

日常生活与肝炎预防

北京第一传染病医院

吴怡军

原子能出版社

内 容 简 介

众所周知，病毒性肝炎现已成为人类健康之大敌。肝炎疾病的流行以及对人类社会带来的危害是触目惊心的。国家为了控制肝炎的危害，保护人民健康，年年花费巨资；人们为了防止肝炎的侵袭更是道道设防。机关、部队、工厂、农村、学校、乃至每个家庭都在抵御肝炎，拒肝炎于门外。

本书向读者介绍科学的预防肝炎方法。书中对肝炎及肠道传染病的隔离与消毒，从理论和实践的结合上做了深入浅出的阐述。

本书另一个目的是向读者推荐一种新的肝炎病毒消毒液——“84”肝炎洗消毒液。本品为高效、速效、广谱、无毒、去污力强的新型洗消毒液。书中对它的作用特点，使用方法作了详细的介绍。

本书可作为家庭预防肝炎的卫生顾问，亦可供广大卫生保健人员，机关、部队、工厂、农村的广大群众以及托幼机构、各大宾馆、饭店、食堂、浴室、理发馆的工作人员参考。还可作为中小学校卫生宣传教材。

日常生活与肝炎预防

北京第一传染病医院

吴怡军

原子能出版社出版

(北京2108信箱)

北京通县长城印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行·新华书店经售

☆

开本 787×1092 $1/32$ ·印张 4.625·字数 98 千字

1985年11月第一版·1985年11月第一次印刷

印数 1—46,400·统一书号:15175·698

定价: 0.98 元

目 录

编者的话.....	(I)
第一章 学点微生物知识.....	(1)
一、什么叫消毒.....	(2)
二、致病微生物的种类.....	(3)
三、微生物的抵抗力.....	(6)
四、什么叫“传染”和“传染病”.....	(8)
五、什么叫“传染源”和“带菌(毒)者”.....	(9)
六、传染途径.....	(10)
七、患传染病为什么要进行隔离.....	(12)
八、消毒方法的种类.....	(13)
第二章 病毒性肝炎简介.....	(18)
一、为什么说肝炎病毒最顽固.....	(18)
二、病毒性肝炎是怎样传染的.....	(22)
三、肝脏有哪些功能.....	(26)
四、患了黄疸型肝炎有哪些表现.....	(28)
五、哪些肝炎病人具有传染性.....	(30)
六、乙型肝炎表面抗原有何意义.....	(32)
七、检测“e”抗原和DNA多聚酶有何意义.....	(34)
八、检测乙型肝炎核心抗体有何意义.....	(35)
九、多长时间复查一次“肝功能”和“澳抗”.....	(37)
十、常用的肝功能化验项目.....	(38)
十一、“澳抗”阳性患者怎样正确对待恋爱、 婚姻和生育.....	(40)

十二、肝炎病人在日常生活中应注意什么	(43)
十三、肝炎病人为什么应注意合理用药	(44)
十四、预防乙型肝炎的主要手段—— 乙型肝炎疫苗	(46)
十五、什么叫肝炎防治中的“五早”	(47)
第三章 一种最新高效的病毒性肝炎洗消药物	(49)
一、常用的化学消毒药	(49)
二、为什么说“84”肝炎洗消毒液是一种高效、 速效、广谱、无毒的新型洗消毒液	(54)
三、“84”肝炎洗消毒液应用于餐具消毒及 瓜果蔬菜洗涤的安全性	(58)
四、为什么说“84”肝炎洗消毒液是一种去污力强、 经济、简便的理想洗消毒液	(60)
五、“84”肝炎洗消毒液的使用方法及有效氯 简易测定方法	(61)
第四章 防治肝炎应注意的衣食住行问题	(65)
一、预防肝炎等肠道传染病的家庭隔离要点	(65)
1. 肝炎病人的隔离要点	(66)
2. 伤寒病人的表现及预防	(68)
3. 痢疾的传播及防治	(69)
4. 严防霍乱的传入	(70)
5. 注意预防秋季腹泻	(72)
6. 小儿麻痹症的预防	(73)
二、注意日常生活中病原微生物的污染	(73)
1. 陪伴或探视传染病病人应注意什么	(73)
2. 怎样正确地使用口罩	(75)
3. 怎样注意下班回家后的卫生	(77)
4. 给宝宝喂奶前应注意什么	(78)

