

《知识与健康》丛书

医海拾零

(第四辑)

人民卫生出版社编辑部 编

人民卫生出版社

《知识与健康》丛书

医 海 拾 零

(第 四 辑)

人民卫生出版社编辑部 编

人 民 卫 生 出 版 社

医海拾零(第四辑)

人民卫生出版社编辑部 编

人民卫生出版社 出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4 $\frac{1}{4}$ 印张 92千字

1982年7月第1版第1次印刷

印数: 1—48,650

统一书号: 14048·4240 定价: 0.36元

编 者 的 话

为了促进医学科普创作的繁荣，向读者提供丰富多采的精神粮食，我们特邀健康报编辑部将该报“知识与健康”副刊的部分短文选编成《医海拾零》第一、二、三辑出版。本辑为《医海拾零》第四辑，由本社编辑，其中大部分文章是由李宗浩同志组织医学科普作者编写的，部分内容选自来稿。

本辑选录医学科普短文 63 篇。全书内容丰富多采，形式生动活泼，辟有“旅游卫生”、“医学小品”、“生活顾问”、“青春期卫生”、“中药漫话”、“名人轶事”、“天南地北”等栏目。作者以清新朴实的语言，介绍了医药卫生各个方面饶有兴味的保健知识，值得一读。

人民卫生出版社编辑部

目 录

• 旅游卫生 •

祝你一路平安·····	1
克服旅程中常遇的几种病痛·····	2
旅行和晕动病·····	4
安全、舒适的空中旅行·····	8
向硬卧旅客进一言·····	9
“人味”与健康·····	10
去高原之前·····	12
旅途中应带哪些食品? ·····	13
旅途话梨·····	15

• 卫生小品 •

怎样使脑保持最佳工作状态? ·····	18
“木石前盟”拆了好·····	23
胎儿的保护从何时开始? ·····	27
为什么会发生龋齿? ·····	29
舌头与牙齿·····	31
在麻醉药没有发明之前·····	36
红细胞的“姓氏”·····	41
揭开微观世界的“天窗”·····	42
气功的奥秘何在? ·····	45
医踪探宝	
——浅谈气功为何能治病·····	48
洗脚上床真一快·····	50

香与臭·····	52
特殊“性格”的维生素·····	55
从雀鲷鹭说起·····	61
长寿与药物·····	63
浅谈肥胖·····	66
最早的护士与护士学校·····	67
中华餐馆综合征·····	68
二氧化碳与地球气候·····	72

·生活顾问·

你知道怎样吃水果吗? ·····	73
瓜中之王——哈密瓜·····	75
还是“火力发电”好 ——谈早餐与健康·····	76
理想的食品——鸡蛋·····	78
漫谈食用菇类·····	81
七星剑花·····	83
大蒜的价值·····	84
荷叶的妙用·····	85
山楂的妙用·····	86
醋的妙用·····	87
医药卫生知识点滴·····	87
为什么有的人戒烟失败了? ·····	90
不可日日有此君·····	91
从《睡诀》谈起·····	94

·青春期卫生·

生命之路的重要里程碑·····	95
-----------------	----

少女的“初潮”·····	98
--------------	----

·中药漫话·

田七便方·····	102
中华到处是药乡·····	102
我国东北特产——人参·····	103
麝和麝香·····	106
芦苇与竹笋·····	108
海中蔬菜·····	111
中医与矿物·····	114

·名人轶事·

文学家与体育·····	116
培养基上的奇迹·····	119
答案·····	119
忘情的巴甫洛夫·····	120
“吞剑术”的启示·····	120
葱管的启示·····	121
华佗开药方·····	121
到底胎儿下来没有·····	122
“活神仙”拜师·····	122

