

疾病控制及卫生管理丛书

季节性疾病防治

主编：崔力争 侯雨丰 霍 伟



吉林大学出版社



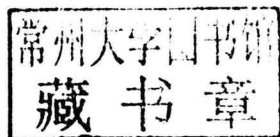
季节性疾病防治

组织编写:河北省预防医学会

卫生监督专业委员会

主 编:崔力争 侯雨丰 霍 伟

名誉主编:杨永朝



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

季节性疾病防治 / 崔力争等主编. —长春: 吉林大学出版社, 2010.10

(疾病控制及卫生管理丛书)

ISBN 978-7-5601-6202-7

I. ①季… II. ①崔… III. ①季节病 - 防治 IV.

①R442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191079 号

书 名: 季节性疾病防治

作 者: 崔力争 侯雨丰 霍伟 主编

责任编辑、责任校对: 孟亚黎 樊俊恒

封面设计: 崔倩

吉林大学出版社出版、发行

石家庄绚彩印象数码快印有限公司

开本: 880 × 1230 毫米 1/32

印刷

印张: 9.5 字数: 243 千字

2010 年 12 月 第 1 版

ISBN 978-7-5601-6202-7

2010 年 12 月 第 1 次印刷

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn



简 历

崔力争，男，1956年3月出生，河北省清河县人，中共党员，主任医师，1977年9月毕业于山西医学院卫生系。现工作单位：河北省卫生厅卫生监督局信息宣传处；通讯地址：河北省石家庄市和平西路428号；电话：0311-87045614；13933000120；电子信箱：Cuilizheng@yahoo.com.cn 邮编：050071。

毕业后去上海医科大学等单位进修学习三年；1987-1989年在河北省职业病防治所任劳动卫生科副主任；1989年2月至1993年2月任中毒、监督、尘肺监督科主任；1993年3月任劳动卫生监督科主任；1994年任尘肺监督科主任。从事职业性肺病防治15年，编辑工作15年。工作中获得河北省科技进步奖和省医学科技进步奖等共10项。撰写论文100余篇；发表科普文章300余篇；主编著作30余部（含专著）；多次在本省讲学，外省讲学10余次；参加国际学术会议6次，国内学术会议30多次。

社会兼职等工作：1.河北省预防医学会常务理事。2.中国人才研究会安全工程人才专业委员会高级委员。3.职业与健康杂志编委。4.医学动物防制杂志副主编。5.河北卫生监督与健康杂志常务副主编。6.河北省医疗事故鉴定专家库成员。7.河北省卫生系统科技成果鉴定评审专家。8.河北省科技期刊编辑学会理事。

前 言

赤、橙、黄、绿、青、兰、紫七色相连；风、寒、暑、湿、燥、火六因致病。气候与人体健康的关系早已被古人认识。但现代人或青年认识了多少？掌握了多少？确实是一个问号。春瘟、夏热、秋凉、冬寒这种气候的快变、突变、慢变、恒定是否在南北方、不同年龄、性别的人中都能掌握和适应，实际也是一个未知数。本书想使其大未知数减小，使人们对气候与健康的关系有所了解，以利于更多的人在四季中加强自身保健或防护，以利于达到风来祛风，寒来散寒，暑来防暑，湿来排湿，燥来解燥，火来灭火的目的。使人们在有利于长寿的环境里达到像桃花一样争艳于春日，像荷花一样爱上了夏天，像菊花一样喜欢秋天，像梅花一样在腊月盛放。这就是作者为百花盛开所贡献的一粒肥和一滴水，为读者奉献的一个举动。

春温夏热有疾病，秋凉冬寒也发生。一年三百六十五，康人不愿与病伍。四季为啥发生病，此类知识见书中。该书得到了河北省科学技术厅的大力支持，并定为河北省科普重点活动与科普展教资源开发原创及资源项目；还得到了吉林大学出版社的支持，在此一并致谢。

