖子，你就不难理解为

什么那么多女孩子抚摸自己受伤的脖子。她们的长发加剧了这种损伤”，卡西勒博士解释说。小孩子的脖子比成年人的脖子更具柔韧性。所以，很少见到小孩子脖颈损伤的病例，卡西勒博士说。成年人跳甩头舞造成的颈部肌肉损伤更严重。“我不愿看到那么多成年人参加甩头舞会”，她说道。避免甩头舞造成颈部损伤的最好办法就是不要跳这种舞，卡西勒博士说。如果你无法拒绝跳舞的冲动，那么你就好好锻炼自己的肌肉吧，特别是大角肌和相应的背部肌肉，让你的颈椎得到更多的支持。另外，你还应该经常拉一拉颈部肌肉，使它们保持良好的柔韧性。神经系统神经信息传播的最快速度达每小时20英里，为了避免超负荷运载而被人脑忽略的刺激占有所有神经刺激的99%在嘴唇上。每平方厘米的皮肤大约有10000个冷暖感受器人体中最长的神经；坐骨神经。其长度约是2~3英尺。作为身体导线。在和煦的春日里，走在都市繁华的街道上，即使是最有组织能力的小伙子，他的大脑也装不下如此蜂拥而至的信息。大脑是如何处理这些信息，把最精彩的部分从众多平庸的材料中筛选出来呢？这并不容易。你的身体被许许多多的传感器。信息处理器和高速度、高能力的缆线包围着。这就是神经系统。它的复杂程度，准能让马·贝尔先生自愧弗如。

你的神经系统包括大脑、脊髓和众多的个体神经细胞（称为神经原）。这三个部分互相协作，履行着不同而又相关的任务：监视来自体内或者体外的各种信息；解释这些信息，使你明白它的意思；刺激相应的肌肉和肢体使它们做出正确的反应。

神经系统可以分为两大部分。大脑和脊髓构成中枢神经系统。它是解释传入信息并调度相应的身体部位做出正确反应的司令部。周围神经系统主要包括从大脑和脊髓延伸到身体各个部位的神经。它通知大脑正在发生的各种情况。问你一个简单的问题，而你的大脑却是一片空白。这到底是怎么回事呢？有谁对这个问题进行过研究？《为什么我的滑稽骨头不令我发笑？》。对打喷嚏、打饱嗝、发抖、和其它一些滑稽感觉作出解释。书的作者阿兰·P·谢纳基斯医学博士最先进入这一研究领域。他仔细研究了这些稀奇古怪而并非总是令人愉快的感觉。他试图对这些奇怪的现象做一些解释。例如：你的脑子一片空白大脑底部的神经线路主要负责控制比较强烈的情感。当你感到紧张的时候，这一区域就会超载，使整个系统无法正常运转。通常情况下，几秒钟后就会恢复正常。你又能沉着应对，继续你的工作了。

手臂麻木把你的手臂搭在你女朋友的肩膀上或者类似的地方，保持两分钟或者更长时间。你就能感觉到神经压抑，血液供应不足引起的手臂麻木。如果你放下手臂，大约10分钟后你的手臂又恢复正常的血液循环，麻木感随之消失。腿脚麻木这也是一个神经系统功能减弱的例子。让你的脚始终保持一个姿势，时间一长，神经系统内部最主要的也是最基本的化学物质交换过程减慢。即钾、钠与氯化物之间的交换减少。当你突然站起来的时候，神经就会产生一股强烈的离子波，令你感到刺痛。保持神经系统正常运转。为了保持你的神经系统健康，专家向你提供以下几条建议：原就无法正常工作。幸运的是，我们很容易从各种食物，甚至从饮用水中摄取这些无机物。专家建议你，每天摄入至少1000毫克钙/400毫克镁和3500毫克钾。至于钠，每天大概需要2400毫克。如食含铅物质少量的铅肉眼无法看清而且也尝不出味道来。然而它却是一种可怕的毒素，会严重地损害你的神经系统。哪怕是吃进一丁点儿的铅，都会造成可怕的后果。含铅的水管应该用条纹标明，并与其它水管分开。使用从墨西哥、中国和其它一些发展中国家进口的铅釉盘子或者杯子的时候，你一定要小心。因为许多陶瓷器皿不是在足够的高温下被烧制出来的，里面还留有許多游离的铅。使用这些瓷器的时候，少量的铅难免会进入食物中。保护你的脑袋许多严重的神经系统损伤是由意外事故造成的。请记住，戴上你的摩托车头盔，系上安全带。做好每一个预防措施，避免你的大脑和脊柱受到意外伤害。不要忽视这些营养品另外有一些营养品，比如维生素B和银，能够使你的神经系统保持健康。记住，每天都应该摄入大约2毫克维生素己和6微克维生素B12。富含维生素己的食物主要有西红柿、香蕉和鸡胸脯。你还可以在肉类、海鲜和奶制品中发现大量的维生素两。虽然这些食物都很容易获得，但是你还是应该保持每天至少摄入两毫克的铜。因为缺铜可能导致神经系统不正常。此外，你还能够从坚果、水果、豌豆、蚕豆、牡液和其它一些水生贝壳类动物中摄取铜。鼻子保持在孔湿润不要用手挖鼻孔避免外伤。在历史上，许多人曾经把男人的鼻子与他身体上的另一个突出物

联系起来——尽管后者显得更加隐秘。古罗马历史学家兰普里去斯曾经说过，那些拥有挺直大鼻子的男人。在他们的宽外袍下面一定也有着更加雄壮的私物。后来便是罗斯坦德的赛拉诺·德·伯杰拉克武士，他那只起长的大鼻子只是稍稍长于...。·哦，稍长于他的佩剑！直到今天这种迷信还大姐存在于人们的头脑中。女演员林达·费欲兰迪诺在接受《绅士》杂志采访时，曾经用男人的几个突出物一地的鼻子、手和脚——来信见他阴茎的尺寸。她颇为兴奋地说：“就拿一个正常男人来说吧，如果他的身高6英尺7英寸，并有一个直挺的鹰钩原子，那么你认为他是一个性能力很强的男人。你的准确率将高达85%。” 不过，你不必恐慌，也不必揣测另外的15%是怎么回事。事实上，男人的鼻子与他的生殖器并没有科学上的联系。形成这种迷信的原因是人们过分注重鼻子的形状，总是把它与更富有魅力的生殖器联系在一起。不管怎么说，隆鼻手术仍然是最受男士青睐的整形手术。但是，问题的关键在于我们的鼻子如何正常工作以保证我们的健康——这才是它和生殖器的共同特征。 一台润滑良好的机器 你的鼻子不仅仅令众多女士们羡慕，而且它还有更重要的工作任务。你呼吸的空气在进入肺部之前，经过了鼻腔的加温、加湿和过滤。鼻腔内的血管是一个天然的加热器，它能把空气加热到大约华氏95度。鼻子的粘膜每天大约分泌1夸脱粘液。此外，鼻孔里还有数百万细小的鼻纤毛。鼻纤毛不停地推动着鼻粘液，大概以每秒12~15拍的节律把这些粘乎乎的东西冲洗到你的喉咙里。不停移动的鼻粘液就像一台微型吸尘器，使这些尘埃和微小碎片不致于进入你的肺叶。 除了加温、加湿和过滤等作用之外，你的鼻子还是嗅觉的中心器官。它能够闻到某个女士身上洒的香水味，烤架上吐噬发烫的烤牛排香味，甚至更离奇的是，它还能闻到一辆崭新汽车的芳香。当然，这些只是其中的一小部分，你的鼻子能闻出大的4000种不同的气味。 执行跟踪多种气味任务的是两个气味接受器。它们位于鼻腔的顶部，大约有5分镍币大小。嗅觉过程则是由数以百万计的嗅觉神经细胞完成，它们从你周围的空气中挑选一些特别的气味。神经细胞把嗅觉信息传递到反应敏捷的大脑（主要是脑半球皮质边缘的中间部分和丘脑下部）。大脑迅速作出行为指示，使你不至于拿着一碟牛排去参加驾车训练或者油煎汽车以备早餐。 鼻子面临的麻烦 可怜的鼻子！它几乎每天都要被人们摸、擦、挖、抓，而且它还容易受到干燥污浊的空气或者香烟的熏烤。 鼻子的问题经常出现在鼻腔内的粘膜上。因为粘膜很薄，所以当空气干燥的时候，这层内膜很容易被弄破，奥马哈市内布拉斯加大学医疗保健中心耳鼻喉科与头颈外科部主任、医学博士安东妮·杨克斯教授如是说。脆弱的鼻粘膜破裂造成周期性的鼻子出血。 虽然大多数情况下出鼻血是一点一点地往下滴，而不是更加可怕的鲜血往外涌，但是它仍然是一件令人烦恼的事。下面是一些可靠的建议，它能够保护你的鼻子。

保持鼻腔湿润在你的卧室装一台加湿器可以使你的鼻腔保持湿润，华盛顿特区乔治敦大学医疗保健中心临床医学教授、医学博士亚历山大·C. 切斯特尔提醒说。“许多新建的办公大楼根本就没有安装加湿器，所以你最好自己安装一台加湿器”，切斯特尔博士如是说。 涂凡士林膏在你的鼻孔里涂抹一层薄薄的凡士林膏，也是一种耳膜保湿的好方法，切斯特尔博士说。 测风血压如果你的鼻子经常出血，那么你最好去量一量血压，杨克斯医生建议说。“流鼻血可能预示了你的血压偏高”，他说道O 捏住鼻子如果你做了许多保护性工作，可是鼻子仍然流血，那么清听从杨克斯医生的建议：把头抬高，捏住鼻子，用毛巾或手绢按住鼻孔防止鼻血滴漏。“如果在10~15分钟之内鼻血仍然没能止住，赶紧找个医生帮助”，他建议说。 割掉鼻腔息肉 另一种鼻腔疾病是鼻腔息肉。它是鼻粘膜的一种良性生长，能导致鼻窦炎和鼻子阻塞，费城托马斯·杰斐逊综合医院耳鼻喉科专家、医学博士大卫·斯威棱伯格先生说。“这是一种炎症反应”，他说，“鼻腔内膜受到过多刺激后形成向下突出的刑气”。 大约有一半的鼻腔息肉病例是由过敏症引起的，所以最好的预防方法是尽量减少抽噎和流鼻血，斯威棱伯格医生说。阿司匹林也是引起鼻腔息肉的一种原因，切斯特尔医生说。 通常情况下，通过一些类固醇药物就能治愈鼻腔息肉。也可以通过外科手术的方法把它们割掉，但是它们重新长出来的可能性接近50%。 不久的曲线？ 另一种常见的疾病是鼻中隔偏向。鼻中隔是两个鼻腔之间的隔板。当这片隔板被扭曲的时候，就形成鼻中隔偏向。 任何一次提鼻子——从你经过产道来到这个世界一直到两脚一蹬魂归西天一

一都可能引起鼻中隔偏向。鼻中隔偏向造成的最常见的结果是鼻子呼吸不畅通，因此也造成打鼾、口舌干燥等不良反应，圣·迭戈市加利福尼亚大学耳鼻喉科兼职教员、医学博士朗迪·奥本海默先生说。

这种症状非常容易诊断。“我们只需用一把鼻开张器，一眼就能看出来”，奥本海默先生说，“这是一种很常见的病症。许多人的鼻中隔都有偏向，只是他们没有感觉到罢了”。

为了矫正鼻中隔偏差，医生把引起鼻腔阻塞的软骨移开。整个过程大约需要1小时左右，奥本海默医生说。

鼻中隔示意图：在两个鼻孔里面是两个单独的鼻腔，通往鼻窦。两个鼻腔中间的隔板就是鼻中隔。它是由通往鼻中央的软骨和骨头组成。鼻中隔扭曲、偏离中心称做鼻中隔偏向。它可能造成的后果是，其中一个鼻孔呼吸困难。

小知识 去干担负于行为的讨论 杰里·塞恩塞尔德的女朋友与他分手了。她说，那是因为她经常看到塞总费尔德在开汽车的时候用手指挖鼻子。这不过是一场摹仿生活的情景喜剧。根据一次大范围的调查，更多的男子认为在公共场合挖鼻子是一件正常的事。这种事情经常发生在汽车上或者办公室里。接受调查的威斯康星州丹妮县中，

有254人同意这个观点。大约一半的男人承认他们几乎每天都挖鼻子。不论男女，把鼻子的行为是非常普遍的。在被调查者中间大约有90%的人承认自己曾经有意地去挖鼻子。因此，调查者得出结论说，对于大多数成年人来说挖鼻子是一种普遍的，基本上无害的行为。

但是什么才算是挖鼻子呢？在情景喜剧中杰里急切地为自己辩护，他说他并没有把手指伸进鼻孔里。共同参与挖鼻子调查的詹姆斯·W. 杰斐逊医学博士和特伦特·D. 汤普森医学博士也不得不支持这位著名喜剧演员的观点。在调查中他们把挖鼻子的行为定义为：为了挖出鼻腔内干燥的分泌物，将一支手指或者别的东西伸进鼻孔里的行为。

在一本普通的礼仪教育书中，你可能看不到关于挖鼻子的争论。但是，当你的鼻孔里有些小东西需要挖掉的时候，你该怎么办呢？威斯康星—麦迪逊大学耳鼻喉科学助理教授、医学博士托马斯·帕西科先生向你提供以下几条建议。

- 用手纸而不是手指把它们挖出来。
- 如果手纸不行的话，可以用手绢和你的小指。这仍然属于挖鼻子行为，但是它是一种更加文雅，也更加隐蔽的方式。
- 不要老是好鼻子。当然，挖鼻子可能使鼻孔内的阻塞物碎裂，并使这些碎片更接近鼻孔边缘。但是，挤鼻子的行为非常不雅。而且，更重要的是，经常挖鼻子或者挤鼻子容易导致鼻出血。

- 喷射盐水。向鼻孔里喷一下或两下盐水，可以使已经结成的硬皮或者碎片变得更疏松。这样它们就更容易被挤出来。
- 忘掉它。你的鼻子不需要你的帮助，它自己能够处理这些杂物。

小知识 打开出气孔 第一次见到是球场上的某位运动员的鼻梁上贴着一块布条，你可能会认为他的鼻子受伤了。现在经常能够看到一些职业运动员的鼻梁上贴着这种称作鼻扩张器的布条。运动员认为这种小装置有助于他们的呼吸。但是，问题在于它是否能够缓解或者避免打鼾，这才是它被发明的最初目标。

很显然，在这方面鼻扩张器的效果是不明显的。两项研究表明，增加鼻孔呼吸的空气与降低鼾声没有直接联系。

多伦多市圣·米歇尔医院的研究员跟踪调查了8位经常在睡觉时打鼾的男人。结果他们发现在任何一段睡眠中鼻腔气流都没有明显的减少。另外，他们还发现采声的高低与频率和睡觉时鼻腔气流的大小没有直接关系。

因此，研究者得出结论，完全用鼻孔呼吸的时候，鼻子阻塞的程度和鼾声的频率与强度没有关系。也就是说，利用鼻扩张器增加鼻孔呼吸的空气并不能避免打鼾。

多伦多市一所大学的研究也得出类似的结论。他们发现鼻扩张器对15位经常在睡觉时打鼾的被调查者没有影响。DBB大约有80%的味觉实际上是通过嗅觉感知的我们的鼻子大抵能闻出1万种化学药品的不周宁味鼻子中的嗅觉接受器多达1几个

嗅觉是如何产生的 你的嗅觉是测量周围环境多种化学物质的指示器。它有着令人惊奇的感受力。有时候，你的鼻子能够闻出空气中仅有的三五个气体分子的气味。嗅觉神经的灵敏度比味觉神经的灵敏度高出几千倍。这就是为什么大部分的味觉实际上是通过嗅觉感知的。

下面让我们来看创嗅觉产生的过程：一个空气分子进入你的鼻子，经过一个狭窄的孔道到达鼻腔中布满嗅觉神经的区域。在你的身体中只有这个区域的神经细胞是暴露在皮肤表层。（我们姑且把在鼻孔里面看做是在身体表层）

气体分子接触到嗅觉神经以后，如果它产生的刺激足够大的话，嗅觉神经就会把这一信号传递到大脑。一旦嗅觉神经发出信号，嗅觉便确实地产生了。



这不是一种静态的过程。你的嗅觉神经受到诸多因素的影响，例如，身体的需要，周围的环境等等。当你饥饿的时候，食物的气味对你的刺激更大，因为你大脑中的饥饿感觉中心向嗅觉神经发出饥饿信号，使它变得更加敏感。但是，如果你正在逃离一个火灾现场，你也许就不会注意到隔壁面包房里飘送的肉桂芳香——哪怕是在你空着肚子的时候。对于某些气味，例如翩臭，我们大脑的反应是相当一致的。但是，对于许多别的气味，大脑的反应则完全是因人而异。为什么呢？因为记忆和情感还储存在你大脑中的嗅觉区域，当同一种气味再次出现的时候，它便唤醒了大脑中最初的记忆，于是某种反应便先入为主地产生了。这就是为什么记忆和情感的反应与你的嗅觉有着内在的联系。

如何校体的嗅觉更加敏锐 毫无疑问，人们的嗅觉随着年龄的增长而变得越来越迟钝。但是，我们仍然能够避免嗅觉在成熟期到来之前过早衰退，并且能够找到一些增进嗅觉能力的方法。保猪犬一样嗅东西连续不断地用鼻子小吸几口气，而不是深深吸一口气，这样你就能闻得更清楚，纽约市菲姆尼兹香料厂的配料师哈利·弗里蒙特先生说。如果某种气味对你的嗅觉神经刺激过大，你的大脑就会慢慢习惯这种神经信息，这就是为什么你刚走进食堂的时候，饭菜的香味那么浓烈，而几分钟以后这种感觉就不那么强烈了。“如果你用鼻子细细地喷，那么你每次吸进去的气体分子不是太多，你的大脑就不会习惯这种神经信息”，弗里蒙特先生说。

廖东西的时候把嘴张开嗅觉和味觉是一对亲密的孪生兄弟似的感觉器官，两者互相促进。所以，当你嗅东西的时候最好把嘴张开，让一部分气体经过你的口腔，这样嗅觉效果会更好一些，弗里蒙特先生说。

练习，练习，再练习当你跨出门槛的时候，请你先闭上眼睛，用鼻子深深地吸几口气。在我们的周围充满着各种各样的气体，但是我们很少留心去辨别它们的气味。想让你的嗅觉更加灵敏吗？那么请你多多练习吧！香料调配师弗里蒙特的业余时间大多花在改进嗅觉能力上。他说：“当我散步或者逛公园的时候，当我做任何一件事情的时候，我总是和各种不同的气味联系在一起。当我上超级市场买东西的时候，我总要用鼻子闻一闻不同的食物。”

用进度退专家们说，你闻的气味越多嗅觉就越灵敏，“实验表明，如果一个人长时间呆在一个没有气味的地方，嗅觉感受器由于长时间不用会逐渐丧失其灵敏度。相反，如果你经常闻多种气味，你的嗅觉会越来越灵敏。”芝加哥市嗅觉与味觉医疗研究中心主任、神经病学家、精神病医生、医学博士阿兰·海尔兹先生如是说。

保持身体健康你的身体越健康，你患伤风感冒的可能性就越小。大约有1/3的嗅觉丧失病例是由于感冒或者病毒性感染引起的。因此可以说感冒和病毒性感染是引起嗅觉能力丧失的最主要原因，海尔兹医生说。

预防过敏另外，大约有1/4的嗅觉丧失病例是由于慢性耳窦炎和过敏引起的。如果你有过敏反应，但是又不知道自己对什么东西过敏，那么你最好让医生帮你测试一下。

少用抗组胺虽然鼻子塞住的时候闻起东西来很困难，但是有时候你为了使鼻子畅通而做的努力反而破坏了你的嗅觉能力。“我发现抗组胺和其他一些预防鼻塞的药物会使你的鼻腔变得非常干燥”，弗里蒙特医生说。鼻腔潮湿的时候，人的嗅觉最灵敏。他建议说，在鼻子塞住的时候你最好用鼻喷湿器，这样既能使你的鼻子畅通，又能使它保持湿润。

请勿吸烟统计资料表明，吸烟会使你的嗅觉反应迟钝。

多吃红色和黄色的食物这两种颜色的水果和蔬菜大多富含维生素A，它能够保护你的鼻腔内膜。

香味疗法 最近几年，医学研究表明人们闻到的气味对他的健康有很大的影响。所以，一些医生开始相信蒙香也像服药一样直接作用于人的大脑，芝加哥市嗅觉和味觉医疗研究中心主任、神经病学家、精神病医生、医学博士阿兰·海尔兹先生如是说。

这并不是现代医疗发展的产物。早在几千年前，古代人就已经采用了这种疗法。他们利用一些植物的芳香气味来帮助伤病的痊愈。古埃及最早利用香油来治伤。但是，直到公元12世纪欧洲人才开始从植物中提炼出高浓度、易挥发的“精油”，并将它们用于医疗。

日益普遍的掩香疗法在美国，顽香疗法的观念被越来越多的人接受。其中部分原因是现代研究技术表明这种疗法的良好效果，海尔兹医生说。今天，一位思想传统的人一般不会用闻热衣草油精的气味来缓解自己心理的紧张。但是，哪怕是位思想最正统的医生也会建议你用一些风油精之类的香油来缓解疼痛、保护皮肤、缓和肌肉紧张，甚至完全用它来治病，海尔兹医生说。关于前香疗法的书已经出版了不少。另外，许多药店，比如博迪药店，已经开辟专柜出售各种药用香油精。

lffi调节饮食经常锻炼预防糖尿病 一提起朗泽尔汉岛，人们便会想起德国北海岸美丽的景色，那是一个度假的好地方。

但是，请您不要急于制订旅行计划，因为你已经到这个地方了，或者更确切地说，它已经在这里7。朗泽尔汉岛（胰岛）由大约10万个细小微粒组织构成，它位于胰腺的尾部。整个胰腺呈锥形，位于胃的后下方。每个胰岛上都有许多由细胞组成的小管。这些细胞从不间断地工作着——分泌激素和酶，帮助消化并将食物转化为能量。即使允许你参观这些美丽的小岛，你大概也不愿意参观，因为这些小岛以及它们的周围环境已经高度工业化了。“胰腺就像一家化工厂，每次你吃完饭以后，胰腺受到刺激分泌酶，这些酶对于小肠消化吸收食物具有重要的作用。”洛杉矶市加州大学医学院外科系副主任、希普尔维达—维特兰联合医疗保健中心外科主任、美国胰腺研究联合会前会长、医学博士哈佛·里贝尔先生如是说。

制造化学物质 胰腺进行两项主要的工作。一项工作是分泌消化酶，分泌脂酶、淀粉酶和蛋白酶，分别帮助消化脂肪、糖类和蛋白质。这些分泌物通过一条称作胰导管的小管道被输送到小肠里。胰腺进行的另一项工作是制造化学物质，它属于内分泌系统的一部分。整个内分泌系统不断制造各种激素和别的化学物质，并通过血管输送到身体的各个部位。在胰腺分泌的三种化学物质中，胰岛素可能是最重要的，其次是葡萄蛋白激素。也许你经常听到“胰岛素”这个词。但是，你能对它的工作原理进行解释吗？记住，知道它的工作原理非常重要。下面我们就作一些简单的解释。在消化过程中，面包、面糊、水果和蔬菜等碳水化合物都被分解成单糖，即葡萄糖。葡萄糖（又称血糖）经过小肠内壁，进入你的血管，再通过血管输送到身体各个部分的细胞里。但是细胞没有嘴，它们被一层薄膜包裹着。为了让葡萄糖穿过这层薄膜，细胞需要一把钥匙。而这把钥匙就是胰岛素。当葡萄糖要进入细胞的时候，胰岛素便高喊着，“芝麻开门！芝麻开门！”。葡萄糖进入细胞后，通过分解转换成能量。这一过程又称为新陈代谢。当胰岛素降低葡萄糖的时候，葡萄蛋白的含量就会上升。这两种激素协调一致，使你血液中血糖含量始终保持在正常水平。一般情况下，每升血液中血糖含量应该在60~110毫克之间。糖尿病。缺乏糖衣 当胰腺中的某些细胞出毛病的时候，它可能造成下面两种后果。第~种后果是，胰腺分泌的胰岛素太少，并引起1型糖尿病。另一种后果是，胰腺分泌的胰岛素不能帮助葡萄糖进入你的细胞，引起D型糖尿病。纽约市西奈山医疗保健中心儿童内分泌学专科主任、医学博士罗伯特·麦克伊佛先生说，1型糖尿病患者大多是身材比较瘦的年轻人，而11型糖尿病患者大多是身体肥胖的中老年人。儿童和年轻人容易患I型糖尿病。这些患者每天都必须注射一定剂量的胰岛素。在100人中大概有5~10人患有程度不同的糖尿病。D型糖尿病又称为非胰岛素引起的糖尿病。发病者通常是40岁以上的中老年人。他们体内的胰腺能够正常分泌胰岛素，但是不知什么原因，他们的身体抑制了胰岛素的作用，就像你正要拿钥匙开门的时候，发现原来的那把锁已经被换掉了。大约有1400万美国人患有程度不同的糖尿病，但是其中只有一半的人意识到自己的病情。“因为他们忽视了这些症状，或者说他们没有意识到这种病症”，纽约市哥伦比亚大学爱尔文医疗研究中心主任、糖尿病专家、营养学家瓦西达·卡尔马利博士说。如果不接受合理的治疗，糖尿病——不论是I型还是n型——都会产生以下结果：缺乏精力、经常有饥饿感、体重减轻、多尿、口渴和视力模糊。大概有一半的糖尿病患者将最终导致阳痿，因为高血糖损害了控制血液流向阴茎的神经。哪些人更容易患糖尿病呢？这一问题的答案可以在遗传学上找到。如果你的父母亲都曾患过1型糖尿病，那么你也有20%的可能性患同种疾病，麦克艾佛伊医生估计说。如果你的兄弟或者姐妹曾经患1型糖尿病，那么你患此病的可能性是4%~5%，他补充说道。D型糖尿病的遗传概率要稍微复杂一些。不过，我们可以把它简单地概括为这样一条规律，即如果你父母或者同胞兄弟姐妹患有n型糖尿病，那么你患此病的可能性就要比没有家庭遗传病因的人高出三到四倍。这是西雅图市弗吉尼亚马森医疗保健中心的研究员、理学博士帕特·孔原农先生得出的结论。

除了遗传原因外，还有哪些人容易患糖尿病呢？大约有49%的糖尿病患者是男人，克利夫兰市营养学家、糖尿病专家、美国糖尿病协会发言人苏珊·托姆博士说。“长期以来，我们认为糖尿病是一种妇女病。但是男性患者正日益增多。”苏珊女士说。此外，非洲裔美国人、土著美国人和拉美裔美国人比高加索人更容易患o型糖尿病。同样，过于肥胖的人也容易患糖尿病 对你的胰腺采取绥靖政策 一旦你患上糖尿病，那么就再也无法治愈了，你只能抑制它的发展。幸好它是可以控制的。不论你是已经患了糖尿病，还是仅仅期望自己拥

有健康的胰腺，你都可以根据下面几条建议锻炼心脏功能，它将有益于你胰腺的健康。

**加强心脏功能锻炼**“每天的增氧锻炼能有效地预防D型糖尿病的发生——即使你的家庭成员有过糖尿病史，或者你患有高血压、身体超重、饮食过度”，托姆医生如是说。当然，你大可不必像珍妮·芳达那样每天做许多高强度的锻炼。牵着小狗到公园溜路一圈，或者骑20分钟的自行车都“可能给你增加十年的健康时间”，她说道。“毫无疑问，体育锻炼能减少患心血管疾病的可能性，它与糖尿病的关系也极为紧密”，费城市威尔斯和约福森区约瑟琳糖尿病专门诊所主任威廉·W. 福勒医学博士说。他说，体育锻炼能改善胰岛素的功能，抑制糖尿病的发作。“关键是找到一种自己喜欢的运动项目，然后坚持锻炼。”

**平衡饮食**首先要消除疑虑，“多吃糖类并不会使你患上糖尿病”，卡尔玛莉说，“两者没有必然的联系”。她还建议说，不要偏食，哪怕你喜欢吃的食物的脂肪含量并不高。你的食物应该多样化，它应该包括碳水化合物、富含植物纤维的谷物、豆类和蔬菜。另外，还要控制脂肪的摄入量。如果你喜欢吃鸡肉，那么最好把鸡皮去掉；最好少吃肥肉；大块牛排也要少吃。她说：“一定要吃好吃少。”

**饮食讲究的是协调**，托姆医生说，“你愿意每天不吃黄油和面饼而改吃牛肉吗？”

**适当减轻体重**如果你还没有患上糖尿病，“保持正常体重能够减少你患病的可能性”，法兰克·维尼科尔医学博士说。法兰克博士是美国糖尿病协会主席、亚特兰大市疾病控制和预防中心糖尿病专科主任。

**养成散步习惯**养成良好的体育锻炼习惯，减少脂肪的摄入量对你的身体有好处。请记住，哪怕是少量的运动也比不运动要好。开始时你可以走一段较短的距离，比如半个街区，托姆建议说。然后再增加距离。如果你每周能够消耗掉600到800卡路里，你就还有进一步锻炼的可能性。“那些每天吃一到一点五磅肉的小伙子，最好把它减少到每天八盎司”，托姆医生说。

**正视现实·勇敢面对体检**“如果你患有糖尿病，那么及早地检查发现是非常重要的”，理查德·比尔色医学博士说。理查德博士是哈佛医学院助理教授、波士顿市约瑟琳糖尿病研究中心病人教育委员会主席，曾经与人合作《糖尿病患者指导丛书》。“通常情况下，强壮的男人总是不希望通过体检发现自己的脆弱。但是，这种规避体检的行为是很危险的。”

**注意你的家族病史**糖尿病能够被遗传。知道你的家族成员是否有过糖尿病史非常重要。比尔色医生说：“如果你的家族成员有过糖尿病史，那么你一定要注意保持正常体重，因为过度肥胖能损害胰岛素的储藏。”

**其它胰腺组织** 像其它消化器官一样，胰腺也是很容易保养的。它不需要特殊的护理和饮食。保持一种健康的生活方式，你的胰腺就不会有问题。身体的其它器官也是如此。

**保持胰腺健康的最好方法**是平衡饮食，坚持体育锻炼。如果你想饮酒的话，那就不要喝得过量”，托姆医生建议说。

**胰腺的消化功能**也有可能出现下面几种毛病。首先是胰腺炎。这是由于它没能制造出一种酶（这种酶能保护胰腺使其免受胰腺自己分泌的强力胰液的损害）而引发的感染。通常情况下，这种疾病是由于饮食不当或者与饮食有关的不良生活习惯造成的。据报告，美国每年大概有8万人患有急性胰腺炎，并可能导致胆结石。但是，我们必须清楚的是：超过%的成年患者得的是慢性胰腺炎，它大多是由于长期的饮酒过量造成的。而且男人——特别是年龄在30—40岁之间的男人比妇女更容易得这种病。

**问题很清楚**，过量饮酒会给你的胰腺造成无法弥补的损害，并导致慢性胰腺炎”，西奈山医疗中心胃肠病外科医生、医学博士詹姆斯·乔治先生警告说。

**关于血糖** 临近正午，一群上班族正急匆匆地走出办公楼的大门。这些人声称血液中缺少糖分使他们从和善的约基尔先生变成地狱里的海德先生了。他说他最需要的是一份午餐，而不是铁着肚子继续坐办公室。他说自己的血糖偏低，或者血糖偏高，下面就让我们来看创。

**低血糖** 低血糖是指体内血液中糖分含量偏低。如果你少吃一餐饭或者吃饭时间推迟了，你体内的胰岛素就会过量分泌Q胰岛素与你体内血液糖分含量的关系极为密切。低血糖的最初症状是颤抖、紧张、出汗、眩晕、虚弱、烦躁、饥饿和心跳加快。严重一点的话，你可能会走路跟貂踉跄，喊叫或者生气，昏昏欲睡或者恍惚不清醒。你的视线变得模糊，也很可能头疼。这样一来你当然不愿意继续坚持工作了。

另外一些原因：吃过多含糖量高或者碳水化合物食品。例如方精、果汁软糖、硬奶糖或者抹上糖浆的薄煎饼。另外，短时间剧烈运动使血糖迅速降低也是一个原因。

**通常情况下**，低血糖的症状与疼痛或者焦虑不安的症状极为相似：心跳加快、多汗、视觉模糊”，克利夫兰市营养学家、糖尿病专家、美国糖尿病协会发言人苏珊·托姆博士说。如果你的血糖

偏低，你可以试栽下面几种快速解决办法。 吃点东西 为了避免那种心惊胆战的感觉，你最好吃点食品或者喝些饮料，比如：4盎司的果汁，5—6盎司的生姜啤酒或者可乐，3茶勺糖泡成的糖水，1大汤匙蜂蜜或者糖浆，两大汤匙葡萄干，1份新鲜水果或者三块奶糖。不要吃巧克力或者坚果，因为它们都富含脂肪，会妨碍糖分的吸收。 做好准备 在你的办公桌里，汽车仪表板下的小贮藏柜和行车袋里放一些水果。饥饿的时候能够随时吃，及时补充体内糖分。 别去想它 记住：在大多数情况下，你是在毫无防备的时候发现自己有低血糖的症状，而且经常是在远离你工作或者生活的地方发现的，托姆医生说。所以，当你等待血糖开高的时候，你只好原谅自己了。打个盹，或者看看报纸，戴上耳机听音乐，你就会忘掉它了。但是。最好还是先吃点东西，托姆医生补充说道。 高血糖 高血糖是指体内血液糖分含量偏高。无数事实证明太多的好事聚在一起就不一定是件好事了。有许多人在狂欢暴饮之后一命归西。长时间的心理或者身体压力也可能是引起高血糖的原因，比如过于紧张的工作、急性病、交通事故或者外科手术。“这些症状的出现是由于压力环境下胰腺分泌激素减少造成的”，托姆医生解释道，“胰腺激素分泌过少，使你的身体无法处理过多的糖分”。结果是：胰岛素分泌减少，而血糖却升高了。 高血糖的症状也包括像流感一样的疼痛感觉、视力模糊、口渴、经常的饥饿感和疲倦感。 不要仅仅吃粮 如果你想吃含糖量高的食物，那么最好将它与肉类混合着一起吃，平衡食物中碳水化合物、脂肪和蛋白质的含量，哈佛·里伯尔医学博士说。里伯尔博士是位于洛杉矶市的加州大学洛杉矶医学分校外科系前任系主任、希普尔维达·维特兰联合医疗中心外科主任。美国胰腺病联合会前任主席。单独吃精不利于糖分的吸收。换句话说，你最好在吃完肉以后再吃甜点心，而不是单吃糖。 不要加重胰腺的负担 如果你不吃早餐和午餐，然后在晚餐上饱食一顿，那么你对自己的胰腺的要求也太高了。它刚结束了一次短短的休假，你又强迫它突然进行大量的工作。“这样，你那可怜的胰腺就不得不超负荷工作，分泌大量的胰岛素”，托姆医生解释说。分散碳水化合物的摄入，保持正常的饮食间隔时间，也是十分重要的。 1879年，在一本严肃的医学杂志中，一位名叫W. 克劳斯的医生第一次发表了一篇关于阴茎尺寸研究的文章。克劳斯医生报告说，“在大多数情况下”，勃起的阴茎长度不会超过8.25英寸。 克劳斯医生得出的数据比实际的平均长度高了2.5英寸。 在克劳斯医生的文章发表后一个多世纪的今天，我们对自己最珍爱的器官的尺寸仍然没有明确的概念。许多人只是通过私下的多少有点神秘色彩的途径获得这方面的信息。 这些关于性学的小道消息常常是不利于我们身体健康的。保持阴茎健康增强其活力的正确方法应该是，对我们这一最私人的。最能给我们带来快乐的器官持一个正确的尊敬的态度。 所以，下面我们就坦诚直率地谈论这个问题。 大部分男人都没有一英尺长的阴茎 一项对200位高加索人进行的调查研究表明，在通常情况下，教起的阴茎长度大概是sty英寸多一点。这项调查研究的主持人、巴西奇美国人克劳迪奥·特洛肯医学博士说，在200位被调查一，5英寸都是正常的。大概有12%的男人阴茎较短，另有12%的人则稍长一些。 勃起时的长度 如果不考虑它的松弛状态，大多数男人阴茎的勃起长度是差不多的，很少有人阴茎超过一英尺，杜德雷·希斯·丹诺夫医学博士说。丹诺夫博士是洛杉矶市丹斯一西奈医疗保健中心泌尿科医生，曾经撰写过一本名叫《阳壮》的医学指导书。

大多数女人并不在乎体阴茎的尺寸 对于她们来说普通的尺寸是最好的，波士顿大学医学院泌尿学教授、医学博士哥登斯坦先生说。只有男人自己才去奔命于衣帽间与盥洗室之间，相互攀比着阴茎的长度。 阴茎是一只良好的晴雨表 它有时候动起，有时候疲软。它反映了你的情感状态、舒适度和心理压力的大小，丹诺夫医生写道。当你心情舒畅的时候，你的阴茎也是意气洋洋的；当你感到沮丧、消沉、疲惫或者不舒服的时候，你的阴茎也会萎靡不振。请接受这个事实，谁都有沮丧的时候。渐渐地学会适应它，不必过分担心。

随着年龄的增长它会变得更加疲软，但是它不会枯萎凋谢 一项大规模的研究表明，大约有一半的40岁以上的男人常常感到自己的阴茎不够坚挺。随着年龄的增长我们的阴茎越来越不敏感了。它在动起之前需要更多的刺激。我们得出的结论是：投入更多的时间和精力去体验性生活，这又有什么错呢？

当我们独处的时候也并不孤单。早期的性学专家阿尔弗雷德·金西博士发现，大约有92%的男人经常手淫，其中也包括已婚男人。很显然，我们很有必要对阴茎这一私人的宝贵器官进行更深入的研究。我们将讨论它在勃起时的功用及其保养。但是，首先让我们来看创它在“体力学”上的奇特功能，即它的排尿功能。

**小知识 如何测量阴茎长度**

关于如何测量阴茎的长度这一问题并不是所有的医生都意见一致。有的医生认为应该从阴茎下面量，有的医生则认为应该从上面量。如果按照下面的方法被测经，你就能得到一个较为精确的数据。在阴茎勃起的时候，将一把直尺置于你的阴茎下方。直尺的一端顶住睾丸底，即阴茎向外延伸的出发点。然后慢慢地将勃起的阴茎靠住直尺，就可以量出直尺数据。这种测量方法减少了许多疑虑，报刊性学专栏作者艾沙暴拉·阿尔曼说。因为如果从阴茎上面测量的话，得出来的数据大概要比实际长度少一英寸左右。

**动力学人的阴茎** 我们通常把阴茎看成是～根能够伸缩、膨胀的管状物。其实它只是叉骨的形状。我们只看到了它的～半，即伸出体外的茎部。另外的一半在你的下腹部里面，它分叉成Y字形，直到耻骨的下方。它起到固定阴茎的作用，所以阴茎在勃起的时候不会陡然倒下，而是直挺挺地竖在那儿、...瞧，它神气十足地挺立着，无需任何辅助。摩根塔勒医生说，阴茎有三项基本工作。

1. 在你的指挥下排尿。
2. 充血勃起并且足够坚挺使它能够插入阴道。
3. 射精，使女人受孕。

阴茎有三个单独的腔室，使它完成以上三项任务。其中两个是并排的勃起腔，它们是由海绵体组织构成的。当大脑信号通知阴茎动脉开始充血的时候，它就会膨胀起来。另一个稍小一点的阴室在阴茎下部。其中央是尿道——作为膀胱输送尿液的排水管道，同时也是输送精子、精液和前列腺液的导管。

**勃起腔**，又称为海绵状血管瘤，构成了阴茎的主要部分。它的根部与耻骨相连。两个勃起腔各有一根中心动脉，当阴茎勃起的时候大量的血液流入中心动脉。随着血液的涌入，海绵体膨胀，向外挤压使阴茎静脉夹在勃起腔壁和皮肤之间，不能有效地排平静脉血液。就这样，很多的血液涌入而很少的血液流出，你的阴茎就慢慢地膨胀起来了。大脑控制着阴茎是否开始充血，是否保持勃起状态。如果大脑对它所看到、想到、感觉到或者幻想到的保持兴奋的话，阴茎就会仍然勃起。但是，这种状态会一秒一秒地过去。如果大脑开始走神、被激怒或者感到失望，那么整个过程便会停止下来，阴茎缩小下来。就像这样。

当你处于高潮状态的时候，大量的肾上腺素会涌入你的血管。肾上腺素迅速抑制了阴茎的勃起。它使阴茎主动脉和勃起腔里的海绵体缩小下来。静脉排水口又放松了，血液经过一条称为茎背静脉的主要排水口流回心脏。这时候你的阴茎就处于疲软状态，直到血液中的肾上腺素消失或者说直到你的大脑再次受到足够的性刺激。

阴茎的这一段疲软时间也称作不应期。对于年轻小伙子来说，这段不应期可能只是一小段时间。但是对于中老年男人来说，它也许就是24小时的漫长等待了。每个健康的男人在夜间睡眠的时候，都会有四到五次的阴茎勃起。对于一二十岁的小伙子来说。每个晚上阴茎勃起的时间总共可能多达180分钟。这种情况下的阴茎勃起可能发生在做梦状态，但是所做的梦不一定有性的内容。哥登斯坦医生认为这是一个使你的阴茎获得足够的富含氧气的血液的好方法。氧气是身体制造前列腺素E1的必需元素，它能使阴茎动脉保持顺畅。男人随着年龄的增长，夜间勃起的次数逐渐减少。每个男人都有必要看看他的阴茎是否经常能够勃起——至少每月三次，哥登斯坦医生说。当然，你不必告诉我们你是如何使它勃起的。这就是它的工作原理。这里有许多方法能够使它保持正常工作。

**阴茎的能力 健康正常的血液循环对于保证阴茎的工作能力非常重要。此外，自信和减缓压力的能力也同样重要，丹诺夫医生说。**

下面有9条简单的方法，能够增进阴茎活力，使你对自己的性能力保持乐观。

**清理你的血管减少脂肪的摄入量**，因为大量的脂肪不仅影响心脏和血管的健康。而且它也可能造成阴茎动脉的阻塞。许多中老年人因为阴茎动脉血流不畅而造成阳痿。专家认为男人过了30岁以后，他的阴茎动脉血流量就减少了，勃起的阴茎也不像以前那么坚挺了。

