



視你健康

第一集

科学普及出版社

祝你健康

第一集

科学普及出版社

1958年·北京

編 者 的 話

健康，曾为多少病人和身体衰弱的人所热望？又为多少封家信再三嘱咐过忽忘？

当然，不能只望身体健康，更重要的是思想健康。只有身心两健的人，才是建設社会主义的栋梁。

这本小册子专談身体健康，內容大致分成五类。第一类是从个人卫生的角度、貫徹預防为主的精神，教給人們保持健康的一些常識和办法。第二类闡述了某些病的病理、治疗、預防等方面的常識。第三类介紹了一些既有营养又有藥效的食物。第四类略談了几种藥的常識。第五类算是杂类，告訴人們一些医疗上的知識和人体生理方面的一些常識。所有这些文章，都曾在去冬今春的报纸上发表过。这次汇编成冊，內容、标题基本上依照原样。有不恰当的地方，希望讀者指正。

总号：711

祝你健康

編 者：科 学 普 及 出 版 社

出 版 者：科 学 普 及 出 版 社

(北京市西直門外蘇家源)

北京市書刊出版業營業許可證出字第091号

发 行 者：新 华 书 店

印 刷 者：北 京 市 通 州 区 印 刷 厂

(北京市通州区趙登禹大街)

开 本：787 × 1092 $\frac{1}{32}$

印张：2 $\frac{1}{2}$

1958年9月第1版

字数：55,000

1958年9月第1次印刷

印数：15,870

統一書号：14051·67

定 价：(9) 2角9分

S11
K324

目 次

人体有杀灭细菌的本能	蔣野萍 (1)
增强身体抵抗力	富士 (3)
你会休息嗎	陸淵英 (5)
立如松,坐如鐘,臥如弓	司徒益 (6)
睡姿	刘仁常 (7)
瘦	玲 (9)
吃血能补血嗎	邓宗禹 (11)
不多食	孟周代 (12)
也是一害	史御五 (14)
多晒晒太陽	熊秉清 (17)
換換室內的空气	学 文 (18)
橫刷和順刷	朱 俞 (20)
暮春冷浴	曰 文 (21)
防止煤氣中毒	吳繼文 (23)
* * *	
春节注意眼外伤	張翼樓 張敬鵬 (25)
怎样預防冻伤和皮膚裂口	学 文 (26)
水土不服	曲祖貽 (28)
神經衰弱和下放	王 壹 (30)
馬蟻	景保霖 (32)
痒气是怎么回事	木 風 (33)
上火	朱 韻 (35)
坏血病和維生素丙	宗 禹 (37)
癌	顧瑞金 (39)
臉上長疙瘩	張虞志 (41)

留神春季流行病.....	伊 平 (42)
扁桃腺和扁桃腺炎	戴 野 (44)
流行性腦脊髓膜炎	蔡景峰 (46)
当心喘病复發	富 士 (47)
不通气的鼻子.....	秦廷权 (48)
关于耳聋(附:得了重傷風为什么常会耳聾)	秦廷权 (49)
* * *	
蜜蜂——健康之友	房 柱 (52)
春余話甘蔗	宗 禹 (56)
荸薺	邓 文 (58)
青果	司徒益 (59)
臘月廿五話赤豆.....	楊 曼 (61)
甘薯	覃保霖 (62)
* * *	
中藥可治流行性感胃	应山缸 (64)
消炎片	方 明 (66)
抗生素	邵 淦 (67)
藥的甘苦	弗 罗 (68)
* * *	
望聞問切	朱 翹 (70)
X光为什么能透视人体.....	文 机 (72)
伶牙俐齿	胡 超 (74)
淚	張鶴棧 (76)
人体毛髮的作用.....	玲 (78)