·天南地北·

到温泉去·····	123
药泉山下的矿泉·····	125

祝你一路平安

你的头发，
象北方的霞光，
那样灿烂；
你的眼睛，
象南方的海洋，
那样碧蓝。
哦！我们这里

每座巍峨的山，
在将你
久久顾盼；
每株青翠的树，
想和你
娓娓絮谈……

地球上，
一根根经线，
一条条纬线，
但它不是
古老的栏栅，
不能把我们
心灵间隔；

不能把我们
目光阻拦。
我们的歌，
我们的蜜语，
随着它轻轻流动，
伴着它翩翩飞旋……

来吧，朋友，
无论走到哪里，
我们都会
举起金色的杯盏；
无论睡在哪里，
我们都会

在曙光中相见。
来吧，朋友，
臂和臂，
紧紧相挨，
跨过今天，
又跨过明天……

和每颗星星，
热情爱恋；
和每片绿叶，
倾吐思念。
我们早已相识，

是在昨天？
还是在前天？
我们相见恨晚，
推开门，推开窗，
低低呼唤……

如果来到车站，
也不泪水涟涟，
只扬起手臂，
挥起手绢，
幸福地说：
“祝你平安，
一路平安……”

你的后影，
越去越远，
我们真挚的祝福，
永不中断：
“祝你平安，
一路平安……”

(顾 工)

克服旅程中常遇的几种病痛

一些不常出门远游，或平时很少参加体育运动的旅游者，难免会在旅程中遇到令人不愉快的病痛，这些病痛既增加了旅途疲劳，又极大地减低了游兴。因此，如何防治旅程中的病痛十分重要。这里介绍几种常见病痛的防治方法，供您在旅游中参考。

失眠：旅程中失眠屡见不鲜，多由精神因素引起，如睡眠环境的改变，担心次晨起床误点，沉缅于白天旅游的回忆，憧憬着来日饶有趣味的游程等。此外，足痛腿肿、腰酸背痛也会影响睡眠。为了及时消除旅途疲劳，保证第二天有充沛的精力，应该尽力克服这种失眠现象。担心起床误点

者，可请人帮助叫一下；有足痛腿肿、腰背酸痛者，入睡前先做按摩或洗个热水澡；对于一个一贯有失眠习惯或来到新环境遇事又不易入睡的游客，最好事先备几颗既能催眠，又不影响第二天精神状态的安眠药，例如安宁、安眠酮或利眠宁等，服上后，美美地睡一觉，定会增加您第二天的游兴。

腰腿酸痛：长途跋涉，攀登山峰都会使肌肉疲劳。酸痛的原因是由于肌肉内所含的糖原成分在运动时大量分解，产生不少乳酸，造成乳酸大量堆积而引起。减轻和消除的方法有以下几种：

1. 无论是行走或登高，都应量力而行，并要定时休息。不要勉强行事，以免造成肌肉过度疲劳或急性损伤，否则复原就比较困难。

2. 每次休息时都应按摩腰腿部肌肉，防止肌肉僵硬。按摩方法很简单，即用两手轻轻按揉或捏拉腰背部、大腿及小腿的各处肌肉。

3. 入睡前要洗个热水澡，并请旅伴帮助作腰腿肌肉的推拿治疗。推拿治疗的方法，一种是轻轻叩击背部脊柱及两旁的肌肉；另一种是用手掌从上而下按揉脊柱两旁的肌肉及腿部各处的肌肉。推拿完毕，最好搽些松节油。

4. 有些有慢性腰腿痛病史的人，旅游前应束上腰带或缚上绑腿布。

足底疼痛：有扁平足、鸡眼、胼胝的游客，多走路后足底会疼痛，发作剧烈时步履艰难。因此在旅游前应作好预防工作：扁平足病人，应选择好垫高足弓的软底鞋，而且要适当减少每日行走的路程。鸡眼患者，应在旅游前1~2周贴敷鸡眼膏治疗，让鸡眼软化。胼胝病人在开始旅游前几日和

旅游途中，每夜都应用热水浸泡两足，软化胼胝，对过于坚硬的部分用剪刀修除。无论是鸡眼或胼胝，旅游时都应选择穿着适当、不宜过紧的软底鞋，尤其不能穿皮鞋。万一旅途中发生疼痛，可临时用海棉、棉花、鞋垫等衬垫患处，以减轻症状。

