



# 卫生常识

吴运东 编著

福建人民出版社

基 芒

在党中央毛主席的英明领导下，在鼓足干劲、力争上游、多快好省地建设社会主义总路线的光輝照耀下，我們偉大的祖国发生了翻天覆地的变化。不論在工业战线上，或农业战线上，都出現了曠古未有的，一天等于二十年的大跃进。

社会主义建設的大跃进，全国农村的人民公社化，給我們的生活指出了光輝灿烂的前途，同时也要求我們拿出更高的革命干劲来創造这光輝灿烂的前途。要有革命的干劲，除了具备坚定的共产主义革命人生观以外，还要有銅筋鉄骨般的身体，才能經得起风吹雨打。在这种客观形势的要求下，作者编写了这本册子——《卫生常識》

《卫生常識》是一本通俗的卫生常識讀物。在內容方面，介紹了我們人体是一个完整的統一机体，同时和外界环境也是一个統一的整体。要使我們的身体能愉快地适应周圍各种不同的环境，真实地做生活的主人，书中比較詳尽地介紹了日常生活中和我們发生关系最密切的个人卫生和公共卫生常識，同时也配合工农业的发展，介紹了一些劳动卫生常識。“預防为主”是我們党所提出的卫生保健方針之一，为此，也介紹了一些較常見的疾病的預防方法。为了配合成藥下乡，提高群众对藥物的認識，本书还扼要地介紹了一些藥物常識。

本书在编写过程，由于時間比較匆促，更由于作者水平很低，缺点和錯誤在所难免，請同志們批評、指正。

作 者

一九五九年十月

## 目 錄

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 人是有机体的統一体.....      | ( 1 )  |
| 食物与营养.....          | ( 4 )  |
| 我們需要哪些营养 素.....     | ( 4 )  |
| 蛋 白 質.....          | ( 5 )  |
| 脂 肪.....            | ( 6 )  |
| 醣( 碳水化合物 ).....     | ( 7 )  |
| 維 生 素.....          | ( 8 )  |
| 无 机 鹽.....          | ( 11 ) |
| 水 .....             | ( 13 ) |
| 怎样选择食 物.....        | ( 15 ) |
| 吃飯也有学問 .....        | ( 17 ) |
| 研究个人卫生 加强体育鍛炼 ..... | ( 19 ) |
| 怎样使顔面既健康又美观 .....   | ( 19 ) |
| 怎样防止头髮脫落和变白 .....   | ( 20 ) |
| 爱护眼睛.....           | ( 22 ) |
| 爱护鼻子 .....          | ( 24 ) |
| 耳朵挖不得 .....         | ( 26 ) |
| 保护牙齒 .....          | ( 28 ) |
| 睡眠的衛生 .....         | ( 31 ) |
| 經期的衛生 .....         | ( 33 ) |
| 你經常洗澡嗎 .....        | ( 35 ) |

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 手的衛生 .....                  | ( 36 )        |
| 穿衣服要講究衛生 .....              | ( 38 )        |
| 漫談性生活 .....                 | ( 40 )        |
| 不要喝酒 .....                  | ( 43 )        |
| 不要吸烟 .....                  | ( 45 )        |
| 加强体育鍛煉 促進身体健康 .....         | ( 46 )        |
| <b>注意公共衛生 預防疾病傳染 .....</b>  | <b>( 50 )</b> |
| 徹底消滅四害 .....                | ( 50 )        |
| 隨地吐痰害處真不少 .....             | ( 52 )        |
| 飲水必需消毒 .....                | ( 54 )        |
| 食堂衛生 .....                  | ( 55 )        |
| 加强糞便管理 改良廁所衛生 .....         | ( 57 )        |
| 为什么要打預防針 .....              | ( 58 )        |
| 消毒有哪些方法 .....               | ( 60 )        |
| <b>預防工伤事故 保證生产安全 .....</b>  | <b>( 63 )</b> |
| 工伤事故是怎么發生的？如何預防？ .....      | ( 63 )        |
| 注意生產性灰塵的侵害 .....            | ( 65 )        |
| 預防燙傷 .....                  | ( 69 )        |
| 当心触电 .....                  | ( 71 )        |
| 休克 .....                    | ( 73 )        |
| 怎样处理小傷口 .....               | ( 74 )        |
| <b>对疾病开展斗争 努力发展生产 .....</b> | <b>( 76 )</b> |
| 不要輕視傷風感冒 .....              | ( 76 )        |
| 神經衰弱 .....                  | ( 78 )        |

