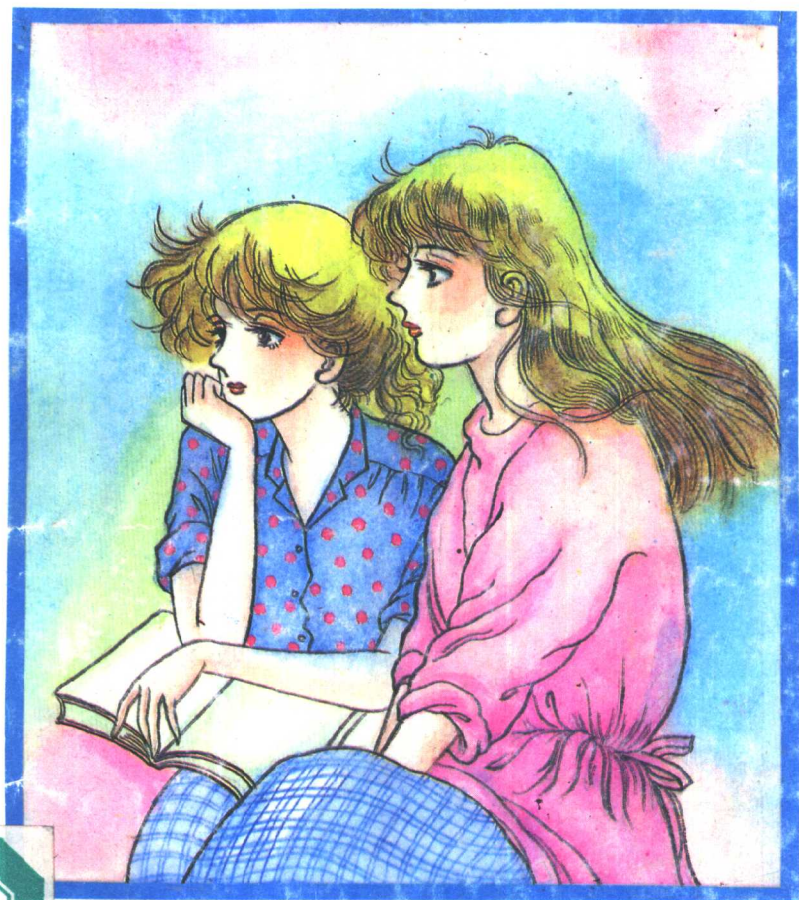


中国国际广播出版社

万事不求人

□王书良 胡晓林 冯荻 编□



□卫生保健篇□

R161
46
2

王书良 胡晓林 冯荻 编

万事不求人

卫生保健篇

中国国际广播出版社

(京) 新登字096号

书名	万事不求人——卫生保健篇
编者	王书良 胡晓林 冯 获
出版	中国国际广播出版社 (北京复兴门外广播大楼)
发行	新华书店北京发行所
印刷	唐山市胶印厂
开本	787 × 1092 1/32
字数	150千
印张	7 印张
版次	1991年9月北京第一版
印次	1991年9月第一次印刷
书号	ISBN 7-5078-0007-5/G·5
定价	3.20元

卫 生 保 健 篇

目 录

细菌有哪些特点，它在什么条件下生长繁殖得更快·····	(1)
病毒有什么特点，由它引起的常见病有哪些·····	(2)
空气与人体健康有什么关系·····	(4)
环境污染对人体健康有哪些危害·····	(5)
为什么噪声对人体健康有危害·····	(6)
为什么不良情绪会影响人的健康·····	(8)
天气变化与人体健康有什么关系·····	(9)
唾液与健康长寿有什么关系·····	(10)
随地吐痰有什么危害·····	(11)
咳嗽和打喷嚏的飞沫可以传播哪些疾病·····	(11)
用手挖鼻孔有什么危害·····	(12)
为什么掏耳朵要注意方法·····	(12)
为什么擤鼻涕要得法·····	(13)
喝水有什么学问·····	(13)
为什么夏天游泳要防“三病”·····	(14)
为什么要注意手的卫生·····	(15)
为什么“菌从筷入”不可忽视·····	(16)
什么是尘螨，它对人类有什么害处·····	(17)
混用坐浴盆有什么危害·····	(19)