三、怎样注意手的卫生及消毒	(80)
1. 为什么说生活中手受的污染最严重	(80)
2. 怎样才能把手洗得干净	(83)
3. 怎样进行手的消毒	(85)
四、做好饮食、饮水卫生与餐具消毒	(87)
1. 为什么要大力提倡分餐吃饭	(87)
2. 食具类的消毒方法	(89)
3. 怎样注意厨房卫生和消毒	(91)
4. 电冰箱贮放食品有消毒作用吗	(94)
5. 怎样选购新鲜食品	(94)
6. 怎样预防食物中毒	(97)
7. 怎样做一个合格的炊事员和服务员	(99)
五、饮用水的卫生与消毒	(100)
1. 优质水为健康之本	(100)
2. 介水传染的疾病有哪些	(101)
3. 农村饮用水的一般卫生要求	(102)
4. 怎样沉淀和消毒饮用水	(103)
5. 旅游途中怎样注意饮水卫生	(105)
六、家庭常用物品的合理消毒法	(106)
1. 房屋、墙壁和地面怎样消毒	(106)
2. 怎样利用日光进行消毒	(107)
3. 衣服和卧具(包括被褥)怎样消毒	(109)
4. 书籍、文件、纸币和饭票如何消毒	(110)
5. 浴室里怎样消毒	(111)
6. 理发、美容室用具怎样消毒	(112)
7. 怎样搞好游泳池及游泳时的卫生	(113)
七、环境卫生与健康的关系	(115)
1. 怎样调节病室内的空气	(116)
2. 怎样杀灭家庭常见的虫害	(117)

附录与附图

- 附录 1 常用肝功能试验的正常值及临床意义.....(120)
- 附录 2 农村或家庭防治肝炎中草药验方.....(122)
- 附录 3 肠道常见传染病的潜伏期、隔离期
及接触者检疫期.....(123)
- 附录 4 “84”肝炎洗消毒液使用说明.....(124)
- 附录 5 日常家用消毒剂.....(126)
- 附录 6 家用消毒药物的配制及保管.....(130)
- 附录 7 家用消毒剂中毒简易急救法.....(133)
- 附图 1 未经“84”液处理的乙型肝炎病毒
电镜照片.....(138)
- 附图 2 经“84”液处理后的乙型肝炎病毒
崩解碎片.....(139)

第一章 学点微生物知识

在自然界中，除了我们肉眼能看到的动植物外，还有用光学或电子显微镜放大几百倍、几千倍甚至几万倍才能观察到的微小生物，叫做微生物。微生物种类多、数量大，其中大多数对人类和动植物的生存是有益的和必须的（如用微生物制造菌肥、抗生素、维生素、菌苗，以及在食品工业中的面包发酵、酿酒、制酱），这类微生物称为非病原微生物。只有一部分微生物，可使人或动植物致病或造成食物腐败，称为病原微生物。

微生物的特点是繁殖快、具有多种生命活动类型，它遍布于空气、水、土壤、各种有机物和生物体内或体表，能生活在各种恶劣的环境中。由于微生物难以被人们直接看到，容易使人对微生物丧失警惕，造成疾病的蔓延，因此，人们必须采取各种措施，防范病原微生物可能对人类造成的危害。

我国自古以来就有将水煮开后再饮用的习惯。明代李时珍（1518~1593年）所著《本草纲目》中记载着，病人的衣服进行蒸煮后再穿，就不会传染疾病。可见，我们的祖先很早就研究人传染给人的疾病，即今天的“传染病”。我国早在十六世纪就发明用牛痘预防天花，较英国琴纳发明牛痘还要早100多年。我国对传染病预防隔离以及预防接种积累了丰富经验，对世界医学具有较大的贡献。

十七世纪荷兰人列文虎克用自己制造的显微镜，第一个

揭示了细菌的真面目。1878年德国学者柯霍在细菌的培养、分离和染色等方面的成就，提供了杀灭细菌和预防感染的科学依据，使现代无菌术得到重要发展。

建国以来，在党和政府领导下，传染病的防治工作，取得丰硕成果，消灭了人间鼠疫，基本消灭了性病、新生儿破伤风。由于卫生保健事业日益发达，预防接种免疫水平普遍提高，麻疹、小儿麻痹的发病率也有大幅度下降。通过各国人民的共同努力，全球已于1980年消灭了天花。由于各种疫苗和抗生素的应用，各种细菌性传染病的发病率、病死率均有不同程度的降低。