**少吃脂肪类食物，多吃一些富含膳食纤维的食物**能够避免阴茎损害，增强它的勃起能力，丹诺夫医生如是说。你每天摄入的热量中脂肪的占有量应该限制在30%内。并测量



你的胆固醇含量。高密度胆固醇（HDL）含量较高，勃起的阴茎就更加坚挺。通过减少脂肪的摄入量可以提高血液中高密度胆固醇的含量。少吃富含饱和脂肪的食物，例如黄油，肉类和油炸食品。多吃一些含有单不饱和脂肪的食物，例如橄榄油，坚果，鳄梨等。做增氧体育锻炼跑步、划船或者骑自行车。每星期至少锻炼3次，每次锻炼时间不少于10分钟。这样能够保证足够的血液和氧气流入你的阴茎和整个身体。增氧锻炼能使你的阴茎更具持久力。当延长性交时间的时候，你就不会气喘吁吁而不得不暂时停下来休息了。做摇呼拉圈的练习。丹诺夫医生说，富有弹性的骨盆能够使你在性交时更好地控制阴茎。锻炼骨盆能够促进这个区域的血液循环。每天只需做几分钟的摇呼拉圈练习，你就能达到理想的效果。如果没有呼拉圈，你也可以做一些腰部锻炼，扭动腰部和臀部。在锻炼的时候如果有音乐伴奏效果会更好。经常射精这是减缓压力的好办法，它还能使你的精液保持新鲜。虽然不是所有的医生都同意这一观点，但是，许多医生认为它能减缓或者避免前列腺阻塞。戒烟尼古丁会使你的血管萎缩。这就意味着，心脏输出的血液更难以到达阴茎。而且吸烟可能形成动脉内的血液凝块，当然也包括与阴茎勃起有关的动脉。记住，如果你真的很想吸烟的话，最好等到做爱完毕以后再吸烟，就像电影里常有的镜头那样。对自己的身体感觉良好汉汉照顾自己，你就能够获得自信：锻炼、跳舞、修饰、调节饮食，保持身体健康。你不必摆出一副好莱坞名星的派头，好像自己是百万富翁，丹诺夫医生说。只要你自己感觉良好，你的阴茎就不会令你失望。放松，把烦恼抛在脑后烦躁的心情和紧张的心理压力会影响阴茎的正常功能，丹诺夫医生说。如果阴茎的主人像阿特拉斯那样萎靡不振的话，那么它就很难挺直起来，意气洋洋地环顾四周。如果你特别紧张的话，你可以通过洗热水澡放松一下，既可以单独洗澡，也可以和你的女伴一起洗澡，然后你就可以轻松地做爱了。热水澡除了能解除你的疲劳感之外，而且能促进血液循环，使更多的血液和氧气流经你的阴茎。体育锻炼是另一种缓解压力的好办法。运动就是最好的心理放松。下面有两种驱散心理压力的方法。你可以在任何时候利用它，因为它只需要1分钟左右的时间。1. 闭上眼睛，做5次缓慢的深呼吸。每次深吸气后先憋住几秒钟，然后慢慢地完全地放松。暂停几秒钟再做第二次深呼吸。大脑里尽可能逼真地想象一幅恬美的田园风光。2. 平躺或者直立，把手臂伸过头顶，使手指和脚趾的距离达到最大限度，保持5秒钟。伸展运动使你身体的每块肌肉都得到活动。每次间隔大概5秒钟，重复做6次。

别滥用它好汉对待你的阴茎。如果善待它的话，它的功能会伴你终生。当它勃起的时候，不要强迫它弯成U形，也不要给它涂上腐蚀性物质，避免过量的摩擦，明尼苏达州圣保罗市圣保罗——朗西医疗保健中心泌尿科主任、医学博士保尔·格雷兹先生说。注意铬的摄入，铬能稳定血液中的糖分，有利于预防糖尿病。而糖尿病是造成成年男子性能力低下的一个重要原因。花茎甘蓝、麦芽、等食物中都含有铬元素。你必须保证每天铬的摄入量在50到200微克之间，格雷兹医生说。机械运动 在一个老式幽默故事中，讲到一位腼腆的小伙子。他想知道他的新娘什么时候需要或者不需要他的爱抚。于是，他告诉她一个简单的信号。他说，“如果你也想做爱的话，你就用手握住我的阴茎，拉它3次。”“那么，如果我不想呢？”她问道。“哦，还是一样，”那位腼腆小伙子说道，“你握住它，拉它100次。”

但是我们得出的结果并不幽默：反复地拉、摩擦，唤起阴茎的舒适感，可能会把阴茎皮擦破——如果没有足够的润滑油的话。“你也许会感到奇怪，为什么那么多男人走进办公室的时候总是带着疼痛的皮肤，”格雷兹医生说，“是因为他们房事过度，或者过于频繁的手建。男人在性欲亢奋的时候可能会被抓伤皮肤，并有疼痛感觉。一位经验丰富的男人会在他的床边藏一小瓶润滑油，在必要的时候使用它。油脂的效果不错，但是它会沾染床单和衣物，引起阴道感染，也可能造成乳胶避孕套撕裂，婚姻与家庭理疗师、理学博士帕特丽霞·洛弗医生说。洛弗医生曾经与人合著《健康的夫妻生活：一次富有激情的做爱的几个基本步骤》一书。商业可溶性润滑油也许更卫生一些，它对乳胶避孕套的影响也小一些。星牌润滑油最早被用于床第生活，洛弗医生说。除了用正确的方法摩擦阴茎以外，下面还有几个小技巧能使它保持最佳状态。



检点一些做爱之前一定要认真考虑一下。生殖器疱疹，肉疣，爱滋病，淋病——我们还需要多说吗？“一夫一妻制是保持阴茎健康的最好办法”，格雷兹医生如是说。但是，由于某种原因，并非所有男人都严格遵守这一法则。所以，与别的女子做爱的时候，你一定要戴上避孕套。小。动地使用它从总体上来说，阴茎是相当有耐性的。但是，勃起的阴茎不能被强迫弄弯，或者轻率地冲撞一个粗糙的表面，更不能用硬物去敲它。因为如果这样做，你有可能把阳萎折断。虽然它不像真正的骨折，因为阴茎没有骨头，但是，阴茎勃起腔内的海绵你可能被撕裂。“当它折断的时候，你能听到喀嚓、或者碰的一声，”格雷兹医生说，“这样阴茎突然不再动起O随着海绵状血管瘤中血液流回身体其它部位，阴茎疲软，褪色。所以你一定要小心，虽然它不会有疼痛感。”在通常情况下折断的阴茎能够自己痊愈，但是，“最好的办法是去看医生，让外科医生把撕裂的组织缝合，这样它就不会长歪。”格雷兹医生补充说道。阴茎折断可能是引起佩罗氏病症的一个原因。佩罗氏病症是一种较少的病，即阴茎在动起的时候严重地向左、向右、向上或者向下倾斜。医生怀疑，阴茎折断大多发生在夜间睡眠时阴茎勃起而不经意的翻身把阴茎压折。佩罗氏病症是阴茎折断的自然痊愈过程中，阴茎的勃起腔变形而造成的。但是，动起的阴茎稍微有点弯曲也是正常的。如果弯曲得太厉害影响到性生活的话，就需要作外科手术进行整形了。保持卫生湿热可能会对脆弱的皮肤造成腐蚀性结果，引起热疹、海绵肿或者别的皮肤感染，格雷兹医生说。预防这些皮肤病的办法很简单，即保持阴部的干燥和洁净，避免擦伤。身体大量出汗的时候，你可以使用一些爽身粉或者到药店买一些抗真菌药物止痒。面对现实阴茎长时间勃起听起来挺令人羡慕的。但是，事实上这种情况很危险。阴茎勃起两小时以后，勃起腔里的血液由于缺氧开始虚弱，阴茎组织也因缺乏营养而受到损伤。另外，它还可能引起疼痛：阴茎的痛痒。这种情况称作阴茎异常勃起，是一种很少见的病症。但是80年代以来，许多男人注射罂粟碱和前列腺素E<sub>1</sub>诱导阴茎勃起，这种病症也逐渐增多。阴茎勃起有困难的男人，每天注射这类药物不得超过一次。少量的药物就可能引起阴茎勃起半个小时。如果滥用这类药物就可能造成阴茎异常勃起，不得不求助于门诊医生。治疗的办法很简单；注射肾上腺素抑制抗组胺脱氧羟肾上腺素氧化物，格留兹医生说O你不可能很快地就造成阴茎异常勃起症。它可能是长期口服药物产生的副作用。如果你在两个小时之内还不能使它疲软下来的话，你就该打电话给你的医生或者直接到医院门诊去了。因为长时间的勃起可能引起阴茎坏疽O我们大多数人都从未碰到过阴茎长时间异常勃起的现象。但是，大多数人或迟或早都曾经发现我们的快乐先生一直闷闷不乐。罗宾·威廉姆斯先生俏皮地把它称作快乐先生。阴茎并非每次都能自动地勃起。下面我们将谈到一些原因。站得高点有一次美国总统卡尔文·柯立芝和他的夫人参观一家养鸡场。柯立芝夫人注意到那里的公鸡和下蛋的母鸡之间的比率，公鸡很少而母鸡报多，所以公鸡总是忙个不停。“哦，是的，每只公鸡1天至少要交接12次。”养鸡场主人说到。“你应该把这个消息告诉柯立芝先生。”第一夫人诙谐地说道。总统听了笑了笑。他问到，“公鸡每次都与同1只母鸡交接”“不”，养鸡场主人回答说，“它喜欢哪只母鸡就爬到哪只母鸡的背上。”

“你应该把这个消息告诉柯立芝夫人。”总统狡黠地说道。据说，这就是柯立芝效应这一医学术语的来由。这一术语概括了许多男人或迟或早都会遇到的问题：在同一张床上，年老的阴茎与同样年老的女伴进行着单调乏味的性生活。这时候阴茎也总是懒洋洋的。柯立芝效应可能是造成中老年男人阴茎长期疲软的一个主要原因，丹诺夫医生说。在与新的性伙伴做爱时，焦虑可能是造成阴茎无法勃起的最主要原因，他补充说到。阴茎勃起困难问题主要是厌倦或者其它与身心有关的因素造成的。例如心理压力，焦虑等，引起体内肾上腺素的升高。摩根塔勒医生并不完全认为大部分的阴茎勃起困难问题是由心理因素造成的，但是他也同意心理因素是一个重要原因。他说，如果阴茎勃起困难是长时间逐渐形成的，那么它很可能是身体原因造成的。如果它的发生很突然，他就怀疑心理压力或者别的心理生理因素是它的原因，或者是某种疾病的最初征兆。我们将在下文讨论由于身体原因造成阴茎勃起困难的问题。但是，首先我们要讨论一些解决由于焦虑、自卑或者厌倦引起的阴茎机能失调问题的解决方法。寻求变化打破常规俗套，寻求变化。老一套的东西容易

使人产生厌烦、乏味的心理。所以，你可以适当变换一下做爱的地点、时间、衣服、香水、姿势、润滑油、灯光、背景音乐、抚摸动作、语言、幻想等等。让一切都保持新鲜感和神秘感。

满足你的阴茎不论我们的生活多么美好，随着年龄的增长，男人勃起的阴茎渐渐地变得松弛了。通常情况下，男人在30岁以后，阴茎就不再像以前那么坚挺了。睾丸激素的分泌减少，性欲减弱。阴茎动脉血液中的血小板含量升高。它的活动能力已经无法和18岁的时候相比了。

你不必急于放你的阴茎出去吃草。相反，你应该习惯于慢节奏、增加刺激、使用润滑油来增强感觉效果。为了使你的阴茎获得更多富含氧气和营养物质的血液，你应该增加体育锻炼、调节饮食结构。

记住，在每次做爱的时候，你的阴茎不必始终保持坚挺。如果你和你的女伴能够通过其它方式获得满足，你就可以让你的阴茎放松一下。一次完美的做爱过程并不仅仅指穿透能力、喘息和射精。

反过沮丧期如果你心情不愉快，精神疲倦，那么你的阴茎也一样疲软松弛。这是很正常的，丹诺夫医生说。如果你长时间感到沮丧，你最好去找医生帮助。你还是能克服它的。

检查你所吃的药仔细查看药物的使用说明。许多药物对性能力有影响。其中常见的药物是抗抑郁剂，降压药。它们会减弱你的性欲。如果你发现药物使你的阴茎不再活跃的话，你可以试用其它药物。

先睡觉再做受当你身心疲惫的时候，你的阴茎也不可能朝气蓬勃。有时候你只需要休息一会儿就可以了。

消除焦虑没有人能够连续击球1000次。如果你每次击球都落空的话，那么当你听到“击球”命令的时候，你的心就会发应，于是你又一次击球落空。在性生活上也是如此。对这一次的焦虑是因为一次的失败。长此以往你每次都会感到焦虑。问题的解决方法是面对事实，立即去找医生谈论这件事，丹诺夫医生说。

承认每个人都有沮丧的时候，都有过做爱失败的经验或者别的令人不快的倒霉事情。除了做爱以外，你可以去接受按摩、洗桑拿浴或者其它的放松活动，把不愉快的经历彻底忘记。

好好讨论这件事爱打探消息的人总是不受欢迎。但是当你遇到性学问题的时候，你还是应该去和心理医生或者医学顾问谈一谈，摩根塔勒医生说。谈论到底是什么原因使你的阴茎抬不起头来。也许医生会帮助你找到积极的治疗方法，使你的阴茎恢复活力。

避免过烂饮酒稍微喝一点油可以增强你的欲望，降低约束力。但是过多饮酒则会麻木神经，使你的大脑与阴茎的联系信号中断，阴茎无法勃起。长期的过量饮酒可能导致体内激素和大脑化学物质的变化，不仅使你破费钱财，而且也降低了你的性欲。

测量夜间阴茎的动起。一个健康的男人夜间睡眠时阴茎也会勃起几次。当然，清醒的时候阴茎也会勃起，但是你无法确定睡觉时阴茎是否勃起过。如果夜间睡眠时阴茎始终没有勃起，那么这种阴茎功能失调就可能是由于身体原因造成的。怎样才能知道你的阴茎夜间是否勃起过呢？丹诺夫医生教你一个简单的贴邮票方法。

在睡觉之前，用几张邮票环绕贴住你的阴茎（在邮票打孔线上来回折叠几次）。如果打孔线被撕开，那么阴茎夜间就曾经勃起过。如果第二天早晨发现邮票打孔线完好无损，你就该去找泌尿科医生进行更详细的检查了。医生会找到合适的方法恢复你阴茎的动起功能。

机能问题 如果没有足够的血液流入，或者流入的血液无法储存于海绵体中，阴茎就无法动起。如果大脑与阴茎之间的联络信号中断，阴茎对各种刺激都不会有反应。

外伤与各种慢性病，如糖尿病、各种硬化症一样会损坏大脑与阴茎之间的神经。糖尿病通常会引起动脉硬化。从而使流入阴茎的血液减少。

使用超声波或者其它高科技医学设备，医生能够帮助你检测血液循环状况。医生会为你提供治疗方法。你有下面几种选择：

去看外科医生如果阴茎血流减少是由于外伤、血小板凝结或者动脉硬化等原因造成的，它可以把别的动脉移到阴茎里。我们称之为旁通管，摩根塔勒医生说。

阴茎静脉滞留血液机能失调也可以通过外科手术治愈。这种手术的成功率大约是50%，摩根塔勒医生说。这种手术往往与阴茎动脉旁通手术一起做，效果会更好。

利用移植片加粉可膨胀的移植管插入阴茎，一个隆起物和开关藏在阴囊里，一个液体储存器移植到你的腹股沟里。在你的阴囊里设置球形捏手，当移植片充满凝胶的时候，阴茎就勃起。再按一下球形捏手，移植片里的凝胶又流回储存器，阴茎不再勃起。

一种重简易的移植片（包括两个可移动的杆状移植体）也可以被移植到阴茎里。手术后的阴茎在外观上可能不如以前好看。这种移植片不会缩小；当你的阴茎不需要勃起的时候，它会巧妙地向里

弯曲，与你萎缩了的阴茎刚好吻合。通过注射药物帮助阴茎勃起用一根小外管直接在阴茎旁边注射药物，增加阴茎动脉血液的流入量，减少阴茎静脉血液的流出，能够使阴茎保持勃起至少30分钟。药物注射在家庭使用比较方便。但是因为药物必须冷藏，所以在旅途上使用就比较困难了，摩根塔勒医生说。使用吸管～让读者写信给《小篷屋》杂志社说，利用真空吸尘器的软管吮吸能使阴茎迅速动起，效果很好。但是这样做太危险了，因为它有可能损坏血管。现代医疗提供了一种更为安全的水压式吸管，它的工作原理与真空吸尘器一样。将一根长塑料管套在阴茎上，拉到腹股沟，并使它不漏气。用一个手压式或者电池式泵压装置设在套管一端，吸套管里的空气。这样就使大量的血液流入阴茎。当阴茎充血的时候，用一个橡皮环套紧阴茎根部使血液无法流回身体其它部位。尽管这种塑料吸管最初并不受欢迎，但是它对改善夫妻性生活上的确起了不少作用。对于许多男人来说，问题的关键并不在于阴茎无法动起，而在于过早射精。所以让我们继续讨论下面的问题。如何坚持整个晚上。在真正的性生活中，经验丰富的人从来不是早早射精的。男人希望在他和他的女伴达到完全的舒适和快感的时候才射精。尽可能地延长做爱时间，这并不是人固有的天性。但是一位经验丰富的男人能够很好地控制大脑与阴茎之间的信号联络，可能地推迟射精、如果你以前从未有过故意延迟射精的经验，那么你不要指望立即就能做到。您是经常练习就能收到很好的效果，下面是一些简极的方法：锻炼持续为在手建成者做爱的时候出E愈高潮临近时的原党、。慢慢地使阴茎的感觉接近高潮的临界点，然后又返回上，这样反复练习，丹诺大医生说，。有些男人在感觉高潮点将要来临的时候就停止磨擦，有些男人则开始慢慢地深呼吸。片刻感觉渐渐消失，然后继续接受性刺激。收紧括约肌。当你感觉到接近高潮临界点的时候。收紧括约肌慢慢地你就能够很好地控制这个过程这称为凯吉尔练习。挤压它。专家们和约翰逊教你另外一个方法，叫做挤压或者阻塞法，它也能有效地延迟射精。握住阴茎，由下往上挤压大约4秒钟，然后放松。当射精冲动消失的时候，重新开始接受刺激。在必要的时候可以重复使用这种方法。小知识。加长作的阴茎。我们不必费心去使自己的阴茎看起来更短一些。事实上，我们总是希望自己的阴茎能够再长一两英寸。如果这样对你很重要的话，你也可以做到。下面是两个增长阴茎的方法。看外科医生。你的阴茎大约有40%—60%的部分隐藏在腹部底下。但是阴茎整根都可以与处骨底部固定阴茎的韧带分离。当阴茎与骨盆分开时；阴茎大概能增长1到1.5英寸。但是，必须从身体的其它部位移植一块皮肤，用来覆盖阴茎延长的部分。加长了的阴茎从外观上不如以前好看，而且摇摇晃晃，不稳定。这种手术只适合于阴茎特别短的男人，医学上称之为阴茎萎缩症，明尼苏达州圣保罗市圣保罗——朗西医疗保健中心泌尿科主任、医学博士保尔·格雷兹先生说。对于他们来说，增长阴茎就是互%的满意了。抽肥。阳郊区域的脂肪能使阴茎变短。这种情况是可以改变的。有一些过度肥胖的人会出现阴茎隐没的现象。即，阴茎的大部分被隐没在腹部脂肪中，而只有很小的残端还延伸在外面。一般说来，过度肥胖的男人每减轻35磅体重，阴茎就能增长1英寸。@su④多锻炼多站台多个便到40岁时进行有规律的检查。当传奇式的乡村曲作者汉克·威廉姆俗唱着“我不会离开这个鲜活的世界”耐，很可能他不是针对其前列腺而唱的，但他本可如愿的。这个核桃大小的腺体，使我们能够体会性交的每一点快乐，并慢慢滋生癌症。前列腺癌是50过头的人极有可能得的。我们当中患前列腺癌的机率是1/8，死亡机率是1/20。到100岁时，每个人都会患这种病。总之，它是癌症家族中的第二号杀手。有时病毒性癌症是潜在发展的，没有什么征兆，然后突然间发作起来，势头十分强烈。但通常，它发展较慢。如果发现及时，它是能救治好的。如果发现时已扩散，它能暂时得到控制。关键是及早发现它。前列腺的角处。前列腺的工作是生产大量精液供精子在其中游动。射出的精液中有90%是前列腺液。前列腺能在性冲动时分泌并贮存这种体液。在性高潮到来时前列腺放被挤压出来并排入尿道，它与睾丸中排出的精液混合，然后都从四望中射出。这工作不起眼但很重要。前列腺液能给射出阴茎的精子提供保护，使其与所遇到的敌对性环境绝缘，并开始寻找卵子。而且，研究者说，似乎前列腺液能给女性子宫颈带来快乐，对其说些“甜言蜜语”，它劝说子宫颈放松。并不再注意大批精子群的蜂拥而入。换房与快乐。作为一个小晚作，功能也有限，前列腺有些成好成坏的次要影响。

好的方面：前列腺的神经末梢很多，可使你在性交时感到无比快乐。坏的方面：前列腺不仅易感染癌症。而且给老年人带来其它难以对付的麻烦。我们将会谈及这方面问题。但首先要注意的是：如何在一生中使前列腺保持功能正常。下面是六点诀窍。步行、跑步、骑车身体状况良好的人前列腺没有什么问题。一切都会平静如常。只须坚持锻炼即可。小时候你老爹也许认为你能忍住小便是个优点，他们只图方便，“我过去可不是像你这样。”充满了尿的膀胱相对来说易将小便排入前列腺中。当发生这种情况时，你会知道的。你排尿时会带血的。因此要时常解小便。尤其，每逢锻炼前都要把尿解决掉，——科罗拉多前列腺治疗中心主任及科罗拉多大学盟家科学中心泌尿科主任大卫·克罗福禄说。锻炼时前列腺场竟尿液刺激。

起来四处转转要多四处走走，别坐得时间太长了。你是坐在前列腺上，压迫着它。它已被压迫得够多了。享受正常的性快乐正常有规律的射精使前列腺避免因充血而发炎。如果你没有与之密切合作的性伙伴，就用自己的手来：手淫。这是医生的忠告。卡车司机，汽车迷，骑自行车者等的生殖器经常不断地受到振动，其前列腺易充血。这种很明显刺激前列腺分泌粘液。如果粘液难以释放，腺体就要充血。减肥富含脂肪的饮食似乎对前列腺有刺激并增加患癌症的危险。纯脂肪似乎尤其不利。对前列腺健康有助的饮食是低脂肪、低胆固醇，多吃蔬菜，谷物、多叶菜及纤维。含维生素A、C、E的食物对前列腺尤其有益。维生素A主要在胡萝卜、南瓜、杏、甜瓜以及菠菜、花椰菜等品种中；维生素C在柑桔果肉及汁、草莓，辣椒粉（红的或绿的）、瓜、菜花、花椰菜等中较多。麦芽、花生仁、杏仁、葵花籽、小虾、植物油及绿色的多叶蔬菜。多吃富锌食品前列腺迫切需要它们。锌补剂对人是有益还是有害尚未有定论，但它锌食物却肯定对前列腺有助益。含锌多的食品有牡蛎、大豆、坚果、南瓜籽、麦芽、鼓、牛奶、鸡蛋、鸡肉、扁豆、豌豆及牛肝。癌症的预防前列腺癌具有隐蔽性，初期无症状，等到严重时已迟了。定期进行检查是将其消灭在萌芽状态的唯一办法。卡夫德对此有所建议。进行体格检查预防癌症所有的人自40岁时起就应每两年进行一次直肠检查，从50岁起每两年进行一次前列腺特定抗原测试，自60岁起每年一次。直肠检查时，医生戴上手套，搽上润滑剂然后对你说：“傍着桌子弯腰并前倾。”医生顺着直肠壁尽可能触摸你的前列腺，探测其肿块、增生、硬化等情况。

前列腺特定抗原检测是血液测试，它能发现第一种检查找不出的症状。如果你尿血，排尿困难或其它症状，不要拖到50岁了再去测试。估计你的潜在危险因素家庭成员中有前列腺癌的人患病，危险性极大。他们应在30多岁时就进行基本的前列腺特定抗原检测，40岁时每年进行常规检查，“我医治的病人中有30几岁就得前列腺癌的。”卡夫德说。

医治癌症电视明星贝尔·比斯白不得不与不谙世事的玛汀娜一起生活，而且还要艰难地把艾迪抚养长大。最后他却死于前列腺癌。音乐家弗兰克·洋波因掉下指挥台而经历了脑擦伤、喉咙割破、断腿等痛苦，总算侥幸活下来，但却没逃过前列腺癌这一关。所有的患者都因发现太晚而无法可治了。但如果及早发现，治愈机率还是很大的。因此要进行年度检查。接下来呢？泌尿科医生要进行活组织检查，以提取一些前列腺细胞。这种检查能看出癌症的活跃程度。一旦检查出来，就可讨论采取什么治疗方案。治疗方式也是应有尽有。对发展缓慢的癌症来说，所采取的仅是监控它的措施。80%以上的前列腺癌患者是超过65岁的男性。在其晚年，前列腺癌基本上能得到控制。年轻人患的是毒性很强的癌，因为年轻人有更长的危险期，在此期间癌症得以生长并扩散。这些人需要化学活性疗法。对于没有扩散到前列腺之外的癌来说，医生可以：用X射线光柱对前列腺施行轰击。用放射性药丸填充前列腺。这样做使得阳痿的可能性达50%，并可引起大小便失禁。冷冻全部前列腺体。切掉前列腺之一部或全部，并很可能将附属的淋巴结也切掉。但这种疗法使许多人失去生育能力并阳痿，少数的人小便失禁。如果癌扩散到前列腺外，就不要考虑前列腺外科手术了。得寄希望于放射疗法，化学疗法或阉割等。为什么要这么办呢？癌细胞的扩散因雄性荷尔蒙的刺激而变本加厉，杰弗逊大学医院泌尿科主任根特·莫龙德说。通过药物或阉割法阻止睾丸素的生成可延长70%的人的生命。如果癌细胞已扩散，这些疗法不能挽救你的生命，但可延长寿命。尽最大努力吧。良性前列

腺肥大：该尿出来了，你清楚这一点。但不知为什么，就是尿不出来。好容易出来了，却绵软无力。膀胱快排空了。你并不能满意。虽然你解了小便但好像没有感觉到。相反，尿又喷出来了：尿尿停停，就像来来去去的公路上的通勤人员。接着阴茎说了：“好了，宝贝，完事了。”但似乎并没有完。但又很明显地，你确实尿完了。你摇了摇你的宝贝，把它放到裤裆里。突然又喷出来了，或滴了几滴。你又有事干了：想方设法去遮盖裤子上的尿斑。

任何此种症状，或附带的这种症状，可能暗示有良性前列腺增生，或简称BPH。其它症状包括频繁的急尿；常在夜间起来小便，即使你晚上睡觉前没喝多少饮料；背下方莫名其妙地痛；会阴疼痛。

你在庆祝球队40大胜之时，前列腺就开始增生。前列腺增生如果不是因为它的位置的话，本也无所谓。问题是前列腺围着尿道，精液是从此排出阴茎。当它增生时，尿道被阻塞。你再也不能随意小便了。有时你根本尿不出来，即使你急得直跺脚。

前列腺癌的机率是12%，而增生机率是50%。只是在确实令人烦恼或尿不出来时，才需要治疗。你要是尿不出来，就赶快去看医生。如果时间太久了就会危及肾脏。

治疗良性的列腺肥大的方法取决于问题的严重性。可以是急救，也可以不采取什么措施、介于两者之间的。有下面几种：

降低荷尔蒙医生们认为随着年龄的增加，体内荷尔蒙平衡状态发生了变化，这刺激了前列腺的增生。在大多数情况下，治疗的关键在减少体内的称为二氯苯义激素的一种化学成分。

传统的前列腺外科手术即前列腺切除术，也有严重的副作用。外科医师从腹部或会阴到前列腺进行切割，除去增生的部分。如果前列腺已经非常大，切割术是唯一选择。

新的外科手术更加精确。用或超声波导向，外科医生可将微型仪器送入尿道，找到阻塞部位，然后：

- 撑开尿道。把一片可活动的金属固定膜放到尿道中被前列腺阻塞之处。这管状的固定膜缠绕着线，被打开后就放在阻塞处。
- 微波烧烤。微波加热柱沿着尿道上去，烧烤肿大部分几分钟。经过如此反复治疗，肿大部分即会松弛下来，不再对尿道构成危险。
- 用微量激光照射。
- 用微型插头传输高频电流，汽化肿块。
- 剪、切或钻。用极微小的刀片从肿块上切除阻塞尿道部分，从前列腺内切割出小缝隙或钻出圆形小孔。

感染：隐隐有烧灼感 当你小便或者性欲亢进时，尿道有烧灼感。但你近年来并没有跟陌生人有过性交经历。你不要匆匆奔向乡村诊所或找江湖郎中诊治，还是去找泌尿医师。可能是你的老伙计前列腺开始感染了。

“谁知道是怎么回事？”卡夫德说：“如果细菌进入前列腺，则很难被清除出去，可能要服几个月的抗生素药。”

细菌入侵者如衣原体菌属，葡萄球菌在前列腺内或形成于腺内的结石上安家，当抗生素药物经过时，它们才受到威胁。要清理它们得吃许多抗生素药。

但卡夫德举的是最坏的例子。实际上许多前列腺感染或发炎都是非细菌性的。有些是病毒，有的是化学物质如尿液进入前列腺后遗留下来的。肛交及佩戴导管都是很危险的。但在海滩或池塘中虱子都会找上门来。或者感染是从身体内其它部位转移过来的。

还有生活方式原因引起的前列腺感染。人们觉得前列腺和膀胱不会受压力等的影响，莫赫德说。前列腺与胃、结肠一样有神经纤维，当我们感到紧张时，它也会收缩。在一项大规模的研究中发现，当那些感到前列腺疼痛的人被教以对付紧张的技巧后，89%的人不再受折磨。

30~50岁的人前列腺最易感染，但可能发生在任何成年人身上。前列腺感染的症状可能与BPH症状差不多或更厉害。急性感染可能向你发起猛攻，使你发高烧。感到钻心的痛，并住院进行静脉注射。

肺要什么 要保持呼吸系统健康，就要在饮食中包含下列物质：

- 维生素E研究表明这种物质能避免肺部受空气污染中的毒素的侵害。每日VE的用量是30个国际标准单位。
- 维生素A这种维生素对呼吸道中的细胞有益，使你免于呼吸感染。日用量为5000国际标准单位。

铁呼吸的各个环节都与铁有关，没有它，身体就不可能传送氧并产生能量。日用量18毫克。

维生素C已知这种物质能防止对肺液的破坏。它还与高一级的肺功能有关。日用量60毫克。

强有力的肺 想在80岁生日时一口气吹灭所有的蜡烛吗？丹佛的全国犹太人免疫与呼吸医疗中心的高级主治医师哈罗德·奈森提出下列意见。

不要吸烟这是你能做的对肺部健康有益的唯一最重要的事情。

深呼吸深度的呼吸可使肺部更耐久，且对身体其它部位有好处。

用鼻孔呼吸鼻孔可使空气暖湿，并能过滤会使肺部感染的微粒及细菌。

进行增氧锻炼跑步、骑车、野外滑雪及其它形式的增氧户外锻炼可使身体肌肉得到更多更新鲜的氧。

别用意念想象呼吸呼吸是种自然而然的为。别试图调节呼吸频率及

深度并因之而干扰了自由内在的呼吸。养成一个好的呼吸习惯，然后任其自然。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 阴毛

为什么会有阴毛呢？当然不是为了装饰它，为它设计样式、喷洒香水。在《毛发脱落与再生全书》里，作者沃特·克兰哈德推测：早在人类社会初期，当人都是赤身裸体，浑身长毛之时，阴毛有时可帮助从远处辨认是男是女。男女阴毛的形状完全不同，克兰哈德指出这一点。女性是三角形的，男性是长方形的。透过密密的丛林，你可看出阴毛的形状，并进而决定是对其进行攻击，还是与之做爱，如果有点不正常的话，或许会兼而有之。

克兰哈德还解释说，阴毛被用来吸干水分，保持住性器官散发出来的独特的访香味道。他指出，如果闻到这股气味，可使他们想到性，并进而性交。阴毛是粗糙、卷曲，尾端有色的，这意味着一般阴毛只能长1英寸或稍长些，然后就脱落掉，由新生的来代替。阴毛并不总是与你的头发颜色相同，因此不要对金发碧眼白皮肤的女人胡乱猜想。为什么这个部位有味？汗腺主要在胳膊下面及大腿间。这些汗腺散发出汗，与细菌混合就产生出一种刺鼻的经久不散的气味。

如今，我们绝大多数人不想有洞穴人那种异味。经常用香皂水洗阴毛部位，结果就使得最初那种气味消失了。如果你想理掉阴毛，可得小心在意。不要用脱毛剂，这会引引起烧灼。最后，注意阴毛倒长时会发痒。肋骨·做呼吸性锻炼·戒烟 烧烤的小排骨烟在香喷喷的调味汁里，冒着热腾腾的蒸汽，再往上加些甘兰菜，一大块玉米面包，一瓶冰镇啤酒。这是多么快乐的时刻。我们勾画这幅图画，主要是想说明：当你想到自己的肋骨时，你像到的基本上是骨头。但实际上是肋间肌使得肋骨具有保护心脏、肺、及消化器官的功能。

肋间肌使肺部向下向外扩张，给空气进入肺创造了空间。当肌肉回复原来状态后，它们逼迫肺呼出气体。至于肋骨，你有12对。它们与你的脊柱相连，弯成弧形。其中7对向前弯曲，与胸骨相连。下面的3对，被医生称为假肋，也向前上方弯，与L面所提的肋骨相连，最后两对与前面任何部位都不相连，被称为漂移肋骨。肋骨折断的劈啪声

如果折断了某根肋骨，你会立即有感觉。“是相当痛苦的，”托拉字医院急救中心主任布鲁斯·贾克说。肋骨断裂通常是因为跌倒或遭到打击。如果肋骨架某部位痛得不能动弹，医生就要检查是否有肋骨断jP，有时不需X射线。如果只断了一根肋骨，医生用不着费多少力气。冰袋及消炎药通常就能止痛，贾克说，医生会对你的休息及运动状况提出建议。但如果肋骨是粉碎性骨折，医生就必须进行外科手术修复它。什么是“肋骨擦伤”？这一术语实际上是三种不同损伤的统称。不同于其它骨头，肋骨——尤其是最下层的——易被冲击力擦伤。这是第一种类型的损伤；第二种是拉伤肋间肌。第三种可能的损伤即肋骨与胸骨间关节脱臼。

保持肋骨健康 除了避免可能引起断裂或擦伤的外伤之外，你能做的就是在外伤中把肋骨支持肌的损伤减少到最低程度。要做到这一点，加利福尼亚大学神经病学临床副教授兼洛杉矶按摩学院研究所副教授斯各特·哈德曼有些建议。进行呼吸深呼吸，深呼吸锻炼可使肋间肌得到锻炼。正因此，当你肋骨损伤后，呼吸、咳嗽甚至笑一下都很痛。

锻炼腹肌 和胸肌可使肋骨得到必需的支撑物。如果这些主要的支持肌能提供强有力的保护作用，外伤就会减少（参看第三部分胸肌锻炼法及腹部锻炼法）。戒烟吸烟可导致加重肋间肌负担的慢性病并使肋骨扩张受到阻碍。题瞪眼多喝水暖唱纤维质含物 在波利尼西亚于探、使人透不过气来的天气里，干热风及寄辣的太阳光简直能把小岛上的居民烤死。这增强T他们的黔，瓦那国部落民依赖于你无法找到的水源生活。



通过咀嚼苦根，瓦那图妇女们使唾液腺保持必需的水分。她们把这种根劈成一种中空的瓢，加上点水，放进可可树叶，使劲榨压。过一会儿，可可叶被压成粘黑的淤泥状，而卡法水漂在上面。在一种叫央歌那的仪式上，瓦那图男子们用稻草杆吸吮这种卡法水，喝一杯就可使你晕头转向，两杯下肚你就会跌倒在地。“这种东西味道不错，0000000”爱瓦城爱瓦大学人类学教授马歇尔赞许说，‘卡法酒并不对脑施加影响，但它劲道很大，使你身体其它部分变得柔软乏力。’唾液的作用 我们可用唾液舔邮票将其粘在信封上，可造卡法酒。99%都是水的这种磁性液，可软化食物，在说话、吞咽时润滑喉咙，其中还有强力酸可将淀粉分解成葡萄糖及其它简单的碳水化合物。酶还可通过将无味的淀粉转换成糖而增强口味，当你咀嚼含盐食物时会慢慢感到甜味也是因为唾液中的酶。

唾液是身体里抵御口腔内的300多种细菌的第一道防线，对防止口腔感染及牙齿损伤有重要作用。“唾液减少可使溃疡细菌在口腔内找到理想的生息地，可导致牙床溃烂、感染。”爱瓦大学牙科教授文森特说。并且，通过中和血小板中腐蚀性酸，唾液还可防止龈炎，这是牙龈的初期症状。

保持唾液充足 身体内的三个主要的唾液腺——嘴的两侧，口腔底部，胯下——一天能产生一夸脱的唾液。唾液腺随时处于整装待发的状态；你不知道你何时会发表一番演说或吸进一些新的细菌。但食物一入口，唾液腺就会开始分泌唾液。保持唾液腺健康就意味着使它们功能正常。以下是几点建议：咕嘟咕嘟地喝水因为人体每天分泌1夸脱的以水为主要成分的唾液，要保持唾液充足，每天要喝至少8杯水，福克斯说。足量的水不仅可使唾液腺及口腔免于脱水，且可防止细菌侵袭，冲掉口中食物残屑。吃一些蔬菜有些蔬菜如胡萝卜、芹菜咀嚼起来咯吱作响，它们能使口腔内充满有保护作用的唾液，福克斯说。

多进食纤维以遣送陈体挂康吃富含纤维的食物来保持唾液腺的健康。“对唾液腺最有效的刺激是在进食时咀嚼并品味食物。高纤维的食物能极大地刺激唾液的产生”，福克斯说。

田n香糖咀嚼口香糖有助于唾液的分泌。但要避免那些含有糖分的口香糖。糖分给细菌提供了生长环境，福克斯分析说。服用维生素某些重要维生素的缺乏会使口腔失去水分，变得干燥。维生素A及维生素C的不足可使唾液腺功能降低以至于完全无用。要保证每天服维生素A剂量为5000国际标准单位，维生素C60毫克。“每天的维生素进补量应满足唾液腺的正常需要”，福克斯建议说。当唾液分泌不出时 你对唾液腺唯一担心的是突然间唾液分泌不出来。“棉状口腔”是对口腔干燥的一种称谓，通常会令人感到不舒服，但这种状况较为少见，且是短期性的。但是，如果你是长期性的口腔干燥，就应找医生检查。它可能是更为严重的疾病的征兆。当唾液晚产生不出足够多的唾液时，专门术语称为“口腔干燥”，这不仅影响进食、说话，而且使得口腔易受细菌侵袭。“口腔干燥通常是服药产生的副作用。实际上，包括抗组胺剂、减充血剂在内的400多种药物都能产生这种副作用。”福克斯说。

如果感到两三天来口干舌燥，不要急躁，很可能是暂时性的。“暂时的口干并不是什么问题，但长期口干舌燥能引起严重的疾病。”福克斯说。因此如果过了3天，唾液分泌仍不见增加的话，就去找内科医生或牙医。仅磨头人天冷对公有这益冲洗头皮 想体验一不快乐的设党吗？试者按摩头皮。让专业按摩技师按摩头皮5分钟。你可能会要求继续下去。轻轻地用担关梳理你的头皮，绍中体验那种感觉，你也会觉得舒服。这无疑是一种极好的窃物，它能增加血识见并使人精力充沛。但它真的对你的共度有用吗？能促使乌黑的头发长出来吗？许多已证实或未被证实的所谓治愈秀头的药物包括各种各样的发油、软膏。一种特制的头皮振动器被认为能使头发长出来而投放市场。奥妙在于：轻微的敲击头皮有助于血液循环，促使头发生长，《男性保健大个》一书的作者萨阿·布尔说。

但不要特迷信态度。“没有证据表明按摩总会促使头发再生”，托布，美尔说，他是南加利福尼亚大学教授，《头发再生指南》一书作者。美尔说：“刺激头皮可能会促使毫发暂时生长，但我没见过哪个关头的人其头发忽然间变得乌黑发亮起来。”毫毛是稀疏、短

小、无色泽的那种头发，跟桃子表皮的绒毛差不多。但轻柔的按摩并没有什么害处，美尔说。如果感觉很舒S无为什么不试试呢？

1. 手指弯曲，将指尖置于头皮中心，紧贴前额。
2. 将手轻轻向后推，适当用力，同时手指也随着向后移，到头骨的后部为止。

3. 离光前手指所在位置旁侧1 / 4英寸，继续做。如此反复，直到全部头皮都被按摩过一次。
4. 如果感觉到某个敏感点，就把手指停下来呆一会儿。直到此处不再有痒的感觉。

还有种更恰当的方法可使你感到刺激。头皮就像身体的其它部分，不停地废弃旧皮肤。用洗发剂洗头时按摩有助于将皮脂——实际上，是老的皮肤及变干的头皮油——冲洗掉而不是像雪片似的落在你肩头。因此头皮保养的基本技巧是：用中性的洗发剂定期洗头，将多余的皮脂及头发上的附着物洗掉，美尔建议说。如果头皮是油性的，则每天都要冲洗。如果是干性的，隔天洗就可以了。保持凉爽 头皮的功用与头发关系并不大。头皮是身体的散热器之一——20人惊奇的凉爽系统，布兰迪说。他是匹兹堡大学皮肤学教授。

