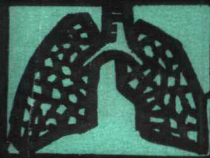


你知道吗

生 理 卫 生

4

中国青年出版社

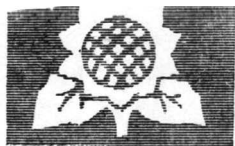


作 者

峰 浩 隆 生 义 松 愷 盛 麟 德 康 明 祿 洲 霖 明 本 明 孝 普 英
景 宗 国 济 貴 如 宏 允 玉 瑞 永 鑑 天 海 沛 緩 明 学 泽 慧
蔡 李 刘 韓 何 刘 张 徐 王 李 諸 魏 张 謝 李 楊 张 廖 游 赵 陈

插 图

温 維 仲
朱 国 明



你知道吗?

生 理 卫 生

— 4 —



中国青年出版社

1965年·北京

內 容 提 要

《你知道吗?》这套丛书是专为农村青年学习自然知識編輯出版的,分农业、森林果树、牲畜动物、天文气象、机械电气、生理卫生、日常生活里的科学知識和破除迷信的科学知識等八方面。書里广泛收集了农村青年經常碰到的、需要解决的和感兴趣的問題,一一作了解答。解答文字浅显,并且配有插图。

这套丛书的生理卫生部分一共五册,这一册是第四册,講的是大脑神經系統的活动、体温、睡觉、做梦、看病、吃葯、打針、急救和环境卫生等方面的知識。

其余四册,第一册是講眼、耳、鼻、喉、嘴等方面的生理現象和卫生知識,第二册是講胃腸消化系統、排泄系統的生理現象、常見疾病和飲食卫生方面的知識,第三册是講关于皮肤、毛发、骨骼、血液等方面的生理現象、常見疾病和卫生保护知識,第五册是講关于怀娃娃、生娃娃、妇女卫生、嬰兒卫生和計劃生育等方面的知識。都已經先后出版。

你 知 道 嗎?

生 理 卫 生

(4)

*

中 国 青 年 出 版 社 出 版

(北京东四12条老君堂11号)

北京市书刊出版业营业許可証出字第036号

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店經售

*

787×1092 1/36 5印张 72千字

1964年2月北京第1版 1965年1月北京第4次印刷

印数119,001—196,000 定价(5)0.36元

写在前面

为什么庄稼苗的茎秆往上长，根往下扎？

为什么骡子不下驹？

为什么“星星眨眼，下雨不远”？

为什么抽水机能抽水？

为什么人生病常常会发烧？

.....

在日常的劳动和生活中，我们时时刻刻都会碰到这样的问题。这些问题，看上去几乎都是顶小、顶熟悉的事儿，可是里面却有学不完的知識，講不尽的道理。如果把这些問題搞清楚了，我們就能摸到庄稼生长的特点、牲口的脾性、天晴下雨的道理、农业机械的性能、生病的原因，才能种好庄稼、喂好牲口、認識天气、使用和維修农业机械、长好身体，才能不断改革农业生产技术，提高农业生产水平，出色地建設祖国。要搞清楚这些問題，我們就只有学习、学习、再学习，不断地努力提高文化科学技术水平。

《你知道嗎？》这套丛书，是专为农村青年学习自

然知識編輯出版的。全書分做农业、森林果树、牲畜动物、天文气象、机械电气、生理卫生、日常生活里的科学知識和破除迷信的科学知識等八个方面。每个方面看內容多少，又分成若干册。書里广泛收集了大家經常碰到的、需要解决的和感兴趣的問題，分門別类，一一作了解答。为了帮助大家理解問題的道理，不但解答文字浅显，容易看懂，还引用了一些大家比較熟悉的东西做比方，并且配了不少插图。

这套丛書的生理卫生部分一共五册，現在这一册是第四册，講的是大腦神經系統的活动、体温、睡覺、做梦、看病、吃葯、打針、急救和环境卫生等方面的知識。

我們对农村青年的实际情况了解不够，可能有些問題提得不够恰当，講得不够清楚，还不能滿足大家的要求。希望你看完以后，把寶貴的意見寄到編輯部来，以便进一步修改，逐步滿足大家的要求。