人体有杀灭细菌的本能

蔣野萍

一个健康人的身体，具有一系列的自然防御装置，可以抵抗并反击细菌——人类的敌人的进攻。

当细菌向人体侵袭的时候，皮肤和粘膜组织就会最先起来给以猛力的还击。它俩可说是人体对外来病菌作战的第一道防线。

皮肤是包裹身体最外一层的坚韧组织，就像战场上防御工程中的钢板，对外界的侵害有很大的抵抗力。同时皮肤有一种分泌物，能杀灭细菌。例如在仔细地洗净了手的皮肤上，只需很短的时间，就能杀死化脓性的葡萄球菌、伤寒杆菌等。

粘膜，同皮肤一样能够阻止细菌进入人体。粘膜具有机械的清除异物的能力，依靠粘液腺和呼吸道上皮纤毛的运动，通过喷嚏、咳嗽，促使微小的颗粒和侵犯的细菌随着粘液、痰排出体外。细菌如果进入口腔，就会被唾液里的一种溶菌酶歼灭。细菌要是从口腔里漏网潜入胃肠，就会在胃液的酸度作用下死亡；某些细菌毒素在胃肠液及胆汁的作用下，也会被破坏到失去战斗力量。

如果不幸第一道防线被突破，细菌向人体深入进攻来了。那末，中枢神经系统（大脑皮层）——我们的中央作战指挥部就会接到请求援助的报告，开始紧急的全面的部署，身体上的淋巴组织和血液就都进行了总动员，成千成万的白血

球和淋巴球源源開向最前綫，筑成第二道防綫。白血球和細菌短兵相接，大大發揮吞噬作用，把細菌吞食光。從四面八方向細菌圍剿的血液中，還能出現一種殺敵物質——抗体，協同作戰。

要是敵人的數量不多，毒力不大，傳染力不强，那末，經過這樣一場戰鬥，敵人就會全部被埋葬在第二道防綫里。

要是第二道防綫也竟然被突破，細菌侵入了人體的深層組織或人體內臟，戰爭也就更加緊張和艱苦了。中央作戰指揮部這時就會改變戰略，不再是大規模的陣地戰，而是逐一消滅敵人的據點。這時主要由身體局部的組織細胞參加戰鬥，由白血球協同作戰，這就是第三道防綫。

肝臟是這道防綫內最有力的堡壘。它一方面儲備軍用物質供應需要，即是把吸收的消化產物葡萄糖變為肝糖存儲起來，到需要的時候再把肝糖變為葡萄糖輸送到血里去；一方面高度發揮戰鬥力量（肝臟中的間質細胞就具有高度的噬菌作用），使細菌失去戰鬥力，從肝臟中隨著胆汁一起流向十二指腸，再從大腸向外排泄出去。

腎臟也是一個堅固堡壘，在戰爭中繼續執行排泄廢物的經常任務，把新陳代謝的產物——尿素、尿酸等排出體外，臟着就把進犯的細菌驅逐出境，讓它从小便流向外面（傷寒病人的小便中就有傷寒桿菌）。

最巩固強大的堡壘當然是中央作戰指揮部。它是由腦毛細血管的內皮和腦室的脈絡叢所構成（脈絡叢為軟腦膜的折皺結構富於血管），凶暴瘋狂的敵人是難以攻入這座特別裝置的城堡的。

不過一般來講，當細菌進到第三道防綫，也就是侵入人體深層組織或攻占了某個內臟器官的時候，毛病已經嚴重，

需要外力的支援，要依靠藥物的幫助了。

因此，別以為人體具有殺滅細菌的本能，就可以逍遙自在了。不能，麻痺大意不得，必須在平時積極鍛煉身體，養成清潔衛生的習慣，按時進行預防接種，叫細菌無隙可乘，才能使我們有一個健康的身体。

增強身體抵抗力

富士

人的身體抵抗力的強弱，是能 不能 戰勝 疾病的重要關鍵。那麼，怎樣增強人的抵抗力呢？

(一)提高神經系統的適應能力：身體的任何活動，都離不開神經系統，所以我們把神經系統(特別是大腦)叫做身體的司令部。當疾病因素侵入身體的時候，如果神經系統反應快，能夠及時調動全身力量抵抗疾病，則疾病不會發生。例如經常在寒冷中工作的人，比終日呆在暖室里的人抵抗力高，這是因為他們的神經系統對寒冷已有適應能力的緣故。要提高神經系統適應能力，主要靠鍛煉(特別是體育鍛煉及各種運動)，以及合理的生活制度和經常保持革命的樂觀精神，等等。