该书虽然是再版,但做了较大的修正及调整,调到了 110 个小问题。希望读者能喜欢这一粒肥和一滴水,那怕这一粒肥及一滴水马上或直接对你暂时无用。

主编:崔力争

2010 年 12 月

目 录

第一章 春天对疾病的防治	(1)
1 春天从哪一天开始	(1)
2 气象环境、气候与疾病	(2)
3 中医古人对“六气”的认识	(6)
4 春节饮食与防病	(10)
5 吃甘蔗中毒的防治	(11)
6 春节饮酒中毒的防治	(13)
7 春天为何宜多吃黄豆芽	(14)
8 为啥春季要多吃蔬菜水果	(15)
9 春天要注意治防哪些病	(17)
10 肝炎病人春节期间怎么办	(18)
11 春天溃疡病的防治	(21)
12 春季呼吸道传染病的防治	(27)
13 春天为啥易得气胸	(29)
14 流感的防治和疫苗接种	(31)
15 板蓝根为啥在春季用处大	(33)
16 流行性腮腺炎的防治	(35)
17 春季结膜炎的防治	(37)
18 春季鼻出血的防治	(39)
19 春季蔬菜日光性皮炎的防治	(40)
20 春天易患的皮肤病与防治	(41)
21 春天易患的麻疹病	(45)
22 多发性神经疾病与春天的关系	(49)

23 地方病——大骨节病的防治	(53)
24 春天没病多设防	(62)
25 春困的预防	(64)
26 春耕季节要注意哪些卫生问题	(64)
27 春游的安全与防病	(65)
28 绿化与人体健康	(68)
29 春天灭鼠与防病	(72)

第二章 夏天对疾病的防治 (76)

1 夏季疾病的防治	(76)
2 发生溺水的防治	(79)
3 痄子的防治	(81)
4 中暑的防治	(83)
5 孕产妇和老年人中暑的防治	(86)
6 新生儿中暑的防治	(89)
7 农民中暑的防治	(90)
8 夏季痢疾的防治	(92)
9 夏天吃剩饭菜致病的防治	(95)
10 喝饮料与健康的关系	(98)
11 夏天增加吃蒜和醋的量能预防疾病	(100)
12 使用风扇空调带来病症的防治	(104)
13 夏天失眠的防治	(107)
14 洪涝灾害后疾病的防治	(110)
15 雷雨季节防雷击	(144)
16 火灾的自救和预防	(144)
17 农民收麦时的安全防护	(148)
18 夏季高热是何病 应注意鉴别	(149)
19 烧、烫伤的防治	(151)

20 农村婴幼儿农药中毒的防治	(152)
21 农药中毒后的自救	(153)
22 老年慢性阻塞性肺疾病的防治	(154)
23 春夏咳嗽的防治	(154)
24 低气压天气防治出血	(157)
25 夏季对结石的防治	(158)
26 夏季染发过敏的防治	(159)
27 拖鞋皮炎的防治	(160)
28 夏季谨防宝宝七种疾病	(162)
29 交警在夏季的疾病防护	(164)
30 驾驶员夏季行车疾病防治	(166)
31 夏季药浴疗法与疾病防治	(170)
32 夏季门窗开关、降温与健康的关系	(171)
33 全球变暖与人体健康的关系	(172)

第三章 秋天对疾病的防治 (174)

1 秋凉与防病	(174)
2 秋风与气管炎	(175)
3 空气湿度与呼吸道疾病	(179)
4 接种流感疫苗的时间与好处	(181)
5 三类病人更要防“秋冻”	(182)
6 秋季怎样防治菌痢	(184)
7 小儿秋季腹泻的防治	(190)
8 蘑菇中毒的防治	(193)
9 霉变花生与健康的关系	(196)
10 吃柿子与健康的关系	(198)
11 吃南瓜有哪些好处	(200)
12 流行性乙型脑炎的防治	(201)

13 儿童手足口病的防治	(204)
14 秋天过敏多见的病因与防治	(206)
15 谷痒病的防治	(210)
16 怎样预防秋忙性手外伤	(211)
17 秋季怎样护养鼻唇及防红眼病	(213)
18 利用秋季的花果养生保健	(216)
19 秋天登山好处多	(217)
20 更换季节时当心季节疾病	(218)

第四章 冬天对疾病的防治

(220)

