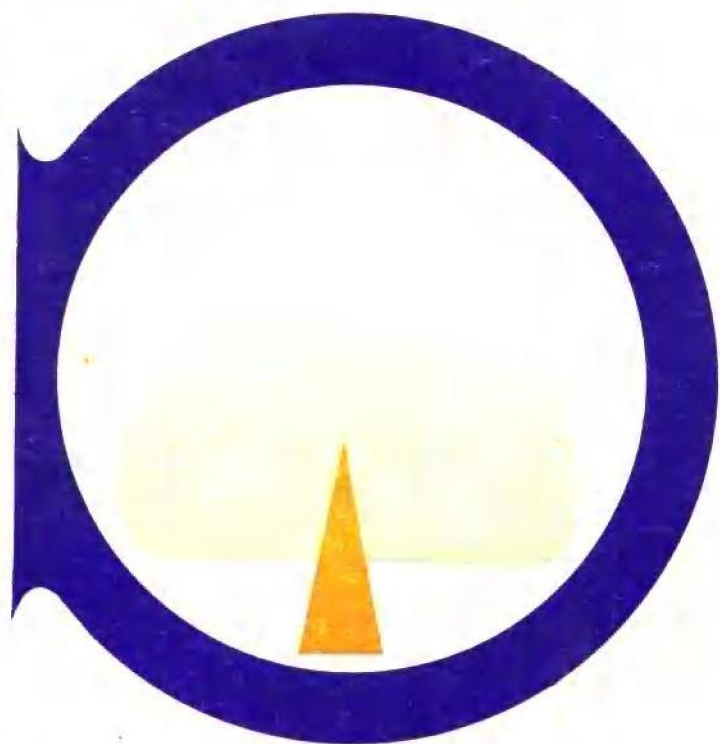


SHENGJIANKANGXIAOZHISHI



实用健康 小知识

成大权 编写

实用健康小知识

成大权 编写

山西科学教育出版社

实用健康小知识

成大权 编写

*

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 4.375 字数: 73.2千字

1987年9月第1版 1987年9月太原第1次印刷

印数: 1—15000册

*

ISBN 7-5377-0009-5

R·3 定价: 1.20元

前 言

为了普及医学卫生知识，我编写了这本《实用健康小知识》。因为我搞了几十年临床，每天接触大量的病人，因此，一方面，我想用通俗的语言介绍与人们息息相关的卫生知识，另一方面，也想把我平时临证行之有效的处方介绍给读者。我深知大家都很忙，因此我力求文章短小精悍，开门见山，把知识性，实用性统一起来，使初中以上文化程度的读者均可阅读。对于医务工作者提高临床疗效，也想起点帮助作用。当然，这些都是我自己主观愿望，未必能如愿以偿。因此，我很希望能听到批评意见。

作者

目 录

人为什么要打喷嚏·····	(1)
一个喷嚏的危害·····	(2)
口罩只防病 防寒不可用·····	(3)
病从手上来·····	(4)
不要和感冒病人握手·····	(6)
漫谈口臭·····	(7)
饮酒过量 损害健康·····	(8)
警惕室内污染·····	(10)
大家维护影剧院卫生·····	(11)
人怎样才能健康长寿·····	(13)
大脑疲劳能解除·····	(14)
讨厌的呼噜 有害于健康·····	(16)
口渴的奥秘·····	(18)
喝水过量也会中毒·····	(19)
发烧病人应多喝开水·····	(21)
在青少年中应提倡戒烟·····	(22)

人为什么会咳嗽.....	(23)
咳嗽不宜急于止咳.....	(25)
不要轻视伤风感冒.....	(26)
感冒也会上吐下泻.....	(27)
迎风流泪也是病.....	(28)
“夜盲”是怎么回事.....	(30)
你睡觉流口水吗.....	(31)
“梦游”是怎么回事.....	(32)
“梅核气”是一种什么病.....	(34)
鼻腔为什么容易出血.....	(35)
不可小看蛔虫的危害.....	(37)
蛔虫为啥打不下来.....	(38)
扁桃体为啥会发炎.....	(41)
盛夏话中暑 (对话)	(42)
秋燥时节话咽炎.....	(43)
煤气中毒的防治.....	(44)
小儿抽风 父母咋办.....	(45)
小儿不食 父母担忧.....	(46)
慎防小儿腹泻.....	(47)
小儿为什么会流口水.....	(49)
婴幼儿打嗝是怎么回事.....	(50)