(二)保持皮膚及粘膜的完整及清潔：皮膚和粘膜具有天然的殺菌力。把細菌放在清潔的手上，十分鐘以後，只有10%還是活的，其餘90%全死了。但是，髒皮膚却是細菌繁殖的溫床。

(三)充足的睡眠：睡眠對大腦來說是一種保護性的抑制。失眠及睡眠不足的人，最容易得病，一些潛伏着的疾病

都会因此發作。实验証明，在冬眠状态的动物，对疾病具有很高的抵抗力。

（四）适当的营养：身体里还有条抵抗疾病的防綫是“抗体”及細胞，它們都是蛋白質和其他营养成分構成的。維生素对于皮膚及粘膜的完整及健康也起重要的作用。因此，要从多种花样的主副食、特别是从豆类、蔬菜及粗粮里去攝取各种养料。

（五）充分利用大自然界的“無价宝”——这便是取之不尽，用之不竭的水、空气和日光。新鮮的空气使得人体組織的呼吸作用旺盛，能及时排泄廢料。水分是身体的重要成分，血液大部分是水分，它能稀釋細菌的毒素，排泄毒素，使人不致中毒。日光中的紫外綫能杀菌，是可以使人获得免費的維生素丁。常晒太陽則神經系統調節能力增大，身体的新陳代謝旺盛，血液循环通暢，因而促进养料的吸收和廢料的排泄。

（六）經常参加体育鍛煉：体育鍛煉不仅可以使神經系統的灵敏性增加，如上所述；还可以使肌肉發达、循环旺盛、肺活量增大，耐久力增加，消化力量增强。这些改变都直接間接地增强了身体的抵抗力。

疾病与人体是不兩立的，不是它消灭，就是身体被消灭。虽然科学家都想寻找一种抗菌能力最强的藥，过去如青霉素、金霉素等等，都是些好藥。但是，与身体抵抗力比起来，可算是小巫見大巫。可以这样說，只有人的抵抗力是抗病范围最广最有效的一种“藥”，重視它吧！

你会休息嗎？

隋淵英

列宁同志曾說过会休息的人才会工作。是的，無論你主要从事体力劳动还是腦力劳动，工作完了以后，都需要休息。休息得好，工作起来就更加精力充沛。下班以后回到家里，有的人願意打开收音机听听歌曲和新聞；有的人喜欢看看报纸或下象棋；有的人喜欢到公园散散步或打打球；也有的人願意躺下来睡大觉。通常把这些都叫作休息。但是那一种休息最好呢？

俄罗斯生理学之父謝切諾夫(1829—1905)坚决反对安靜不动的休息方法。他作过这样一个試驗：对感到疲劳的右手給以安靜的休息，同时用沒有疲劳的左手有节拍地提起和放下东西，这时候右手便可以得到較好的休息。謝切諾夫还通过許多試驗确定了：最有效和最有益处的休息不仅是疲劳的右手要短時間安靜的休息(这叫消極的休息)，而同时还要左手(或其他器官)作工作(積極的休息)。根据謝切諾夫的意見，完全安靜不动的休息并不是很好的。已經感到疲劳的器官当然要安靜的休息，可是整个身体的其他器官可以处在積極的活动状态中，这样就能够使感到疲劳的器官更好地和更快地消除疲劳。所以我們作某一种工作感到疲劳了，可以用另外的器官去作另一种工作，这才是最好的休息方法。当然还应该考虑自己的身体条件如何，而且适当的睡眠还是必要的。