1 冬季感冒的预防	(220)
2 甲型 H1N1 流感的防治	(222)
3 哮喘病的防治	(226)
4 肺气肿的防治	(229)
5 掸尘致病的预防	(231)
6 冬季肺心病的防治	(232)
7 慢性支气管炎的防治	(235)
8 冬季冠心病的防治	(238)
9 高血压病的防治	(241)
10 冬季老胃病的防治	(251)
11 冬季老年人要防治几个常见病	(253)
12 寒冷季节骨折的防治	(254)
13 关节炎的防治	(256)
14 下肢静脉曲张的防治	(264)
15 冬季手足裂和冻疮的防治	(267)
16 冬季冷水洗脸与健康的关系	(268)
17 热水瓶及火烫伤皮肤的防治	(269)
18 冬季蒙头睡觉与健康	(270)

19 冬季取暖要防煤气中毒	(271)
20 气候与着装	(273)
21 冬季行车与健康	(274)
22 吃羊肉与健康	(275)
23 冬季锻炼与健康	(276)
24 麻将综合症的危害及预防	(279)
25 气候与行为的关系	(281)
26 气候变化对人类的影响	(282)
27 过年(春节)与健康	(285)
28“健康预报”非常必要	(287)
结束语	(287)

第一章 春天对疾病的防治

1. 春天从哪一天开始

季节按照中国农历传统的说法,春天是“从立春到立夏”,立春是阳历2月4日,立夏是5月6日。这样以来春天便是从2月4日到5月6日。

在我国古代还有一种传统的说法,春天是指农历1、2、3月。农历1月称“初春”、“元春”,2月称“仲春”或“早春”,3月称“阳春”或“季春”、“暮春”。在古代是以立春为春节,后来改为正月初一为春节。

科学的还应算是“气候学”上的分法。气候学上规定:平均温度在摄氏10度到22度,算是春季的标准温度。这就是说,它是按天气的冷热来划分季节的——温和的气候算是春,炎热的气候算是夏,凉爽的气候算是秋,寒冷的气候算是冬。常提的是:春温,夏热,秋凉,冬寒。

地球上各地冷热相差悬殊:当东北正是滴水成冰时,南方却温暖如春。如按气候学上的规定来划分春天,那么福州的春天大约从10月18日就开始了;广州大约是11月1日左右;上海大约是4月26日左右。至于“四季如春”的昆明,就无所谓“春天从哪一天开始”,因为昆明全年最冷的1月份平均温度是9.6℃,最热的7月份平均温度是21℃,可以说全年都是春天。从全国范围来说在4月份大部分地区都已进入了春季,例外的只有华南已进入夏季,而青藏高原和东北仍是冬季。近些年来各地也有打破常规的气候发生,全球变暖似乎成了气候发展的趋势。

上述情况对六因(风、寒、暑、湿、燥、火)致病及时间、地理和条件等多种因素致病能予以全面考虑,利于驾驭气候变化规律,为个人和他人或群体防病治病保健服务。

2.气象环境、气候与疾病

近几十年来,许多国家都在积极探索气象环境、气候与人类健康的关系,弄清了诱发许多疾病的抽象环境因素,并根据这些研究制定了一系列有效的防范措施,以减少因气候变化而对人体健康造成的危害。

气象环境因素引起的疾病大多具有季节性,天气陡然变化时,往往在几天内骤然增加许多感冒、哮喘、呼吸道感染、胃溃疡穿孔以及咯血的病人。这种现象主要是由于机体难以随气候的变化及时调节而诱发出的疾病。医学科学研究不仅已经证实了风湿性关节炎与天气有关,而且还发现高血压、冠心病每到秋冬时节的发病率骤增;虽然在春季也可见到,或有的地方还会多见,但哮喘病多发生在阴冷干燥的寒冬季节;偏头痛大多出现在湿度偏高,气压陡降,风力较大之时,特别是春季。造成这些病症发生的主要原因,有人认为:一是大气压的落差引起了机体组织变化;二是大风中的超低频振荡,对人体中枢神经产生了不良影响。使之出现头痛、心悸、忧郁、焦急的症状;三是在大气中上层电位差增大,从而造成周围环境容易产生电场和磁场,使人体植物神经系统失去平衡,造成内分泌紊乱而引起精神紧张、情绪沮丧及心理疲劳等。

