

夏秋季常见的疾病

戴 庆 麟
蔡 景 峰 编

人民卫生出版社

夏秋季常见的疾病

戴庆麟 蔡景峰 编

人民卫生出版社

一九七二年·北京

夏秋季常见的疾病

开本：787×1092/32 印张：2 $\frac{1}{2}$ 字数：52 千字

戴庆麟 蔡景峰 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京书刊出版业营业许可证出字第〇四六号)

· 北京市宣武区迎新街 100 号 ·

北 京 印 刷 一 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行 · 各地新华书店经售

统一书号：14048·2328

定 价： 0.16 元

1960年5月第1版—第1次印刷

1972年6月第2版修订

1972年6月第2版—第5次印刷

印 数：61,401—161,400

毛主席语录

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。

动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平，……

目 录

一、中暑	1
二、急性胃肠炎	10
三、食物中毒	14
四、痢疾	21
五、伤寒	27
六、婴儿腹泻	35
七、痄子	40
八、传染性肝炎	44
九、流行性乙型脑炎	50
十、疟疾	53
十一、感冒	59
十二、急性扁桃体炎	63
十三、支气管炎	65
十四、非典型肺炎	68
十五、风湿性关节炎	69

一、中 暑

热天里，遇到天气闷热，工作起来就觉得很不舒服，有些人虽然身体没有什么病，却因为顶不住这种过高的温度，感到头痛、头晕、眼花，甚至忽然昏倒，不省人事。这就是“中暑”了。

为什么会中暑

要明白为什么会中暑，必须先从人体的体温谈起。

我们知道，人的体温总是维持在摄氏 37 度上下，人体不象冷血动物（如龟、蛇）那样随着外界的气温而改变它们的体温。如果人体的体温超过摄氏 37.2 度以上，这就是我们平常所说的“发烧”。发烧的时候，感觉很不舒坦，这是多数人都有过的经验。

人体的体温为什么能维持一定的水平呢？这是因为人体有一套使热量“收支平衡”的方法。首先让我们看一看热量是从什么地方来的吧！人体的热，主要是来自食物，食物就象煤一样，在人体里可以被燃烧而产生热量。食物中的几种成分，如脂肪、蛋白质和碳水化合物都可以在体内经过一些变化后发出热量。总之，进食就跟往火车头里添煤一样，煤燃烧了，不但发出热来，也能借热力开动火车。食物不但供给人体热量，产生体温，也供给了人体活动的能力。

如果老是产生热量，而不散发热量，那身体的热就会不断增多，体温就会增高，这对身体是不利的，所以身体必须设法不断散热。散热的方法有下面几种：

(一) 传导和对流 把铁棍的一端放入炉子里，不久以后，手拿的那一端也会热起来，热从铁棍的一端传到另一端，这种传热的方法叫传导；烧开水时，壶底的热水上浮，上面的冷水往下流，不断这样流动，直到水被煮开，这种传热的方法就叫对流。热的移动和传播，正和水由高处往低处流动一样，热也是由高温的地方往低温的地方传。当外界气温比人体体温低时，体内多余的热就是通过这种方式向外散发的。比如当你坐在椅子上，过些时候坐的地方就热了，这就是身体把热往外传的明证。对流则是通过人体周围空气的流动而发生的，由于人体周围的空气温度比较远离人体处的空气温度高，就会往低温的地方流动，因而把热带走。

(二) 辐射 热不靠什么媒介而由高温处往低温处传播，就叫辐射。比如太阳发出的热，当它一从乌云后面钻出来时，我们就感到暖洋洋的，地球到太阳之间，有一大段路程没有空气作为媒介，但太阳发出的热却很快就传到地面，这就是靠辐射来传热的。人体也不断通过这种方式往外界散热。

(三) 蒸发 热天里，身上擦点凉水，就会感到凉快。这是因为水在蒸发成气体以后要带走一部分热，所以皮肤上的水蒸发后，就觉得凉快。据研究，一公升汗液蒸发了以后，可以使一个 60 公斤体重的人的体温降低摄氏 2 度。平时，空气中的水分少，气候干燥时，水分蒸发很快，如果空气湿度大（如下雨天），汗液就不容易蒸发，正象下雨天晾衣服不容易干一样。

