

生活中的数理化丛书

刘正兴 童彤 编著

生活中的医学

SHENG HUO ZHONG DE YI XUE



文匯出版社



前 言

如同任何一门科学一样，医学科学的起源和发展来自于生活。古代的先民们为了生存，需要寻找食物，常常要辨识、尝试各种花、叶、草、果、根等。在这个过程中，充满着艰难和危险，有的草木能充饥饱腹，有的却是一些“毒物”或者“解物”，为此先民们有时要付出沉痛的代价。“神农尝百草，日遇七十毒”，正是说的这件事。

现代医学的发展同样证明了这一论点。如阿司匹林的发现，一开始是缘于人们对水杨柳树的叶和皮具有退热作用的认识，后来英国科学家拉罗克斯等人才从柳树皮中分离出水杨酸，并命名为水杨酸。即使是在现代，大量的医学研究工作都是在实验室进行，但是医学上哪怕是极微小的一点进步，都离不开广大医生的临床，离不开无数病人的支持与配合，离不开生活实践。

现实生活中处处有医学。不论是衣食住行，还是生老病死，不论是七情六欲，还是生活习惯，其中都无不蕴含着医学道理。穿牛仔裤是一种时尚，穿的人看上去潇洒自如，风流倜傥。可是发明牛仔裤的始作俑者美国人现在却对牛仔裤望而生畏。吃饭饮水原是生活中最普退不过的事，然而正是这最普通的事，却是提高生命质量，丰富生活内容，延年益寿的关键。居室环境对人的健康关系密切，生活习惯也并非“各人所好”，与健康无妨。至于一些瓜果菜蔬，本来就是药物。如大蒜，相传三国时名医华佗就曾用它治过病；第一次世界大

战时，英国政府曾用大蒜挽救了成千上万士兵的生命；今天我们仍然直接用大蒜做药。山药，连名字上都带上“药”字，真是“亦蔬亦药”。情绪的变化会对健康产生很大影响，《黄帝内经》认为：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气下……惊则气乱，思则气结”，这一道理告诉我们要制怒，不能放任自己的“脾气”，福至不喜，祸临不乱。

本书把生活中的内容分为九个部分：衣着鞋帽、饮食烹调、居室环境、养生祛病、七情六欲、生活习惯、健身美容、柴米油盐、瓜果菜蔬，并分门别类对其中一些具体现象中的医学道理进行了介绍。介绍中力求深入浅出，文字简约，以适合各个层次读者阅读。

限于作者的水平，偏颇和不足之处在所难免，敬祈读者批评指正。

编 者

1992年3月

目 录

衣着鞋帽篇

由服装引起的危害·····	1
领带裤带不要系得太紧·····	2
牛仔褲的功与过·····	4
高跟鞋与足病·····	6
戴口罩也会致病·····	7
墨鏡不是装饰品·····	9
戴胸罩的学问·····	10
冬天为什么要戴帽子? ·····	12

饮食烹饪篇

吃涮羊肉须防寄生虫·····	14
一只蟹害死一条命·····	15
居家不可食无鱼·····	17
饮啤酒也应适可而止·····	19
有关鸡蛋的几个疑问·····	21
饮食十忌·····	23
吃蛙肉害人害己·····	26
油炸食品不宜多吃·····	27
不要忽视食品添加剂的副作用·····	28

还是铁锅好.....	30
烹调不得法 癌症接踵来.....	32
吃饭只能八成饱.....	33
饮食与癌.....	35
生命在于饮食.....	36
细嚼慢咽好.....	39
牛奶寻常物 饮用有学问.....	40
祛病强身话饮水.....	42
冷饮过量 有碍健康.....	44
豆浆豆浆胡不归?.....	45
吃奶油蛋糕须知.....	47
吃月饼勿忘卫生.....	49
小心食物中毒.....	50

居室环境篇

劝君多开窗.....	53
看电视须防辐射.....	54
何谓“空调病”?.....	56
正确使用电热毯.....	58
电冰箱并非“保险”箱.....	59
微波炉与人体健康.....	61
日常生活少不了净水器.....	63
地毯引起的过敏.....	65
电风扇也能“吹”死人.....	66
新装修的房子不宜立即住人.....	68
瓷器也会“作案”.....	70