大量的血液通过头皮表面的众多血管。当身体温度过高时，它们会伸展开来，从而增加血流量。体热的80%是通过头皮鼓发的。当感到冷时血管就收缩，但不足以防止热量散失。因此在严寒的天气里还是需要戴帽子的。搔痒 搔痒说明了什么呢？你可能有皮脂溢，这会使得头皮屑掉落。也可能是头皮过分干燥，还有一种可能性不大但仍存在的原因是有严重的感染。轻微的皮脂溢是正常的，它加速了死的皮细胞的脱落。它会因压力、疾病、对头发生出的物质起反应、过敏等而加重。防止的首选办法是喷些喷发剂及冻胶，用中性的洗发剂勤洗头发，并用非过敏性的调节器，美尔说。如果这些无济于事，就使用去皮屑洗发剂，要使其发挥功效，就得将其涂于头皮上，保持三五分钟。许多头皮屑洗发剂因含有各种活性成分如锦、焦油、水杨酸、硒、硫等而非常有效。每种功效稍有差异。医生建议如果你如果其中一种不管用，就试另外一种。皮脂溢是腺体发炎而导致的较严重的头皮屑。此时你会在头皮上发现红色肿块，去清洗发剂会很快使其消失。伸展脸部经常伸机电 腿骨与膝盖骨相连，膝盖骨与股骨相连。腿骨与大脑控制的神经相连，如果你被增到腹部，你会感到很痛。如果你的腹部断裂。你会体验得更深刻。“没有什么比腹部受伤更糟的了，”曾任美国足部运动医学院院长的威廉·帕特说，“许多人在受伤后才意识到这一点，此时后悔也来不及了。”从解剖学角度来说，腹部也没有太复杂的结构。有股骨（小腿上的称为排骨），有一组肌肉，最突出的一块称为前肢肌。每块肌肉都有腱，它们与骨头相连，使得你可移动小腿。当你使肌肉及运动过劳时问题就来了。这些肌腱受到刺激，慢慢地会有轻微的拉伤。这种情况引起的疼痛称为肌腱部分裂。任何步行或跑步者都会患此病。但在走路时脚过分内倾者，即脚转动得过头的人患此病的危险性更大。防止肌腱裂的最好办法是锻炼前做伸展运动，帕特说。如果你已患肌腱裂症，他建议用冰块冷敷肌腱达20分钟，并服用一些止痛药如阿司匹林或布洛芬（取决毛巾置于冰块与皮肤间防止冻伤）。在恢复锻炼之前需要休息几天。当你开始走或跑时，头几天要注意别太劳累了。有时难以区分肌腱部分裂与骨折。“当你锻炼时都会令你痛得发疯，”帕特说，“一般来说，肌腱部分裂在锻炼时受伤的计能性较小，而骨折的机会就太多了。”

不管哪种情况，都不要瞎摆弄。如果你觉得是骨折，就去找医生，帕特建议说，如果置之不理，本来非常小的骨折会变成打上石膏及钉上螺丝钉的大问题。如果你碰巧遇上了棒球明星格比·本尼勒，别问及他的肩膀。右肩肌肉及肌腱拉伤迫使他退出1992年的比赛。曾用外科手术加以治疗。但一年之后，当地参加第二里比拉时，左肩的韧带断裂了，从而本年度比赛也无法参加了。肩部关节很精巧，它可使得人们以每小时100公里的速度掷出小球，同样可向相反方向掷出500英尺。肩关节还易拉伤、扭伤、脱臼，受损。即使不是运动员，也可能遇到麻烦。肩部构造很简单 由于肩部有球窝关节，肩部可做出各种难以置信的动作。与臀部关节不同，肩关节有脱骨的球形头，位于浅窝之中。这浅窝由肩板形成，这使得肩部可以无阻碍地转动，但也不是毫无代价的。“肩部因其活动范围很大而很独特，”戴维·阿克说。他曾给鲍比·本尼勒做过手术，“不妙的是，这部分关节是由复杂的软组织网络而不是由坚硬的骨头保护的，因此这个部位极易受伤。” 肩痛常识 当阿克

谈到软组织时，他是指由韧带、位和肌肉构成的支撑肩关节的一个紧密网状组织。在这个网络中最重要的是被医生称为旋转轴的四块肌肉及它们的腱。阿克说，旋转轴包围着关节。使肩部各部位恰当地联成一体，并使球状臂骨安然进入浅窝。但是，当肩伸展或拉紧超过其正常限度时，就要出问题。当上述情况发生时，精巧的腱会撕裂，支撑关节的软骨组织会损伤或发炎。这种症状称为胜炎。

正是这种累积的软组织损伤使得本尼勒无法参加1992年赛季的比赛。由于重复运动如投掷、游泳等而对肩部产生持续的压力，这种伤害使得学节软组织的支撑功能减弱，软组织在这种脆弱的状态下很容易断裂。撕裂可导致疼痛，脆弱，咯吱作响的声音。脆弱的关节也会使房部的键在臂骨和肩呷之间被夹住。这种痛苦的症状称为冲撞。肩部卫生 毫无疑问，如果你想使你的肩部强壮不受伤害，就应该参加锻炼。阿克建议说：“保持肩部健康的关键是关节周围的肌肉要保持强壮并且平衡。你需要肌肉保持均衡以固定关节并防止对某一部位过分压迫。第二个方法是彻底放松或剧烈运动，这取决于你的个性，这是常识性的东西。重复做某一个相同的肩部运动，如连续据6小时的木头，你肩部必定会受伤。如果你试图移动房顶隔室内80磅的箱子，你可能会不恰当地用力猛拉。假如必须用肩部承受不寻常的压力，一定要在这之前及之后使肩部充分伸展开，这是阿克的建议。最后一个保护方法很简单，就是密切注意肩部的疼痛、僵硬及其它症状。肩关节十分复杂，一般的医生很难精确诊断出这些扭伤。阿克建议，如果感觉异常，就给大夫打电话。记住；肩关节不灵便就意味着手臂不灵活，谁想成为这个样子呢？

你会在本书第三部分：全面健康指导的《肩和领的锻炼》里学到几种锻炼方法和一种护肩方法。此外，还有一种扩展旋转轴的简便有效的方法。轴转肌治疗 如果肩部不适就放松。卫生防护已在这方面发展十分成熟。“大约90%的肩部毛病能通过停止对肩部产生压力的行为或使受伤的组织复原得到解决。”圣弗兰西斯科市弗兰西斯纪念医院运动医学中心主任、外科矫形医师、医学博士吉姆·格瑞克说。下面几种方法可供选择：接收疼周信息如果进行一项特殊活动时肩部开始疼痛，停止工作并注意这个讯号，阿克医生建议。疼痛意味着肩部已受到伤害。用冰消炎用一条轻柔的毛巾裹起一个冰袋，在你的肩部放上10—20分钟，阿克建议。这样可减轻肿胀。不要直接将冰块放在你的皮肤上，这样会伤害皮肤组织。

随后用热敷如果肿块已消除，就换个方法，阿克说。热敷会促使受伤部位的血液流通，加快愈合。使用医疗手段阿司匹林、布洛芬等止痛消炎药并不能解决。上述问题，而只是暂时减轻一下病痛。服用时注意遵循规定剂量。但对服用时的反应要随时注意，阿克提醒说：不要以为阿司匹林消除了疼痛，问题就解决了。肩部出现毛病时 鲍比·本尼勒的肩部第一次出毛病是数年累积成的，第二次是丁到一秒钟，他踩虚了脚，肩部重重撞在地上。结果臂骨头完全脱离肩臼，这称为肩部脱臼。程度不太严重的脱臼称为半脱位。这是说球状骨突然脱离自窝然后复原。第三种启伤是裂口。裂口发生在肩胛与销合连接处。如果你肩部遭到猛烈碰撞而撕裂了连接肩胛与锁骨的韧带，肩部就会开裂，并伴随着剧烈的疼痛。如果发生上述三种情况，只有一个办法，立即去找大夫。他们不仅能止住疼痛，且能给你提供专业性帮助。保持温润及病毒，空旷的地方总是很快就被废物细满，这是我们生活中一条不成立的规律。汽车见箱、桌子的抽屉、地下定筹莫不如此。你身上的实也不例外。窦是位于耳、眼后方附近的八个充气的洞穴。它们的主要工作是滤出病毒、尘埃、污物，变应原及其它肺部不能接受的空气微粒。它们根据肺部对其内部空气湿度和温度的要求，也将干燥的空气加湿，将热空气冷却，或将冷空气加热。其它功能：宾对声音产生共振。由于它们是骨骼中的空洞，因此可以减轻头盖骨的重量。由于存在这些在你头颅中的，你就可以更加轻松地支撑脑袋。窦还是制造粘液的工厂。呼吸系统中这些有壁膜的洞穴一天能生成一品脱至一夸脱的粘液。这些粘性分泌物能捕捉进入鼻腔内的微粒。纤毛，这些极微小的绒毛，能把进入鼻根的微粒扫除。窦的保养 也许超人的窦没有毛

病。我们这些人见人嫌？就剩痴心妄想了。出现毛病在生活中是常见的，但如果想使它尽量少出些问题，还是可以做到的。根据纽约市纽约医科大学耳鼻喉科学家查理斯·科曼的建议，应该做到如下几点：多喝水你的鼻窦一天能生成一夸脱的粘液。这些粘液会顺着你的喉咙往下流。因此每天应多喝水，这可以使粘液不至于太粘稠而影响正常流动。选择含维生素A多的食物吃黄色或红色的水果和蔬菜。因为它们富含维生素A能使你的口腔保持健康，争取能每天摄入5000个国际单位。避免不法空气尺度由自己掌握。避免暴露在严重污染或通风不畅的空气中。空中的微粒和化学物质会使鼻窦感到不适。从最简单的小事做起为什么我们要心甘情愿地忍受折磨呢？别再硬逞能。如果你对猫过敏，就不要和它靠近。如果吃了泡菜鼻子堵塞，就别再吃了。呼吸通畅不比泡菜重要得多吗？饮酒要适应乙醇尤其是红葡萄酒使鼻腔膨胀，这不利于粘液流出，也不利于空气吸入。注意恢复如果鼻子干燥，就弄湿润它。尤其是在于冷的冬季，你的鼻子前部更干燥，可以一天数次服用药膏，凡士林或盐水具剂。鼻窦常识 鼻窦就是一个或多个鼻窦发生的炎症（发炎是如果体内有杂质，身体为隔离受伤或感染的部分，抑或是消灭入侵者所采取的反应措施。发炎的通常症状是发烧、红肿、失去疼痛感和部分功能）。一旦薄膜感染，鼻窦就不能正常排出粘液，鼻窦损害脸部，使你的鼻涕变成黄绿色，变得疲惫不堪并影响正常呼吸。传染病是导致鼻窦的主要原因。这其中有70%是细菌引起，30%是病毒引起。通常情况下感染是从身体的其它部位进入鼻窦的。这就是你在着凉或感冒时或其后可能得鼻窦炎的原因。你的肺部最终赶走了这些细菌，因此它们向上游动以找到一个安身之地。有时空气污染、潜水游泳或者极冷极热都能使鼻窦发炎。众多的原因使鼻窦在与病菌斗争中产生疼痛感与不适。上述这些病例是突发的，因此是急性的。慢性鼻窦炎则是患病三个月或更长。也可能是你有三个或更多的鼻窦感染长达六个月。丹佛市科罗拉多医科大学耳鼻喉科和康复医学系临床教授罗伯特这样认为。大约3,200万美国人患有慢性鼻窦病，而且人数还在增加，部分原因是户内户外的污染物数量增多。罗伯特认为。实际上，鼻窦炎是30—45岁的人群中最主要的慢性病。“鼻和鼻窦是体内主要的空气过滤器，它们所过滤的空气变得越来越脏，毒性也更大”，“罗伯特说：“试着用砂纸在手背上一天磨几次，你能想象出这部分皮肤的样子么？你的鼻窦的膜正是遭受着同样的命运。”由于鼻窦炎的影响，使膜层变得粘乎乎的，尤其是其上的纤毛受到了损伤。有时，特别最暴露于污染物或干燥的空气之中时，薄膜根本不可能再康复，在以后也随时有感染的可能。对付诸鼻窦 尽管鼻窦炎发作对舒适的生活是个障碍，还是有办法使鼻腔通畅，呼吸自如些。医生有如下的建议。全身沐浴于蒸气中按照医生的要求，浴于蒸气中可使充满粘液的鼻子放松并流通鼻窦，位于奥马哈的内布拉斯加大学医学中心耳鼻喉科及颈外科系主任，安索尼·杨克教授说。“你应进行蒸汽浴，坐着果上一会儿”，他建议说。警腰进行禁洗浴另一个进行蒸汽浴的办法是斜靠在装有热管道的水盆上，同时以毛巾包头。一次做5—10分钟，一天4次，设在华盛顿的乔治城大学医疗中心临床医学教授阿克安德如是说。在水中加几滴桉树油能增加流通鼻窦的机会，他说。注意：升腾的蒸汽可能烫伤你。靠在盆上之前，一定要把盆从火炉上取下来，并揭开盖放出积聚的蒸汽。但不管怎样，别喝桉树油，这东西有毒性。削成抗组胺药用更别用抗组胺药，它们使得粘液变稠变干，罗伯特说。“粘液越稠，要把它从鼻窦中疏通出来就越困难”，他解释说。服用减阻鼻窦药服用包含减阻鼻窦剂的单动药片如假麻黄素，戴维·往林伯格说，他是托马斯·杰斐逊大学医院耳鼻喉科学家。减充血剂能收缩血管，使空气在鼻孔中流通，减缓压力。别用药过已使用减阻鼻窦的鼻喷剂达3天以上可能使你呼吸更加困难，杨克说。“使用任何一种减阻鼻窦喷剂时间过久，可能使鼻腔壁产生不良化学反应”，他解释说。这形成了恶性循环：你使用喷剂，结果导致堵塞，又得用喷剂，如此反复。长距离步行一周三次，一次至少20分钟的增氧锻炼可使你呼吸更觉舒适，杨克说。“鼻窦带来的麻烦之一是体内组织的含氧量过少，这使得某些细菌活跃起来”，他说，“通过加快新陈代谢，你可以改变这种状况”。加香料使食物味道浓厚辛辣的食物可使鼻子畅通，使得粘液变得疏散，鼻腔壁变得湿润，杨克说。尝尝辛辣的墨西哥风味小吃或一汤匙辣根制成的调味品，他建议说。用盐水冲洗鼻孔罗伯特建议用盐水刺激鼻窦。用1/3茶匙的非碘化食用盐，一小撮二次加热的苏打。一杯温水（无氯的瓶装水最好，罗伯特说）混合，搅拌均匀，直到盐及苏打完全溶

解，然后将其倾倒在长条形的玻璃杯中。头向后倾斜，用拇指堵住一个鼻孔，把溶液注入另一鼻孔中，另一鼻孔依样做。在市场上买的盐水接以如“海洋喷剂”之类的药剂亦可收到相近的效果。戒烟香烟中含有的刺激物对鼻腔壁很不利，杨克说。如果你在家中抽烟，烟聚集在房间里，你又重复吸进。如果非吸不可，就在外面吸，使房间保持清新空气，在车内也一样，他说。赶快从床上起来闭眼躺在床上时间太长可能恶化拥塞的状况。平躺的姿势会加重拥塞，因为流通减慢了。把枕头垫高可能有帮助。别成眼镜眼镜有时夹在鼻梁上，加重了鼻孔的堵塞，罗伯特说。他建议使用隐形眼镜或较宽松的眼镜。请求帮助如果以上办法都不见效，医生可通过抗生素药帮你消除鼻炎。对于急性的鼻窦感染，首选治疗法常是眼红霉素或羟氯李青霉素10天。对慢性的来说，你可能要服用抗生素药或减阻塞剂一月，扬克说。但注意抗生素药也别服用过量。这有可能使细菌增加抗药性，从而杀不死细菌。最后的一招是做外科手术加宽塞的开口。如何对付感冒在本年度内，你可能会感染感冒病毒，患上人类最常见的这种疾病达2次或4次。为什么呢？因为有数百种致感冒的病毒。你的身体不可能对所有病毒都有免疫力，克曼说。至少你的免疫力比孩童的强，他们的免疫系统没有充分发育。小孩一年内可能患12次感冒。因为感冒是塞病的主要原因，我们提供机感冒的方法。担贫因为感冒是通过接触传染的，勤洗手是很重要的，并且不要用已患感冒着的物品，杨克说。“在办公室里每个人都怕别人在其旁打喷嚏，因为他们担心吸进细菌而被感染”，他解释说。“但如果你摸了一下患感冒者刚碰过的门把手，接着就用手摸眼睛或鼻腔，你就很可能被感染”。在飞行中要特别注意感染病毒的最常见地方是在飞机里。安足·西蒙说，他是加利福尼亚大学家庭与社区医学的临床教授，且是《在给医生打电话之前卜书的作者。因为飞机上人太多，乘务员分发并且收集茶杯及生活用具，在飞机中一定注意面对面的接触。别忘了感冒时坐飞机能引起鼻、窦间短暂的阻塞，扬克说。如果是不得已，则在飞行前要用鼻喷剂且服用减阻塞药以收缩鼻腔。每天服用维生素C维生素C能很好地对付感冒，罗伯特说，“根据是它有减阻塞效果，这就是为什么维生素C能抑制感冒的发展。”他建议每天服2000毫克，一天分四次服。注意每天服用超过1200毫克可能引起腹泻。最近一项研究表明，维生素C之所以能治感冒是因为它能加强免疫系统功能。57个患有支气管炎和支气管一伽炎的病人一天服200毫克维生素C，过了4个星期，他们的血浆显著增加，白细胞中的维生素C含量也增加了。嗯汤你可能觉得这是无稽之谈，但鸡汤确实对感冒有治疗作用，佐林伯格说。每天能喝一碗滚烫的鸡汤能减轻感冒的症状。研究表明是吸入的热气起了作用。小知识判断朝的位江如果你曾有过塞住头痛，你很可能对这种产生粘波的塞在什么部位有清楚的了解。颠塞在眼、真的上方及额的后方。你还有上颌，这里有锥形的塞分布在颧骨内侧。筛状塞分布在上颌上方及眼眶骨之间。25人中有1人没有塞。小知识粘液带来的启示试着观察你的粘波不像深书那么有趣，但它有助于你发现你的毛病。一般的感冒及过敏对，粘液稀薄、清而白，但实都感染后鼻孔分泌的粘液是无例外都是调的、黄色的。如何区分感冒与过敏呢？从粘浓的颜色上是看不出来的，但从其它症状中可作出判断。过敏的症状很可能是偶发的，而不是连续的，常伴随有打喷嚏及发痒的症状。感冒常伴有头痛、喉痛、低烧。小知识内窥镜手术：把自己检查如果你长期患有塞病，你可通过外科手术将塞变宽。每年约有50万人进行这项手术，以此将连接塞与鼻的通道拓宽。医生通过用CT扫描对受感染的塞进行检查，在显示鼻子内部的微型望远镜的帮助下，医生进行1—2小时的手术。托马斯·帕斯克解释说，他是威斯康车一麦迪沙大学的耳鼻喉科学副教授。手术期间，医生去除粘液膜及塞腔内的薄骨，这样就将连接鼻与塞的自然开口由孟毫米增到1厘米，帕斯克说。结果是通道不再容易堵塞，这使得细菌难以进入充满粘液的塞。做这种手术值得吗？“你可能觉得有点痛，但真正开始后，也并不像你想象的那么痛苦”，帕斯克说，“经过这种治疗的人都说感觉不错”。冒院条组成成年人共有206块骨头模骨的长度是体内骨头中最短的（位于中百户）。仅有0.1英寸下肢关#仅在沂走过程中旋转就达2狐万圈骨架常识骨骼系统并不仅是骨头，还包括软骨、关节、韧带及健。这些部分合在一起，支撑你全身的肌肉，组成一个强壮而柔韧的支架，使得你可以跑步、投掷并改变电视频道。软骨是半透明、坚韧、有点弹性的组织，只存在于少数几个部位：鼻、关节和少数肋骨。关节



即骨头的结合处。它们有的结构比较复杂如肩部，有的则较简单。韧带比较坚韧，连接骨与骨。肌腱，连接肌肉与骨头，在关节弯曲处如手指、肘、膝等部位有减少摩擦的囊，其中含有浆液。随着骨龄的增大，骨骼逐渐受损，断裂机会增大，尤其是脊椎和大腿骨。因为你是保养你的身体的主要“工程师”，所以保养好骨骼，使其延缓老化是主要目标。

如何使骨骼长期保持强壮 如何使你成为一个强壮的小伙子，至少从骨骼上看是如此？哈佛医学院副教授哈罗德·罗斯提出了一些建议。 营养物质的摄入钙（每天1000毫克）及维生素以每天400国际单位）是骨骼必不可缺的营养物质。人的血液内有一定量的钙以保持肌肉及神经的健康。如果不摄入足量的钙，人体就会吸收骨骼储存的钙，从而使骨质疏松。但钙的摄入量够了，维生素D的量不够也不行。这种维生素可使你摄入的钙进入血液。 进行负重练习负重锻炼可增强骨骼。如步行可使腿骨得到锻炼，台式压机则可增强臂骨。如不锻炼，骨头会变得酥脆。 保持正确姿态良好姿势非常重要。它可使你的骨架保持协调，避免因懒洋洋地走路而产生的无谓的压力。减轻背部疼痛。 保持柔韧性儿童可以自如地弯腰，常令你感到不可思议。40余年后，同是一个人，着小腿被蚊子叮了一日，还得费力地坐下来搔痒。柔韧性可使你减少受伤的机会。这对健康、活跃的生活方式大有助益。它还可使你显得年轻。因此在平时锻炼时要特别注意做伸展运动。 避免食用不利于骨头生长的物质常见的一批对骨骼生长不利的物质有：乙酸、脂肪性食物、烟草等。对成年人有害的另一种情形是：终日泡在电视机前。当然还有其他不利因素。避免日晒保持湿润。

有的人对他们的皮肤非常不满意。但少数人对他们的皮肤很迷恋，比如一个俄勒冈作家临死时的愿望就是把一册诗集捆在他的肉体上。 “他为自己的皮肤感到非常自豪”，他的道播解释说，“他认为这是他极好的象征”。 其中确有奥妙。尽管偶尔有擦伤等情况，皮肤还是有奇异之处。成年人的皮肤约有20平方英尺，重100磅，从而成为人体内最大最重的器官。仅1平方英寸的皮肤就有600个汗腺，100个皮脂腺，65根毛发，20条小血管，数以千计的神经末梢。 人体内的皮肤厚度不同。脚底下的皮肤最厚，眼睛处的最薄。但无论何处的皮肤均能使体内器官免受化学物质及强烈太阳光的影响，并且是防止细菌及其它外来有机物的第一道防线。皮肤还能调节人体温度，血压及体液，对维生素D这种重要营养物质的产生也有举足轻重的作用。 开始认真考虑一些基本常识 因为皮肤暴露于外，它比身体其它部分更易受伤病困扰。同时，它是有弹性的。但要使皮肤保持完好仍需要努力。下面是几点保养常识。 避免日晒“我从未见过哪个人终日站在X射线机前而感到快乐。但太阳也产生同类的射线，而人们经常曝晒于阳光之下”，克罗拉多的一名皮肤病专家罗让·高汉说。除了使皮肤变薄，加速其早衰之外，曝晒于阳光之下还使人易患皮肤癌。 但晒黑又对皮肤有防护作用，皮肤病专家波·拉泽说，他还是《皮肤及头发护理400个难题解答》的作者之一。变黑是皮肤的防护机制，暴露于阳光之下能产生一种导致皮肤变黑的色素，以免使皮肤进一步受到太阳的伤害。但晒黑本身也是皮肤已受到伤害的征兆。 但一个人从不将身体暴露于阳光之下是不可思议的。暖暖的太阳光照在润湿的皮肤上，凉爽的海风吹着，这些是我们所向往的。但是不能过头。别无谓地晒在太阳光之下，如果要外出，戴上帽子，长袖衬衫。在皮肤上涂一层防晒剂，起码可保持15分钟—30分钟，每隔两三个小时就涂一次，高汉说。在阴天也要采取类似防护措施，他补充说，因为强烈的太阳光线能穿透乌云。 要有午睡时间上午10点到下午3点尤其要避开太阳光照射。此时太阳光照最强烈，对皮肤最易造成伤害。豪斯顿贝勒医学院皮肤科主任琼·沃夫这样认为。如果你没戴表，请记住这一简便方法，如果你的影子比你的个子短了，这表明日到中天，此时对皮肤的伤害相当大。洗澡时要轻柔搓洗一两天就用中性肥皂或甘油搓洗一次，新奥尔良图兰大学医学院皮肤学副教授迪姆斯·菲尼建议。中性皂使皮肤变得清洁，且其残余物易冲洗掉。粗糙的肥皂使皮肤变干，且破坏起防病作用的防护层，留下不良残余物。 你的皮肤像洋葱一样有几百层，这里是最主要的三部分。 表皮层：作层薄纸一样位于最外层，由扁平的死细胞组成，用体内油质聚合在一起。表皮层是具体坚韧的外保护层。就在其下是活细胞层，它不断地向外层移动，以取代不断脱落的死细胞。据估计一成人结其一生要脱皮达40磅。对年轻人来说，皮细胞自任穆到表皮层到死其需21天左右。到35岁时，时间延长了一倍。困苦更新速应变但，



皮肤开始干裂、出现皱纹，显得老化了，有伤时愈合速度也变慢了。表皮层中有的细胞能产生黑色素，这是种确定皮肤颜色的色素。真A：由一种坚硬的蛋白—胶原及弹性纤维组成。五是支持皮肤的结缔组织，其内颇有产膜及血管源于调个体温。它还包含有空胞，有使表皮层平滑松软的作用胶有神经末梢；用来感受热、冷、压力、疼痛、触觉等。

皮下脂肪：有时被称为内皮层，皮下脂肪是能性储存的一种形式，是身体的绝缘层，还是皮肤与肌肉的缓冲地带。水太热或太冷都能对皮肤造成伤害，因此应用相当于皮肤温度的温水（约34—37℃）冲洗，离汉说。少打肥皂“没有必要在全身都打上太多的肥皂。

人体的大部分皮肤都不会产生清洁剂来清除的东西”，菲尼说。如果你对肥皂过敏，那么在淋浴时用中性皂冲洗脸、腋窝及生殖器，其它部分用温水冲洗即可，他建议说。多步行“毫无疑问，有规律的锻炼有助于皮肤健康”，明尼苏达大学医学院皮肤学教授阿伯特·克莱曼说，“不锻炼者的皮肤较薄，而薄的皮肤很脆弱”。一天步行20分钟，一周3次，对你的皮肤增强抗病力很有好处，他说。减轻压力压力可能引发或恶化皮肤病，高汉说。练习瑜珈或静坐等有助于放松的技巧一天练10—15分钟，可使你的皮肤处于最佳状态。饮食要得当仅靠食物或维生素并不能改善皮肤状况，医生们这样认为。但均衡的饮食包括多样的水果、蔬菜、面包等能使皮肤更健康，沃夫说。

日晒，不要被烤焦了。你想着你皮肤是白晰的，你妻子却说你有点皮肤发红。当你回到住处照镜子时，你的皮肤已红透了。再见，节假日；再见，痛苦。日晒是过度暴露于太阳光下所致。太阳发出的射线能穿透皮肤，使其内好几层的细胞受到伤害。相应地，血管扩张，导致皮肤变红，一些化学物质渗透到皮肤中，使其发炎。经过几天的疼痛与发痒，死掉的皮肤脱落，红肿消退，更严重些的日晒能导致呕吐、发烧。那些皮肤姣好、满头金发，或老红发，有斑点的人比皮肤较黑者更易受伤。日晒不仅仅使人烦，它还降低皮肤的弹性，使其过早出现皱纹，扰乱皮肤的遗传结构，并使患皮肤癌的危险增大。日晒随时回延长会自愈，起码你看起来如此（即使日晒自愈了，皮肤上还是会或多或少地留下印记入情况较严重者，可用类固醇缩短治疗时间，不过清遵医嘱。情况不太严重的，可用下面几种办法减轻症状：别涂太多的化妆品“你应尽量减少用化妆品，因为有些软膏及涂剂能产生过敏反应，或与其它成分起反应，使皮肤受到不应有的刺激”，沃夫说，“我常建议洗温水澡并喷些湿润剂，这种办法挺有效”。调制醋费浪类东西侧些醋在温水中，浸泡于其中进行温水浴，沃夫建议。醋能减轻痛苦及炎症。洗澡时加点燕麦粥也能缓解病情，如果你遵从医嘱的话。服用阿司匹林每4—6小时服用一次阿司匹林有助于消除日晒症状，沃夫说。

当心：皮肤癌 皮肤癌是美国最常见的癌症之一。每年有100万人患此病，其中17000人发展成恶性黑色素瘤。这是皮肤癌中最难治的一种，每年有4,300人死于此病。幸运的是，这种病及另外两种几乎同样致命的皮肤癌，基底细胞与鳞状上皮细胞癌，如果发现较早，是可以治愈的。不断受阳光伤害是导致皮肤癌的基本原因。但家族遗传，经常受X射线照射及化学物质的污染也增加了患病的机会。在许多情况下，皮肤癌的潜伏期为10年—20年。白人比黑人及其他肤色较黑者患病机率高10倍。如果遵循基本的皮肤保养规则如减少日晒，戴防晒用具的话，可以大大减少患此病的可能性。另有几点保养常识：减肥尽量减少卡路里的摄入量，能减少患皮肤癌的几率，据贝勒大学医学院的研究员说。在他们的研究中，研究者发现照美国的饮食习惯，即从脂肪中获取35%的卡路里的人患病机会比进食脂肪性食物较少的人大2倍。饮食要平衡，多吃水果、蔬菜。多做体检一月对皮肤进行一次彻头彻尾的自我检查，一年找皮肤病专家检查一次，沃夫说。自我检查时，注意皮肤颜色、质地，病的黑度等情况，如果发现可疑之点，立即进行检查。“别担心有人笑话你。我曾不止一次地接待过那些要求我对他们的皮肤进行检查的人”，沃夫说，“如果能及早发现皮肤癌，是很容易治好的”。皱纹：对它们进行污检查取来一张纸将其弄皱，然后使劲弄平它。如此反复，你会发现折痕很难消除。实际上随着年龄增大，皮肤也会出现类似情况。随着皮肤变薄及失去弹性，皱纹也会自然而然地出现，不管怎么说，还是没有一种产品可使皮肤永远如新。有一种名为拉丁A的维生素药能暂时性地使皱纹消退。整容外科手术能去除根深蒂固的皱纹，但只能保持5年有效期。许多过早出现的皱纹是因日晒过多出现的，因此对付皱纹的最好办法是避免日晒。此外试试下面的招数。戒烟吸烟减少皮肤中的血流量，导致其早衰，克莱曼说。

实际上，吸烟成解者比不吸烟者皮肤过早出现皱纹的机率大4倍，据盐湖城犹他大学的研究者说。注意害农举止日常姿态如微笑、皱眉等能使脸部产生皱纹。对有的人来说，皱纹显得其有智慧，有经验。对其他人来说，皱纹使人显得衰老。不过它不会产生什么危害。问题仅在于个人形像。如果你想防止面部皱纹，诀窍之一是在打电话或与人交谈时，手头放面镜子，注意自己的表情。再去掉镜子。不久，不用镜子你也能处于没有皱纹的状态，皮肤病专家美尔文说。仰面而睡头深埋在枕头中睡觉，时间长了易使前额及面颊产生皱纹。“好比把毛巾叠起来放在抽屉里，总有一天会变得皱巴巴的”，美尔文说。要使皮肤保持鲜活，他建议仰面而睡。如果你已习惯侧身而睡，就用丝缎枕套，因为这种枕会不易使脸部产生皱纹。干性皮肤 冬天对皮肤来说是严峻的考验。风、寒冷空气及暖气使皮肤中水分外流。“在美国住房中，如果你打开加热器，空气会比在撒哈拉还热”，美尔文说，“空气将皮肤中的水分吸干，使其变得干燥”。皮肤要保持一定的温度，以保证外层细胞正常运转。如果不是这样，皮肤就易脱落，或皱巴巴的紧贴在身上。年龄增大也能使皮肤变干。随着年龄增大，体内产生的油质减少，无法使皮肤湿润、平滑。洗澡过多也使其状况恶化。要去掉那些干性皮细胞，最好的办法就是湿润皮肤及所居住的环境。有下面几点建议：缩短淋浴时间频繁的长时间冲澡能把皮肤中的油脂冲掉，使其变干。将冲洗时间减到10分钟，并使用湿润剂直到皮肤恢复正常，波士顿的新英格兰医疗中心整形皮外科主任马萨诸塞的塔夫脱大学皮肤学副教授米歇尔·卡明尼说。擦试全身淋浴之后，使皮肤保持适度的湿润。然后用包含d-羟酸的湿润剂擦拭身体，这有助于去掉老死的皮肤，减轻发痒的感觉，加利福尼亚大学医学院皮肤病学临床助理教授南希·希文伯格说。矿脂同样有效“如果我的病人经济条件有限，我会建议他每天在皮肤上涂一层矿脂”，南希说：“同样的钱，你不会买到比这更好的湿润剂了。”开动增湿器增湿器能增加房屋的湿度，尤其在冬天供热系统使空气变得干燥时。在卧室中有增湿器特别重要，因为我们每天有大部分时间是呆在卧室里，美尔文说。

失掉电热毯的开关如果你使用电热毯，插上电源把被褥烤热，钻进被窝后就拔掉开关。“盖上电热毯就好像钻进火炉里，它能把一切东西变干”，美尔文说。关掉电源能把这种状况降低到最小程度。粉刺：如何会除它 当你年方二八时，粉刺会令人一极不振，当你35岁——这年龄段的人更多关注的是皱纹及脱发——粉刺就让人迷惑不解了。“粉刺对你的个性会产生深刻影响，并对你的精神状态有消极作用”，拉泽说“当你是成年人时，它会使你交际遇到困难，因为你可能会想别人老者着你，并说“怪哉！到这等年龄了还长粉刺。”粉刺实际上在成年人中相当普遍。100人中约有1人在40多岁时长粉刺。当皮脂过量并堵塞毛孔时，就出现粉刺，这种皮脂是皮脂腺产生的一种油性物质。细菌在这些排不出的皮脸上繁生，产生一种腐蚀性酸使得皮肤受感染。结果出现两种情况，一种是菜位疹，表明毛囊或毛孔被堵塞，一种是黑头粉刺，表明皮脂溢出并变黑了。遗传及压力过大都会使成年人长粉刺。情况较严重的应请皮肤病专家诊断，他会给你开抗生素药，如视黄酸；或进行局部治疗，如全反维生素A酸，拉泽说。如偶尔长了粉刺，不妨一试。任其自然拔粉刺是种习惯性动作。它会增加你感染和发炎的危险，拉泽说。发炎会使得粉刺在治愈后周围产生红色或棕色的斑点，他补充说。定期洗澡定期洗澡能冲去多余的油脂，细菌及死皮细胞，这些东西都会使毛孔堵塞，拉泽说。但你不能把粉刺刮掉，实际上洗澡时用力过猛会使状况更加恶化。用中性皂、温水、松软毛巾每天洗两三次险。消灭它市场上可买到过氧化苯甲酸含量为5%的粉刺治疗药，它能消除一般的粉刺，拉泽说。这种药物能渗入毛孔，杀死使粉刺蔓延的细菌。注意饮食与流行的看法相反，巧克力、可乐、油腻点心等食物及饮料与粉刺无多大关系，拉泽说。如果你怀疑某种食物使粉刺加重，那么一个月内不要吃这种东西，之后再试着吃一点，看是否真的与粉刺有关。一般来说不会有，但若真的与粉刺有关，就别吃了。红斑痤疮：不会消退的绯红 在电影《不应欺骗老实人》中，一演员问：“你在吃西红柿吗？要不鼻子怎么那么红？”又红又肿，滑稽演员这种鼻子总是使人发笑。但其形成原因却让人笑不起来。

红斑痤疮是种慢性皮肤失调病，能引起脸、鼻子、前额异常的红肿、干燥。20—70岁，尤其是白皮肤及易脸红的人容易得这种病。尽管病因尚不清楚，但有些医生怀疑此病有遗传性，因为这种病在北欧人中很普遍。由于皮肤下边的血管膨胀，患此病的人面部总是发红。因为这种红色经久不退，引人注目，脸部逐渐形成如粉刺一样的小肿块。如果此种状况得不到控制，鼻子上就会长出疤状突起，使鼻子显得肿大，脸上的血管也一条条看得清清楚楚。尽管没有治疗办法，但早期阶段通过抗生素治疗可防止出现使面容遭到毁损的症状。压力、阳光过度照射、某些食物及饮料、温度的波动能引起疾病突然发作。下面是几点建议：不要吃刺激性食物避免吃辣椒、墨西哥炸玉米卷及其它刺激性食物，这些东西能使病情恶化。饮酒要增民辛辣的饮料、有刺激性的白酒等也能引发此病。避免走极

避免走极寒与酷热都能使病情恶化。避免洗桑拿浴及热水澡，使卧室温度保持在22℃左右。皮炎：减轻眼痒 发痒，然后用手抓，结果红肿起来。皮炎，是一系列皮肤病的总称，有时给人带来大烦恼。皮炎类型多样，从偶尔擦伤到湿疹及牛皮癣。最常见的是皮肤干燥，发痒及鳞屑病，一般都因某种诱因而起。这种诱因有数百种，包括过敏、化学中毒、压力、感染，与某种有刺激性的物质如肥皂、阳光、有毒性的橡树及藤相接触。虽然病因多种多样，对这些病症的治疗方法却大致相同，下面是两点对付办法。不过要是疹子持续了好几周还不好，就去找医生。避开不利因素尽管不是所有的疹子都能很容易地判断其病因，但如果你怀疑是某种东西引发疹子，就尽快避开它。将与刺激物接触过的衣物用热水洗净，防止重复感染。注意治法用温水轻轻冲洗疹子，高汉说。避免用肥皂，因为它把体内油质都冲洗掉了，而油质有助于减轻疹状。使用含5%皮质甾的药膏来缓解发痒的症状。

老年斑：令人烦恼的事 老年斑的出现并不一定表明你老了。但它确是个征兆，你应注意光照。这种东西是受太阳照射过多，皮肤中某些部位色素沉淀过多导致的。这一过程要花几十年时间，又被称作光斑、雀斑。但二三十岁的年轻人如果外出时间过长且无防晒措施也能得这种雀斑。大夫会给你开些全反维生素A酸甘去除皱纹，同时使黄斑消退，激光手术及采用化学方法使其脱落也是可行的办法。使其脱色市场上可买到皮肤脱色青，包含2%的氢醌，如果正确使用也可使雀斑消退。要过4—6个月才知是否有效果。

小知识纹身艺术：不仅是种时髦 很少有人像本尼·莫勒那样对以身如此卖力气，他是世界上唯一一个在皮肤上刺了14000个图案的人。但如今确实有许多男性纹身，包括一个相当数五的盲人、名人团体。这个成分复杂的群体中包括约翰·肯尼迪（天兰花）；舍尔茨（臀部有虎），他是前议员，总统候选人；伯利·古得沃特（一个印第安部落图腾）；格龙·甘波（分上有匕首）；林开·斯达（流星及半月）；米歇尔·琼旦（马蹄形的兄弟会标记），以上根据《纹身大会卜书》作者阿米·卡考的记述。纹饰的风习在今天又有复兴之势，各种阶层的入由于史前就存在的原因如家教、艺术、等而用纹身装饰自己。例如直到20世纪早期，有些柬埔寨妇女不会与罗茎上没有特殊纹饰的男子性交。她们认为没有这种纹饰，他就不是由“善良的灵魂”引导而来的。蛇，丰满的妇女，黑豹及用围绕的。心状图“母亲”一词——这种图案长盛不衰，圣弗兰西斯科的纹身艺术馆的创立人赖尔·托特说。“一些纹身者创造了真正的皮肤艺术。这些作品非常了不起。很难相信这么漂亮的图案是画在皮肤上的。看起来就像油画。”皮肤病专家辛达说。在20未岁的年青人中纹身尤其普遍。但他们年老时常对纹身抱有负罪感，李达因此建议在纹身之前一定要考虑周全。不要冲动纹身的墨迹深透皮肤并长久留下来，因此纹身之前要考虑，至少空出一天时间来做决定。如果你服用了药物或饮了酒，千万别纹身。通过使用先进的激光技术，安全而又有效地除去任何颜色的纹饰而不留下疤痕是可能的，而传统的外科手术是做不到这一点的。激光在消除纹身的痕迹时不会伤及周围的皮肤组织。激光手术就好像橡皮擦在皮肤上一样，但可能使用局部麻醉，以便手术时无痛苦。依纹身的范围及形状的不同，去除纹饰要花费数百至上千美元不等。要由专业纹身师联合会的正式会员来给你纹身这些人受过一定医学训练。不至于花纹身对传染疾病。在较隐蔽的地方纹身如果你能遮盖它，将来就不会留下太多的遗憾，不用花一大笔钱去消除它。黑的，海蓝色的及其它深色是最易除去的，避免用绿色及黄色。疤痕略说 中世纪的战士们会骄傲地向人们展示战争中留下的伤疤。有些甚至故意放松警戒，希望留下一点无损大局的伤痕。如今，我们中的大多数人

都视疤痕为不祥，或者是事故中或者是手术中留下来的。不论何时，皮肤如被切了一道深口，就会留下疤痕。因为伤口愈合时，在其中长了一种胶原质，这是一种坚韧的纤维质蛋白，它形成隐藏在皮肤下的附属结构。当新的皮肤层生长时，胶原质也略有畸形地生长，于是形成了伤疤。伤疤大小取决于伤口的深度与宽度。感染、供血少、年龄（年龄越小，越易长疤）、油性或黑色的皮肤、光照也有影响。尽管激光或擦皮法能使疤痕变得不为人所注意，但医生也不可能完全消除它们。纽约大学爱因斯坦医学院整形外科副教授阿兰·马塔索有些建议。如果伤口离关节如隆究比较近，要戴几个星期的夹板。夹板能使这个部位固定，减轻伤四周围皮肤的压力，使疤痕变小。暴黠于阳光之下能使疤痕变红，显得更加引人注目，戴上太阳筛或用胶布盖住伤疤。用手指按摩新伤疤，一天三次，这有助于加快血液循环，使伤疤逐渐变小。

·避免绷紧伤疤，防止裂开。·听取医生的建议，以使伤疤正常愈合。皮肤工具箱 不管是碎片刺进了手指还是炒菜时烧伤了手臂，你都需要立即做些小小的护理。急救医药用具在大多数药店或地方红十字会都可得到。有些用具是为一些特殊活动如上下摇摆或前后划动而设计的，你也可以自己创制一些。以下是皮肤修补所需要的一些用具： 绷带（各种尺寸的） 抗菌软膏 胶条 保暖纺织物 可随意处理的手套 薄纱制的衬垫和绷带（各种尺寸的） 净手剂 装冰块或废弃物的塑料袋 剪子及镊子 配有特殊电池的小手电筒 三角形绷带 如何治疗 对常见的四种急性皮肤疾病，有些基本的治疗方案。以下是美国红十字会及皮肤病专家帕特·阿达姆的建议。 烧伤 ·停止灼烧。赶紧熄灭火源，把受伤部位移开。·冷却。用温水冷却烧伤处，不要用冰块或冷水，除非是小小的烧伤。因为冷水使体内热量散失，并使皮肤紧缩。用最近便处的水源，不管是淋浴用水还是花园中用水。·包扎。把伤口弄干，用干燥、无菌的纱布轻轻包扎起来，避免感染并镇痛。如果伤得很重或烧伤面积大，避免用抗菌软膏，因为这有可能给正确治疗带来麻烦。