在正常情况下，身体主要靠传导、对流和辐射散热（约占身体散热总量的 73%），而由蒸发带走的热量仅占 14.5%。

上面讲过，热总是从高温的地方向低温的地方传播，大热天里，外界气温有时很高，比如有些地方的气温在夏天高达

摄氏 40 度，这就比体温高了好几度。这样，身体的热就很难通过辐射、传导、对流等散热方式向外传热，这时身体散热最主要的方式就只能通过汗水的蒸发来进行了。这就是为什么热天尽流汗水的缘故。

在这种大热天里，当人们在太阳下面干活或在高温车间里劳动，身体散热不快，以致热量越积越多，体温越来越高，终于顶不住而昏倒，这就是中暑，这种情况也叫做“热射病”。

在太阳底下干活，有时候虽然气温并不太高，但是太阳的光线直接照射到头部，而头部又没有保护好，脑子里的血管就会扩大充血，使人感到头晕、头痛、眼花、目眩。脑子是管理周身各部位组织功能的器官，当它被强烈的日光晒的过久时，常常发生机能上的障碍，出现意识不清、突然昏倒的现象，这种情况也叫做“日射病”。

身体散热的快慢，还和外界湿度、空气流动速度（即风的大小）有关系。外界空气流动速度大时，汗液就蒸发得快；反之，风小的时候，汗液就不容易蒸发，这就是为什么有风的天气觉得凉快些，而没风的天气就会感到闷热。外界空气湿度大、温度高时，汗液就不能及时蒸发干，因而变成一滴滴的大汗珠往下流，这样虽然也能带走一些热量，但也能使身体损失很多水分。我们谁都知道汗水是带有咸味的，这是因为汗液中含有许多盐分，所以汗水流多了，身体的盐分也就减少了，水和盐的缺少，也能使身体发生疾病，这种病的主要表现是抽筋、肌肉疼痛，这种情况也叫做“热痉挛”。

以上讲的三种情况都属于中暑的范围。

中暑以后有什么表现

人在中暑以后，起初只感到有点头晕、眼花、恶心、头痛、全身无力。这时候如不赶快休息，离开高温的环境，病情就会迅速加重，可能突然昏倒，不省人事。体弱者、肥胖者及患有心脏病的人，产褥期的妇女或伴有其他慢性病的人，更容易发生这种情况。除去这种种症状以外，由于中暑的原因不同，还可以表现出各种不同的症状。

1. 热射病的病人，由于体内积存大量的热，所以体温较高，有些甚至超过40度以上，这种病人常伴有身体软弱、头昏、头痛、恶心、意识不清、脉快而弱、呼吸浅表、血压降低以至昏倒等症状。这些症状常随体温的增高而迅速发生，因为身体各组织如在高温下过久时，就会破坏热量平衡，而引起热射病。

2. 日射病病人的症状，主要是头痛、头晕、眼花、恶心、脉快、皮肤发红及意识紊乱等，病重者常常突然昏倒。体温也有一定程度的升高，但不如热射病人那么厉害。这种病的主要原因是由于中枢神经系统受了损害，痊愈后常会遗留一些后遗症，如神经错乱、肢体瘫痪、半身不遂等等。

3. 热痉挛的病人，主要是出汗过多，身体缺少水分和盐分。盐的主要成分是氯化钠，身体少了钠盐时，肌肉就要发生抽筋的现象。这种热痉挛病人的症状为脸色苍白、头晕、恶心、呕吐、脉快、口渴、手足发麻及肚子上的肌肉紧张等，但神智还清楚，体温也不太高。

发生中暑后怎么办

中暑是一种严重的疾病，如果人们等闲视之，因而耽误

了时间，就常常会引起严重后果。因此，在发现有中暑病人的时候，必须争取时间进行抢救，千万不能麻痹大意。

救治中暑，最好找医生，不过也有些轻一点的中暑病人可以自己进行救治。同时有些地方医务人员不足，更需要自己进行抢救，或在医生没到来之前，先采取一些救治措施，也是必要的，所以一般人都应当具备一点急救中暑病人的常识，以便于帮助急救。这里就来谈一谈这方面的知识。