目前，由于我国国际交往日益增多，旅游事业不断发展和城乡贸易开放等，人口流动频繁而使某些输入性和地方性传染病不断增多，(如病毒性肝炎、流行性出血热、登革热、疟疾；一些过去未引起注意的病毒、细菌、真菌、原虫也有日益增多的趋势；还出现了一些新的病原如肺孢子虫、军团病嗜肺杆菌、弯曲杆菌、轮状病毒、 δ 因子等)。因此，我们必须高度重视“讲究卫生，消灭疾病”，清除那些“不干不净，吃了没病”的陋习，经常学点微生物知识，熟悉和掌握日常消毒、隔离的常识，使我国每个城镇、每个家庭都能生活在清洁、优美、幸福、康乐的环境中，使我们真正成为征服大自然的强者，去主宰自己的美好生活。

一、什么叫消毒

“消毒”一词，人们早已熟悉，但其真实含义，常使人一时难以确切回答。

“消毒”是指杀死病原微生物的方法，用以消毒的药物叫

做“消毒剂”。兼有洗涤、消毒效果的单一物质或混合物质叫“洗消剂”。

“灭菌”是指杀灭物体上的一切病原微生物和非病原微生物、繁殖体和芽胞的方法。这就是说“灭菌”比“消毒”略胜一筹，更加严格。如自来水中可以允许有非致病微生物存在，而注射用的液体中，则要求不留一个活菌、而呈灭菌状态。在学习微生物知识时，首先要把“消毒”与“灭菌”两个专门术语弄清楚，有助于对以下问题的理解。

在日常生活里，经常见到或听到与“消毒”、“灭菌”相近的一些名词，如防腐、杀菌、无菌、污染等。

1. 防腐 是防止或抑制微生物生长繁殖的一种措施，可使物品不致因微生物的活动而腐败变质，如冷库($0\sim 4^{\circ}\text{C}$)可用于防止腐败；用2.5%醋酸或0.2%苯甲酸钠做防腐剂，可保存食品和饮料。

2. 杀菌 这个词常在专指杀灭某种特定微生物时使用。常与消毒及灭菌两词混用。

3. 无菌 是指没有活菌的意思。灭菌的结果是无菌。在医院进行外科手术时，为达到无菌而采取防止微生物进入机体或药品的方法，称为无菌操作或无菌术。

4. 污染 通常是指被微生物沾污的状态，具体是指活的病原微生物或非病原微生物，附着或存在某处而言。但化学物质或放射性物质的沾污也称污染。

二、致病微生物的种类

在自然界中，可以引起人生病的病原微生物约100多种，在这些微生物中主要以细菌、病毒为主，其它还有放线菌、

真菌、螺旋体、立克次氏体、衣原体、支原体等。由细菌引起的疾病叫细菌性疾病，由病毒引起的疾病叫病毒性疾病，如细菌性痢疾、病毒性肝炎（表1）。

表1 主要致病微生物及其所引起的疾病

分类	微生物名称	疾 病	分类	微生物名称	疾 病
细菌	葡萄球菌	化脓性疾病、食物中毒	细菌	肉毒杆菌	肉毒中毒
	链球菌	猩红热、化脓性疾病、风湿热、肾小球肾炎、尿道感染		白喉杆菌	白喉
	肺炎球菌	肺炎等		结核杆菌	结核病
	淋球菌	淋病		麻风杆菌	麻风
	脑膜炎双球菌	流行性脑脊髓膜炎	螺旋体	肠炎弧菌	食物中毒
	伤寒杆菌	伤寒		梅毒螺旋体	梅毒
	副伤寒杆菌	副伤寒		钩端螺旋体	钩端螺旋体病
	痢疾杆菌	细菌性痢疾	立克次氏体	回归热螺旋体	回归热
	霍乱弧菌	霍乱		普氏立克次氏体	斑疹伤寒
	布氏杆菌	布鲁氏菌病	病毒	恙虫病立克次氏体	恙虫病
	鼠疫杆菌	鼠疫		流感病毒	流感
	土拉热杆菌	野兔热		麻疹病毒	麻疹
	百日咳杆菌	百日咳		腮腺炎病毒	流行性腮腺炎
	破伤风杆菌	破伤风		脊髓灰质炎病毒	急性脊髓灰质炎
	炭疽杆菌	炭疽		甲型肝炎病毒	甲型肝炎
真菌	魏氏产气荚膜杆菌	气性坏疽、泌尿系感染、食物中毒		乙型肝炎病毒	乙型肝炎

