

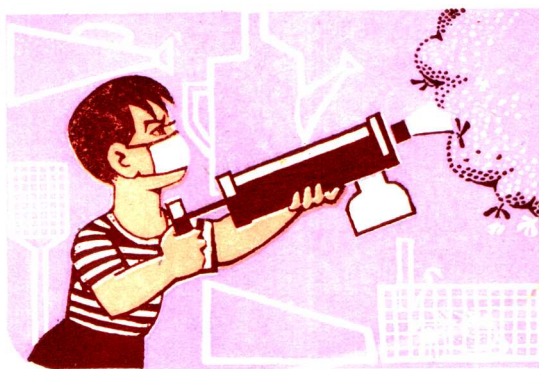
少年科学常识丛书



讲卫生



JIANG WEI SHENG



上海人民出版社

讲卫生

《讲卫生》编写组编



少年科学常识丛书

上海人民出版社

内 容 提 要

大家每天刷牙齿，你知道正确的刷牙方法吗？跳远，跳绳，跳橡皮筋，为什么不能吃东西？又为什么对足部的发育有好处？写字时为什么要姿势端正？生病为什么要打针吃药？……这本书告诉你许多卫生知识，以及培养良好的卫生习惯，体现了医疗卫生预防为主的精神，歌颂了卫生战线的新生事物——赤脚医生。

这本书通过故事表达，形象生动，文字浅显，是少年科学常识丛书的一本。

讲 卫 生

《讲卫生》编写组编

上海人民出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 上海市印十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.5 字数 39,000

1977年5月第1版 1977年6月第1次印刷

统一书号：R 14171·238 定价：0.16元

毛主席语录

人们为着要在自然界里得到自由，就要用自然科学来了解自然，克服自然和改造自然，从自然里得到自由。

身体好，学习好，工作好。

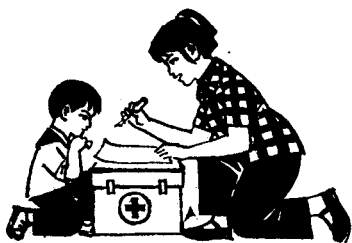
动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平

目 录

眼睛为什么看得见东西?	1
近视眼都得戴眼镜吗?	3
为什么要防治沙眼?	5
怎样防治红眼睛?	6
眼睛吹进灰沙怎么办?	8
什么叫六龄齿?	10
牙齿是怎样加工食物的?	11
怎样正确地刷牙?	13
牙齿为什么会蛀?	15
乳牙蛀了, 为什么要早补?	17
我们是怎样呼吸的?	18
怎样不使气管里吸进东西?	20
喉咙哽了鱼刺怎么办?	22
耳鼻里为什么不能塞东西?	23
维生素是什么东西?	25
为什么不能喝生水?	26
为什么说吃零食是个坏习惯?	28
为什么饭前便后要洗手?	29
为什么不能随地吐痰?	31
痲病是种什么病?	32

怎样知道谁有蛔虫病？	34
蛔虫有什么害处？	35
什么是蛲虫病？	38
为什么要防治钩虫病？	39
大嘴巴是怎么回事？	41
为什么不能轻视感冒？	43
怎么会得肺炎的？	44
怎样预防煤气中毒？	46
扁平足是怎样的？	47
扁平足能够矫治吗？	49
为什么要勤洗澡、勤洗头、勤剪指甲？	50
为什么写字时姿势要端正？	52
为什么要有充足的睡眠时间？	53
睡觉的姿势怎样最好？	55
传染病是怎样传播的？	57
为什么要打预防针？	58
为什么要接种卡介苗？	60
生病为什么要打针吃药？	62
小小银针怎样治病？	64
为什么开刀可以用针刺麻醉？	65
粪便管理有什么好处？	67
为什么除害能够灭病？	68
为什么要改善环境卫生？	71
为什么要开展爱国卫生运动？	73

眼睛为什么看得见东西？



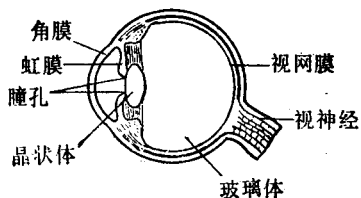
赤脚医生陈阿姨，是一位认真负责的好医生。她怀着一颗红心，为贫下中农防病治病，还常常给红小兵讲卫生知识。

这天，陈阿姨正巡回医疗时，给小菊喊住了：“陈阿姨，眼睛为什么看得见东西？”

