



QIANWANG WEISHENME

· 学生版 ·

千万个为什么 卫生保健

(五)



18

长春儿童出版社

· 学生版千万个为什么 ·

卫生保健

(五)

本书编委会编

(18)

长春儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生版千万个什么. 陈国勇 主编. 长春儿童出版社. 2003. 2

书号 ISBN 7-80613-265-1/ I .227

I .学生... II .版... III .千万

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082275 号

学生版千万个什么

主 编:陈国勇

长春儿童出版社

长春印刷厂

开本:787×1092 1/32 印张:212.5

版次:2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1-5000 套

书号 ISBN 7-80613-265-1/ I .227

定价:(全套 50 本)428.80 元

目 录

为什么健康父母会生出患白化病的子女	(1)
为什么有些人的舌头会出现地图样的斑纹	(2)
为什么胸腺越来越“得宠”	(3)
为什么多数人不赞成轻率地摘除扁桃体	(4)
为什么说阑尾并不是根本无用的器官	(5)
为什么青少年学生也要懂得一些性和性病知识	(6)
为什么艾滋病被公认为“20 世纪的瘟疫”	(8)
为什么说遗精多半不是病	(10)
为什么人们对手淫是非的认识大相径庭	(11)
为什么有手淫习惯者对手淫的后果过于恐惧	(12)
为什么性病还有先天性的	(14)
为什么娃娃也能得性病	(15)
为什么淋病还能长到眼睛上	(16)
为什么说“性解放”的思想要不得	(17)
为什么有些人具有特异功能	(19)
为什么“试管婴儿”备受世人宠爱	(20)
为什么诺贝尔有了“义子”、“义孙”	(22)
为什么千余年前的古人如今有了儿子	(23)
为什么说研制人造心脏就象登月那么难	(24)
为什么多数厨师都是大胖子	(25)
为什么气候骤变时有些人就象得了病一样	(26)
为什么人们必须更新健康观	(27)
为什么说“心身疾病”并不是新的疾病	(28)
为什么说脑死亡才是真正的死亡	(29)
为什么人们对“安乐死”毁誉不一	(30)
为什么说人还是稍胖一点好	(31)

为什么个子矮的人寿命长	(32)
为什么说我国食物疗法早于药疗法	(33)
为什么要发展强化食品	(34)
为什么要开发组合食品	(35)
为什么膨化仪器受人欢迎	(36)
为什么萝卜具有抗癌作用	(37)
为什么常吃蜂蜜能延年益寿	(39)
为什么人称花粉为“全能营养食品”。	(40)
为什么大豆腐饮誉中外	(41)
为什么胡萝卜有“小人参”之誉	(42)
为什么大蒜能防病	(44)
为什么说蚂蚁是上等食品	(45)
为什么纤维素被称为“第七营养素”	(46)
为什么喝粥能滋补身体	(47)
为什么淡食利于祛病延年	(49)
为什么人的肤色能吃出来	(50)
为什么要给孩子增添含锌食品	(51)
为什么成年人吃鱼比吃肉好	(52)
为什么说蛋黄中的胆固醇并不可怕	(53)
为什么冬季更应注意增加饮食营养	(54)
为什么说吃杂食好处多	(56)
为什么说“一日三餐在于晨”	(57)
为什么说药补不如食补	(58)
什么人适合吃人参	(60)
为什么说酒对身体弊多利少	(61)
你能够掌握自己的饮酒安全限量吗	(63)
为什么不可一次饮几种酒	(64)
为什么中老年人的膳食既要合理又要讲求质量	(65)
为什么肥胖者要进低热量饮食	(67)
为什么把大脑称为迷宫	(68)
为什么男脑和女脑有差异	(69)