为什么梳子也能传病·····	(19)
拖鞋和手套怎样传染疾病·····	(20)
为什么在厕所读书、看报能传播病菌·····	(20)
怎样进行家庭消毒·····	(21)
为什么打预防针能防病·····	(22)
哪些眼病容易致盲·····	(22)
如何防治沙眼·····	(23)
长了针眼怎么办·····	(24)
如何治疗慢性泪囊炎·····	(25)
如何治疗倒睫毛·····	(25)
如何治疗角膜炎·····	(26)
怎样治疗老年白内障·····	(27)
高血压动脉硬化和眼有什么关系·····	(29)
糖尿病和眼的关系是怎样的·····	(30)
为什么青光眼是一种应当重视的眼病·····	(31)
为什么要防安定诱发青光眼·····	(32)
如何治疗牙周病·····	(32)
牙痛不是病吗·····	(33)
为什么会发生龋齿·····	(34)
为什么牙齿对冷热酸甜有痛感·····	(34)
什么是牙垢与牙石·····	(35)
怎样保护假牙·····	(35)
过敏性鼻炎是怎么回事·····	(36)
怎样治疗过敏性鼻炎·····	(37)
怎样预防慢性鼻窦炎·····	(39)
为什么会出现老年性耳聋·····	(40)

感冒对人体有哪些危害·····	(40)
怎样防治上呼吸道感染·····	(41)
如何防治慢性支气管炎·····	(42)
老年慢性支气管炎为什么冬天加重·····	(44)
肺炎是怎样发生的·····	(44)
如何防治慢性咽炎·····	(45)
支气管哮喘是怎么回事·····	(47)
支气管哮喘常见诱因有哪些·····	(48)
怎样防治支气管哮喘·····	(49)
什么是胃肠植物神经功能紊乱·····	(51)
怎样预防胃炎·····	(52)
蛔虫是怎样在人体内定居的·····	(52)
胆结石是怎样形成的·····	(53)
胆石症疼痛为什么常常在夜间发作·····	(55)
胆结石的十大诱发因素是什么·····	(55)
胆石症与早餐有什么关系·····	(57)
如何治疗肾盂肾炎·····	(57)
什么叫“甲亢”·····	(59)
怎样知道得了“甲亢”·····	(59)
甲状腺肿大就是“甲亢”吗·····	(60)
怎样治疗甲亢·····	(61)
有些人为什么失眠,经常失眠怎么办·····	(61)
神经衰弱患者常参加园艺劳动有什么好处·····	(63)
为什么会头痛·····	(64)
偏头痛在冬季应注意什么·····	(64)
怎样预防骨质疏松和骨折·····	(66)

骨刺可怕吗·····	(66)
为什么会腰痛·····	(67)
足跟痛怎么办·····	(68)
腰痛怎样进行自我治疗·····	(69)
如何防治风湿性关节炎·····	(71)
风湿性关节炎与类风湿性关节炎有什么不同·····	(72)
什么叫颈椎病·····	(73)
颈椎病有哪些表现, 怎样防治·····	(73)
怎样防治“漏肩风”·····	(74)
为什么肩周炎患者要坚持自我锻炼·····	(75)
落枕怎样自我治疗·····	(76)
腓肠肌痉挛(脚抽筋)怎么办·····	(77)
什么叫传染病·····	(78)
病毒性肝炎是怎样分类的·····	(79)
甲型肝炎病毒有什么特点, 怎样预防甲型肝炎·····	(80)
乙型肝炎病毒有什么特点, 怎样预防乙型肝炎·····	(82)
肝区疼痛就是肝炎吗·····	(83)
怎样才算是肝大, 肝大是否一定是得了肝炎·····	(83)
单项转氨酶(SGPT)升高是什么信号, SGPT正常 后又复上升是肝炎复发吗·····	(84)
黄疸性肝炎痊愈后, 有时小便发黄是不是肝炎复 发的信号·····	(85)
为什么肝功能正常后还有肝区痛、乏力·····	(85)
肝炎、肝硬化、肝癌有哪些自觉症状·····	(85)
乙型肝炎能治好吗, 婚后对后代有影响吗·····	(87)
肝病者有哪“八忌”·····	(89)