下肢肿胀：有些人一天走下来，两下肢从小腿到足背肿胀得很厉害，这是由于下肢静脉血液或淋巴液回流不好所致。防治的方法有两种：一是行走前在小腿以下到足踝部绑上绑腿布，缚上弹力绷带或穿上弹力袜子；二是夜间睡眠时在两下肢下面垫些东西，使小腿稍抬高些。这两种方法都有助于下肢静脉血液和淋巴液的回流。

痔疮脱出：痔疮是一种常见病，有此病的旅游者常有这样的经验：疲劳、较多站立与行走后，痔疮很容易脱出嵌塞在肛门口，十分难受。加上旅程中饮食习惯的改变，常会发生便秘，更加重了痔疮的症状。因此，有痔疮的人，应随身带些药物，例如痔疮锭、泻药等，以便及时治疗。因便秘、排使用力、奔波疲劳等原因造成痔静脉破裂，在肛门口皮肤下形成充满血块的外痔，叫作急性血栓性外痔，是最令人讨厌和痛苦的。最好的治疗方法是手术挤除血块。不过这在旅程中是不方便的，只能暂时处理一下，可采用热水坐浴和服些润肠通便的药物，以解除症状。

（姚德鸿）

旅行和晕动病

在科学日益发达的今天，人们利用舟车之便，日行千里，已属常事。绝大多数人在车船上是怡然自得，指点江

山，谈古论今，对沿途的风光，古迹名胜，饱览无遗。

有的人则不然，当他在汽笛声中告别亲友，踏上旅途的时候，他首先碰到的事就是晕车、晕船，轻则头晕恶心，烦闷不适，重则翻肠倒肚，有时甚至吐得天旋地转，无止无休。真是：方登旅途先晕吐，长使游客不堪苦。

这种晕车、晕船甚至晕飞机（晕空）的疾病，统称之为“运动病”（晕动病）。

一般来说，健康人对各种运动的适应能力都很强，无论跳、跑、转动躯体甚至翻筋斗，都能自动地保持平衡而不致摔倒。这种自动保持平衡的功能是靠人体的内耳平衡装置，以及触觉、视觉、肌肉、关节等感觉系统互相协调配合而形成的。

人的内耳里，有一套专管感觉身体在空间内的位置和运动的器官——前庭装置。人体平衡的保持，主要是在神经中枢的支配下，通过前庭装置的调节而实现的。如果前庭装置对旋转等不规则体位变化的适应能力较差，便可形成强烈的刺激而引起过度兴奋，从而引起一系列症状，如面色苍白、眩晕、胸闷不适、出汗、恶心呕吐等，这就是晕动病。

除了上述原因外，引起晕动病还有许多客观原因。如有的人不愿闻汽油味，汽油味一袭来便会恶心；其它如紧张性心跳加速、过饱、饥饿、过度疲劳、神经衰弱等都是引起晕动病的诱因和客观条件。

幸好晕动病只是一时性的病理反应，它完全可以通过锻炼而得到克服。如果经常旅行，也会逐渐适应。要不然就在平时多作些有关这方面的运动，如常常练习俯卧撑、荡秋千、爬绳梯等等。条件差时，可以作一些低头弯腰、扭转头颈、摇晃脑袋和反复下蹲起立等动作，都可以提高平衡器官

对各种体位改变的适应能力。

这里介绍一个逐步适应的例子。1831年，达尔文随英国海军贝格尔号巡洋舰作环球旅行时，最初他就有晕船这个毛病。当时，他体质较差，晕动病不时发作，常常呕吐和颤抖。但他却以惊人的毅力，乐观的情绪，努力适应和克服晕动病给他带来的麻烦，坚持研究和观察所到之处的动植物情况，集28年的研究成果，终于完成了“物种起源”这一划时代的伟大著作。许多飞行员在训练期间和每天放飞之前，都要作一系列的坐转椅、打秋千、荡摇船、滚翻轮等锻炼活动，这些都是为了适应各种不平衡状态而进行的准备。这些也都说明了晕动病完全可以经过锻炼加以克服。预防晕动病的措施有以下几点：