冬春话流脑 (对话)	(51)
怎样预防流感 (对话)	(53)
防治高温中暑的简易方法	(55)
体虚感冒怎样治疗	(56)
气虚头痛 补中求治	(58)
中医对高血压的治疗	(60)
怎样防治腮腺炎	(62)
中医怎样治疗扁桃体炎	(64)
怎样治疗牙痛	(65)
中医治胃痛	(68)
分辨虚实治伤食	(69)
分辨寒热治吐泻	(71)
治打嗝需辨寒热虚实	(72)
中医治腹痛	(74)
切莫忽视胆结石	(78)
分辨阴阳治黄疸	(79)
怎样治疗腹泻	(81)
五更泄泻有妙方	(83)
夏秋季节话痢疾 (对话)	(84)
脱肛的中医治疗	(86)
中医谈肾虚	(87)

中医对淋证的治疗·····	(89)
审病求因治阳痿·····	(92)
中医怎样治“健忘”·····	(94)
分辨阴阳治盗汗·····	(95)
辨证分型治咳嗽·····	(96)
慢性支气管炎的冬病夏治·····	(100)
怎样治疗哮喘·····	(101)
小儿气管炎分期治疗好·····	(103)
小儿脱肛防治有方·····	(105)
中医治疗产后发热·····	(106)
乳汁不下有妙方·····	(108)
更年期也必须重视避孕·····	(109)
浅谈青壮年脱发·····	(110)
少年白头怎样治疗·····	(111)
头风白屑怎样治·····	(113)
牛皮癣怎样治疗·····	(114)
令人苦恼的酒糟鼻·····	(115)
浅谈痔疮·····	(116)
怎样防治冻疮·····	(118)
“落枕”的防治·····	(119)
吃补药有益无害吗·····	(120)

正确服用感冒药.....	(122)
使用口服避孕药应注意什么.....	(123)
长期服用避孕药没有后遗症.....	(125)
黄连生用止痢好.....	(126)

人为什么要打喷嚏

打喷嚏是人的鼻腔粘膜受到外界各种因素刺激时，通过神经系统，形成的一种防御动作——喷嚏反射。其表现先深深吸气，然后在舌头压向软腭的情况下，进行有力而迅速的呼气，以便将呼吸道中的细菌和其他刺激物随着气流喷出体外，这就是打喷嚏。

人的鼻腔感觉非常敏锐，在鼻腔粘膜里，有着丰富的神经末梢感觉器，它与中枢神经有着密切的联系。当鼻腔粘膜受到外界细菌、病毒侵入，闻到刺激性气体，吸入了灰尘异物，接触了某种过敏原的刺激时，都可引起喷嚏反射。

打喷嚏的生理意义是：排出上呼吸道中的细菌病毒，异物和刺激物。对本人来说有清洁和保护机体的作用；在病理情况下：若遇到病人打喷嚏，就说明病毒已侵犯了上呼吸道。如感冒、流感等呼吸道传染病初期，由于鼻腔粘膜受到病菌病毒的刺激，必然会引起喷嚏反射。其临床意义是：鼻腔粘膜受到刺激后所引起防御机能的动作。可防止吸入并排出呼吸道的细菌和刺激物，以保持呼吸道通畅，避免机体受到细菌、病毒和其他刺

激物的进一步侵袭。

打喷嚏虽然是一种生理现象，但也要注意卫生，在感冒或其它呼吸道传染病早期，可通过打喷嚏把病毒、病菌散布到空气中传播疾病，所以打喷嚏时，最好用手绢捂住鼻子，不要对着别人打喷嚏。

一个喷嚏的危害

喷嚏，是由多种因素刺激所引起的一种神经反射性动作。它虽然是人们日常生活中的一件平常小事，但如果当你在人稠广众面前打喷嚏，周围的人就会责怪你没有礼貌。其实，当众打喷嚏不仅仅是不礼貌，而且是很不卫生，不文明的坏习惯。