体力劳动較多的人，休息时可以做些比較費腦力的活动。如看書看报，下棋、欣賞音乐，或作其他游艺活动等。腦力劳动較多的人，在休息时应多結合些体力劳动，如整理住房，清扫庭院，或者作些戶外活动，如打球、溜冰、散步

等。可以随着个人不同的爱好，坚持作下去，这样就会对身体有很大好处。总之，我們应该学会积极的休息。

立如松，坐如鐘，臥如弓

司徒登

大人們常教导孩子說：“站要有个站相，坐要有个坐相。”这“相”，就是姿勢。

古人对于人体姿勢，一向很重視。論語一書多篇章里就曾記載孔子是“寢不尸，居不容”的，就是說：“躺着的时候，不要像死尸似的那样直挺挺地，日常生活中，也不要像接待宾客那样拘謹呆板。”

人体的基本姿勢，可以分为立、坐、臥三种。要怎样立、坐、臥，才最正确呢？民間有句諺語形容得很好，即：“立如松，坐如鐘，臥如弓。”这諺語簡單、扼要、形象化，从現代衛生科学观点看来，可以說基本正确。

“立如松”的松，当然不是指黃山的迎客松或泰山的五大夫松。那些松树虽然富于画意，奇古可愛，但人若站立成那样形态，可就畸形了。“立如松”的松，是指常見的紅松白松。这类松树树干挺拔端直，人站立的姿勢，应当像这类松树那样。

“坐如鐘”的鐘，不是現代的时鐘，是指过去各地鐘鼓楼上或寺庙里的“暮鼓晨鐘”的鐘。这种鐘从任何角度看来都非常端正，不偏不倚，而且給人一种穩重的感觉。人坐着的姿勢就应当像这种鐘那样。

“臥如弓”，是叫人采取側面躺的体位，而且兩腿上引微屈，使整个身体好像一張弓的形态。这里需要补充一句：采取側

臥姿勢，最好尽可能偏向右側。（編者按：正確的睡眠姿勢，當然不止弓形一種，下面“睡姿”一文有詳細的闡述，這裡從略。）

為什麼要注意姿勢的正確呢？古人多半是從儀表出發的。的確，一個人如果立得直，坐得正，就能給人一種氣概軒昂，生氣勃勃的印象。但是，姿勢和健康關係更大。立和坐的姿勢，能經常保持正直，不前屈後仰，左偏右斜，就可以使胸腔的容積擴大，給呼吸和血液循環造成良好的條件，同時還可以減少對於腹腔內臟的壓迫，並且使人不容易感覺疲勞。對於少年兒童來說，端正的姿勢更加重要。因為兒童骨骼里膠質多，骨骼容易變形，坐立不正，很容易造成脊柱彎曲傾斜、駝背、左右肩不平等發育上的缺陷。

臥的姿勢之一所以採取向右側躺而且微屈的方式，主要是因為心臟和胃都生在身體的左側，躺向右側就可以減少對這兩個器官的壓迫。

人體姿勢，對於勞動和學習的效率，對於禮貌，對於過集體生活與人相處的關係，也都很有影響，這裡就不多談了。

睡 姿

劉有常

提起人的睡眠姿勢，有人就會憶起，不知是在小說還是詩、畫、造形藝術、電影、戲劇等哪一類藝術形態里，曾經不止一次地描繪過這種鏡頭，因而覺得，仿佛只有文學家、藝術家才會注意到這個題目。殊不知研究生理衛生的人，也應來談談這個題目。不過，文學、藝術家們是從美的角度來談的，而研究生理衛生的人卻只能從健康的角度來談。

睡眠的姿势多种多样，但不出三个基本姿态，即仰睡、侧睡、俯睡。各人都有各自喜欢的睡姿，只要觉得怎么躺着舒服就怎么躺，这本无可非议。但是，不适当的睡姿，却会影响健康，至少是不能使翌日的精力保持旺盛。

先从嬰兒談起。嬰兒的睡姿是最值得关心的，因为嬰兒头部的許多骨骼都还没有长成和硬化，而他自己又不会翻身。为此，不能讓嬰兒固定睡一边，大人要帮助他輪流向左側睡、右側睡和向天睡。否則，嬰兒的头部骨骼容易畸形。