续表 1

分类	微生物名称	疾 病	分类	微生物名称	疾 病
病 毒	非甲非乙型 肝炎病毒	非甲非乙型肝炎	支 原 体	肺炎支原体	原发性非典 型肺炎
	狂犬病病毒	狂犬病	原 虫	阿米巴 疟原虫	阿米巴痢疾 疟疾
	乙型脑炎病毒	乙型脑炎		滴虫	滴虫病
	天花病毒	天花	其 他	蛔虫 放线菌 霉	蛔虫症 放线菌病 皮肤病及其它
衣 原 体	沙眼衣原体	沙眼			
	鹦鹉热衣原体	鹦鹉热			

1. **细菌** 是一类单细胞的微生物。大小约1至几微米(μm),经染色处理后,在光镜下,呈蓝色的称为革兰氏阳性菌、呈红色的称为革兰氏阴性菌。依形态可分为球菌、杆菌、弧形或螺形菌等。细菌基本结构有细胞壁、细胞膜、细胞质、细胞核,有的致病性细菌还有特殊的结构,如荚膜、鞭毛、芽胞,它们借助这些“秘密武器”,在自然界各种环境中求得生存,在人群中兴妖作怪(图1)。

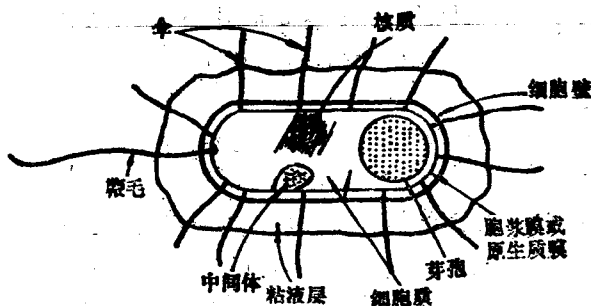


图1 细菌结构模式图

2. 病毒 人们谈到病毒总要色变，主要是它形态最小，又作恶多端，常以纳米(nm)作为测量单位(纳米 = 1/1000 微米)。病毒一般不能独自生活，只能寄生在活细胞内生长增殖，它们的结构比细菌简单得多，根本没有细胞结构，只有一个核酸分子(一种记录遗传密码的物质)，外包一层蛋白质外壳[一类病毒只含一类核酸，或是核糖核酸(RNA)，或是脱氧核糖核酸(DNA)]。

病毒也并非一无是处，二十世纪初，科学家发现病毒能侵入细菌体内，在那里繁殖致使细菌死亡，科学家把它们叫“噬菌体”。人类曾利用减毒的天花病毒，有效的控制了天花的流行。还利用其它一些病毒，制作多种疫苗，来预防多种传染病或预防癌症。

三、微生物的抵抗力

任何生物体都生活在一定的环境中，环境必然对其施加各种影响和作用，这就使生物体本能地形成自我调节和自我稳定的能力，否则就不能生存下去。那么微生物对外界环境究竟具有多大的抵抗能力呢？这要根据各种微生物本身的生物特点来决定，下面主要介绍在各种理化环境中微生物的抵抗力。

1. 温度 病原微生物生长繁殖需要一定的温度，如人体内寄生的病原菌，在37℃情况下最适宜生长繁殖。低温可使病原菌的新陈代谢缓慢，在-40℃仍能存活，表现为一种“冬眠状态”，此时生长繁殖受到抑制，人们利用低温做为一种防腐手段，来保存食物及药品。高温能使微生物蛋白质凝固，故高温能杀灭所有的病原微生物。在医学实践中，常利

用高温手段进行消毒灭菌。平时人们饮用开水，均在 100°C 左右，如果连续煮沸 $15\sim 30$ 分钟，除一部分微生物外，大多数病原微生物是可以被杀灭的。痢疾杆菌在 60°C 下 5 分钟或 100°C 下 1 分钟即可杀灭。但有些能耐高温的病原微生物，如破伤风杆菌和肉毒杆菌可耐受 3 小时煮沸，在 121°C 高压蒸汽下，经 $15\sim 30$ 分钟才可杀死芽胞。

