

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

冬季防病

窦国祥
胡津丽 编著



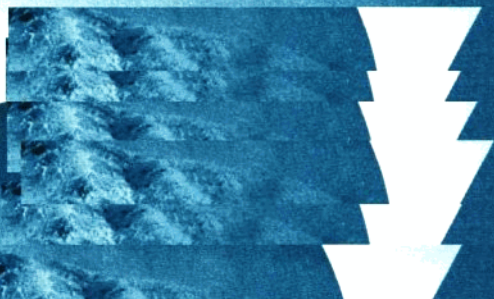
南京出版社

四季防病

丛书主编 窦国祥

冬季防病

窦国祥 编著
胡津丽



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

冬季防病/窦国祥,胡津丽编著. - 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 7-80614-498-6

I. 冬… II. ①窦… ②胡… 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 39108 号

参编者: 窦勇 居文政 申九兰

冬季防病

窦国祥 胡津丽 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 6 字数 104 千
1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1 - 10000 册

ISBN 7-80614-498-6/G·233

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

○冬季气候的致病特点	(1)
○冬季保健常识	(4)
寒冷对人体的影响	(4)
寒冷对心理的影响	(7)
人体的冷适应	(7)
冬季养生知识	(8)
○冬季防病概要	(15)
防寒措施	(16)
御寒饮食	(16)
强身健心	(17)
○冬季常见病防治	(20)
流行性感冒	(20)
百日咳	(25)
白喉	(27)
流行性出血热	(31)
流行性斑疹伤寒	(35)
旋毛虫病	(38)
狂犬病	(40)

目 录

慢性支气管炎	(44)
哮喘性支气管炎	(48)
阻塞性肺气肿	(50)
慢性肺原性心脏病	(53)
肺炎	(57)
肺炎双球菌脑膜炎	(62)
高血压	(63)
心绞痛	(71)
心肌梗塞	(76)
心功能不全	(80)
克山病	(83)
胆囊炎	(85)
胰腺炎	(87)
肝硬化	(90)
前列腺炎	(93)
前列腺增生症	(96)
新生儿硬肿病	(99)
脑卒中(中风)	(100)

老年性痴呆	(104)
糖尿病	(108)
类风湿性关节炎	(112)
肩关节周围炎	(114)
血栓闭塞性脉管炎	(117)
雷诺病	(119)
桡骨下端骨折	(122)
急性鼻炎	(123)
急性咽炎	(125)
慢性泪囊炎	(126)
青光眼	(127)
传染性红斑	(130)
婴儿玫瑰疹	(132)
冬季痒症	(134)
鱼鳞病	(135)
银屑病(牛皮癣)	(137)
疥	(143)
寒冷性脂膜炎	(146)

目录

手足皲裂	(147)
肢端青紫症	(148)
寒冷性荨麻疹	(149)
小腿红绀症	(151)
冷红斑	(152)
冻疮	(153)
冻僵	(158)
含亚硝酸盐类食物中毒	(159)
发芽马铃薯中毒	(161)
煤气中毒	(162)
沼气中毒	(165)
暖气不适综合症	(166)
低体温症	(167)
冬浴综合症	(168)
音响综合症	(170)
现代床褥综合症	(172)
麻将综合症	(174)
新春综合症	(176)



○冬季气候的致病特点

冬季防病

秋去冬来,季节更替。在北半球,从北到南,冬季来临的时间差异很大。如我国最北部的黑龙江漠河地区,9月初就进入寒冬。10月初冬季进入吉林省,10月下旬到达京津地区,11月中旬进到淮河、汉水两岸,11月下旬越过长江,12月冬季已临武夷山脉和南岭北坡,到翌年初冬季跨过武夷山和南岭山脉,至此冬季不再向南推进。因而,从温度上来说,福建福州、广东韶关、广西河池、云南临沧一线以南及台湾省已无冬季可言了。

江苏的冬季自北至南开始于11月上旬至下旬,如徐州市始于11月7日,终于翌年3月26日,历时140天。扬州始于11月15日,终于翌年3月23日,历时129天。南京始于11月18日,终于翌年3月22日,历时125天。