当你碰上了中暑病人时，首先应该立刻将病人抬到阴凉的地方，如抬进屋里，要将窗户打开，使风能透进来。如果附近有比较阴凉的树荫，最好抬到那里去，然后将病人的衣服解开，给他喝一些温凉的白开水或浓茶。对感觉头痛厉害的病人，应当在额头上给他敷上一块冷水浸湿的毛巾，并时常更换，直到不感到痛苦为止。如果皮肤滚烫，体温很高，应当用冷水浸湿的毛巾去擦，因为用冷湿的毛巾擦身体，是可以帮助降低体温的。



图 1 发现中暑病人，应抬到阴凉处，把衣服解开，并请医生急救

其次，要具备一些人工呼吸的知识。如果病人已经呼吸

微弱或已停止了呼吸，必须立即进行人工呼吸。方法是这样的：让病人脸朝上躺平了，急救的人采取跪着的姿势，两腿分开，跨在病人两侧，就象骑马的姿势一样，但不要压在病人身上，然后用两手掌压住病人胸下部的肋骨和肚子交界的部位，慢慢往下使劲，再慢慢放松，这样按照平时呼吸的次数一来一往地压迫肺部。压的时候不能太使劲，以免压伤骨头。人工呼吸有时要做二、三个小时，病人才能恢复呼吸，所以必须耐心地做下去，并由两、三个人轮流进行，以免太累。

同时，还可利用针灸来进行急救。有针灸的专用针当然很好，如果没有，也可以用缝衣的针代替。方法是先将针放在火上烧过或用酒精擦过，将皮肤用酒精消过毒（如没有酒精，用较好的烧酒也可以），扎的部位是在人的上唇正中的那条沟上，靠近鼻子的下方（俗话叫人中，医学上叫水沟穴），约刺入二分深左右，扎下去以后，动一动针，留几分钟再取出来，不清醒的，再在十个指头尖端正中，距指甲约一分远的地方（医学上叫十宣穴），一个指头扎一针，进针出针都要快，刺后挤出一点血来，病人就会很快地清醒过来。此外，也可以配合针刺内关、足三里、大椎、委中、合谷、曲池或百会等穴位，效果可能更好。

还可以用些民间疗法进行急救，用去皮捣烂的大蒜塞入鼻孔，这种办法有时也可以使病人清醒。也可以服绿豆汤、仁丹或十滴水，应当指出的是这些急救办法，不是那么完美无缺的，应当一方面进行急救，一方面迅速找医生，以防万一。还要注意的，给病人喝茶水时，如果病人不清醒，就不要强灌，以免将水灌入气管，引起窒息及肺炎。

预防最重要

中暑是完全可以预防的，只要预防措施做得好，就不会发生中暑现象，现在把预防中暑的知识介绍一下。

(一) 周围环境 应注意通风、降温，特别是高热车间，应当多开窗户，在向阳的地方搭凉棚，屋顶要开通气孔，并时常在地下洒些凉水。有条件的工厂应当用电风器、水幕、石棉板等等防热器具及方法来隔断热源。一般车间的温度最好能保持在摄氏 15~25 度最合适。在炎热的夏季，一般住户的炉子要放在户外(指没有厨房的住家)，房子应多有一些通风的窗户，最好能在屋前屋后多种一些树木，或搭个架子，栽上葡萄、瓜类，这样既可美化环境，使人感到心悅神怡，又可起到遮荫避暑的作用。

(二) 个人防护 工人可以穿隔热服装，在室外工作的人员，最好穿白色宽敞的纱背心或白色衬衣，打赤膊并不太好，因为白色衣服可以反射光线，少吸收热量，而皮肤的颜色较深，反而比白色衣服要多吸收一些热量。户外劳动和外出时要戴草帽或打上遮阳伞，中午不要在灼热的太阳下工作，最好将工作安排在午前或午后。中午要睡午觉片刻，因为睡眠不足的人，也容易中暑。要天天洗澡，身体好的人可以洗冷水澡，因为冷水可以带走热量，又可以锻炼身体，强健体格，而且在炎热的天气里，用冷水一洗，也会使人感到精神奋发；身体不健康的人或产妇不能用冷水洗澡，可以用温凉水擦身。

