

幸福家庭



生活系列

四季防病

丛书主编 窦国祥

●走出生活误区

●提高生活质量

春

窦 勇
许 雯 编著

季防病



南京出版社

四季防病

丛书主编 窦国祥

春季防病

窦勇 编著
许雯



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

春季防病/窦勇,许雯编著. - 南京:南京出版社, 1999.8

(幸福家庭生活系列·四季防病/窦国祥主编)

ISBN 7-80614-495-1

I.春… II.①窦… ②许… III.①常见病-防治-通俗读物 ②多发病-防治-通俗读物 IV.R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 39113 号

参编者:胡素丽 马国兴

春季防病

窦勇 许雯 编著

南京出版社出版发行

(南京市北京东路 41 号 邮编 210008)

新华书店经销

南京京新印刷厂印制

开本 787×1092 1/36 印张 5 字数 80 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80614-495-1/G·230

定价 8.00 元

序

公元前 8 世纪的《周易》书中写着：“君子以思患而预防之。”春秋战国时的《黄帝内经》强调：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”这是我国防病思想的最早记载。

人生天地之间，一切生命活动与大自然息息相关。中医学认为，春、夏、秋、冬季节的更替，风、寒、暑、湿、燥、火气候的变化，都影响着人体脏腑、经络的功能、气血运行和疾病的发生。

现代医学也认为疾病发生与气候有关，如在大风季节，风湿性疾病和卡他性炎症，特别是胃肠炎常常增加，其他如烦躁、失眠、头痛、鼻出血、心悸、喘息等神经精神症状亦较多见。有人将大风引起的症候归结为“气象神经症”。而一般当温度升降超过 3°C ，气压变化超过 300 帕，相对湿度变化超过 10% 时，关节痛病人就会显著增多。而冠心病、心肌梗塞、心功能不全的发病与死亡表现在初冬时节为多。突然死亡，较多发生在高温

与大雷雨天。因此,根据气候条件不同变化来预防相应的疾病发生,是很有必要的。

与气候有关的疾病大致分为两类:一是由气候直接影响引起的疾病,有冷热变化直接影响的中暑、冻伤等,以及强烈的日光照射引起的疾病,如太阳性荨麻疹、光线过敏症、色素性干皮症等。二是因气候间接影响引起的疾病,如哮喘、支气管炎、肺原性心脏病、中风、沙门菌感染、麻疹、白喉、疟疾等。

气候条件变化影响疾病发生与发展的原因有以下几个方面:

1. 气象条件的直接影响:如寒冷地区的佝偻病发病率高是因冬季日光紫外线不足;夏季强烈日照、气温升高,引起中暑;大量汗液蒸发,诱发汗疹、腋臭及皮炎、疔、疖、痈等。

2. 气象条件对人体生理功能影响:夏秋季基础代谢减退、冬春季亢进;冬春季甲状腺机能增强,糖类燃烧增快。冬季交感神经兴奋,导致微血管血压上升。寒冷刺激使生

物体对病原菌的抵抗力减弱、感染率高、死亡率高。

3. 气象条件对病原微生物的影响:如多种肠道、呼吸道病原体与蚊、蝇等昆虫,均受气候条件的影响,从而在不同季节引起不同传染病的流行。

4. 气象条件对食物影响:夏季高温,食物容易腐败变质;冬季蔬菜缺乏,常造成维生素 C 摄入减少。

5. 气象条件对生活方式的影响:寒冬,人们往往长期居留于门窗关闭的室内,易引起呼吸道传染病的传播流行。盛夏,胃肠道功能减低,苍蝇等病媒昆虫大量繁殖,如再食用不洁瓜果,胃肠道传染就很容易发生。夏季,由于应用空调、冰箱多,故又可发生空调病、冰箱胃炎。

6. 气象条件对疾病的影响:春天,肝炎、“老伤”、精神病易复发。夏天,慢性肠炎、皮炎均易加重。秋天,支气管哮喘、咳嗽、阳痿等病症容易发作或加重。寒冬,心绞痛、心

肌梗塞、老年性慢性支气管炎等病症均易发作或加重。

气象医学,就是研究天气与气候对人体健康影响,对疾病发生、发展影响的一门综合性学科。为了预防疾病的发生、发展,目前采取的措施大致有以下几个方面:

- 1.加强医学气象监测和预报,建立医学气象预报,如高温、低温预报,大风、大水预报等。

- 2.搞好大气卫生防护。工业有害物对大气圈具有不良影响,如二氧化碳形成的“温室效应”;“酸雨污染”;大量的紫外线的照射等。

- 3.改善居住条件,避免不利气候条件影响,防止冷、热、光、风、雨等巨大变化的不良作用,维护室内适宜的气候条件。

- 4.提高人体适应能力和健康水平。

- 5.加强预防措施。许多传染病呈季节性流行趋势,防治这类疾病,应加强消毒杀虫工作,扑灭病媒昆虫与各类病原体。加强

个人防护,讲究个人卫生与饮食卫生,预防疾病的发生。

那么,一年四季是怎样划分的呢?

