

现代生活 与健康



王海云等 选编
人民卫生出版社

现代生活与健康

本书选编者 王海云 邢远翔
张丽虹 李 彬

插 图 孙书杰

人 民 卫 生 出 版 社

责任编辑 孙元培
封面设计 王杏云

现代生活与健康

王海云 等 选编

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 6 $\frac{1}{2}$ 印张 142千字
1988年1月第1版 1988年1月第1版第1次印刷
印数: 00,001—30,800

ISBN 7-117-00525-4/R·526 定价: 1.10元

统一书号: 14048·5633

〔科技新书目161 — 61〕

封面设计：吴建群



ISBN 7-5050-0379-8 / R • 05

定价：1.45元



目 录

文明生活

“健康充电”	(1)
我们不想做“胖墩儿”或“小豆芽”	(4)
救救耳朵	(6)
愿人人同幽默结伴	(8)
从传统的坐椅中解脱出来	(10)
您居室的色彩得当吗?	(11)
鼻梁上的健与美	(15)
创造良好的“光”环境	(16)
扫帚与抹布的悄悄话	(18)
谈“生活方式癌”	(20)
哪些人不宜化妆	(22)
坐有坐的难处	(23)
体疗——关节炎病人生活的必需	(24)
请您在音乐的伴奏下锻炼	(26)
从请回“狼医生”谈起	(28)
不要自酿苦酒——谈恋爱与身心疾病	(29)
青少年要靠自己保护眼睛	(31)
“过滤嘴”的烦恼	(33)
体育锻炼不光是城里人的事	(34)
气候——心功能的晴雨表	(35)
电子游戏与腱鞘炎	(37)

衣着·仪表·心灵美	(38)
迪斯科——一种家庭保健操	(39)
劳与逸的学问	(41)
乐音与噪声	(43)
赏花有益于健康	(45)
现代生活节奏中的紧张与放松	(48)
化妆品皮炎种种	(50)
拇趾畸形——到鞋跟上去寻找原因	(52)
文明退化病——儿童溺爱综合征	(54)
太阳不照临 医生常进门	(56)
灯光下的生命	(57)
让体育进入医院	(58)
疗养佳地何处觅	(59)
胖与瘦，谁优谁劣？	(61)
“星期天保健”不容忽视	(62)
从背上发痒谈衣服静电	(64)
爱画吧！祝您健康	(65)
评足品履	(66)
幼儿园儿童的“礼拜一病”	(68)
“电视食品”利弊谈	(69)
不要依赖药物牙膏	(70)
当心孩子误饮洗涤剂	(71)
穿牛仔裤要注意卫生	(72)
欣赏音乐要注意“悦耳”	(73)
不宜骑摩托车的人	(75)
处理垃圾有妙法	(77)
舞会上，病菌在悄悄地传播	(78)

从细微之处保健康——谈洗脚水的温度	(79)
空调器为什么能使人舒适	(80)
怎样选择浴场	(82)
“人生一乐”的卫生	(83)
用手纸的学问	(84)

现代生活与防病

菜花深处	(86)
“例行公事”出麻烦	(88)
现代文明与龋病	(90)
农民兄弟，请您戴上口罩	(91)
切勿“以喜压邪”	(92)
“吹翳子”吹瞎了张大娘的眼	(94)
切莫饮鸩止渴	(95)
人长两只眼睛的奥秘	(97)
你患了神经衰弱吗？请再复查一次	(99)
生命的闪电式悲剧	(100)
为啥脑力劳动者易患神经衰弱	(101)
不良习惯有损面容美	(103)
不要让糖尿病夺去光明	(104)
写在噩耗传来之后——谈谈如何服用补药	(105)
易受灾难的前列腺	(107)
热血、生命、心灵	(108)
心肌炎病人怎样安排生活	(110)
人体内的“第三者”	(111)
医生当了“红娘”	(113)
奇妙的耳廓	(115)