以往有些地方，流行着一种说法，说产妇不能见风，要穿盖严实，否则会得“产后风”(即产褥热)。因此产妇常穿着过多的衣服，盖上很厚的被子，甚至手脚都不能露在外

面，门窗也关得严严实实，有的人家还挂上棉门帘或夹门帘，使屋里的热没法散出去，空气也不够新鲜。产妇身体本来已经比较弱，再这样关在屋里，又闷又热，是很容易中暑的。据了解，以往每年夏季发现产妇中暑的病例不少。其实，产后风是由于细菌感染引起的，只要用新法接生，注意产后卫生，虽然产妇穿较薄的衣服和搥扇子，也不会引起“产后风”，反而可以避免中暑。所以对于产妇来说，除了以上所说的以外，在大暑天里，如不刮风，就应打开门窗，让空气进来，地上要常泼些凉水，来吸收屋里的热气，身体健康的产妇还可以到屋外荫凉处乘凉。

（三）饮食方面 平时多吃青菜及富蛋白质的食物，如鸡蛋、豆腐、豆芽菜等，因为营养好，抵抗力强，就不容易中暑。尤其是在高热环境下劳动的人，维生素乙、丙和蛋白质消耗量比平时要增加很多，所以更要多增加营养，以补偿损失。

饮水也应当注意，热天要勤喝水，在水里要放一点盐，开水要先晾凉了再喝，也不要贪凉喝生水。菜也不妨稍咸一点或吃点咸菜，因为热天汗出得多，钠盐会受到损失，如果少了钠，身体就容易发生毛病。喝水的方法也要讲究，一次喝大量的水是不太好的，因为这样容易冲淡胃液，影响消化，又造成小便加多，反而损失水分和盐分，最好喝的次数多一些，而每次喝的量少一点。

（四）常喝点清凉饮料和用些清凉药 在工作或劳动中遇有头晕及不舒服的时候，可以休息片刻，在额头上抹点清凉油，吃几颗仁丹或几滴十滴水，清凉饮料常用的如下：

家庭用：

1. 六一散

滑石六錢 甘草一錢

把两味药研成药末混在一起(中药铺有配好的)。成人每次用两钱，泡成茶水喝，一份药可泡好几次。这方子既便宜简单，又味甜好吃，孩子们也会喜欢吃，所以适宜于家庭用。

2. 几个简方

(1) 赤小豆四两 生绿豆四两

把这两种豆子兑清水八饭碗，煮开五分钟，等水发绿色，就可以喝了。这种汤可当茶水喝。

(2) 淡豆豉四两 绿豆衣(即绿豆发成豆芽时剩下的豆壳)四两

把这两味加水煮五分钟，用以代茶。

(3) 晚蚕砂一两 生甘草五錢

这二味也是加水煮开代茶饮。

工厂用或人民公社集体用：

1. 却暑凉茶：

竹叶三錢 黄菊花三錢 元参三錢 瓜蒌根三錢 黄芩錢半
山楂片三錢 陈皮二錢 桔梗五分 金银花三錢

这个方子的效力很好，北京石景山钢铁厂曾用它泡成凉茶给工人饮用，因而大大减少了中暑的发生。而且这种饮料价钱便宜，味道又不错，的确是一种价廉物美的好饮料。制作的方法是用粗夏布或纱布将药包好，泡十磅(两磅的暖瓶五瓶)开水，一剂药可以连泡三次，可供二十人一天饮用。

2. 盐汽水：前面已经说过，炎热天会排出大量的汗，因而也会使身体中的盐分减少，所以必须在开水中加入适量的盐，但为了使盐水好喝一些，可以将它做成盐汽水。盐汽水是这样做成的：

食盐	2.5 克
糖精	0.05 克
小苏打	0.78 克
酒石酸	0.72 克

将这四种混合在一块儿，加水到 500 毫升（大约一磅多水），有条件的话，还可以加点香精，盐汽水就算做成功了。这种饮料又解渴，又好吃，而且盐汽水在胃里会产生炭酸气，不但使人觉得凉快，还能刺激食欲，对身体也有益处。

二、急性胃肠炎

急性胃肠炎在夏秋季是比较常见的一种疾病，由于发病率较高，因而对抓革命、促生产及学习的影响是很大的，必须引起我们的重视。

为什么会得急性胃肠炎

急性胃肠炎的发病原因比较复杂，它可以由细菌或病毒的感染引起，也可以由于饮食不当或者不注意饮食卫生而发病。此外，误食化学药品或毒物也是发生急性胃肠炎的原因之一，但此类情况比较少见。引起急性胃肠炎的细菌，常见的有沙门氏菌属和大肠杆菌。它们主要是通过污染的食物而传染。比如鼠类的胃肠中，蟑螂和苍蝇的脚上，本来就有这些细菌，饭菜等食物没有收藏好，往往被它们舐过爬过，这样，食物就被污染了。如果水被它们污染了，喝生水也就可以得病。因饮食不当引起的急性胃肠炎，往往是暴饮暴食过度加重了胃肠道工作负担的结果。这一类胃肠炎，最常发生

