

中国家庭医学系列丛书

# 人人健康必读

张绍武 主编



北京科学技术出版社

中国家庭医学系列丛书

# 人人健康必读

张绍武 主编

北京科学技术出版社

(京)新登字 207 号

## 人人健康必读

张绍武 主编

\*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码 100035

---

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经销

人民交通出版社印刷厂印刷

\*

787×1092 毫米 32 开本 7.625 印张 171 千字

1993 年 3 月第一版 1993 年 3 月第一次印刷

印数 1—6200 册

---

ISBN7-5304-1265-5/Z·527 定价 4.40 元

# 健康长寿

为中国家庭医学系列丛书题

李国生

一九九二年八月八日

為提高人民衛生知  
識水平不斷作出新  
貢獻

為家庭醫學題

崔月犁

一九九一年十二月



为家庭卫生  
保健服务

题赠

中国家庭医学丛书

辛未春于蓉林



社會醫學寶庫  
家庭良師益友

馬中國社會醫學寶庫題

丁巳年  
九月



## 序

中国家庭医学系列丛书,将由北京科学技术出版社陆续出版。这是我国医疗保健史上的一件大事,同时也是全国每个家庭成员的一件大喜事,我表示热烈的祝贺。

张绍武主编的中国家庭医学系列丛书,荟萃了我国医疗、卫生、保健的专家、教授、学者及科普作家的优秀佳作,他们将科学知识经过精细加工,变成人们喜闻乐见的精神佳品。有的老专家将自己毕生的医学精华献给了人类;有的专家挖掘整理祖国的医疗宝库;有的专家收集整理民间流传的土单验方;有的专家编译国际上的最新医学信息;有的科普作家将生硬的科教语言变成了艺术的珍品,成为男女老幼喜爱的医学百科,诸如《婴幼儿保健大观》、《夫妻健康要诀》、《家庭医药指南》、《饮食养生浏览》、《人人健康必读》等等。

家庭医学作为一门新的学科,已在世界范围内广泛兴起。它从多层次、多渠道介入人们的家庭生活之中,成为人们不可缺少的健康、医疗指南。中国家庭医学系列丛书作为这个学科的普及读物,将给每个家庭及其成员提供更多更丰富的科学指导,使每个家庭成员都能受到医疗保健的普及教育,掌握自我保健的有力武器。

中国家庭医学系列丛书将为贯彻预防为主的方针,普及

健康教育,实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,作出贡献。

中华人民共和国卫生部副部长

何界生

中 华 预 防 医 学 会 会 长

一九九二年八月十九日

# 目 录

## 衣 食 住 行 篇

### 健康廿四小时

- 一、一天中的最佳时辰 ..... (1)
- 二、人体廿四小时的变化与表现 ..... (4)
- 三、早晨的自我保健 ..... (6)
- 四、人一生中的最佳时期 ..... (9)
- 五、莫让电视垄断你的业余生活 ..... (11)
- 六、午休不宜坐着睡 ..... (13)
- 七、夏日遛早益处多 ..... (13)
- 八、饭后先做什么家务好 ..... (15)
- 九、气候变化与自身保健 ..... (15)

### 衣着讲卫生

- 一、人造丝衬衣与感冒 ..... (17)
- 二、衣着与健康 ..... (19)
- 三、脚正还须鞋“正” ..... (20)
- 四、衣料布料上的有害物质 ..... (21)
- 五、使用洗衣粉的隐患 ..... (23)

### 安居求健康

- 一、红绿灯下莫久留 ..... (24)
- 二、烈日曝晒的危险 ..... (26)
- 三、到大自然中去受益 ..... (29)

|                  |      |
|------------------|------|
| 四、哪些人不宜乘坐飞机····· | (30) |
| 五、坐与健康·····      | (32) |
| 六、盛夏电扇病·····     | (33) |
| 七、空调与健康·····     | (34) |
| 八、春困是何故·····     | (36) |
| 九、愿君安度炎夏·····    | (38) |

