

主编 李慎英

趣味

的

生物世界

人体健康
知识

下

- 动物世界
- 动物行为
- 人体健康知识
- 生物应用新技术
- 生物参战秘闻
- 微生物世界
- 植物世界

趣味科学书--

怪异问题和答案激发科学好奇心

北京燕山出版社

Q-49

17

:2

趣味的生物世界(六)

人体健康知识

唐以杰 关见留 编著

(下 册)

北京燕山出版社



目 录

五、现代生活与健康	(193)
1. 生活方式与健康	(193)
2. 慎用化妆品	(196)
3. 男人看电视多易患糖尿病	(199)
4. 微波也会损害人体健康	(201)
5. 空调综合症	(203)
6. 电冰箱与健康	(205)
7. 计算机与健康	(207)
8. 惊险过后“游乐病”	(209)
9. 通宵电影的“煎熬”	(211)
10. “麻将热”有损健康	(213)
11. 为何六岁孩子会长胡须	(215)



12. 宠物引起的疾病	(217)
六、金色的第三人生	(221)
1. 人的极限寿命到底有多长	(221)
2. 人类长寿地区	(224)
3. 长寿究竟与什么有关	(226)
4. 科学家揭示延长寿命的秘密	(235)
5. 健脚度：评价老人健康的新尺度	(236)
6. 激素替代疗法（HRT）	(238)
7. 松果体素有助强身延年	(242)
8. 中风的十大信号	(244)
9. 静养不如动养	(249)
10. 健康长寿靠自己	(251)
七、性医学与优生	(256)
1. 性与性病	(256)
2. 环境与优生	(265)
3. 优生先防遗传病	(272)
4. 产前检查好处多	(287)
5. 优生知多少	(293)





八、高科技为人类健康服务	(307)
1. 信息时代的医学	(307)
2. 创奇迹的外科技术	(312)
3. 化腐朽为神奇	(331)
4. 看不见的世界	(335)
5. 影响 21 世纪医学进程的纳米技术	(353)





五、现代生活与健康

1. 生活方式与健康

过去，人民生活水平低，常发生营养缺乏和传染病。随着社会经济的发展，人民生活水平大大提高，卫生保健工作也大大改善，所以营养缺乏症和传染病少了，另一些病倒多了，比如营养过剩、心血管病、肿瘤等等。这与人们缺乏必要的卫生保健知识有关，以致生活中有许多不健康、不科学的东西。现代生活方式病主要表现在以下一些方面：

①以车代步。乘车、骑车固然可以省时省力，但长年累月以车代步，并非有益。有人用心电图对坐汽车上班和步行 20 分钟以上时间上班的中年人进行观察，发现





步行组心电图“缺血性异常”的发生率较坐车组少 $1/3$ 。这种差异是因为，人在走路时，由于手足摆动，会发生低频和适宜的振荡，可使血管弹性增强，有助于防止动脉粥样改变形成。

②由于心理情绪紧张刺激增加、饮食营养结构不合理、环境的污染、吸烟饮酒的人增多等，导致心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、意外伤亡等疾病发病率增高，成为早亡、致残的重要原因。

③以补求寿。不少人为能健康长寿而求助于补品、补药。其实，人的健康与长寿取决于多方面的因素，包括适当的锻炼、合理的营养、充足的休息、精神安定、情绪愉快等等。当然，年老体虚的人，适当用些补药、补品，也会对身体产生有益的效果。然而，倘若过分依赖补药，而忽略其他方面的因素，或是补不对症，不仅无益于身体，还可能有害健康。例如人参、鹿茸虽属补品，使用不当也会害人。清代名医徐灵胎曾指：“虽甘草、人参，误用致害，皆毒药之类也。”