奇妙的“开水大夫”	(116)
失眠、焦虑和神经衰弱	(118)
乘人之危的厌氧菌	(119)
现代生活与眩晕	(121)
警惕获得性免疫缺损综合征东传	(122)
用细菌修补皮肤	(124)
让肛门“服”药	(125)
牙齿，与特种钢媲美	(127)
“十聋九不哑”——谈聋儿的语言康复训练	(128)
畸形儿王国巡查记	(129)
让心理疗法走进每一个家庭	(132)
航天技术——人类健康的明天	(133)
蟑螂的内心独白	(135)
疾病来自千里之外.....——书、信与疾病传播	(137)
一叠包痰纸	(138)

饮食科学

我的小传——甘油三酯自述	(140)
就餐交响曲	(141)
世界范围内的四大营养问题	(143)
晚餐桌上争短长	(146)
电冰箱并非“消毒箱”	(147)
请多吃纤维素丰富的食物	(149)
不可小看微量元素锌	(151)
当心假“沸”豆浆肇事	(153)
胖起来容易瘦下来难	(154)
古坛冷酿泡菜香	(156)

素食的辨证法·····	(158)
二婶没有享福的命吗·····	(160)
营养过剩同样降低抵抗力·····	(161)
人和鸡蛋·····	(162)
医食同源话大豆·····	(163)
课间加餐加什么·····	(165)
好客的女主人怎么感到委屈·····	(166)
身穿五颜六色，内有毒汁万千·····	(168)
克山病的克星——硒·····	(169)
食物能传播哪些寄生虫病·····	(171)
莫为蛙肉香，吃后要遭殃·····	(173)
维生素C，现代生活的骄子·····	(174)
一个孝顺媳妇的故事·····	(176)
甜蜜的隐患——糖·····	(178)
佳肴良药有蜗牛·····	(180)
微型“营养库”——花粉·····	(182)

住 宅 卫 生

请当阳台“农夫”·····	(184)
建设生态型的农家乐园·····	(186)
农村建房要注意适用性·····	(188)
住宅卫生要讲究，多方配合是关键·····	(190)
冬暖夏凉数窑洞·····	(191)
建房要选“风水地”·····	(192)
“农家乐”——北方农村住宅设计琐谈·····	(194)
农村住宅建设要有利于健康·····	(195)
农村建新居，勿忘沼气池·····	(197)
新村镇建设“水”当头·····	(199)
理想的农村供水设施——压力罐式自来水·····	(200)

文明生活

“健康充电”

周冠虹

在日本科学城筑波的万国博览会入口处，有一块醒目的广告——一个人正在喝饮料，上面写着“为您充电”的字句。这是指“健康充电”。

什么叫“健康充电”？市场上有一类可以充电的蓄电池，当电耗大半后，只要再次给蓄电池充电，就能继续发出电能，给人以光和热。人体好比电池的耗电一样，也需要经常和及时地充电，以补充和积蓄机体的能量，达到保持和增进健康的目的。从生理角度看，人的机体每天每时都在消耗能量，同时每天也不断补充各种营养素以提供生命活力的需要。“健康充电”的提法能告诫人们要爱惜和保护自己的身体健康，学会自我保养，懂得养身之道。

“健康充电”的含义要比健康投资更为充实而广泛。为了健康投资而加强营养、改善环境，提高医疗保健设施等都是十分必要的，但它们毕竟只是依靠外界努力而获取健康的一个方面，而“健康充电”不仅包含了健康投资，还包括了人体内在涵养和潜力的增强。通俗地讲，就是人体自身免疫力的提高，精力和体力的积蓄和再生。“健康充电”意味着不能等到电能消耗殆尽时才想到充电，那为时太晚。譬如不能劳累过度才休息，饥饿尤甚才进食，病情加重才治疗，而是在