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 肺結核病 .....            | ( 80 )        |
| 胃病种种 .....            | ( 81 )        |
| 夏天为什么容易得痢疾 .....      | ( 83 )        |
| 当心大腸炎 .....           | ( 85 )        |
| 預防麻疹 .....            | ( 86 )        |
| 可怕的白喉病 .....          | ( 88 )        |
| 流行性腦膜炎 .....          | ( 89 )        |
| 瘧疾 .....              | ( 91 )        |
| 可惡的蛔虫 .....           | ( 93 )        |
| 尽快消滅絲虫病 .....         | ( 94 )        |
| 鉤虫病 .....             | ( 95 )        |
| 徹底消滅血吸虫病 .....        | ( 96 )        |
| <b>藥物常識 .....</b>     | <b>( 98 )</b> |
| 治病不能光靠藥物 .....        | ( 98 )        |
| 用藥要注意些什么 .....        | ( 100 )       |
| 藥物的劑型 .....           | ( 102 )       |
| 介紹一些解熱鎮痛藥 .....       | ( 104 )       |
| 介紹一些止咳祛痰藥 .....       | ( 105 )       |
| 介紹一些治腸胃病藥 .....       | ( 106 )       |
| 介紹一些抗菌消炎藥 .....       | ( 108 )       |
| 介紹一些治瘧藥 .....         | ( 109 )       |
| 介紹一些婦女用藥 .....        | ( 110 )       |
| 介紹一些夏令藥品 .....        | ( 110 )       |
| 介紹一些避孕用藥 .....        | ( 111 )       |
| 介紹一些外用藥品 .....        | ( 112 )       |
| 介紹一些環境衛生用的消毒殺菌藥 ..... | ( 116 )       |

## 人是有機的統一體

大家知道，我們的身體是由許許多多的細胞組成的。細胞很小，我們看也看不見，但是它組成一個人體後，一個人的生活就有條有理，而且還能對周圍事物進行分析批判。譬如天冷了，就知道要穿衣，要吃飯就知道要種地。

我們的身體雖然是由細胞構成，但不是東拼西湊的細胞堆集。凡是機能相類似的細胞，就聚集在一起，形成“組織”，再由各種組織組成各種“器官”，如心臟、肺、鼻子、耳朵等等。每一個器官都有不同的功能和任務，為整個身體需要而工作着。幾個機能相近的器官就又組成一個“系統”。如消化系統就是由口腔、咽頭、食道、胃、消化腺體、十二指腸、小腸、大腸、直腸、肛門等器官組成的。又如循環系統就是由心臟、動脈、微血管、靜脈等器官組成的。再如呼吸系統，就是由鼻子、喉頭、氣管、肺等器官組成的。最後由許多系統（除上面提到的以外，還有神經系統、肌肉系統、骨骼系統、感覺系統、泌尿系統、內分泌系統、生殖系統等）組成一個完整統一的人體。

必須指出，我們人體並不是由上面提到的許多系統機械相加而組成的，每個系統也不是獨立工作的，而是在互相關聯、相互制約、彼此協調的基礎上組成的。它們的活動，是在神經系統——特別是腦皮層（即腦最外的一層灰白色的東西）的指揮下，為着整體與外界環境的聯繫，有系統、有規律的活

勁。例如我們吃飯，首先就要食物中樞神經興奮，出現飢餓感，才會要飯吃。飯吃下去要消化，就要靠消化腺體分泌消化液和胃的運動，而消化好的食物必需及時輸送到各需要部門。這一連串的工作，顯然不是消化系統能單干得了的，必需還有其他系統（如循環系統、呼吸系統等）參加，才能妥善地將食物消化吸收。然而從吃飯到吸收這一複雜過程，如果沒有神經系統——特別是大腦皮層的精密、正確的指揮，則又是不堪設想的。

