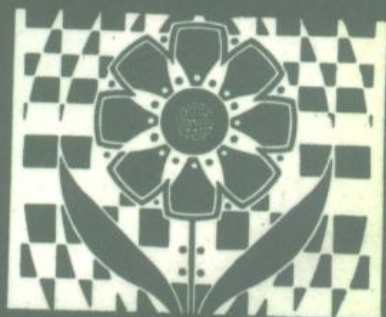


郭启明 侯大勇 编著

现代 文明 病



人民军医出版社

126574

郭启明

编著

侯大勇

现代文明病

XIANDAI WENMINGBING



人民军医出版社

RIG
GOM

1993 · 北京



A1C01073900

内 容 提 要

您可听说过电视迷综合征、电冰箱肺炎、电热毯畸形儿、电脑眼病、冷饮病、啤酒心、乳罩病、首饰病、垂钓病、恋人病、卡拉 OK 病等等！现代的文明生活无疑给我们提供了舒适、优美、安逸的享受，但是，如果掌握无度，却也会悄无声息地侵害我们的机体。上述种种病征便是鲜明的例证。本书共收入了175种与现代文明生活相伴随的疾病，介绍了它们是怎么一种病，如何预防，如何治疗。可供每个步入现代文明生活的人参阅。

责任编辑 李超林

现代文明病

郭启明 侯大勇 编著

人民军医出版社出版

（北京复兴路22号甲3号）

（邮政编码：100842）

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

开本：787×1092mm 1/32·印张：7.25·字数：154千字

1993年4月第1版 1993年4月（北京）第1次印刷

印数：1~5,000 定价：8.00元（半精装）

ISBN 7-80020-369-7/R·311

〔科技新书目：289—198〇〕

前 言

在党的改革开放政策指引下，我国城乡人民生活水平已经有了显著提高。各种家用电器、高档生活用品、金银首饰及名目繁多的化妆品开始进入千家万户。它不仅改善了人民的物质生活条件，也大大地丰富了人民的精神生活。人们除了物质享用外，也开始步入舞厅，走进茶座、酒吧，游览祖国的名山大川。这无疑是大好事。但是，如果人们不相应地掌握一些基本卫生知识，不恪守一定的“度”，一味过度地吃、喝、玩、乐，去尽情地享用这些现代化生活，势必对自己的健康造成不良影响。本书从这个角度向广大读者系统地介绍一些现代生活中的基本卫生知识，纠正不科学、不卫生的偏见，提醒人们在现代化生活中怎样享用生活，珍惜自己的健康。

在编著《现代文明病》时，曾参阅部分国内外医学书刊及文献，并得到出版社编辑的热情指导与帮助。在此，特向他们表示衷心的感谢。

郭启明 侯大勇

1992. 7. 1于秦皇岛

目 录

一、与家用电器有关的病

电视迷综合征····· (1)	电风扇病····· (11)
1. 电视癫痫病 (电视羊角风)····· (1)	洗衣机与传染病····· (12)
2. 电视尾骨病····· (2)	电热毯畸形儿····· (13)
3. 电视眼病····· (3)	电脑眼病····· (14)
4. 电视斑疹····· (4)	警惕电话机传染疾 病····· (16)
5. 电视孤独症 (电视自闭症)····· (4)	空调器也能致病 ····· (17)
6. 电视兴奋症····· (4)	“电磁烟雾”综 合征····· (19)
7. 电视肥胖症····· (5)	现代家用电器与小 儿健康····· (20)
8. 电视矮细病····· (5)	当心热水淋浴中毒 症····· (21)
9. 臭氧综合征····· (5)	不锈钢餐具对人体 的危害····· (22)
10. 其它危害····· (6)	家庭主妇综合征 ····· (23)
电冰箱病····· (8)	舞会音响病····· (24)
1. 电冰箱食物中毒 ····· (8)	
2. 电冰箱胃炎····· (9)	
3. 电冰箱肺炎····· (10)	
4. 电冰箱除霜引起 的老年血管病····· (10)	

卡拉OK病.....	(25)	儿童音响玩具病.....	(28)
电子游戏痉挛症		复印机对人体健康	
.....	(26)	的危害.....	(29)
玩玩具也要讲卫		电热灭蚊器的危害	
生.....	(27)		(30)