## 睡眠讲科学

|                    |      |
|--------------------|------|
| 一、睡眠的学问·····       | (39) |
| 二、睡眠与健康·····       | (41) |
| 三、睡姿与健康·····       | (42) |
| 四、睡眠与性格情绪·····     | (43) |
| 五、床与健康·····        | (44) |
| 六、人在睡眠中为什么会打鼾····· | (46) |
| 七、打鼾损害人的健康·····    | (47) |
| 八、战胜失眠的九种方法·····   | (50) |
| 九、梦的原理及释梦·····     | (52) |
| 十、梦境新解·····        | (57) |

## 生活防病篇

### 不良习惯与疾病

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 一、喷嚏连绵之苦恼·····           | (61) |
| 二、养鸟与健康·····             | (63) |
| 三、不容忽视的宠物病·····          | (64) |
| 四、抄麻将与高血压·····           | (67) |
| 五、生活小事与心脏病·····          | (68) |
| 六、老年“电视腿”与儿童“电视孤独症”····· | (70) |

七、久看电视的危害有新发现..... (71)

八、衣食住行防过敏..... (73)

### **在生活中防病**

一、防癌需要你做出正确的选择..... (76)

二、年龄与肿瘤..... (78)

三、生活防癌诀窍..... (79)

四、正确的生活方式有助于预防冠心病..... (81)

五、人到中年防暴聋..... (83)

六、中年人应抛弃情性..... (85)

七、中年须防膝老化..... (87)

八、一劳永逸..... (88)

九、不宜提倡的呼吸捷径..... (89)

### **防病小顾问**

一、牙病的预防..... (92)

二、不卫生的“讲卫生”——刷牙的卫生学..... (94)

三、戴假牙的学问..... (95)

四、谈谈口臭..... (96)

五、易患感冒的十种人..... (97)

六、“赌博综合征”的危害..... (98)

七、阳痿能治好吗..... (99)

八、血精是怎么回事..... (100)

九、献血后会得贫血症吗..... (102)

十、泌尿系统为什么会生石头..... (103)

十一、扭伤后为啥不能用酒擦和温水泡..... (105)

十二、当心排尿性晕厥..... (106)

十三、芳香疗法..... (107)

|                  |       |
|------------------|-------|
| 十四、气味的神奇作用 ..... | (109) |
| 十五、奇特的医用银行 ..... | (111) |

## 家 庭 卫 生 篇

### 环境优美益人生

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 一、浅谈住宅生态环境 .....   | (114) |
| 二、室内污染 .....       | (115) |
| 三、房间绚丽多彩益处多 .....  | (118) |
| 四、请君打开紧闭的窗户 .....  | (119) |
| 五、住室陈列与视觉污染 .....  | (120) |
| 六、家庭防尘与健康 .....    | (120) |
| 七、不可忽视家庭环境污染 ..... | (122) |
| 八、木尘引起的疾病 .....    | (126) |

### 家庭卫生消毒

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、家庭消毒种种 .....        | (128) |
| 二、驱蚊新招 .....          | (130) |
| 三、家庭必备的消毒剂过氧乙酸 .....  | (131) |
| 四、蚊虫罪大恶极 灭蚊刻不容缓 ..... | (132) |
| 五、你对苍蝇知多少 .....       | (134) |

### 噪音与健康

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 一、警惕！噪音缩短您的寿命 ..... | (137) |
| 二、看不见的吃人虎——噪声 ..... | (139) |
| 三、奇怪的发电机综合征 .....   | (140) |
| 四、莫让乐声变噪声 .....     | (142) |

## 自 我 健 康 篇

### 现代生活方式利弊

- 一、不能走那条路 ..... (145)
- 二、现代生活的时髦病 ..... (152)
- 三、健康与生活方式 ..... (158)

### 健康小常识

- 一、健康的自我测试 ..... (160)
- 二、你会患冠心病吗 ..... (161)
- 三、保健文摘 ..... (163)
- 四、人体缺乏维生素自我感知 ..... (164)
- 五、握手之礼不宜提倡 ..... (165)
- 六、家庭保健“六不” ..... (166)
- 七、谈配镜适应期与配镜者 ..... (166)
- 八、配戴眼镜的误解 ..... (169)
- 九、隐形眼镜的危害 ..... (170)