有人要問了，既然人是由神經系統——特別是受大腦皮層的支配，那麼神經系統究竟怎樣支配着我們身體活動呢？它最根本的方式，就是通過反射作用。什麼叫反射作用呢？舉個例子來說，冷天衣服穿得太少，身體就要凍得發抖。發抖就是由於身體受到寒冷的刺激，傳到中樞神經系統，中樞神經系統使肌肉加強運動，肌肉不斷地收縮和伸張，結果產生熱量御寒，所以發抖的實質就是肌肉在運動，也是身體受寒冷刺激後的一種保護性的反應。從身體受寒冷刺激到發抖這一過程，就是反射作用。

又有人要問了，為什麼我們人和其他動物不同，能對周圍事物進行分析批判呢？關於這一點，蘇聯偉大生理學家巴甫洛夫解釋得很好，我們人所以要比其他動物高等，能對周圍事物進行分析批判，就是人除了可受外界具體事物（如寒冷、聲音、燈光）的影響外，還可以受一些表達具體事物的語言文字的影響。巴甫洛夫稱那些可作條件刺激用的身體內外環境所存在的具體事物為第一信號系統；而稱那些表達具體事物的語言和文字為第二信號系統。第二信號系統構成了我們人類特有的

高級思想活动，使我們能对具体事物进行分析批判。

我們人体的生存，不能一刻离开外界环境，环境的变动如四季变更、語言文字的刺激，对于我們生活都有直接的影响。为什么我們身体能适应外界环境的变化呢？毫无疑问，这是由于大脑皮层調节一切生理条件的結果。如冷天发抖，热天出汗都是很明显的例子。当前大跃进，人人干劲冲天，为着祖国的社会主义建設事业而努力工作和学习，不但不感到辛苦，反而感到非常愉快，这是什么道理呢？毫无疑问，这是由于大家政治挂帅，思想領先的結果。而从生理上來說，就是由于周圍环境对大脑产生了刺激，使大脑皮层进行分析和綜合，从而調动一切生理条件，适应环境的变化。一个人如果不能調节一切生理条件，适应客观环境的变化，結果是会被淘汰的。所以說，我們人体不仅本身是一个整体，同时与周圍环境也共同成为一个統一体，而这个完整的統一体是由大脑皮层統率管理着的。



# 食 物 与 营 养

## 我們需要哪些营养素

要使一部机器轉动，就必需供給燃料，否則机器就轉动不起来的。我們人也是这样，如果没有飯吃，就活不了。不过机器总不能跟人比，因为我們人体不仅本身是一个整体，而且与周圍环境也共同成为一个統一体，所以我們吃飯的目的，不是單純地为了动一动，而是为了生长发育，抵抗疾病侵害，以及提高劳动效率，改造自然。

轉动机器，固然需要燃料，但是机器对于燃料的要求倒不是很复杂的，只要能够发生热量，不論是汽油，或是柴油，甚至煤炭，都是适用的。机器不会因为只供給汽油，沒有供給煤炭就轉动不灵。我們吃飯就不能这样，因为我們吃飯的目的，正如上面所說的不是單純地为了动一动，所以我們所吃的东西就要来得复杂一些，既要照顧到身体活动的需要，也要照顧到生长发育和抵抗疾病等方面的需要。就拿做飯吃的米來說吧，看起来好象就是一件东西，其实它里面所包含的成分非常丰富，有蛋白質、脂肪、醣（也叫碳水化合物）、維生素、无机盐（也叫矿物质）、水分等等。

蛋白質、脂肪、醣、維生素、无机盐、水分等，都是我們活命的必需物質，在我們日常生活中，一样也缺少不得，如果

缺少其中一样，要想活命是有困难的，所以我们把这些东西叫做营养素。

营养素究竟在我们身体里面起什么作用呢？下面详细介绍。

## 蛋 白 质

上面谈到，蛋白质、脂肪、糖、无机盐、水等是我们活命的营养素。但是在生命的过程中，起着决定性作用的还是蛋白质。因为蛋白质有着增加和修补身体组织的营养功能，同时还能供给热量和调节生理机能。

蛋白质是由“氨基酸”组成的复杂化合物，在自然界分布非常广，可以说没有一种生物体内不含蛋白质的。纯洁的蛋白质是一种胶状的东西，鸡蛋里面所含的蛋白，就是一个很好的例子，其他如肉类、乳类、豆类、谷类里面都含有不少的蛋白质，不过各种食物内的蛋白质含量和种类却不一定相同。