此以前就要采取充电措施，如定时进食和补充营养，生活要有劳有逸，避免过度疲劳，病应早防早治而不能拖到严重时才去治疗。

一般讲可以通过六种形式进行“健康充电”，即饮食和营养，休息和睡眠，体育和锻炼，精神和情绪，娱乐和环境，调理和养护等。

注意营养的摄取和饮食的合理调配是“健康充电”的主要“电源”。人体器官的功能和细胞的正常代谢都依赖于必需的营养，缺乏营养使人衰老憔悴，导致种种疾病。营养过剩使人肥胖，容易并发高血压、冠心病、糖尿病和动脉硬化等。营养摄取必须足够但又不能超量，强调根据个人生理需要特点的“个性营养”，并通过合适的饮食而获得营养充电，如饮食多样化，既要保证身体需要的基本能量，如五谷类、适当的油脂和糖类，又要补充如瓜果蔬菜、黄豆、鱼、肉、蛋、牛奶等保护性饮食。

睡眠和休息使大脑及机体处于休息和恢复状态，能消除疲劳而重新获得精力和体力。古人说“能眠者，能食，能长寿”；中医把睡眠作为重要的养生方法；美国坦普尔大学防治医学教授罗杰斯认为“睡眠是借助人体内的免疫机制——来自骨髓和淋巴结的保护性物质——打退疾病的残杀和进攻的预防性良药”。人要学会为自己积蓄体力和精力，即使闭目养神片刻，打一个小瞌睡，或伏案工作一小时后稍事休息，都可为自己储蓄力量，这些都是有益的内在的健康蓄电。当然也要防止过多的睡眠，以免导致肥胖，或出现头昏、无力、精神萎靡、懒散等，正如中医指出的“久卧伤气”。重要的是即使睡5~6个小时，只要是有效的睡眠，也能达到“健康充电”的效果。

体育锻炼被誉为最廉价和有效的预防疾病、延缓衰老的健康处方。其实这也是一种增强体质的“健康充电”。它不是依靠外界的补充和输入，而是通过体育锻炼，在消耗能量的同时促进新陈代谢，改善血液循环，增强心血管功能，增大肺活量，加快营养吸收，并通过神经系统作用的加强，提高人体免疫力，达到增强体质和养生防病的效果。只要根据自己的年龄、体力选择任何合适的运动项目，持之以恒，就可以运用体育锻炼达到“健康充电”的目的。

现代医学认为，许多疾病的发生和恶化都与情绪有关。俗话说，“乐观与健康长寿为伴，忧郁同生病短命相随”。大量资料证实：情绪变化可使血压升高，心脏病发作，脑中风发生；长期忧郁、焦虑易致癌，精神愉快，性格开朗者多健康长寿。因此主动地寻求愉快的精神情绪是“电源”之一。要学会情绪的自我控制，要涵养心田，温和达观，心胸开朗，重要的是自我珍重。当您经常处于情绪愉快之中，当您设法转移和抛弃烦恼之时，您就可以获得不可估量的精神上的“健康充电”。

娱乐和环境也是一种寻求和创造健康充电的途径。不论外出旅游，公园散步，还是看一场喜剧，欣赏优美的音乐和舞蹈，都可以消除疲劳，调节精神。至于幽静的环境，宜人的气候，和暖的阳光，新鲜的空气，也会使人心旷神怡，在大自然赐予的空气浴、日光浴中免费地获得“健康充电”。

自我疗养或自我保健也是“健康充电”的有效方式。包括起居有常，饮食有节，劳逸结合等。

人们在“健康充电”的同时，应避免任何对健康有害的过度的“耗电”活动。过度劳累，经常加班加点，突击开夜车而得不到休整或用力过猛、超量运动，做力不从心的体力活动

及暴饮暴食等，都是应避免的。另外，过分的悲伤和焦虑而得不到解除，过度的兴奋和烦躁而不能控制及用脑过度等所谓过度的耗电活动，也不利于身心健康。

我们不想做“胖墩儿”或“小豆芽”