目 次

为什么人逢喜事精神爽?.....	7
人的脑子为什么早晨特别清醒?.....	10
为什么有的人记性好,有的人记性不好?.....	12
聪明是天生的吗?.....	16
人困了,为什么要打呵欠?.....	18
人乘车赶路,为什么容易发困?.....	20
为什么人闭上眼睛才能睡着?.....	23
为什么有的人睁着眼睛睡觉?.....	25
为什么有的人睡觉会打呼噜?.....	27
为什么有的人睡觉爱挫牙?.....	28
为什么蒙头睡觉不好?.....	30
为什么人越睡越懒?.....	33
为什么老年人睡的觉少?.....	34
昨天睡少了,今天能补上吗?.....	36
为什么会做梦?.....	38
为什么有的梦记得清楚,有的梦记不清楚?.....	42
梦魇、夜惊和说梦话是怎么回事?.....	45

为什么梦游的人走路？.....	47
抽烟能提神吗？.....	49
喝酒能挡寒吗？.....	51
抽烟喝酒为什么会上瘾？.....	53
怎样戒烟戒酒？.....	55
人睡觉的时候，为什么要盖比衣服厚得多的 被子？.....	57
“春捂秋冻”有没有道理？.....	61
夏天人刚干完活儿，为什么不能马上用冷水 洗澡？.....	63
为什么人生病要忌风？.....	65
人发瘧子，为什么忽冷忽热？.....	67
人生病，为什么会发烧？.....	70
为什么按脉能断病？.....	72
为什么医生看病要看舌头？.....	75
为什么照爱克斯光能断病？.....	77
人能活多大年纪？.....	79
上了年纪的人为什么容易中风？.....	82
羊癫疯是遗传的吗？.....	85
长瘤子是怎么回事？.....	87
怎样预防风湿病？.....	89
夏天人顶着太阳干活儿，为什么容易中暑？.....	91

中了暑怎么办?.....	94
突然晕倒了怎么办?.....	96
头痛怎么办?.....	98
哪些肚子痛要特别注意?.....	100
吐血了怎么办?.....	103
外伤出血怎么办?.....	105
骨头摔断了怎么办?.....	109
蚂蝗咬了怎么办?.....	111
毒蛇咬了怎么办?.....	112
农药中毒怎么办?.....	114
淹了水怎么办?.....	116
烧着了、烫着了怎么办?.....	119
煤气中毒怎么办?.....	121
电打了怎么办?.....	123
“三分药,七分养”对吗?.....	127
为什么吃药要用白开水送服?.....	129
为什么有的药要在饭前吃,有的药要在饭后吃, 有的药要隔一定的时间吃?.....	130
为什么中药要用沙锅煎?.....	132
多吃些药,病好得快些吗?.....	134
打针比吃药见效快吗?.....	135
为什么生病不能乱吃药?.....	137

为什么不能乱用青霉素?.....	139
消炎片能治哪些病?.....	141
吃胎盘能治病嗎?.....	143
吃大蒜能治痢疾嗎?.....	145
为什么喝生姜湯能发汗去寒?.....	147
为什么单方有时候灵驗,有时候不灵驗?.....	148
为什么用茶水洗伤口能杀菌?.....	150
扯痧能治病嗎?.....	151
針灸为什么能治病?.....	153
拔火罐为什么能治病?.....	155
为什么打防疫針能防病?为什么有的人打了 防疫針还得病?.....	158
不干淨的地方,为什么招蒼蝇?蒼蝇能传染 哪些病?.....	160
水多树多的地方,为什么蚊子多?.....	163
蚊子能传染哪些病?.....	164
臭虫餓不餓得死?.....	167
跳蚤是从土里长出来的嗎?跳蚤能传染哪 些病?.....	169
虱子是汗生的嗎?虱多不痒嗎?.....	171
虱子能传染哪些病?.....	173
老鼠能传染哪些病?.....	175

为什么人逢喜事精神爽？

人要是生闷气，或者遇到什么不称心的事情，不但精神不痛快，而且会浑身松软无力，连吃饭也不香。跟这相反，人高兴的时候，吃得下，吃得香，精神饱满，一身轻松，浑身是劲。这就是人们常说的，“人逢喜事精神爽”的意思。

为什么人逢喜事精神爽呢？

脑子是人全身的总管家，大大小小的事情，它全都管。比如：胃口好不好，这虽然跟胃肠收缩力的强弱和能产生多少消化液有关。然而胃肠



道的活动、到底能产生多少消化液，却是由脑子来决定的。干活儿的力气虽然是肌肉收缩产生的，但是肌肉必须有足够消耗的氧气和养料，才能产生力量。给肌肉运输氧气和养料的，是血，而指挥血给肌肉运输氧气和养料的却是脑子。