为什么连续持久地工作、学习会头昏脑胀	(70)
为什么人会有记忆	(71)
为什么人体会有不同的气味	(72)
为什么生气时脸发青声发颤	(74)
为什么说脑垂体神通广大	(75)
为什么说下丘脑是人的生命“源泉”	(76)
为什么把神经比喻雷达和计算机网络	(77)
为什么颜色能影响人的情绪和健康	(78)
为什么说脊髓是人体内的“电缆”	(80)
为什么没有一模一样的人	(81)
人的体温为什么是 36℃ 左右	(81)
性格能够影响智力吗	(82)
为什么等人会感到心焦	(83)
为什么人有生理周期规律	(84)
你知道如何计算自己的生物钟吗	(85)
为什么人多在清晨死亡	(87)
为什么眼睛能看见外界物体	(88)
为什么瞳孔能大能小	(88)
为什么人要眨眼	(89)
为什么眼睛视力会有变化	(91)
为什么眼能分辨颜色	(92)
为什么眼珠会有不同颜色	(93)
眼立体盲是怎么回事	(94)
影片是分格的,为什么我们看的是连贯的画面	(95)
为什么眼珠不怕冷	(96)
为什么人在痛哭时会一把鼻涕一把泪	(97)
为什么有人睡觉打呼噜	(98)
为什么乘飞机要嚼糖块	(99)
为什么婴儿出生就有牙	(99)
为什么口水涓涓不断	(100)
为什么说唾液是“金津玉液”	(101)

为什么耳朵辨不清自己的音色	(102)
为什么左耳听觉比右耳强	(103)
为什么不要常掏耳垢	(104)
为什么舌头能辨味	(105)
为什么心脏会跳个不停	(106)

为什么健康父母会生出患白化病的子女

白化病的发病率并不高——每 10 万人中仅有 3~7 人发病,但是多数人对这种病都有印象。这是因为这种病患者的形象很特殊:皮肤完全是白色的,头发呈奶油色而且又细又软,眼球色素缺乏,且眼睛怕光(羞明),故有“阴天乐”的俗称。奇怪的是,患者父母的外观与正常人完全一样。

白化病多系常染色体隐性遗传疾病。多数患者的父母的表现型都是正常的,但都带有白化病隐性基因。基因是成对存在的,父母各有 1 个显性的正常基因(以 A 表示)和 1 个隐性的白化病基因(以 a 表示)。在染色体减数分裂过程中,父母各产生两种配子——一种带有正常基因 A,另一种带有隐性白化病基因 a。由精子与卵子的结合是随机的,所以受精后就可能形成 3 种合子,即 AA、Aa 和 aa。他们出现的概率是 $1/4$ AA、 $2/4$ Aa 及 $1/4$ aa,aa 合子即引起白化病。由此可见,这对父母的子女发生白化病的概率是 $1/4$,不发病者的概率为 $3/4$ 。但后者中有 $2/3$ 是白化病基因的携带者,即有 Aa 基因的人,其表现型正常,但带有的一个白化病基因,他们的后代会出现白化病患者,故称疾病携带者。按照上述规律,如果父母中一个是本病患者,另一个是不带白化病基因者(AA),则其子代全部是疾病携带者,但无发病者。如果父母双方,一方是患者,另一方是携带者,则其子代的白化病发生概率就相当高($1/2$)了。如果父母双方都是患者,则其子代将全部是患者。

白化病的发病机理是,患者体内缺乏酪氨酸酶,以致不能形成黑色素。现无有效治疗方法。患者应避免强日光曝晒,以免灼伤,配戴合适的眼镜以减轻羞明和屈光不正。

为什么有些人的舌头会出现地图样的斑纹

有些人的舌头表现常常出现酷似地图样的红斑,此起彼伏,但又没有什么不适的感觉。这是怎么回事呢?原来这是一种口腔皮肤病,病名就叫做“地图舌”。

地图舌是一种遗传性疾病,属常染色体显性遗传。如果对患者的家族作一个调查,我们会发现:(1)患者的双亲中,往往有一个是本病的患者;(2)患者的同胞兄弟姊妹中也有得这种病者(发病概率为 $1/2$,但小家系中往往看不到这个规律);(3)家族中连续几代都有人发病。

本病可见于任何年龄,但体质较弱的儿童、少年略多;男女得病机会相等。病因迄今尚不明确。情绪的变化可能是诱发因素。有些患者可能属特应性体质,或合并脂溢性皮炎及裂纹舌等疾病。