1. 上车船之前，既不可吃得太饱，也不可太饿。过饱容易造成胃部不适而引起恶心、呕吐；太饿又容易造成低血糖，容易出现头晕、出汗等症状。最好吃一些易消化、含脂肪少的碳水化合物，如面包、蛋糕和水果等。

2. 睡眠要充足，心情要舒畅愉快。如果对旅途中趣味盎然的各种事物有兴趣，就不容易发生晕动病。

3. 行前最好束上宽腰带或勒紧裤带，这样可以减少内脏的动荡和防止腹腔内静脉压的过大改变。

4. 有晕动病的人，要选择车、船、飞机较前排的坐位，以减少颠簸。乘船时要尽量躺下休息，特别是在船身动荡时，要镇静自若，处之泰然。在车船内要安静平卧，尽量不去看那些晃动飞逝的景物，以免引起眼花缭乱，眩晕不适。有通气孔的飞机，在心情烦闷的时候，可以打开通气孔。汽车在急转弯时，身体要偏向转弯的一侧，以使人体内耳前庭装置相对地保持平衡。当飞机急剧下降时，要深吸一口气，

然后屏住呼吸，直至飞机上升为止。因深吸气能使内脏活动相对地减少，故可将飞机引起的不适感减少到最低限度。

5. 旅行时要尽量注意清洁卫生，经常通风，以减少由于抽烟、汗味、通气不畅（缺氧）或其他异物所引起的恶心或不适。坐汽车要坐在靠窗口处，以尽力避免汽油味造成的恶性刺激。

为了预防万一，在旅行前也可带些治疗晕动病的药品，如：

1. 乘晕宁（又叫晕海宁）：它可以防治晕动病。每片50毫克，一般1日服1~3次，每次1片。可以在乘车、船前半小时服。长途乘车船，可于每次饭前服1片。

2. 眠尔通（又名安宁片）：是一种较温和的镇静剂，每日1~3次，每次0.2克，可解除神经系统的紧张状态。

3. 安定：有良好的镇静和抗焦虑作用，每片2.5毫克，一般每日3次，每次服1片。安定和眠尔通都不要长期服用，最好间歇使用或交替使用。

4. 氢溴酸东莨菪碱：有良好的防晕作用，每片0.2毫克，一般每日2~3次，每次1片。服这种药时，可伴服盐酸苯海拉明25毫克。

5. 人丹：主治头晕脑胀、晕车晕船、胃肠不适。成人每次服2~8粒，或取数粒含于舌下化服。

6. 晕动片：是防治头晕的常用药，成人每次服1~2片。药中所含的苯巴比妥有催眠作用，故不宜多服，每次以不超过2片为宜，服药间隔时间最少不能少于4小时/每次。因它见效较迟，故应于乘坐车船前1小时服用。

（谢惠民）

安全、舒适的空中旅行

蔚蓝无垠的天空，任凭鸟儿飞翔。

“人能够遨游天际，该有多么美呀！”这在100年前就已成为人类朝思暮想的心愿了。而如今早已实现。现代化的大型民航客机因设有加压装置，飞行高度远远超过了鸟中之王——雄鹰。即使在一万公尺以上，乘客也不会受高空的任何影响，舱内的气压始终保持相对恒定，很少降低到相当于海拔1,520~1,830公尺高度的水平，乘机者吸入气体中的氧含量也仅有轻微的变化，人在这种环境里，不会产生明显的异样感觉。所以，今日的空中旅行，可以称得上是既安全又舒适，确实是一种愉快的享受。