2. 干燥 许多细菌的繁殖体（非芽胞）在空气中干燥时可以死亡，如在玻璃板上涂以大肠杆菌，放在 20°C 左右的室温条件下，使其自然干燥，至次日全部死亡。因为干燥能引起蛋白质的变性和菌体内盐类浓度增高，妨碍细菌生长。人们日常将食品经晒干、烘干、风干等法干燥处理后，水份减少，不适于细菌繁殖，延长了食品的保存时间。孩子们喜欢吃的蜜饯果脯，就是用浓度高的糖浆处理后，使食品中的细菌内水份渗出，而抑制其繁殖，而久存不坏的。在生活中常用的苫布、抹布、案板、毛巾、食具等如果经常保持干燥、则有利于减少微生物的繁殖生长。

3. 氧气 根据细菌对氧气需要的不同，可分为需要者（需氧菌），嫌弃者（厌氧菌）和无所谓者（兼性厌氧菌），多数病原微生物属于兼性厌氧菌，这种菌即使无氧存在也能生长发育，有的还需要较高浓度的二氧化碳才能生长。

4. 渗透压 水是所有生活细胞不可缺少的成分。细菌的新陈代谢都是以水为媒介来进行的。若把细菌放在浓盐水中，则盐通过细菌外壁进入细菌体内，水经外壁向外渗出，使菌体形成一种脱水状态。民间各种盐渍物就是根据这个原理，发挥防腐作用的。引起食物中毒的嗜盐菌，却生来嗜盐，成为一种特殊情况。

5. 酸及碱 细菌生长繁殖需要一定的酸碱度。多数微

生物生存在中性或弱碱性的环境中，个别的细菌在较强碱性的环境中生长良好，对于酸性环境却不适应，如霍乱弧菌，人们在夏季吃凉拌菜时，多用食醋来抑制这种细菌的生长。

6. 光线与射线 光线和射线对微生物的影响，随其性质、强度、波长、作用的距离而不同，必须能使微生物吸收，才能影响微生物的代谢和生长，如紫外线、红外线、 γ 射线等。我们掌握了细菌对外界环境的生存能力后，就可以利用不同的手段去消灭它们。

四、什么叫“传染”和“传染病”

如果把一个人的机体比喻为一个国家，把病原微生物比做入侵的敌人，国家的防卫机构有军队、警察等，人体的防御机构则是免疫系统。一旦有病原微生物侵入，机体内的淋巴系统首当其冲迎战进犯之敌，如果敌强我弱，那么，大脑司令部即要发布动员令，血液中的白血球、吞噬细胞就会召之即来，会同血中补体、球蛋白、干扰素等，将来犯之敌聚歼。敌人从外部入侵国境之内的过程，在军事上叫“入侵”，病原微生物侵入到人体的过程，在医学上就叫“传染”或“感染”。

致病微生物是引起机体感染的外因，人接触病原体后是否发病，常取决于人体的抵抗力(免疫系统功能)的高低、病原微生物毒力的大小及感染源数量的多少，此外，与人体所处的环境也有关系。因此，机体是否发病取决于人体对病原微生物的反应，其表现出的结果也不尽相同。例如当流行性脑脊髓膜炎双球菌侵入人体时，有些人发病了，出现了头痛、呕吐、发烧等临床症状。但是，更多的人并没有得病。他们是不是没有接触到病原体呢？不是，在这种病流行时，可以

从许多正常人的咽喉中查出这种细菌来，虽然已经接触了细菌，只因这些人身体抵抗力较强，所以没有生病，或仅出现极轻微的症状，这种情况在医学上叫做“隐性感染”。又如痢疾杆菌，经口进入人体，由于夏季人的胃酸稀薄未能将其杀灭，突破了胃酸防线，而进入肠道并在肠道中大量繁殖，产生毒素，使人得了“细菌性痢疾”，这种由病原微生物所引起的疾病叫“传染病”。另外一种情况是病原微生物，侵入人体后暂不发病，又未得到彻底清除，在机体内潜伏下来，一旦人在疲劳、饥饿，人体抵抗力降低时，就大量繁殖，使人发病，此种情况叫“潜伏性感染”。

五、什么叫“传染源” 和“带菌（毒）者”