陈阿姨放下药箱，拿出一张纸，画了眼睛正面图，眼球剖[pōu]面图，指着说：“眼睛外面是两片眼皮，好象两扇大门，我们一清早起身，大门就打开了。”

“眼球象一只枇杷，枇杷的柄是眼球的视神经。”小强说：“这前面一层叫角膜，它有什么用？”

“角膜很薄，象玻璃一样透明，光线照进眼球去，它是第一道关口。



角膜后面是一层棕褐色的虹膜（白种人是蓝色的）。虹膜中间有个圆圆的小孔，叫瞳孔。”

“又叫瞳人。”小菊说：“我的祖母叫它眼仙人。”

“瞳孔可怪灵巧的，能够自动调整大小。外界光线强，瞳孔缩小；光线弱，瞳孔扩大，使眼睛接受适宜的光线。”

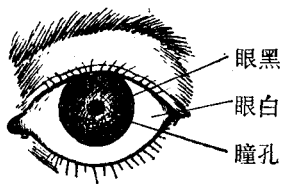
小强插口说：“在强烈的太阳光下，猫的瞳孔缩得小小的。”

陈阿姨赞许地点点头：“小强说得对。在瞳孔后面，象一颗圆扁豆样的是晶状体。它透明而有弹性，可以调节凸度。再后面是玻璃体，占眼球的六分之五，是透明的。经过这些组织，外界图象就能清晰地映现在视网膜上。”

“我们看得见一样东西，多复杂啊！”小苹说。

“这还不算。眼球的视网膜，要通过视神经告诉大脑，我们才看得见东西。”陈阿姨伸出一个指头：“单说视神经纤维，就有一百万根呢。”

小菊的眼睛往右一瞧，问：“我们要向右、向左看，怎么办？”



“眼球外面，生着六条肌肉，可松可紧，叫眼外肌。眼外肌受大脑的指挥，能够主动调节，互相配合。因此我们不管

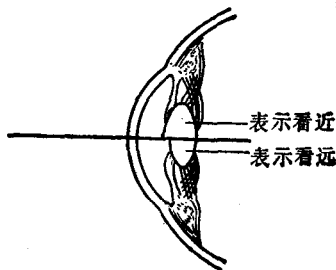
向右向左，向上向下看，都很灵活方便。它们如果配合不一致，就成斜眼。”

近视眼都得戴眼镜吗？

赤脚医生陈阿姨，公社卫生院的医生，来学校进行视力检查，发现个别同学的视力下降，得了近视眼，小强是其中的一个。

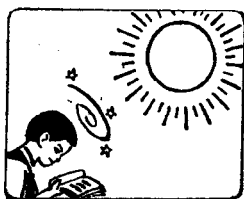
他问：“陈阿姨，我怎么会得近视眼？”

“我们眼球的晶状体，可以自动调节。一双眼睛，看远不需要调节。看近的东西，晶状体自动地变得更凸，外界图象正好映现在视网膜上，使我们把近的东西看得清清楚楚。眼睛里管调节的叫睫[jié]状肌，它需要有休息的时间。在路上、车上或床上看书，读书或写字坐的姿势不正，跟书本距离过近；读写时间过长，或是光线太强太弱……这时候，睫状肌象松紧带一样，一直拉紧后会失去弹性，发生疲倦甚至痉挛，于是视力减退，得了近视眼。”陈阿姨说：“你的近视眼，可能是这样造成的。”



“那我去请爸爸配一副眼镜。”小强说。

陈阿姨又给小强仔细地检查一遍，说：“你的近视



眼，叫‘假性近视’，又叫‘功能性近视’。这种早期的‘假性近视’，经过矫治，视力可能恢复。过早的戴眼镜，不妥当。等到矫治没有效果，再去配眼镜吧！”

“有没有‘真性近视’？”小强又问。

“有‘真性近视’。这种近视，眼球的前后直径太长，把远处图象映现在视网膜的前面，就看不清远处



处的东西。近视眼镜是种凹透镜，通过镜片正好把图象映现到视网膜上。配眼镜先要验光，才能戴上适度的眼镜，看近看远清晰方便。”陈阿姨告诉他一些矫治的方

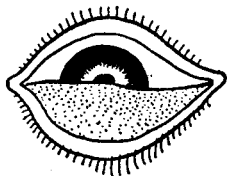
法。

“怎样预防近视呢？”小菊问。

陈阿姨说：“做眼保健操，能够消除眼睛疲劳，预防或矫治近视眼。但同时必须注意用眼卫生，象在光线适宜的地方读书写字，坐的姿势要端正，两眼和书本距离一市尺，读书时间长了要休息一下……还要保证睡眠时间，积极参加体育活动，锻炼身体，才能有效地预防近视眼。”