冬季来临的迟早,也受到地形和海拔高度的明显影响。一般来说,平原走得快,山区地形复杂行得慢;海拔高来临得早,海拔低来得迟。例如从河南信阳跨越大别山到达武汉,仅仅相距170公里,需要走7天时间;而从武汉到湖南南部的郴县550公里距离,只需用6天时间。又如江西庐山山顶比山脚下的九江早进入冬季2天,而四川峨眉山主峰金顶,较其山脚下的峨眉县,冬天要早



冬季防病

到3个月。

我国幅员辽阔,由北到南,冬季寒冷程度很不一样。依地理位置来看,秦岭—淮河一线属我国严冬的南界,虽然在这一线之南也有三四个月的冬季,但情况已有所不同,小麦、蚕豆、油菜等耐寒农作物依然生长,而广东、福建等省,更是郁郁葱葱。这与北方大河冰冻、万里雪原形成鲜明对照。以1月平均气温为例,上海、杭州的平均气温为 3.7°C 左右,而黑龙江省北部的呼玛却仍是呵气成霜,冰天雪地,气温低达零下 $27^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$ 。

尽管我国冬季由北到南差别很大,但总的看来,寒冷还是我国大部分地区的气候特征。我国与同纬度的一些国家相比,冬季是最冷的。给我国带来严寒的气候原因,主要是来自西伯利亚的滚滚寒流。使我国大部地区降温 10°C 以上的强大寒潮,一年少则也有3~5次,多则达7~8次。较弱的冷空气南犯,那更是频繁了。

中医自古就认为,寒为冬天的主气,寒邪引起疾病,冬季多见。中医分析寒邪的性质和致病特点有以下几方面:

首先,寒为阴邪。“阴盛则寒”,故寒为阴邪,容易损伤人的阳气,因此,人在冬天怕冷。体表受寒,可以出现恶寒、头身疼痛等症状。中医从自然现象中认识到寒的性质可以导致凝滞、阻滞和不通畅。结合到人体情况来看,体内的气血运行也会变慢,甚至淤滞不通。“不通(畅)则痛”,故在冬季可出现头身疼痛、腔腹冷痛、关节



疼痛,甚至频繁发作心绞痛。

其次,寒性收引。收引,即收缩、牵引之意。寒邪侵袭人体,易使气机收敛,筋脉肌肉拘引。皮肤受冷,会觉恶寒,起疙瘩,甚至发抖,面色亦苍白。若关节经络受寒,则会出现肢体蜷缩,拘急不利,麻木不仁。

再次,寒性清澈。中医经典医书《黄帝内经》说:“诸病水液,澄切清冷,皆属于寒。”例如,受冷后鼻流清涕,咳痰清稀,泛吐清水,或大便泄泻等。

在冬天的时候,经常发生的疾病有风寒感冒、关节炎、胃病、低体温症、冻伤、冻疮、心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭、克山病、中风、雷诺病、血栓闭塞性脉管炎、肺源性心脏病等等。

有些病症与冬季气候特点也密切相关,例如在冰冻的土地上行走容易跌倒,造成骨折或其它创伤、损伤等。



○冬季保健常识

冬季防病

寒冷对人体的影响

寒冷对人体的影响主要取决于低温环境作用于机体的冷强度。冷强度的大小取决于环境气候条件、个体防寒装备和对寒冷的适应能力以及个体耐受性。环境气温低,个人防寒装备好,机体热能代谢仍可保持平衡而无冷感;反之,环境温度并不太低,若防寒装备差或无防寒装备,机体热耗亏损大,则可产生明显的冷感甚至发生冷损害。

在冷环境中,机体受冷作用后首先出现皮肤温度下降,其降低程度与受冷作用的强度大小以及冷作用时间长短密切相关。环境气温越低,服装保暖量越少,平均皮肤温度下降越多,冷感程度越大。当服装覆盖部分的皮肤温度均值在 33°C 以上时,人无冷感而感到舒适或感到热,皮肤温度均值为 $31.5^{\circ}\text{C} \sim 31.9^{\circ}\text{C}$,主观感觉“不冷”; $30.5^{\circ}\text{C} \sim 30.9^{\circ}\text{C}$,主观感觉“稍冷”; $28^{\circ}\text{C} \sim 28.5^{\circ}\text{C}$,主观感觉“很冷”。在冷环境中身体不同部位的皮肤温度变化不同,胸部皮温下降速度最慢,膝部皮温下降最快,两者相差可达 25 倍。因此在冷强度较大的环境条件