本病的主要临床表现是:舌背上有形状不规则的圆形红色斑片,酷似地图。其边缘呈断续的黄白色,但面积大的斑片往往不见边缘。多数斑片具有迁移性。舌乳头可发生中心萎缩,斑片过若干时间即发生脱皮,由点状而片状;整个皮损呈发展与修复同时进行的态势。本病患者多无自觉症状,仅少数人偶有局部痒感;个别人对刺激性食物敏感。

除舌背外,本病变化偶尔见于口腔粘膜、唇及上颚等部位,称为“异位性地图舌”。

无症状的患者无法治疗。对有瘙痒或疼痛者,可用 0.1% 维生素 A 酸凝胶或 0.1% 倍他米松戊酸酯油膏涂擦局部,有一定疗效。一般患者,可经常用硼酸水或小苏打水漱口。

为什么胸腺越来越“得宠”

小牛的“颈部腺”可以做成美味佳肴，备受欧美人的青睐。这种“颈部腺”的解剖学名称叫做“胸腺”。人体内也有这种腺体，它位于胸骨后的纵隔腔内。过去相当长一段时间内，人们一直认为它同阑尾一样，是进化过程中的残余物，是个无用的器官（事实上，现代医学研究证明，阑尾也并不是无用的残余器官）。本世纪 60 年代以来，医学家们逐渐认识到胸腺的重要生理功能。

切除新生小鼠的胸腺后，小鼠的毛失去光泽，体重减轻，行动无力，容易发生感染，多于几周之内死亡。解剖后发现，小鼠的淋巴组织萎缩了，淋巴细胞明显地减少了。这说明，胸腺在机体的免疫系统中，具有重要的功能。1965 年，科学家们从胸腺中分离出来胸腺素和其他激素。用胸腺素治疗那些有免疫缺陷的儿童，取得了奇迹般的疗效。有个 5 岁女孩，由于胸腺发育不全，她生来体弱多病，机体对疾病缺乏抵抗力。研究者给她注射胸腺素后，她体内的 T 淋巴细胞（是产生于骨髓的一种淋巴细胞，经胸腺素作用后，迅速成熟起来，形成很强的免疫活性）迅速成熟增殖，她的抵抗力增强了，体质迅速增强。

据近年文献报道，用人胚胸腺素治疗 6 种免疫功能紊乱性疾病，总有效率达 96.32%。可见胸腺的作用是何等强大。人体与免疫有关的器官有很多，如脾脏、淋巴结、骨髓、扁桃体、腺样体，以及阑尾和部分肠道等。但作用最大的是胸腺，被视为中枢免疫器官。胸腺因而越来越受到医学家们的重视。

人出生时，胸腺重约 10 克；1 周岁时重 20 ~ 30 克；青春期末重 30 ~ 100 克；此后逐渐萎缩，老年人胸腺重仅 6 ~ 10 克。科学家们因而推测衰老可能与胸腺功能降低有关系。

为什么多数人不赞成轻率地摘除扁桃体

人们对扁桃体熟悉的程度,几乎不亚于心、肺、胃、肠和肝。这是因为这对位于悬雍垂(小舌头)两侧的腺体(腭扁桃体),经常会发炎、肿大,惹了不少麻烦。当人们着凉、淋雨、过劳或较长时间失眠后,扁桃体便会发炎,因而出现咽痛和发烧等症状;同时扁桃体肿大,重者还会化脓。尤其麻烦的是,一部分人得扁桃腺炎之后,还会得风湿热、风湿性关节炎及急性肾炎等后果严重的疾病。甚至有些研究报告还认为,胆囊炎、银屑病(即牛皮癣)及类风湿性关节炎等病亦与扁桃腺炎的致病菌——A组溶血性链球菌感染后所引起的变态反应有关。正因为这样,历来对经常发炎的扁桃体,多采取索性摘除、一了百了的治疗方针;甚至有人主张,为了防止这两个表面凸凹不平的“细菌窝”惹祸,即使现在尚未发炎,也应干脆摘掉。