为什么要防治沙眼？

沙眼是一种慢性传染病，由沙眼病毒引起的。病毒侵入眼睛，眼皮里的结膜，形成小泡和乳头，好象沙粒一样，所以叫沙眼。

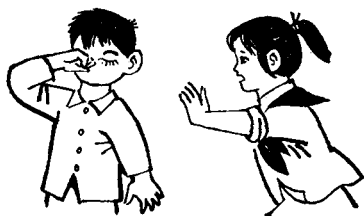


人得了沙眼，有的起初并无感觉，有的觉得眼睛发痒，眼眵〔chī〕多，眼睛里好象有什么东西似的。因为病情轻，大家往往不重视。后来，光滑的结膜，渐渐地变得粗糙不平，产生疤痕，引起一些并发症，象内翻倒睫，角膜混浊，泪囊炎，角膜干燥症等。内翻倒睫是沙眼引起眼皮向里翻转，连眼毛也翻到里面。眼毛本来是眼睛的卫兵，现在朝里翻不但不干好事，还要不断摩擦角膜。角膜擦伤发炎，产生白翳〔yì〕，严重的会使人变成

瞎子。角膜混浊，泪囊炎等，也能使人失明。

在万恶的旧社会，劳动人民在反动统治下，吃不饱，穿不暖，沙眼传播很广，许多人得不到及时医疗，变成瞎子。解放后，在毛主席革命路线指引下，积极地进行普查普治，沙眼发病率已经大大下降。过去说“十人九沙”，是不正确的。得了沙眼，只要坚持治疗，是可以医好的。轻沙眼治疗时间很短，重沙眼只要耐心点药水和治疗，也会痊愈〔quán〕愈。

沙眼的病毒，存在沙眼病人的眼分泌物中。他们用过的毛巾、手帕和面盆等，都可能含有病毒，是传染沙眼的媒介。预防沙眼，要养成不用手指揉眼的好习惯，每人有自己的毛巾和面盆，或做到不和沙眼的人共用一盆水洗脸，毛巾要多晒。这样可减少感染的机会。



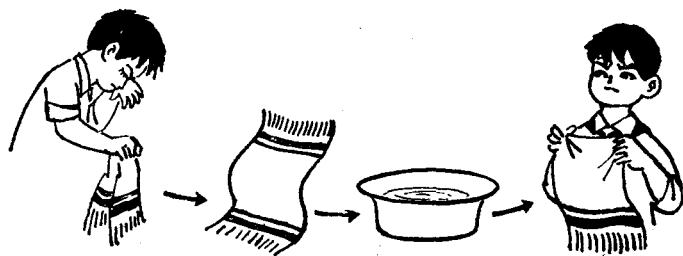
怎样防治红眼睛？

邻居平平得了红眼睛。小东想去看看他，担心会

传染，问陈阿姨：

“红眼睛会传染吗？”

陈阿姨放下背着的药箱，说：“红眼睛又叫结膜炎、火眼、赤眼，由细菌或病毒引起，能够传染。它和沙眼一样，是接触传染。红眼睛病人的眼睛分泌物中，有许多细菌或病毒。他的手指、用过的手帕、毛巾和面盆等，都能传播。预防红眼睛，十分重要。”



“我听说游泳池也能传染红眼睛。”

“对，红眼睛可以经游泳池和公共浴室等传播。”

小东到了平平家里。平平安静地躺在床上休息，看见同学来了，很是高兴。

平平说：“医生说，我的眼病叫急性结膜炎，起病急，眼睛红。”

“眼睛红，是结膜充血的缘故。平平，你的眼眵可不少呀！”

平平用手帕揩了揩，说：“今天早上醒来，眼睛给眼眵封住，睁都睁不开呢！”

“现在没有眼眵封住，怎么老闭紧眼睛，是眼睛痛？还是……”

“眼睛里象有沙子一样，又怕见亮光，有时闭紧眼睛舒服些。”平平睁开了眼睛，看了小东一眼。



“那你把眼睛包起来吧！”

“不。眼睛包扎后，眼眵不容易排出，眼部温度增加，细菌繁殖更快。”平平在枕边拿起小瓶，在眼睛里滴了眼药水：“红眼睛只要按时点药水，过几天就会好的。”