肝炎病人在家休养应注意些什么问题·····	(90)
怎样选择肝炎消毒剂·····	(91)
怎样防治肺结核·····	(92)
肺结核的症状是怎样的·····	(93)
肺结核病的药物新疗法有哪儿种·····	(94)
青年肺结核病人怎样进行家庭疗养·····	(96)
肺结核病人怀孕怎么办·····	(97)
怎样防治痢疾·····	(98)
如何防治流感·····	(99)
怎样防治红眼病·····	(101)
什么叫高血压病·····	(102)
生活嗜好与高血压有什么关系·····	(102)
老年高血压病是怎样发生的, 如何防治·····	(103)
血压偏低怎么办·····	(105)
儿童会患高血压病吗·····	(105)
高血压病人为什么不要强忍大小便·····	(106)
什么是糖尿病·····	(107)
糖尿病有哪些表现·····	(107)
糖尿病病人为什么要合理控制饮食·····	(108)
什么样的糖尿病病人适合用降糖灵或降糖片治疗, 怎样服用·····	(108)
降糖灵和降糖片有哪些副作用·····	(109)
糖尿病患者有哪六忌·····	(109)
什么叫冠心病, 怎样预防冠心病·····	(110)
心绞痛发作时应如何处理·····	(112)
患了冠心病怎么办·····	(112)

061821

胸闷、胸痛就是冠心病吗·····	(114)
冠心病人在日常生活中应注意些什么·····	(114)
什么是心肌梗塞, 怎样防治·····	(118)
患过心肌梗塞的病人要注意什么·····	(119)
“早跳”是怎么回事, 怎样治疗“早跳”·····	(119)
心动过速发作时怎么办·····	(120)
老年人怎样正确应用氧气·····	(121)
什么是高血脂症, 如何防治高血脂症·····	(122)
影响血脂的因素有哪些·····	(123)
怎样防止动脉硬化·····	(124)
脑血栓是怎样形成的·····	(126)
什么是脑血管痉挛·····	(127)
什么叫脑溢血, 如何治疗·····	(127)
脑栓塞是怎么回事·····	(128)
中风病人怎样进行功能锻炼·····	(129)
如何预防中风·····	(131)
什么是更年期综合症·····	(132)
什么是更年期抑郁症·····	(133)
更年期妇女应注意些什么·····	(134)
绝经期后阴道出血是怎么回事·····	(134)
男子有更年期吗·····	(135)
什么叫静脉曲张, 如何治疗·····	(136)
痔疮有哪些类型, 怎么知道自己得了痔疮·····	(137)
怎样防破伤风·····	(138)
汗疱疹怎样治疗·····	(139)
什么是老年疣·····	(139)

老年性皮肤瘙痒病是怎么回事·····	(140)
怎样防治手癣、足癣和甲癣·····	(142)
怎样治疗酒渣鼻·····	(144)
良性肿瘤与恶性肿瘤有什么区别·····	(146)
哪些病变能恶化成癌·····	(146)
癌症有哪些早期征兆·····	(148)
怎样预防癌症·····	(148)
怎样早期发现脑瘤·····	(150)
怎样预防食管癌·····	(151)
怎样早期发现肺癌·····	(152)
怎样早期发现乳腺癌·····	(153)
直肠癌有什么症状·····	(154)
皮肤癌有什么症状·····	(154)
小儿贫血患者如何安排饮食·····	(154)
为什么儿童缺铁性贫血患者宜常吃猪血·····	(155)
智能低下患儿宜吃哪些健脑食品·····	(155)
发热病人应怎样注意饮食·····	(157)
怎样才能抑制大脑的退化·····	(158)
慢性气管炎患者的饮食应注意什么·····	(159)
为什么胃溃疡病人不宜多喝汽水·····	(160)
为什么慢性胃炎患者不能喝刺激性饮料·····	(161)
为什么严重胃溃疡患者不宜服用小苏打·····	(161)
为什么心脏病人不宜饮水过多·····	(161)
为什么吃鱼能防治心脏病·····	(162)
为什么肾炎病人要吃素淡食物·····	(162)
为什么尿路结石患者应禁食菠菜·····	(163)

贫血有哪些食疗方法·····	(164)
便秘有哪些食疗方法·····	(166)
腹泻患者应多吃什么食品·····	(167)
过敏反应怎样进行食疗·····	(168)
怎样管理糖尿病人的饮食·····	(170)
如何安排慢性胆囊炎病人的饮食·····	(173)
为什么糖尿病患者应多吃大豆·····	(173)
糖尿病人可以食用的调味品有哪些·····	(173)
为什么糖尿病患者常吃桃、梨、菠萝、杨梅、樱桃等水果有益·····	(174)
为什么糖尿病人最好不吃蜂蜜·····	(174)
冠心病病人饮食方面应注意什么·····	(175)
为什么高胆固醇患者宜常吃红辣椒、牛奶和鱼·····	(176)
为什么动脉粥样硬化症患者宜多吃含铬食物·····	(177)
高血压病人怎样合理安排饮食·····	(178)
为什么老年性白内障患者宜多饮茶·····	(180)
癌症患者的饮食应注意什么·····	(180)
为什么癌症患者宜常吃真菌类抗癌食物·····	(181)
为什么常喝鸡汤有助于治疗某些皮肤病·····	(182)
咳嗽与哮喘有哪些传统药膳·····	(182)
治疗便秘有哪些传统药膳·····	(184)
治疗脾胃疾病有哪些传统药膳·····	(185)
便秘老人的饮食应如何安排·····	(186)
为什么服药要按时按量·····	(188)
为什么饭后不能马上服药·····	(189)
为什么服药要分饭前饭后·····	(189)