打喷嚏可以散播病菌，危害人们的健康。我们知道，人的鼻孔是细菌聚集最稠密的地方。有人统计，打一个喷嚏能喷射出1万~2万个飞沫小点，可排细菌达8500余万。一个喷嚏要比咳嗽的排菌率高达几十倍，这些虽然并非完全是致病菌，但其数目，也够惊人了。喷嚏喷射出去的飞沫，平均射程可达4米，而且有的要在空气中飘浮停留几个小时。所以打喷嚏所排出的各种病菌，会造成大面积的空气污染。是呼吸道传染病的传播

途径之一。

如果不讲公德，到处随便打喷嚏，会引起传染病的流行。特别是患有严重的呼吸道传染病人，如麻疹、白喉、百日咳、流脑、流感、肺结核等病人，则后果更加严重。因此，患呼吸道传染病的人，外出应戴上口罩。当然，自己要想忍住不打喷嚏是不可能的。但当在课堂上、会场里、餐桌上、影剧院等公共场所，要打喷嚏时，应立即避开人群，最好用手帕将口、鼻捂起来，以减少飞沫的喷出。

口罩只防病 防寒不可用

时值冬令，戴口罩的人渐渐多起来了。口罩能将吸入肺部的空气得到简单的过滤，有着防止毒物、尘埃、病菌、病毒吸入呼吸道的作用。如四层纱布的口罩，可阻挡90—94%的细菌，而六层纱布的口罩，可阻挡97%的细菌，因此，戴口罩不仅仅为了避免细菌、病毒经呼吸道传染给自己，同时还为了避免自己口鼻喉中的细菌、病毒通过谈话，咳嗽，打喷嚏传给别人。所以口罩在预防呼吸道传染病中起着重要的防护作用。

但是秋末冬初，天刚有些凉，常见到一些人就捂个

大口罩来防寒，以为这样就可以减少冷空气刺激，不会得感冒。其实这是没有科学道理的。在人的鼻腔里有一层粘膜，其粘膜上边有许多海绵状的血管网，使血液循环非常旺盛，随时为吸进的冷空气加温。同时，弯弯曲曲的呼吸管道中，如咽喉、气管、支气管等内的粘膜也在为冷空气加温。因此，当冷空气吸入肺部时，温度已接近体温了。所以冷空气不仅不会刺激肺部，反而可以增强人体对寒冷的适应能力和耐寒能力，可以减少疾病的发生。

为了预防呼吸道传染病和有害气体对人体的侵犯，在呼吸道传染病流行期，以及在粉尘作业和毒物环境中工作的时候，一定要戴口罩。口罩最适宜的厚度是四至五层纱布，太薄了预防效果差。戴的时候，必须里外分清，不要交换着戴。口罩要勤洗勤换，一般连续戴5小时左右就应更换一次，换下的口罩，要及时煮沸消毒，并用肥皂洗净，晒干，包好备用。

病从手上来

手是人体最重要、最灵巧的运动器官，人类的一切物质财富和文明，都是靠勤劳的双手创造的。但是手很

容易被细菌和病毒污染，这样不洁净的双手会把细菌和病毒通过食物、食具送进嘴里，即病从口入，致使人染患许多疾病。

据手头资料查阅，在没有洗干净的手上，常带有许多许多的细菌，少则四万多，多则四十余万。特别是手指甲缝里的污垢，常窝藏三十余种细菌。仅仅一克重的甲垢中就藏有近四十万个细菌，还夹杂着寄生虫卵和病毒，有的可查到大肠杆菌和痢疾杆菌。这些病菌就可通过手送进口里。如果吃下的细菌和病毒为数不多，可被唾液和胃酸杀灭，不会使人得病。如果病毒、细菌数量多了，人的抵抗能力又差，就容易得病。如甲型肝炎、伤寒、痢疾、肠炎、小儿麻痹和寄生虫病等。都是通过手沾染上病毒和细菌，再沾染到食具或食物上而造成传染的。

