



王歆晖
王美贞 编著

(第一册)



家庭生活中的 为什么

中国食品出版社

家庭生活中的为什么

(第一册)

王歆晖 王美贞 编著

中国食品出版社

内 容 简 介

本书为通俗科普类书籍，它通过问答形式，科学地解释了与家庭生活密切相关的百余个问题，如：“为什么美化庭院有益健康”，“为什么不要刮舌苔”，“为什么孕妇不能坐浴”，“为什么不要用太热的水洗澡”，“为什么近亲结婚生的孩子抗病能力差”，“为什么厌食症要用心理方法矫治”，“为什么高纤维饮食能治疗糖尿病”等，涉及家庭生活的各个方面，具有科学性和知识性，注重实用，文字简明、通俗，适合于初中以上文化程度的广大读者阅读。

家庭生活中的为什么（第一册）

王献晖 王美贞 编 著
傅凤丽 责任编辑

中国食品出版社出版

（北京广安门外湾子）

新华书店北京发行所发行

新城县印刷厂印刷

789 X 1092 32开本 4 印张 89 千字

1988年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数：1—20000册

ISBN 7-80044-245-4 / Z·004

定价：1.55元

目 录

为什么生命在于运动·····	(1)
为什么美化庭院有益健康·····	(2)
为什么冷水洗脸能强身保健·····	(3)
为什么看书时间长了眼睛容易累·····	(4)
为什么有的人会耳鸣·····	(4)
为什么有的人鼻子容易流血·····	(5)
为什么有的人牙齿不白·····	(5)
为什么经常剔牙不好·····	(6)
为什么皮肤常在冬天发痒·····	(7)
为什么有的人身上起红线·····	(8)
为什么要重视面部的疖疮·····	(8)
为什么抽血查病时要空腹·····	(9)
为什么不要刮舌苔·····	(10)
为什么维生素C能抗癌·····	(11)
为什么维生素B ₁₇ 能抗癌·····	(12)
为什么不要自己加大服药剂量·····	(13)
为什么不要常服安眠药·····	(14)
为什么阿斯匹林不能作为常用药·····	(15)
为什么不要乱吃强的松药片·····	(16)
为什么打青、链霉素要做皮试·····	(16)

为什么有的药品要淘汰.....	(17)
为什么针灸能治病.....	(19)
为什么不能小看感冒.....	(20)
为什么感冒时声音嘶哑.....	(21)
为什么小儿感冒时常肚子痛.....	(22)
为什么佝偻病小儿常患感冒等病.....	(22)
为什么哮喘多在夜间发作.....	(23)
为什么发烧后会烂嘴角.....	(24)
为什么会发生“口吃”.....	(24)
为什么感冒时不要唱歌.....	(25)
为什么小儿易得肺炎.....	(26)
为什么孕妇不能坐浴.....	(27)
为什么孕妇易得静脉曲张.....	(27)
为什么有的妇女产后足跟痛.....	(28)
为什么癌症妇女不要给婴儿哺乳.....	(29)
为什么酒后同房会影响后代健康.....	(30)
为什么不要自己随便打胎.....	(30)
为什么孕妇不要用太热的水洗澡.....	(31)
为什么孕妇不宜干重活.....	(32)
为什么要谨防产后中暑.....	(33)
为什么妇女易得肾炎.....	(34)
为什么有的妇女放环后又怀了孕.....	(35)
为什么不能连续做流产.....	(36)
为什么近亲结婚生的孩子抗病能力差.....	(37)
为什么妊娠哺乳期应调离有毒工种.....	(38)
为什么要及早防治不育症.....	(39)

为什么人要眨眼·····	(40)
为什么要谨防眼球内异物·····	(41)
为什么眼睛会失明·····	(42)
为什么“癞皮病会跟玉米跑”·····	(43)
为什么小儿容易出现低烧·····	(44)
为什么要及早注意孩子患青光眼·····	(45)
为什么儿童也会患肿瘤·····	(45)
为什么小孩容易脱肛·····	(47)
为什么新生儿体温不稳定·····	(48)
为什么小儿易盗汗·····	(49)
为什么小儿容易漾奶·····	(50)
为什么新生儿的皮肤会发黄·····	(50)
为什么小儿也会患高血压·····	(51)
为什么小儿易患败血症·····	(52)
为什么小儿会惊厥·····	(53)
为什么不要给小儿滥用退烧药·····	(54)
为什么中医给小儿看病要看指纹·····	(55)
为什么婴儿不宜食过浓的奶粉·····	(56)
为什么在夏天不宜给婴儿断奶·····	(57)
为什么不要在吃饭时训斥孩子·····	(57)
为什么不宜多抱着婴儿·····	(58)
为什么厌食症要用心理方法矫治·····	(59)
为什么白胖的婴儿也会得佝偻病·····	(60)
为什么要注意麻疹病儿的眼睛·····	(61)
为什么婴幼儿容易患中耳炎·····	(62)
为什么接种卡介苗前要先做结核菌试验·····	(63)