二、与食物有关的疾病

水果吃多了会得		大敌.....	(16)
“水果病”.....	(31)	长期吃低胆固醇食	
多吃桔子谨防“皮		物的危害.....	(47)
肤橙黄病”.....	(33)	蜂蜜也能中毒.....	(48)
宴席后休克的祸根		多吃白糖危害孩子	
——菠萝.....	(34)	的健康.....	(49)
赴宴引起的关节痛		食用味精不当对人	
.....	(35)	体有害.....	(51)
吃火锅食物引起的		巧克力引起“自动酿	
皮炎.....	(38)	酒综合征”.....	(52)
多味瓜籽不宜常吃		冷饮病.....	(53)
.....	(38)	当心爆米花中毒	
吃烤羊肉串应防旋			(54)
毛虫病.....	(40)	当心食源性锌中毒	
烟熏火烤食品可致			(55)
癌.....	(41)	精米白面与脚气病	
富裕病——脂肪			(57)
肝.....	(43)	饮茶与疾病.....	(58)
肥胖症——健康的		儿童进食与优生.....	(60)

三、与烟酒有关的疾病

酒醉、烟醉已成为	啤酒心····· (71)
现代流行病····· (64)	红葡萄酒性偏头痛
酗酒会导致营养不	····· (72)
良和阳萎····· (66)	妇女吸烟伤自身害
酗酒或急饮加冰汽	后代····· (73)
水与食道撕裂	吸烟又有新危害
····· (69)	····· (75)
啤酒引起“将军	被动吸烟的危害
肚”····· (70)	····· (77)

四、与服装及妆饰有关的疾病

新潮服装病····· (79)	高跟鞋病——甲下
牛仔裤对不育症负	出血····· (87)
有罪责····· (80)	旅游鞋可引起“鞋
现代领子病····· (81)	子发炎症”····· (88)
腓纶内衣的利与弊	太阳镜综合征····· (89)
····· (81)	有害眼镜····· (90)
乳罩病····· (82)	配戴隐型眼镜要严
时髦女郎的风流病	防角膜感染····· (92)
····· (84)	水晶石眼镜戴不得
平日莫穿运动鞋	····· (94)
····· (85)	首饰病····· (95)
少女不宜穿高跟鞋	戴宝石首饰谨防放
····· (86)	射病····· (96)

谨防化学日用品中

毒…………… (97)

妇女和婴儿要慎用

爽身粉…………… (98)

常用增白化妆品所

引起的疾病…………… (99)

滥用美容化妆品害

处多…………… (100)

五、与环境有关的疾病

现代化居室综合征

…………… (102)

警惕尘螨对人类的

危害…………… (105)

假樟脑丸防虫也伤人

…………… (106)

地毯症…………… (107)

沙发综合征…………… (108)

她是得了办公室

病…………… (109)

高楼综合征…………… (110)

上下楼晕眩症…………… (111)

新建房屋综合征

…………… (111)

都市化综合征…………… (112)

公共交通综合征

…………… (115)

城市拥挤综合征

…………… (116)

城市皮肤…………… (117)

视觉污染综合征

…………… (117)

逛街后的隐患…………… (118)

豚草过敏症…………… (119)

现代社会带来的“20

世纪病”…………… (120)

鱼虾引起的酚中毒

…………… (121)

工业废水引起的

“痒痛症”…………… (122)

六、与旅游有关的疾病

旅游病…………… (123)

1. 旅行者疲劳症

…………… (123)

2. 旅游失眠症…………… (124)

3. 旅游性精神病

…………… (124)

4. 旅游步行病	(125)	日落综合征	(133)
5. 洞穴感染病	(126)	日光浴对人体的危害	(134)
6. 高山旅游病	(126)	林中漫步谨防莱姆病	(136)
7. 旅游露宿病	(127)	海水浴时防海蜇螫伤	(137)
8. 旅游者腹泻	(127)	潜水对人体的危害	(138)
9. 旅行者水肿	(128)	皮肤损伤勿下海游泳	(139)
10. 旅游日射病	(129)	高空腹胀症	(140)
11. 日光性皮炎	(130)		
12. 机场疟疾	(131)		
13. 旅游性传染病	(131)		
丹碧丝给旅游者带来的危害	(132)		