手在人的生活和工作中时刻离不了它。所以手的污染机会很多。如坐车抓扶手、开门拉把手和打电话握话筒等等，这些东西都难免有病人的手摸过，病菌就这样在人群中传来传去。尤其是点钞票，用手指在舌头或嘴边沾唾沫等，会使细菌和病毒乘机入口。

因此，饭前便后要洗手，经常勤剪指甲，是防止病从口入的有效方法。特别要教育孩子们不要抓土玩耍，更不要把玩具含在嘴里，不舔手指头。养成讲卫生、爱清洁的良好习惯，把好“病从手上来”的这一关。

不要和感冒病人握手

人们平日相见、迎送宾朋以及各种交往场合，都已习惯握手，表示亲热、友好。但握手也存在一些弊病。手可以说无所不摸，很容易被细菌、病毒所污染。因此，它是传染各种疾病的重要途径。

感冒是呼吸道传染病，这已是人所共知的了。预防感冒除了注意呼吸道传染外，手的直接接触是传播感冒的另一种不可忽视的途径。因为感冒大多是由病毒所引起，而病毒的种类又主要是“鼻病毒”。感染了“鼻病毒”而患感冒的病人，其病毒主要存在于鼻腔粘液里，主要症状有鼻塞不通、鼻涕量特殊增多，经常自觉不自觉地用手接触鼻部、摸鼻子，手上就会沾染大量的病毒，而再与易感冒者握手，就会将病毒直接传递给易感者，而易感者如再自觉不自觉地摸鼻子，就很容易发病了。

所以预防感冒，除防止呼吸道传染外，还要把好“病从手入”这一关，患者和健康人都要养成经常洗手的良好习惯。不随使用手触摸自己的鼻子，更不要和感冒病人握手。这样我们就能阻止了感冒的一种重要传播途

径——“病从手入”。

漫 谈 口 臭

有的人在说话时，从嘴里喷出一种令人难闻的臭味，这叫做口臭。

口臭多数是由于口腔本身的疾病所引起的，常见的是龋齿。因为在龋齿深洞里经常遗留许多食物残渣，特别是糖类的东西，因口腔内细菌的作用，使这些残渣腐败发酵，就会散发出臭味来。有的人患了牙周炎，牙齿经常充血肿胀，甚至溃烂、流脓，或患扁桃体炎、口腔炎、口腔溃疡等，也会在说话时发出臭味。胃和十二指肠溃疡等疾病也可产生各种不同的口臭。这些疾病治愈后，口臭也会自然消失。此外吃葱、蒜、韭菜、辣椒、吸烟、喝酒以及装配假牙的人，如不及时漱口刷牙，使存在牙缝里的食物残渣腐败变质，也会发生暂时性的口臭。

消除口臭，必须养成良好的口腔卫生习惯，只要早晚常刷牙，饭后必漱口，就会消除暂时性的口臭。对于因疾病引起的口臭，首先要请医生检查诊断，弄清口臭的原因，如属口腔疾病和全身性疾病引起的口臭，要及

时治疗。当疾病治愈后，口臭也会随之而消失。另外还要多吃蔬菜、水果，少吃生葱、大蒜、辣椒，少吸烟喝酒。也可用鲜芦根40克、防风10克、冰糖适量水煎，日服三次，一日服完，连服数日。若有脾胃湿热者，用当归12克、川芎6克、生地30克、连翘12克、防风12克、荆芥6克、白芷6克、羌活4克、黄芩12克、栀子9克、枳壳10克，早晚水煎空腹服，日服二次。

饮酒过量 损害健康

美酒飘香歌声飞，千杯万盏也不醉。这是形容人在大喜大庆之时，畅怀痛饮，兴高采烈的表现。酒是进行交往加深友谊的手段，俗话说：“无酒不成礼”，不论国宾还是家客都以美酒佳肴招待。人们在悲伤忧愁之时，也要饮酒，所谓饮酒解愁。所以酒是日常生活中不可缺少的佳品之一。

饮酒与健康的关系，在祖国医学书籍上早有记载，如我国明朝杰出的医药学家李时珍在《本草纲目》中说：“少饮则和血行气，壮神御寒，消怨遗兴；痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火”。

众所周知，各种酒类都含有不同浓度的酒精，而酒