④睡眠不足。睡眠对人体十分重要，充足睡眠可保持精力充沛，有益于延年益寿。而城市里的人，有晚睡习惯，平日常睡眠不足，以致头部出现紧束感、耳鸣、





复视、手抖、动作不准确等症状。长此以往，势必导致内脏功能衰弱。现代医学研究还证明，长期失眠可以使血浆总脂、 β 脂蛋白和胆固醇增高，从而助长动脉硬化的发生。

⑤缺乏美容化妆的卫生知识。由于缺乏这类知识，致使接触性皮炎、染发剂过敏性皮炎、戴耳环引起的感染等发病率明显增加。现代穿着引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳眼镜病等在青年中较常见。

⑥食不厌精。吃过分精细的食品，不但会损失大量的维生素（例如维生素 B_1 、 B_2 ），同时也可造成人体长期摄入纤维素太少，从而导致种种灾难性后果。19 世纪末，西德、日本等国家曾有脚气病的爆发流行，都与单吃精白米面有关。实际上，粮店平时供应的标准米面，其营养价值优于精米白面。如果长期纤维素摄入不足，可以使人发生便秘、痔疮、腹胀和食欲不振等症。低纤维素膳食，还可增加高血压病、糖尿病的发生率。

人们在平日应注意了解健康常识纠正不良生活习惯，以保证身体的健康。



2. 慎用化妆品

2002年3月上旬，国家有关部门发出通知：为了防止疯牛病的蔓延，严禁日本、法国等国家含有羊胎素、牛胎盘提取物、动物胶原蛋白等牛、羊提取物的化妆品在中国销售。这个通知再次提醒人们：必须慎用化妆品！这是什么缘故呢？

有不少女青年，为了美化容颜，爱涂口红。殊不知在鲜艳的色彩中，一种不为人注意的隐患——“口红过敏症”，正在悄悄地袭来，这已受到很多医学家的关注。一些临床医师发现，求治口唇干裂的患者中，有不少是嗜好涂口红的女性。因为国内外用于口红的油脂，多数是从漂洗羊毛的废液中提炼回收的羊毛脂。它能吸附空气中各种金属离子和病原微生物，通过唾液溶解，各种有害化学物质和病原菌便乘机进入口腔，给健康带来危害。此外，口红中含有的颜料，一般是红色粉末状的酸性曙红。这是一种有害的颜料，它能损害生物细胞中的脱氧核糖核酸结构，受损伤的脱氧核糖核酸有致癌的危





险。据报道，国外一些科学家已从最近的实验得到证明，某些口红（或唇膏）会导致发生癌症。

另一方面，目前各种化妆品琳琅满目，性能各异，消费者盲目使用化妆品造成了许多恶果。日本最近的调查表明，成年妇女中约有 1/3 的人有过受化妆品毒害的经历。美国对 120 多种化妆品所做的毒性分析报告指出，这些化妆品约有一半含过量的亚硝基二乙醇胺，其中雪花膏含量最高，这种物质吸收入体内转化为亚硝酸盐，是很强的致癌物。化妆品中还有其他化学物，人们抹上化妆品后，尘埃、病原体微生物可共同粘附在皮肤上，损害皮肤，导致 10 多种皮肤病，如红肿、癣、水泡、丘疹等。另外，化妆品颜料中还含有铅、铬、镉、铜等重金属，使用不当（尤其是浓妆艳抹者）可导致铅中毒。

至于营养化妆品，不仅市场上经常推出各种加药食品，而且很多生产化妆品的厂家，也在化妆品中掺入各种中药，并辅之以美妙动听的广告，使得这些“营养化妆品”在市场销售上很是走俏，乍听起来确实不错，蜂王浆、人参、珍珠、牛奶、花粉……对人体有很高的营养价值和滋补功能，孰不知，这些东西吃进肚子里尚可，但抹在皮肤上，则往往变得“英雄无用武之地”。这是因



为人体皮肤的吸收和代谢功能和胃肠粘膜的功能差异很大的缘故。人的皮肤最外层是角化了的复层鳞状上皮细胞，细胞中充满了坚韧的角质蛋白，组成角质层。它对外界的绝大部分物质具有屏障作用，只允许微量的水分、少量电解质（包括汞、铅、锌等）通过，而水溶性物质，如维生素 C 和 B、蔗糖、乳糖、葡萄糖类和蛋白质以及某些大分子化合物等，是不能透过角质层被人体吸收的。