豢养宠物须知.....	71
-------------	----

养生祛病篇

促进儿童智力发育的四要素.....	74
怎样使孩子有一个聪明的大脑?	75
保护“司令部”.....	77
给人体“充电”.....	79
睡眠养生.....	80
“生物钟”效应与减肥.....	82
腰围越长 寿命越短.....	83
择时服药 事半功倍.....	86
为纤维素评功摆好.....	87
向吸烟者进言.....	90
服药应先看有效期.....	91
节食减肥戒盲目.....	93
手是百病之源.....	94
不病不健的“第三状态”.....	96
养生修性话栽花.....	98
从乾隆皇帝的养生之道谈起.....	100
益寿延年的食品有哪些?	101
与中年人谈保健.....	103
也谈“安乐死”.....	105
人类的自然寿命是多少?	106
如何防止大脑老化?	108
一场被告是药厂的诉讼.....	110
补品之王——人参.....	112

七情六欲篇

话说“脾气”	114
要学会制怒	116
疑神生暗“鬼”	118
笑一笑 十年少	119
对症下药“乐”	121
健康长寿与人际关系	123
琴瑟和好共长寿	125
白头相守情更笃	126
老年人情绪的自我调节	128
人为什么会做梦?	130
记忆与遗忘	131
孤独与长寿	133
自杀行为的心理透视	135
预防“电视机前意外”的发生	136

生活习惯篇

考试阶段 注意饮食	139
黎明即起勿赖床	140
睡平板床好	143
睡相与健康	144
生活习惯与健康	146
起居有常度百岁	148
筷子——人类手指的延长	149
言谈与健康	151
“左撇子”影响人的智力吗?	152

星期一综合征·····	154
麻将综合征·····	156
大便通畅 身体健康·····	157
一日之计在黄昏·····	159
高枕无忧吗? ·····	160
过个文明健康年·····	162
欧阳修的“三上”精神好不好? ·····	163
“金钱”是肮脏的·····	165
文化程度与健康水平·····	166

健身美容篇

洗脸与洗脚·····	169
“桑那浴”有危险吗? ·····	171
不要坐以待病·····	172
洗澡知识 ABC·····	174
跳舞有益于健康·····	176
“倒行逆施”的健身法·····	177
“以步代车”好·····	179
城市乘车综合征·····	180
你会骑自行车吗? ·····	182
佩戴首饰的利与弊·····	184
美发综合征·····	186
木梳·美发·保健·····	188

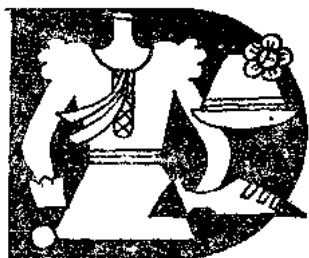
柴米油盐篇

人类健康之友——茶·····	190
酒乃百药之长·····	192

黑色的“珍珠”	194
疆御百邪话生姜	195
醋的药用及其他	197
用哪种食油好?	199
正确使用味精	201
绿色的金子——咖啡	202
科学地使用食盐	204
食糖过多危害大	205

瓜果菜蔬篇

柿子——亦果亦药 有利有害	208
百果之宗——梨	209
枣及其药用	211
苹果的十大功劳	213
可食可药话西瓜	215
功追人参的萝卜	217
如何选择无公害的蔬菜?	218
“植物肉”——大豆	220
地下苹果——土豆	222
精神体旺夸山药	224
天然抗生素——大蒜	225
如何防止蔬菜中维生素C的损失?	227
健身防病话玉米	228
菜中王——白菜	230
夏天采收的“冬”瓜	232



衣着鞋帽篇

由服装引起的危害

在现代生活中，服装的作用是多方面的：御寒和保护身体；美化生活；表示一定身份，如学生服、制服等；医疗保健，如胸罩、帽子等。但是服装也会给人们带来危害。

1. 静电作用。合成纤维的衣料，如特丽纶、腈纶、涤纶、尼龙丝等，因与皮肤或衣服之间互相摩擦产生电荷，导致静电现象。有的静电压可以高达4000伏。一般来说，2000伏静电压就会使人体产生电击感（发麻的感觉），虽然因电流很小不会造成危险，但使人不舒坦，并有一种担心的感觉。同时，静电会产生吸尘作用，这既不利于健康又容易损害衣服。