北京市东城区北官厅小学六(1)中队

胖子惹人注目，不少人总是给胖子起个这样那样的外号，什么“小肥猪”“大熊猫”“大狗熊”“胖伢伢”……有的人见到胖子就在他们身后指手画脚，甚至有人用手掐胖子的胳膊，拧他们的耳朵、脸蛋，胖子为此感到很苦恼也很委屈。我们班就有几个全校闻名的大胖子，但也有几个小瘦子。胖子杨波各方面都不错，就因为胖，体育总达标不了，评不上三好学生。瘦子王志明体弱多病，经常上不了课，差点儿留级。

他们胖瘦的原因是什么？我们带着这个问题访问了他们的家长。杨波的奶奶告诉我们，杨波能吃，能睡，平时爱说爱笑，心里没愁事，从不生气。他发胖的原因主要是吃得太多，又不爱运动。王志明的父亲很开朗，他直爽地告诉我们，王志明瘦的主要原因是偏食，遇见可口的饭菜就猛吃；遇见不喜欢吃的东西，就吃得很少甚至不吃。象胡萝卜、鸡蛋啦，青菜、水果呀他都不吃。

为此，中队委员会分了工，对全班同学进行饮食普查。三十四人中，只有四人不挑食。其它同学有不吃鸡蛋、肉的，不吃青菜水果的，不吃豆制品的，什么样的都有。大家都知道了偏食和挑食的害处，所以对中队委员会的号召十分拥护，每个同学都努力争取在较短的时间内练习把自己最不喜欢吃的食物，由勉强吃→自动吃→喜欢吃。如哪位同学在这

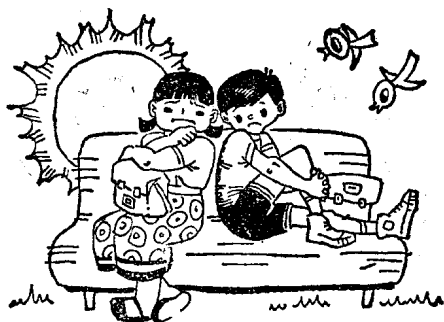


图1 不做“胖墩儿”或“小豆芽”

方面能做出突出成绩，将被评为“不挑食的孩子”。瘦子代跃最不爱吃鸡蛋和胡萝卜，从开展活动以来，他每天都让妈妈给做胡萝卜吃，现在他已经能比较顺利地咽下那看见就恶心的胡萝卜了。王志明吃饭也开始定时定量了，在学校入了伙，跟大家吃一样的饭菜。

我们希望，广大家长支持我们的活动。我们发现，有些作父母的一个劲儿地给孩子吃好的，结果有的同学仅在一个暑假的工夫，就象气吹的一样胖起来。可是也有另外几个同学，他们的父母也尽买好吃的东西，让他们挑着吃，结果使我们的这几位同学越来越瘦。目前，在我们的国家里，“胖墩儿”和“豆芽菜”似的孩子，各处都能见到，这样发展下去后果不堪设想。因此，我们要向爸爸妈妈建议：

不要娇惯我们，不要让我们养成挑食偏食的坏习惯。应督促我们锻炼身体，订出锻炼计划，教育我们从小养成良好的卫生习惯，防止我们变成“胖墩儿”或“小豆芽”。

救救耳朵

杨振华

在我们生存的环境中，充满着各种形式的声音，不管你愿意不愿意，声音总是不断地往你的耳朵里“灌”。这种“耳听八方”的状况，对听觉器官来说，可不是一件值得夸耀的好事情。

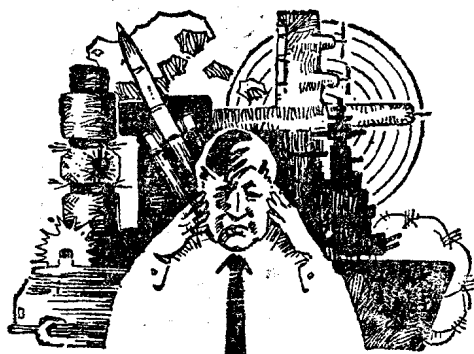


图2 救救耳朵

人的耳朵可以感觉到频率为 $20\sim 20,000$ 赫兹的机械振动，这种振动是以波形在媒介物中传递扩散。所以我们主观上感受的声音，从物理学上来说是一种声波。因为声波的频率不同，振幅有异，所以耳朵所听到的声音也有音调、音强的差别。一般来说，频率高的声波听起来声音是尖细的，反之则为低沉的，而振幅大的声波就比振幅小的声波听起来响得多。因为声波有频率、振幅的不同，加上传递过程中的振动特点的不同，所以人们听到的声音是丰富多彩的。

