

春夏秋冬



四季健康 纵横谈



栾 勇◎主编



济南出版社

春夏秋冬



四季健康 纵横谈



栾 勇◎主编



济南出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

四季健康纵横谈 / 栾勇主编. — 济南: 济南出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5488-1493-1

I. ①四… II. ①栾… III. ①保健 - 基本知识 IV.
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 043552 号

责任编辑 张伟卿 史 晓

封面设计 张宪峰

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路 1 号 (250002)

经 销 新华书店

发行热线 0531-86131730 86116641

编辑热线 0531-86131741

印 刷 济南新科印务有限公司

版 次 2015 年 3 月第 1 版

印 次 2015 年 3 月第 1 次印刷

规 格 145mm × 210mm 1/32

印 张 5.125

字 数 85 千字

定 价 30.00 元

编委会成员

主 编 栾 勇

副主编 肖志成 魏 华 刘焕磊 张 莉

编 委 （按姓氏笔画排序）

于良廷 马向军 王 勇 尹晓东

孙淑静 刘珊宏 宋春媛 赵光军

前言

人人都希望自己拥有健康，有健康的身体才能挑起生活的重担，才能为社会做出更大的贡献，才能快乐地享受幸福生活。为了让人们能实现身心健康的美好目标，医务工作者应通过对医学知识进行传播，加强疾病预防和健康教育的力度。

健康宣教不仅可以使人们对疾病有正确的认识，还能告知人们如何正确地预防疾病。健康宣教的重要意义在于预防疾病的发生。通过健康保健知识的有效传播，人们可以改变自己不知道的错误生活习惯，减少普通疾病的发生和就诊。从这个意义上说，健康宣教是缓解和节约医疗资源、降低医疗支出的有效方法。对于病人以及医院来说，健康宣教是一种有益的方式，应始终贯穿于疾病的预防、治疗和护理的整个过程，其重要性不言而喻。

用简便易懂的科普短文来宣传健康知识，让人们记住这





些医学常识是一种简便易行、效果较好的健康宣教方式。基于此，我们整理了约 100 篇常见疾病及其预防的健康科普文章，通俗易懂地讲解常见疾病，将科学的医学常识传播给更多需要的人，使人们可以积累更多的健康知识。

言 前

编 者

2014 年 2 月



目 录

2008年春季

春季健康谈

春季呼吸道疾病预防诀窍·····	(003)
亲近春天远离过敏·····	(004)
春季防“风病”·····	(008)
花粉满天飞,警惕桃花癣·····	(009)
谷雨季节防神经痛·····	(011)
春防出血热·····	(012)
初春警惕猩红热·····	(013)
春季注意防“流脑”·····	(015)
阳春时节防水痘·····	(016)
扭伤脚踝,分期治疗是关键·····	(017)
春季预防肝炎七注意·····	(019)
春季狂犬病的预防·····	(020)
春季预防嘴角生疮有办法·····	(022)
春季为何多头痛·····	(023)
春季防风疹,孕妇要重视·····	(024)
春防流行性腮腺炎·····	(025)
春季小儿湿疹高发 须加强户外运动·····	(026)
春防心肌炎·····	(027)
春季如何治干咳·····	(028)
春季甲肝易肆虐·····	(030)
春季严防痔疮复发·····	(031)
春季慎防红斑狼疮复发·····	(033)
降压治疗需平和心态·····	(034)





“老慢支”患者早春做到“两防两强” (035)

夏季健康谈

- 夏季厌食怎么办 (039)
- 老年人夏季慎防热中风 (040)
- 夏季谨防食物中毒 (041)
- 夏季谈中暑 (042)
- 夏季感冒有特点 防治用药有特点 (046)
- 夏季用藿香正气水需知道 (047)
- 夏季游泳须防病 (049)
- 夏季疾病之儿童感冒 (051)
- 夏季也谈红眼病 (053)
- 夏季处理外伤小心用药 (054)
- 多汗可能是疾病先兆 (056)
- 夏季吃鱼小心组胺中毒 (057)
- 夏季防电冰箱肠炎 (058)
- 夏季防止湿着头发入睡 (059)
- 冬病夏治正当时 (060)
- 夏季吃烧烤喝啤酒的几大危害 (062)
- 高血压患者的夏季生活方式 (065)
- 夏季多汗要防五种病 (067)
- 夏季饮食高危食品之大排档 (069)
- 夏季警惕颈椎病 (070)
- 夏季宜防缺钾性软瘫 (072)
- 夏季婴儿湿疹须注意 (073)
- 夏季预防股癣多发 (075)
- 夏季宜防鼻面部疖肿 (076)
- 夏季巧防“凉席皮炎” (077)
- 夏季皮肤感染用药须知 (078)



小儿夏防手足口病·····	(079)
夏季当心“空调病”·····	(080)
当心空调“吹歪”嘴·····	(082)
肠出血性大肠杆菌疫情分析·····	(084)