2. 对皮肤的刺激作用。纺织纤维在加工和染色过程中，同许多化学物质反应，这些化学物质往往会刺激皮肤。如染色过程中使用的重铬酸盐、膨润剂等会刺激皮肤。防缩、防皱过程中所用的处理剂中含有甲醛树脂，会引起过敏性皮炎。此外，一些柔软加工剂、荧光增白剂、卫生加工剂中所含有的一些化学物质，都可能引起皮肤过敏或发炎；衣服上所用的金属、橡胶、皮革、塑料等附件也可能引起对皮肤的刺激。

3. 脏污衣服的危害。脏污衣服的衣料内的空隙被灰尘等侵占,衣服的透气性和吸湿性就差,这样衣服里面相对温度高、湿度大,这种环境下各种细菌、霉菌等容易繁殖,也容易引起毛囊炎、皮炎、湿疹等。

从事防治传染病工作及有毒气体和毒性粉尘工作的人,衣服上会带有病毒、病菌及有毒物质,容易传播疾病,危害人们身体健康。

近年来,国内一些个体户销售的国外服装,看上去式样别致,面料考究,然而往往携带有病菌、病毒。

对于服装给人们带来的危害,我们可以采取措施预防和处理。

1. 选购衣料和服装,应该先闻一下,有否明显的刺激味,并了解一下对皮肤有否刺激。买来的衣料、内衣等应先用清水洗涤。

2. 衣服应勤换勤洗,特别是内衣,不要等脏污不堪才换衣服,这样既不利健康也容易损坏衣物。

3. 不要穿着工作服或隔离服到公共场所或回家去,特别是从事有毒气体和毒性粉尘及防治传染病工作的人,以免传播病毒、病菌或播散有毒气体。

4. 对国外旧服装应“敬而远之”,不要购买,个体经营者也不应当从事这种害人的买卖。

领带裤带不要系得太紧

据某报载,在一次宴会上,一位刚过“知天命”之年的总经

理，正在和各地来的客商谈笑风生时，只听到背后一个熟人同他打招呼，他急忙回头想向对方致意，却突然晕倒了。幸亏当时有一位略通医术的人在场，立刻让总经理平卧在沙发上，解开领带和紧扣着的衬衫，并按掐了几下“人中”、“合谷”等穴位。过了一会儿，总经理便醒了过来。

这是怎么一回事？原来是总经理领带系得过紧的缘故。我们知道，人的颈部两侧有一对“颈动脉窦化学感受器”，它能随着血液中一些成分的变化来调节心率、血压和呼吸。当它受压时，心动会过缓乃至停搏，血压会下降，并会引起脑部缺血而发生晕厥。

这位总经理年过半百，体态肥胖。这天，他西装革履，里面一件漂亮的衬衫，最上面一粒钮扣紧扣着，一条名牌领带系得紧紧的，看上去总经理风度翩翩，俨然大企业家风范。但是，过紧的衣领和领带已经压迫颈动脉窦，当他急转头招呼老朋友时，衣领对颈动脉窦突然强刺激，导致总经理突然晕厥。

美国康奈尔大学的一项专门实验还表明，领带系得过紧，会出现视力模糊。因为，当颈侧的动脉血管受到衣领的挤压时，上输眼部的血液便会减少，造成眼睛感光系统工作效率降低，出现短暂性视力减弱。如果此时为求取清晰的物象，用力睁视，结果会加重视神经负荷，眼部发生疲劳。如果放松领带，视力便又会很快恢复原状。因此，研究人员建议，在办公室工作时最好暂时把领带放松。

一些青年人喜欢把裤带束得很紧，看上去人显得很精神。事实上，这样做对身体是有害的。裤带束得过紧，会妨碍腹腔里各个器官的正常活动，会压缩腹壁与内脏及其器官，引起消化受阻，肠管蠕动变慢、食欲下降、胀气、恶心、少便（以至便

秘)、下肢静脉曲张等等。特别是孕妇,过紧的束缚会减少胎盘的血液供应,加重孕妇心脏负担,影响胎儿发育,甚至会发生流产或早产。同时,腰部是脊柱活动性最大的地方,脊柱周围有大量肌肉群,裤带束得过紧,有碍于肌肉的正常活动和血液供应。时间一长,会产生腰肌劳损。

