

人体生命历程与人体元素的秘密

王佳

哈尔滨医科大学附属肿瘤医院

Hi！大家好，今天给大家带来的是人体生命历程的奥秘和我们需要的营养能量元素。那么人体都经历了哪些历程，我们是怎么到这个世界上来的，又终将去往何处呢？我们一起来看看吧.....

生命的历程分为遗传—基因—染色体—妊娠期—分娩—婴儿期—幼儿期—学龄前期—少年—青春期—青年—中年—老年—死亡。

小孩子的某种特性之所以与父母相似，主要是因为遗传精灵转移到了小孩子身上，所以父母是双眼皮或者皮肤颜色会遗传到孩子身上。如果遗传是货物，那么基因就是船只，遗传信息是依托某种物质进行传递的，针对这种物质，1909年丹麦遗传学家提出了基因的概念。当受精卵形成时，遗传基因序列会按照遗传的秘密指令，依照时间顺序和构成方式，逐步完成胎儿的发育，接下来我们看看人类初步形成——胎儿

小小的胎儿会在妈妈的肚子里度过生命的第一个阶段，这个阶段就是妊娠期，约为9个月。胎儿会通过脐带从母亲的血液里吸收养分和氧气，又把自己体内产生的废物由脐带运送到胎盘，最后由母亲排出体外。过了9个月的孕育我们就迎来了人生的婴儿期。

我们一般说的婴儿是1周岁以内的孩子，在这个阶段孩子生长发育特别迅速，是人一生中生长发育最旺盛的阶段。在这一年中，婴儿会牙牙学语，甚至会站立或者走路。度过了婴儿期，孩子的生长发育迅速就会有所减慢，这期间孩子的语言及动作能力发展较快，对周围事物产生强烈的兴趣，喜欢模仿成人的举动，有强烈的自我意识，喜欢独自活动，就好像大家所说的孩子只要大一些了就会有自己的活动范围不需要大人了，小孩子有小孩子的快乐城堡乐园。

青春期是人一生旅程中最美好的时期，它充满朝气与活力。这一期间，无论男孩还是女孩，性格、内分泌及心理等方面都会发生巨大而奇妙的变化。女性进入青春期，外貌特征就发生了巨大变化，月经初潮是女孩青春期的重要标志。男孩进入青春期，除身高、体重猛增外，肩会变宽、骨盆变窄。

人体是由细胞构成的，细胞就像将军和士兵来保护咱们的健康，细胞靠什么来存活，并储存力量的呢？那就是糖类，也就是我们常说的碳水化合物，碳水化

合物是构成人体必不可少的重要成分，也是一切生命维持生命活动的所需能量的主要来源，糖类物质的主要功能是为各器官进行各种活动提供所需的能量，维持人体正常生命活动。人体中主要的糖类以糖脂、糖蛋白和蛋白多糖的形式存在。

接下来我们再来看看脂类。脂类物质在人体内主要作为细胞中储存能量的成分，或者是细胞膜的成分，它们还可以合成脂肪链构成细胞的骨架结构。脂类是人体含量最多的物质，也是人体内储存能量的主要物质。脂肪还有保护内脏器官，维持体温恒定的作用。类脂主要包括磷脂，糖脂，脂蛋白及类固醇，其中磷脂是构成细胞膜的重要成分，在脑、肺、肝脏、肾脏、心脏中含量较多。

蛋白质是生命的物质的基础，没有蛋白质就没有生命，因此它是与生命和各种形式的生命活动紧密联系在一起的物质，一个 60 kg 重的成年人，其体内约有蛋白质 9.8 kg，（蛋白质约占人体重量的 16.3%），有 3% 的蛋白质用于每天的新陈代谢更新，而大部分用于合成新的蛋白质。

关于水。人体的这个大城堡最关键的运转物质就是水，水是维持生命最重要的物质，也是人体中含量最多的物质，水是细胞内的良好溶剂，可以将营养物质转送给细胞，同时把代谢废物运走。另外水还具有调节体温，润滑等功能。人体中的所有生命活动，都是在水的参与下进行的，经科学测定，一个身体质量为 70 kg 的成年人，分布在各种组织和骨骼中的体液达 45~50 kg，占总体质的 65%~70%。

小贴士：正常人每天喝的水应该达到 3 000 mL 左右，在小便频、虚汗多、血液易凝的夜晚也要适当饮水，人体如果能够足够补水会延缓衰老，增加新陈代谢。

关于维生素。维生素也是人体必需的营养元素，它既不参加机体的组成，也不能提供能量，并且在人体内不能合成，或合成量不能满足人体所需，但是它们却是人体内不可缺少的物质。那么谁发现的维生素呢？让我们一起来看一下，1912 年可西米尔·冯克在糙米中发现一种维持生命的物质，这种物质的量虽然很少，却是人和动物生长所必需的，冯克建议将其命为“生命胺”。大多数维生素机体不能合成或合成量不足，因此必须通过饮食获得，虽然人体对维生素的需求量很少，但是一旦缺乏，就会引发相应的维生素缺乏症，对人体健康造成损害。