秋季健康谈

夏秋之交防蜱虫病·····	(089)
秋季要防腹泻病·····	(090)
初秋贪凉容易感冒上身·····	(091)
秋季防菌痢·····	(092)
秋季防哮喘·····	(093)
秋意渐浓防溃疡·····	(094)
秋季谨慎干燥综合征·····	(095)
秋季谨防神经根炎·····	(096)
秋季防治“烂嘴角”·····	(097)
秋凉应防关节痛·····	(098)
口腔溃疡反复发作怎么办·····	(099)
秋来防“悲秋”·····	(101)
天高气爽，勿忘防秋乏·····	(102)
耐寒锻炼始于初秋·····	(103)
秋冬交替时节谨防肠胃受寒·····	(105)
秋冬季节谨防四季豆中毒·····	(106)
秋冬季节风湿病的预防和治疗·····	(107)
秋季防脱发正当时·····	(109)

冬季健康谈

气温骤降，冻疮高峰来临·····	(115)
天气变冷时谨防面瘫·····	(116)





冬季防支气管哮喘·····	(117)
冬防感冒小窍门·····	(118)
雪照性眼炎的预防·····	(119)
冬季杜绝皮肤瘙痒·····	(120)
冬季感冒绕开七大误区·····	(121)
严防冬季抑郁症·····	(123)
冬季治疗雷诺氏症·····	(124)
冬季取暖要当心“低温烫伤”·····	(125)
冬季话咳嗽·····	(127)
冬季取暖注意防病·····	(128)
冬季留意五官疾病·····	(129)
天冷要防脑出血·····	(131)
寒冬注意脑梗来袭·····	(131)
冬季老年人宜防哪些隐性疾病·····	(133)
天冷防肾绞痛发作·····	(134)
女性追求美丽但不要“冻人”·····	(136)
冬季要防女性泌尿系统感染·····	(137)
寒潮来临防心梗·····	(138)
咽喉疾患谨慎使用润喉片·····	(140)
冬季是赶走脚气的好时机·····	(141)
哪些儿童不宜打防疫针·····	(142)
警惕便秘成心梗导火索·····	(143)
高血脂治疗，行为影响疗效·····	(144)
治疗慢性咽炎，先改生活习惯·····	(146)
冬春之交防病“四原则”·····	(148)
春运回家路上须防病·····	(150)
糖尿病患者冬季护足原则·····	(152)
防“六病”让老人安然过冬·····	(154)
天冷，颈部保暖也重要·····	(156)





春季健康谈

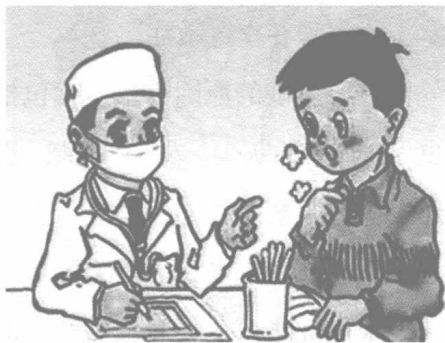
春回大地，万物复苏，一片生机，人体的组织器官也充满了活力。但古谚曰：“百草回春，旧病萌发。”可见春季也是疾病多发的季节。如肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗死、精神病等都是春季的常见病，应特别注意其防治，加强保健。

春季是体质投资的最佳季节，春光明媚，生机盎然，吐故纳新，阳气舒展。因此，春季保健一定要与春季充满活力的季节特点相顺应，促进新陈代谢，保持精神饱满，为一年的身心健康打好基础。

春季呼吸道疾病预防诀窍

冬去春来乍暖还寒，历来是呼吸道感染疾病的易发时节。感冒、气管炎、肺炎以及支气管哮喘等呼吸道感染疾病的患者比平时增多。多饮水，多注意个人卫生，根据天气变化及时增减衣物，是预防呼吸道疾病的最好办法。

春季气候十分干燥，空气中粉尘含量高，人体鼻黏膜容易受损。而呼吸道病菌入侵人体，首先要通过的第一道关就是鼻黏膜，所以多喝水，让鼻黏膜保持湿润，就能有效抵御病毒、细菌的入侵。同时，在这个干燥的季节，做到不吸烟、不喝酒、不食辛辣食物，也能减少对呼吸道的刺激。注意个人卫生和防护，养成良好的卫生习惯，也是预防春季传染病的关键。要养成饭前、便后、打喷嚏、咳嗽、清洁鼻腔以及外出归来后，按规





定程序洗手的好习惯。在外不能及时洗手的，可以用消毒湿纸巾进行双手消毒。同时，要做到勤换晒衣服、被褥；要经常保持办公地点及家中室内空气流通；不吃不清洁的食物；拒绝生吃各种海产品和肉食；不喝生水。在呼吸道传染病流行的季节，老人、儿童等易感染人群应尽量少去公共场所。要注意保暖，随着气温变化适时增减衣服，切不可一下减得太多。