为什么新生儿乳房增大不能挤.....	(63)
为什么小儿囟门关闭的早晚不一样.....	(64)
为什么三岁以前的小儿易生病.....	(64)
为什么小儿的心率比成年人快.....	(65)
为什么有先天性心脏病的小儿容易得肺炎.....	(66)
为什么小儿发烧后不爱吃奶.....	(66)
为什么婴儿容易流口水.....	(67)
为什么婴儿容易发生肠套叠.....	(68)
为什么有的人有时眼前出现黑影晃动.....	(68)
为什么不能用龙胆紫涂化脓伤口.....	(69)
为什么痱子会变痲毒.....	(70)
为什么磁化水能治尿路结石.....	(71)
为什么触电不能乱打强心针.....	(72)
为什么青年人易长粉刺.....	(72)
为什么老年人得癌的较多.....	(74)
为什么服用抗癌药物会有反应.....	(76)
为什么孩子的牙齿会畸形.....	(77)
为什么要保护好“六龄牙”.....	(78)
为什么不要经常给孩子吃“小药”.....	(79)
为什么高纤维饮食能治疗糖尿病.....	(79)
为什么糖尿病病人须预防感染.....	(80)
为什么说调节饮食是糖尿病的治疗基础.....	(81)
为什么发烧病人不宜喝茶.....	(82)
隔夜茶能喝吗.....	(82)
为什么用茶水洗伤口能杀菌.....	(83)
为什么饮茶能减肥.....	(84)

为什么肾脏病人不宜多喝茶.....	(84)
为什么溃疡病人不宜多喝茶.....	(85)
为什么饮茶能防辐射.....	(86)
为什么饮茶能预防心血管病.....	(87)
为什么茶叶不宜煮.....	(88)
为什么好茶要用好水泡.....	(88)
为什么老人不宜多饮茶.....	(89)
为什么说茶叶能够治病.....	(90)
为什么经期妇女不宜喝茶.....	(91)
为什么茶叶受世界各国人民欢迎.....	(92)
为什么四川人爱喝盖碗茶与花茶.....	(92)
为什么发霉的茶叶不能喝.....	(93)
为什么不同的茶叶有不同的泡法.....	(94)
为什么还有没甜味的糖.....	(95)
为什么要增加机体的糖元.....	(96)
为什么有的糖人体不能利用.....	(96)
为什么急重病人要输葡萄糖.....	(97)
为什么人类离不开食糖.....	(98)
为什么说蛋白质是生命活动的主要生物分子.....	(98)
为什么说细胞是生命的物质基础	(100)
为什么高血压病人降压不能“矫枉过正”	(101)
为什么酮体增多会发生酸中毒	(101)
为什么人到中年容易患病	(102)
为什么中年人患冠心病猝死率高	(103)
为什么服用四环素一类药品要和吃饭时间错开	(105)
为什么提倡使用磺胺类药品	(106)

为什么有些磺胺类药要与小苏打合用	(107)
为什么糜蛋白酶和菠萝蛋白酶能提高磺胺作用 ...	(108)
为什么肝炎病人应注意休息	(109)
为什么长期便秘要医治	(110)
为什么治便秘不要滥用泻药	(110)
为什么阑尾易发炎	(111)
为什么肾病和肝病被称为“母子病”	(112)
为什么心脏性气喘常在夜间发作	(113)
为什么小儿容易得营养缺乏性佝偻病	(115)
为什么急性胃肠炎能引起上吐下泻	(115)
为什么维生素K能治疗腹痛	(116)
为什么细菌性痢疾会便脓血	(117)