然而,近些年来,由于免疫学的迅速发展,人们发现扁桃体是人体重要免疫器官之一,属于外周淋巴样组织,可以产生具有免疫活性的T和B淋巴细胞,中和和消灭许多病原体产生的多种毒素。同时,这些淋巴细胞入血后,还能杀死细菌,增强机体免疫力,甚至还能阻抑某些种类癌症的发生。此外,据研究,扁桃体还可以分泌1种助食物消化的酶和1种能调控糖代谢的激素。所以,一些学者主张尽可能地保留扁桃体,而不可轻率地加以摘除。

一些调查研究的结果提示,摘除扁桃体并没有明显的预防感冒、喉病和上吸呼吸道感染的效果。例如:英国学者们对3万名小学生的感冒、咳嗽和喉痛的发生率进行了统计对比,其中摘除扁桃体的与保留扁桃体的各占一半。结果是两者间没有显著差异。所以,这些学者们认为,常规切除扁桃腺体既无道理,

亦无预防效果。美国的医学权威兰伯特博士的态度尤为明朗——他认为,为了预防感冒和保持健康而摘除扁桃体的做法是“现代医学上的一个错误”。他还列举了由扁桃体摘除术引起肺脓肿、细菌性心内膜炎及手术直接导致死亡的情况。

然而,国内外某些学者的意见,与兰伯特博士大相径庭。他们对因扁桃体炎反复发作而摘除扁桃体的儿童的手术前后的免疫学检验指标做了对比观察。结果显示。血清免疫球蛋白和淋巴细胞转化率,术前术后均波动于正常值范围;而且术后细胞免疫功能似乎有所改善。这些学者们因此认为,在儿童时期摘除扁桃体并不会损害机体免疫系统的完整性,亦不会降低机体的免疫活力。

总之,关于应否摘除扁桃体的学术争论是一场实质性学术争论,意见分歧较大,短期内尚难统一。不过,人们对摘除扁桃体的态度确实慎重了,除非反复发炎且已引起其他严重疾病,否则便争取保留扁桃体。

为什么说阑尾并不是根本无用的器官

提起阑尾,多数人都不会感到陌生,因为那是个容易发炎的器官——经常有人得阑尾炎。长期以来,人们把阑尾看作是进化过程中的退化残余物,而且又易发炎,故主张有病就切掉它,甚至无病也可以切除。

然而近些年来,的有关研究表明,阑尾是免疫系统的一个成员,对人体具有一定的免疫作用。阑尾部位拥有丰富的淋巴组织,能分泌对人体有益的免疫物质,后者能够增强人体对疾病,特别是对癌症的抵抗力。据国外一项有关研究提示:在解剖的914例尸体,其中已被切除阑尾的那部分中,患结肠癌者为18%,而未切除阑尾的那部分中得结肠癌者仅10.8%,两者有

显著差异。其他研究表明,在患其他种癌症致死者中,切除阑尾者所占比例亦较高。

阑尾的免疫功能的高峰期,是12~30岁,老年期消失。故有人推测,老年人患癌症者增多,与其机体免疫功能衰退,其中包括阑尾免疫功能消失有关。

由于对阑尾功能的新认识,现在医生们对发炎阑尾不再格“切”勿论了,而尽量争取采用以药物消炎为主的保守疗法。我国普遍采用的中西医结合疗法,对阑尾炎疗效很好,可治愈多数阑尾炎。

为什么青少年学生也要懂得一些性和性病知识

我国是一个经历了二千多年封建社会的国家,封建思想意识使人们对有关性的知识讳莫如深,无人敢碰,甚至有不少人把性与“黄色下流”等量齐观。但进入20世纪80年代,随着我国经济建设的迅速发展,对外开放和对外交流的日益增多,西方文化思潮、生活方式等的大量涌入,广播、电视、报刊等新闻传播手段的愈益进步,使过去一向涂着“神秘”色彩的“性”和“性病”的各种社会现象席卷而来。如果说过去对性的“神秘”感曾经使许多青少年陷于对自身性现象的迷惘、恐惧、焦虑等痛苦之中的话,那么,在到处都充斥着性的信息、性诱惑和性刺激的今天,如何对青少年进行性知识和性行为正确引导,阻止性变态、性混乱、性暴力犯罪、少年妊娠、婚前男女性行为和性传播疾病等,已成为迫在眉睫的社会问题。然而,要想从根本上树立人们正确的性意识、性观念和防止性传播疾病的继续蔓延,只有从青少年学生的早期性教育工作开始。要使他们知道:

1.性是一种自然的生理现象。生殖系统是人体整体的一

个组成部分。该系统与其他系统不同的是,出生后 10 年内发育缓慢,10 年后开始迅速发育、成熟。在发育过程中出现一系列未曾出现的现象,如女性初次来月经,男性初次遗精,萌发出对异性的兴趣,也可能会出现性的冲动,乃至手淫等。

2.性又是一种社会现象。新生儿一出生立即被当成男性或女性来加以养育,在三四岁以前,一个人的性别,已在社会心理上定型。然后,逐步从父母、幼儿园、学校,从广泛的社会交往接触中接受了男人应该如何如何,男女之间接触应该如何如何等一系列行为规范,形成了社会学上所说的“性别角色”。如果这一过程中身边环境和社会环境与常规情况相差较大,又缺少正确引导和教育,就可能发生性心理偏差,导致同性恋、施虐恋、被虐恋、窥淫症及恋物癖等性变态的发生。

3.了解性知识是自身保健的需要。很多生理现象,如月经、怀孕、分娩、遗精、阴茎勃起、性欲、性交等,都有卫生方面的知识,如果认识不足,这些现象本身就可以导致生殖系统的炎症等疾病的出现,还可以导致性功能障碍。

4.性传播疾病主要由性乱等不正当性接触传播,但也有其他传染途径,如通过性病患者接触过的物品的间接接触传染,通过输入血清制品的传染及通过注射器和注射针头的传染,等。

5.健康的性行为是维护家庭安定、夫妻感情和谐的基础,而不正常的性行为和沾染上性传播疾病,是导致夫妻关系紧张、家庭破裂的主要原因。

由此可见,青少年学生懂得必要的性和性病知识,可得益一生。

为什么艾滋病被公认为“20 世纪的瘟疫”

自 1978 年在美国纽约发现第 1 例艾滋病人后,短短十几年时间,艾滋病已波及世界各大洲的 142 个国家。据世界卫生组织估计,全球目前感染艾滋病病毒人数已达 600 万。在 1990 年第六届“艾滋病国际会议”上,世界卫生组织官员基赖尼向出席会议的近万名代表发出警告说:“我们再不能把艾滋病看成是仅威胁某些种族而非所有种族,仅威胁男性而不威胁女性和儿童的疾病了。地球上的每一个人都面临着艾滋病的威胁。”由于艾滋病传播迅速,一经确诊,80% 的患者于 2 年内死亡,很少有存活超过 5 年者,因此被世人喻为“20 世纪的新鼠疫”和“超级癌症”等。

尽管世界卫生组织和世界各国卫生部门都对艾滋病采取了周密的防范措施,但是艾滋病仍以惊人的速度在世界传播。请看一组美国有关艾滋病情况的数字报告:1978 年发现第 1 例,1982 年,747 例;1983 年,2124 例;1984 年,4569 例;1985 年,8406 例;1986 年,29003 例。到 1990 年美国大约有 100 万人感染了艾滋病毒,已有 13.6 万患者,其中 8.3 万人已经死亡,比在越南战争和朝鲜战场上丧生的美军总数还多。在非洲大陆,艾滋病无异于原子弹爆炸,它已成为科特迪瓦首都阿比让男性因病死亡者的首要病因。在马拉维,每 1000 名婴儿中就有几名因艾滋病丧生。尤其令人忧虑的是,目前世界上感染艾滋病毒的 600 万人中,将近 200 万是妇女。这些妇女大都处于生育年龄,而全世界新生儿受艾滋病毒感染人数已达 20 万。据世界卫生组织推算,到本世纪末全球艾滋病感染者将达到 2000 万。