七、与文体和娱乐有关的疾病

跑步性腹痛	(142)	综合征	(150)
运动成瘾症	(144)	孕妇进舞厅影响胎儿发育	(151)
体育运动性伤害	(145)	听音乐对人体健康的利与弊	(152)
冰球场上谨防冰球肺	(146)	老年人跳迪斯科的利与弊	(154)
饱餐后的健身之道	(147)	玩猫玩狗当心染上疾病	(156)
气功偏差综合征	(149)	垂钓病	(160)
麻将成瘾可致麻将		饲鸟病	(161)

八、与新婚及性生活有关的疾病

狂吻引起的恋人病	性病恐怖症·····	(167)
·····	淫荡综合征·····	(168)
妊娠前后房事应注意什么·····	生殖器以外的性病综合征·····	(169)
蜜月性肝炎·····		(166)

九、与精神和心理有关的疾病

独身对寿命有影响	信息过剩综合征	
·····	·····	(178)
独身老人的空巢综合征·····	独生子女中的学生冷漠症·····	(188)
退休病·····	现代化生产招至的“精神紧张综合征”	
慢性疲劳综合征	·····	(181)
·····		(176)
知识分子的星期日综合征·····	女性焦虑症·····	(182)
		(177)

十、与职业有关的疾病

玻璃毛皮炎·····	得棘突炎·····	(188)
职业性坐姿病·····	现代化工作方式带来的“肌骨骼病”	(188)
伏案综合征·····	新型农药中毒·····	(189)
经常头低位工作易		

十一、与药物有关的疾病

阿斯匹林不能滥用	·····	(192)
----------	-------	-------

维生素C也有副作用……………	(193)	激素类药膏滥用对人体有害……………	(201)
抗感冒药不可滥用……………	(194)	滥用人参可伤人……………	(203)
滥用补锌剂对儿童不利……………	(195)	吃加药的食品对健康人有害处……………	(204)
谨防补药综合征……………	(198)	滥用输液疗法危害多……………	(206)
不可滥用丙种球蛋白……………	(200)	注射性臀大肌挛缩症……………	(207)

十二、其它

中青年妇女的现代病……………	(209)	痛……………	(212)
多次人工流产可引起乳房疾患……………	(210)	新发现的几种现代病……………	(213)
多次妊娠易患胆石症……………	(211)	自行车病……………	(215)
与姿势有关的腰腹痛……………		警防支农病……………	(216)
		洗衣粉的危害……………	(218)

一、与家用电器有关的病

电视迷综合征

目前，全球电视已普及。电视日夜提供的娱乐活动，使许多国家和地区掀起了电视热。随之而来的电视病也急剧流行。在英国，患有电视病的人常表现为羊角风、头痛、消化不良等；在德国，电视病患者包括羊角风、腹胀、新陈代谢障碍、神经官能症等；在苏联，青少年中患电视病的天天增多，近视眼大量增加，脊椎骨弯曲患者也愈来愈多；在美国，因看电视患尾骨病者最多。这些都是由于电视机的显像管（尤其是彩电）激发出的X射线及紫外线所引起，致使人们的血压、内分泌、代谢功能和神经机能等受到一定的影响，国外称为“电视病”。目前认为大约五十多种疾病与看电视有关。根据我们搜集的材料，对于症状明显较重的，电视病概述如下。

1. 电视癫痫病（电视羊角风）

根据医学普查，人群中每100人约有5人患癫痫。其中有的是由看电视诱发的，称为电视癫痫病。这种癫痫病人平时不发病，一般在观看电视2~3小时后，或者在走近电视机时，患者突然木然不动，片刻失神；有的与普通癫痫一样，患者

突然不省人事，咕咚倒地，口吐白沫，眼球上翻，四肢挺直，继而抽搐，可持续数分钟，然后转入昏迷状态。醒后尚有头痛、全身酸痛等遗留症状，对发作经过全然不知，若反复发作则可危及生命。本病男女均可罹患，但以青少年患者居多。