于过年过节大吃大喝之后。

急性胃肠炎的病状

急性胃肠炎一般都是突然发病的。病开始时，可能先有上腹部不舒服，很快就会出现恶心和呕吐，吐出物多半是刚吃下不久的食物，有时还能吐出黄色苦水，这是因为呕吐厉害时胆汁倒流入胃的缘故。病人往往都兼有腹痛，痛的部位可能在上腹部，也可以发生在下腹部；痛的程度轻重不同，有时痛得很剧烈，甚至会在床上打滚。有时腹部响个不停，紧接着就发生腹泻，大多数是水泻。泻的次数，少的只有几次，多的可到几十次。

一般医生把只有上腹痛和呕吐的病人诊断为急性胃炎，把只有腹泻和腹痛的诊断急性肠炎，实际上把又吐又拉和腹痛的病人才诊断为急性胃肠炎。应当指出，有时急性胃肠炎的症状可能是其他疾病的早期表现，这点必须加以注意。

如果病人吐泻比较厉害，就会使体内水分和电解质（主要指钾、钠、氯化物）丢失过多，病人就会产生脱水、电解质紊乱、酸中毒现象，病人就感到疲倦无力、口渴，严重的可以发生四肢厥冷、抽筋、颜面苍白以及末梢循环衰竭、脉搏弱、血压低等现象。这些症状的出现，往往是病情危重的征象，应当及时找医生进行救治，否则容易发生危险。

值得提出的是，小儿的急性胃肠炎，有时不容易和急性杆菌痢疾区别开来。因为小儿的急性杆菌痢疾，有时根本没有带脓血的大便，而只有稀水样的粪便。在这一时期，两者的症状很相象。那么，怎样来鉴别痢疾和急性胃肠炎呢？对于婴儿及小儿，不管是急性胃肠炎还是痢疾，都会有发热的症状。只要有发热、粪便稀水样、大便次数加多，就应当到

医院去看，以免耽误早期治疗的机会。

对于成年人的病，可以根据下面几点来进行鉴别：①急性胃肠炎排便次数较少，一般不超过十次，痢疾则多半在几十次以上；痢疾大便常有脓血，急性胃肠炎没有脓血；②痢疾发热较高，一般在摄氏 39 度以上，急性胃肠炎不发热或只有低热；③急性胃肠炎的病人，肛门部不下坠（医学上叫做里急后重），痢疾多有下坠感；④急性胃肠炎多有上吐下泻，痢疾出现呕吐症状的少见。

怎样治疗急性胃肠炎

（一）中医的治疗 祖国医学中没有急性胃肠炎这种病名，但有关类似急性胃肠炎的临床症状的记载是很多的，而且治疗方法也不少。中医对于急性胃肠炎的治疗，虽然也有一定方剂可循，但多半要随证加减，根据病人的临床症状辨证施治。因此，治疗方法不是固定不变的。中医认为泄泻可由伤食、受寒、受暑、受湿所致，治疗时应分别对待。例如治疗由受暑引起的泄泻，常用葛根黄连黄芩汤，四苓散，六一散等等加减；有中暑的表现时（如头晕、无力、畏冷、发热），可用藿香正气汤等加减治疗。由于伤食（相当于暴饮暴食），则宜健胃消食，常用香砂平胃散。泄泻过久致虚的，应用参苓白朮散、诃子散等加减治疗。受寒泄泻，则多用理中汤、胃苓汤治疗。用这些方法治疗，呕吐也能停止，如果吐得厉害，可斟酌情况，加用小半夏汤、二陈汤等，效果也不错。一般如果不能辨清属于那一类泄泻，还是请中医诊治比较妥当，以免延误病情。

对急性胃肠炎也可以用针灸治疗。对恶心呕吐可针曲泽刺出血，或针中脘、内关、膻中，上脘、合谷、内庭。对腹