可是当人类还不知道将自己安置在密闭金属保护壳里的时代，空气稀薄的高空却成了生命的禁区，无情的“死亡带”。1862年7月17日，从屋佛海普顿的地面上，一只庞大的载人气球，扶摇直上蓝天，气球内灌的是从煤气厂特制的混合气体，当气球急速升到7,990公尺的高空时，坐在球舱中的格拉塞尔出现了心慌、面色青紫，头像离开了身躯似的……。但他却荣幸地活着回到了地面。死亡并不能吓退迷恋于科学的探索者。笔者还想提供一件奇闻，不久以前，一个18岁的小伙子，想享受一下乘坐飞机的滋味，但却身无分文。好奇之心使他躲进了无加压设备的De-8型飞机的狭小起落架室里。他随着飞机在8,840公尺的高空从哈瓦那到马德里，飞行了9个小时。当飞机着陆时，他虽神志恍惚，却竟然活着。但是，由于高空缺氧、冷冻（这一点可能保住了他的命），他的心、脑、肾、肺都发生了极为严重的病变，因而被送进

了医院。

迄今，随着航空医学、生理学等科学研究的进展，以及飞机制造技术的日臻完善，具有先进设施的现代化飞机已成了人们喜于抉择的旅行工具。从对身体健康的影响角度来说，由于飞机速度快、用时少、颠簸小，其安全性甚至远远超过其他各种运载工具，即便是老年人旅行，取道于空中，也是十分适宜的。

但是，如果患有严重的冠心病，伴有频繁的心绞痛发作；心功能不全，病情尚未控制；有严重的心律失常；血压过高或过低；有严重的晕车史，尤其是老年人或有活动性胃溃疡病、肝病者，最好不选择飞机做为旅行工具。

（余光明）

向硬卧旅客进一言

夕阳西下，火车隆隆启动。硬席卧车的乘务员忙上忙下，热情地为旅客服务，又是整行李，又是送茶水，同时连声亲切地招呼大家：“各位旅客，睡觉时请一律头朝外，不要朝向窗口。”

具有旅行常识的人，经这么一提醒，心里更明白，它不仅是为了文明礼貌，而且有利于个人卫生和旅途安全。因为，头朝外睡，靠近走道，通风良好，空气新鲜，噪音干扰相对来说也较轻，远离窗口，减少烟尘对呼吸道的侵袭，该自己下车或遇到紧急情况，便于乘务员及时叫醒，避免事故发生。如头朝里睡呢，枕在车轮的正上方，震波强、噪音大，有碍入眠和大脑的保健；万一遇到紧急刹车等剧烈颠簸，因头部距车壁很近，容易被碰击而造成颅骨损伤。

由此看来，对乘务员的好心劝告，决不能掉以轻心、置若罔闻；也不能不顾公德与礼貌，把有怪味的脚伸向走道，惹人讨厌。

事情虽小，关系重大。既是小事，当然也容易办到。对这样一件有利于安全卫生，有利于造成一种讲文明、讲公德的社会风气的“小事”，我们何乐而不为呢！

（关景明）

“人味”与健康

冬天，坐火车或轮船时间长了，当你下车到站上去蹭一下，或出舱到甲板上去吹吹风，再回来时，一进车门、舱门便会感到一阵扑鼻的臭气，有人称之为“人味”，这究竟是怎么回事呢？

原来，很讲究卫生的人，身体并不如人们想象的那么干净。因为人体一天到晚不断地向体外排出各种各样的污染物。

人体的代谢产物包括 400 多种化学物质，由呼吸气体排出的有 149 种，尿中有 229 种，尿中 196 种，汗中 151 种，通过皮肤表面排出的还有 271 种。此外，还有肠道气体的排出物和人体的细菌污染。这些污染物质中包括二氧化碳、一氧化碳、烃、丙酮、苯、甲烷、醛等等。在一般情况下，由于空气的流通，这些污染物质迅速地被扩散出去，污染的严重性也就不太明显。倘若在一个通风不好的房间里，很多人停留时间较长，人们便会感到污浊的“人味”。火车上和船舱里的人味就是这么来的。人们要是生活在一个密闭舱里，比如当人们为了工作需要而在潜水艇里或宇宙飞船的密闭舱