裤带过紧不好,过松也不好。过松,裤腰裤裆下坠,有碍仪表。有些人喜欢饭后松裤带,这也不好。因为人饱餐之后胃肠道变得充盈,如果此时把裤带放松,会使腹壁变得很松,日久天长,便会导致胃周围的韧带变长而罹患胃下垂。

正确的方法是不紧不松,束裤带以平静呼吸时裤腰服贴腹壁平脐位置处为宜。孕妇应该用柔软的带子,在腰部打个活结,宁稍松,勿稍紧。

牛仔裤的功与过

喻

进入80年代以来,“热点”在增多,一会儿,俊男倩女流行戴蛤蟆镜;一会儿,街头巷尾到处可见“大岛茂风衣”;除此还有,牛仔裤热、长筒袜热、“博士伦”眼镜热等等。

一般讲,大多数流行着装都是美的,否则是不能流行的。但是,流行的并非都是“善”的。就拿牛仔裤来说,现在是世界上流行最广的大众服饰。在一些美国西部电影里,牛仔们上身着短小齐股的牛仔茄克,下身穿牛仔裤,足登中统牛仔鞋,头戴一顶大沿帽,看上去潇洒自如,风流倜傥。可是现在,许多美国人却对牛仔裤望而生畏。1982年,生产蓝铃牌牛仔裤

的公司关闭了6家工厂；1984年，世界上最大的牛仔裤生产公司——勒维斯公司关闭了所属的11家工厂。之所以如此，是因为美国人后来发现，牛仔裤不利于身体健康。

1. 容易发生夏令皮炎。牛仔裤通风透气不良，散热性能差，盛夏之季汗液较难蒸发，容易引起夏令皮炎、痱子、汗疹、毛囊炎或体股癣。

2. 容易引起寒冷性脂膜炎。冬季若穿着牛仔裤，由于过于紧身，以至局部受迫，血流不畅，易遭寒冷的损伤，引起寒冷性脂膜炎。

3. 容易影响乳房和臀部的发育。青春期的少女，身着牛仔裤和牛仔服，会过于压迫胸部和臀部，影响乳房和臀部的发育，不利于今后的分娩和哺乳。

4. 容易产生不育不孕症。由于牛仔裤紧紧裹住腹部和臀部，对男子，妨碍了睾丸产生精子的功能；对女子，会诱发阴道炎、盆腔炎、尿道炎等疾病。而这些正是造成男子不育、女子不孕的重要原因。

“穿衣戴帽，学问不少”。衣着不仅反映了一个人的审美观和生活习惯，而且还关系着人们的身体健康，它对保证人体免受外界不良因素的侵袭、维持一个相对衡定的有利的内环境起了十分重要的作用。

为此，奉劝爱美的男女青年同志，牛仔裤不是不可以穿，但不要选太小太紧身的；最好不要一直穿，要适当和其他宽松的衣裤交替间歇穿；严寒酷暑季节不要穿牛仔衣裤，防止产生可能的疾病；已经罹患因穿牛仔衣裤而引起的一些病症如夏令皮炎、女性阴道炎等，应立即换穿宽松服装。

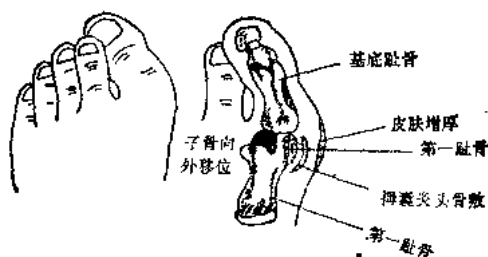
高跟鞋与足病

时髦，初指一时英俊之士。时，四时也，春夏秋冬之称；髦，《尔雅》曰：“髦，俊也。”今天，时髦指新颖趋时之美。

高跟鞋于今而言算不上时髦物，然而凡时髦之女性多穿高跟鞋。高跟鞋最初发明于19世纪，据说，当时一个威尼斯商人要远出做生意，为了不让风流的妻子到处乱跑，与情人幽会，特意设计了这种鞋。因为妻子穿上了这种高跟鞋，在水城威尼斯上下船十分不便，必须有佣人扶着才能出门。想不到今天高跟鞋是用于突出女性美的，这完全违背了发明者的初衷。与穿一般平底鞋相比，穿高跟鞋既能适当弥补我国女性身材偏矮的缺陷，又能使妇女腰直胸挺，风度大增，这也正是时下青年妇女普遍喜好高跟鞋的原因。但是，由高跟鞋引起的一系列足病也接踵而来，如拇外翻、槌状趾、骨赘拇囊炎、胼胝和鸡眼等。