构成人体的蛋白质是从食物中摄取来的，而食物中的蛋白质不能直接被机体利用，必须先经胃液、肠液中的各种蛋白酶将蛋白质分解成氨基酸，再经血液的吸收，运输到各个器官，最后由各个器官选择所需要的氨基酸合成自己的蛋白质，供给生长或弥补细胞的损失。

蛋白质是很重要的营养素，如果我们的膳食中缺少了它，就不能维持健康而要发生生长停滞等现象；但是蛋白质供给过多，就有体温升高、头疼以及肾脏发生疾病的危险。究竟一个人每天需要多少蛋白质呢？这和膳食习惯、体重、年龄和特别的生理期（如怀孕）等都有关系。一般说，成年人每天能吃

到二两蛋白質就够了。这些蛋白質，我們可以从各种各样的食物中得到，如蛋、肉、米、面、豆类等等。

## 脂 肪

脂肪在营养上的主要功用，就是供給能力（它在体内被氧化时所放出的热量要比蛋白質、醣多两倍），除此以外，它还是构成我們体内細胞的一种重要成分。体内所含的脂肪称为“体脂”，体脂在生理上是很重要的，它是热的不良导体，可以防止体温过分失散，而且还可以保护器官防御外伤。

我們每天所吃的脂肪有两大类，即植物油（豆油、花生油、菜油等）和动物油（猪油、牛油、奶油等）。不过这些脂肪不能直接被身体利用，必需先經過消化，使脂肪分解成简单的脂肪酸和甘油后，才能被吸收。

脂肪的消化要比蛋白質、碳水化合物（醣）慢，这是因为脂肪在水中不能溶解，必須到达小腸后，先經胆汁中的“胆酸盐”将它乳化，然后再由脂酶来消化。由于脂肪的消化要比別的食物慢，吃了过多，就觉得很膩，肚子觉得很飽，不想吃別的东西了。因此脂肪不能吃得太多，否則我們的身体就不能更多地吸收其他食物中的营养成分，如体内所需要的各种水溶性維生素——乙种維生素、丙种維生素就很容易感到缺乏。如果平日是少吃脂肪的，突然間吃下很多油膩的食物，結果体内消化机构負担不了，容易引起腹瀉。这种現象在过年过节时最为常見，值得注意。

有些人认为只要平日多吃些脂肪，体脂就会增加，冷天就

不会怕冷。这种想法虽然没有什么不对的地方，但是多吃脂肪是否就可以增加体脂呢？其实事情并不是这么简单。我們可以看到，有些人虽然经常吃着大鱼大肉，但由于一些原因的影响（如消化力不强，脑筋用得太多等等），结果还是骨瘦如柴。不可否认，有些多食而少劳动的人是吃得大腹便便的。但是一个人的体脂大量增加，是否就是健康的表现呢？不是的。在行动上大家就可看到，越是肥胖的人，举动越是迟钝，若从劳动能力来看，胖子显然比不上身体结实的人；更重要的，是由于胖子的皮下体脂存积很多，体内血管受到很大压迫，结果心跳、气喘、疲乏、心脏衰弱等等毛病即接踵而来，所以从这方面来看，油脂吃得太多并非有益的。

总之，我們要認識到：身体对于脂肪的需要量是有一定限度的，吃得太多是毫无好处的。同时，身体所需要的脂肪的来源也是多方面的，除了吃烹調油和肥肉外，象豆类制品、蛋类、鸡、鱼、鸭，也含有一定量的脂肪，还有象碳水化合物、蛋白质，在体内也有一部分会轉变成脂肪。我們的“体脂”并不是完全依靠直接吃了脂肪才得到的。

## 糖（碳水化合物）

前面談到，人的身体好象机器一样，机器轉动时需要能力，人在工作时也同样需要能力。其实，我們人体就是处于靜坐或睡眠状态，体内心脏的跳动，肺部的呼吸，腸胃的消化，还是繼續不断地在工作。我們身体是无时无刻不在工作，也是无时无刻不需要能力供給的。供給人体能力的材料，就是食物