脑子是靠布满在全身各处的神经，去指挥各种各样的活动的。脑子对各种刺激非常敏感，一受到刺激就会立刻通过神经，影响全身各部分的活动。

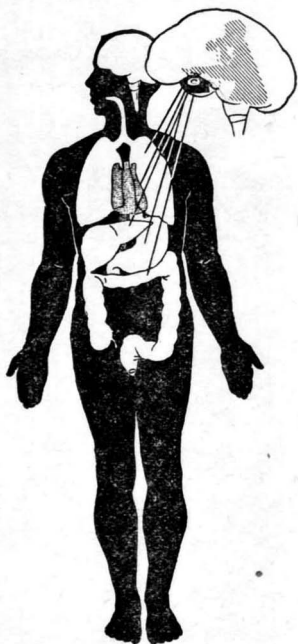
当人高兴的时候，脑子受到的是愉快的刺激。脑子接受到这种刺激，兴奋程度大，工作力量强，就能够正确地指挥全身的各种活动。这时候，肺呼吸通畅，心脏跳动有力，胃肠消化作用很好，所以人吃得下，吃得香，精神好，干活儿、走路都有劲，并且不容易疲劳。工地上的工人干活的时候常常唱着嘹亮高昂的号子，除了为了统一步调好一齐用力之外，也的确有减轻疲劳的作用。同样，有时候，我们自己干活儿，也会唱个歌儿、哼几句戏，觉得精神振奋，浑身是劲。俗语说：“笑一笑，十年少”，也是有些道理的。

人心情不愉快，比方忧闷、消极、不满、埋怨、愤怒、焦急、不安等，都会使脑子受到不愉快的刺激。脑子受到这些不愉快的刺激之后，首先胃肠就会受到影响。所以情绪不好的人，往往胃口不好，吃不下

飯；还会使血的壓力增高，心脏跳动加快；呼吸短促微弱，发生喘息等等。年輕人正是长身体的时候，如果长期鬧情緒，就会影响身体的正常发育。另外，情緒不好还会造成头痛、失眠、耳鳴、視力减退种种毛病。

怎样才能防止坏情緒对身体健康的影响呢？这就必須鍛炼身体。人的身体好了，精神就比较开朗，遇到一些不愉快的事情，也頂得住，不至于出什么大問題。人有了强健的身体，劳累了或者精神不好的时候，只要遇到一点儿叫人高兴的事儿，脑子受到了愉快的刺激，就会兴奋起来，可以很快地恢复疲劳。

更重要的是，要有正确的思想，要有欢乐的心情。一个人有了正确的思想，一切从集体出发，从革命利益出发，那就不会去斤斤計較个人的利益，才



会经常干劲十足，心情愉快，不常鬧病。遇到一些不如意的事，也可以平心靜气客观地去对待，不会影响到身体健康。即使有了病，也能采取正确的态度，一方面进行必要的治疗，一方面也不会愁眉苦脸，而是用坚强的精神去和病魔作斗争。平时还应该注意养成有多方面爱好的兴趣，去参加集体活动，使自己的胸襟开闊，永远生活在愉快、健康、幸福之中。

人的脑子为什么早晨特别清醒？

清晨起来，人的脑子特别清醒。这时候，讀点書，記点什么事兒，很容易記住。晚上就不行，脑子昏昏沉沉，同样的事兒，費尽脑子也未必能像早晨那样容易記住。这是什么原因呢？

管理人全身活动的是神經系統。神經系統是由千千万万个神經細胞組成的。神經分布全身，除了头发、指甲外，內脏、肌肉、皮肤、眼、耳、鼻、舌等什么地方都有。有些神經向上集中到腦髓。腦髓包括大腦、小腦、延腦和脊髓，也叫中枢神經系統，人的一切知覺都集中到这儿，語言和行动都受这儿支配，思考問題、記事兒也在这儿。其中大腦是最主要的部分，所以說是指揮人一切活动的最高司令。

大腦的樣子，像兩個合在一起的拳頭，表面一層叫大腦皮層，有許多皺折，由 140 多億個神經細胞組成。這些神經細胞分成許多群，每一群專管一件事兒。比方說，在太陽穴上面一點，有一個專管聽聲音的神經細胞群，叫聽覺中樞。耳朵受到聲音的刺激以後，耳朵里的神經就會立刻把聲音的刺激傳給聽覺中樞，人就聽到了聲音。又如在后腦勺里，有一個專管看東西的神經細胞群，叫視覺中樞。從外面射來的光綫，經過眼底的視網膜，那上面的視神經就會把光綫的刺激傳給視覺中樞，人就看見了東西。各個神經細胞群之間既有分工，又有聯繫，彼此之間也有相互影響。