当然，凭心而论，这些足病不能全部归咎于高跟鞋。据足科专家的分析，产生这些足病的主要原因在于足骨结构的不合理。

正常人的趾骨与跖骨的纵轴是有一定角度的，并不在一条直线上；第一跖骨与第二跖骨也并不平行，但当它们的纵轴所形成的夹角大于 10° 时，拇趾就明显向外偏斜，这就是拇外翻。一旦发生拇外翻，拇趾头或压在第二足趾上面，或将第二足趾抬起。同时，小趾向内侧挤压，使第三、四趾屈曲拱起，形



成槌状趾。

这种异常的足骨结构者，一旦穿上又紧又窄的高跟鞋，足趾就发生畸形，足病就会更厉害。穿上高跟尖头鞋，槌状趾受皮鞋摩擦，趾背会形成多个胼胝；拇外翻者的第一跖骨头内侧有骨赘，因受皮鞋的摩擦而产生拇囊炎；同时，在第二、三、四跖趾关节处形成胼胝或鸡眼。

根据国外资料发现，穿高跟皮鞋者中发生拇外翻等足病者占 33%。看来，女同志为了美而付出了痛苦的代价。

足科专家认为，对穿高跟皮鞋不能持断然否定态度，但奉劝女士们，首先要穿适合自己脚的鞋，千万不要“穿小鞋”；其次在穿高跟鞋的日子里，经常轮换穿平底鞋；一旦出现拇外翻的迹象，应当及时调换，穿合适的鞋；个别足骨畸形严重，足病发作频繁，无法穿鞋行走者，可行矫正手术。

戴口罩也会致病

口罩是我国人民的发明之一。早在公元 1275 年元朝时

代，著名意大利旅行家马可·波罗来到中国，他看当时中国人已经使用“口罩”，在《东方见闻录》一书中他写道：那些伺候皇帝膳食的人，口与鼻子前都蒙上一种蚕丝织成的丝巾。这样他们呼出的气息就不会传到皇帝的御膳上。这种丝巾就是最早的口罩，照此推理，我国使用口罩最少也有700多年的历史了。

一般说来，戴口罩主要是防止传染疾病，不仅能避免病菌通过呼吸道传给自己，同时也能防止自己口鼻腔的细菌传给别人。有人做过实验，戴四层纱布做的口罩，可以防挡住90~94%的细菌；戴六层纱布做成的口罩，可以阻挡97%的细菌。所以，戴口罩对于吸入肺内的空气，有一定的过滤作用。冬春季节，正是一些呼吸道传染病流行时期，如感冒、流行性感、流行性脑脊髓膜炎、麻疹等。为了预防这些疾病，冬春季节到人多拥挤的地方去，如集市、商场、影剧院等，应该戴上口罩，以防细菌、病毒的感染。

口罩除能有效地预防呼吸道传染病外，还可以防止刺鼻的、难闻的臭味和致过敏性颗粒的侵入。在粉尘污染比较严重的环境和工作场所，戴口罩也是有益的。

至于有些人把戴口罩作为一种防寒措施，寒冬一到，外出时总是喜欢戴上口罩，那是不值得提倡的。因为，经常戴口罩会使鼻粘膜长期得不到适宜的物理性和生物性的刺激，这样在很大程度上会降低人的抵抗力，人会变得弱不禁风，这样反而更容易罹患呼吸道疾病。人的抗病能力主要在于适应外界环境，人们不断接受外界环境的刺激，并适应环境的变化，这样才能保持身体的健康。

对于一个健康的人，最积极有效的防病方法莫过于加强体育锻炼，增强耐寒能力，促进末梢的血液循环，提高鼻腔粘