电视癫痫属光敏性癫痫的一种。患者本身有光敏性疾病，这种光敏感特异体质多属遗传。其病理生理机制是：由于电视微波具有反射、折射和偏振等性能，能使电位敏感性较高的神经细胞产生光电效应。强烈的荧光屏上视觉信号被视网膜神经细胞接受，使局部神经组织的电位和生物电流发生错乱，引起视觉中枢的异常放电，当这种异常放电迅速向大脑中心结构扩散时，搅乱了神经中枢的正常功能，从而引发癫痫。

防治措施：

(1) 看电视时间不要太长，距离不能太近。

(2) 电视图像出现闪烁、滑动或震颤时应停止观看。最好不要摆弄电视机。

(3) 有饮酒嗜好但因其它原因而暂时戒酒的癫痫患者，以及在月经期、劳累和患有其它急性病的癫痫患者，不应观看电视。

(4) 如有癫痫发作，在医生指导下使用抗癫痫药物。

2. 电视尾骨病

女性中比较多见。由于看电视时间过长，坐骨神经或臀部神经受到压迫，导致尾骨疼痛，同时伴有臀部、腿部痛。这与不正确的坐姿有关。一般人看电视时坐在椅子上，不是将背的一半截向内弯，而是向外弯，使尾骨的中段紧压在椅子上，时间一长，必然引起疼痛。

3. 电视眼病

有人称“眼球症”，长期盯着闪烁的荧光屏会使眼球充血、流泪，连续收看电视4~5小时，可出现视神经疲劳、视力暂时减退。小儿的神经系统发育尚未完善，连续长时间看电视，影响他们的正常发育容易造成近视。有长时间观看电视习惯的人，会引起维生素A缺乏，使视网膜的感光功能失调，发生眼球干燥，重者可发生夜盲症。因为在暗光下看电视，依靠视网膜上的感光圆柱细胞，圆柱细胞中的视紫质是由维生素A合成的，经常在暗光下看电视的人，圆柱细胞中的视紫质消耗就多，需要多用维生素A来合成。所以，不注意补充维生素A，就容易引起缺乏。此外，世界上有不少地方都发现有的眼疾患者，立体视觉衰弱，远近高低难辨，甚至将大河当成蓝天。据悉，立体盲比夜盲、色盲的危害更严重，主要是由于看电视时间过长引起的，发病率已达1.2%。

防治措施：

(1) 经常看电视的人，要多吃些含维生素A的食物，以补充它的消耗，如牛奶、鸡蛋、奶粉、蛋糕等；多吃些含胡萝卜素的蔬菜，如胡萝卜、白菜、豆芽、桔子、广柑、红枣等。这些蔬菜水果中含有大量的胡萝卜素（又名维生素A原），被身体吸收后，能转化为维生素A，不仅能合成视紫质，使眼睛在暗光下看得更清楚，还能维护眼睛的健康，预防发生干眼病和夜盲症。

(2) 尽量增强电视室内的光线，或在电视机旁安一个小灯泡，这样屏幕周围的光线亮了，也会减少眼睛内视紫质的消耗。

(3) 不要过长时间看电视，注意休息。

4. 电视斑疹

电视机打开以后，由于内部电子流对荧光屏不断轰击，可使荧光屏表面及其附近产生大量的静电荷。静电荷对空气中的灰尘具有明显的吸附作用，由于灰尘中常会有大量的微生物和变态粒子，如果粘附在人的面部皮肤上，不及时清除，就可以使面部长出难看的黑色斑疹，称为电视斑疹。

预防：放置电视的房间要经常保持清洁；看电视不要让孩子乱蹦乱跳，以免弄得尘土飞扬；看电视时要注意和电视机保持一定的距离，不要太近；看完电视后养成用香皂洗脸、洗手的好习惯。

5. 电视孤独症（电视自闭症）

多发生在3~7岁儿童。看电视时，由于大量信息灌输给孩子，孩子缺乏思维分析能力，只会机械模仿，时间一长会导致性格和心理的变态，养成一种非常孤独并难以与人沟通的症状。对电视中的某些情节动作处于入迷状态，不让别人打扰，有的出现严重后果。据《中国妇女报》报道：西安市，一名叫谢亮的6岁小孩，因看“聊斋”扮鬼上吊身亡。有的出现自言自语、手舞足蹈等反常现象。有的儿童连续看那些武打片或侦破片容易引起梦魇和恶梦。以上情况必须引起家长的注意，教育子女，不要养成有电视必看的习惯。