一般来说，皮肤的健康与衰老，与个体的年龄、营养状况、内分泌系统和神经系统功能，以及皮肤所受到的外界化学性或物理性刺激因素有关。化妆品所能起到的作用，是润泽皮肤表面，对外界某些刺激起一些缓冲和防护作用，从而达到皮肤保健的目的。

一些医学专家认为，很多广告宣传说，某种化妆品能“营养皮肤”、“消除皱纹”、“防止衰老”、“永葆青春”等等，未免虚夸不实。热衷于美容的人们，切莫过于迷信，依赖“营养化妆品”中的药品对皮肤的滋补。要使皮肤健美，主要在于搞好饮食营养，平时多吃蔬菜、水果，以补充皮肤所需的各种维生素，经常进行体育锻炼，也是极为必需和重要的。





3. 男人看电视多易患糖尿病

美国波士顿哈佛公共卫生研究所对近 3.8 万名年龄介于 40~75 岁的男子，进行了 10 年的追踪调查后得出了一个结论：长时间沉迷于电视节目的男子，患上迟发性糖尿病的风险大为增加，这种病通常只发生在年过 40 的超重成人身上。调查还发现，每个星期看电视 2~10 小时的男子，比每个星期只坐在电视机前一个小时或更短时间的男子，患上糖尿病的风险增加了 66%。如果每个星期看电视节目长达 21~40 个小时，患上糖尿病的风险增加一倍，如果超过 40 个小时，患上糖尿病的风险就增加两倍。在这之前的研究显示，常做运动是预防糖尿病的重要因素。长时间看电视的人大有可能导致体重增加，身体过于肥胖。

实际上，过长时间观看电视，还会引起“电视病”。因为收看时间越长，头昏眼花、视力减退、眼睛干燥、鼻泪管阻塞、结膜炎等症状的发生率就越高。其次，由于迷恋电视，有的人为了赶看晚间电视节目，吃晚饭时，



总是狼吞虎咽，或边吃饭边看电视，食不知味。这样会使胃肠道消化液分泌减少，引起食欲不振、消化不良等胃肠功能紊乱和胃病。还有，观看情节曲折、惊险节目，使人的情绪波动较大，破坏了神经和内分泌的正常调节。每晚看电视很晚很累，还会招致眩晕、忧心忡忡、失眠多梦，严重时还可诱发血压升高和心绞痛发作，或脑血管发生意外。

经常长时间看电视，如电视机摆放高度不合适，颈部姿势不良，致使颈部肌肉处于紧张状态，时间一长，容易颈项酸痛，甚至引起或加重颈椎病。此外，老年人看电视坐的时间过久，躯干与大腿形成一定夹角，易使下肢静脉受到压迫，血液回流不畅，以致出现下肢麻木、酸胀疼痛、浮肿，甚或因体位和姿势等原因引起肌肉强直性痉挛，或下肢静脉血栓形成，给健康带来一定的损害。

所以，爱看电视的人，为预防电视病，对于看电视应当有所节制。此外，看电视还要注意讲究科学方法，防止上述弊端，才能从看电视中获得愉快和享受。





4. 微波也会损害人体健康

用微波炉加工食品，具有香味宜人、营养保留多、消毒杀菌、节能等特点。目前，在美国、日本等发达国家，微波炉是继彩电、冰箱之后的第三种家庭主要电器产品，普及率已达 50%。近年来，国产微波炉也已经投放市场，引起消费者的很大兴趣。