不管声音有多大的变化，按照它的波形规则可以分为两

类：周期性振动的乐音和杂乱无章的噪音。

当今社会，生产交通乃至家庭生活所产生的声音，不仅有噪音，也有乐音。且声音的强度在日趋增大。

人的耳朵可以听到相当宽广范围的声音强度。从刚能听到的最微弱声音（听阈）到最大的声音（给人耳痛感觉）之间，几乎相差 10^{12} 倍。这种倍数的差异，在声学上用一个专门的单位来计算，这就是分贝。要注意，分贝的大小不是简单的加减，而是一种几何等数。例如，20分贝与0分贝之间，事实上，其强度相差100倍！

如果我们举一些声音例子，也许会有助于了解分贝的意义：低声细语大约是10分贝，撕一张纸的声音约为40分贝，气笛声为90分贝，大炮声则高达120分贝。120分贝是震耳欲聋的声音。0分贝则是刚可闻及的声音，而最适宜的声音是50~60分贝，这相当于普通谈话声。

声音强度越大，接触时间越多，对听觉的损伤越重、越快。此外，这种损伤还与个体敏感性等因素有关系。

噪音对人体的危害，已经为大家所了解，它不仅会使听觉丧失，也会引起头痛、头晕、失眠、多梦、疲乏无力、记忆力减退、注意力分散、心情抑郁、反应迟钝、激动易怒。而且高血压、消化道溃疡、胃炎、视觉功能减低等也与之有关。所以把噪音作为一种公害，严格予以防范是十分必要的。

那么，乐音是否对人体就无害呢？我们知道，近年来有音乐疗法问世。在“音乐药典”中有100多种能使听者情绪稳定的作品可供选择。但是，即使音乐能使人得到心理上安宁、快乐、振奋，也还得强度适宜。另外，虽然从物理学上来说，乐音是和谐的、动听的，而每一个人对其感受并不一

样。

凡是你所不喜欢的音乐、戏曲，同样使你的耳朵处于应激状态，造成供给听觉器官养料、氧气的小血管收缩，这样一来听觉器官就会“挨饿”。长期的营养不良可使听觉器官发生变性和破坏。所以，高音喇叭中一天到晚播放歌曲、音乐或戏剧，同样成为有害的噪音。

那么，有人会说，既然高音喇叭播送音乐是强加于人的声音污染，用耳机听听音乐、戏曲总不妨吧？是的，使用耳机并不影响他人。但是值得注意的是耳机可以获得115分贝之最高音量。如果耳朵长期在如此高的强度刺激下，听觉损伤是显而易见的。所以使用耳机，不管是听音乐、学外语，都不应把声音开得很响。

有人预言，如果现代文明的生活的渣滓——噪音不加控制的话，到本世纪末，我们中许多人会成为聋子。

为了健康，请保持安静吧！

愿人人同幽默结伴

肖 振 华

我们生活中应该有幽默。

幽默，是英文humour的音译，原意指人体内的体液及其所导致的人的气质、脾性。自十六世纪末，英国著名戏剧家琼生将幽默引上了舞台后，似乎幽默从此便落户于文艺园地了。其实，幽默不可为艺术所独占。苏联作家米·普里什文有一句话：“生活中没有哲学还可以对付过去，然而没有幽默则只有愚蠢的人才能生存。”这虽未免尖刻，但不无道理。

幽默给予我们心理上的影响很大，它使生活充满情趣。哪里有幽默，哪里便有活跃的气氛。谁都喜欢与谈吐不俗、