中所含的营养素，而最基本和最主要的就是醣类。我們身体活动所需要的热能，有百分之七十是靠醣类供給的。

醣类除供給热能外，一部分还可用来构成身体的組織，所有的神經組織和細胞中，都含有醣的化合物；就是体脂，也有一部分是由醣变成的。

醣的种类很多，如葡萄糖、蔗糖以及甘薯（番薯）、芋头、大米、面粉所含的淀粉都是醣。所以我們的食粮只要含有淀粉或其他的糖，同样都能得到醣。

除了葡萄糖可以直接被身体吸收利用外，其余不論是白糖、冰糖、大米飯、甘薯所含的淀粉，在体内都必需經消化酶的作用，最后分解成葡萄糖，才能被身体吸收利用。有些人以为多吃些糖要比吃飯、吃甘薯更有营养价值，实在是毫无科学根据的。

还有些人，认为甘薯的营养价值沒有米、面粉高，这也是完全缺乏科学分析的。事实上甘薯除了含有很多的淀粉以外，还含有米、面粉所沒有的胡萝卜素（甲种維生素的前身）、丙种維生素，以及含量比米、面粉高的鈣質。而这些营养素在膳食中都比較缺乏。因此用甘薯来代替一部分主粮，不但醣的供給量沒有受到任何影响，而且还可以弥补一些营养素的不足。

## 維 生 素

維生素是一种相当重要的营养素，每天只要吃下微不足道的一点点，身体的发育和新陳代謝就能保持平衡。但是，不能认为少就不重要，缺少它，身体就不能正常地生长发育，身体

健康就要受到影响，抵抗力就要降低，甚至丧失劳动力，生命发生危险。

我們体内所需要的維生素有好多种，今將比較重要和常見的介紹如下：

甲种維生素：存在动物性食品中，如魚肝油，动物的肝脏，蛋黃，奶油等。在一些植物性食品中，有些色素如胡蘿卜素，当吸入体内后，由于体内酶的作用，能将这种色素轉化为甲种維生素。所以說胡蘿卜含有丰富的甲种維生素，道理便在于此。除了胡蘿卜以外，其他如青白菜、甘薯、大葱、紅辣椒、紅番茄等也含有可以轉化为甲种維生素的胡蘿卜素。甲种維生素对体内新陳代謝起着很重大的作用；缺少它时，就会引起夜盲症，皮肤及粘膜会变得干燥，不能正常发育。我国在隋唐时代就知道用猪肝或羊肝治疗雀目（即夜盲症），足見我国早就掌握了这个科学的实践。

一号乙种維生素：又叫硫胺素。它在植物性食品中分布极广，主要含于种子皮层内，其他如新鮮的蔬菜、动物的肝脏、肾脏也含多量。一号乙种維生素缺乏时，最主要的症状是引起脚气病，食慾不振，体重減輕，容易疲倦，感觉失調，情緒不安等等。

二号乙种維生素：又叫核黃素。它在动物的肝脏、肾脏含量最多，其他如菠菜，蛋黃，番茄，水果也含多量。体内缺乏它时会引起口角炎，舌炎，阴囊炎，生长停止，皮肤呈魚鳞状而且发痒。

丙种維生素：又叫抗坏血酸。它在新鮮的水果内、青菜、青辣椒、番茄、豆芽等含量最为丰富。体内如缺乏它时，即发

生坏血病，全身衰弱无力，毛細血管的透过性和脆性增大，即使很輕微的机械作用（如刷牙），都能引起出血，在下肢会出现許多瘀点。

丁种維生素：它在魚肝油、蛋黃、动物肝脏、牛奶、酵母和食麻菇中都含有多量。在我們的皮肤中含有一种叫7-脱氢胆固醇的化合物，經日光照射后也能变成丁种維生素。所以經常进行日光浴是有很大的好处的。体内如缺乏丁种維生素时，則能影响鈣和磷的正常代謝，而使儿童发生軟骨病，成人发生佝偻病，以致胸廓、軀干、骨盆都发生变形。

戊种維生素：在植物油中，肝脏，蛋黃中都含有。它的主要生理功能是促进生育。缺乏它时，最重要的特征就是生殖力减退，雄性精小管萎縮，精子变性而失去活动力；雌性虽仍能怀孕，但因胎盘变性，胎儿易于死亡。

抗癩皮病維生素：它在米糠中含量很多，其他如肝脏、小麦胚、瘦肉、花生等也含多量。缺乏它时，最初感到全身疲惫，以后引起胃腸机能障碍，或发生口角炎、舌炎，以及出现癩皮病所特有的皮疹。