那么，微波是什么？微波是一种介于红外线和超短波之间的电磁波，有关部门标定的安全剂量为每平方厘米 50 微瓦，每日总剂量为每平方厘米 300 微瓦。如果超过这个界线，就有可能对人体产生许多不良效应。微波炉的主要部件为磁控管、波导管等。磁控管把低频率的高压直流电转变为高频率的微波，然后通过波导管将微波能输送到炉体，加工食品。值得注意的是，如果有的厂家生产的微波炉，结构或质量存在问题，就会对消费者的健康造成一定的影响和危害。例如，在磁控管的裂隙、波导管的开口、观察窗的缝隙，特别是炉门铰链和门扣处，可能会发生少许微波泄漏。人体如果经常受到



微波炉泄漏出的微波辐射时，可以引起慢性微波辐射综合症。例如受到微波作用后可以使体温升高，呼吸和心率加快。如果眼睛接触高强度微波（每平方厘米 50 微瓦，一日总剂量 300 微瓦以上），可以发生“微波性白内障”。

长期接触微波的人还会产生以下伤害：

①损害神经系统功能。长期接触微波或照射强度过大，可以引起植物神经紊乱，如脱发、多汗、易怒等；或出现神经衰弱，如头昏、头痛、失眠、记忆力减退、全身无力等。

②损害生殖系统功能。超剂量照射微波，容易导致妇女月经的改变，出现月经期紊乱、月经血量过多、周期缩短等；男子的生精能力下降；孕妇接受微波治疗后可能会导致流产或胎儿畸形。

③心脏及血液系统的损害。长期接触微波的人，可能会出现胸闷、心慌、心前区不适和心动过缓，也可能出现白细胞和血小板数量减少。

另外，微波炉加热食物时热度不一，食物内部细菌或病毒未被杀灭，可能导致食物中毒。所以，从事微波作业的人，应该定期进行身体检查，一旦发现有微波损





害的迹象，要暂时离开微波环境，以免受到更大的伤害。家中微波炉出现异常，也应及时修理，微波炉工作时，人最好离开。

5. 空调综合症

随着工业化的进程，现代化的办公及生活设施越来越完备。近几年来，家用及工作场所使用空调器越来越多。由于高技术使空调恒温效果更好，用电量越来越少，噪音越来越小，而且价格不断下降，使其以“除了价格，全部一流”的态势迅速普及。四季如春，已不再是梦想。

然而，世间的任何事物都是一分为二的，空调使用不当，也会给人体带来潜在的损害，就是人们常说的“空调症”。空调症，实质上是人体对环境不适应而引起的症候群。其症状因人而异，常见的症状有：下肢酸痛无力，全身发冷，头痛，咽喉痛，四肢神经痛，口眼歪斜，易患感冒和不同程度的胃肠病等。

一般来说，由于低温最容易引起妇女的植物神经功能紊乱，所以妇女特别容易患空调症。此外，有慢性病



的人，经常呆在空调房间里，很容易患空调症。患了空调症以后又会进一步加重原来存在的慢性病，例如腰腿痛、头痛、四肢乏力、关节痛等症状加重。

出现这种情况的原因，可能包括以下几个方面：

①空气中阴离子含量减少。一般认为，空调可以使室内阴离子减少，阴阳离子的比例失调，加上开空调时要关门闭户，使室内通风较差。这样，不仅加重了阴离子的减少，而且使空气清洁度降低，从而使人感到胸闷、心慌、头晕头痛、乏力，不仅健康状况不佳，而且降低了工作效率。

②室内外环境差异。使用空调以后，室内和室外温度、湿度等有较大差异，这就使人在出入空调房间时感觉骤冷或骤热，易患感冒。而且，由于空调房间内较干燥，对口鼻粘膜刺激较大，因而使人易患呼吸道疾病。

空调症对人体健康有一定危害，但只要重视，采取某些措施，是可以预防的。首先，空调房间的最佳温度为 $25^{\circ}\text{C} \sim 27^{\circ}\text{C}$ ，低于 25°C 易患空调症。室内室外的温差不宜过大，最好不要超过 5°C 为了保持房间里不缺乏空气负离子（全封闭式房间），可在门窗旁边安装负离子发生器。平日注意不用窗帘遮挡阳光，保证每天有 2~3 小时