大腦除了在接收刺激的時候產生感覺之外，並且能把這些感覺保留下來。腦子記事兒、想事兒就是靠大腦皮層的那些神經細胞群把各種各樣事物的印象保留下來，到需要的時候再顯出來。人記事兒，聯繫到的神經細胞群越多，記的事兒印象就越深。比方說，念書的時候，既有嘴巴念，又有眼睛看，還有耳朵聽，腦子里有許多群神經細胞興奮過，就能留下一個比較深刻和比較完整的印象。想事兒也是這樣，聯繫到的神經細胞群越多，想的事兒就越清楚。

可是，腦子的神經細胞不能成年累月、一刻不停

地老工作。如果神經細胞不休息，那麼就會累垮，失去正常的工作能力。白天，人工作了一天，接觸到許多事物，想過許多事情，腦子裡的神經細胞已經相當疲勞，工作效率逐漸降低，就慢慢地休息下來了。所以晚上讀書記事效果常常很差，不能得到一個清楚完整的印象，也不容易記住。

夜里，人睡覺的時候，就是神經細胞下班休息的時候，所以人睡着了，就什麼也看不見，什麼也聽不到，就連推他几下也不覺得。但是這時候人繼續在呼吸，心臟也不停地跳動，血仍在全身流動，把氧氣和養料輸送給大腦皮層的神經細胞，又從那裡運出廢物。這樣，做了一夜的準備工作，到第二天大清早起來，那些神經細胞就精力旺盛，記事兒想事兒都比較容易。所以，清晨起來的時候，人就覺得腦子特別清醒。

為什麼有的人記性好， 有的人記性不好？

不論做什麼事，都得記，學文化更要記。有的人看三遍兩遍，就記住了；有的人看上十遍八遍，還是

記不清楚，這是怎麼回事呢？

我們先來看看記性是怎么回事。記性是腦子管的事。腦袋瓜里裝着腦髓，腦髓最外邊不到一分厚的那一層，叫大腦皮層。別看大腦皮層這麼薄，上面却有140多億個神經細胞，這些神經細胞就是我們身體的總管家。

總管家怎樣管身體這個家呢？靠一條條的神經，從大腦皮層通到全身各處。這些神經好比電綫，眼睛看到的，耳朵聽到的，鼻子聞到的，手摸到的……都能從神經傳給大腦皮層，使有關的神經細胞發生興奮，這就等於記了一筆帳。人在睡覺的時候，神經細胞“下班”休息了，外來的刺激不能使它們發生興奮，這就等於把帳本子關上了，這叫做抑制。興奮和抑制是總管家工作和休息的辦法。

人醒着的時候，也不是所有的神經細胞都“上班”。神經細胞分成了好些群，每一群是個小管家，各有各的分工。比方我們專心看書的時候，是管看的這個小管家在興奮，別的群在休息（抑制），所以別人說話什麼的就聽不大清楚了。神經細胞這麼輪班，也是一種休息的方法。

記憶就是神經細胞興奮的結果，記上了一筆帳。神經細胞興奮過一次，留下了一個痕迹，將來要再想

起这件事，就等于翻开旧帐本查帐，由神經細胞的痕迹重新引起兴奋。

每个人都有脑子，都有神經細胞，所以每个人都能記事，能記憶，沒有不会記憶的人。

那为什么有的人記性好、有的人記性坏呢？

十个指头不能一般齐，当然人的脑子也各有不同。但是，人的脑子大致都是相差不多的。这正像人有高有矮，但是一般高矮差不了多少，特高特矮的人毕竟是不多的。人的記性也一样。世界上除去少数几个人以外，絕大多数人都差不了多少。人的記性看上去有好有坏，其实和各人专心不专心、努力不努力大有关系。

怎样才能記牢呢？头一件是要专心。比如看书，是往管看的那个小管家上面記帐。如果你一边看书，一边听别人扯閑話，脑子同时管着两件互不相关的事，就必然会使管看的小管家受到一些抑制，就

記不上帐了，或者記不清楚了，沒留下痕迹，将来查帐也查不到。专心，就是要对事情認真負責，这样才能只