切伤及扭伤 ·灭菌。处理伤口之前，有可能的话，戴上无菌手套。处理完之后，洗净手。用中性皂及水清洗不大的伤口及擦痕。不能因为没有看见残余物就想当然地认为干净了。要尽可能地洗干净。·按住伤口。要制止流血过多的现象，须找一块灭菌纱布包在伤口上。如果纱布上沾满了血，也不要将其从伤口移开。相反，要在其上再包一层干净的细纱。·上药。用消毒纱布除去伤口及擦痕处的污物，再在伤口上施以灭菌软膏，用绷带包好。如果伤口较规整，用蝴蝶形绷带。如果伤口呈锯齿状，先包扎然后去找医生。 每 深南 ·洗净衣物。你的衣服上很可能沾有植物残余，小心地脱掉衣物，包括你的鞋子，尽量不与皮肤接触，用热水洗净衣物。 仔细冲洗全身。用香皂及温水从头到脚擦洗全身，消除有刺激性的油质。 使用洗剂。如果出现了疹子，用含有氧化锌及氧化铁的红色粉末制成的洗液或含氧化可的松是%的软膏涂上，可减轻不适感。要遵照说明服用。 碎 片 ·消毒。将镊子及针放在热水中消毒，或浸泡在灭菌液中。·拔出。用银子把刺进皮肤的碎片照刺入的相反方向拔出。如碎片为木质，避免将其弄湿，因为这样一来木头膨胀，就不易拔出。如果碎片在指甲缝里，就要请医生帮忙。·吻出。如果碎片刺进皮肤里面，用针尖慢慢将其挑出来，挑出来后，用水洗净皮肤，并包扎好。 观看职业摔跤比赛或B级动作片时，你随时会看到用头顶撞这一动作。为什么呢？因为他们在互相争斗。在小孩打仗游戏中如果没人指点你，头盖骨就派不上用场。以头撞头是一薄片骨头撞击另一薄片骨头。 一般来说，头盖骨的力量是与身体其它部位的尺寸相称。一个矮胖强壮如牛的线路工其头盖骨可能比高瘦的长跑运动员厚。而长跑运动员的头骨又可能比短跑运动员的厚。 脑部保护 尽管头骨看起来像是个整体，但实际上它是由22块不同的骨头组合起来的。 头颅骨像头盔似地包围着人的大脑。它由8块固定的、相连的骨头构成。头颅骨包围并保护你的大脑、眼睛、耳朵，使头部肌肉紧密结合在一起。 脸部骨架也被认为是头盖骨的一部分。由14块骨头组成，包括额骨、下颌骨等。脸部骨头决定脸的形状。脸部骨架中还有容纳视觉、味觉、嗅觉等器官的部位。顺便提一下，鼻窦这种气袋状、内部由薄膜构

成的器官也在头骨中。由于有这种空洞存在，头骨按其尺寸看来有点轻。脸部骨头还与脸部肌肉附会在一起，使人可以表达各种感情。头骨大部分地方厚度不到三 / 2英寸。在其底部及靠近太阳穴的部位最薄。尽管头骨相对来说较粗壮，但还是易受冲撞，造成脑震荡及骨折等病。

头部受到冲撞该怎么办 当你的头猛地撞在硬物上时，你是否痛得晕了过去？脑震荡实际上是脑部比头骨受到更多的伤害。脑震荡表明大脑受到强烈震动，使脑部功能受损，新奥尔良的路易斯安那州大学家庭医疗临床到教授吉姆·爱沃德说。

男人比女人更易得脑震荡。不要责怪全国医学联合会的人故意危言耸听。尽管男人的头盖骨比女人的厚些，但由于男人形体更笨重，摔到地上受冲击力更大，吉姆解释说。男人与女人都同样摔一跤，男性更易得脑震荡。

还有一种情况是：男性喜欢参加那种剧烈的运动，这常使头骨处于危险之中，如参加易相互冲撞的比赛，与小伙子粗暴地打闹，把生意办糟之后以头撞击桌子的现象也有。典型例子是橄榄球，“据估计每年有25万美国人因参加橄榄球比赛而得脑震荡”，吉姆说。但脑震荡大部分与性别无关。在地下室楼梯上摔了一跤或倒在洗澡间湿涌流的地板上，你有可能短时间内有脑震荡似的感觉。依脑震荡的轻重，随之而来的可能是恶心、头晕、耳鸣、辨不清方位及与此相应的种种症状，这种情况可能持续一天左右。

你怎么才能知道你是否需要医护帮助？很简单：你被撞得不省人事，就应该找医生，吉姆说。即便没有这么严重，如果有头晕、恶心、头痛等症状，也应该去找大夫。

比脑震荡严重的是头骨断裂。头骨断裂可以修补，问题在于对大脑造成的损害。跟脑震荡一样，男人比女人更易出现这种情况。但这种病出现的可能性稍小。最脆弱的地方在太阳穴周围，此处的头骨最薄。

为什么要注意这个地方呢？因为头盖骨破裂能导致太阳穴周围的血管破裂，引起脑功能失调。头部受伤——不一定是头骨断裂——同样引起出血。因此没有破裂也并不意味着头骨内一切正常。不管是脑震荡还是头骨破裂，医生都会检查大脑是否受伤，这是头部受伤后首先要考虑的最重要问题。

车内安全局题 统计材料表明在一般人中，汽车事故是使头部受伤的原因之一，而事故原因一半是喝酒所致——据巴尔的摩公众健康学院疾病预防中心安德鲁·丹尼伯克副教授说。限制车速，选个谨慎的司机是比较重要的，此外还有：

束好安全带别把安全带弃置脑后，丹尼伯格说。如果出现不测，安全带会使你固定在原位。实配备气囊的车在买新车时，要买在司机及乘客旁配有气囊的车，丹尼建议。但别不系安全带。“有的人说，‘啊！我有气囊，不用安全带了。’但两者都是必要的。仅有气囊不能防止你左右摇摆，也不能防止头碰到车窗上或门上”，他说。

小知识 如何买头盔... 不要想着戴上头盔是什么样子。头盔仅在于防止运动时将头撞在硬物上，包括骑车、滑冰、登山等。对骑车手来说，戴上头盔能使红都受伤的机率减少85%，亚特兰大疾病控制与预防中心流行病学家杰弗里·赛克这样说。如何了解头盔呢？

以下是路易斯安那大学医学院家庭医学临床到教授吉姆·爱沃德的看法。·大小非常重要合适的头盔，戴上后非常舒适，可使你更安全。·视域大小对运动时的安全很重要不要戴那种限制视线的头盔。·考虑质量从那些信誉较好的地方买头盔。·质量的变化旧鞋子可能很舒服，但没法再穿了。对旧头盔也是同样的道理。时间长了头盔就破旧不堪，每次使用前都要检查以免出问题。·不罢抱存点咽不吃富含脂肪政油炸的食物坚持运动

了农作不能会上行李时，应该去征询一下作的小肠的“形见”。这个且要的钱它是一个将众多物品定人一个小地方的能手。你的小肠被严密地包在你的肚子里，但如果作展开来，它将有20英尺长。如果展干它的所有表面，面积料有5400平方列。相当于一个双人网球场的面积，而且还可能剃下足措的部分给你的拍子上。

小肠空间的秘密在于手指状的触手覆盖了它的内表面。被称为扬绒毛的这些突起物每个长度不超过1毫米。它们进一步被众所周知的激绒毛覆盖。加起来，这些绒毛和微绒毛产生了超过6。。%的表面面积。

为什么是所有的空间？原因很简单：正是沿着这些小肠壁，食物中的营养才进入血液的。

“在某种程度上说，你拥有过多的肠表面”，巴尔的摩市强生霍普金斯大学医药学校医学教授马维·M. 斯喀斯特博士说，“你不需要那么多，但它起着储备的作用，而且表面面积越大越有助于你的消化过程”。

胃可能像麦迪沙大街一样引人注目，但小肠才是消化系统的真正明星。事实上，几个小时前作贪婪吃下的美味佳肴直到经过了你的小肠才真正进入了你的身体。

“你可以没有



盲，也可以没有结肠，但小肠是你肠道系统唯一的基本部分。唯一能吸收营养的部分”，明尼苏达州罗切斯特镇圣玛丽医院玛纳诊所的医学教授西得尼·菲利浦博士说。食物总久被消化成面糊状的食糜，看上去类似《驱魔者》中从林达·布赖尔口中流出的绿色汁液，从胃进入十二指肠，小肠部分。十二指肠继续消化过程，通过两侧和上下的收缩来混合和搅拌食物（想象一下水泥搅拌机与洗衣机）。但并不是仅有肠道运动来消化，还有溶解过程。小肠每天混合5至10夸脱食物和消化液。胰腺和胆囊也提供帮助，它们各自将胰腺醇和能乳化脂肪的胆汁压入搅拌的“大锅”。

当密将食物复合分子分解成足够简单、足够小的能进入血液的物质后，在所有肠绒毛中就会出现：营养、维生素、矿物质、液体积其它有用的物质。这些物质从小肠进入血液中。

在十二指肠中，碳水化合物和矿物质如铁、钙和镁被吸收。更长的中间部分，空肠吸收大部分脂肪、蛋白质和维生素及碳水化合物，这是些被胃和十二指肠忽视的物质。回肠是小肠的最长部分。它起着最后收容的作用，吸收被错过的任何营养。但它也有一个独有的功能，它是复合维生素的唯一吸收看。个人的掠夺 1593年莎士比亚在《铅中诸冲写道：“不安静地进餐就会消化不良。”想一想看，那时还没有服务到车上的路旁餐馆。今天，

一顿安静的用餐意味着当你进午餐时摇上你的车窗玻璃或关上办公室的门。面对这样的错误对待，你的小肠没有给你带来更多麻烦，这真是一个奇迹。对小肠的照顾和维护是相对容易的。“它是一个结实的小器官，它能自己做得很好”，斯喀斯特博士评论说。南卡罗来纳州克莱蒙大学健康教育和人类发展学院公众健康系主任德布拉·布洛维·约翰逊哲学博士说：“我知道没有别的什么能比良好的饮食和经常锻炼更能保持小肠健康。”下面是保持良好健康小肠的方法。活动以促进更好的肠胃蠕动没有什么能比经常锻炼更好地促进消化。

斯喀斯特博士说，“锻炼增进蠕动”，指的是肠道肌肉的起伏运动，这保持食物在你消化系统中行进。约翰逊博士解释说：“健康的消化依赖于肠胃蠕动，肠胃蠕动需要高度集中的血液流动，而锻炼能增进血液流动。”说简单点，“锻炼保持你正常”，在丹佛军队医学中心胃肠病教学研究所工作的美国胃肠病学大学委员会委员彼得·麦克耐尔博士就是这样说的。停下工作去吃饭“最近，人们并不正式去吃饭，而是吃点东西作补充”。宾夕法尼亚州荷西的宾夕法尼亚州大学弥尔顿·S·荷西医药中心胃肠病学部的医药学教授肯耐丝·考奇博士说：“当你狼吞虎咽时，你的小肠并没有很好地反应，如果你匆匆去做其它事情，你会使血液流向你身体的其它部分而暂时地改变你消化系统的状态。”因此，如果你时间充裕，请在饭桌边多逗留一会儿。考奇博士补充说：“我们的身体要我们这样做，而我们的文化则要求别的做法。”

那些不能有时间停下来享受牛奶咖啡的人们，请记住食物在你送餐后两到3小时正在通过你的小肠，因此请你尽可能推下来。吃好的食物不必惊奇，你的摄入肯定能影响作的小肠的产出。“戒吃含脂肪多和油炸的食物”，斯喀斯特博士建议，“消化脂肪需要大量胆汁，胆囊会尽力分泌以润湿肠道内部，但这会导致痉挛和其它很可能发生的并发症，如溃疡”。麦克耐尔博士补充说，你应当摄取大量的水、纤维和水果。水保持食物柔软，能使它在消化系统中滑动。纤维是水果和蔬菜不可消化的部分。它能网结起废物使粪便成块并把你的肠道清扫干净。怎么样会吃错 吃能带给人乐趣和营养，但消化系统出毛病时，吃也能带来截然相反的后果。以下是肠胃出毛病的一些情况。对乳糖缺乏耐受力在肠道不能分泌乳糖酶（一种负责将乳糖分解并能被血液吸收的简单形式的酶）的人群中传播。程度各不相同：一些人喝一点牛奶就会痛苦难忍，而另一些人在吃了一大份维尼拉冰淇淋后仅是感到有点不舒服。典型的症状包括头晕。痉挛、腹胀、放屁和腹泻，发生在消化乳糖后的30分钟至两个小时内。这不是那些起因不明而且导致亚马逊族人减少的特别的病症之一。根据马里兰州巴塞斯塔国家糖尿病、消化系统病和肾病研究机构的数据，有3千万至5千万美国人对乳糖缺乏忍耐力，其中包括所有非洲裔美国人的75%和亚裔美国人的80%。鉴于如此多的非西方人倾向于患上这毛病，菲利浦斯博士认为对乳糖缺乏耐受力是正常状态而不是非正常状态。“推测起来，欧洲人的后代对牛奶有耐受力是因为他们喝牛奶的历史比非洲和亚洲人长得多。”

对这个问题，第一步应该指出你染上这毛病到什么程度，有的人如果与其它食物一起吃奶制品就没有问题。菲利浦斯博士说，试着与其它食物一起吃奶制品，感觉一下你



的身体总计能承受多少。然后你就会有一些选择。如果你想吃更多的奶制品，超过了你身体的承受能力，就去买一些乳糖酶补充剂，这能帮助你消化乳糖，或者找一些乳糖含量少的奶制品，或者发警戒掉牛奶、乳酪、冰淇淋，或者干脆不计较奶制品会使你难受。无论如何，如果你感到你的身体不能承受奶制品，请去告诉你的医生，征询他的意见。炎症性肠道疾病或叫IBD，是两个相对类似慢性状态的一种总称。消化系统慢性炎症是肠道的一种炎症。由于溃疡结肠炎，结肠伴着疼痛而皱缩。两者的征兆都是腹痛，直肠出血，痉挛腹泻和有时发烧。大约100个男子中有五人会患上两种疾病中的一种。“我们不知道什么导致IBD或怎样防止它，这是一种伴有许多炎症的病症”，芝加哥大学医学系医学和教学药理学教授，教学研究指导斯代芬·B、海纳尔医学博士说，“但我们知道如果你的亲属中有人患病，那么你被感染的机率很高”。如果你被诊断患有炎症性肠道疾病，那么在你的饮食和生活方式上作一些小小改变就能减少它带来的麻烦。少吃生的坚果、种子和玉米花将带给你轻松。另外减少压力也很必要。海纳尔博士说：“不论是否患炎症性肠道疾病，压力会增加体肠胃的运动对所有人来说都一样，但患炎症性肠道疾病的人会因此而症状恶化。”如果你反复出现上述症状而且起因不明，请去看医生。十二指肠溃疡发生在小肠的入口处，这里是胃液不断从胃涌入的地方。这些酸性的液汁侵蚀着小肠的内壁。典型的情况是：你的肠胃不断地来来去去地疼痛。最坏症状的情况是：出血、阻塞、穿孔、剧烈疼痛，如果得不到专业的及时处理，可能会需要开刀。一种诊断你是否患有十二指肠溃疡的方法就是，对照胃溃疡来看，如果疼痛发生在午夜即当胃液达到它最高水平的时候，在你小吃一顿后疼痛减弱，那么你可能就是十二指肠溃疡，海纳尔博士这样指出。对那些患有小肠溃疡的人，海纳尔博士建议他们戒烟，减少使用以Q3HSCh和阿司匹林为主的药品（最好使用CHC。NH—qNH来镇痛）并且少吃多餐。另外应该聪明一点：如果你感到慢性疼痛并且你不能确定是什么，就去看医生。诊断溃疡相当容易，治疗也并不难。小知识病从口入在美好时光里呕吐谁都不愿意，也不想抽马桶上一坐就是一个小时，并且年断地出汗，呻吟，不能正视前方。那么告诉我们：为什么你每次用过厨房切菜饭后不把它洗净？在美国，每年有8—10万人因吃下去的食物而患病，9000人因此而死亡。并且这仅仅是有记录的数字。“罪犯”足细菌、病毒、原生饱和妈亲他们拐弯抹角地通过附在手上、切菜板上、烤架上和菜盘上从食物进入你的嘴，然后通过富到达小杨。在那里，这些“坏多”被吸收过你的血液系统，于是当你整个系统反常时就是从头到脚了。根据《在你去看医生之前》的作者之一，旧金山加利福尼亚大学家庭和社区医药辅助诊断教授安·西蒙博士的理论，这些病的严重程度分3级，她确认它们为：一种温和的症状，伴有一阵短暂的恶心和翻胃；一种相对吹实的症状，你会感到很想去睡上一天或更长；一种严重的症状，会持续3到4天，使你上下翻腾地发誓，这一生再也不在野餐时吃土豆沙拉了、以下教你如何避免这3种情况。遵循4—57原则导致食物中毒的微生物在4—57℃温度下成长过好。因此不要让食物在这个温度范围中存放超过两小时。食物要冷藏，甚至是做熟的食品。亚特兰大疾病控制和预防中心食物引起疾病研究分支机构流行病防治专家弗雷德·盎格鲁说：“不要在厨房灶台上融化冻肉和冻鸡的冰，即使要花更长的时间，也应让它们在冰箱中化解。”定期检查冰箱恒温素确信它保持在华氏4℃或低于4℃。做一个人工清洗机器清洁干净也许紧接着就是敬神，也许不是，但是它绝对会减少食物致病的可能，特别是鸡肉。盎格鲁博士说：“清洗整鸡所接触的任何东西——切菜板，盆子，你用过的任何容器，使用热的肥皂水。”不要让做好的鸡肉接触你没有洗过的任何上述物品。并且清洁未加工的蔬菜和任何其它紧靠着地生长的带应农产品，他补充说。煮形食物通过烹煮可以杀死病菌。因此花点钱去买一个肉食品盛度计以备随时使用。政府食品和药品管理部门的流行病防治专家塞恩·阿台克鲁丝博士指出。这样做的目的是：保证你所烹调的肉食品内部温度达到对一74℃。做一个聪明的消费者“估计你不大可能去检查你去吃饭的餐馆的厨房，因此你应检查一下端上来的菜和盘子热菜应该真正是 资热的，凉菜应该真正是凉的，对任何在室温下端上来的新鲜食品都应该多加一道考虑。另外，要信任你自己对餐馆卫生状况的直觉，如果没得不洁净，一定不要将就。”阿舍克鲁丝博士说。徐绍防后刘阿合克鲁丝博士说：“缓和你对防腐剂的厌恶情绪，人们希星食物是新鲜的不合防腐剂的。对很多人来说，脑制的食品对健康不利。但是防腐剂拥有两个重要功能：他能防止食物

变质和有害细菌的生长。应确认一下任何罐装、密封和加工过的食品的标签上标明含有防腐剂。这通常是成分清单中的最后一项并伴有“作为一种防腐代用成分”的字样。应注意甜沙拉着、含蒜瓣的橄榄油和类似食品，它们都不合防腐剂，同样也应注意未经杀菌处理的新鲜果实榨出的橙汁。留心某些食物一些东西比利的东西变质要快。下面是一些应该避免的小例子：

任何含蛋黄的东西在室温下存放超过两小时。来煮熟的成生的鸡蛋（如荷兰酱汁、饼子围和法国吐司中的鸡蛋）未煮熟的或生的肉（如浇汗牛排）、鸡肉、牡物和其它带壳的软体动物。未经杀菌消毒的牛奶新鲜苹果酒。如果你染上食物引起的疾病，西蒙博士建议你做三件事。第一，喝很多水，要不断地慢慢吮吸，而不要每小时灌下一杯水。第二，当你能进食了，尽可能吃温和些：如白米饭、炸土豆、吐司，肉很难消化，所以应坚持吃碳水化合物。第三，暂时认输一两天，读一本书，看看电影，出去走走。让病菌只点得一次战斗而不是整个战争。精疲。玻X因避免反践部位的损伤寒宽松广样问，这些担呵呵的科学雪。1677年，约翰·湖姆·文·阿赫姆首先通过显微镜发现了闭子。当时的生物学家争论这一发现的意义。一些人断定这些存在于人体射出的精液中的微小的鳍鱼状生物是寄生虫。另一些认为他们是产生婴儿的种子。还有一些人认为他们劝是婴儿，极微小极微小的婴儿，如果他们到达子宫中正确的地方就会长大变成真正人类的婴儿。到18世纪为止，科学家们发誓说，他们能看到每个精子里都辍缩着一个极小的人（科学家们检查了马的精液，发管他们能看见无数极小的马在射出的精液里奔驰）。1716年，被公认为那个时代最伟大的显微镜专家的安顿·文·雷文虎克断言，他能看见极小的男性和女性在不同的精子中，婴儿的性别就完全取决于最光游人于它的精子的性别。文·雷文虎克几乎是正确的，尽管我们不可能在精子中看到人的形状，婴儿的性别的确是由一个携带男性染色体的精子还是一个携带女性染色体的精子进入妇女的于它并首先接触卵子来决定的。这确实是一场比赛。一个男人一次射精将会射出1亿个精子。每个精子是如此的小，以至于用它来覆盖句末的句号都需要好几千个。只有一个工作要做：发疯似地游动并且尽力去寻找并钻入一个卵子中。是否会发生这种情况部分地取决于你。你是“制造”一个奥林匹克级游泳运动员，或是一个不好动的人，或是不幸的小恶棍取决于其它因素：你的环境、你的健康和你的恰当机会。质量控制当我们迈向20世纪末时，对于精液来说可能会有一些不好的事情发生。波士顿弗克勒再生研究中心医学指导马切·塞贝尔博士指出，我们已经提高了我们用以组成精液的物质的水平，但尽管如此，研究表明精子数目和质量在近年中确确实实是下降了。没有人能确定是为什么。环境因素的损害可能是一个原因。含有雌性荷尔蒙的药品也可能有关，当怀孕妇女服用这些药品后，它们可能影响男性后代的睾丸功能。塞贝尔博士说：一些研究表明今天这个时代的普通男性产生的精子数仅是20世纪40年代同样男性所产精子数的一半多一点。现今超过25%的夫妇在怀孕方面有麻烦，而30年前仅有8%。其中1/3的病例为男性单方面问题，1/3为女性单方面问题，而剩下的1/3为男女双方都有问题。检查经常从对男性精液的显微分析开始。基本上是检查含有多少精子（现今正常为每毫升精液含500万到1亿个精子，低于2000万个则被认为是低的）、多少个精子是活泼的（理想的是6%）和多少精子是形状良好的卵形头和很好的直尾巴（按严格标准约14%）。医生应该检查男性是否存在一些身体上的可以改正的问题。我们能一眼就看出这些毛病。现在，我们来考虑一下为提高精液质量和增加受孕机会我们能做些什么。

注满杯的精液辛辛那提伯塞斯塔康复和生育研究中心医学指导加莱·霍夫曼博士说，我们的精液反映我们的总体健康状况，当我们处于健康额峰时我们就能产生最健康的精液；当我们身体欠佳时，我们的精液也处境艰难。这可能是坏消息，不仅对成功怀孕而且当已受孕时对我们后代的健康。以下是为保持你精子的健康和能游动而给出的特别提示。

不至长时间接触有毒物质达拉斯男性健康中心的创建者和董事肯·龙得博格博士说，即使是最轻微地暴露在有毒物质、重金属等环境中，也会对精液产生不利的影响。不论是你在家中喷撒杀虫药还是在有毒化学品环境中工作，都要做好预防工作。穿好工作服，戴好手

套，阅读容器外的警告说明。我们现在谈论的不仅是你的生命而且是可能有关你的孩子的生命。注意你的药品尤得博格博士说，如果你正打算让妻子怀孕，一定要去询问你的医生，有关你吃的任何药品，包括抗生素在内对精子产生破坏性影响的可能性的问题。你的药剂师也是一个好的消息来源，能够用计算机给你打印出你的药物治疗可能产生的负面影响的清单。减轻压力医生不能确定为什么，但是精神压力肯定有损于精子的健康和生产。任何减轻压力的做法如深呼吸，听听轻松的音乐或简单地出去走走，都能有助于你的精子保持健康。经常但适量的锻炼适量运动有助于精子的产生，但高强度的运动，如一星期长跑超过65英里，则会阻碍其生产。因此如果你和你妻子正想怀孕要孩子，你也许应该保持你的运动量在一个缓和的水平，至少要等到怀孕成功后。“逮捕”自由基豪斯顿贝勒医学院尿道学教授拉瑞·利浦夏茨博士说，维生素C和E， $\beta$ -胡萝卜素和矿物硒都起抗氧化剂的作用，也就是说，他们能搜寻被称为自由基的有潜在危害的自由氧分子，这些自由基众所周知会干扰精子的功能。吸收矿物锌北达科塔州农业主要分支人类营养学中心美国部的科蒂斯·亨特博士说，一项研究表明当男性每天矿物锌的摄入量从10毫克减至五毫克，他们的精液射出量就会减少1/3。他要求每天的锌摄入量应达到15毫克。矿物锌的好来源有低脂肪牛肉，蟹肉和牡蛎。再来一次？加利福尼亚雷当杜海滩康复促进中心生育学专家阿瑟·L·维索托博士说，在一段时期禁欲（大约一个星期或更多时间没有性交射精）后，你的首次射精简单地说不会是你的最佳射精。超过4天的间隔后才射出的精液已经损害了精子运动能力，可能没有功能了，手淫或者在你打算使对方怀孕前48小时性交将会有助于提高精子的质量。保持凉爽。睾丸可以在比身体其它部分低几度的状态下保存精子。长时间的热沐浴、盆浴和桑拿能导致精子过热而降低他们的集中力和积极游动的能力。戒烟研究表明抽烟男子产生有天生缺陷的婴儿的机率更大，其中包括婴儿大脑水肿病，一种致命的、大脑部分液体积聚的病。由于精子生长需要约70—100天，你要远离香烟几个月才能希望得到不受有害影响的精子。少饮酒研究也表明男子过量饮酒也会成为导致睾丸功能失调的一个原因。利浦县获博士说，对大多数男子来说，每天喝一点可能是好的，但是过量就会导致问题和麻烦。医学问题和解誉有时一个男子仅仅是不能产生好的健康的精子，他的医生也不能精确地找出原因。有时医生能找到问题所在但却不能使生育能力恢复。但是通常一个对生育问题很有经验的泌尿系统专家能找出问题，而且问题常常也是能克服的。精子从睾丸开始他们的旅程。最后，他们穿过精小管、睾丸和输精管，经过射精从尿道到达体外。《男性身体：关于每个男性都应知道的其性健康的医生指导》一书的作者，波士顿拜斯·艾丝瑞尔医院男性不育和阳冷项目指导亚伯拉罕·摩根苔尔博士说，虽然生育能力的恢复低于20%，一根闭塞的导管比如在附睾中有时还是能通过显微镜手术而打通的。如果有良好的精子可用却不能有效的射精，医生能选出足够数量的精子在玻璃试管中使一个卵子受精。这个过程被称为体外受精。塞贝尔博士说，通常发现于有生育困难的男性中的一个可治疗恢复的问题是精索静脉曲张，在睾丸中一个典型的静脉曲张。专家认为，在静脉中出了差错的阀门有时允许较热的血液回流，升高了温度并且阻止了精子的产生。治疗，相当简单，切掉和束扎起必要的静脉让血液流走，温度恢复正常。另一个可治疗的毛病是生殖道细菌感染，这能创造一个杀死精子的环境。摩根苔尔博士说，抗生素就能治疗感染并恢复生育能力。利浦夏茨博士说，当然有一些男子想绝育，他们选择输精管切除作为一种方便可靠的生育控制方式。过程非常简单，就是切除输精管，从睾丸到前列腺的一条长长的肌肉质管子。然而虽然输精管切除是简单易行的，但是重新连接和恢复生育能力在数年甚至数十年内仍是一个具挑战性的课题。利浦县获博士说，医生们发现在阴囊较高的部位切断输精管，留下一段相对较长的部分，并且非常细致地将其封闭起来，这样将会有有一个非常好的机会成功地恢复生育能力。小知识 宽松短裤胜于贴身短裤 关于男性的医药民俗中有这样一条：紧身的内衣裤能使你不会生育。这可能有点说得过头了，但研究表明睾丸在宽松短裤内轻松悬垂是最安全的姿势，而贴身短裤则导致相反情况。简单说，研究发现是这样的：紧身内裤通过使睾丸贴近身体而温度升高，可能阻止精子的产生。最有利的精子产生过程发生在比正常体温37°C低2—4°C的温度下。睾丸天生就是悬于体外而保持凉爽的。宽松短裤适应这一自然要求，而贴身短裤破坏了它。聚脂纤维将带来一个不同的问题，当阴

囊皮肤摩擦聚脂纤维内裤时，静态的电行就会产生并刺激睾丸。这是细微的变化。你感觉不到，但它却阻止了精子的产生。棉布就没有这种情况产生。《男性健康全书》的作者沙拉·布瑞尔博士说，这些研究展示了长时间穿用紧身内裤是怎样损坏生育能力的。有趣的是，埃及的医生们已经发明并成功地试验了一种综合这两种灭精因素的男性避孕装正。布瑞尔茨士说，这种装亚基本上就是一个聚脂纤维下作护身，它让睾丸贴紧身体而让阴茎有自由活动的余地。在试验中，男子穿用这种护体5个月，发现他们的精子数量降到零。这是将来的生育控制措施吗？有待进一步研究。

保护你的脖子。它是最脆弱的不罢参加橄榄球比赛在保跳水时先看一看。对一个男人，你能说的最坏的话就是他没有脊梁骨。这应该让你明白迂回是多么直要了。它是传递你的每一个感觉和大脑发出的每一个动作的信息超级高速路。通过脊回。你的身体随着活着的原始信息而脉搏跳动，如果没有炎回，你就失去了“动力”

脊髓是白色的，胶质的，一般直径为半英寸到一英寸。豪斯顿贝勒医学院整形外科教授斯代芬尼丝博士说：“如果你能显微地看脊苗。它就像一条电话电缆，有成千上万条的神经纤维。”这些成千上万的神经纤维严格地说是你大脑的延展，脊髓和大脑构成了中枢神经系统。你身体其余部分的巨大的神经网被称为外围神经系统，因为每根神经都向中央处理单元输送信息。

脊髓开始于大脑底部并延伸到下背部，结束手腰部以上几英寸的地方，从这儿分开成一束神经纤维，被称为caudauina（拉丁语“马尾巴”指其形状像马尾巴）。神经脉冲从大脑到31对从脊伍分出的神经，再传送到身体其它部分。这是一个循环系统：神经脉冲带着信息从人体回到大脑，再以同样的道路返回。

保护你自己 你想知道你脊髓的重要性吗？看一看你的身体是怎样仔细保护它的。脊柱33节脊椎骨上的孔穴形成一条骨质的隧道围绕着脊髓沿你的后背而下。另外，脊髓外还包着几层薄膜和液体，将它更严密地保护起来。

所有这些保护都提示你，要认真对待你的脊髓。费城托马斯·杰斐逊大学整形外科助教、整形外科医生亚历山大·沃卡罗博士说：“切果你开始发现你的脊髓有问题，你不能胡乱对待它。这是确实需要注意的危险情况。”

对脊髓最大的伤害就是损伤性伤害。接触性运动、汽车和枪支都是通常常见的原因。脊髓的损伤是一个生命中最可怕的恶梦。回想一下演员克里斯托芬·瑞伍的长篇传记小说：一分钟前他还沉浸在骑马比赛的快乐中；转眼间他便从脖颈以下都失去了知觉。像大多数脊髓损伤一样，瑞伍的伤是在脖颈，脊椎骨最易弯曲，最易折断的地方。

当脊髓被损伤，在伤处以下的部位将被切听信息联系。这就是为什么当你看到一起事故，对有任何脖颈或背部受伤症状的人，你不要移动他的原因。纽约城纽约大学医学助教、纽约科尼克斯棒球队内科医生彼得·布鲁诺博士说，如果你移动一个颈部折断的人的头，你可能会将碎骨片券进脊髓里，从而使一个暂时的损伤变成终身的悲剧。

其它保护你的脊髓的建议是相当明显但很重要的。沃卡罗博士、布鲁诺博士、埃塞斯博士提出以下建议：

穿朋好当你骑摩托或自行车时，应该戴上头盔。

检查清楚只有在你弄清水的深度后才能跳水。

扣紧扣环使用你的座位安全带并调整你汽车的头靠，以便让它真正地支撑你的头。

确定司机不要酒后驾车，也不要搭乘醉酒人开的车。

躲开子弹躲开那些乱用枪械的人，同样躲开那些乱用刀具的人。检查其他问题

与背部和脖颈疼痛有关的大多数问题有所发展，因为存在的问题既有与脊椎骨自身有关的，也有与脊椎的椎间盘有关的，还有与从脊髓发出的神经有关的更有与支持整个复杂系统的肌肉和韧带有关的。相比之下，与脊髓直接相关的问题，相对是很少的。麻烦在于，你怎样确定你的脊髓是问题的根源。

根据埃塞丝博士所说，脊髓本身并不显示疼痛，而是在它受压抑时发出疼痛的脊索。他说：“压力或者损伤将会影响脊髓传送电信号的能力，因此，脊髓的问题将会显示在其它地方，即电信号发出和送至的地方。”

根据沃卡罗博士的说法，如果问题出在你的颈部，你将会注意到你的手臂会麻木，刺痛或无力。如果什么东西压迫你脊髓的更低部位，直到你背脊中部，麻木，刺痛或无力将会出现在你的腿部。如果有更强的压力。你将会感到你的肠道和膀胱出问题了，并且你可能丧失正常动起的能力。最后，随着你脊髓上的严重的压力。你将开始失去你的平衡能力或者对手脚的感觉能力。

对脊髓产生压力的普通来源有膀胱、痴气、椎间盘。另外，脊椎骨上可能产生增生，使脊髓通计的骨腔变窄。这种情况的医学名称是脊椎狭窄。类似关节炎，这种增生到老年才会发

生。有些人天生就是不寻常的脊髓腔狭窄，这意味着施加在他们脊髓上的压力更有基础。这样的人容易受到一种被称为“斯丁吉”（刺激）的运动损伤。据埃塞斯博士的说法，“斯丁吉”（刺激）归因于脊髓的损伤，通常是因一场激烈的橄榄球赛。大多数情况下受“斯丁吉”损伤的运动员会在他的腰或手臂上感到15分钟左右的麻木，衰弱或一种烧灼的感觉。但是并不总是这样，埃塞斯博士说，有几个例子发生在脊椎狭窄的运动员中已经导致了神经麻痹。布鲁诺博士建议，在你运动的时候一旦感到手臂、手或腿的疼痛或麻木，立即停下来去找你的医生检查一下你的这种情况。脾是你身体的行划者，殡葬工，拓荒者，血库经理和哨兵。在典型的一天中，这个身兼多职的器官杀死并分解衰老的红细胞，从细胞体中过滤出钱播，以备再用来制造血红蛋白，贮存1夸脱血液以备在紧急时刻释放到血液中去，并且制造抵抗疾病的抗体和被称为淋巴细胞的白细胞。脾，有拳头大小，重6盎司，是淋巴系统中最大的器官，被海绵似的纤维包囊所包围，能剔除血液中已损坏的红细胞，寄生物和其它侵入的微生物以便毁灭它们。在某种情况下，当骨髓生病而不能制造健康的红细胞，脾能很好地代替其工作。

脾自身是脆弱的，许多疾病都能导致它膨胀，破坏它正常工作的能力，比如疟疾，贫血和白细胞减少。另外，脾，位于肋骨架下，很容易在跌倒，车祸或腹部受到严重打击时受到损伤。受损伤的脾是不可修复的，必须手术摘除。否则，它会破裂，导致严重的出血和死亡。尽管脾有许多重大职责，但它并不是一个不可缺少的器官。一旦它被摘除，其功能将由淋巴系统的其它部分来承担。然而因有被感染的危险，在成长过程中没有脾是非常危险的。这对孩子们来说更是一个问题。不管如何，任何被摘除了脾的人应该接种疫苗来抵抗可能导致肺炎和脑膜炎的病毒。下次你吃得过多以至于希望在胃上开一个洞拍光那些过多的食物，就想想马丁爵士。1822年这个18岁的法商加拿大入不仅用一支滑膛枪射中了自己，在身体左侧留下一个可怖的洞直穿其盲童。当一个美国军医威廉姆·比芒说服马丁爵士做其实验对象后，马丁爵士的厄运给医学科学研究带来了极大便利。医生称量出少量食物，用丝线拴住，将其从洞口坠入马丁爵士的胃里。像一个冰上渔夫，他每一小时将食物拉出来一次，观察变化。可怕？当然。探索？绝对的。这使比芒医生证明了碳水化合的酸是一种胃液。他还发现了另一种液汁，后来证明为胃蛋白酶。这是第一次有人证明胃分泌的消化液足以腐蚀食物并可能在胃内壁将其消化掉，为许多抗酸物质铺平道路。顺便说一下，别为马丁爵士感到可怜，他活到了76岁，在死前生养了17个孩子。在“动物”内脏中人们叫它内脏，肚子，面包篮子，或心室。因为他有许多名字，胃于是为许多本不该由它负责的疼痛而担起了罪名。豪斯顿退伍军人管理局医学中心胃肠病学主任大卫·Y. 格兰海姆博士说：“我们将腹部的所有感觉都怪罪于胃，人们感到肚脐上下的各种疼痛都误认为是来自于胃。而问题往往是出在结肠或小肠。”胃是一个大约12英寸长、呈字母J形的可膨胀袋子，位于肋骨左下部。如果说食道是装卸部门，那么胃就是仓库，储存食物和饮料并加工，然后送入小肠。胃能扩张以容纳食物，一般一次约1至1.5夸脱，一顿正常的进餐后，碳水化合物约需2小时，高蛋白食物4小时，高脂肪食物6小时才能通过胃。顺便说一下，一般一个美国人，一生中将消费约10万磅食物。当食物进入胃后，便被每20秒收缩一次的三层肌肉研磨粉碎。同时，胃内壁腺体分泌胃酸，一种厉害的化学物质，稀释后能溶解砖块上的灰浆。这种胃液能杀死食物中的病菌。而其腺体则分泌胃蛋白酶（酵素），能分解蛋白质。处理完的产物，一种称为自糜的膏状物被送入小肠中。尽管胃酸有难以置信的腐蚀力，但胃部没有被从内部蚀穿。为此，我们应当为被称为桔液阻隔的自我保护系统立一块巨大的纪念碑以示感激。它由沿着胃壁的一层厚厚的碱性粘液涂层组成，与细胞紧紧地连在一起，阻止酸性液汁渗漏到下面的组织层。一个自我更新的过程每3M6天就替换一遍损坏的细胞。如果保护层破损，这些强力的酸性液汁就会刺痛你的胃壁，你会患胃炎，一个给不消化所取的有趣名字。反复的胃炎会导致胃溃疡。胃溃疡基本上是一种胃壁的糜烂——一个暴露的创口，类似你口腔中的目疮，会导致一种咬痛的感觉。它在饭后1—3小时发作并常常是再吃点东西就缓解了。一个不加治疗的胃溃疡最终会蚀穿你的胃壁，造成内出血。一个喂养很好的胃一天数次，你的胃需要照顾和喂养。好好照顾它，它也会好



好对你的。以下是方法：丁解体的食物编好一个男子所厌恶的可能是另一个男子所喜爱的。因此对食物不要做任何假设：每个人的反应都是不同的。《7个星期得到一个舒适的胃》的作者、电台节目“健康论坛”的主持、纽约城的内科医生诺纳德·霍夫曼博士说：“为你自己作一个科学合理的设计，谈起胃肠道，它是非常个性化的。人们必须找出什么合适自己。如果某种食物似乎不合适你，减少食用或停止食用。”抗酸沙罗特维尔的弗吉尼亚大学胃肠病学执行主任医学助理教授大卫·保罗博士说，如果你曾经有过胃疼，第一步清试一抗酸药，抗酸药有几种形式，包括药片、液体和胶囊，保罗博士发现，对胃部问题，液体药剂最有效。正像它们的名字一样，抗酸药中和多余的酸，而这些酸常常造成对你的胃的伤害。如果你的症状没有好转，或胃疼再次经常出现，请去看医生。娱乐那些“咕咕产”如果你的大脑首先饿了，它会发信号到你的胃，让它开始工作，即使那里没有任何东西，那种啥声就是在胃的收缩下空气被压迫通过消化道小小的开口时产生的，就好像空气从气球日逃逸出来时发出的吵闹声。那么为什么胃好像总是在最不合适的时刻发出咕咕声，比如在一首浪漫的序曲中间。纽约城蒙特西奈医学中心胃肠病学部的詹姆斯·乔治博士解释说：“这又要责怪大脑与胃肠的联系了。当作紧张时，你的大脑发出信号到你的胃肠让其保持警惕。”他建议用一点点食物来使胃安静下来。进餐后治稻做休息如果一顿大餐使你感到想打个盹，那么就去睡吧。强迫自己进入兴奋状态可能阻止消化。乔治博士解释说：“血液流动是有倾向的，你送餐后，你身体的第一要务是消化。当你进餐时，血液从肌肉和大脑部分流走并流向你的肠道部分。”弄清头脑与胃的联系尽管晕船和呕吐似乎是从胃部发出的，但他们开始于你的头脑。由于视觉刺激（血和伤口的凝血），嗅觉刺激（腐肉）和运动刺激（上下颠簸），这些刺激都是记录在你的大脑里的。阿达城北俄亥俄大学医药学院院长药理学和生理学教授托玛斯·戈塞尔博士解释说：“呕吐远远超出胃的范围，大多数呕吐都是中央神经系统所引起的，主要在大脑里。”说，这激烈的胃部肌肉的痉挛反应是一种复杂的神经反应的最后步骤。因此注意引起你晕船的原因，并避免它。

从香咽中吸取教训你认为在婴儿时期你就已经学会了香烟。巴尔的摩约翰·该普金斯大学医学院医学教授马维·M. 斯喀斯特博士指出“应该在呼气的时候吞咽，而不是在吸气的时候。”一些男子发现边吃边喝会导致胀肚。斯喀斯特医生说：“这正是因为当你喝液体时倾向于吸气，这些空气造成了膨胀。”溃疡：消除起因公元7世纪时拜占庭王国的内科医生保罗说：“当胃或肠有溃疡时，病人应该避免所有酸性食物和饮料。”北说得很正确，但1300年过去了，为什么会产生溃疡仍是一个谜。戈塞尔博士承认：“我们不知道确切的原因，我真希望我能知道。”直到最近，溃疡仍被视为较令人担忧的疾病，对那些产生压力的职位如主要行政官员和证券经纪人是一种职业的危险。专家们现在把溃疡归因于一种顽固的小病菌——幽门螺旋菌或简称为H.pylori。许多年来，当溃疡出现时，内科医生只能治疗症状，现在一些医生相信他们能治疗其起因了。《肠道健康》的作者新泽西州康登城罗伯特·伍德·强生医学院医学教授史蒂夫·千克博士说：“如果你服用一种药如甲氰咪肌（Tagamet）你可以在两个月内治愈溃疡，而且你可以使用抗生素防止它再复发，比如四环素”。以下是一些可行的预防溃疡的方法。了解你的家庭戈塞尔博士说：“溃疡会在家庭中传染，如果母亲或父亲有溃疡，那么你也可能有。”他补充说，如果溃疡是遗传的，那么最切实的事就是避开那些会触发它的食物和物质。避免使用阿司匹林如果你可能有溃疡，阿司匹林和非立体分子结构的抗炎药品如q3H18q可能会使情况变得更糟，宾夕法尼亚州艾默斯第三代药理学教授约翰·戈特说：“这些药将阻止身体自身的保护胃内壁的化学物质的产生。”相反，佩金博士则认为阿斯他明诺芬是一种很好的短期解疼药。戈塞尔博士补充说，有许多处方药品都提醒你，如果你有某些症状，则取用时要注意，许多药品是“谋杀”你的胃肠的凶手，因此应请教一下医生你生活中药品是否会加重你的溃疡。尝试一下抗酸药品现在Cimetidine，市场上最普通的抗酸药品已经遍及大街小巷，销售情况好得不能再好了。为什么？格瑞汉姆博士说，因为它确实有效。怎么样有效呢？它阻止了一种导致胃酸分泌的化学物质的产生。另一种新的非处方药品Pep一。id. AC，效果也同样很好。以夷制夷有趣的是，吃某些食品可能刺激你的溃疡，而吃另一些食品则可能暂时缓解不适的状况。戈塞尔