我们人类生活的每一瞬间,几乎都在同成千上万形形色色的病毒和细菌等致病微生物打交道。人们之所以仍能健康地

生存着,是因为人体有一套完整的防御系统,保护着身体免遭损害。这种保护性系统及保护性反应,在医学上叫做免疫系统和免疫反应。

参与人体免疫反应的细胞主要有两类:一类是免疫活性细胞,主要有 T 细胞、B 细胞、K 细胞等;一类是巨噬细胞以及血液中的单核细胞、粒细胞等。

艾滋病毒的全称为“人获得性免疫缺陷病毒”。它对人体 T 细胞有亲和力,人感染了这种病毒后,它就附着在 T 细胞表面的受体上进行复制(繁殖),并进入 T 细胞内。复制后的病毒又释放到血液里,去寻找新的 T 细胞。而原来受感染的 T 细胞则形成融合细胞,失去了免疫功能,并迅速走向死亡,最终导致 T 细胞数量减少。

T 细胞循环于血液和淋巴液等各种体液中,也游走于组织和细胞间隙中,担负着病原菌、病毒、癌变细胞等致病因素的发现、攻击、排斥和组织围剿等工作,是机体免疫系统的组织、控制和调解者,是免疫“司令员”。机体一旦遭到艾滋病毒的侵犯,则其防御系统会因“指挥”失灵而受到破坏,由于细胞免疫缺陷而导致机体综合免疫反应能力的减弱或丧失,导致机体极易发生各种感染性疾病和各种恶性肿瘤。

虽然有不少后因素和许多病毒及细菌感染、长期应用免疫抑制剂、放射线等,都可以导致免疫功能低下和继发感染。但都远没有艾滋病那么严重,因为它是一种不可逆的细胞免疫缺陷。因此,它也是迄今为止唯一被称为“获得性免疫缺陷综合征”(艾滋病的医学全称)的疾病。这也是一直令整个世界医学界头痛、令全人类恐慌,被称做“20 世纪的瘟疫”的最根本原因。

为什么说遗精多半不是病

日常生活中,你会发现,在马路边的电线杆上、广告牌上、墙壁上乃至厕所里,到处都像万国旗一样贴着一张张内容类似的广告:“专治阳痿、遗精、早泄”。由此推想,遗精一定是一种疾病了。青少年往往更是对此疑虑重重。其实,这种认识是不准确的。虽说有些遗精确属病态,但大多数情况下,尤其是青少年的遗精,均属于正常的生理现象。严格地讲,遗精应包括遗精和滑精两种情况:有梦而遗为“遗精”,无梦而遗为“滑精”。青少年遗精绝大多数属于前者,即睡着时,不知不沉地从阴茎里流出白色粘乎乎的东西——精液。因为遗精多与睡梦有关,故又叫梦遗。这和手淫使自己排精的体验完全是两回事。一般说来,健康的男孩子,早自小学五六年级起,迟到高中都会有“遗精”体验。这是因为男人到了这个年龄后,男性激素的分泌逐渐旺盛,阴茎下面的睾丸,开始大量产生精子。一旦到了身体能生产精子的年龄,精子便每时每刻不断地制造出来,当贮满时,便通过遗精方式排出体外,即俗说所说的“精满自溢”。

由于多年来人们对有关性的现象抱有多种偏见,遗精被说成是一种可怕的病。因此凡是没有多少医学知识的人往往不能正确地对待遗精现象。据国外调查报告,就连大学生中也有40%左右的人对自己为什么遗精感到疑虑和苦恼;还有少数人把阳痿、无生育能力,甚至精神病都说成是由遗精造成的恶果。另外,有人把遗精的发生频度作为区别正常与病态的依据。关于其正常频度,说法不一,有说1个月1~3次者,也有说3~5次者。其实,这是没有一定尺度的。因为遗精次数的多少,存在着很大的个体差异,这种差异是受一个人的身体素质、文化氛围、某一阶段的情绪、饮食营养及居住环境等许多条件左右