健康的兒童和成人的睡姿，一般不用严格規定，但是应尽量避免俯睡。俯睡会使胸部压得太紧，妨碍呼吸和心臟工作。發現兒童有这种睡姿时，就应注意糾正。側睡和仰睡是較好的睡姿，不过一般認為仰睡更好些，因为它最順乎身体各部肌肉和器官的自然。

飯后睡午觉，最好仰睡或向右侧睡，因为胃在左腹部。向左侧睡会压迫胃，不利于消化。

上了年紀或心臟有病的人，不适合向左侧睡，这也因为心臟在左边，左侧睡使心臟受压迫，妨碍心臟的工作，而且容易引起噩夢。

肺結核患者的睡姿也很值得注意。兩側肺部都有病变的人，最适宜仰睡。一側肺部有病变的人，既适于仰睡也适于側睡，但側睡时应將病变的一側睡在下面。这样病变一側的肺部因为受到压迫，工作減少而休息增多，有利于恢复健康。很多人誤以为有病的一側不能再去压它，而將好的一側睡在下面，結果好的肺受到压迫而工作能力減少，反而加重了病变一側肺部的工作，这对病情是十分不利的。

最后，还要順便談一下床鋪和枕头。有人誤以为鋼絲床或席夢思床最舒服。其实不然。睡鋼絲床或席夢思床垫，不

論采取哪一種姿勢，身體中段下陷，構成弧形，身體上邊的肌肉可以放鬆，身體下邊靠床的部分却被拉緊，胸部和腹內臟器又受到壓迫，得不到休息。這類床和墊子價格昂貴，而不實用，遠不如鋪了稻草或棉墊的木板床好。江南很多人睡棕棚床，這種床平面不硬，比較理想。至於枕頭，也不必太軟。用枕的目的是要把頭放在適當的高度，使頸、背部的肌肉放鬆，得到休息。仰睡時，用枕不宜高，以免項背部肌肉拉緊，也有人仰臥時不用枕；側睡時，枕不宜太低，否則頭向下垂，一側頸肌拉緊。

瘦

冷

瘦，不僅標誌着人的健康狀況，而且關係着人的體態美。

當然，瘦人不一定有病。有人骨瘦伶仃而精神絕佳，問題就不大。但如果瘦得“皮包骨頭”，而且面色蒼白、形容憔悴，那末，無論如何“健康”兩字是談不上了。

怎麼會瘦的呢？

慢性消耗性疾病，如結核病、寄生蟲病、黑熱病、長期腹瀉、腸胃病等，是致瘦的主要原因之一。

吃得太少、太快、太不按時，會造成營養不足、和不好的狀態。“入不敷出，供不應求”，自然就消瘦了。鹽類吃得少，也不易胖。因為鹽內的鈉，能使水積存在體內，水能阻止脂肪的燃燒，脂肪得以積存，人就不瘦了。