博士说：“深夜小吃一顿也许正是医生所要求的，面包或饼干就会像极佳的海绵吸收了胃酸。”不要焦虑，快乐起来当你8岁时，他是你的英雄，为什么现在不是呢？因此像《疯狂》杂志的阿尔弗雷德·E. 纽曼一样去回击压力、耸耸肩膀、长长地说一句“什么，我，担心？”。佩金博士说：“压力不会产生溃疡，但压力能通过促进胃酸分泌来加剧一种先期的状况。”将压力减到最小——到喜马拉雅山上的无压力的山洞中短时间隐居——将有效地治疗你的身体，佩金博士补充说。另外，饮食也要适度。戒烟根据佩金博士的说法，溃疡在吸烟者中比在不吸烟者中更容易发生，更难治疗，更容易导致死亡。让你的生活充满滋味。朝前走，一切都会好的。格瑞汉姆博士和另两位研究者发现，吃香料食物在没有胃肠病史的人群中并不会造成损害。他的建设是：“如果不让你感到痛苦，那就吃吧。”这其中的原因是什么呢？两项研究表明消费最大量干辣椒粉的人产生消化道溃疡的税率最低。Din保持卫生使用除臭剂洗净衣物 1849年，一位名叫查尔斯·鲍斯切钱的德国工程师发明一种可产生人工毛孔的装置，鲍斯切据认为30根一簇的细针猛烈刺激各处皮肤40—60次并探挂这些部位产生发炎发病的效果，能扭助身体诱导排出“坏液体”。当然，像许多早期医学中有点依据的理论一样，它是普遍的和完全误导的。汗腺完全有能力完成它们的主要任务——降低皮肤温度，而不需要针刺或刺激。什么使你流汗？普通男子每人约有300万汗腺分布全身。在前额、腋窝、手掌和脚底尤其密集。一个典型习惯久坐的人一天约产生不到2夸脱的汗液，但热和体力运动能刺激汗液分泌达到近10夸脱。你会出多少汗也决定于你的年龄、人种、性别、身体状况和对热的敏感。绝大多数汗液四％是水分加上一些盐和其他可溶性物质。每个汗腺由一个卷曲的管子（汗液由此分泌）和一条狭窄的通道（能将汗液排出到皮肤表面）组成。

有两种类型的汗腺：普通型汗腺和有味型汗腺。普通型汗腺是最普通的，分布在身体的每一寸皮肤中。这些汗腺被视为身体温度控制系统的一个重要部分，因为普通汗液涌出后，将降低皮肤的温度。有味型汗腺则集中在你的腋窝、肚脐、肛门和阴部。他们没有明确知晓的身体作用，然而一些医生猜测在史前时代，有味型汗腺可能释放激起性欲的气味。有味型汗腺在青春期形成，因与细菌相互作用而产生身体异味。汗液分泌由神经系统控制，一定的状况触发身体一定部位的汗液分泌。例如，锻炼通常导致你前额、上嘴唇、脖子和胸部出汗，而恐惧或激动在你的腋窝、手掌和脚底导致猛烈出汗，有时被称为汗如雨下。杰克·兰塞，NBA最成功的教练之一，因他在比赛中激动而出汗的多次经历而声名狼藉。当他跪在边线上，汗水便湿透他的衬衫、夹克衫甚至他的鞋子。许多次他徒劳地力图拧干吸汗鞋垫或撕开适当的尿布塞到腋窝处以求控制这个问题。痱子，也称为热疹，是影响汗腺的最普通的问题。在一些稀有病例中，男子有多汗症（长时间过量出汗）或闭汗症（出汗闭塞）。这两种不正常的症状可以由医生治疗。不允许有臭味 出开是好的，也是必要的，但气味糟糕却是不行的，以下是防止身体异味的方法。保持清洁记住是汗腺和以汗液为食的细菌导致臭味的，而不是汗液本身。马萨诸塞州迈德福德的塔夫茨大学皮肤病学助理教授、波士顿新英格兰医学中心皮肤病学外科主任米切尔·凯敏勒说：“因此用除臭香皂清洗干净你腋窝和胯部的细菌。”

戒食大蒜米切尔博士说，调味食物，特别是用大蒜制造的食物能增加身体的异味。如果你觉得某种食物或调料是导致问题的原因，那么从你的食物中删去它们。

选择你的武器机汗剂能减少多达50％的汗液，但不能遮住异味。除臭剂能有助于减少异味，但对出汗没有任何作用。米切尔博士说，如果你出汗厉害，你最好选用含有氯化铝的抗汗剂而不是除臭剂，因为减少汗液量比力图遮盖异味更有效。洗净你的衣服一个人怎么分辨一件衬衫是否干净？简单：他闻一闻腋窝。脏衣服有汗臭味，即使腋窝是用力搓洗过的，甚至可以知道在下次洗衣前你的衣服还可以穿多久。休息如果充满压力的状况让你过多地出汗，尝试一下某种放松的方式如沉思、瑜伽功或一天积极休息10—20分钟，看一看是不是有什么不同，密歇根斯灵顿城东北家庭皮肤病中心的皮肤病专家雷尼斯·班斯博士这

样说。对付皮肤发痒 对付痒子——一种因汗腺管被阻塞，汗液渗漏到周围皮肤而引起发炎的疹子，可以尝试这些简单方法。降温纽约巴夫娄的怀斯特伍德——斯贵伯医药机构临床研究所医学主任皮肤病学家阿尼塔·赅顿博士说，因为热而潮湿的天气通常诱发痒子，你最有效的办法就是到户外阳光中并保持凉爽。洗一个温水淋浴，盆浴或使用微温的压敷绷带（27—32 °C）来消除搔痒症状。在进行热疹治疗后至少要在有空调的屋子里呆一天。不穿紧身衣物赅顿博士说，紧身衣物会使你生痒子，因为它将汗液束缚在你的皮肤内阻止汗液涌出。因此应该穿宽松的棉的或聚丙烯的衣物。泡个酷液洛赅顿博士说，为了缓解搔痒症状，可以倒一茶杯白醋在浴缸中泡上一个澡，直到你感到舒服。加温可以缓解赅顿博士说，现在流行的加湿器能有助于缓解痒的症状。属自。摔倒对正确的反应应该是弯曲b体和波动 进化作用不断地改变我们。这是对我们身体的某些部位如：贾尼、省台和有时是一个小尾巴，已经没有任何作用的一个最好解释。但极罕见的也是有的。一个婴儿会带着一条长在层骨上的小尾巴来到这个世界。西雅图的华盛顿医药学院神经外科教授、疼痛研究中心主任约翰·D. 路塞博士说：“它是一条相当原始的尾巴，一个有趣的由皮肤、脂肪，有时还有一些骨头组成的小附属物。它是在屁股底部的一大片混乱的组织。”路塞博士大约每年要为一个病人摘除尾巴。他说这是“一个非常小的手术”。并且，那、能是华盛顿州唯一的病例，他补充说：“他们的确非常稀少罕见。”即使作出生时没有长一条尾巴，你却长着一个退化的尾骨。洛杉矶多普瑞克提克学院研究部门的附属物教授、加利福尼亚大学神经学临床副教授斯喀特·海德门博士说：“除了与骨盆韧带形成连接外，它好像没有什么作用。”韧带连接骨头与骨头。尾骨（尾巴骨的正式名称）实际上是一块由四块合在一起的脊柱骨组成的三角形小骨头。它的名字来源于希腊文“布谷”，很明显，见骨让人联想到布谷鸟的尖嘴。尾骨在舐骨的下面，能督是一块由5块合在一起的脊椎骨组成的更大更有用的三角形骨，它支撑着脊椎的基础。你很难因摔倒而伤到尾骨，因为它是卷曲在下面的。因此摔向后面时，你的屁股承担了冲击。海德门博士说：“一些人的尾骨较突出，更易受伤，但通常，只骨损伤是要很偶然的一击。”尾骨损伤对每个人来说都很稀少，但是它更容易发生在男子身上，而不是女子。原因有两个，第一，妇女的骨盆张开，提供了一定的保护，而男子则没有；第二，男子倾向于缺少屁股上的肉垫保护，演员米切尔·道格拉斯看到自己在电影中裸露的身体时曾夸张地说：“哇，骨架多么突出的屁股！”如果你恰巧摔倒并撞碎、错位或扭伤了你的角骨，这种损伤被称为尾骨损伤。路塞沙上说：“而这仅仅意味着尾骨疼痛。”他说：“复会损伤很可怕，但它的治疗是相对无痛的，很难解释尾骨的长期疼痛。”海德门博士说：“有时，如果有慢性疼痛，医生们通常切除复合损伤的尾骨。但这并不成功，如果疼痛的话，可以使用一个国目形势枕作坐垫。幸运的是，对大多数人来说，尾骨损伤会自行恢复。”最好不要技倒。但如果你刚要摔倒，你还有时间反应，你可以保护你的见母。海德门博士说：“三清楚，摔倒时的方式应该是军事技术式的，你会想给曲和滚动而不是扑通一户地落下。你不会让你的身体的任一部分承担全部冲击力。如果你弯曲腿并滚动，这会使摔倒的冲击力分散到全身各部分并分散一些以荡。”有个问题令人迷惑：男人比女人哭得少，因为（1）他们的泪晚更小，（2）他们不受同样的荷尔蒙波动的影响，（3）他们受触动的方式不同，或者（）上述诸种原因。不要恭维自己，你这个笨蛋，这仅是男人受感动的方式不同。怀热板特的西南伐克拉荷马州大学医药学院非处方药品学教授W. 史蒂文·普瑞博士说：“我从未听到过关于为什么男子比女子哭得少的一个简单的生理或激素方面的解释。男子和女子在泪腺或其工作方式方面是毫无区别的。”好，这并不是要发表赞美哭泣的演说。如果你想成为一个坚韧不拔的战士，这对我们大家来说很好。但我们在这里便想说，哭是一种有多种功能的工具，有助于表达快乐，释放悲伤、压抑，保护眼睛。眼泪是咸味的分泌物，可以保持眼睛的经常湿润。它们流过角膜，透明地覆盖在眼睛上并且润滑结膜（覆盖在眼皮内表层和白眼球表面的一层薄膜）。眼泪也能冲洗掉粘在眼睛上的灰尘和小颗粒并且以一种称为洛菌酶的天然抗感染物保持眼睛不受感染。然而尽管是每满眼泪都很好，他们却来自不同的地方，保持你眼睛经常湿润的眼泪来自结膜和眼皮，当你因痛失所爱，积蓄波浪费或因一部感人的电影而流下眼泪时，这叫反射性眼泪，是由上眼皮外上眼角的腺体所分泌的。当有异物飞进眼睛里时，也

会流下这种眼泪 一些过多的眼泪会流过你的泪管——位于你上下眼皮内眼角处针眼状的洞。泪管不仅不产生眼泪，而且还是排出眼泪的管道，眼泪由此流入鼻部通道。所以，当你哭泣后吸一吸鼻子，眼泪就会流入你的纸巾。 哭泣过程 动情的眼泪和冲洗脏物的眼泪等鱼一统颁润由位于四只眼睛外边缘的泪腺分泌（过程A）。过多的眼泪通过自晚四点《多性人移为污管》沈走《过程B）。这些过多的同记港人鼻腔通邀（过程C）。应抗性为什么你哭的时候炎一次次地吸瓜子的原因。 眼睛干燥时 除非眼窝发干，你不太会注意每天眼泪的运动。但当你的眼睛发干时，它们会感到刺痛或发炎或被烧伤了。普瑞博士说，有许多原因导致眼睛发干，如冬天的风，空调和屋内的热都是潜在的罪犯。如果你对接触透镜产品过敏，也可能会眼睛发干。慢性病例常常是因为风湿性关节炎或aren综合征（一种也会导致口腔干燥的晚体病状）。 如果你感觉眼睛发手并且确定不是上述原因，你也许应该责各你的药物。众所周知的一些有这种效果的药品是抗组胺药和三环抗镇静药。还有其它的一些药，因此请你的医生或药剂师检查一下你的药。 那么如果有办法的话，你能为眼睛发子做点什么呢？下面是一些可以弥补眼泪作用的东西。 增加空气中的水汽含量阿达城北俄亥俄州大学医药学院院长、药理学和毒理学教授托马斯·戈塞博士说，使用加湿器以80%的湿度来加湿空气。如果你的加湿器没有百分比档，那么把它开到最大蒸汽档。他强调说，由于你的角膜总是暴露在空气中，所以当你加湿空气时也就释放了水汽到角膜上。 点眼药水普瑞博士说，市场上卖的眼药水是对眼睛发干的最有效的药剂。他建议一天用两到三次。 避免使用某些眼药水普瑞博士建议，避免使用收缩眼睛血管的眼药水。这些眼药水会促使眼睛发干。 正确滴用眼药水普瑞博士说，最正确的点眼药水的方法是扒开下眼皮，然后仰头正视正上方，眼药水瓶不接触眼睛或眼皮而滴下眼药水。闭上眼睛并用大拇指和中指按住两个内眼角保持一会儿。这样可防止眼药水从泪管流走。学会正确刷牙和刘守方法每天使用这些方法数次不要怕着牙医 在今天这样一个充满恐怖电影、精灵最相的世界里，恐吓小孩子变得越来越难了。因此下次在高级俱乐部空子军营里你不得不讲克故事时，你将不担不力出g正令人恐惧的事情来。你将不得不给他们讲有关牙医的事。 告诉他们打局部麻醉前的那段时光。告诉他们慢速钻头和快速钻头。告诉他们当金属谁碰击着你的自齿之一，并且牙医说“唔，强尼，这里又有一个洞我们需要修补”时，你那种沉默一般的感觉。 然后看着他们尖叫着跑开去，到军用背包里拿出牙刷和水壶。 实际上孩子们是很轻松的。这得感谢氟化水，更好的牙刷、牙膏和牙科技术，牙洞正变得稀少起来。5—7岁的美国小孩约有一半人的永久性牙齿没有牙洞。他们也不再会明白“漱口，吐，张大嘴”的滋味。 可对你来说情况就不太好了。如果你是一个年龄在18—64岁的典型的美国中年人，那么你嘴里将有22. 巴个补牙填充物。我们中只有4%的人在少儿时代没有牙洞。我们中只有1/3的人牙齿健全。 但在你尖叫着去找牙刷前，应该明白这并不是一定要发生的。有许多方法可以长期保持你现有的牙齿。每天10分钟的工作，使用正确的工具和方法，你可以永远保持你的牙齿直到死神微笑着走到你的面前。 问题的根源 牙齿有许多方面的好处。他们帮助你正确发音（试一试不把舌头放到牙齿中间而发音说thala. racy）。他们使你脸颊饱满，避免面部凹陷成洞一样的难看模样。在你没地方放钢笔或汽车钥匙时，可以用牙齿咬着。 但最主要的是他们能咀嚼。如果没有牙齿，你将仍旧趴倒在当地的池塘边咕嘟咕嘟地喝水藻。牙齿切割、撕碎和磨碎你的食物直到食物与唾液（帮助消化）混和好可以吞咽。 每个成年人有32颗牙齿，分成四大群。前面的牙齿（上面4颗，下面4颗）被称为门齿。他们是凿子形的，用于咬食物。然后是大齿（上面2颗，下面二颗）有很长根的尖牙齿，用于撕碎食物，如果你有足够的想象，幻想一下棺材，咬破漂亮妇人的脖子并喝他们的血。再次就是前磨牙或叫前臼齿，用于磨碎门齿咬下或犬齿撕下的食物，最后是自齿（上面6颗，下面6颗），平顶的牙齿，用于完成磨碎食物的工作以备吞咽。自齿包括智齿，每侧牙齿的最后一颗。这些是最后出现的牙齿，直到青壮年晚期或中年早期才会长出来。 尽管牙齿是坚硬的，但也是有生命的。（手指甲，对比一下，是坚硬的仅没有生命，这就是为什么我们不需要打麻药来修理他们）牙齿最外面一层被称为釉质。这层保护质保护牙齿不受鸡骨和冰块损伤，牙龈以下就没有釉质了。釉质底下是分质。这是一层坚硬的基质，其中包围着牙髓，牙髓由大量血管和神经组成，有营养牙齿的功能。 牙齿的根整齐地嵌在牙床

骨上的洞中。牙根被一层骨质物质覆盖。这层物质被称为牙骨质，由牙周韧带与牙龈和聘骨相连接。尽管牙齿非常强壮，但还是比不上人类许多更坏的发明。吃一些提炼过的糖。当糖停留在你的嘴里，它与唾液相结合会生成一种强力的酸。这种酸能腐蚀牙釉质。一旦牙釉质侵蚀多了，你就有了一个牙洞。让这个洞继续存在牙本质就会腐蚀掉。然后细菌进入牙洞，于是你就得考虑一下在牙根上开一个洞来挽救你的牙齿。你还有许多事要担心。当食物残渣卡进你的牙齿或嵌入到你的牙龈下面时，它们会和唾液、细菌混和。结果是形成一个顽固的令人厌恶的混和物，被称为噬菌区。除非被清除掉，否则它会转化成一种坚硬的水泥状物质，称为牙垢或牙结石。牙垢长在你的牙齿和牙龈之间，会导致你牙根的腐蚀。

保养你的牙齿 世界上最大的蛀牙纪念碑坐落在罗马。在那里从1868年到1904年，一位牙医奥塞尼歌兄弟拔下并保存了他的病人的200744牙齿。平均每天185颗牙齿——几乎是6到完整的牙齿，无怪乎罗马人学会了吃细条实心面。你有两大方法可以避开奥塞尼歌兄弟的诅咒。你可以每天正确刷牙3—4次。而且你可以每天刷牙至少1次，最好是2次。这些方法加上每6个月看一次牙医进行例行保养，你可以让牙齿盗贼束手无策。普通牙医高等专科学校院长霍华德·S·戈莱塞博士说：“这些都是你最佳的防御阵地，而其它所有的——从氟化物漱口到口腔冲洗到抗腐剂漱口都是第二位的。”

实际情况是，你可能不会正确刷牙：太短太硬，角度不对，刷错了地方。为了帮助你学会正确的刷牙技术，我们已将口腔保健指导汇编在一起。请翻到“洗净你的嘴”并学习正确的刷牙和剔牙方法。在你注意到那些基础知识后，请考虑一下戈莱塞博士的一些建议。

别等待——用氟化物兑莱塞博士说，氟化刷牙水对减少蛀牙有很大作用。氟化物能产生抵抗腐蚀牙齿的酸的抗酸物。你可以通过每天使用市场流行的氟化漱口物而获得一份对牙齿的额外保护。戈莱塞博士说：“如果你的漱口水未经氟化，那么这是很重要的。这是在刷牙和剔牙之外你能为你的牙齿做的第三重要的事。”增白牙齿采用正确的方法有些东西会使你的牙齿染色。药物，尤其是四环素，和补铁的药能留下斑迹。长年的喝咖啡和茶也能使牙变色，抽烟也会熏黄牙齿。但如果你想使牙齿变白，一定不要自己进行，而应该去看牙医。流行的增白药剂并没有足够的效用，而且一些增白牙膏能腐蚀你的牙齿，这是戈莱塞博士的建议。

不放过每次清水漱口的机会戈莱塞博士说，如果你吃完了，但不能马上刷牙，应该用水漱一漱你的嘴。仅仅喝点水是不够的，你应该含一口水在你的嘴里上下来回地冲洗每个地方，大约10秒钟。并且这样做两到三次。如果你不经常刷牙和剔牙，它能行依摔伤牙齿的牙髓质。如果不银处理，那么牙本质也会被腐蚀掉。使用护齿没有什么能像冰球一样毁坏一个完美的微笑。如果你参加运动有可能摔倒成有可能会有飞行物或胳膊肘撞到你的脸——我们指从滑冰到赛马的所有运动——那么应该买一个护齿。你的牙医能为你挑选一个合适的或者你到任何体育用品商店去买一个。戈莱塞博士说，对大多数牌子的护齿，你都可以用热水使其变软。然后放到嘴里让它按你牙齿形状成型。疼痛告诉你什么 与女朋友分手很痛苦。大腿骨碎裂之处很痛苦。从着火的27层楼上跳下来掉在充满锈屋顶钉的垃圾堆中很痛苦。但牙痛呢？我们现在谈一谈疼痛。美国牙髓病治疗学学者协会前主席理查德·C·布恩斯博士说：“上帝，牙疼是真痛。如果疼痛仅是扭了脚之类，一个人是可以忍受的。但牙疼……没有人能忍受太久。”不幸的是，很难根据疼痛判断你是有大毛病还是小毛病。有时一个松动的填充物用舌头感觉起来就像一把匕首，有时严重的感染却只引起轻微的迟钝的疼痛，而你的牙齿或牙床骨已经被腐蚀了。如果你牙痛，布恩斯博士建议你每4—6小时吃60毫克止痛药，然后对照下面的叙述看一看是什么在使你痛苦。小知识 疼痛和痛苦？不应该和办法把一些调放到一起，你会感到不舒服。如“纳税”和“审计”、“你救”和“解雇”。但没有什么组合能比“牙根”和“管”、“岳”和“母”的组合更具有极度影响力。这一点也困扰着布恩斯博士（美国牙根管治疗学学者协会前主席）。布恩斯博士说：“强尼·凯过总是在嘲笑这件事。但是，并不是牙根管治疗过程带来如此重的痛苦，而是在治疗前的牙痛。如果我们不进行牙根管治疗，那么许多人都会丢掉他们的牙齿。”牙根管填充术是

从牙齿内部取走染病的组织并代之以古塔胶——一种发现于马来西亚树上的类似橡胶的物质。这种方法防止了细菌最终对牙齿和周围骨组织的影响和感染。下面是牙根管治疗示意图。冷或热过敏吃热的或冷的食物而引起短暂的疼痛，这可能不是什么大事。也许是填充物松动了，或者你的牙龈收缩了一点。露出了敏感的一部分牙根，试一试为过敏质牙齿所设计的牙膏，牙膏中的成分可以使神经感受器迟钝并帮助缓解疼痛，布恩斯博士说，在你下次看牙医时，告诉他过敏的情况并请他看一看。如果疼痛在你吃完后还持续一段时间，那么你很可能有问题了。布恩斯博士说，这可能说明你已经蒙受了牙齿牙髓的损伤。你也许需要一次牙根管治疗来除去牙髓以保住牙齿。请马上去看牙医。尖锐的疼痛和牙龈肿胀你可能会出现脓肿。这种有脓液的脓胞是你的身体对牙根管中细菌生长的自然反应。如果不加处理，脓肿会导致严重的牙骨损伤。你应该立即去看你的牙医，他可能将你转给一个牙根管治疗医生，这种医生对诊断牙痛和进行牙根管治疗很有经验。撕咬时的疼痛布恩斯博士说，如果咀嚼一个胡萝卜或其它较硬的食物而导致尖锐的疼痛，那么你可能有一个牙洞。这种疼痛也可能是进一步腐蚀和牙髓受损的征兆。请在几天内去看你的牙医。上部牙齿的问疼布恩斯博士说，如果这是你第一次感到疼痛，那么可能是由于严重的额窦头痛所引起的（有关夜间磨牙请看“颞”一章的详细论述）。头、耳、脖子的不断疼痛布恩斯博士说，神经暴露或损伤而引起的牙髓损伤能导致广泛的头疼。其它许多非牙病的原因也能导致广泛的头痛。猜立即去看内科医生或牙医。小知识 怎样挽救打掉的牙齿 有时你很强大，而有时你却很弱小。生活总是这样难以预料。有时也会发生你被别人在脸上打了一平底锅。而不是你打别人。你最好知道这时该怎么做。当牙齿掉下来时，把它捡起来放在一杯水中，牛奶也可以。一定不要对它进行消毒，通用牙医学学院校长霍华德·S. 戈莱塞博士说：“不要把它放到乙醇中，因为那样会使它脱水。那将是你做的最糟糕的事情。”

也不要纸巾将它擦干净，这将会使它脱水，可能会损坏牙根表面的纤维附着物。如果你找不到一杯水或牛奶，那么你只要将它含在嘴里并开车去找医生。在牙齿变得难以挽救之前你将有一个小时的时间，当然如果在15—30分钟之内重新移植上，那么成功率将会有90%。造适m围口腔每天刷牙3—5次。至少在早饭后和睡前早晚都刷牙。至少在你睡前刷牙之后吃对你牙齿有好处的食物大豆喝水以保持唾液流动 如何刷牙 你刷牙的时间已经有数十年了，你完全可以把他们都描述出来，对吗？再想想，仔细想想。以下是一些你应该知道的有关刷牙的基本知识。刷牙时间更长一点如果你是一个普通的美国男性，那么你可能做到牙医的每次刷牙至少3分钟的要求。当然180秒的一遍一遍反复地刷似乎是无休无止的，因此可以尝试一下用看电视。听歌、慢火煮鸡蛋、抚摸狗或读一读老板的最后一个记录来度过这段时间。刷牙次数更经常一些早饭后一次和睡前一次绝对是最低极限。通用牙医学学院校长霍华德·S. 戈莱塞博士指出，你应当努力保证每顿饭和进食后都刷牙。饭后的20分钟左右是关键。如果你不除去食物残渣，它将会分解成酸或者参与形成牙斑。

轻轻地刷牙你是在清洁你的牙齿，而不是对它们进行一场圣战。戈莱塞博士说，刷牙太用力是没有好处的，你会磨损你的牙龈，使牙根暴露。这会使你的牙齿对热的或冷的食物过于敏感，并且会使细菌更易从牙龈线下侵蚀你的牙齿。用氯化物刷牙选择牙膏大多数情况下最个人的事情。只要含有氯化物，许多牙膏或凝胶都是可以接受的。戈莱塞博士说牙垢控制配方是一个好主意。苏打为基础的牙膏也很好。但是不要只用苏打粉来刷牙，那样磨蚀作用太强了。刚一刷作的牙龈刷一刷对你的牙龈很有好处，但太多会导致损伤。戈莱塞博士说，刷的时候一定要轻柔，否则你将损坏你的牙龈。刚一刷体的舌头许多牙齿医生都认为你应该刷一刷你的舌头。舌头是细菌的港湾，能有助于细菌生长。如何别牙截一段18英寸的牙线，把两端缠绕在你的两个中指上并在中间留下6至8英寸的牙线。用一只手的拇指和食指捏住牙线。用另一只手的食指将一段一英寸长的牙线轻轻导引进你的两颗门齿中间。围绕一个牙齿弯曲牙线形成一个C字型。在两个牙齿间将牙线轻轻滑向牙龈。当你感到牙龈的阻挡就停下来。现在在两个牙齿间上下滑动牙线以除去牙垢。不要使用拉锯式的动作，这种动作会伤害牙齿，然后在另一个牙齿上重复上述动作。从你的两颗前牙间取出牙线并且从手指上解下一小段干净的牙线。把这段牙线引入门齿与旁边一颗牙

齿间，重复第三步的动作。这样做下去直到你清理完你的所有牙齿。 注意：使用工具来牵引牙线而不把牙线缠在手指上是可以的。但要注意不要把牙线压得过分低于牙龈线，并且不要使用拉锯动作。 有关牙齿健康的食物... 苹果它们吃起来嘎吱嘎吱地很脆并且富含纤维，这能有助于剔除体牙齿中的牙垢。其它脆而富含纤维的蔬菜也有同样功效。热胡椒它们能使你的口腔分泌唾液。很多的唾液能中和你口腔中的酸，阻止牙齿的被腐蚀。

酸乳酪大量的钙质能保持你的牙齿和牙床骨强壮。确信你吃的是无脂肪的酸乳酪。在底部带水果的那种乳酪含有大量能破坏牙齿的糖。与新鲜水果扑在一起味道更佳。 低脂肪奶酪还是钙质。但是奶酪也能中和酸。因此吃了满是糖的食物后要吃一盎司左右的奶酪。

胡萝卜、它们富含β-胡萝卜素，这种物质据研究表明能降低口腔癌的发生率。罗马甜瓜是β-胡萝卜素的一个极好的来源。 有害食物 软饮料大量的精能破坏你的牙齿，就像酸雨能损坏汽车的油漆。 水果汁是有益健康的，但也是富含糖的，糖浆质的。并且是酸性的。可以喝果汁，但是在喝完要用清水漱口。 爆米花玉米粒底部没有爆开的坚硬的该会并碎牙齿。除非你吃完后就刷牙和剔牙，否则小碎片食物会藏在你的牙齿和牙龈中，共产生分垢。 醋、口香糖和硬糖球都对牙齿不利。 “睾丸！”你说的是这个吗？

圣安东尼奥得克萨斯大学健康科学中心泌尿外科临床学教授派瑞·那的哥博士说：“睾丸有两个功能。一是产生精子，使男子有生殖能力。另一是产生睾丸激素，使男子能产生性欲，来龙激素可以被代替并且不会导致性功能的任何下降。睾丸激素更多的是促进产生性欲而不是直接导致勃起。” 那的哥博士说，因此在某种很不情愿的事件中你的两个睾丸可能会被去掉——不论是什么含义或不论是什么原因——你却是能经受住这种情况的。你的医生将会在你的阴囊里装上假睾丸。并且他会给你开一分睾丸激素贴剂处方或两周一次的注射。你不再能生育，但对你做爱却是毫无影响。这是真的！ 睾丸 两个睾丸彼此相靠悬挂在阴茎下一个皱皮扭曲的被称为阴囊的袋子里。阴囊的唯一组织便是皮肤下有一层肌肉。肌肉能让阴囊收缩来保持温度或起保护作用。但通常睾丸是悬在身体外保持较低温度的，因为过热会导致精子不能较好地产生。 一个普通的睾丸是封闭在一层粗糙外罩下的细条实心面状的管子形成的压缩球。大小约在一个乒乓球和一个鸡蛋之间。 当你还在母亲子宫中时睾丸已经开始向血液中输送睾丸激素了。这能使你的不同器官按男子的方式生长。进入青春期，睾丸接到大脑输送的化学激素唤醒后便开始制造精子。 保持条龙的正确形状 小心保养你的睾丸。说到底就是防止它们受伤害，并且注意检查它们是否有不正常肿块或不正常生长。这里是一些如何保持你的睾丸运作正常的细节。 避免损伤进行激烈冲撞运动时，应该穿上保护性的护档。这能防止你的“钻石”因处在冲上来的防守队员的路上而受损伤。 威斯康星一麦迪逊大学的男性不育症专家沃夫拉姆·E·诺顿博士说，如果你的睾丸受到损伤，应该用毛巾包起一块冰，垫在你的阴囊下面来减少肿胀和组织损伤。

体育锻炼身体健康很重要。研究表明，那些习惯久坐或一天中坐在书桌前超过10个小时的人，更容易患睾丸癌。 注意检查自己的睾丸淋浴时，检查睾丸是否有肿块或不正常，并把结果告诉你的医生。明尼苏达州圣保罗市圣保罗一兰苗医学中心泌尿学主任保罗·戈累奇博士说，这样能及时发现问题并治疗。（详细情况，参见“怎样进行睾丸自己检查”）

减少脂肪性食物富含脂肪的餐饮会干扰睾丸激素的产生，而较低的睾丸激素含量会使你感觉不太像一个男子汉。 宽松悬垂。宽松的内衣，如拳击短裤，能在热天里保持睾丸凉爽。而比基尼短裤可能使你的精液过热。 如果受到损伤则情况将派严重 当别人睾丸部分受到损伤，我们可能会惊叹，接着还会忍不住要笑。但是睾丸的直接受损可不是一件可笑的事。除了它的损伤不像别的部位的损伤之外，由于没有保护性骨头或肌肉，这种损伤形成永久性伤残的可能性极大。诺顿博士认为应该用冰袋、休息和抗炎药来减少肿胀，减少可能导致不育的组织损伤。如果肿胀不能很快消退，医生可能需要切开外皮来降低压力并阻止损伤。 当睾丸被挤压时，我们为什么会痛得满地打滚？ 戈累奇博士说，应该这样解释，睾丸以肿胀来作为对外界冲击的反应。睾丸外面粗糙的包皮会立即抵抗这种肿胀。睾丸与外皮之间的争斗在包皮内产生了极大的压力，并使睾丸内神经发炎从而导致整个腹部的器



官中的神经被“激怒”。这种情况一旦发生，我们就会痛得只有跪下了。还有对这一组织的另外一种解释，即盖林斯顿域得克萨斯大学医学分校泌尿学助理教授德伍德·耐尔博士的解释。睾丸是一个内部的或内脏的器官，对疼痛的感觉不同于皮肤和肌肉。当后者受到损伤时，疼痛是尖锐的、局部的。但当一个内脏的器官受损后，疼痛是广泛的，对睾丸来说，传遍了整个腹部。因此耐尔博士说：“这就是为什么我们感到腹部有如火烧，并且有被整个吞没的感觉，这使得我们跪倒在地。”是什么也错了。睾丸并不是只有受到击打才会感到疼痛。并且不是所有的肿块都意味着癌症。还有其它的一些可能性：发炎睾丸后面许多纠缠的管道组织被称为附单，会由于许多原因而发炎或感染，包括举重物和花柳病（一种性交而传播的病毒感染）。纳的格博士说：“附单会扩张成半个拳头大小的一块并且很疼，通常你会发烧，要用抗菌素治疗，并且休息、洗热水澡。报转睾丸像一个钟楼似的悬挂着，由一条提供其血液的血管支持。虽然不是经常发生，但单个睾丸会翻转、扭动并把血管扭结起来。你会感到疼痛无法忍受，只能去看医生。你当然应该去，如果不能解开缠绕，睾丸会在几小时之内萎缩，坏死。即使睾丸和血管自行解除了缠绕，仍然有必要施行手术来把睾丸固定在明囊壁上。为什么？因为像古比·切克那样，睾丸扭转了一次很可能再次扭转。如果一个睾丸发生过扭转，另一个也可能会发生。液体积留有对精子或水形成的精液会积留在明囊中，被称为阻塞。戈累奇博士说：“这并不是什么大事，除非它们大得足以引起麻烦。那么我们可以动手术取走它们。”捉住并杀灭癌症。现代对睾丸癌的治疗是成功的。癌症很难治疗，但有两种类型方法可以治疗睾丸病变，一种是放射性杀伤治疗，另一种是化学疗法。放射性和手术治疗相结合治疗，治愈率超过90%。当然，治愈要依赖及早地发现。于是这需要作的加入，你的工作就是检查是否有睾丸癌症状。戈累奇博士说：“我从未见过病人对自己的病症事先一无所知的睾丸癌病例，仅仅是洗个淋浴就能让你有足够的接触来发现不正常症状。”你要发现的是什么？纳的格博士说：“你能感觉到的仅仅是无痛的肿块成硬块或者来扎的肿胀。”85%的睾丸癌都发生在50岁以下的男子身上。这种病在15—39岁的男子中最普通。每年10万个男子中有3人染病。由于不知名的原因，在过去40年中发生率上升了一倍。当癌症已经确诊了，睾丸通常被摘除。纳的格博士说：“如果你失掉一个睾丸，你仍然能凭另一个而过得愉快。”你将需要数个疗程的跟踪放射治疗或化学治疗。最重要的是要接受一年左右的跟踪监视。睾丸激素的秘密。睾丸激素是一种将男孩变成男子汉的荷尔蒙，它经常因使某些人出现令人厌恶的邪恶的不像男子的行为而受到人们不公平的指责。现在科学发现男性荷尔蒙并不会使我们大多数人粗暴、强硬。刻薄或无情及有攻击性。在某些方面，它的作用是相反的：高含量的睾丸激素似乎能使我们友好、随和、充满精力和性感。激睾丸激素食及低将使我们易怒和冷酷。在青春期，睾丸分泌大量睾丸激素来到血液中。这种液体个人惊奇的是，它使我们的外朋部成熟，并且提醒胸部和脸部的毛发按时成长。到我们步入中年时，我们睾丸激素的水平会下降1/30随着这种下降，我们开始感觉到不同。我们很少想到性，我们也可能不再能像以前那样思维清晰了。没有改变的一点是我们的生育能力。这与女性形成对比，她们到中年时荷尔蒙的猛烈下降将结束他们的生育能力。因此是标志着重要身体变化的一个里程碑。对大多数男子来说，“男性的绝经期”几乎一点都不猛烈，身体和心理变化都不明显。

但我们中7%的人，到40岁时睾丸激素含量降得过低。20%的人到60岁时降得过低。但你能通过补充睾丸激素来恢复活力。如果验血表明你的睾丸激素水平太低，那么可以使用注射式贴剂来补充。补充睾丸激素能助长性欲，增强肌肉，通过提高HDL，一种良好的胆固醇的水平来保护心脏，并且表现出能增加骨质的密度。但补充睾丸激素会损坏乃至毁灭身体自身生产睾丸激素的能力并且导致前列腺毛病。因此正常的睾丸激素补充只有在男性的睾丸激素特别低时才被要求使用。眼呢保持其温润月在手呼吸干哭喊叫。约翰·斯退转的生涯充满了浪漫。3英尺长的创的2/3的戏法。这位明尼苏达州游乐团的家优者简单地把头向后仰，轻轻地平吸，轻松地愉快地就把封存下下去。斯发特现在已经45岁左右了。从他10多岁开始，他已经吞下过无数把各式各样的剑。他说：“教我的那个人送给我一辆无把的镀铝的剑，我发誓它肯定因某种原因放弃了，我在15分钟内试了4次。第四次时我顾到冰冷的

钢铁从我的咽喉下去了，于是我说，哇，美的做到了。” 我们不要求在家里玩把戏。但这可以告诉我们一点，就是我们的咽喉是相当柔韧的，只要我们放松了，我们不会再感到窒息。即使在极端的行况下，如你的牙医在你的口腔中使用响声很大的工具时。你的喉咙也是很强壮的，5英寸长的通道将食物和空气送到各自的目的地——食管和气管。这个漏斗形的管道也是声带，扁桃体和喉结的“驻地”。 牛顿的定律只是部分地适用于你的咽喉。当你直立时，吃东西很容易，重力能帮助完成任务。但是当你倒立时也能存咽，因为你的咽喉有强壮的肌肉。 当食物在你的咽喉里时，你的身体会做一些工作以防食物咯住或倒流。你的舌头抬升到口腔的顶部，防止食物进入你的口腔和鼻子。在另一端，像盖子一样的会厌盖住你的气管，防止食物或液体进入你的肺部。但是如果你喝苏打水时有人说笑话逗乐，这些保护措施有时会失灵。你笑的同时会喷出苏打水或咳嗽。 咽喉 咽喉是身体内部向外部世界暴露得最多的部分。这使它成为外来细菌进攻的第一个地方。尽管咽喉有很强大的与细菌作战的武器，细菌还是经常成功地使你的吞咽活动变得困难。单就成人而有，每年有4000万人次因咽喉疼痛而去看医生，这造成美国人最为普通的一种病痛。 一般来说，咽喉有三种类型的敌人：病毒，细菌和过敏源。所有的类型都有同样症状：发红、疼痛、发肿——各自的用药是不同的。 病毒，与导致普遍感冒和流感的病毒是一样的，是咽喉疼痛的主要原因。因为有如此多种的病毒，所以没有一种价遍适用的药。治疗主要围绕减轻症状并使咽喉更具抗病毒能力来进行。一个星期内身体基本能自行恢复。 最为普遍的细菌感染是脓毒性咽喉炎。链球菌和其它细菌感染通常可以用抗菌素来治疗。如果不加治疗将舍是比较危险的；并发症可能会是风湿病。 过敏源是那些对身体无害但身体却视之为有害的物质，如花粉和猫的头皮屑。当你吸入过敏物质时，它会刺激你的喉咙。你的免疫系统会攻击它们，产生粘液和疼痛感。普通经验在这里是可行的。华盛顿特区乔治城大学和巴尔的摩的强生·霍普金斯大学客座教授杰罗米·C. 戈登斯汀博士说，远离使你过敏的过敏源，你的咽喉就不会再受到攻击了。 预防和保养 把咽喉与外界隔开保护起来是不大可能的。吃和呼吸实际上是不可选择的。科罗拉多，布尔德城放射性矿物国际中心主席兼实验室主任埃利诺尔博士说，你可以通过增强免疫系统，你身体的防御部门来间接地帮助你的咽喉。一种方法就是摄入保护性补充品：每天5000国际单位的维生素A，60毫克维生素C和70毫克硒。 埃利诺尔博士补充说，锌对一个强壮的免疫系统来说也很重要。每个男子大约每天需要15毫克。吃精瘦肉，鸡肉和豆类的饮食将能满足你对锌的需要。 还有一些其它方法也能有助于你保持咽喉健康。 造一闪蒸汽定戈登斯汀博士建议说，你的咽喉在湿润时是最健康的。干燥的冬天的气会使它冷缩于皱，因此当你打开暖气时，最好也打开加湿器并且大量喝水。