小东说：“平平，希望你好好休息，早日恢复健康！”

眼睛吹进灰沙怎么办？

俗话说，眼睛里留不得灰沙。

一天，小苹放学回家。对面吹来一阵风，刮起地上的泥沙。他的眼睛里，有什么东西吹了进去，睁不大开。小苹把眼睛眨〔zhǎ〕呀眨的，流出一滴滴眼泪，就掏出手帕擦干眼泪，正想去揉眼睛——

“小苹，你怎么啦？”妈妈亲切地说。

“眼睛里吹进灰沙，怪难过的。”小苹回答。

妈妈陪小苹到家里，叫他坐下来，说：“眼睛是人最宝贵的东西，吹进了灰沙，万万不能用手揉擦。如果用脏手或不洁的手帕揉擦，那更不行。”

妈妈边说边洗了手。她用拇指和食指，轻轻地拉起小苹上眼皮。他的眼睛里，又流出了眼泪。



“灰沙吹进眼睛里，通常留在眼皮和眼球之间，孔隙很小。你一揉眼睛，有时灰沙会嵌到黑眼球的角膜上。而且脏手、脏手帕把细菌带进眼睛，要引起眼睛发炎。”妈妈接下去说：“刚才把上眼皮向前拉，使空隙扩大，让眼泪把灰沙冲出来。你闭住眼睛，还难过吗？”

“妈，灰沙还在眼睛里呢！”

接着，妈妈用手把小苹的眼皮翻开，找到了灰沙，用药棉把它轻轻地擦掉。

小苹笑着说：“我的眼睛好啦。”

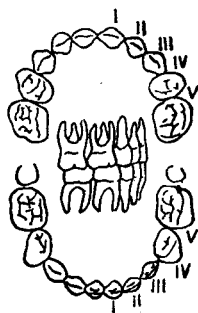
“你还难过吗？”

小苹高兴地摇摇头。

妈妈说：“灰沙吹进眼睛里，最好能给眼泪冲出来。你眼睛里的灰沙，是吹在眼皮里面，翻开眼皮后才擦得掉。要是灰沙嵌到黑眼球的角膜上，那就赶快去请医生诊治。”

什么叫六龄齿？

小红的下口乳牙后面，又长出一只牙齿。她对叔叔说：“你说小朋友两岁左右，乳牙已经出齐。怎么的？



我又长出一只乳牙。”

叔叔笑着说：“你今年几岁？”

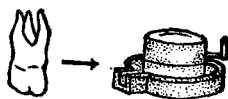
“六岁。”

“这牙齿就叫六龄齿，又称六岁牙。乳牙只有二十只。它不是乳牙，是恒[héng]牙，长出后不会换牙了。象这样的牙齿，以后上下左右各长

一只，一共四只，叫第一磨牙。”

“六龄齿长成后是怎样的？”

叔叔从书里翻出一张彩色图，给小红看。她仔细看着，只见六龄齿的体积较大，咬嚼面象个长方形，可是并不平整，突出五个大小不一样的牙尖。她把六龄齿和其他牙齿比较一下，说：“叔叔，六龄齿是恒牙中最早长出的，是恒



牙中最大的牙齿吧。”

“六龄齿体积较大，咬嚼面凹凸不平，象个磨子，容易磨碎食物。它还有两、三个粗壮的牙根，牢固地埋在牙槽里面。六龄齿排列的位子，在咀嚼力量的中心，咬嚼东西时最着力，是牙齿中的大力士。”

“那么，六龄齿是牙齿中很重要的牙齿了。”小菊走来，插口说。

叔叔说：“六龄齿生得好和坏，对整口牙齿的质量，有很大的影响。它生得好，以后长出的一些恒牙，就能排列得整整齐齐。我们要注意口腔的整洁，保护牙齿，还得给牙齿有个锻炼的机会。”

“牙齿也要锻炼吗？”小红惊奇地问。

“对，牙齿也得锻炼。我们要常常吃一点粗硬耐嚼的东西，如杂粮、菜梗和软骨等。这样一来，牙齿、牙槽和颌骨得到锻炼，使牙齿更是健壮。”

牙齿是怎样加工食物的？

“牙齿有什么用处？”叔叔问。

小红没有回答，嘴巴一张一合地咀嚼，做出吃东西的样子。

“吃东西，对呀。”叔叔说：“可你的牙齿，是不是做一样的事？”