

幸福家庭



生活系列

四季防病

丛书主编 窦国祥

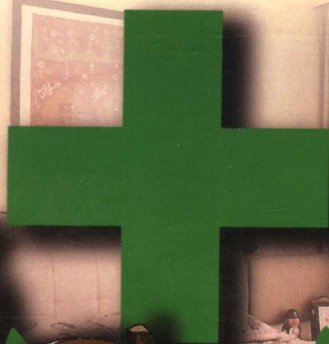
●走出生活误区

●提高生活质量

秋季防病

窦国祥
居文政

编著



南京出版社

四季防病

丛书主编 窦国祥

秋季防病

窦国祥 编著
居文政



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

秋季防病/窦国祥,居文政编著. - 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 7-80614-497-8

I.秋… II.①窦… ②居… 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 39112 号

参编者: 窦勇 胡津丽 申九兰

秋季防病

窦国祥 居文政 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 4.5 字数 77.8 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN 7-80614-497-8/G·232

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

○秋季气候的致病特点	(1)
○秋季保健常识	(4)
精神调养	(5)
起居调养	(5)
饮食调养	(6)
运动调养	(7)
○秋季防病概要	(9)
预防秋燥	(9)
预防外感疾病	(10)
消灭蚊蝇	(11)
加强锻炼	(12)
练好养生功	(14)
发扬良好传统	(15)
○秋季常见病防治	(18)
感冒	(18)
伤寒	(22)
副伤寒	(25)
地方性斑疹伤寒	(26)

目录

登革热	(29)
钩端螺旋体病	(31)
阿米巴痢疾	(35)
流感杆菌脑膜炎	(38)
淋巴细胞脉络丛脑膜炎 ...	(39)
疟疾	(40)
蛔虫病	(43)
丝虫病	(47)
姜片虫病	(49)
支气管哮喘	(52)
脑血栓	(56)
慢性胃炎	(62)
小儿秋季腹泻	(70)
隐翅虫皮炎	(72)
阳痿	(73)
痔	(85)
闭合性损伤	(90)
开放性损伤	(92)

慢性咽炎	(94)
剥脱性唇炎	(96)
口角唇炎	(98)
螨皮炎(谷痒症)	(100)
芹菜性皮炎	(103)
秋燥咳嗽	(105)
秋燥便秘	(108)
眼睛干涩症	(111)
秋燥脱发	(112)
毒蛇咬伤	(113)
毒蕈(毒蘑菇)中毒	(116)
苦杏仁中毒	(120)
莱豆角中毒	(124)
霉变水果中毒	(125)
发霉“臭米面”中毒	(127)
木薯中毒	(128)
烂白薯(黑斑白薯)中毒	(130)
白果(银杏)中毒	(130)



○秋季气候的致病特点

秋季防病

我国历法把立秋作为秋季的开始,经过处暑、白露、秋分、寒露、霜降,到立冬的前一天为止。并以中秋(农历八月十五日)作为气候转化的分界。秋季包括农历的7、8、9三个月。天文学家则根据日、地间的位置关系,把秋分作为秋季的开始。气象学家和气候学家则把阳历的9、10、11月作为秋季。现在趋向于以各地实际温度和物候为标准来分季。

从北到南来看,哈尔滨秋季始日8月10日,终日9月28日,历时50天。北京秋季始日9月6日,终日10月25日,历时50天。南京秋季始日9月19日,终日11月17日,历时60天。

秋三月是万物成熟、收获的季节,也是千树落英、万花凋谢的时候。自然界的阳气渐收,阴气渐长。白露后,雨水渐少,秋风瑟瑟,天气干燥,山空月远,水落石出,燥气当令。初秋,余暑未尽,燥而带湿,中医称之为温燥;深秋,寒风渐至,燥而觉寒,中医称之为凉燥。燥气最容易伤肺,故咳嗽(尤其以干咳少痰为主)的人较多。“一场秋雨一场寒”,中秋之后,昼热夜凉,气候变化较大,在这样的情况下,人体未能及时适应,易患风寒感



冒,也可发作哮喘、慢性支气管炎等疾病。又因气候干燥,可觉脱发加重,出现口角皲裂,眼睛干涩,大便干结。秋收大忙之际,人行郊外,也易出现谷疮,或被蛇咬,或因不慎而发生外伤、闭合性损伤等情况。

如果在夏日饮食生冷瓜果、冰镇冷饮过多,或是不注意饮食卫生,入秋后也会发生“秋痢”,出现腹痛、腹泻,甚至有脓血、粘液大便。若因蚊虫叮咬较多,则疟疾和血丝虫病也会应时而发。

秋令内应于肺,情志主忧。一般来说,秋天人的情绪不太稳定,容易悲愁伤感。尤其在花木凋零、草枯叶落、朔风渐起的深秋,有些人会在心中升起凄凉、苦闷、垂暮的感觉,有时会感到莫名的惆怅。特别是中老年人,忧郁之思,油然而生。情绪会变得低落,容易引起精神、神经方面的某些病症发生。



警惕秋之病



○秋季保健常识

秋季防病

从夏季到秋季,天气由热转凉,万物由长到收,人体的生理活动,也随着“夏长”到“秋收”而进行着相应的改变,这就指导了秋季养生保健的方向和方法。

中医最早的医学经典著作《黄帝内经》中的《素问·四气调神大论》指出:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明;早卧早起,与鸡俱兴;使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清;此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”这段文字可以说是秋季养生保健的大纲。其大意是:秋天这3个月,秋风劲急,地气清肃,万物色变,人们应早睡早起,以避免肃杀之气对人体产生不良影响。思想要保持清静、安宁,神气渐收,以适应秋季寒凉之气候,不让意志外驰,保持肺气清静,这就是调养秋收之气的道理。如果违反这个道理,就会损伤肺气,到了冬天会发生不易消化的泄泻病,还会使人体适应冬季潜藏之气的能力降低。

具体说,应从以下几个方面注意:



精神调养

触景生情,易增忧伤。忧伤又容易伤肺,肺气虚后,机体对不良刺激的耐受性又会下降,耐受性的下降,又进一步促使伤感、悲秋情绪。秋季的精神调养在于培养乐观情绪,保持内心平静,收敛神气,为冬令阳气潜藏做准备。《黄帝内经》中提出“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则,这对精神调养也适合。中医认为心藏神,神安则寿。若不知调摄精神,则精血渐衰,形体耗败,老衰立至。秋冬之时调养精神以养其阴就显得格外重要,要求做到安然恬静,虚怀若谷,无过多奢望,无过度思虑,尤其不宜动怒。因怒则气机上逆,每易耗伤肝血,损及阴精,甚则阳亢化风,而容易诱发眩晕、中风等病症。遇事冷静处理,以保养阴精。根据个人的兴趣、爱好、专长,不断丰富生活内容。金秋十月,与农民一起享受丰收的喜悦。琴、棋、书、画,自得其乐。老年人更可去老年大学学习,老同学济济一堂,学习新知,交流养生、保健经验,使垂暮之年变为第二次青春。生活丰富多彩,知识不断增进,乐而忘忧,不知老之将至。总之,在精神调养上要掌握主动权,要多想高兴的事,多做高兴的事。生活得充实,就能够排忧解难,一往无前。

起居调养

秋季,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,起居作息要