为什么服药不宜饮酒·····	(189)
为什么药品不要用牛奶送服·····	(190)
为什么服药时忌不用水送·····	(191)
为什么吃药忌喝茶·····	(191)
中药为什么要煎两次·····	(192)
为什么中药汤剂不宜过夜·····	(193)
为什么中药煎“糊”了就不能服用·····	(193)
为什么滥用人参会危害不浅·····	(194)
人参应怎样服用·····	(195)
家庭怎样存药·····	(196)
怎样识别变质药品·····	(197)
为什么服用中药也应慎重·····	(198)
为什么吃四环素时不能喝牛奶和吃豆腐·····	(198)
为什么不能服用变质的四环素·····	(199)
有哪些药物不宜与安定同用·····	(199)
哪些中西药不宜同用·····	(200)
为什么会发生药物过敏反应，其主要表现是 什么·····	(200)
药物过敏反应如何救治·····	(202)
服用硝酸甘油应注意什么·····	(203)
维生素对人体有什么作用·····	(204)
为什么维生素类药应在饭后服用·····	(207)
维生素C为什么能抗癌·····	(207)
冬令有哪些补药·····	(209)
为什么VC不能嚼碎吃·····	(210)
为什么不能长期过量的服用维生素·····	(210)

怎样自制口服解毒洗胃液·····	(212)
怎样掌握服用药物的最佳时间·····	(212)
盐有什么医疗用途·····	(213)

细菌有哪些特点，它在什么条件下生长繁殖得更快

细菌是原核生物中的一类单细胞微生物。它形体微小，结构简单，具有细胞壁、细胞膜、细胞质、内含物及核质等基本结构。细菌无核膜、核仁，不进行有丝分裂，除核蛋白体外无其它细胞器。细菌的核质是由一根双股环状DNA分子组成，DNA是裸露的，无组蛋白，这是与真核生物的重要区别。

细菌的基本形态有球形、杆形和螺形三种，分别称为球菌、杆菌和螺形菌（包括弧菌和螺菌）。细菌的个体很小，须借助显微镜放大数百倍之后才能看见，一般以微米（ μM ）作为测量其大小的单位。不同种类的细菌大小不一，同种细菌因菌龄和环境因素的不同，其大小也有差异。大多数球菌直径约1微米，杆菌约 $2-3 \times 0.3-0.5$ 微米。

细菌不仅形态和大小不同，有些细菌还有某些特殊结构，如荚膜、鞭毛、纤毛、芽孢等。细菌通常以二等分裂方式繁殖。

多数细菌营寄生或腐生生活，少数自养。其中很多细菌能致病，通常把能引起宿主生病的细菌称为病原菌。如伤寒、痢疾、肺结核等疾病，分别是由伤寒杆菌、痢疾杆菌、结核杆菌所引起的，这些都是病原菌。但是，在这个庞大的家族里，并非都是“损人利己”的，其中有很多细菌能够给人类带来好处，如细菌可以用来生产味精、腌制泡菜、生产菌肥、净化废水以及在自然界物质循环中的巨大作用等等。随着对细菌的深入研究，人们将会更多地控制病原菌，更好地利用那些具有“奇异本领”的、有益于人类的细菌，使它

们充分发挥作用。这就必须了解细菌生长繁殖所需条件，根据不同的细菌，分别给予满足或控制。

细菌在什么环境条件下生长繁殖得更快呢？

一、充足的营养。有充足的营养来源，细菌才能生长繁殖。

二、合适的酸碱度。大多数细菌最适酸碱度为中性或弱碱性，即pH7.2—7.6。如果超过这个范围，细菌的生长繁殖和代谢都会受抑制。

三、适宜的温度。各类细菌对温度的要求各不相同，因此，将细菌分为嗜冷菌、嗜温菌、嗜热菌三大类。病原菌在长期进化过程中，已适应于人体环境，均为嗜温菌，在15—40℃范围内都能生长繁殖，但最适温度为37℃，超过最高或最低限度，细菌即停止生长或死亡。