鉴于气象环境与健康的关系,用气象观测资料结合疾病特征,发布“健康天气预报”,既有利于提醒患者采取积极的预防措施,又有利于医务人员有针对性地做好防治疾病的准备。目前,国际上如:德国、日本、俄罗斯、美国等国的气象部门与医疗部门合作,通过电台、电视台发布“医学气象预报”,让人们提前做好防病准备。我国的一些报刊、电台、电视台也开始了不定期地结合季节性变化介绍有关季节性疾病防治的小常识,这对人们预防气象环境疾病起到了很好的作用。

有人在近年分析了气象环境影响疾病的主要类型和特点,在此基础上,对发病率与气象要素的线性、非线性、阶段性和不同时间段的相关特征及其与气象环境影响的关系进行了分析。分析结果表明:气象环境对疾病的影响特点同发病率与气象要素的相关特征有关。受同类气象环境影响的疾病,发病率与气象要素的相关特征相同;受不同气象环境影响的疾病,发病率与气象要素的相关特征也不同。

生活在大自然中的人类,离不开大气,地球大气有张多变的脸谱,时而气压骤降,热浪滔滔;时而气压猛增,寒流滚滚。大气的无常运行,时序上的寒来暑往,形成了气象万千的自然现象。这不仅关系到人类的生产和生活,也同人们的健康息息相关。

天气的转变会引起人们自我感觉的异样,例如,人们感觉到“骨头痛”、“困倦”、“烦躁”时,常常预示着要变天了,而患有关节炎的病人,则由于能预感天气变化,常被人趣称为“小气象台”。

天气对人体的影响不仅是一些感觉上的不适,它还会使一些慢性病复发和加重,这与气象条件影响人体植物神经和内分泌系统的功能有关。冬季易发溃疡病,天气剧烈变化时关节炎、陈旧性骨折和软组织损伤的疼痛加剧,寒流侵袭时导致冠心病、气管炎、青光眼病症加重,天气骤变导致年老体弱的老人死亡。现在许多人明白了这样一个道理:“天气是老天爷给你的,它就是老天爷的表情。生活在老天爷的怀抱里,你就得学会欣赏老天爷的各种表情并要想法适应它。”

气象条件与疾病的关系可以是直接的,也可以是间接的。气象要素作为发病的直接原因如冻伤和中暑,冬天雪地大量紫外线反射,照射人的视网膜致人雪盲;间接原因,则是作为一个非特异刺激促进疾病复发。研究表明,气象因素可影响人体的抵抗力,因而许多疾病具有明显的季节性,与天气的周期或非周期变化有密切的关系,乙型脑炎(乙脑)多发于夏、秋季节;麻疹、流行性脑膜炎(流脑)、猩红热多流行于冬春季节;其他一些疾病的

发生也有一定的好发季节。还需要说明的是:不少疾病对季节变化不明显,很多疾病在一年四季都会散发的,但是这里谈的主要是与季节或气候、气象变化有关的疾病。因为季节的变化不只是温度的变化,还包括了气候形成的各个因素。

如气候形成因素:

气候的形成主要是由于热量的变化而引起的,因而对于气候的形成因素,主要存在以下五个方面:

一、辐射因素

太阳辐射是地面和大气热能的源泉,地面热量收支差额是影响气候形成的重要原因。对于整个地球而言,地面热量的收支差额为零,但对于不同地区,地面所接受的热量存在着差异,因而会对气候的形成产生影响。同时,地面接受热量后,与大气不断进行热量交换,热量平衡过程中的各分量对于气候形成也有重要影响。