1. **传染源** 是指受感染的人和动物。病原体能在这些人和动物体内生长繁殖，并通过一种或多种途径排出体外，因而可成为播散病原体的来源。如伤寒病人或带菌者，排出的粪便中含有大量的伤寒杆菌，可继续污染水源和食品，造成疾病流行。

2. **带菌者（带毒者）** 凡是身体里带有致病性细菌，而又没有发病的人都叫“带菌者”。身体里带有致病性病毒，而又没有发病的人叫“带毒者”。带菌（毒）者有两种情况：一种是病后带菌状态，主要是治疗不够彻底，虽然自觉病状已好转，身体某一组织器官仍然存留一些病菌，而且经常向外界排放，污染环境。另一种情况是病菌侵入人体后，长期生长繁殖，但由于身体抵抗力较强，而无明显症状，这种人叫做“健康带菌（毒）者”。这两种情况的带菌（毒）者很多。

如痢疾，伤寒，肝炎等的带菌（毒）者是多种肠道传染病的传染源，也是最难控制、危害性最大的传染源（表2）。

为了预防传染病就要彻底隔离治疗好患者，经常搜索发现带菌者给予治疗，以免把病原体传开危害别人的健康。

表 2 不同职业的重要微生物携带情况

职 业	微 生 物
医生、护士、保健护士、防疫人员、针灸师、按摩师、化验员	所有的致病微生物
食品制造、加工业及饮食行业、饭店、餐馆、饭馆、小吃店、冷饮店、小吃摊、各单位的食堂	葡萄球菌、链球菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、痢疾杆菌、副霍乱弧菌、结核杆菌、布氏杆菌、土拉热杆菌、肠炎弧菌、滴虫、阿米巴、蛔虫、霉菌、肝炎病毒等。
公共浴池、游泳池	葡萄球菌、结核杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、副霍乱弧菌、滴虫、腺病毒、肝炎病毒、沙眼衣原体等。
理发馆、美容室	结核杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、沙眼衣原体、白喉杆菌、百日咳杆菌、肝炎病毒等。
各种游艺场所	结核杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、沙眼衣原体、腺病毒、百日咳杆菌、白喉杆菌、流感病毒、肝炎病毒等。
卫生清扫行业	结核杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌、沙眼衣原体、腺病毒、百日咳菌、白喉菌、肝炎病毒

六、传染途径

传染病人或受感染的动物，将病原体通过一定的方式侵

入另一人体，病原体由传染源侵入另一机体的方式称为传染途径，也称作传播途径。常见的传播途径有以下四种(表3)：

表3 不同传染途径的各种微生物

传染方式	媒介	疾 病
直接接触 传染	性交、接吻、皮肤接触	淋病、梅毒等性病、病毒性肝炎、 结核病、沙眼、毛滴虫病
飞沫传染	谈话、咳嗽、喷嚏	结核病、肺炎、百日咳、麻疹、流脑、 腮腺炎、猩红热、白喉
经口传染	食品、食具、玩具、喂养等	痢疾、伤寒、副伤寒、肝炎、食物中毒、霍乱、 结核、急性脊髓灰质炎、阿米巴痢疾
昆虫传染	鼠、蚤、虱、蚊、 蝇、恙虫、臭虫	乙脑、斑疹伤寒、鼠疫、恙虫病、 疟疾、肝炎等
经皮传染	污物、泥土	破伤风、气性坏疽、狂犬病、钩端 螺旋体病、肝炎、结核病等

1. 胃肠道传播 胃肠道传染病就是人们常说的“病从口入”，如细菌性痢疾、病毒性肝炎及伤寒的病原体，随着病人的排泄物排出，再直接或间接通过手、食物、水，以至苍蝇等媒介，经口进入消化道，使人得病。

2. 呼吸道传播 呼吸道传染病是借助空气飞沫来传播的，如流行性感冒、麻疹、流行性脑脊髓膜炎。主要传染源来自病人，通过喷嚏、咳嗽，病原体经呼吸道排出体外，悬浮在空气中，别人吸入带病菌的空气就可能发病。

3. 虫媒传播 大多指的是吸血昆虫，通过叮咬、吸血传染的疾病，如蚊子传播疟疾、乙型脑炎，跳蚤传播鼠疫。因此这些昆虫的唾液如含有病原体，则在叮咬、吸血时就会造