合理安排饮食，多吃瘦肉、蛋、蔬菜、水果等富含优质蛋白、高维生素的食物，保持生活规律，保证充足睡眠，可增强抵抗病毒和细菌感染的能力。

亲近春天远离过敏

又到春花烂漫时，伴随着明媚春光的是越来越多的人出现皮肤干痒、红斑、鼻痒、喷嚏不断、喘憋等问题，这些症状多见于过敏体质人群，20到40岁的女性尤其多见，在医学上称为“春季过敏症”。

造成过敏的原因有很多，包括食物、动物皮毛、螨、昆虫、空气中的灰尘、农药、化肥、洗涤剂、橡塑鞋、化纤原料，还有鲜为人知的真菌过敏等。春天阳光中的紫外线增强，容易诱发日光性皮炎，表现为脱屑、瘙痒、干疼等症状，也有的表现为红斑、丘疹和鳞屑等。许多人喜欢在踏青春游的同



时采集鲜嫩的野菜吃，而有的野菜可诱发和加重日光性皮炎。现在许多写字楼都安装了中央空调，长期不开窗通风，气候转暖后，空调中容易滋生一些微生物如螨虫，在空气中飘浮，有的人吸入后也会引起过敏。随着天气的转暖，一些小昆虫如白蛉、小蠓等也开始活跃起来。这些小昆虫叮咬人的皮肤，它们的分泌物沾到人的身上，都会诱发丘疹性荨麻疹。

过敏性哮喘：过敏性哮喘的过敏源主要有花粉、尘螨、病菌、气候等。春天，各种花竞相开放，花粉在此期间会散放出许许多多花粉颗粒，它们飘浮在空气中。有过敏性体质或有哮喘病史的人，吸入某些能引起过敏反应的花粉，就开始打喷嚏、流鼻涕、鼻痒，逐渐诱发哮喘。春天的气温、湿度很适合螨虫的生长繁殖，哮喘病人及过敏体质的人吸入这些藏有大量螨虫的灰尘，哮喘就会发作。春天由于气候反常，容易感冒，人的抵抗力一差，病毒、细菌、支原体等病原就会作为过敏源被吸入，直接诱发哮喘。所以，如果反复感冒，哮喘就会接连不断发作。春天的气温不稳定，昼夜温差大，有的人还对空气的冷热刺激过敏，这样也会诱发哮





喘发作。

过敏性鼻炎：

春暖花开，
医院门诊就会增
加很多“感冒”
患者，这些患者
都有类似的症
状：一起床鼻子



就发痒，老想打喷嚏，有时一连打十几个，吃了感冒药效果也不大。经医生检查后，确诊是过敏性鼻炎，而不是患者自以为是感冒。

春季是空气中花粉浓度较高的季节，也是过敏性鼻炎的高发季节。过敏性鼻炎发病率现在逐年上升，尘螨、屋尘、动物皮屑、草木花粉、化学物质、药品、化妆品、汽车尾气等，都可能导致过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎是“小毛病，大危害”，由于初期症状轻微，与感冒相似，很容易被人们忽视。如果延误治疗或治疗不当，还可能诱发多种并发症，最常见的是支气管哮喘，有的还并发鼻窦炎、中耳炎、过敏性咽喉炎等。

为减少过敏性鼻炎发生，要经常打扫卫生，保持室内空气流通，地面最好不要铺地毯，对皮毛过敏者最好不要饲养宠物。另外，过敏体质的人应尽量减少外出。如一定要外出，



也要注意尽量减少与花粉、干草、落叶等的接触。

健康提示：别把过敏性鼻炎当感冒！过敏性鼻炎常出现流鼻涕、打喷嚏等症状，因与感冒症状相似，所以常被误诊为感冒。以下方法可将两种疾病区分：感冒通常会伴有喉咙痛、咳嗽等，严重的还会发烧、头痛、全身酸痛甚至恶心、腹泻；而过敏性鼻炎的典型症状是阵发性打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞，还可伴发眼痒等眼部过敏现象。

面部皮炎：这种过敏性皮炎在春季一般是暂时性的，过敏源以阳光、化妆品和风沙为主。春天是人们频繁外出踏青的季节，不是只有夏天的紫外线才厉害，春天的阳光同样能引起日光性皮炎。红斑、烧灼、刺痛、肿胀是常见症状。



易过敏的人在春季应少晒太阳，少到公园等花粉、柳絮较多的地方去。以往有过日光性皮炎、季节性皮炎的人，要注意尽量避免阳光的直接照射，不要使用碱性的化妆品和香皂。外出时尽量做好防护，外出时要戴上口罩、眼镜等，尽量减少裸露部位，也可提前服一些防过敏的药物。晒被褥、衣服时尽量不要在树下，收回时要弹打一下，把可能沾上的小虫或花粉弹掉。对于房间，特别是安装中央空调的房间，要经常开窗通风，保持空气的清新和流通。