### 戒烟益处多

- 一、吸烟与戒烟心理浅探 ..... (173)
- 二、患者在手术前应戒烟 ..... (176)
- 三、戒烟前的准备 ..... (177)
- 四、名人巧过戒烟关 ..... (178)
- 五、吸烟赌赛与心跳骤停 ..... (180)
- 六、吸烟者的饮食保健 ..... (182)
- 七、被动吸烟的危害 ..... (184)
- 八、吸烟与猝死 ..... (186)

## 生理小常识

- 一、哭有益健康 ..... (187)
- 二、眼泪之新见 ..... (189)
- 三、人体器官亦有“副职” ..... (190)
- 四、您是什么型体质 ..... (196)
- 五、“左撇子”的奇特之处 ..... (198)
- 六、嗅觉趣谈 ..... (199)
- 七、用脑与灵感 ..... (202)

## 运动锻炼

- 一、当今更需要运动 ..... (204)
- 二、冷水锻炼好处多 ..... (207)
- 三、游泳卫生知识八问 ..... (208)
- 四、人体骨骼与骨锻炼 ..... (210)
- 五、怎样保持脑的最佳工作状态 ..... (213)
- 六、吸入更多的氧使您延年益寿 ..... (216)
- 七、清晨跑步的十大好处 ..... (218)
- 八、福兮祸之所伏 ..... (220)
- 九、对付肺气肿的“绝招”——腹式呼吸 ..... (222)
- 十、疲劳种种 ..... (223)
- 十一、请您警惕——积劳成疾 ..... (226)

# 衣 食 住 行 篇

## 健 康 廿 四 小 时

### 一、一天中的最佳时辰

所有有生命的有机体，都显示出有一定的时间节律。这种节律有的很短，能用小时、分来度量；有的则长达数天或数月。大多数人的体温高峰出现在每天晚上，这是每天一个周期。月经的周期则以日计。性冲动的增加是在秋季，而并非在春季，正如诗人说的那样：这是一个季节问题，或者确切地讲是一种节律。

过去，许多医生所受的教育是认定身体有一个相对稳定或平衡的内部环境，有什么波动变化都被随意应付而没有给予足够的专门研究。

在 40 年代初期，一些科学家开始怀疑身体内部平衡的见解。在美国工作的欧洲科学家弗兰茨·哈尔伯格注意到了实验用的老鼠的白细胞数量在一天的不同时刻有着戏剧性的变化。这样的研究逐渐拓展到了其他生物形式的其它节律，有的结果令人吃惊。比如，一位癌症病人接受放射线或药物治疗的时间会影响治疗效果，甚至产生生或死的不同后果。

这种新的科学就叫做时间生理学，证据已使它愈来愈有说服力。医疗界也开始反思有关人体功能的囿见。几年前，世界上一些主要的大学和医学中心开始进行这一科学分支的研究，时间生理学家已经在美国国家航空和航天管理局、国立卫生研究院以及其他政府实验室工作。

随着新的发现，科学家们指出了一些能够真正影响人们生活的事情。帮助人们自我安排，顺应自然的节奏来活动而不要违抗它。这样做可以增加我们的生活视野、提高劳动和其它行为的成效。

因为容易检测，日常生理律动比其它类型的节律更为人们熟悉，最突出的生理律动是睡与醒的周期。当然还有别的生理律动：体温、血压、内分泌水平。在上述和其他生理律动存在的情形中，每日你的工作效率、机敏程度、味觉和嗅觉感受性、享受食物和欣赏音乐的快感度——这一切都在变动着。

大部分人的警觉程度在中午前后达到高峰，过了这段时间，其程度开始下降，是出现困倦的时候。

短期记忆的最佳时间是在早上。事实上，这时的效率比一天中其他时候要高15%。因此学生们要注意：如果面临的考试在上午，真正应该突击复习的时间是在上午考前的这段时间。

长期记忆则不同。掌握材料若要在数日、数周或数月后能回忆出来，那么熟悉材料的最佳时间是在下午。政治家、企业经理或其他需牢记发言内容的人应当在这段时间进行快捷的记忆。即使是学生，也应当在下午聪明地排定不同的功课，而不应当是在上午，更不应当推延至夜间。许多学生认为开