驱除隐患大蒜有天然的抗菌作用。埃利诺尔博士说，当你感到可能会出现某种不良症状时，可以吃一些蒜瓣，这样有助你避免整个咽喉都疼痛的不良后果。 净化戈登斯汀博士说，应避免烟、酒和香烟制品的刺激。它们会刺激咽喉内膜，而且吸烟会阻止身体对锌的吸收。 闻一间玫瑰的芳香戈登斯汀博士说，如果可能，尽量用鼻呼吸。鼻子就像一个天然的空气加湿器。如果空气通过口腔吸入，将会导致咽喉发干。 安静下来戈登斯汀博士说，对裁判大叫大喊会损害你的健康。撕扯着声音叫喊会使咽喉肌肉和粘膜过度紧张。这并不是说不能提高嗓门。但应该学会深呼吸，用胸部和腹部的肌肉来提高声音，而不是用咽喉的肌肉。 当你的咽喉疼痛时 当你的咽喉开始疼痛时该怎么做？我们来告诉你。 漱喉。巴夫娄城纽约州大学耳鼻喉科学系主任兼教授乔治·辛普森博士说，将一药勺盐和1夸脱温水或冷水相混合成溶液用来漱口。漱喉能除去喉部的脓液，有助于早日治愈。 拉特标计底特律城亨利·福特医院耳鼻喉科学——头颈部外科主任米切尔·S. 本宁格博士说，这种酸柠檬果能刺激唾液的分泌，而唾液是咽喉最好的加湿器。他强调说：“喝柠檬茶。茶和柠檬都能保护和润滑咽喉，甚至是一搞无糖的柠檬汁也同样有好处。” 喝点清茶辛普森博士视普通的茶为咽喉的好帮手。他说，茶是很有效的。因为它含有咖啡因和鞣酸的组合物。而咖啡因是一种柔和的刺激物，鞣酸则具有润滑的作用。 使咽喉区和起来本宁格博士说，只要将热水瓶或在热水中浸过的毛巾放在脖子前面就会有效果的。 吮吸锭剂药物锭

剂有使人麻木的作用，辛普森博士说，它们也能刺激唾液大量分泌流动，而这样能减轻咽喉疼痛。晚饭吃早一点进食自然能促使胃分泌胃酸。如果你吃完后便上床睡觉，胃酸可能会渐渐地倒渗出来。而你第二天早起后会微微感到一点咽喉痛。通常在你喝上第一杯牛奶后症状就消失了。这种情况是因为胃中的一点胃酸从食管中倒流上来进入了你的咽喉。本宁格博士说：“这会令你醒来时感到轻微喉痛或有一种咽喉发肿发胀的感觉。”甲状腺摄取足够的碘摄取维生素

《与我同在》，20世纪50年代经伟大的有关男性的电影之一中，小各雷戈代东讲述了一个胖小孩的故事，这个胖小孩在他们城市的吃偏讲比赛中透过引起极度的呕吐来寻求报复。某中亲这样提到甲状腺的。文代尔说：“他很胖，胖得都成双下巴了。”他想经好朋友描绘一下形保。戈回答说：“对极了，我堂兄就那样。他们说那是因为甲状腺的级政。”戈不仅仅是说错了名词。认为甲状腺应对一些人过于肥胖负责的论断是一个很普通的错误观念。《争甲状腺的书：什么出错了和怎样治疗》的作者、纽约城布鲁克斯区蒙特菲尔医学中心内分泌学部门主任马丁·萨克博士说：“老板式的过度肥胖很少是由于甲状腺引起的。”

你的调节器 萨克博士说，你脖子底部蝴蝶形状的腺体在你的新陈代谢中发挥重要作用。他解释说：“它调节你的身体如何使用‘燃料’。”你的身体燃烧食物有如汽车燃烧汽油，而甲状腺从根本上调节你的发动机的状况。甲状腺通过释放甲状腺激素来做到这一点。激素数量正确则你的身体以正确合适的速率燃烧燃料。这些激素也帮助其它系统正常工作，包括你的心率和体温。但当甲状腺激素产生太少或太多，你就会有麻烦了。萨克博士说，当甲状腺分泌激素过多，这种状况称为甲状腺功能亢进，就好像发动机油门被踩到了最低位置。你的发动机，包括你的新陈代谢就会加速运转，你完全被抛入了过度驱动状态。哥伦比亚州的南卡罗莱那大学医学院医学教授凯·麦克法兰德博士说：“一些甲状腺功能亢进患者可能会有心跳速度加快，体温升高、出汗、紧张、体重下降，肌肉衰弱等症状，另外，男子可能会阳痿。”

甲状腺不活跃，激素分泌过少的状况称为甲状腺功能不足，这时你的发动机转得很慢。萨克博士说，当你的甲状腺不活跃时，一切都处于低档位。这就是为什么患甲状腺功能不足的人更易疲劳，便秘，体重增加，怕冷和精神疲惫的原因。其它的一些症状可能包括皮肤干燥，头发粗糙，听力下降和虚胖。男子还可能会感到性欲、体力和敏感度下降。参见斯代芬·E. 兰尔博士与人合著的：《疾病鉴定》，一本关于甲状腺对身体影响的书。

有关甲状腺的计划 男子患甲状腺疾病的税率仅是女子的2 / 10，但这也意味着每年美国约有超过51000名男子被确诊为甲状腺功能亢进或不足。你可以通过正确地供给养分和避免危险因素来为你的甲状腺提供一次反抗功能失调的战斗机会。以下是兰格博士的建议。

弄清楚你需要的维生素表维生素A在决定甲状腺功能是否正常中作用非常重要。每天应该摄取5000国际单位的维生素A和维生素B（包括维生素B1，维生素B2，抗癞皮病维生素和维生素B12）能保养甲状腺，并且使甲状腺能使用碘。每天应摄入1.5毫克的维生素A，1.7毫克的维生素B1，20毫克的抗癞皮病维生素，2毫克的维生素B6和6微克的维生素B12。最后甲状腺需要大量的维生素C来保证功能正常。每天应摄取60毫克维生素C摄取碘全世界有多达1亿人因饮食中碘缺乏而患有甲状腺肿。一个健康的人一天需要150毫克的碘。这在美国并不是一个大问题。土壤天然地就含有碘（尽管根据地理状况不同而古董个同）。所以这意味着蔬菜是很好的碘的来源。当然龙虾、河虾和牡蛎也是很好的来源。并且美国约一半的食用盐都是加碘处理过的。典型的美国食物提供的最低限度的碘含量远远超过你的所需。

询问一下你的父母弄清楚你的家族里是否有人患过甲状腺肿和甲状腺功能不足。如果有，那么你的甲状腺可能会过于敏感，你也许比大多数人需要更多的碘。

饮用瓶装的矿泉水美国各地的自来水中都含有氟，而氟是抑制甲状腺功能的最强有力的物质之一。尽管氟对你的牙齿有很大好处，如果你有甲状腺的麻烦，你还是避开氟为好。饮用水中的其它物质也能限制甲状腺的功能并导致甲状腺肿。在甲状腺肿地带——圣劳伦斯河谷，阿巴拉契亚山脉，大湖区，美国西北部和大哥伦比亚区等地的水是几乎不含碘的。而碘的耗尽将会导致甲状腺肿。不要使用塑料贮存在塑料容器中的饮料可能含有高浓度的过滤过的酞酯，而这些污染物会影响甲状腺的功能。

使用阿司匹林时访问一问医生如果你的医生建议你每天服用阿司匹林

来防止血液凝块以保护心脏，他可能没有注意到这会导致甲状腺功能低下。在下次看病时询问他一下。记住比率兰格博士说，你饮食中锌与铜的比率应是8比1，因此如果你服用含锌药物来治疗性欲低下或不育症，不要超过每天40毫克，并且保证每天要摄入5毫克的铜。锌与铜的平衡直接关系到你甲状腺的功能。脚指甲 脚指甲被软麻布包裹后会变得斑驳，沾染灰尘后会结下硬皮，会被体育课后评株的恶臭包围。哦.....脚指甲，它们不再仅仅是为早餐而准备的。你也许不会相信，一项调查表明全美国大约有1300万人咬他们的手指甲。

咳，这是一个自由的国度。我们将不会给你做一个咬脚指甲是完全粗俗的并且实在是不卫生的报告。相反，以下是纽约大学医学中心指甲部门主任保罗·肯切金博士提供的正确保护脚指甲的建议。

平平地剪除指甲脚指甲是由角航组成的，与形成头发和皮肤粗硬状态的蛋白质是同一种蛋白质。它们从指甲根部白色半月形的半月瓣指甲弧影处长出来。因脚指甲很少得到血液的补养，它们的生长速度仅为手指甲的生长速度的 $1/3$ — $1/2$ 。这就是说，你只露每两个星期左右剪一次指甲即可保持他们的正常长度。平直地修剪你的脚指甲而不是修剪成一个弧形。这样能有助于减少脚指甲向肉里生长，即尖锐的脚指甲边插入到周围的皮肤中。应该使用专门为脚指甲设计的刀或剪刀，小的手指甲刀会留下小小的指甲尖而勾坏袜子和损坏指甲。抓捕真菌大约5%的男子容易染上一种被称为皮酷菌的指甲真菌。你会马上感觉到问题：由于真菌吃掉了角况而使指甲变厚变肿。

每天清洗并弄干你的脚能避免真菌。由于真菌喜欢温暖和潮湿，所以可以使用足份来保持你的脚干燥。并且一星期数次用一种特殊设计的指甲刷轻乔清洗你的指甲下面的部分。尽可能地让你的脚在准外“呼吸”。但不要赤足在草丛中行走。真菌常常潜伏在草坪中，总在寻找机会抓住人的脚指甲。

不要穿过汉的带或定带系得太沉小的鞋子会挤病脚指。这会导致脚指甲向肉里生长，脚指甲破损和真菌的生长。鞋子应该有足够的空间让你能扭动脚指。尖头皮鞋对你的脚指甲损害极大，因此如果有可能，应该选择方头或圆头的准型。要善处理卢沟里长的脚指甲

向肉里长的脚指甲是刺进指甲两侧的皮肤中的小指甲尖。较轻时会发狂地疼痛，情况恶化时它不仅会发狂地疼痛而且会感染。以下是肯切金博士关于如何处理的一些意见：

1. 拨开包围在向肉里长的指甲周围的皮肤，这样就能使向肉呈长的指甲块县团出来。 2 用一套较好的指甲钳或指甲刀剪除指甲角上向肉里长的指甲尖。并且确保取走所有你上次修剪留下的指甲碎块。 3. 当你剪完指甲后，在皮肤与指甲间的部位上涂一些抗菌油膏。

每天重复两次并坚持几天直到疼痛和发红都消失为止。88注意不正常的斑块或颜色进计和牙齿一类的税利知你 马达加斯加的三角变色渐唤吐出的舌头将近其身体的一倍半长，并有足够的准确性击中一个飞蛾的幼虫，有足够的力足将一只洞里的老鼠拉出来。美洲响尾蛇的分叉的舌头能从20英尺外分辨漂浮在空中的气味。食以背的舌头呢？你完全可以想象其准确性和力量。

如果在这个疯狂的世界的男子中举行一个最有力量舌头的选举，无疑当选者将是：篮球巨星迈克尔·乔丹，当然的，他的耷拉着的松软的舌头似乎能将他令人惊叹的半空动作抬高几尺。

对我们其他人来说也没有必要自悲。也不知道这是否从某个水平上曾被用来贬低职业运动员，不论怎样，吃晚饭或燃起性伙伴的情欲时，舌头是男子最有用的肌肉。

舌头的基础 这个肌肉组成的器官是说话和吞咽的基础，并且对味道的感觉非常灵敏。长在口腔底部的舌头是一块由分泌粘液的膜覆盖的厚厚的灵活的肌肉板。这种粘液膜包含着由高度专门化的上皮细胞组成的许多班或区，通常称之为味蕾。

你的舌头的极大的特写镜头能展示出舌头上的许多小节瘤，称之为乳头状突起，这使你的舌头类似粗糙的沙纸。在你舌头的前 $2/3$ 的部分，这些极小的突起的形状类似锥形，形成一种权理想的沙纸似的表面，可以用来舔食律糖。它们也结舌头肌肉组织富含血液的深红色背景盖上了一层白色的光辉。

口腔是一个很胜的地方。甚至在你读这段文章的时候，也有100多种细菌附在你舌头的病个细胞上。但是你的舌头却很少生病，是因为他有强大的防御系统。哈佛大学口腔医学院口腔医学教授盖兰德·希克拉博士说：“一个正常健康的舌头是非常有能力抗感染的，唾液含有酸能杀菌。唾液还含有被称为免疫球蛋白的免疫物质，这种物质能帮助你的免疫系统战胜疾病。”

舌头的问题 你的舌头很能照顾自己。如果出了问题，通常是因为你对它做错了什么，如割破了它，咬了它或烫了它，这些情况它都会自然痊愈的，但有时，舌头确实会有医药方面的问题。你应该注意下面的问题

地理舌头这并不意味着你

的舌头类似南美洲。而是说，当正常的覆盖在你的舌头上的小小的乳头状突起消失了，而留下光滑的红色斑块，这些亮点会开始在健康的乳头状突起“大陆”上形成流动的“地图”。希克拉博士说：一压力和激情会有助于产生这种情况，但并不严重，只要坐下来休息一会儿，之后它就会自行恢复的。”造成地理黄头的原因依旧不明，也没有什么特别的治疗方法可供使用。通常，问题会自行解决。但是同时，要避免乙醇，香烟和热的刺激性食物，所有这些都可能刺激你的舌头。舌头开裂超过10%的男子都有这个问题。有些人的舌头会有凹痕或坑，但通常都不深。食物会陷在这些凹痕里，从而导致怪味或恶臭。希克拉博士说：“混合一份过氧化氢（确认商标上写明按美国药典为3%）与两份温水，用这种液体来漱口，以求保持你的口腔干净。漱口用的液体会进入那些凹痕和皱折并杀死藏在其中的细菌。虽然味道不好，但确实有效果。”类发型舌头服用抗生素有时会导致舌头表面的乳头状突起过度生长。这使得舌头好像被头发盖住了一样。类发型舌头通常尴尬难看甚至疼痛，停止抗生素治疗后就会自然消灭。舌炎想象一下草被割得只剩下残根，地面暴得在阳光下被灼烤的情景。去炎就会产生与此相同的结果。得了舌炎，你的舌头就会发炎，有触疼感，光滑并且鲜红。

美国牙科协会顾问兼波士顿大学亨利·戈登曼牙医学院牙医学临床指导理查德·普林斯博士说：“问题可能是细菌感染，也可能是维生素缺乏，还可能是外伤性损伤或者其它。只要原因被找出来，舌炎很容易治疗。如补充维生素能解决维生素不足，简单的抗菌口腔清洗能杀死肮脏的细菌。”口腔病尽管我们的舌头装备精良，能有效地清除我们口腔中的不洁净的附着物，但是它们对人为的破坏，诸如我们选择以香烟和乙醇进攻它们而造成的损伤缺乏抵抗能力。每年都会有超过3万人的口腔癌新患者出现，口腔癌开始通常表现为小的发白的肿块出现在舌头上。希克拉博士说：“它可能会发展成一个类似肿瘤的东西或一块溃疡（一个开放的伤口）并且不能痊愈。”希克拉博士说，这些肿块开始时通常无痛感，但是如果你注意到你舌头的柔软的组织有任何奇怪的变化，并且两个星期后还不消失，你应该立即去看牙医。你的牙医通常会从感染区域取一小块样品进行检验。这被称为活组织检查。放心：只要发现得早，口腔癌可以完全治愈。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)下一章 回目录

## 味道的科学

舌头是一个有许多优点的器官，但如果你认为它是品味的主要器官，那么你就错了。是的，舌头是味蕾的“家”。但是味蕾仅能感知四种味道：甜、酸、苦和咸。而余下的对味道的感觉都来自嗅觉和口腔中的一种独立的感觉系统，这种系统能感觉我们认为是臭味、辛辣味和薄荷味的味道。这个系统让我们能更多地感受食物，它能让人感到热辣椒的活力和香槟酒的泡沫。这支队伍的努力是非常有效的。当你刚出生时，你口腔内筑每一部分都有味蕾，这是一种天生具有的方式以鼓励你吃东西活下去。现在你已经成人了，你的味觉集中在舌头上。并且，随着年龄增长，你不可避免地会继续损失味觉。到70岁时，你的味觉数目大约只有30岁时的36%，特别是对咸味的感觉下降，然而对甜味的敏感却极少受到影响。经研究得出这样的结果：年长者对味道感知的剧烈程度比年轻者低，并且味道带给两个不同年龄组的人的快乐显然不同。但是应该感谢记忆。随着年龄的增长，尽管味觉越来越少，但记忆中留下的味觉能使你继续享受各种味道带来的快乐。比如，当你尝到某种东西太苦时，你会立刻把舌头伸到外面。这是因为作潜意识地回想起以前的空气能消除味道的经验。现在知道仅有一小部分东西影响味觉。很明显，任何影响嗅觉的东西如寒冷，发烧，充血，

暴极在有毒化学物质中都会减少吃东西的快乐。这些问题常都是短期的。营养成分之一锌也与味觉不正常有关。锌的缺乏会减弱对细小物体和对味说的感觉能力。消耗锌的药物，进食少的坏毛病，酗酒，肾脏疾病或严重的灼伤都会导致锌的缺乏。补充锌能在几星期之内使你的味觉恢复正常。

**如何改善味觉** 尽管味觉数量的下降不是你所能控制的，但是你可以有许多方法来调整体的味觉以达到最好。遵循以下指点能获得一个更佳的味觉。

**例但地阻门和四饮**如果你大口地吃和烟，你不可能给你的舌头充分的时间来品味。而你咀嚼时间越长，你就越能从食物中感知味道，你也就能更长时间地享受它们。

**消法作的口腔**在两道茶之间，喝一点清水或咬一点面包或无盐饼干。这样，在品尝了一道菜之前你的舌头就能得到一个清白的记录。

**许个笑话**你的味蕾只有在被唾液润湿之后才能品尝味道。并且当你快乐或大奖时能产生更多的唾液。因此如果你想起上次吃的菜味道更好，那么将可能会出现食物做得很好但你的味蕾却不够湿润来品尝它们。

**尝试一万别的饮品**乙醇对舌头有收敛效果，因此会使你的味觉迟钝。请尝试一下菜单中的新的非乙醇调和物。

**用一个合适的杯子**带有一个圆圆的碗状盛物部分的标准十盎司高脚杯是能让你获得最大味觉的最好容器。圆圆的玻璃杯有助于保持液体的味道，而在更大的玻璃杯中液体味道则会散失，这是纽约城沃特夫·阿斯托瑞大饭店的饮料指导威廉姆·迪威斯提出的意见。

**广泛选择**虽然你应该注意不要吃得过多，但没有必要担心吃得过多会使你的味觉负担过重。你的口腔有充分的准备能品味多达十道菜的味道。只有超过了这个限度你的味觉才会开始疲倦。

**加热剩余的食物**在你的大学时代，凉比萨饼似乎是一顿好午餐、但如果你真的想享受一下比萨饼，应该把它放在微波炉中加热30秒。费城摩耐尔化学品感知中心研究员查理·韦斯基博士说：“你越加热食物，就越能激起食物成分中产生气味的分子的活动。”

**如何喝葡萄酒** 你想在下次葡萄酒与乳酪集到一起时保持一个自我吗？请按钮约城沃特夫·阿斯托瑞大饭店的饮料指导威廉姆·迪威斯的建议去做。

**首先**，在你品完葡萄酒后再去吃乳酪乳酪中的脂肪会遮盖住葡萄酒的味道。同时提供乳酪和葡萄酒是葡萄酒行业的一个古老的骗局。

当你回饮葡萄酒时，吸进一点空气能帮助葡萄酒走遍你的所有表面，同时让空气穿过你的口腔这些空气能让你的鼻子也嗅到葡萄酒味，而嗅觉是味觉的一个最大组成部分。接下来，让一些葡萄酒杯图在你舌头下这个地区富有敏感的神神经末梢，能对食物中的化学物质作出反应，尤其是烈性葡萄酒和乳酪中的物质（你也可以用同样的方法来品尝乳酪）。让葡萄酒在舌根附近如同在舌前部一样来回流动，并保持一会不要吞咽，以保证感觉到所有你能品味的味道。

**如何防止细菌入口** 想一想体呼吸，吃和喝过程车的令人作呕的东西。在夜总会吸烟。摆放了5天的面包上的场零块。你手指不下吸出来的把甲污垢。这些东西都是你的扁桃体的“粮食”。

**作为淋巴系统的一部分**，扁桃体与其它一些分散在呼吸道，泌尿道和生殖道的较小的淋巴系统一起来保护你的身体免受细菌侵袭。你的扁桃体占有一个战略位置，就在你鼻子和嘴的后面。这是验证所有进入喉咙的粘性物质的最佳位置。当你的扁桃体证明某种东西是身体其它部分所排斥的，它们就会抓住这种东西。然后你的免疫系统就会动员起来去杀死这种东西。

**扁桃体向内弯曲像纤细的半月形**，正好在喉咙后部的两边。正是扁桃体的形状导致了它的麻烦。他们的结构导致细菌可以藏在其表面的皱折里，使他们极有可能被感染，或者有时某些刺激性物质一下子涌进来导致扁桃体完全被淹没在其中。他们会因此而肿胀，有时是如此大而妨碍了正常的进餐和呼吸。这就叫扁桃体炎。

**摘除或者不摘除扁桃体** 扁桃体摘除并不是什么值得十分忧虑的事情。在没有抗生素的年代，受感染发炎的扁桃体通常是被摘除。但是现在，如果药物治疗能去除感染的话，扁桃体很少被摘除。

**药物治疗**是防止你扁桃体发炎的唯一方法。阿必伦市声音研究和治疗实验室及西得克萨斯声音研究所主任，耳鼻喉科专家奥斯汀·金博士说：“如果有人周期性地扁桃体发炎，我们会坚持对其使用低剂量的抗生素来打破这种不良循环。或者如果有人认为感冒会引起扁桃体发炎，他可以来医院要求我们开一些抗生素用以治疗。而且这大概是唯一的选择。”

**医生**只有在肿胀的扁桃体破坏了病人的正常生活能力时才会将其摘除。例如，肿胀发炎的扁桃体严重影响了呼吸。或者周期性反复发炎可能会使你丧失许多工作。



这里给出一些你应该摘除扁桃体的指导。如果你一年之内发生6次链球菌感染扁桃体发炎，或每两年发生4次，或者连着三年每年发生3次，那么你的确应该入选扁桃体切除术接受者的行列。如果你从未受到周期性感染，你可能现在不想摘除。成年人摘除扁桃体通常因为他们生活中受到经常的周期性感染扁桃体发炎。但在一次严重的链球菌脓毒性咽喉炎或另一种导致扁桃体的肿胀的咽喉感染之后，有可能会发展成疑难性的扁桃体炎。尽管你的扁桃体帮助你保持健康，但摘除它并不会使你变成一个病人。你的扁桃体在你幼年时充分发挥其作用。到你3岁时，它们变成不太重要的细菌抵抗器官。随着你年龄的增长它们逐渐缩小，最后形成杏仁大小。金博士说：“没有人能证明摘除扁桃体会影响免疫系统。我们知道扁桃体的作用是困住抗原和细菌，从而给身体一个产生抗体的机会。但没有人曾经证明摘除扁桃体会损伤这种功能。”腋经常天洗使用抗开一席奥二合一药剂。当谈到男子的液宫时，仅有一个问初很关依，即为什么胶南会发出臭味？不管你怕不怕，科学研究还未找出宪鳖的答案。如果女人们能诚恳地说她们喜欢成年男子的气味，那么所有的疑问就都解决了。但是女人们没有这样做。汗液理所当然是身体异味的根源。宾夕法尼亚州阿伦城高级皮肤病学协会皮肤病专家阿兰·斯格瑞淇博士说，你的眼窝处有两种不同类型的汗腺。普通型汗腺是第一种类型，大量分布在你身体各处，分泌出通常称之为汗的无臭分泌物。有味型汗腺是第二种类型，主要分布在腋窝和阴部。这些评腺分泌的液体除包括正常汗液的基本成份，还包括一些油性物质和蛋白质。就其本身来说，有味型汗腺的汗液是无味的，但是当你头发和皮肤上的细菌分解这种汗液时，你就具有了你所熟悉的成香似的异味。为什么会有有味型汗腺存在？这是一个正在解开的谜。有味型汗腺在保持人体凉爽方面很少起作用，而这恰恰是人体汗液的主要功能，而且当有味型汗腺遇到其它类型的“热”如工作压力，性刺激，甚至是疼痛时就会加速分泌。一些研究人员认为有味型汗腺是男性的气味在引诱性伙伴中起重要作用的时代的残迹，但这还只是一个推断。减少刺鼻的臭味 解决腋窝异味的方法很简单。以下是细致说明。选择恰当的治疗用品最为普遍的解决液禽异味的方法是抗汗剂和除臭剂。尽管两者都因同一个原因——减少异味而使用，但工作方法却不相同。斯格瑞淇博士认为，抗汗剂勒住了汗腺的嘴，因此汗液不会流出来。通过防止胶南被汗液浸透，抗汗剂创造了一个不适于细菌生存的腋窝环境，进而消除了异味。

抗汗剂在食品和药品管理部门的眼中被视为药品，因为它们影响了身体的活动方式。实际上就是使用一种含铝化合物来阻塞毛孔，进而可以减少15%—50%的汗液分泌。为使你购买抗汗剂花费的美元发挥最大效用，斯格瑞淇博士建议你使用直接施用到皮肤上的制剂，如粘贴剂或包裹剂。喷雾剂是效用最低的。除臭剂能杀死入侵的细菌或用香水遮避异味，但他们并不阻碍汗液分泌。食品和药品管理部门视之为化妆品。哪个适合你？这是你的选择斯格瑞淇博士建议，为了取得最好的效果，应该试着使用抗汗剂和除臭剂二合一产品。援除细菌斯格瑞淇博士说，正如我们所说的，不是汗液而是细菌引起异味的。因此应该经常用除菌香皂来清洗腋窝以杀死导致异味的细菌。一天一次就足够了。

保持政究如果你喜欢在中午抓紧时间进行体育锻炼，冲淋浴并用上一些除臭剂，这些紧张的活动和压力会导致作的膨南大量出汗。除臭剂和抗泽剂在干燥的皮肤上使用效果最佳。因此在使用前要保证你有10—15分钟时间凉下来。洗净衣物衣物经常会存留一些细菌和身体汗迹而导致异味。因此不要把洗衣机塞得太满，并且用合适的洗衣皂以保证把衣物清洗干净。四尿系统大麻毒素在尿液中运晋时间为35天你喝入的液体有2 / 3转为原浪排出体外59%的人承认在淋浴时排尿 如何保证尿液健康 圣弗朗西斯科（旧金山）市加尼福尼亚大学泌尿学系副主任兼教授、旧金山综合医院泌尿科主任杰克·W·麦充安尼克博士说：“喝水是你能做到的可以保持你泌尿系统活力的最简单最重要的事情。” 麦克安尼克博士说，是水，而不是苏打和饮料果汁。水能稀释肾脏滤出的有毒物质，从而能减少这些物质对周围组织的毒性。他说：“与喝水少的人相比较，喝入足够多的水的人较少患有肾结石，尿路感染和受其它副作用影响。” 麦克安尼克博士说，每天要喝大约68盎司水，这是指在你进

餐之外的饮水量。

根据麦克安尼克博士的理论，为了保持你的泌尿系统处于极佳状态，你应该做以下五件事： 驻尿每次你做医疗检查，都要保证进行尿液检查。如果你发现尿液中有人，排尿时感到疼痛或经常地或在紧急情况下疼痛加剧，请去征询一下医生的意见。 自由地排尿让你的膀胱自己控制，不要加速排尿也不要使排尿时间地得过长。保证有充分的时间排空膀胱中的尿液。 世之后排尿这能帮助你避免尿道感染。 该官警烟发上的警告吸烟者息防跳店的税率是不吸烟者的两倍。 使你的食品多样化当在杂货店水果和蔬菜板闲逛时可以买点东西。研究表明膨沉底发病率的降低与进食各种各样的水果和蔬菜有很大关系。

巨人的政治“股份” 大多数州和联邦的立法原则对阻挠议事的议员来说是特殊的：如果你离开你的桌子超过3英尺，你就会丧失对局势的控制权。该死的小鬼。 这对任何想阻挠议事的议员来说形成了一个两难局面，他想在公开讨论中摸一点政治计谋，以控制局势直到会议结束，以阻止投票或采取其它行动，而小便就成了困难，因为这要持续时间超过12个小时，这可不是一件“干”事。 当然，有需要就会有办法。得克萨斯州的政治家们以在发前阻挠议事之前在腿上绑一个盛小便的袋子而闻名于世。但这也是有限的。1972年得克萨斯州的参议员迈克·迈克库尔曾经阻挠议事长达42个小时，在他的盛尿袋满了之后，他的同伴们便围在他周围形成一个局部的遮挡，从而能把他的腿放入一个塑料装为内衬的垃圾盒里。他的一个朋友拔牙塞子排出了袋子里的尿。 阻碍议事的记录是1977年得克萨斯州参议员比尔·迈尔创造的。他持续了43个小时。但他的记录应加一个注释，他的盛尿袋绑在他身体前侧，这样他不得不脱下裤子来排空尿袋。据詹姆士·派克博士所写的文章，副州长于是让他去浴室排空了尿袋。 下午3:00，弗那多喝一杯8盎司的水。 下午3:15，水流入小肠，大部分被吸收进入血液。下午3:20，血液不断地流过肾脏，多余的水和不需要的成分，如多余的维生素，死亡的血细胞被过滤出去。干净的血液继续循环。过滤出来的物质和水混合在一起通过被称为输尿管的管道流入膀胱。下午3:15至7:15，膀胱容纳了足量的8盎司水，下午7:15以后，一旦膀胱满了（这因人而异，一般在6至16盎司左右），弗那多感到要去排尿了。确切的时间要由他下午3:00以后喝了多少水，他吃过什么药和他的水合作用程度及盐份的吸收量来决定。 “原在林于坚”可防是旧时医学界的责全用语。因为当古时的民生没力把他们的不洁净的手指放过伤口里或没对开始放血以引出身体内的有古比作时，他们花了站长时间来研究思考民法。 把一瓶尿液举向灯光并仔细地规范其成分，这些早期的医疗者相信他们能根据病人的尿液的颜色，浓度，气味和味温简单地分析出成分。他们的分析经常地远离目标，但基本上他们的想法是正确的。 做短暂停顿 尽管有时尿液好像是啤酒和其它液体从你的口腔奔流而下直到膀胱，但实际上尿液是经过一个复杂过程而产生的。情况是这样的：当你喝下一杯水，水被小肠吸收进入血液。血液在全身循环而经过肾脏。肾脏滤出废物而形成尿液，尿液运载着这些附着物进入膀胱。这些液体贮存在这里直到装满。平均每个男子每天最多产生两品脱尿液，这要由他的吃、喝和出汗情况而定。

丹佛市科罗拉多前列腺研究中心主任兼科罗拉多大学健康科学中心泌尿部主任E. 大卫·科罗福得倡士说，大多数男子如果每天至少喝6—8杯水，那么将会大大减少他们出现尿道问题的危险但要避免喝过多的咖啡、酒精可乐，这些温和的利尿剂会促进尿液的产生并导致脱水。 因为新鲜的尿液被视为是无菌的，所以医生们在其他抗菌剂不能使用时，过去常常用尿来清洁伤口。但更为普遍的是，内科医生用尿来作为一种分析工具，因为尿液中含有来自各个器官的能说明问题的废物。 追求尿液和的赞色 尿液大约有96%的水，并且通常包含少量的盐、钾、糖和其它代谢废物。但是其化学组成中微量的变化经常能帮助医生诊断心脏疾病、牛皮癣、糖尿病和其它的不正常。就像他们的古代同行一样，现代的内科医生也要注意尿液的颜色和气味。

药品和一些食品如：红色肉类、鱼、甜菜、汤菜和芦笋都能改变尿液的颜色和气味。但是某些变化则是疾病的征兆。以下是尿液颜色具有某种含意的一些情况。

·清澈淡档的黄色：尿液的正常颜色（黄色痕迹是血液红细胞的主要成分血红蛋白分解而产生的）  
·阴沉的黄色：可能是正常，也可能是表示存在脓液、血或脂肪做筒。或者如果你正在进行严格的蔬菜节食，你的尿液也可能在多数情况下是这样的。  
·黑黄瓦桔黄色：脱水的征兆，明确地表示你需要喝水难加液体摄入量。  
·红色：血液，这将表示肾脏赔染，将脆嫩染成碎阶癌。如果有以下情况，立即去看医生。尿中有血。撒尿时有烧痛感成后部疼痛感。解小便有困难。小便极浓调并且味如氟水。解小便不通畅。多活动胆部保护·已胜保持徐正以利血液流动  
经带来往的筹，大城市的风格：拥挤不成的道路，停停走走的交通，高速公路网，封闭的小巷，呼路，碰担，路面障碍。这就是静脉血管中血液生活的又一天，尤其在息闭脉曲张或流脉炎的男子的血管中。  
在你身体的血液循环系统里，所有的道路都是单行线，最重要的是流动，最大的敌人就是重力。在你身体的绝大部分，静脉血管都是上行的道路，充当着抵抗重力的角色，将血液从指尖运送到较大的静脉血管，最后运送到心脏和肺部。在肺部，血液排出二氧化碳，吸过氧气，然后通过动脉和毛细血管网继续它的旅程，之后再次被静脉送回心脏和肺。  
动脉血管有心脏帮助输送血液，而静脉是依靠一系列的阀门来帮助保持血液向上向前流动。肌肉收缩（尤其是小腿肌肉）也能导致静脉被压迫，帮助压送血液向正确方向流动。  
当静脉丧失正常功能时  
根据力学原理，有几种情况，特别是发生在腿上时，能导致静脉血管中的血液流动减慢或停止：丧失正常功能的阀门，流脉壁的损伤，形成血凝块。如果出现上述情况，行脉血管就会被血液堵塞并且在压力下膨胀。结果就是形成行脉曲张，或者情况更糟。  
赢脉曲张的症状并不仅仅是静脉膨胀。其它症状包括四肢有沉重感，一种迟钝的疼痛和发痒的感觉。血液循环系统的功能是流动助脉中血液不能流动，时间过长就会出现血液凝结。有时肿胀的曲张的赢脉也会按响氧气不能到达皮肤，造成皮肤溃疡和颜色不正常。  
纽约城纽约医院康耐尔医学中心临床外科助理教授米切尔·希自问上说，维持和保护静脉血管的第一点就是，如果你注意到自己有上一段描述的任何症状，或者突然出现赢脉曲张，请去看医生。  
另一种能阻塞环脉的症状是流脉炎，即流脉发炎。赢脉炎通常伴有赢脉血液凝块的发生，这种情况医生称为血液凝块静脉炎。当问题发生在接近体表的部位，被称为浅表性血液凝块流脉炎。尽管浅表性血液凝块静脉炎是由感染或损伤引起的，但它却经常发生在患有流脉曲张病症的人身上。马里兰州伯塞斯塔群脉曲张研究中心皮肤学家兼赢脉专家大卫·格林博士说，症状包括发红、疼痛、发痒和沿着静脉的发肿。  
浅表性血液凝块赢脉炎通常会自行恢复，但你将要经受几个星期的不舒适。格林博士说，为了减轻不适症状，医生要求以休息，抬高四肢，热效和非类固醇类抗炎药如阿司匹林来进行治疗。如果医生认为是感染导致的问题，你也会得到抗菌素。

更危险的是血液凝块发生在身体深层的流脉。当然，理论上称为深入性血液凝块流脉炎，这是一种会威胁生命的病症。最可怕的危险是血液凝块从流脉处脱离，驻留在一个向心脏或肺供血的主要血管中。  
加利福尼亚州艾尔文市格乡流脉研究中心医学主任阿伦·肯特博士说，出现深入性血液凝块流脉炎，整条腿都会发肿疼痛，或者，几乎没有任何症状。医生完全可以用超声波诊断这种疾病。这种情况需要用血液稀释药物如肝素来进行即时治疗。

保持静脉健康  
许多专家认为赢脉问题是遗传的。然而这并不意味着你还无法控制自己的健康状况。肯特博士说，“随着你年龄的增长，会有更多的赢脉情况变坏，但你能减缓这一过程。”下面指导你如何保持你静脉的生命力。  
伸展手脚大踏步走一走当你一连坐了数小河，如长时间的驾驶，或长途飞行中，你静脉血管中的血液流动会减慢。因此当你飞行时，在飞机上订一个流通道的座位，大约每30分钟左右就走动一下。在长途驾车旅行中，靠边停下你的汽车并在四周走一走。希自博士建议通过弯曲然后伸展你的脚踝来给你的赢脉提供有益的帮助，这种运动能使你的小腿肌肉帮助你的历脉推动血液上行。  
始离你的国当你的腿高于你的心脏，你腿上的苏脉就能得到休息，因为阀门不再需要工作以对抗重力。如果你一连坐了几个小时，把你的胆抬高到桌子上休息一会儿。当你宕电视或阅读时，躺在沙

发上并把你的脚放在靠手或枕头上。希自博士提醒大家避免双腿交叉地坐，即一条腿的脚踝放在另一条腿的膝盖上。启动你的动力条需氧运动能增进流脉血管中血液的流动。能从细弱的血管中带走沉积物，增强未受损的流脉。更不用说运动能增强你的心脏，肺，肌肉，消化系统功能，改善性生活……因此每星期至少三次进行长距离的有力的走动。肯特博士建议你进行自行车，游泳，弹床蹦跳，低重量高速度举重的运动锻炼。健康静脉中的阀门有助于血液回流到心脏；当阀门功能失常时，血液会聚集起来，导致静脉曲张。正确锻炼并不是所有运动都对腿部静脉与好处。在坚硬地面蹦跳会增加对你的静脉壁和阀门向下的压力。肯特博士说，以增强肌肉为目的的举重也会产生同样结果。穿上弹性袜子能提供帮助。弹性袜子能提供压力帮助推动血液回流，并且它们在恰当的地方勒得足够紧，就能部分地帮助失效的阀门有效地关闭。肯特博士说，弹性袜子有时能缓解曲张的静脉的不适，并预防防止曲张的静脉出现静脉炎。尽管你能在大多数杂货店买到弹性袜子，但那些由医生处方提供的袜子效果更好，并且更不容易出现问题，因此首先和医生商量一下。保持凉爽肯特博士说，热会导致静脉膨胀，这使功能低下的阀门更加无效率。这就是为什么许多人在夏天里感到静脉更为疼痛的原因。用冷敷而不是热敷可以缓解症状。应该避免热淋浴和盆浴。

正确的饮食华盛顿特区乔治·华盛顿大学医学中心国际医学教育和外科学教授格兰·吉霍德博士说，高纤维含量食物有助于食物快速通过你的肠道，很少会形成便秘。而便秘是形成静脉损伤的普遍原因，因为便秘会增加压力。严格控制高脂肪食物专家论证表明减轻体重有助于防止或减少静脉问题。当你身体过胖时，肌肉便不能有效地帮助压送血液。自我调节粮种压力当你感到精神压力时，你的身体会分泌肾上腺素，一种能增快心跳的荷尔蒙。减少精神压力有很多好处，对你的静脉有帮助仅是其中的一小部分。吉霍德教授建议病人用一种迷恋的态度而不是恐惧来对待未可知的未来，以减轻精神压力。牧师可能不会注意自己的嗓音。有许多年，篇文德·约翰逊在宣讲布海时声音问科，一种被曝生称为嗓音几抑的情况威胁着他的牧师生涯。曾经在洛杉矶杰斐沙大教堂做过宣讲布道的伊利份斯州的瑞文称·的篇逊说：“我想我可能一生都在错误使用自己的嗓音。我没有用对正确的音高，援对声带施加了太大的压力，远远超过对购田股的压力，经过数年的做公开牧师的生活，这变得更加明显。”一旦他知道了如何正确说话，他的嗓音就变成一件非常有力的交际工具。这是一个很重要的教训。我们可以不带任何训练而用很呢嘟嘟呢出说惯了的话。但把这些嘟嘟转变成悦耳的诗朗诵常常要花很大功夫。你喉咙里的“萨克斯管”你的声音来自喉咙中喉节后面两片不到及英寸的脚叉会形状的韧带。这两片强壮的有弹性的声带的发声原理类似吹奏乐器中的瓷片。当萨克斯管吹奏者吹动瓷片时，瓷片便振动发出声响。当你的肺将空气从气管较出时，声带使发出振动。气流越大，空气运动越快，声音就越大。声音的一部分是遗传的，声带产生的声波在鼻子、口腔和喉咙里产生共鸣，因此这些器官的形状决定了你的声音是唯一的、特殊的。声带的长度和厚度控制部分音高。男子的喉咙比女人的要大，这就使男子的声音低沉。另外你控制音调的能力有一部分决定于你的耳朵是否能经常辨别不同的声音。有些人的耳朵听觉要比其它人好。但这不能成为原谅唱歌走调或说话仅一个吱吱作响的盘子的理由。你自己是具备控制能力的。阿比枪声音研究和治疗实验室及西得克萨斯州声音研究机构主任兼耳鼻喉科专家奥斯汀·金博士说：“有很大一部分决定于训练。任何人都可以被训练成能唱歌的人，但没有人能被训练成帕瓦罗蒂。”

掌握基础知识 说话似乎是一种本能，但据一些医生的看法，我们中的许多人都像瑞文德·约翰逊一样，需要学习如何说话。我们中约有一半人在说话时过多地使用鼻腔。鼻子会产生带嘶声的喧闹的声音。这不会伤害声带，但这会使听到你声音的人退缩，避开你。

约有1/4的优讲者从喉咙的下都说话而不是从嘴志和舌头发音。如果是男子，这种方式会产生有感染力的权威性的咆哮，如果是女子则会发出刺耳的性感的嗓音。《停止嗓音自杀》的作者兼名星们的嗓音教练摩顿·库伯博士说：“我们会救性感的声音打动，但你会明白，当你这样做时，你会得到一个你喜欢的声音，但你可能导致严重的问题产生。”滥用嗓音一定不会直接影响声带，你可以长期处在从喉咙深处发出吼叫声的生活中而安然无恙。但是过敏、感冒或为你所喜欢的运动队一夜呐喊助威都会使你感到好像有人卡住了你的脖子。你

发出的声音尖锐刺耳，不能说话。并且，你会感到从来没有像这样有如此多的痰堵在喉咙里。      **更好处振动**      在这种时刻，你将会把肮脏的痰的威胁抛在一边，说起话来很好听。创造一个具有感染力的嗓音要掌握三种技能：发音定位，呼吸控制和身体姿势。发音定位你想让声音从嘴里出来，似乎是最普通的感觉，但我们中的大多数是让声音在鼻腔或低联部共鸣。库伯博士说，如果你说话倾向于带鼻音，你可以通过试着说如“对”和“做”一类的很有力的单词从而使你的嗓音去掉鼻音而进入口腔。这些单词必须在口腔中共鸣才能说得出口，即使你努力想说带鼻音也是不可能的。记住这种感觉，用同样的方法去说其它单词。倾向于用喉咙说话的人可以尝试一种被称为瞬间声音压力的方法。把手指抵在胸骨与肚脐之间，然后在发出振动嗡嗡声时用力压手指，这会使你的声音通过鼻腔和嘴共振，让你明白正确说话方式的感觉。库伯博士说：“你将感到嘴唇和鼻子周围的振动，所有的美好的声音都来自那里。”控制呼吸声音需要某种东西将其运出体外，空气在这方面工作得很好。因此要在呼气的时候说话，许多人在说话的时候屏住了呼吸，挤压声带并且压抑了他们的呼吸。要想明白为什么这样做坏处很大，你可以呼出所有的气然后开始数数到50，如果你能出声地数到11，那么你是很幸运的。马萨诸塞州水城美国剧场声音与演讲教练波尼尔·拉斐尔博士说：“声带像一个骑手，而呼吸就是一匹马。你愿意骑手骑在自己马背上。因此你也应该让声音发出时有呼吸做基础。在这一点上，声音的力量来自于呼吸机制而不是来源于喉咙。”