長期睡眠不足或失眠也容易瘦。因為神經系統的疲勞不

能消除，久了就会“神經衰弱”，食欲和胃腸消化能力也会減低，怎能不瘦？

多愁善感、憂郁、患得患失、思慮過多以及精神受了重大刺激的人，多半不思飲食，也就瘦了。

瘦的原因当然还有，普通常見的大致就是以上几个。

有些瘦人千方百計地想胖，总也胖不起来。那是沒有找到瘦的原因。現在可以查一查，以便“对症下药”。

不良的飲食習慣可以改。吃飯要定时定量，并且不要狼吞虎咽。多喝水，多吃些咸的，多吃些糖，可以胖。多吃維生素乙₁，也能致胖，因为它能促进醣和蛋白質变成脂肪。

但是有的瘦人拼命多吃各种食物，却沒用。这是因为：当食物把胃填得过滿时，身体大量热力花費在消化和吸收过程上，反使消化不良，吸收不足。所以，过飽有害無益。

瘦弱的書生應該参加一些体力活动或进行体育鍛煉。肌肉结实了，身体健康了，就会使体重增加，体格魁偉。又健又美，何乐不为？

加强思想修养，不讓个人主义抬头，培养革命的乐观主义，是去除瘦的精神力量。这个力量很大，意志坚强、有毅力的人才能做到。

年青人，特别是姑娘們是宁願瘦些的，不过这只限于胖的相对意义來說。倘若瘦成竹竿一根，弱不禁風，那就談不上苗条多姿，婷婷玉立了，不如胖些丰满些好。

讓我們大家更加粗壯结实起来吧！

吃血能补血嗎？

邓宗禹

我国民間，对于食品有个很普遍的傳統看法，認為吃了动物身上某一部分东西，就可以补自己身上某一部分，如說吃牛骨髓可以补骨髓，吃肉可以長肉，等等。吃血补血，也是这种傳統的說法之一。

其实，不止民間有吃血补血的看法，我国古代医学家持有这种見解的也頗不乏人。例如唐朝开元时代的医学家陈藏器，在所著本草拾遺里就有諸血能“补人身血不足，或患血枯。皮上膚起，面無顏色者，皆不足也。并宜生飲”的記載。从所述症狀上看来，这里所說的血枯和血不足，也就是現代医学所說的貧血，可見用血补血的主張至少已有千年以上的历史了。不但动物血曾經被当作藥物使用，而且还曾發展到应用人的血液。本草綱目里就載有用人的血液作藥的处方。

在近代医学家中，也曾經有过类似的想法。他們以为人的血液里有铁的成份，动物血液也含有鐵質，誤認為动物血中的有机鉄化合物容易被吸收来供給造血之用，無机鉄化合物不易被吸收利用，所以也得出了吃动物血可以补血的結論来。

这些看法經過近些年来实驗研究，証明并不正确。从供給造血所需要的鐵質來說，动物性和植物性食品里所含的有机鉄，不但不优于人工製造的無机鉄，而且不如無机鉄。無机鉄質不但可以为消化道所吸收，并且比有机鉄化合物更容易被吸收。至于动物血紅素中的鐵質，更是不能被吸收的，吃下去以后，仍然随着糞便排出体外。所以貧血病患者如果企圖用吃动物血的办法来补血，是無济于事的。当然，

利用动物血制作食品，如用鷄血做酸辣湯，用猪血配上豆腐炒紅白豆腐等，完全是可以的。因为动物血里的鐵質虽然不易为人体所利用，但其中所含的蛋白質等，却有一定的营养价值。所以用动物血作食品，还是有益無損的，只是不能依靠它来补血罢了。

遇到患缺鐵性貧血时，最有效的办法是服用無机鐵化合物的制剂，如还原鐵、硫酸亞鐵、乳酸亞鐵等，效力都很好。医藥公司出售的补血丸，就是以这一类藥品为原料的。

或許有人会問：把人的全血或血漿直接給病人輸入血管，确实有很高的补血效力，为什么吃动物血就不能补血呢？这是因为直接輸血同把血液吃下肚去，它們經過的过程完全不同，所以兩者不能相提并論。

“不 多 食”

孟 國 代

这屋子剛剛大扫除过，显得格外窗明几淨。主人感到春寒料峭，特地燃起一爐熊熊的火。火光映紅了屋里每个人的臉，都感到从心底温暖起来。大家寬衣脫帽，笑談着，又七手八脚地鋪桌擺碗。只一会，但見滿桌珍肴，热气騰騰；主客們团团圍坐，觥拳行令，觥籌交錯。……

过年过节，家家户户都爱吃喝一番，这是我們民族欢庆春节的一个風俗習慣。特别是現今，一家人以及亲戚朋友从社会主义建設的各个崗位上休假下来，各自轟轟烈烈、热火朝天地干了一年，正好借此聚会，暢叙情怀，說一說这年的豪情和勞績，表一表来年的干劲和决心。欢談之余，不免开