上面我們談到几种維生素的来源和功能，現在談談應該抱着什么样的态度来認識維生素。維生素曾有人把它叫做“万灵药”，认为維生素能医百病，因此每当身体健康情况稍差时就以为是維生素缺乏所引起来的，于是乱吃一通，这是很值得商榷的。事实上我們每天的食物，只要做到多样化，多吃些新鮮的蔬菜，体内是不会感到維生素不足的。只是因为平日食物单调，或者是得了傳染病，或者是因为工作緊張强度較强（如飛行員或用眼較緊張的工作人員需要較多的甲种維生素），才有

必要服用維生素制剂的。濫用維生素是很不好的。譬如魚肝油含有多量的甲種維生素和丁種維生素，有些人就對魚肝油發生了興趣，不考慮具體情況，體內是否需要，就盲目亂吃，結果由於魚肝油中含有多量油脂的緣故，以致引起消化不良；更值得注意的，就是甲種維生素和丁種維生素吃得過多時，還會引起中毒。至於一些水溶性的維生素（如上面談到的一號乙種維生素、二號乙種維生素、丙種維生素、抗癩皮病維生素），體內每日需要量都很少，大量吃下去體內消受不了，結果白白地被排泄掉，這難道不是一種浪費嗎？

總的一句話，對於身體健康的人來說，是沒有必要再去買那些魚肝油丸、維生素片來吃的。至於身體健康較差或有傳染病的人，也必需在醫生的指導下服用一些需要的維生素。

## 无 机 盐

无机盐在我們的体内的作用是多方面的，有的是构成我們身体的成分，有的調節体内的生理变化。究竟我們体内含有和需要那些无机盐呢？

鈣：是构成骨骼和牙齒的主要成分，能調節肌肉和神經細胞的活動。鈣對於血液的凝固有着密切的關係，如果血液中缺少鈣，身體損傷出血時，血液就不能自行凝固將漏洞堵住，就有流血不止的危險。鈣質缺乏的更主要症狀就是得軟骨病，牙齒生長不健全，甚至還可引起肌肉痙攣、呼吸困難、腸胃麻痺等症狀。鈣的最好來源是奶類，其次如豆类、蔬菜及魚蝦、貝殼等。我們對鈣的需要和年齡很有關係，譬如兒童就比成人需



要較多的鈣質。鈣的吸收和丁種維生素很有關係，如果沒有丁種維生素，鈣的吸收就發生困難。

**磷：**是構成骨骼和牙齒的主要成分。磷質能協助肌肉的運動，也能促使脂肪和碳水化合物的分解和吸收。磷酸鹽還是調節血液酸鹼平衡的物質，能夠防止酸中毒或鹼中毒。磷質如果缺乏，生長就發生障礙，但是磷質過多也是不适宜的，因為磷質過多就會影響鈣的正常吸收。含磷質的食物很多，如粗糧、硬殼果類、蛋、魚等都很豐富。

**鐵：**是組成血色素（血紅蛋白）的主要成分。紅血球中含鐵最多，它能攜帶體內絕不可少的氧氣。鐵質供應如果不足，血色素的形成就發生困難，因而就會引起貧血（這不是引起貧血的唯一原因）。食物中含鐵最多的是動物的肝臟、腎（腰子）、心、舌等。

**碘：**是組成甲狀腺素的重要成分。甲狀腺素能調節體內的新陳代謝。碘質如果缺乏，甲狀腺素的形成就受到影響，新陳代謝就要降低，身體不能長大，性情反常，毛髮容易脫落，引起甲狀腺腫大（大脖子）。食物中含碘最多的是海產食物，如海帶、紫菜等。

**氟：**是構成牙齒的成分。體內如果缺乏氟，牙齒就不堅固，咀嚼硬質食物時就容易崩潰。但是食物中如果含氟過多，也是極不相適的，因為過多的氟能使牙齒的琺瑯質發生斑點，甚至引起中毒。體內所需要的氟甚微，飲水中（特別是泉水、井水）所含的氟就足夠體內的需要。

**鈉、鉀、氯：**鈉、鉀和前面所談到的鈣，是調節心臟搏動所必需的元素。氯離子是調節體液滲透壓的主要成分，而且又