身体经式把你的身体想象成一条隧道，而你的声音是一辆汽车，如果汽车不需要经过弯道，那么它能更有效地穿过隧道。声音也是同样的。保持你的头和身体成一条直线。这能使你的声音更直接地经过从口中发出来。张开嘴和喉咙以保证你的声音在到达听者之前不碰上任何障碍。      **声带保养**      你可以依下述意见而行，以确保有一个持久动听的嗓音。闻听将自己的声音录下来倾听，以便检查你在努力获得一个更好的声音对所取得的进步。拉斐尔博士说，你可能会认为你的声音很怪，甚至想录音机将你的声音录错了。这是因为当你说话时，你是通过脑袋中的骨头倾听你自己的声音，而其它人都是从空气中听到你的声音。录音机也是近过空气收录下你的声音而不是通过骨头。与众不同的产富当周围的声音很大时，如在足球比赛或篮球比赛中，不要努力大声叫喊以求盖过其它声音。而应努力使自己的声音与其它声音区别开来。拉斐尔博士说，“使你自己的被别人听见的方法是使自己的声音与背景声音区别开。我们在同一时间能听见许许多多不同的声音。这就像歌手能在管弦乐队伴奏了改唱一样。管弦乐队的声音很大，但你能听见减手联唱就因为他的嗓音是不一样的。”      **克服留根据库伯博士的说法**，当你项目时可以用同样的技巧克服它。当鼻子堵塞了，带力消耗很大时，你自然倾向于降低作的青谒，这样恰恰会使你的声带工作更加艰难。相反，当你不能顺畅呼吸时要把别人听到你的声音的方法是提高音调。治治时欧闹你的喉咙有受湿润，因此当你身上开始发痒时，可以让自己享受一番：在淋浴吟唱歌，你将吸入湿润的空气，从而使声带润滑。同时，你将增加自信感。你的声音会在浴室瓷砖间来回反射，产生一个丰满的声音。拉斐尔博士说，如果你绝对不能长时间站立淋浴，应该试技叹人一些低温蒸汽，以此来润滑声带。低温蒸汽加湿器可以起到很好作用。轻轻呼气，本控用力技压喷耿金博士说，不要用力过嗓子，而应试着南南向外吹气。这样能清除声带上的粘滚而不刺激声带。      **尽早地进石**当你吃喝后便躺下，这样你会使胃酸倒入食管并进入喉咙。因此如果你有睡前吃一点的习惯，那么你早晨起来可能会有点喉咙病并且嗓音嘶哑。金博士指出，为避免这种情况，在睡前两小时内不要吃东西。      **不要多说话**      有滥用嗓音习惯的人比普通人更多地刺激自己的声带。他们确实能改变声带的形状。金博士说，除非有伤疤，否则一旦停止滥用嗓音，身体会很快恢复的。从感官到喝酒过多都会影响声带产生问题。另外声带问题也可能是遗传的，包括喉炎、息肉和小启。      **喉炎是对喉咙肿胀的有趣描述**。你的喉咙是你脖颈内的两个通道之一，它为声带提供驻地。因此当喉咙肿胀起来，它会使声音扭曲，你将失去你的声音。它可能由许多原因引发，如感染、过敏、哭叫，喝了过于担的咖啡或说话过多。当出现喉咙肿胀，你应该使用加湿器并且努力不要说话。它将在几天内恢复正常。金博士说，如果喉炎是由细菌感染引起的，你而要吃一些抗生素来消炎。      **息肉是在声带上形成的增生的组织**。通常是由于滥用嗓音或抽烟引起，将导致你说话带呼吸声并且尖

锐刺耳。当损伤刺激停止了，如你戒烟了，声带组织会恢复正常形状。但如果问题持续下去，息肉长得更大了，就必须动手术将其去除。小结常见于歌手和其它经常使用嗓子的人群中。它们生长在声带表面，很像鸡眼长在脚趾尖上。声带得到休息，它们就会缩小。也可以用动手术的方法除去。但是如果继续滥用噪音，它们又会重新生长。

小知识 声音低沉的男子 涉登·史蒂文斯有一副男性味的嗓子，低沉、丰满、有深度感。如果将他比作一件乐器，他将是一个大号。但他将告诉你说话并不像跳西印度群岛的舞蹈，并不是越低越好。有几年，美国顶峰40电台的前主持人，在好莱坞广场庆典节目中试图让他的声音更低沉一些。结果，他吞噬了自己的声音。声音从喉咙里嘟囔着挤压出来，于是他的喉咙一次又一次地发生感染。史蒂文斯最近成为了电视喜剧“得位的世界”中的明星，他说：“我对一切声音都必须都是低沉的感到困惑。许多人对声音敏感，他们在听收音机的环境中长大，形成了嗓音越低沉越好的概念。你也就进入了只相信声音最低沉是最好的竞技场中。”但史蒂文斯在一位好莱坞声音医生的指导下学习。他通过自己的面部区域——嘴唇和舌头而不是喉咙来产生低沉的男性味的嗓音。一旦他掌握了正确说话的方式，他的嗓音变得更低沉了。他的喉咙感染消失了，并且他可以在汽车里专心致志地吊嗓子了。史蒂文斯说：“你的思维告诉你，你的嗓音是高的虚弱的并且不悦耳，医生指出的一点是我的嗓音最高只能是男中青。当你发现你的嗓音只有那么低，无论如何也高不上去，你应该放松这样想，‘很好，我可以在这个区域里自由来去，当我获得了新的区域和自由，我依旧能得我想要的效果。’反别碰它们使用除痰田来会除史们也可从用自然疗法 忘掉那个民间传说，驱散神秘色彩。究对青蛙、屹筒或手建无能为力。究不能用咒语妖术或满月的月光来治疗。马萨诸塞州迈德福特城塔夫斯大学皮肤学助理教授兼波士顿新英格兰医学中心化妆品皮肤外科主任米切尔·凯米乐说，“有些人确实在疣上尿尿，想依此法除掉它。但这只是一个民间传说中的偏方，没有任何现实根据，我当然不会因此而指责任何人。”疣是由超过50种的人体皮肤乳头状突起病毒菌株的任一种引起的无害增生。它具有高传染性，可以通过直接接触传染如握手。疣在儿童和十几岁的少年中最普遍，当然任何年龄的人都可能出现。然而，有一些男子随着年龄的增长会形成一种更强的抗病毒的能力。疣通常在你感染病毒后3~个月内发生，但增生出现前的时间可最长达两年。普通的疣——通常出现在脸、手、膝盖和脚上——是坚硬、苍白，表面粗糙的皮肤颜色的增生突起。一般为铅笔擦大小，但有些疣如生殖器疣要小得多。尽管疣只感染皮肤表层并不生根，但它们是很难根除的。至少有一半的疣不对治疗在两年内会自行消失。但剩下的50%则要经过多次消灭，多次复生，反复多次才会被彻底征服。如果你从未有过疣，但发现有类似疣的东西在自己皮肤里出现，凯米乐博士提醒你去看一看医生，以确认它不是别的东西如皮肤癌。如果是一个疣，医生可以切除、灼烧、冷冻来消除它，或者你自己愿意，可以尝试以下的一些家庭疗法。用自来进攻凯米乐博士说，现在市面上出售的疣治疗药物含有17%的水杨酸，如复合W，效果不错。如果你在使用药液之前，润湿疣5分钟左右就可以增加药力发挥的效果。这样能有助于皮肤更好地吸收药物。在睡眠时间使用药物，用一块粘性带子或绷带将疣包裹起来。在白天时则让皮肤暴露在空气中。凯米乐博士说，两至三天后，疣会变白，那是死去的皮肤。用指甲剪轻轻剪去皮肤，这样药物能更深地刺入疣的内部。你需要有很大耐心，因为消除一个疣大约要花两个多月的时间。用贴剂来治疗有些市场上出售的制成药物是贴剂。将贴剂修剪至与疣一般大小，当睡眠时贴上，白天时取下直到疣消失。类似另一些方法一长串的可以用作替代品的药物可能有助于某些人。其中包括：每天压碎一片维生素A药片敷在疣上；使用压碎的维生素C药片和水调成糊敷在疣上；用药物或急救绷带贴紧地将疣裹住，至少3个星期不再解开，其间只是为了卫生才换一换绷带2甚至想象疣正在缩小。去找医生询问近况。不裹四周传播凯米乐博士说，触碰疣，你要冒险，这可能会将病毒传到身体其它部分。他建议，让你的手远离疣，如果疣业已打开了，每次你触碰它后都要洗手。将其视为传染性疾病来对待。

经常菌伸 打守时生正身体 经常性地休友1786年，托马斯·杰·杰弗逊——独立宣言的起草人和后来的实目总统，正在巴出并且沉醉在勇河中。对其它许多恋爱中的男人一样，杰上用做了一件实在思邑的事。杰斐逊急匆匆去见他的情妇，当他想跳过一个小喷泉时，他被绊倒了，右手着他重重地摔倒在那里，手腕严重骨折，骨头刺穿了皮肤。很少有人受到过如



此严重的损伤，它致使杰斐逊的手腕永远地变得衰弱但直。所有的男人都非常明白，如此的手腕损伤是很丢脸的，并且将面临日常生活的艰苦困难。 对手腕的简单介绍 手腕由8块骨头组成，可以上下弯曲150度，两侧弯曲70度左右。保证手能拍、抓、拿的所有的重要神经、血管、位和韧带都要通过这个复杂的连结点。因为手腕处于重要的战略位置，所以甚至是极小的损伤都会使吃饭、写字或驾车的能力丧失几天。更加严重的损伤，如舟骨骨折（手腕中最易受损的骨头，位于大拇指根部）通常是无法治愈的。 尽管事故是产生一大部分手腕问题的原因，但是重复性的过劳损伤如腕骨骨道综合征（由打字，弹吉它和其它重复性动作引起的）是越来越为常见的问题。这是因为这些工作一次又一次地对手腕施加压力，而手腕的构造无法承受。在某些情况下，施加在你手腕上的压力可能达到你手指上感到的压力的10倍。因此如果你花2盎司的力去击打键盘，这时你手腕上的压力将达到20盎司。时间一长，这种增长的压力就会导致你手腕中穿过腕骨骨道的9条肌腔肿胀发炎。当这些控制手指运动的肌腱肿胀起来后，就会压迫正中神经，导致大拇指、食指、中指及无名指产生疼与刺痛的感觉。这就像9个人都想立刻通过一条狭窄的弄堂而又不碰到站在门框边的第10个人。最终站在路中间那个人必然被碰得青一块紫一块的。旧金山加利福尼亚大学医学院临床外科助理教授兼主刀医师罗伯特·马蒂森博士就是这样解释的。 保持手肘姿势正确

马蒂森博士说，正确的伸展手腕姿势是防止事故损伤或过劳损伤的最好办法。以下是一些有益的建议和锻炼方法。 让自己稍微休息 佛罗里达州马约临床医学中心内科和康复会诊医生托马斯·里塞博士说，当你进行重复性操作如打字或托螺丝时，请每15~20分钟做一次1分钟休息。前后摆摆手腕，收拢放开手指三四次，左右移动双手。这些简单的运动可以放松紧张的肌肉并预防手腕疼痛。 坐在身体豪斯顿市贝尔医学院手部外科主任兼矫形术教授大卫·理奇文博士说，糟糕的姿势特别是整天都在电脑终端前工作，会对你的颈部神经产生压力并波及到手臂，导致手腕和手麻木刺痛。为了改过你的姿势，可以调整座椅以使你能在坐下时双脚着地并且后背正直地靠在椅子背上。在这种姿势下，你可以伸出双手并舒适地放在键盘上，这样你的手腕是直的，肘关节弯曲成45°角。 正确抓握工具 明尼苏达州罗彻斯特市马约临床医学中心手部疗法总监斯蒂文·傅加德说，以手部扭转成弯曲的姿势来抓握工具如螺丝刀或银子会压痛手腕中的正中神经，导致疼或刺痛。尽力用自然的姿势抓握工具，即前臂、手腕和大拇指成1°。

为了减少过劳损伤，尽量使用电动工具或特殊设计的带弯柄的工具。这两种工具在大多数工具店中都能找到。 开始运动时动作要轻缓 傅加德说，运动员在投球，举重，或者甚至扬飞盘之前，如果你能慢慢地活动一下手腕肌肉，你就很少会因为运动损伤而退出比赛。在你投出第一个球，用劲打第一杯高尔夫或在赛季中发第一个网球之前，开始每星期做以下练习至少3~5次，并坚持几点。 ·弹球：如果你将进行有拍运动，轻轻地用拍子弹一弹球3~5分钟，不仅能增进手与眼的配合，而且能调节干脆的肌肉。 ·抓报纸：傅加德说，拿一张两页的报纸展开，手掌朝上，用拇指和食指抓住报纸一角，并让打开的报纸自然垂下。慢慢地抓拿报纸并探起来使之在手掌中形成一个紧紧的报纸球。并且不允许你用另一只手帮忙。每只手每天做3~5次，于是你会发现你手腕的耐力会有一个奇迹般的增长。 ·用力推：傅加德说，将拳头抵在桌子上是一种根立体的训练，能增强你的手腕。握拳并放在桌子边下面，然后用拳头用力压桌子底部并且数5、。这样做五次，然后把拳头放到桌面上再做同样的练习以锻炼手腕的另一面。逐渐增加练习次数达到每只手每天做两次，每次练习重复15下。 ·举水线练习：把你的手放到桌边，掌心向下，手腕伸直。抓住一个工磅重的水袋，用另一手托住重量。让托住重量的手放开，让桌子上的手承受所有重量。尽力保持手腕够在并数10下。重复三次，然后翻转手心向上，重复这个运动，然后换手。 ·从一边转向另一边：根据里塞博士所说，如果你将手掌按在桌面上，不移动等劳而依手腕为轴转动手尽可能向大拇指方向运动，保持姿势数5下，然后转回手，只用手腕向小指方向转动，每只手做这种伸展运动5~10次，你就能有·做扭转运动：里塞博士说，为了增加柔韧性，将你的手腕置于桌子上，大拇指朝上，慢慢地将手腕向掌心一侧尽可能地弯曲，一定要保证手指伸直。保持姿势数5下。然后慢慢地向相反方向弯曲手腕同时蜷曲手指，保持姿势

数5下，每只手做这一练习5~10次。如果手腕受到损伤... 下面是你处理轻微手腕损伤时应该做的两件事和不能做的一件事。 注释扭伤的疼痛理查曼博士说，为了减轻肿胀，用毛巾包一块冰敷在伤处约20分钟，然后再拿开20分钟，这样循环操作度过扭伤的头两个小时。然后，第二天或第三天中清醒的时间每小时这样冷敷8~10分钟。大约再过一天，开始锻炼手腕以恢复循环。 理查曼博士说，对于疼痛，可以每四小时吃650毫克阿司匹林（正常的两片）或400毫克Q3HSch或者依药品指示服用。尽可能地举高手腕以保证导致手腕肿胀的液体流走。如果三天后损伤部位依旧疼痛，需要每个小时做10~15分钟的热敷。如果肿痛持续超过4天，请去看医生。 依靠维生素见维生素已能缓解由偶尔的手腕使用过度而引起的不适症状。加利福尼亚州杉塔罗莎布凯撒医学中心神经病学主任阿伦·L·伯斯坦博士说：“维生素能减少疼痛并加速痊愈，特别是在你做了一些不经常做的事，如在周末劈木柴之后出现确切症状时。”尽可能地让你的手腕休息，每天吃100毫克的维生素民，坚持一至两星期，如果在10—14天后，你的手腕依旧疼痛，请去看医生。 不要滥用夹板理查曼博士说，手腕夹板对某些病症如脱骨骨道综合征有很好的效果，但并不是对所有人都是有好处的。事实上，错误地使用夹板达到一定时间会增重损伤，并且使腕部肌肉衰弱。因此当你怀疑是否该用夹板时，首先去看一看医生。 第三部分全面健康指导健康的基础 如果你把所有的为了健康而系统安排的生活比作一把椅子，那么它会是什么样呢？ 如果你的回答是软椅子，摇椅或者做人椅，那么朋友，请你坐下读一读这篇文章。因为如果你为了健康而系统安排的生活是一把椅子，那么很理想的它应该是一个三条腿的凳子，每条腿代表健康平衡三个重要部分中的一部分，即：力量、耐力和柔韧度。 力量是一个肌肉群在一次暴发努力中所能产生的力的总和。平躺式推举杠铃你最多能推举多少？这就能说明特定的肌肉群有多么强壮。 耐力是抵抗疲劳，长时间锻炼或工作的能力。有两种类型的耐力。

·心血管耐力指心脏和肺能有效地输送氧气到肌肉，甚至是在大输出量的过度疲劳和压力的情况下工作的能力。调整心脏和肺使之更适应输送氧气的运动叫做有氧运动，包括走路、跑步。骑自行车和游泳。奥哈马市运动医学中心医学指导兼赖布拉斯卡大学医学中心矫形外科和家庭锻炼临床助理教授摩里丝·B·迈来思博士说，在所有健康因素中，心血管耐力是长期健康的最重要的因素。 ·肌肉耐力是一块肌肉或一个肌肉群保持不间断运动的能力，如你一次性骑车数小时的肌肉耐力。这与你的强壮程度有关。 柔韧性是指你的关节能在你动作全部范围内移动，这要归功于伸展性很好的肌肉和腱。努力摹仿一下一个1岁婴儿的姿势和动作，你将很快发现你的骨头和肌肉仅仅具有其曾经拥有的运动能力的一部分。当然，其中的一些动作通过正确伸展运动是可以重新恢复的。 把三者放在一起，你就掌握了生命力和健康的关键。当然有无数种方法可以把三者联系在一起。但现在专家们都同意，不论是何种锻炼计划，其核心都是一种运动锻炼~种能力：即有氧运动如走路或骑车锻炼心脏和肺，举重锻炼力量，而伸展运动则增加肌肉活动的最大可能。 因为用以改善氧气状况的运动如走路和骑车是如此的熟悉，所以我们就没有必要教你们如何做了。我们将指点你们如何使有氧运动更有效更完善。而本书的这一部分则重点集中在椅子的另两条腿：如何安全地进行举重和伸展运动。 我们将给你展示每一组基本的肌肉群，告诉你最佳伸展和举重方法。然后我们将提供为不同目的而设计的锻炼计划。在你读完这一部分后选择其中之一开始锻炼。你只有知道你正付出全部努力能获得什么，你才能正确锻炼。 耐力 心脏是一块肌肉，正像肱二头肌一样，它也得要同样的方式来锻炼。但是由于心脏被深深地埋在胸腔里，它作为一块肌肉很容易被遗忘掉——也就是说，直到你爬了三层楼后便呼呼直喘的时候或当你紧随自己的学步小孩快走了一个街区后便像蒸汽机车似的呼味呼味喘粗气时才会想到它。 心脏和肺是处于有氧状况中。当他们形状正常时，你的整个身体都会从更有效的氧气和营养供应中受益。这意味着连续不断的能量，更快的脂肪消耗和新陈代谢，长时间的耐力和保护心肺系统抵抗心血管疾病的能力。 大多数健康权威说，当你进行有氧运动时，你应该努力提高运动强度以达到使你的心率为最大心率的70%~85%，并且保持这一水平30分钟或更长。过胖或过瘦的人应该以70%为动作，而形体适中的应该以85%为目标。

这样估计你的最大心脏跳动速度，用220减去你的年龄。然后将结果乘以你想达到的百分比的小数形式。比如一个40岁的人以70%为目标则他的最大。频率为：220-40=180X0.7=

126即每分钟跳动126次。为了达到最好结果，至少每周锻炼3次。任何能加速心脏和肺的运动速率的运动都能视为好的有氧运动。跑步、骑自行车、游泳、拍篮球运动和壁球运动都是很好的选择。甚至低重量高速率重复的举重运动在某种程度上也能增强供氧能力：一些研究表明，一组快节奏而低重量的举重能使心肺功能增加6%（尽管这与上面提到的传统有氧运动带来的心肺功能18%的增加相比很苍白）。当然，最确实、最容易的进入有氧运动训练的方法之一是走路，逐渐地一步一步地来行走。宾夕法尼亚州卡利索市的持证个人健康教练兼运动锻炼咨询员布尼·贝克说：“走路是很好的运动，有趣、简单易行并且很有效，另外它还是进入任何有氧训练的极佳的方法。”晚饭后找一条路线绕着街区简单地行走10分钟并坚持几天。一个星期左右以后，将时间增加到15分钟，并且逐渐增加直到每天大约做一个小时左右。这会带给你所需要的氧气供应状况，然后……，或者一旦你达到了这～点，你就可以进行转车或小步跑运动，向更高挑战了。

小知识

五条基本系统原则 锻炼既需要体力也既要动脑传。我们可以免除作在哈特·诺克健康学校学习的艰苦过程，告诉你这些内在的要点以最大限度地增强你的肌肉。首先使身体热起来。许多年轻人从不进行热身运动便立即投入平议式推举杠铃或压腿锻炼。着急的家伙，这样做你将招致麻烦。相反先做5～10分钟的轻松有氧运动，如跑步或跳绳，使身体的血液活动起来。如果你有时间，使热身运动增高为心血管锻炼；骑15～20分钟车，爬楼梯或者跑步。保持你的热身运动不要过于紧张激烈：你应当能保持正常的呼吸。这样能加过血液循环，放松肌肉并调整身体准备进行下一步运动锻炼。伸展运动。伸展能创造健康奇迹。也是一种假好的预先热身运动。正确地做伸展运动，即：伸展达到产生抗力的点即可，而不要产生疼痛据。绝不允许用反弹和抵拉的动作进行伸展运动，否则你会造成报伤的。并且总应该保持伸展动作20至30秒。保持一个体展动作超过“秒并不比保持30秒有奖多益处。锻炼结束后，让身体自然凉下来。当你锻炼结束后准备去洗没休息时，不奖这样做，至少应该等你的身体凉了来以后。让身体凉下来是对热身运动的完成。这样能防止你的肌肉在锻炼后绷紧而导致第二天无法活动。为了让身体凉下来，可以做10分钟轻松的有或运动，如跳购床，然后做些简单的胳膊、腿和背的伸展运动。学会休息。锻炼之后你越是放松，效果就越好。放松休息能加速排除身体所产生的新陈代谢废物，这样第二天你就更不容易感到肌肉酸痛。因此做几次深呼吸，喝点水，祝贺你自己进行了一次成功的锻炼。第二天你会为你所做的感到高兴。总是保持液体流动。专家们认为我们大多数人水的摄入量不足。当进行锻炼时，不完全的水合作用意味范缺乏力量。缺乏力量意味着你的锻炼不是你希望的那样有效。加上锻炼时出汗，除非你喝足水，否则会有脱水的危险。为了保持身体中的液体水平，每天至少喝6～8林八盎司的水，包括在每套运动之间从瓶子里吸上几口水，即使你并不感到口渴。

为是：一个沉重的结果 举重是所有运动中的一个重要的决定性部分。但有些年，它一直处在有氧运动的阴影中，研究者和健康爱好者给予了有氧运动极大的重视。今天举重已成为主流而不再是一种肮脏的背街体育馆中增加肌肉的附属方法了。举重的好处是否有利于增加体育馆新学员引起了一场大争论。对于初始者来说，会因有一个平坦的腹部，外表强壮的胳膊和更加精壮的胸部而感到满意。贝克说：“外表漂亮是一个极大的动机，我敢说在一般体育馆的大多数人都是为了有个好身材才来这里的。”但是并不仅仅是这些。

贝克说：“举重能增加自信，而且你还应该知其增进健康的好处，因为你的肌肉并不是存在于真空中。”好处包括肌肉力量和数量的增长，骨头力量的增加和新陈代谢的加快。这就意味着它不仅仅使你的身体看上去感觉起来结实，而且使身体真正地变结实，而且它还能减肥。当你举重时，你运动了超过215组骨骼肌肉，也就是说，肌肉与骨骼相连并且使骨骼运动。这些肌肉由两种微观的纤维组成。快速收缩纤维提供爆发力，我们需要这种力量来疾跑冲刺或平躺推举杠铃。慢速收缩纤维提供耐力，它们是有氧运动如长跑或骑车的力量来源。大多数人两种肌纤维各占一半，但遗传有时会使我们中的一些人在某一方面更为强壮～些。注意你自己的反应，充分发挥特长。不要过于注重你的肌纤维构成比例，重要

的是你如何使用他们。举重是艰苦和重复的。一定不要灰心或失望，甚至在结果比你希望的要差时。如果你不真正喜欢它，你就会停止的。 贝克说：“当训练人时我强调很多的事情之一——就是让他们形成确定的头脑与身体的联系，你想推自己前进，但这不现实，应该时常记住你是在一种长期锻炼的状态中。” 一旦你有了动力，你就需要知道如何有效地练习举重。这其中有许多科学，但你不需要完全知晓。最重要的是有一个明确的目标并且有一个正确的计划去实现它。想要增加力量？块头？耐力？每种结果都要通过一种不同的举重技术来达到。改变举重的重量、重复举重的次数和举重训练的套数，你就能得到不同的身体结果。 我们将在后面展示几种方法，但基本点是：为增加力量，举很重的杠铃每套练习3—8次，并且每套之间休息3—5分钟；为有一个肥肉隆起的身体，举中等的杠铃每套练习8—12次，并且每套之间休息60—90秒；为增加肌肉和心血管的耐力并想有一个较瘦的体型，举轻的杠铃每套12—20次，并且每套之间休息30秒钟。 小知识 举重术语 不要为举重房中的术语而迷惑。以下是常用的锻炼用语及其含义。 有氧运动：一种高重复性的动作锻炼如跑步或骑车，这将导致你身体的肌肉需要更多的氧气。你的心脏和肺一起工作以提供身体所需的氧气。有氧运动使它们更努力地工作，从而加强和锻炼心肺。 无氧运动：一种需要短暂爆发力的运动如举重。这种运动对增强肌肉但并不特别地增进心肺功能。 肌萎缩：肌肉组织丧失功能和正常尺寸。 肌肥大：与肌萎缩相反，肌纤维的尺寸增大。 等张力运动：一种抗力相等的动作锻炼，其产生的抗力因举重动作不同而异于抗衡肌肉的力量。要举重器械就是提供这种运动锻炼的。 等转运动：在这种运动中，肌肉收缩，但关节不动，肌肉纤维保持不变的长度。这种运动典型的就是抵抗不动的平面，如将手掌压在墙上。 等压力运动：传统的哑铃和杠铃运动就是等压力的。这种运动皆要肌肉纤维长度的改变和不改变的抵抗力。 肌炎：也称为延迟性肌肉疼痛，肌肉疼痛是由于肌肉的发炎，如举重后一两天中发生的肌肉疼痛。 重复：一个特定运动的一个完整的动作。 套：一定数五组合起来的重复。 锻炼：一个在旁陪伴如需要则在特定运动中提供帮助的训练伙伴。 乔韧度：耗时间锻炼其韧度 还记得那个用来描述整个健康的椅子的比方吗？唔，如果三条腿中的一条腿始终是短的，那么这条腿就是柔韧度。 对大多数人来说，伸展运动在健康锻炼中并不占很大成分。但是没有肌肉伸展运动，你的运气可能会减少。 贝克说：“男子的伸展运动是令我气恼的事情之一，很少有男子做够他们所需的伸展运动，而这往往会导致麻烦出现。” 动作的舒展能防止损伤。比如，如果你跑步时滑倒了，脚踝的柔韧程度的不同会产生不同的结果：你可以继续你的跑步或者一瘸一拐地去看医生。柔韧度在其它方面也能带给你一份优势。首先，伸展运动是一种很好的补药和压力缓解剂。其次，伸展运动能增强举重的效果因为它能扩展你的动作的范围，而举重时伸展充分的动作意味着你的肌肉能全面彻底地得到运动。 柔韧度来自于保持每个关节周围的肌肉和柔软灵活。相反地，肌肉会变得更短、更紧张、更缺乏对动作失误的适应。当你做伸展运动时，你的神经会让肌肉收缩产生抗力。这样能防止肌肉伸张过度。但如果你保持伸展动作20—30秒或更长，神经信号减弱，伸展运动会变得舒适多了。你应当伸展运动达到产生抵抗力的点即可，而不要产生疼痛感。 最后，让我们忘掉你不能同时锻炼柔韧性和肌肉力量的说法。如果你对每项都投入足够的时间，你就能像阿诺德一样强壮，像刚白一样灵活。 锻炼前臂 如果没有前臂的肌肉，你的手将不能提成拳头，抓住棒球棍，钉钉子，打字或抓住一个瓶子。 除非你是一个职业臂力比赛选手或被称为流行眼的矮小的卡通人物，否则你可能不需要夸张的隆起的前臂肌肉。但是仍然需要花时间锻炼前臂，这样能带来益处。

首先，前臂是你正在进行运动练习的外在表示，因为前臂是你穿短袖衫时大多数人能看见的你手臂的部分。 其次，也是更重要的，强壮的前臂肌肉能使你的手更加有力。一项对宾夕法尼亚州大学在校园中打垒球的校队运动员的研究表明运动员在训练前臂肌肉后能使他们抓握的力量增加15%。 前臂的结构 前臂位于手肘和手腕之间，也称之为前上臂，前臂在不需要精细运动肌技能的运动中控制绝大部分较粗的抓握动作的力量。换句话说，你使用你的前臂肌肉产生的力量来打高尔夫球，而不能用来修理钟表。 每个前臂都有三个主要的肌肉群：烧肌、屈肌和伸肌。烧肌从上臂最大的骨头肱骨开始一直到前臂大拇

指一侧的烧骨的较低的末端。屈肌和伸肌数量庞大，而且都用拉丁文命名，因此在这里讨论那些令人头脑麻木的细枝末节是没有用处的。总起来说屈肌使前臂向掌心一侧运动，伸肌使前臂向手背一侧运动，他们也能帮助手指伸展。几乎所有的运动锻炼都需要抓握的动作，这使前臂获得一定的锻炼。宾夕法尼亚州大学力量和运动教练奇普·哈里逊说：“甚至你并没有专门为前臂设计锻炼计划，前臂也能得到很多训练。”然而对哈里逊大学垒球队队员的研究表明，给前臂肌肉专门设计的锻炼对整个身体健康有很大裨益，更不说预防过度疲劳损伤的预防医学。柔韧性 前四伸展运动 将手腕置于桌上，手一边着地大拇指一侧朝上。保持手指伸直，将手腕弯曲使掌心向前臂内侧移动。尽可能使手腕弯曲并保持。

然后将手腕向相反方向弯曲，弯曲的同时使手指卷曲起来。接下去，将手掌放在桌子上，掌心朝下，不移动手臂，而使手掌尽可能按固定轴向左旋转，然后向反方向旋转手掌。让手腕将所有动作重复一遍。每个练习做5—10次，每次保持5秒钟。然后换手做。

练习 前度自收遏动 这是一个增强前管手掌心一础o多肉部分的极佳的方法。

开始时坐在长椅一端，两腿分开略比省部宽一点。右手置于右膝上，左手握一哑铃掌心向上。左手手腕皮略超出左膝，这样你能全方位地弯曲活动手腕。前臂置于大腿上，身体上半部应略微垂直。尽可能弯曲手腕使哑铃靠向身体。不要让手臂离开大腿。在弯曲的顶点保持~秒钟，然后降低回到开始位置。完成重复后换手进行。反方向前往内收运动

这个练习锻炼前臂指关节一侧那些多跑的肌肉。坐在长椅一端，两腿分开略比臀部宽一点。左手置于左膝上，右手握一哑铃掌心向下。右手手腕略微超出右膝。前臂多肉的部分贴在大腿上，身体上半部分应略微垂直。尽可能弯曲手腕使哑铃靠向身体。不要让手臂离开大腿。在弯曲的最高点保持一秒钟，然后回到开始的位置。完成动作重复后换手进行。手腕转动 垂直站立，脚分开与肩同宽。双手握住一个手腕转动练习器（如图所示，在~根棒的中央用绳子吊住一个重物）。掌心朝下。保持双手在身前伸直并且重物垂在身体前面。

向前向下弯曲左手使重物慢慢地因绳子缠绕变短而被提升起来，然后向前向下弯曲右手。让手腕较长较夸张地上下运动以使其能得到充分锻炼。不要摇晃身体或垂下手臂。当重物到达横律时，慢慢地反向运动手使重物降下去。路殊眩二到m 在所有的肌肉当中肱二头肌是最早得到增强、天快对正确训练产生反应的肌肉。即使江在弱的二头肌也能在短时间内发展成非常有力的二头肌。但你不需要以更强壮的手臂为目标来证明你在锻炼它们。简单地花点时间来锻炼一下上臂就会产生你想象和健康的奇迹。通过增强二头肌的力量，你能增强抓握的力量，并且能调节手臂的肌肉如前臂的肌肉。宾夕法尼亚州卡利索市持证

个人健康教练和训练顾问布尼·贝克说：“我们大多数人可能都没注意当我们锻炼~定的身体部位时，同时也锻炼了其它肌肉。增强你的臂》

手臂的二头肌部分包括肱二头肌和防份肌肉。欣二头肌有两个“头”，故名字中有“二”字。它是当你弯臂显示肌肉时能看到的鼓起的肌肉包。肋骨肌肉是两部分肌肉中较大的部分，它位于肱二头肌的下面。西考都用于弯曲肘部，胜二头肌在移动肩膀时也会被用到。手臂的力量对身体来说就像汽车的动力。在日常生活中，你不会用到过多的青力，但是强壮的机器工作起来更有效，当你需要臂力时力量充沛强大总是非常好的。但有一点需要注意：尽管二头肌锻炼效果又快又明显，但不要花费所有时间去锻炼二头肌，否则你会忽视其它部分的锻炼而使二头肌过于发达。并且不要想速见成效而去举那些超过你能力的重物，否则你将面临损伤自己的危险。在举重中正确合适的形式和技术是更为重要的。柔韧度 手掌 / 肩膀伸展运动 站在门洞里，双手在肩膀高度抓住门框两边。保持胸部向上，收紧下颌并向前倾斜身体。逐渐伸直手臂随之身体倾斜达到伸展程度，保持20—30秒。

练习 杠铃曲收运动 这是所有二头肌练习的基础，开始时站立，双手掌心朝上抓握杠铃。双手分开与肩同宽，手臂自然伸展下垂，保持杠铃在大腿高度，不要锁住膝盖。保持肘部贴住身体，用\_\_##头肌慢慢弯曲手臂使杠铃向下颌运动。在运动中确保手腕伸直，不要摇晃背或身体以产生冲量。这样做是虚假的，它会牵动使用其它肌肉。降低杠铃到开始位置。集中由收统习 这是另一个费力但有效的二头肌练习，尽管它比普通的曲收运动难做，因为它使二头肌被隔离出来而不允许你动作做假。开始时叉开腿坐在长椅一端并用一手握住一哑铃O双脚略比肩宽，膝盖弯曲。

向前屈体并在双腿之间伸直手臂以使肘部和上臂支撑在大腿上。掌心向上抓握哑铃并且身体



应略向一侧倾斜。将另一支手置于另一膝盖之上。曲收手臂以使哑铃向肩部运动，将肘部支撑于大腿上并且倾斜另一支手做为支撑。保持一会儿然后降低恢复到开始位置。完成动作重复后换手练习。双手轮换击睡式运动 因为手腕的位置，这个运动更能锻炼肘部肌肉。开始时坐在长椅一端，双脚略微打开，双臂垂在身体两侧。双手各握一个哑铃，掌心朝向身体抓握。双肩向后伸展并且主体正直。曲收手臂使哑铃向二头肌运动。不要摇或转动以获得冲力，那样技术不正确，可能会损伤自己。在举升过程中手腕锁住不动，并且掌心始终朝向身体一侧。降低回到开始位置，然后用另一支手重复同样动作。锻炼三头肌

三头肌在肌肉群中是不突出的，总处在更能炫语的二头肌的阴影中。但三头肌不应该被忽视。对初学者来说，三头肌是大的，占上臂肌肉数足的2 / 3o 三头肌较大的原因是：三头肌负责每天手臂运动的绝大部分。因此如果你真想有一双令人印象深刻的臂膀，三头肌是很值得锻炼以保持形状的部分。三头肌位于上臂的后面那分。它有三个头，故名字中有“三”字。包括长头，居中的头和侧面的头。当三头肌得到正确恰当的训练增强之后，这三个头组合起来就形成一个马蹄形的外表。在手部动作中三头肌有一个很重要的工作。没有他们，你将不可能伸直你的胳膊。当肘部弯曲时，三头肌也负责伸展你的胳膊。系初位

上臂 / 三头肥体展运动 站立、举双手过头并在胸部交叉。双掌并拢并且掌心向外背离身体。双臂伸直仅在肘部有轻微弯曲。吸气并且向上向后轻轻伸展，你应当能感觉到在上臂，肩膀和身体两侧的拉伸过程。练习 三头肌向下拉伸练习 这是一个容易进行的练习而且见效很快。它需要一百三头肌向下拉伸机械。开始时面对机械站立并且双手抓住握柄。采用双手靠拢的窄握方式并且掌心背由身体。在肘部弯曲，两个上臂在身体两侧放g舒适的位置高度抓握握柄。从开始位置向下拉伸握柄直到手臂伸直指向地面。拉伸动作应该是平缓的，让三头肌来完成所有工作。肘部保持靠近身体，并且应该能感觉到三头肌的收缩。手腕庄镇住伸直，并且不要摇晃或转动身体以获得冲力。然后保持力量平衡抬升提柄，回到开始位置。过头三头脱掉民运动 这是一种传统的不限重量的三头肌训练。仰面躺在平卧式举重椅上，双手过肩在胸部上方举住一杠铃，双手间距离应较窄即两手间距离应为四至六英寸分开，掌心向上。双脚曲起放在椅子上，双脚并拢但双腿略微分开。弯曲肘部，让杠铃慢慢向头顶方向运动。在运动中不要摇晃手回，保持手臂稳定，集中力量于三头肌。举起杠铃回到开始位置。顾铃突球收组运动 突然收缩是一种很容易做的练习，特别是由于你使用的是哑铃，哑铃能被轻松推、技或举到任何地方。开始时，右手握一哑铃，掌心朝向身体，将左膝和左手置于举重椅或接桌上支撑住。将哑铃向上向内作方向收起，贴近胸部肌肉。手臂贴近肋骨，肘部向上指向天花板。背部平直并基本与地平行。当左手和左膝为支撑时，伸直右手适时使哑铃向后运动。你应当感觉到三头肌的收缩。伸展手臂直到其完全伸直，三头肌完全收缩。不要倾斜，摇摆或躬背以产生冲力，这种技术错误，最终你将只拉动了一条肌肉。降低哑铃回到开始位置。窄握坐式手举过肩的三头肌伸展运动 开始时坐在长椅一端，双脚跟地支撑，双手掌心向外，双手举过肩肘握举住杠铃。上体直立并且面对前方，后背下部自然轻微向前倾斜。保持上体姿势，降低杠铃至头部后面。保持上臂贴近头部并降低杠铃，尽可能使前臂靠近二头肌。可以轻微向前倾斜以抵消一些重量，但不能摇晃或者躬背。两肘朝前或略微朝向两侧。举起杠铃回到开始位置。踏舞眉目测脖颈 许多买衣粉是伴着心爱的布玩具娃娃长大的。兵能适应各种阿哈活动，但如果你过度地拉扯他的手，他的破\*关节回合实诚折断，一个可怜的士兵也出变成了一个伤残者军人了。像G. 互. 乔的肩膀一样，你的肩膀也是极其有用的多功能的动感的关节。但是如果没有肩部的肌肉将所有的东西组织在一起，那么你也就像乔一样，最终将被缴械。每次你向上运动手臂或使手臂高开身体，肩部的肌肉都要收缩。它们看上去也很深亮，肌肉隆起的肩膀比大衣架更能撑起衬衫、夹克和西服的美感。肩部肌肉被称为三角风。名字来自一个拉丁单词，意思是三角形的，描述肩部肌肉的形状。三角肌与锁骨和肩胛骨的许多不同部分相连。它与上省最大的骨头脑骨也相连。从功能来说，三角肌举起，旋转和伸展手臂。大多角骨趴在脖颈的倒过，从作骨的基部到后背正中部。它有助于举高肩膀和转动肩胛骨。乔韧度 转动兵部的运动 保持头部在正直的位置，简单地向左转头，尽可能地转动并保持大约五秒钟。向右侧重复这 一动



作。轻轻将头转回中央正直的位置。向下看自己的胸部并保持大约五秒钟，然后回到开始位置。不论如何运动，都不要向后仰头，使下颌朝向天花板或者使头部旋转绕圈。这样会给颈部粗细的脊椎骨带来过大的压力。双臂过头肩部伸展运动这是放松肩膀和上臂的极佳方法。开始时站立，双肩后张，胸部突出，双脚分开与肩同宽。举起右臂超过头部，弯曲肘部使右手置于两肩胛骨之间。将左手置于右手肘部并推动右臂向下运动。右手应沿后背向下滑动。完成这一伸展运动后，换手重复上述动作。

练习 耸肩运动 开始时正直站立并且在大腿上部的高度握住一个轻重量的杠铃。手掌掌心朝向身体，双手分开适度。双脚分开与肩同宽，双肩向后张但放松下垂。胸部突出，后背下部正直略微前倾。通过向身体前面提升双肩而使杠铃向上向外运动。到达最高点后，将双肩向双耳方向转动并进一步提升。然后降低回到开始的位置。两侧举升运动这是锻炼两侧很不易受到锻炼的三角肌的极佳方法。开始时双杠垂在身体两侧站立。双手各握一个哑铃，掌心朝向身体，肘部略微弯曲。双脚分开与肩同宽，胸部突出，后背下部正直略微向前倾斜。双手一致地将哑铃举起成一直线，高度与双肩平齐。肘部略微弯曲，保持手臂与上半身的整体一致性。慢慢放下回到开始位置。双月轮流坐式推举哑铃运动