6. 电视兴奋症

多见于老年人，人到老年全身各系统各器官的生理功能明显减弱，耐受性和反应性能力均显著下降，因此，长时间看电视，对他们往往成为一种额外的负担，他们常常为电视中的某些情节产生联想，出现回归心理喜、怒、悲、乐，引起大脑过度的兴奋，并强烈刺激中枢神经导致头痛、头昏、失眠、多梦症状。据有关资料分析，老年人连续看4小时以上

电视，失眠和睡眠不佳的发生率增加1~2倍。由于老年人多伴有高血压、动脉硬化症和冠心病等，过度的激动，往往能诱发脑血管意外和心脏病的发作。所以，老年人不适长时间看电视，特别不要看那些易引起激动场面的惊险片。

7. 电视肥胖症

据调查静坐时看电视每小时仅耗热量30卡，而骑自行车每小时则消耗250~300卡。在发育期的儿童，许多人边看电视、边吃冷食，特别是在电视中有食品广告引诱时，更是为此。这样糖果、糕点、咸味饼干就随着饮料冲入腹中。结果孩子摄取的热量大大超过所需量，长期看电视又缺乏运动，体能消耗少，体内脂肪堆积，结果发生肥胖症。所以，肥胖者更不宜久看电视。

8. 电视矮细病

儿童长时间看电视，势必大大减少活动玩耍及睡眠时间，这就影响了身体发育，个子长得矮细。据有人观察，经常看电视的儿童与少看电视的同龄儿童相比，身高要矮1~3cm。原因是：儿童身体发育的快慢，与睡眠和运动有密切相关。人在睡眠时，脑垂体分泌一种生长素，以刺激生长发育，而这种生长素要比平时多2~3倍，所以睡眠时身体长得最快。运动能使长骨两端的骺软骨受到磨擦，骨细胞分裂也就增快，促使骨骼的发育，个子也就长得高大。反之，运动和睡眠减少了，个子就长得矮小。所以儿童白天看电视时间不应太长；晚上早睡觉。看电视不要超过1小时。

9. 臭氧综合征

说起臭氧，人人都有体会，盛夏一场雷雨过后，新鲜空气中那股特殊的鱼腥味就是臭氧。人较长时间处于臭氧的空气中看电视，便会感到头痛、头晕、喉干，呼吸道不舒服和

眼睛干痛，这就是人们常说的臭氧综合征。

原因是电视机内的高压零件由于受潮或发生故障而放电，放出的高能电子使空气中的氧分子分解成两个氧原子，当氧原子再与氧分子结合时，便产生臭氧 ($O + O_2 \rightarrow O_3$)。

为了防止臭氧综合征对人体的危害，要经常检查电视机是否有放电现象，如果电视屏幕上布满星星点点的雪花，或出现黑白点组成的垂直阔带，同时机内发出吱吱声，或闻到鱼腥味时，这便是臭氧溢出，此时应立即关闭电视机，开窗通风，并及时检修。

10. 其它危害

除上述电视病外，还会引起人体下列各种危害：

(1) 孕妇长时间看电视，由于长期少量辐射的积聚作用，对胎儿的生长发育不利，容易使孕妇流产或早产，还有可能使胎儿变成畸形，特别是对1~3个月的胎儿危害更大。据报道，其危害程度在60%以上。所以，孕妇特别是在怀孕初期尽量少看电视，更不能长时间、短距离、正对荧光屏收看。

(2) 看电视音量过大，音响就成了噪音，既影响左邻右舍的休息，而且刺耳的噪音还会影响身体健康。因为经常听过大的声音会伤害神经系统，使大脑兴奋抑制平衡失调，严重会出现头痛、心烦、耳鸣、失眠等症状。

(3) 观看彩电比黑白电视更容易使眼睛疲劳，因此连续观看红色亮光会增加眼部肌肉的调节负担，可使视力降低30%左右。因此，司机刚看完彩电后，不要马上开车。

(4) 荧光屏会产生有毒的气体，这种气体叫溴化二苯并呋喃，它具有致癌的危险性；另外X射线可损伤细胞的染色体，引起肿瘤。电视机经过几小时使用后进行长时间的通