四、必要的气体环境。与细菌生长有关的气体主要是氧气和二氧化碳，按照对氧气的需要，将细菌分为需氧菌、厌氧菌和兼性厌氧菌。应当根据它们对氧气的不同需要，区别对待。

如上所述，只要条件适合，细菌的繁殖速度极快，一般细菌约20分钟分裂一次，即为一代。因此，对有益的细菌，尤其是利用细菌的代谢产物的发酵过程中，必须保证它们获得最适合的生长繁殖条件，使之造福于人类；对病原菌必须控制以上条件，限制它们的生长繁殖乃至杀灭。

病毒有什么特点，由它引起的常见病有哪些

病毒是一类比细菌还小的、非细胞结构的、专性活细胞内寄生的大分子微生物。病毒通常用毫微米（mm）作为测

量其大小的单位，大多数病毒的大小在150毫微米以下，因此，必须借助电子显微镜放大数千倍至数万倍，才能看见，病毒的形态多数呈球形，少数为杆状、砖形和蝌蚪形。

病毒主要是由核酸和蛋白质组成。核酸只有一种类型（DNA或RNA），这是与其它微生物的重要区别。核酸位于病毒颗粒的中央，构成核心，外面由蛋白质构成衣壳。有些病毒的衣壳外，还有一层包膜包绕。核酸是病毒遗传变异和感染性的物质基础。

病毒不具备繁殖所需的结构，必须依赖于宿主细胞而进行复制。脱离宿主便不能进行任何形式的代谢，在体外不具备任何生命特征。

病毒分布极其广泛，据研究证明，病毒可以感染几乎所有的生物，包括微生物、植物、昆虫、鱼类、禽类、哺乳动物和人类，而且往往引起病害。因此，由病毒引起的病害极多。

通常根据宿主范围将病毒分为不同类别，不同病毒有不同宿主，致使宿主产生不同病害。病毒引起的常见病主要有以下几种：

一、动物病毒引起的常见病。动物病毒寄生在人体与动物细胞内，引起人和动物多种疾病。人体常见传染病，如流行性感、水痘、麻疹、腮腺炎、流行性乙型脑炎等均由病毒引起；家畜家禽常见病，如口蹄疫、猪瘟、牛瘟和家禽的痘病等也都是动物病毒引起的。这些疾病不仅传染性高，而且流行甚广，有的目前还不能有效地控制。

二、植物病毒引起的常见病。大多数种子植物均有病毒病害，致使许多重要经济作物遭受严重损失，如烟、草、花、叶

病、番茄丛矮病、水稻矮缩病、马铃薯退化病等，造成大量减产。

三、微生物病毒引起的病害。细菌是微生物中最早发现有病毒的（细菌病毒称为噬菌体），细菌被病毒感染后，一般表现为细胞裂解。使利用细菌、放线菌生产的发酵工业，如谷氨酸、抗生素发酵生产过程中，常遭受噬菌体危害，造成菌体裂解以致不能积累发酵产物，成为微生物发酵工业中的大敌。

空气与人体健康有什么关系

从某种意义上讲，空气比水和食物更重要。人二、三十天不吃饭，五天不喝水，尚能生存，但是一分钟不呼吸就会憋得难受，5分钟不呼吸就会死亡。

空气是多种气体的混合物，在清洁的新鲜空气中氮含量最多，约占总容积的78.09%，其次是氧，约占20.95%，此外还有微量的二氧化碳、氩、氢、氦、氟、臭氧等气体。在人类的生活和生产活动中，向大气中排入大量粉尘、硫化物、氮化物、氧化物、卤化物和有机化合物，据估计，全世界每年要向大气排放一亿吨粉尘，一亿五千万吨二氧化碳和两亿吨一氧化碳，使我们周围的空气受到了污染。

一个人在安静时，每分钟约吸入0.5升氧气，当大气含氧量低至15%时，人就会感到呼吸困难，当低至8%以下时就会危及生命。二氧化碳虽然无毒，但浓度过高也会影响健康。清洁空气中约含二氧化碳0.04%，当含量达2%时，人就会头痛、脉缓、血压升高；含量高达10%时，人就会意识消失，甚至呼吸麻痹而死亡。一氧化碳的毒性是人们所熟