二、地理因素

地理因素对气候形成的影响表现在地理维度、海陆分布、地形和洋流上,而地理因素对气候形成的影响归根到底还是可以归结到辐射因素上。地理维度不同,所接受到的热量不同,引起不同的气候;由于海洋和大陆具有不同的热力学特性,如容积热容量、导热率等海洋与陆地显著不同,因而海洋和大陆在气候上差异很大,比较而言,大陆上的日较差和年较差比海洋大。温度的年较差是区分大陆性气候和海洋性气候的重要指标,并且,夏季大陆是热源,冬季海洋是热源,热源有利于低压系统的形成和加强,而冷源有利于高压系统的形成和加强,海陆的分布使行星风带分为若干个高低压活动中心,这些高低压活动中心对于气候形成有重要影响,此外,海陆分布的不同也影响天气的变化;地势对气候形成的影响在于,海拔高,太阳直接辐射增强,散射辐射降低,温度降低,湿度减小,而不同的地形也对气候影响不同,高原对气候影响十分明显;而洋流对气候的影响也是因热量而成,海洋是地球表面热量的重要贮藏。

三、大气环流因素

1.由于赤道低气压带、副热带高气压带、副极地低气压带、极地高压带的影响。

2.三圈环流中干燥的极地东风、信风带大气的干湿影响。

3.三圈环流随季节的变化。

四、下垫面状况

下垫面是指与大气下层直接接触的地球表面。大气圈以地球的水陆表面为其下界,称为大气层的下垫面。它包括地形、地质、土壤和植被等,是影响气候的重要因素之一。

五、人类活动

人类为了生存发展和提升生活水平,不断进行了一系列不同规模不同类型的活动,包括农、林、渔、牧、矿、工、商、交通、观光和各种工程建设等等。

目前的气候问题:

就“气候”的定义而言,是指一年的二十四节气与七十二候。亦泛指时令,也即给定地区的天气状况和天气发展所示的变动着的大气状态。

目前,气候变化,不是某一个国家、某一地区的问题,应该是全球的问题,我们应该从下面四个方面统一认识:

第一,气候变化是全球性问题,需要全世界携手合作,共同保护我们的家园。发达国家应该率先减排,并履行对发展中国家的技术转让和资金支持承诺。

第二,气候变化从根本上说是发展问题。应把经济增长、社会发展、环境保护统筹协调起来,建立适应可持续发展要求的生产方式和消费方式。应对气候变化给出足够的努力,应该促进而不是阻碍各国尤其是发展中国家发展经济、消除贫困。

第三,技术进步对减缓和适应气候变化具有决定性作用。国际社会要增加资金投入,扩大信息交流,在技术创新、推广和利用方面加强合作,提高共同应对气候变化的能力。

第四,气候变化是发展中国家最为关心的一个问题,是应对气候变化挑战的重要组成部分。发达国家应积极帮助发展中国家提高其应变能力,增强应对气候灾害的能力。

谈一下“气象”“天气”和“气候”之间的区别:

“气象”。大气中的冷热、干湿、风、云、雨、雪、霜、雾、雷电等各种物理现象和物理过程的总称。

“天气”。是指影响人类活动瞬间气象特点的综合状况。例如,我们可以说:“今天天气很好,风和日丽,晴空万里;昨天天气很差,风雨交加”等等。

“气候”。是指整个地球或其中某一个地区一年或一个时期的气象状况的多年特点。例如,昆明四季如春;长江流域的大部分地区春、秋暖和,盛夏炎热,冬季寒冷,我们就称这里是“四季分明的温带气候”;每年的7月下旬和8月上旬是北京雨季等。

所以说“气象”、“天气”和“气候”的内涵有着明显的区别,不能混为一谈。

3. 中医古人对“六气”的认识

刘完素是金元四大家之首,寒凉派的代表人物。学术上以倡言“火热论”著称,对后世影响较大。著有《素问玄机原病式》、《素问病机气宜保命集》、《素问要旨论》、《伤寒直格》、《伤寒标本心法类萃》、《三消论》、《宣明论方》等书。其中最著名的《宣明论方》,是根据《内经》解释病源,其有独特之处。他自己独创的方剂——“防风通圣散”,用药达十七味,为表里双解的有效方剂,直到目前,临床上仍在应用。

刘完素,字守真,自号通玄处士,又称刘河间,皇帝赐予“高尚先生”称号。河间(今河北省河间县)人,约生于北宋大观四年(公元1110年),卒于南宋庆元六年(公元1200年)。他出身贫苦,早年因母亲病不治而死,便立志学医。他大半生云游四方,谋食于江湖。