当做这一练习时，为了保护后背，最好带上一条举重腰带。叉开腿坐在长椅上，双腿略微分开并且双脚蹬地。双手各握一哑铃。手掌掌心向内，弯曲手臂，保持所握哑铃在双肩高度。举高一个哑铃直到手臂伸直，但不要锁住肘部。放下回到原位置。用另一支手重复这一动作。继续轮流举高哑铃以完成动作的反复数量。极陈匏翎 男子在考虑他们形像的时候，最担心的是身体的哪一部分？再猜猜——皮包骨头的双腿很容易用宽大的孩子遮掩。根据加拿大研究者对大学年龄段男子的调查，正确答案是胸部和腰部。为什么？首先，肌肉发达的胸部掩盖了其他部位的缺陷，例如腰部略显瘦弱。强健的胸部还能给你以强壮有力的形像，一种不受人摆布，赢得注意和尊敬的身体外观。除去虚荣自夸的目的，轮廓鲜明的胸部也有其他价值。不管你做任何事情，胸部都在其中担任重要角色，从保持优美的身体姿态和身体平衡到驾驶汽车时双手前伸握住方向盘。锻炼出最棒的胸部 在西方当你谈论胸部肌肉时，你是在谈论“Pec。”E胸肌（pectorals）的编写2。胸肌包括两部分。胸大肌，是最大的胸部肌肉。它是一块肥厚扇形的肌肉，跨越你的胸骨和锁骨，并连接你的上臂，构成胸部的最大一块体积。其次有胸次肌，一块细瘦，呈三角形的肌肉，位于胸大肌之下。它从你的肩甲骨顶端延伸至中间的几根肋骨。胸部肌肉在举重房颇受人注意，因为它们不但明显，而且许多人试图用举重来显示他们的胸肌。虽然这能使你显出强烈的男子气概，但并非作的最佳选择。举重太多太快会技用肌肉，使你的背部过于疲倦，甚至造成更糟糕的结果。如果你想锻炼你的胸部，那么应当专注于实质内容，因为实际上那些总体上倾向于肥胖多肉的人容易有最大的胸部。自然，这种胸部并不意味着全由肌肉组成。要练成肌肉很花时间，但它的确可以达到。对此只要去问宾夕法尼亚州格林斯堡的伊萨克·来西尔。他有世界上最大的肌肉发达的胸部：胸围达74英寸。力量是一回事，柔韧性又是一回事。你可能从未想到你的胸部极具柔韧性。但如果你曾非常真切地做过深呼吸或者曾使你的背部成弓形，那你便会知道你的胸部肌肉是可延展的。因为在日常的活动和各种身体姿态中，胸肌和背肌往往互为补充，共同起到关键作用。所以灵活的胸部意味着一个更健康的你。欲达此目的，请按以下方法去做。柔韧性 脚印伸展 首先正直站立，双肩后展，挺胸，双脚分开与肩同宽。环握双手于背部并使十指交叉，手大约与臀同一高度。然后把双臂同时上举并离开身体，直到感觉胸部和肩部肌肉伸展开来。背部不要弯下，挺胸，下额内收。尽量把手举高，然后再放下。练习 卧推 躺在卧推凳上，胸部位于杠铃之下。双手分开与肩同宽，抓住杠铃，手心朝腿的方向，双脚应放松不离地，背部伸直并抵住卧推凳。放低杠铃，直至触到胸部乳头线附近。肘部应垂直上下，但身体其余部分应保持不动。不要弓背或者让杠铃在胸脯上跳动；那样会让你受伤。最后把杠铃举至原来位置。任何时候做卧推练习，都一定要有人保护。替代性的哑铃推举 拿两个哑铃，面朝上躺在长凳上，双腿轻轻分开，双脚紧挨地面。双臂举起，分开约与肩同宽，把哑铃举在你的上方，掌心相对。胳膊应当伸直，背部也应挺直并紧紧抵住长凳。不要让肘部太过僵硬。放低左手的哑铃，直到它与你的胸部齐平。肘部应始终指向地

面，掌心同时保持向内。把哑铃举到初始位置，然后放低另一只手的哑铃，如此交替进行。

**哑铃展翅** 面朝上躺在长凳上，双腿轻轻分开，双脚紧挨地面。掌心相对，把两个哑铃举于胸部上方，并互相靠近。背部保持正直并紧紧抵住长凳，肘部不要太过僵硬。向外分开慢慢降低两只哑铃直至与胸部水平，腕部始终不动。肘部应当微微弯曲，同时背部应正直，把哑铃举高至初始位置。让我们做一个单词联想游戏。如果你听到“咋想燎”这个词时，心里首先想到的是什么？答案不是吃土豆片或撞击了汽车挡板，那是你正在锻炼松弛的腹肌。

体格健壮有力的人知道，为了有强壮丽肌肉分明的腹部，以及一副健康，坚实的背部，秘密在于做被称为仰卧屈身的练习。不过不要误解了仰卧屈身的作用。锻炼腹部肌肉不会除去腹部的肥肉，不会有明显的效果。你最好通过慢跑或游泳消耗脂肪。但如果你相对较瘦，那么充分锻炼的腹肌会显出类似洗衣板的样子，而这似乎是男人和女人都喜爱的。

**在作浪圆的腹部造就坚硬的岩石** 更重要的是，强壮的腹部对健康大有好处。莫里斯·B·梅里恩医学博士是内布拉斯加大学医学中心家庭若护和整形外科临床教学副教授，以及奥马哈体育医学中心医学指导，他的看法是腹部肌肉与背部肌肉共同支撑了脊柱。他说，忽视腹肌导致肌肉用力不平衡，结果造成背痛，因此保持腹部协调发展非常重要。下面是组成你腹部的四组肌群。

**腹直肌**显露出来的效果就是你想要的洗衣板样。它纵起整个腹部，从胸骨到骨盆底部。腹直肌有助于弯曲和伸展躯干，例如当你做坐下这一动作时。它也有助于保持内部器官不致错位。

**·外斜腹肌**位于身体侧面，自胸以下伸至骨盆。曲伴一边的外斜腹肌同时放松另一边，使身体转向放松肌肉的那一侧。同时收紧两侧外斜腹肌对于腹直肌曲伸躯体的功能有帮助。

**·内斜腹肌**位于外斜腹肌之下，连接最下面四根肋骨及骨盆。其功能与外斜腹肌相似，只是方向相反。**·腹横肌**是腹部肌肉中位置最深的，正如其名所示，其纤维组织水平地横穿腰腹部，像一条腰带。它的功能也类似腰带，向内收缩以紧束腹部并支撑内部器官。

腹部肌肉是你身体上唯一能够每天锻炼而不发生危险的肌肉。即使如此，某些专家还是建议把每月的腹部例行练习分为两次。这会使你有充分时间慢慢地练习，确保你能专注于正确的锻炼技巧。

**艰苦的训练会使** 你的腹肌变紧变硬，而这里有~种简单的方法能使其伸展开来。面朝上平躺，腿伸直，手臂放在地板上头的上方。慢慢地把胳膊和腿向外伸，尽量远离身体中心。坚持伸展5—8秒，然后放松。

**练习 仰卧屈身** 面朝上平躺，双手指尖成杯状置于耳后。双脚并拢，平放在地板上，离臀部约六英寸。膝盖弯曲，约成45度角。

**下身不动**，使躯干上部上卷，向内朝膝盖方向，直至你感到商肿已尽量离开地面。只有肩部抬起，背部不能抬起。感到腹部收紧，坚持一会儿，然后回到初始位置。两个动作间不要放松。

**交叉仰卧屈身** 以仰卧屈身姿势面朝上平躺，双脚平放地上，双膝屈起，双脚分开约与膀同宽，指尖成杯状置于耳后。

**抬起躯干**，使肩和肩胛离开地面，但并不停住，而是微微扭身向左膝方向，坚持紧张状态几秒钟，然后回到初始位置。重复一次，不过这次扭身向右膝方向。两个动作间不要放松。

**例仰卧屈身** 面朝上平躺，膝部弯曲，双手指尖成林状置于耳后。保持上身平躺，把双脚尽量侧向右侧，躯干下部侧卧。

**保持肩部**尽量靠近地与地面平行，抬起躯干上部直至肩脚离开地面。注意使腹斜肌紧张并坚持屈身姿态几秒钟。然后回到初始位置并开始下一动作。在屈身之间不要放松，保持腹部紧张。在身体右侧完成一组动作后，转向左侧继续。极溢着到

背部相当奇妙，它是负压的独轮车，是儿立骑马游戏的按应，也是女按四师以十担施展其天闭的场地。

因为大小肌肉在背部汇集起伏，使其非常惹人注目。这些大小肌肉对背部的协调起作用。但也因为有这么多不断前作的部分，背部也是相当脆弱的，随意的~转身会拉伤肌肉，扭伤韧带或者损伤椎间盘，后者是脊椎上众多的强壮的减震器之一。一般的背痛是使45岁以下男人活动艰难的首要原因，80%的人会在50岁之前受背痛之苦。背痛是仅次于感冒之后，人们去看初级保健医生的最普通原因。

**构成背部的八块** 背部的特点之一是包括许多基本的肌肉块。它们是背阔肌，菱形肌及竖背肌。它们都是众多支撑结构的一部分，这些支帐结构还包括皮肤之下更小的肌肉，33块连接神经和韧带的脊椎骨及

椎间盘。背阔肌，或略写为“b讠”，是纵跨背侧部的肌肉群。它们使你的躯干上部成为男子气十足的V形，使你的手臂伸展、旋转并伸缩自如。它们也帮助你完成咳嗽动作。

菱形肌包括菱形大肌和菱形小肌，大多数人方便地总称为菱形肌。这些惹人注目的肌肉位于颈部之下几英寸，处于脊柱和肩胛之间。它们使你的肩胛收缩和旋转。

竖脊肌沿脊柱而下，它们的工作是协助支撑并使脊柱左右移动。背部保健的关键与其他肌群相似，即有规律的伸展和加强力量练习。下面是做法。柔韧性 面对与胸高或稍高的架子，冰箱或文件柜顶部也不错，你高架子应有一臂之距，双脚与肩同宽。现在抓住支架使躯干上部下压，同时双膝稍弯。跨部应位于脚的正上方，你会感到肩背部都伸展开来，坚持约30秒。如果要伸展不同区域，可以调整膝盖的弯曲度或双手的不同高度。背部下部伸展 这种简易伸展也作用于你的腹股沟、跟腱、膝盖以及脚踝。从站立姿势蹲下，手肘位于双膝之间。双脚平放在地面上，脚跟相距4到12英寸。脚尖微微成角度，膝盖应位于大脚趾上方，稍稍前倾以保持平衡。坚持舒适地伸展对秒。练习 背阔肌了技 这个练习突出训练作的背阔肌，同时也对背部上部起作用。坐在背阔肌下拉器上（除非器械没有座位，在这种情况下你可以跪在地上人以舒适的宽度抓住头上的把手，但必须确保两手比肩宽。掌心向外，上体正直，眼睛前视。把横杠向身体方向下拉，直到颈部之后。上身应保持正直，肘部应保持朝向地面并微微外展。把横杠升至初始位置。屈身技 弯腰站立，背部挺直。双手紧握杠铃，掌心向下。双脚分开与肩同宽，颈部挺直，脸朝地面，双腿正直，双膝微弯。把杠铃向身体内拉，直到杠碰到胸部的下部。保持背部挺直，手肘指向天花板方向。把杠铃放低至初始位置。早上好练习 这个练习对背部下部，主要是竖脊肌起作用。拿一个很轻的杠铃放在肩上，双脚分开与肩同宽站立。双手分开应稍比肩宽，掌心向外。确保上体正直，双肩向后，挺胸，背部下部微微前倾。慢慢弯下腰直至身体几乎成90度角并与地面平行。保持背部挺直并抬头。双腿在立同时膝盖微弯。站起回到初始姿势。这是一块巨大的肌肉，但不会在钓鱼旅行中引起你那些伙伴的注意。如果你步行、跳跃、转圈或做任何涉及下身的动作时，都不能不关注臀部肌肉。我们中间大多数人不会花很多时间为自己的臀部烦恼。对我们来说，臀部只是一个现成的坐垫，它使我们的骨头在坐下时不致碰伤。但强壮的臀部作用远不止于此：它使你的下身在做各种动作时有爆发力。“一个强壮的臀部还有助于形成良好的体态，并有助于支撑背部下部”，R. N. 伯克认为。他是宾夕法尼亚州加利西尔的一位注册个人保健教练及训练顾问。事实上，某些专家相信强壮的臀部有助于减轻背部下部的疼痛，对于我们中间50岁之前将要受背痛之苦的80%的人来说，这是一个好消息。

最大的肌肉 臀部是身体上体积最大的肌肉。它由三块肌肉构成，总称为臀肌。臀肌包括臀大肌、臀中肌和臀小肌。由名字即可猜到，臀大肌是臀部最大的一块肌肉，它与臀中肌和臀小肌一起，帮助双腿离开身体，使其旋转，使其向外伸展，向前迈步或使膝盖抬起。下述是如何锻炼你最大一块肌肉的方法。柔韧性 扭脊 伯克建议伸展臀部和下背部的好办法是扭脊。首先坐在地上，双腿前伸。屈右腿于左腿之上，使右脚平放在左膝之旁的地板上。把左肘放在右膝外侧，伸开右臂，置于身体之后，手掌平放在地板上支撑。慢慢地向右扭动上体，眼睛看着右肩，扭动上体时，放开右膝并用左臂轻轻把它推向左方。保持腹部肌肉紧张，并使上体正直。坚持，回到初始动作，然后重复同一侧的动作。之后以相同程序扭动另一侧。练习 交叉屈腿踢 以手和膝支撑俯卧，一个脚的脚跟稍微离地抬起。向上向后抬腿，直至脚底向上。向上抬腿时，应感到臀部肌肉收紧。大腿的高度不要超过与地面的平行线，腿应当保持90度角弯曲。把腿放下回到初始位置，完成这一动作，换另一条腿进行。抬腿后屈 用手和膝撑地俯卧。在一条腿的脚跟上戴一踝式负重袋。把负重腿抬至与臀同高，向外伸直，远离躯干并与地面平行。现在把腿屈向臀部，保持大腿部水平并与地面平行，所有的动作从膝部开始。不要动跨，注意不要晃动身体或弓背。结束这一侧动作后，把踝式负重袋换到另一条腿并重复以上动作。

直立后用腿 面墙站立，双手抵墙，身体前倾以保持平衡。你应在一条腿上戴上踝式负

重线。微 ii 向外倾斜双腿以使整个身体保持一条直线，把身体重心移到未负重那条腿O  
尽量使负重腿向后运动，直到你的臀部感到紧绷。膝盖应当略弯，但注意不要弓背，或者使身体太过展开。坚持一会，然后把脸放低到初始位置。结束这一侧动作后，把踝式负重装换到另一条腿上去并重复上述动作。腿，实际上是大腿，是大多数动物身上肉最多和肌肉最有弹性的部分之一，你的腿也没有什么不同。腿是力量的中心。用腿比用其他部位的肌肉能移动更重的地面上的东西。腿的上半部是腿肉的聚焦点。大胆担任了两组主要肌肉群的主人的角色：大鹏前部的四头肌和大腿后部的鸡绳肌。四头肌，或简写为“quads”，是由四块肌肉组成的肌群，主要是股直肌，它穿越跨部和膝盖的关节。直肌使跨部伸缩自由，并在其他三块肌肉帮助下伸展你的膝部。四头肌的湖面是咬绳肌，它由纵跨大腿后部的三块肌肉组成。绳肌拉伤是最普通的运动伤。我们下边将要展示给你的正确伸展方法，将会在很大程度上帮你避免拉伤。此外，在健身房锻炼喷绳肌能使你的双腿腿形变得丰满，并能够练出爆发力。

柔韧性 高墙几英寸站立，双腿分开与肩同宽。右手抵住墙保持平衡，右膝弯曲，从后面抬起右脚直到左手能抓住它。大腿应与地面垂直，脚跟应略微波拉向臀部，直到你感觉右大腿已伸展开。坚持，回到开始姿势，然后用右腿重复动作。跨栏运动员式伸展 坐在地上，双腿前伸。弯起右膝并向里收直到右脚脚掌抵墙应太僵硬，稍稍弯曲，上体保持正直，背部挺直，双手置于体前。保持背部正直，胯部前弯，左手触到右脚脚尖。轻轻把脚尖向你的上体方向拉。双腿不能离开地面，而且你应感到绳肌已被拉开。坚持一阵，放松，然后回到开始姿势。之后用另一条腿重复。练习 负重伸腿 坐在负重伸腿器中，双腿放在后方，双手抓住器械把手或凳边。双膝弯曲成90度角或略多，脚尖向前。以器械把手或凳边为支持，抬起踝部，绷紧四头肌，使双腿挺直。不要使膝盖完全伸展而太过僵硬，相反，使其稍弯。脚尖应向上向外约45度角。放下双腿到初始位置。腿推举 坐在腿推举器上，双脚放在你面前的踏板上。调整一下座椅以使你的膝盖弯曲成90度角。抓住你身体侧面的把手杠，上身保持正直但不要紧张。用脚把脚盘往前推，逐渐伸直双腿，直至完全向前伸展开来。膝盖应当略弯，上体应保持正直，手抓住器械的把手杠作为支持。把负重降低回到初始位置。后曲四 面朝下躺在后曲腿器上，用踝勾住举重垫，使膝盖正位悬于凳子的边缘上方。抓住器械的把手杠为支撑，如果有的话。双腿应完全伸开，膝盖自然弯曲，脚尖自然向下。有些后曲腿器的末端微微凸起以减轻骨盆的压力。如果你做的器械上没有，放一个小枕头在你的骨盆下面。鸡绳肌不如四头肌强壮，所以在用后曲腿器做腿部伸展时重量应当小一些。使你的骨盆平抵住凳子，向臀部方向抬起脚跟，直至双腿弯曲成90度角。用器械的把手杠或凳边为支持，保持双脚不要靠近身体。你应感到绳肌紧张。把负重降低到初始位置。想象作白天做25个俯卧撑闹坛上身。一段时间后，25个俯卧撑已很轻拍，因此作必须做25个以上，然后更多，如此继续，直到你做的俯卧撑数超过洛瓦的人口数。

做俯卧撑越来越容易是因为你的肌肉会增强力量以适应做俯卧撑的需要。但最终，你会达到一个递减点：你做的俯卧撑越多，对于锻炼肌肉的效果越差。你需要用举重练习来作为替换，以增加依肌肉的需求。同样的概念适用于你的小腿。每走一步路或每爬一级台阶你都在活动小腿肌肉。一般来说，这使你的双腿如此步调不变，以致于造成一种肌肉记忆，使其不会多用一分力气。但你需要的比步行要多，你得要增加负重的砝码。毕竟你的脚和踝部平均每天大约要负重200吨。为给你的小腿一些它们需要的挑战，应当做些小小的举重房魔术。小腿的肌肉以排肠肌，或称腓肌为中心。它是一块位于膝盖之下腿背部的肥厚肌肉。肝肠肌与比目鱼肌共同使你的脚向下伸缩，这有助于行走、跳跃和冲刺。比目鱼肌是靠近排肠肌的肌肉。小腿前部是常常被忽视的前胫骨肌肉。它纵跨胫骨区域，作用与排肌非常相像，不同之处在于它使脚向上伸缩，这同样也有助于行走。柔韧位 小腿伸展 首先高墙几步站立，双脚分开与肩同宽，左腿向前迈步，身体微育成一角度，手放在墙上。左膝弯曲，右腿伸开，膝盖挺直，脚底子放在地上。保持背部正直，脚尖向前，向

陆的方向推臀，同时使你展服的脚底紧挨地面不要离开。你应感到右腿的下半部分，特别是腿部被伸展开来。坚持。然后两腿互换，重复动作。

**练习** 这是对排肠肌的一种经典训练方式，首先两手各拿一个哑铃站立，双脚分开与肩同宽，脚尖应放在一个加重垫上，或放在一个高地几英寸高的平台上。脚跟放在地板上，哑铃放在体侧。以脚尖为支点全身上抬你会感到小腿紧张。在最高点暂停。身体应比正直站立时稍高。脚跟放下回到初始位置。

**站立使高** 这是用你身体的重量来练习排肠肌和比目鱼肌。这一练习不会让肌肉长块儿，而是增加你的爆发力。开始时轻松地做不超过60次沙地练习，最后，如果你的双脚变得有力，增加到180次触地练习。

首先身体正直站立，双脚与肩同宽，左臂放在体侧，右臂抬至头部上方，指向上方。膝部弯，但不能弯腰。突然向上跳起，用右手摸高处。尽量高地跳起，然后回到初始位置并重复，不过这次是左手上伸摸高。这个练习锻炼作的肢肌，它赢近你的胜骨。坐在一张桌子上，双腿悬空。把踝式负重袋会在脚上大约脚尖根部的位g。上体应保持正在，双手放在体侧，脚尖指向地面，保持绷直状态。四肢骨方向尽可能高地抬起脚尖。身体的其余部分应保持原来状态，但负重脚尖应向上向内举，直至触到胶骨侧面紧张。放下脚尖回到初始位置。

这么多器械，而别间又足这么少。选用哪一个器械？如果选择了一个四桶，又将如何使用，用由少次？别着急。认识到如何分配训练时间比你想象的要简单，这集中于一件事情：达到你自己的健身目标。但目标是什么？你是否知道？回答这些问题之后，我们才转入余下的问题。我们讨论了目标并阅读了研究成果，我们研究了整体状况并对整体状况做了众盘考虑。然后我们访约翰·格拉汉姆，一位注册的健康专家，宾夕法尼亚阿林顿运动卫生及人类行为中心的主任，帮助我们制订了适用5种不同健身目标的理想程序。只需找出适合你的程序，便可从现在开始进行锻炼了。

这一练习程序运用范围最广。因为许多人处于健康的灰色区域：他们虽没有特别好的体质，但也不是弱不禁风。通过这本书，我们已经了解健身如何帮助你取得心理和身体健康。如果你有更特殊的健身目标，例如为马拉松长跑或每天打篮球的夏天做准备，那么这一程序也适用于你。

**负重练习** 你需要知道两种常常要做的训练。一是腿部和拉式上身肌肉的运动（我们把这个称为程序A）。二是推式上身肌肉运动（程序四）。关键是两种训练方式一定要轮流进行。例如，如果你在第一个星期的星期一做程序A，星期三做程序B，那么星期五应回头做程序入下一个星期则颠倒顺序：首先在星期一做程序B，然后星期三做程序A，星期五做程序B。

这里列出每一程序包含的练习，后面是介绍怎样做这些统习的页码。我们还对每一练习做了关键提示：它是混合的（意味着同时运动几个肌肉群），或是特殊的（运动单一肌肉群）或者是躯干的（增强腰腹部力量）。这些目录在你忙于日常公务或增重之后仍要同样进行。你一定要按所列顺序进行锻炼。

**目性训技**

**程序A：腿部和上体肌肉拉式训练** 胆推举混合778页 负重伸腿特殊777页 后抽腿特殊778页 握理特殊781页 背阔肌下拉混合770页 屈身拉混合770页 杠铃曲收特殊749页 仰卧屈身躯干766页

**程序B：上身肌肉推式训练** 卧推混合762页 斜卧推混合 双省轮流坐式推举哑铃特殊759页 耸肩运动混合758页 三头肌自下拉伸特殊753页 背部上都伸展躯干769页

运算次数 每一练习的数目应随时间而增加。这里对出训练时每次应做的次数。

第一个月：一组，每组12次 第二个月：两组，每组12次 第三到第六个月：三组，每组10次 第七个月：三组，每组8次 第八个月：一组10次加三组6次 第九个月：三组，每组10次

在第一次会健身房时，确定你能举起并做12次的最大重量。这被称为你的12次极限。你应从这一重量的60%开始练习。用这一重量做4—6次训练，以混合练习进行，例如腿推举和卧推Z对特殊练习，如腿后由和杠铃由省，要做人次训练。至于躯体练习，在三次训练后就可增加重复次数。每次增加重量不要超过开始重量的5%。例如，如果你从100磅开始，那么可以在要求数量的训练之后增重到105磅。

**极高水平** 假如你已完成周个月统习并准备继续，那么祝贺你！可以花时间变换一下。向健身房里的专家咨询，让他告诉你进一步发展你一直在运动的肌肉的练习方法。假如你找不到专家，那么考虑一下由这本书或其他书提供的替换练习。然后在以后3个月内，重复第七、第八、第九个月的组数和次数。每3个月变换一下练习习惯，使上面描述的方法和你的保健专家为你做的计划，或者一本书里出现的练习方法三者轮流进行。

这个程序某种程度是周期性的。这一方法有规律地改变训练种类——练习，组数和重复次数——目的是有助于使你不会因过度训练而精疲力竭或受到损伤。 其他一些建议 1. 先要检查身体如果你过去有健康问题，或者已到中年甚至过了中年，并且已多年没有锻炼，那你应当在开始某一项目之前去看看保健医生。如果医生开了绿灯，再去求教职业保健人员，他们要有美国大学体育卫生专业的文凭，或者是注册的增进和保持健康专家。他应当有足够知识教会高危险的练习者正确的举重和呼吸技巧。

2. 适当休息格拉汉姆建议使用组和组之间1: 2或1: 3的运动一休息比率。即如果做一组动作花一分钟，那你应当在开始下一组之前有两到三分的休息。 3. 使训练结构化如果你已读过有关健康的基础和运动受伤那些章节，那你应知道在训练前后热身和伸展的重要性。我们会在下面反复说到整个训练的顺序。 ·积极的热身：首先是5分钟的轻微活动——定位蹬车，步行，慢跑，划船——使你的血液流畅，肌肉发热。 ·伸展：接下来是5—10分钟上体和下体的伸展。 ·负重练习：上述必做的练习应当用30—45分钟。 ·有氧练习：如果你想在同一节中既做负重又做有氧练习，那么时间是你做完30分钟训练之后。

使身体凉下来：做5分钟轻微活动逐渐使身体接近休息状态。 （再次）伸展：每次5分钟，使你不至于疼痛和肌肉发但。 如果在不练习的那些天做心血管的练习，行吗？没问题。一无着重举重，另一无着重跑步或骑自行车，每天用45分钟而不是75分钟。每天仍要热身，伸展并使身体凉下来。 从练习中受益如果一段时间后你觉得压力太大，可改变计划着重于综合练习。这些练习会同时增加不同肌肉群的力量。如果你做不了腿后曲和展腿，那就做腿推举。格拉汉姆认为，这能使全部腿肌得到运动。 卧推是综合练习的另一例子。这个练习虽然主要针对胸部，但对三头肌和前肩部也有好处。如果完成综合练习后还有时间，可以考虑做些锻炼单一肌肉群的练习，例如杠铃曲臂，三角肌下拉及侧后举等等，这也是格拉汉姆的意见。 有氧练习 虽然快节奏的负重练习对你的心血管系统不无益处，你仍需要在健身计划中加入一些有氧训练项目，从而确保你的心和肺健康。根据美国运动卫生学会的意见，为了总体的健康，应把负重练习与每周3次20—30分钟的心血管练习结合起来。 强度水平 在有氧练习中，你通过心率测量强度。你需要以此计算确定你的训练心率范围。然后要熟悉怎样数脉搏（我们在前面章节已教过怎样做），除非你想买一个心率器（这主意不讲）。 在健康的基础一章中，我们已教过如何算出目标心率。但为简略起见，用下面的计算公式：220减去你的年龄，然后乘上你想要的心率与平静状态下的原心率百分比数值。即，对一个40岁的人来说，如果想保持他的心跳在其平静时最大心率的70%—80%，那么其心率底线是： $(220 - 40) \times 0.7 = 180 \times 0.7 = 126 \text{ 次/分}$  其心率上线是： $(220 - 40) \times 0.85 = 180 \times 0.85 = 153 \text{ 次/分}$  练习选择

你选择的正是你所做的。有氧练习的口味种类之多可以与领带的不同口味相提并论。下面只是部分消耗热量话多的活动的清单。给出的消耗大卡数以154磅的人每小时的消耗量为准。 野外滑雪，每小时5公里700 跑步，每8分钟1英里700 骑车（固定车），每小时15英里655 步行，每小时5英里555 游泳（自由泳），每分钟45码540 步行旅行（负重20磅），每小时4英里450 有氧舞，中等强度350 程序二练肌肉块 对有些人来说，更大似乎总是更好。正是这些家伙得要这样一种高强度的力量练习程序。不过首先要说明：每个人的身体都不一样，不管你做得多么努力，你的肌肉总要长到极限。不要有一些不现实的想想法。最重要的是达到你的最大潜力。 为什么要尝试每天做肌肉练习？因为只要正确地做了，就会有满意的收获，平均来说，每个人的肌肉组织在尺寸上都要增加40%，因此很容易看到长进。 然而，代价也很高：每周四节负重练习，其中插入三节有氧练习。假如你真想锻炼你的肌肉块，那么下面就是方法。 负重练习 同总体健康训练一样的提示用在这儿的有：看医生，获得专业帮助，逐步发展。这个练习亦遵循热身、伸展、负重、有氧训练、凉身和伸展这样的顺序，这同样也在总体健康程序中说过。但因为要着重发展肌肉，有氧部分已被缩短到20分钟。 奇怪！你要做的竟与那些做总体健康训练的人做的一样，要学会两种习惯。应按表列的顺序进行。 程序A：四角和拉式主体肌肉练习 腿推举778 再 负重伸腿777页 后曲腿778页 提座781页 四头肌伸展776页 屈身拉770页



杠铃曲收749页 仰卧屈身766页 程序B：上体推式肌肉练习 卧推762页 斜卧推 双臂轮流坐式推举哑铃759页 耸肩运动758页 三头肌向了拉伸753页 哨部上部伸展769页 不同之处是你一局应做四节，而非三年，同时作将看到，你会用不同的方式举重。另外，你要两种程序交替。一种方法是：周一和周四做腿部和拉式上体肌肉练习，周二和周五做上体推式肌肉练习（程序B）。这是我们下面所使用的方法。最后要注意的是：这一程序初看起来显得复杂。这是因为每天和每一训练的方向改变了。我们建议你坐下来用笔写出一个月的训练安排或程序交替的细节。然后在训练时把它放在你面前的夹子上。按程序进行和你的进步将使这一工作更容易坚持，从而也更令人愉快。训练次数 每次训练中，每个练习做三组，但应以周为单位改变每组的次数。第一周每组12次；下一周，10次；再下星期，8次。然后重复。次数多少 作会在三个层次上交换训练与训练之间的强度：轻重，中量和重量。例如，如果你在周一用较量，那么周二是中量，周四重量，然后在周五回到较量。下一周，你要从中星开始继续这一循环。三周后，开始从另一重量转换，但是在更高水平上。例如，如果你在第一个三周循环中从轻量开始，那么下一个三周循环你将从中量开始。这样，你将完成一个9周训练。为何要不断变换？因为你不想每次和每个练习中以极限训练。如果这么做了，身体就没有时间恢复，并很容易受伤。最后，你要知道每次训练负重多少。方法：在记初三周决定作在重复次数水平上的最大重量。例如，第一周的第一天，你可以决定你能以110 \$ 最多做12个卧推。下一月，你可以决定你能以120磅做卧推10次。第三周，你可以8次做权限重重140磅。写下这些数字，因为这将是你的起点。那么如何计算每次训练的重量呢？下面是一些公式。十二次的同次 轻量：你12次极限的沙%—65% 中量：你12次极限的75%—85% 重量：你12次极限的90%—100% P决的同农 轻量：你10次极限的70%—75% 中量：你10次极限的80%—90% 重量：你10次极限的95%—105% 八次的同农 轻量：你8次极限的80%—85% 中量：你8次极限的90%—95% 重量：你8次极限的105%—110% 下面是一个9简练习的例子，项目是卧推以上述所举的重量为起点。你会发现每9周之后，仅常训练的循环又回到其起点。第一周 一轻量12次二中量12次85磅四重量12次五轻量12次对磅第二周一中虽10次H重量10次115磅四轻量10次五中是10次100磅第三周一重量8次H轻量8次115磅四中悬8次五重量8次150磅第四周一中全12次H重量12次100磅四轻量12次五中至12次85磅第五月一重量10次H轻量10次85磅四中量10次五重量每次115磅绍大局一轻量8次Th中量8次125磅 四重量8农 五轻量8次115磅 第七周 一重量12次H轻量12次70磅 四中量12次 五重量12次100磅 第八周 一轻量10次 二中量10次100磅 四重量10农 五轻量10次85磅 第九周 一中虽8次 二重量8次150磅 四轻量8次 五中量8次125磅 保证休息时间。经过艰苦训练之后，你的肌肉需要休息，正像你经过艰苦劳动后要休息一样。“训练计划中最重要的部分是标出休息的时间。”R. N. 伯尔说。他是宾夕法尼亚州加利西尔的一位注册个人保健训练师和训练代理人。格拉汉姆建议在同一肌肉群的高强度练习之后，要有48—96小时的休息。一周4次的计划中，在同一肌肉群的训练之间已有72小时休息。与朋友一起练习。发展肌肉的负重练习是高强度的训练。有一位训练伙伴有两大好处：你们可以相互照应，主要是为了安全；你们还可互相激励。在朋友激励下，很难错过一次训练或偷懒。正确固定身体。安全地使用健身房设备，尤其在你以大重量训练时。不论任何时候，只要你做每组少于8决的混合练习，即真正练出极强力量的练习，就一定要系上一条举重腰带，以稳定你的后腰。格拉汉姆建议，也可在做举杠铃或哑铃过顶或做下蹲动作前系上举重带。改变你的饮食，一旦进入高强度的负重训练过程，你就需要某种程度上改变你的饮食以补充体力。关于训练饮食有一整套科学方法，这里把它压缩为最基本的几条。总体上增加热量摄入。因为没有一种秘密的公式能确切算出需要的大卡量，威纳·W. 康贝尔提议用一种粗略的计算方法，就是吃到能保持你的体重稳定即可。康贝尔是生理学博士，帕克大学宾夕法尼亚州分校诺尔生理学研究中心的一位生理学家。既然一周4次的锻炼将消耗更多热量，并且仅仅是锻炼肌肉也要消耗更多热量，那么你必然要多吃才行。增加糖类摄取。糖类为训练提供能量。彼德·雷蒙认为，每5磅身体重量要有11—13克糖类支持。雷蒙是俄亥俄肯特州立大学

的应用生理学教授、生理学博士。

·获得足够的蛋白质。蛋白质提供了长肌肉的原材料。雷蒙博士认为，每5磅身体重量要有4克蛋白质支持。

·把加餐分散到全天的各个时候而不是集中一次猛吃。康贝尔博士建议，可以吃些诸如香蕉和燕麦粗面包之类的健康小吃来达到这个目的。

程序三减肥

为什么用海格利斯①打扫国王牛厩12倍的力量也难以减去几磅重量？是否你宁愿用牙刷去打扫国王的牛厩也不愿控制饮食？

唉，兄弟，还是收起你的牙刷吧，减重并不一定要这么艰难的。这归结为一件事：消耗摄入的多余的热量。也归结为两件事：适当节食，增加锻炼。许多练习方法可以成为诀窍；下面是可遵循的一些指导。

练习

减脂练习程序几乎都强调要在有氧条件下。有氧练习是最好的，因为在此条件下是消耗脂肪来提供能量的。研究已经显示，在中等强度的步行练习的第1个小时，约50%的能量来自脂肪。到第3个小时，如果你仍在运动，则来自脂肪的能量增加到70%。做有氧练习促进你的新陈代谢，意味着甚至训练结束后，你的身体仍在消耗热量。有氧练习的典型例子包括跑步、骑车、划船、越野滑雪、网球和板球。

但仅仅因为有氧练习是与脂肪战斗的原子弹就放松负重练习是不对的。威纳·威斯特科特是基督教青年会和其他一些国际组织的训练顾问，生理学博士；他做了一项研究，跟踪调查313个减肥的人，他们同时节食，做力量训练和有氧练习。8周后，他们减掉8磅脂肪，并增加3磅肌肉，净减重5磅。但那3磅肌肉都是无脂肌肉，无脂肌肉一天比一天消耗更多的热量，将来更容易减重。因此可以在有氧练习中一周增加3书负重练习，按照上述总体健康程序提供的办法进行。下面是有助于你痛击肥胖的另外一些练习提示。

达到你的最小忍耐限度。如果你过胖，很可能因为你不是是一只健身鼠。因此在与脂肪战斗时，做些平衡和保健练习以使你更有效地减重是很容易理解的道理。变换饮食也不要单独进行。格拉汉姆说，目标乃是一周3次20—30分钟最小忍耐限度的有氧练习，并努力坚持做些负重练习，一旦你适应了这一套东西，保健水平也提高了，就开始一周4次或更多的最大限度消耗脂肪运动。

得到85%的解决。格拉汉姆建议，为使你的减脂有氧练习最有效，应运动至保留心率的70%—85%。初学者应以70%为目标，已经有所适应的人应达到85%（如何决定你的最大心率和训练限度的一些细节，见本章前面部分的程序一）。

坚持3个月。3个月是大多数训练程序的一个关节点，威纳·C. 米勒认为，他是生理学博士，布鲁明顿印第安那大学运动学助理教授，也是大学减重诊所的主任。如果你过去能够坚持，那么保持这一程序会变得容易一些。

饮食

头号敌人是脂肪，这似乎显而易见。但我们还没讲到在你耳边或胃里的脂肪。我们会讲到你食物中的脂肪。大多数20岁—70岁的人35%的热量来自脂肪，这超过了政府介绍的30%的比例。

下面是一些与体重斗争的关于饮食的建议。

遵循与脂肪战4的4个原则印第安那大学的研究者发现了四个简单的步骤以保证减去脂肪的同时，不必忍受恶劣的饮食。如果你忠实地遵循这些原则，你的饮食将会是很健康的。

·不要用油做饭或用油炸食物。

·不要在食物中增加黄油制品。

·保证每日的饮食低脂肪。

·只吃红色的瘦肉、鱼类和不带皮的禽。

注意蛋白质的摄入高蛋白的食品，尤其是肉类，常常富含热量及脂肪。你身体不能消耗的蛋白质也会转化为脂肪储存。营养专家建议蛋白质不要超过总热量的10%。然而，许多人已超出了这个范围。

对碳水化合物尽管放心吃大量的碳水化合物会使你的肠胃饱满，因此你不会再要求同样多的脂肪。它也是身体里消耗最快的能量形式，而且不容易转变为脂肪。这就意味着增加碳水化合物的摄入可使你减少对脂肪的需求并提供锻炼所需的能量。

专家建议我们每日总热量的至少60%应来自碳水化合物。然而，我们大多数人却只有40%。碳水化合物的最好来源：水果、蔬菜及所有的谷类。

程序四耐力

有两种耐力：肌肉耐力和心肺承受力。肌肉耐力意味着你整天的在天花板上画画不会感到胳膊像是要垂下来。心肺承受力意味着你爬上六段楼梯后不会感到心跳过快或肺部膨胀。

两种耐力可以通过被称为循环训练的方法获得。循环训练的命名是因为它在一个动作中包含两种训练；一种针对肌肉，一种针对心肺系统。循环训练的概念也很简单，你以极快的频率多次举重，从而同时对肌肉和心肺提出挑战。

虽然有氧练习对先前的程序都很重要，但在耐力

训练中尤其关键。因此不能忽视程序的这一部分。每周至少进行3次30分钟的有线练习。

所有的训练，无论在举重房还是在自行车座上，都有一个基本模式。负重和有线训练混合练习循以下顺序：积极的热身，伸展，负重练习，有氧练习，冷身，轻微的伸展。负重练习 练习肌力的关键是保持较快的频率。莫斯科艾达华大学的研究者发现，组与组之间休息15秒最合适，但一般来说，不要超过15秒。 信论练习 你要做的许多练习与其他程序中的差不多。不同之处在于你每次要做同样的练习，而且每一练习只做一组。（“做一个循环”意味着快速连续做完清单上的每一练习。） 按下列顺序做十个举重练习。 背部上都伸展769页 ·腿推举778页 ·后举腿778页 ·卧推762页 背阔肌下拉770页 双臂轮流坐式推举哑铃759页 杠铃曲收749页 三头肌向下拉伸753页 仰卧屈身766页 重复次数 按以上的要求，每一练习只做一组，每组8—12次。两个例外，背部上部伸展和仰卧屈身每组做15—25次。记住：马上从一个练习转入下一个练习，中间只有15—30秒的休息时间。如果照此办理，那你的心和肺就会和肌肉一起得到锻炼。 每周循环3次；一、三、五的顺序较好。怎样进行？ 第一个月，每次只做一个循环。 第二和第三个月，做两个循环。 第四个月起，三个循环。 七个月之后，咨询专业保健人员，帮你制定一个替代循环。然后每三个月一次互换两个程序。 1. 48小时的间歇卡洛斯·德杰瑟斯说，两节训练之间至少应有48小时使肌肉恢复。德杰瑟斯是世界健美冠军，也是一位福吉尼亚州里上满城的健美教练。这个恢复期对于确保肌肉接受下一次训练至关重要。 2. 自己调节频率。每次重复用二线三秒钟完成推举。然后用3—4秒钟回到初始位发，格雷汉姆建议。自然我们也曾见过以最快速度练习的人，他们不断嚎叫，前额都快爆裂了。这是错误的。标准是平稳地推举，平静，中速2同时养成良好的呼吸习惯（通常意味着每次举起时呼气，落下时吸气）。 程序及其韧性 柔韧性极其重要却常常被忽视。它应当列入你曾做过的每一项健身练习。这里是一个全身伸展的惯常练习，涉及身体的每一部分，并提示一些关于柔韧性的要点。按所列顺序进行。 韧带练习 ·转动头部的运动颈部757页 ·双臂过头肩部伸展运动肩757页 ·胸部伸展肩和胸761页 ·扭脊背和臀773页 ·交叉屈腿踢小腿和跟位773页 ·四头肌伸展大腿776页 ·跨栏运动员式伸展下背部和鸡绳肌777页 如果你的目标是更好的柔韧性，应把伸展看作训练项目，而不是热身。这意味着每次伸展训练之间要有一个简单的热身，以使你的肌肉做好活动准备。这样的热身，威德·A·里列加认为是做5—10分钟的有氧运动，如原地跑和跳绳。里列加是马里兰州比瑟斯达的健康科学公益大学的博士。热身之后再轻微伸展，准备开始运动。 现在准会集中全部精神和精力做伸展练习，并始终记住里列加博士的下述提示。

不要超过傅雷的门批我们大多数人伸展时达到了可以伤害自己的程度。伸展专家——舞蹈者，生理学家，知道你不应达到这种程度。实际上，伸展到可以坚持的程度，而不是感到疼痛的程度。不要有弹性和急切的动作伸展，否则你就不是展开肌肉，而是展开了受伤的可能。 坚持保健专家建议坚持伸展20—30秒或更多一些。实际上，康威的中阿塔萨斯大学的研究者发现30秒伸展对发展腿的柔韧性最为理想。他们把57人分组，安排他们6周内每周5次做伸展训练，一组伸展15秒，一组30秒，另一组60秒。伸展30秒的那一组人获得更好的柔韧性。 起动很慢，然后才见效。伸展就像举重一样，不可能一夜之间便出现奇迹。如果你刚开始，那么清缓慢而渐进的进行，循序渐进地增加每节练习的长度。每节伸展4次，中间短暂休息。每天坚持，周末也不例外。可能经过几个月你才会感到进步，你也许永远不会像普鲁泽尔人那样脱离日常工作加入狂欢。你将会看到进步。只要努力，你就能感觉到这种进步。

图书在线扫校

亦凡公益图书馆(Shuku.net)回目录