多数地区划分季节的主要依据有以下四种:

1. 节气法:我国古代以立春、立夏、立秋、立冬作为四季的开始,都是以地球轨道的位置为标准的。

2. 农历法:农历一月至三月是春季,四月至六月是夏季,七月至九月是秋季,十月至十二月是冬季。

3. 阳历法:气象上通常以阳历 3 月 ~ 5 月为春季,6 月 ~ 8 月为夏季,9 月 ~ 11 月为秋季,12 月 ~ 第二年 2 月为冬季。

4. 物候法:杨柳展叶,桃花绽蕾,春天到了;绿树成荫,赤日炎炎,夏天到了;果树叶落,水清露寒,时序到秋;草衰花凋,北风怒号,岁月入冬。

现代气象学的划分方法是将四种方法进行量比,用 5 天的平均气温的高低来划分

四季,平均气温稳定在 10°C 以下,称为冬季,稳定在 22°C 以上称为夏季,稳定在 $10\sim 22^{\circ}\text{C}$ 之间就是春季或秋季。

我们编写《四季防病》丛书,是希望能帮助读者,随着季节的更替和气候的变化了解预防相关疾病的发生或发展,做到“知变、应变、适变”,防患于未然。

如果能达到这一目的,我们会感到十分高兴。

我们衷心祝愿每一位读者,健康、幸福。

窦国祥

1999 年 7 月 14 日

写于广春堂

目 录

○春季气候的致病特点	(1)
○春季保健常识	(9)
精神调养	(10)
起居调养	(10)
饮食调养	(11)
体育锻炼	(14)
○春季防病概要	(15)
○春季常见病防治	(27)
上呼吸道感染	(27)
上感后急性肌炎	(30)
麻疹	(32)
风疹	(37)
幼儿急疹	(38)
腺病毒感染	(39)
流行性腮腺炎	(41)
水痘	(46)
肺炎球菌肺炎	(48)
流行性脑脊髓膜炎	(51)

目 录

森林脑炎	(54)
猩红热	(59)
传染性淋巴细胞增多症 ...	(61)
腺病毒肺炎(婴儿病毒性肺炎)	(62)
新疆出血热	(65)
昏睡性脑炎	(67)
口蹄病	(68)
支气管哮喘	(69)
病毒性肝炎	(73)
消化性溃疡	(78)
胆石症	(82)
病毒性心肌炎	(85)
脑血管意外	(87)
精神分裂症	(94)
佝偻病	(98)
维生素 D 缺乏性手足搐搦症	(103)

目 录

风温	(106)
幼年性春季发疹	(110)
寻常性痤疮	(111)
稻田皮炎	(116)
桃花癣(单纯糠疹)	(120)
结节性红斑	(124)
多形红斑	(127)
荨麻疹	(130)
春季结膜炎	(136)
过敏性鼻炎	(139)
枯草热	(140)
化肥皮炎	(142)
蚕豆病	(143)
晕车、晕船	(147)
晕机症	(148)



○春季气候的致病特点

春季防病

立春,是一年二十四个节气中的第一个,也是我国民间看作为春季开始的日子。宋朝张栻《立春偶成》诗云:“律回岁晚冰霜少,春到人是草木知。便觉眼前生意满,东风吹水绿差差。”春风送暖,百草新绿,春回大地。

中医认为,从立春至立夏前一天为春三月。春三月是生发的季节,天气由寒转暖,东风解冻,春阳上升,自然界各种生物“萌者将动”,生机勃勃。所谓“一年之计在于春”。春种一粒粟,秋成万颗籽。中国古代的人就认识到:“春生夏长,秋收冬藏,此天道之大经也。”这是自然界的发展规律。所以,春天是一年中最为关键的时节。

由于我国幅员辽阔,各地开始春季的时间也不一样。例如,我国由北到南来计算:

哈尔滨的春季开始于公历5月初,终于6月下旬,历时55天。

北京的春季开始于公历4月初,终于5月下旬,历时也55天。

南京的春季开始于公历3月下旬,止于5月下旬,历时约65天。



广州的春季开始于公历 11 月初,止于第二年 4 月中旬,历时约 170 天。

由此可见,我国南、北、中三个部位春季来到的早晚不一,持续时间的长短亦相差较大。

我国地处北半球,属于温带,春天总的气候特点是:东风送暖,春雨绵绵,百花争妍,万物生长,乍暖还寒,变化多端。以中医和西医理论结合起来分析,春季气候的致病特点有以下几个方面:

1. “风病”高发、传染病多

中医认为“风”是春天的主气,风是百病之长,风的性质善行而数变,风的特点就是喜欢动。所谓“空气流动,就成为风”,空气不流动,也就没有风。风容易从皮毛肌肤侵及人体,从而引发病症。例如像风疹、风疹块(即荨麻疹)、风湿性关节炎、风寒或风热感冒等等。如果风邪在致病过程中又夹带着很多细菌或病毒等病原微生物,那么可以引起“风温”,即现在西医所说的各种流行病、传染病,例如:麻疹、风疹、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎、猩红热、腺病毒肺炎等等。这些疾病都具有“风”的特点:发病急,病情变化多,病程进展快,并且容易引起抽筋(即抽搐)。应该严密观察,及时诊治。

2. 气候“乍暖还寒”,容易感冒

老百姓说:“春天孩儿脸,一日变三变”,又经常形容春天气候特点为“春寒料峭”、“乍暖还寒”,而人体还未完全适应春天的这种气候变化,特别是年老体弱者、小



春风拂面，“风病”高发



孩,对气候变化适应性差,所以特别容易受凉感冒,以及随之而相应发生上感后急性肌炎、腺病毒肺炎、支气管哮喘等。

3. 大雾临头,宿疾激发

春天,是多雾的季节。一般来说,早晨的小雾对身体没有多大的害处,反而有一定的湿润空气的作用。但遇到大雾就不同了,大雾时空气的湿度非常高,会对身体的健康产生多方面的影响。

首先,空气中湿度过高时,会影响人体内分泌腺的正常分泌,并且使身体中的水分无法从汗腺中蒸发出来。因此,人会无故地觉得疲劳,有时像得了“瞌睡病”。心中十分烦闷抑郁,有时会变得焦躁不安,平时有神经质的人,或是有过精神方面疾病,这时也容易发作,症状变得明显起来。

大雾中往往含有各种有毒的污染物,对人体健康造成危害。当前我国大中城市空气污染严重,工业废气或各种有毒气体弥漫在雾中。据研究分析,空气污染物中较重的固体或液体粒子一般会降到地面上,而小于10微米的微粒可以长期在大气中飘浮。白天,由于阳光照射,地面散热,气流多是由下而上,把污物带向空中,接近地面的大气中污染物浓度减低;夜间,地面的温度下降,污物趋于回降。雾天凌晨时污物浓度可达到最高点。有的城市雾大,甚至到上午10时,雾还散不了。如果在这种情况下,还坚持到室外去雾中锻炼,将是有害



无益的。

还必须要提出,大雾还是许多传染病的媒介。雾是由一颗颗小水汽组成的,正如人在打喷嚏时所喷出的那些微小的飞沫一样。而许多传染病是靠飞沫来传染的,如麻疹、白喉、流行性感冒、水痘、猩红热等。有一些细菌,本来就存在于飘浮的雾中,当人呼吸时很容易进入人的呼吸道,从而引起呼吸道的感染性疾病。大雾对高血压、心脏病也有不良影响。

4. 百花开放,容易激发过敏性疾病

花和花粉是一种很重要的也是十分常见的过敏源。每当风和日丽、万紫千红的时候,有些人反而觉得不舒服,主要是鼻中发痒,鼻塞,打喷嚏,流清水鼻涕,甚至头昏、头痛。我们说他的过敏性鼻炎又发了。这与对花粉过敏有关。我们如果注意观察还可发现,这种病的病情在刮风时较为明显,而在下雨时可减轻;一般上午重,到下午后渐轻。

与花和花粉过敏有关的疾病还有支气管哮喘、春季结膜炎等。

5. 春雨潇潇,关节炎、劳伤易发

春季阴雨天居多,中医认为在这种气候条件下,风湿热、风湿性关节炎特别容易发作。因为风邪、寒邪、湿邪一起对关节产生不良的影响,风性变化多端、寒性凝滞疼痛、湿性重着粘滞,一起作用于关节经络,使骨关节发病或病情加重,故春天又被称为“风湿季节”。当前比