

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

夏季防病

窦勇 编著
马国兴



南京出版社

四季防病

丛书主编 窦国祥

夏季防病

窦 勇 编著
马国兴



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

夏季防病/窦勇,马国兴编著. - 南京:南京出版社,
1999.8

(幸福生活系列·四季防病/窦国祥主编)

ISBN 7-80614-496-X

I.夏… II.①窦… ②马… 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 39110 号

参编者:胡素丽 许雯 申九兰

夏季防病

窦勇 马国兴 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 5.75 字数 95 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80614-496-X/G·231

定价 8.00 元

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，较多发生在高湿

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来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

○夏季气候的致病特点	(1)
○夏季保健常识	(8)
暑热对人体生理功能的影响	(8)
暑热对人的心理影响	(11)
人体的热适应	(11)
影响人体热适应的因素 ...	(13)
防暑降温措施	(14)
夏季养生知识	(16)
○夏季防病概要	(24)
○夏季常见病防治	(29)
细菌性痢疾	(29)
细菌性食物中毒	(33)
柯萨奇病毒感染	(36)
脊髓灰质炎	(38)
霍乱与副霍乱	(45)
流行性乙型脑炎	(48)
军团病	(55)

目录

沙门氏菌属感染	(56)
致病性大肠杆菌肠炎	(59)
流行性出血性结膜炎	(60)
流行性结膜角膜炎	(61)
日本血吸虫病	(63)
恙虫病	(70)
疟疾	(72)
中暑	(77)
产褥中暑	(81)
尿路感染	(84)
弥漫性甲状腺肿甲状腺功能亢进	(88)
风湿病	(92)
尿石症	(95)
婴幼儿暑热症	(98)
婴儿脱水热	(101)
急性化脓性中耳炎	(103)
慢性疲劳综合症	(104)

菠萝过敏	(106)
荔枝病	(107)
老年性白内障	(109)
脱发	(113)
丘疹性荨麻疹	(114)
蠓虫叮咬	(116)
刺毛虫皮炎	(118)
摩擦性苔癣样疹	(120)
色汗症	(121)
麦收皮炎	(122)
日光性皮炎	(124)
植物日光性皮炎	(127)
花斑癣	(128)
牛痘样水疱病	(130)
夏令水疱病	(131)
肱桡部夏令瘙痒病	(131)
汗疱	(132)
臭汗症(狐臭)	(134)

目 录

痱子	(137)
雀斑	(141)
疖病	(142)
黄褐斑	(145)
手足口病	(147)
脓疱疮	(149)
多发性汗腺脓肿	(151)
足癣	(152)
考试综合症	(154)
游泳抽筋	(156)
垂钓综合症	(159)
妇女自行车病	(160)
溺水	(161)
烫伤 灼伤	(163)
冰箱性胃炎	(166)
冰箱性肺炎	(167)
电扇病	(168)
凉鞋病	(169)

目录

凉席病	(170)
太阳镜综合症	(171)
雷击	(171)



○夏季气候的致病特点

夏季防病

由于我国地域辽阔广大,南北地形的变化很大,所以夏季来临的时间也有很大差异。

位于我国最南端南海中的西沙群岛、中沙群岛和南沙群岛,终年都是太阳高照,气温始终保持在 22°C 以上,所以这里全年都是夏季,看不到四季更替的现象。

每年2月,夏季还停留在海南岛南端;

到了3月,海南岛北部、台湾南部暑气降临;

4月,台湾中部入夏外,暑热已从南海登陆,弥漫广东、广西;

5月初,抵达台湾北部,而陆上熏风已吹过南岭山脉,进入江西、湖南南部;

5月下旬,长江中下游地区入夏,鄱阳湖和洞庭湖畔开始度夏;

一过长江,夏日势如破竹,推进中原,仅仅几天的时间就跨过淮河、黄河流域,5月底已达华北平原最北端的京、津地区,跨度达1400多公里;

但从华北进入东北,锐气渐减,脚步已明显放慢,北京到沈阳走了20多天;等到哈尔滨市和齐齐哈尔市居民感受到暑热,而争着去太阳岛纳凉时,已是6月下旬



了。暑风吹过了千山万水，跨过了长江、黄河，到这时，已经精疲力尽，我国黑龙江省最北部的漠河地区最高温度达不到 22°C ，因而，夏天就在这里归宿。

我们说过，根据平均气温来作为划分季节的依据，在任何地理位置上，均可将平均温度稳定在 22°C 以上时，称之为夏季。因而，我国除了最北端的部分地区外，均有夏季。

我国夏季的气候特点表现在以下几方面：

1. 南北的温差相差不大

夏季北方白天很长，夜间较短，虽然阳光没有南方强，但因日照的时间长，所以地面得到的太阳光热量并不比南方少。我国最北的漠河，7月份平均温度 18.2°C ，哈尔滨市达 22.8°C ，而我国南方广大地区，这时的平均气温也不过 $28^{\circ}\text{C} \sim 29^{\circ}\text{C}$ 。

2. 区域性的气候特点明显

(1)长江中下游的三大火炉 重庆、武汉、南京，一直被人们称作为长江流域夏季的三大火炉，居民往往被酷热折磨得难以忍受。这些地区的7、8月份，正是长江中下游伏旱时期，晴空万里，骄阳似火，纹丝不动，纹波不起。午后的地面最高平均温度可达 $50^{\circ}\text{C} \sim 55^{\circ}\text{C}$ ，最热的时候可达 $60^{\circ}\text{C} \sim 70^{\circ}\text{C}$ ，气温急剧升高。而这一地区的另一个特点是，河流纵横，水田密布，高温下水分迅速地被蒸发，空气中的湿度相对较大。空气中湿度大后，阻滞了人们体表汗水的蒸发，使人汗流浹背，但又汗出不



畅,觉得闷热、难受。

(2)新疆吐鲁番地区的干热 新疆吐鲁番的火洲和火焰山,气候干燥,云雨很少,阳光照射剧烈,加之盆地地势散热不易,所以这里炎热的时间长、气温高。7月份,平均气温可达 40°C ,历史上有记载,有时气温高达 49°C 。但由于这里气候干燥,又有风,人们汗水可以畅通地蒸发,所以,不会有闷热、使人喘不过气来的感觉,居民能忍受这样的高温。

(3)黄梅天气 夏季,我国气温高、气压低的气候特点,使太平洋、印度洋上的凉性的高气压气流很容易登陆,并深入我国腹地。来自广阔海洋上的夏季风,给我我国带来了丰沛的雨水,使我国广大地区进入黄梅季节。我国长江中下游和淮河流域,6、7月份正是梅子成熟季节,古诗云:“梅子黄时雨。”这时阴雨绵绵,人们会感到浑身有水气,也不舒服。这对人体的健康同样带来很大的影响。

夏季气候的致病特点在于“热”和“湿”对人体的影响:

1. 中医对暑热致病的认识

(1)中医认为暑为夏季的主气,乃火热所化。《黄帝内经》中说:“其在天为热,在地为火……其性为暑。”又说:“先夏至日为病温,后夏至日为病暑。”意思是:在夏至前得的病,还属于春季多发的风湿一类疾病;而夏至日以后所得的病,则就属于夏季多见的中暑等暑热病