为什么生命在于运动

运动与生命是息息相关的。活的生物体，每一个器官，每一个细胞，无时无刻不在运动，不在进行新陈代谢。凡营养的吸收，代谢产物的排泄，都要靠运动来实现。我国各族人民勤劳勇敢，向来有爱好运动的优良传统。加强运动，锻炼身体，以求强身长寿，在我国有着悠久的历史。早在春秋战国时期已有导引术，后汉名医华佗曾倡导“五禽戏”，就是要人们仿效猿、熊、鹿、虎、鸟的动作来锻炼身体。清初颜习斋在《言行录》中曾说过：“养生莫善于习动”。法国思想家伏尔泰有句名言：“生命在于运动”。古希腊伟大思想家亚里士多德也说过：“生命需要运动”。根据现代医学的研究表明，合理的运动确能改善人体各个系统的功能。

首先运动可以增强心脏的功能。凡爱运动的人心脏收缩有力，使排血量增加；冠状动脉管腔扩大，使心脏的供血得到改善；全身血管的弹性增强，使动脉粥样硬化得到延缓。所以通过锻炼可使心脏功能增强，心跳的次数比一般人少，因而血压与心率对各种情况的适应能力也会随之提高。

其次运动可改善呼吸功能。人体在运动中需要吸进更多的氧气，排出更多的二氧化碳，因而使肺活量增大，残气量减少，肺功能得以增强。一个身体锻炼有素的人，呼吸就会显得平稳、深沉、匀和，呼吸次数就会减少。

第三，运动可使肌肉发达，骨质增强。运动本身就是对骨骼的牵拉，正确的运动可以提高肌肉的收缩与舒张能力，使肌肉纤维变粗，变得坚韧有力。运动可使附着于骨骼的肌

肉发达，血管丰富，改善骨骼的血液循环，增强骨骼的新陈代谢。随着骨骼物质代谢的增强，使骨骼的弹性和韧性增加，从而可以延缓骨的老化过程。同时由于肌肉发达，骨质增强，一般中老年人的动作就会轻快和谐，准确灵活，就可以更好地参加各项活动。

第四，运动可提高胃肠消化系统的功能。人在运动中体内营养物质消耗增加，机体代谢增强，从而提高食欲。运动还会促进胃肠蠕动，消化液分泌增加，肝脏、胰腺的功能也会得到改善，整个消化系统的功能都将得到提高，从而为中老年人的健康与长寿提供较好的物质保证。

最后，运动可以改善神经系统功能。运动是在神经系统支配下通过肌肉各部的伸缩而协调活动的。凡是坚持运动的中老年人，一般机体柔韧灵活、耳聪目明、精力充沛，这正是表现了神经系统功能的健全。

此外，运动还能改善肾脏的血液供应，提高泌尿系统各组织细胞活力，故适当运动可使整个泌尿系统功能增加。同时，运动对于皮肤、毛发、内分泌都有好处。

总之，运动是强身却病、延年益寿的法宝，日益受到人们的普遍重视。

为什么美化庭院有益于健康

人总是爱美的，而美化庭院却另有一番情趣和意境。庭院四周，苍松翠柏，郁郁葱葱；庭院内芳草萋萋，百花吐艳，万紫千红交相辉映，无不使人赏心悦目，心旷神怡。无怪乎自古以来就有人陶醉于青山绿水的“仙境”，追求和创

造美好的生活环境。一个美雅的庭院，不仅是美的享受，也是陶冶情操、增添乐趣的养生之所。

环境的整治与人体的健康息息相关。色彩协调、整治清新的庭院，不仅给人以美的享受，而且能使大脑皮层的兴奋和抑制过程保持良好的平衡，对患有慢性病的中老年人来说，也是一种辅助治疗。

美化庭院，首先要在庭院内外培植花草树木，装点山水亭榭。如在住所四周堆假山、植草坪、建花园、栽绿篱等。居民区的家庭里，为了美化环境，可在室内摆放盆花盆草，寄情于青枝绿叶之间，必将思想开阔、心情舒畅。生活在美化的庭院中，妙趣无穷，益寿延年。

为什么冷水洗脸能强身保健

越是在隆冬季节和寒冷的地方，越要提倡冷水洗脸。着凉是人体患病最常见的诱因，人体遭受寒冷刺激时，头面部皮肤及呼吸道首当其冲。如果能增强这些部位对寒冷的抵抗力和适应能力，将有助于提高健康水平。

冷水洗脸是对面部皮肤进行短暂的寒冷刺激，使面部皮肤血管产生收缩——舒张效应，促进血液循环。如果经常反复地给面部皮肤以寒冷刺激，就会使人体质增强，适应寒冷空气。因此，冷水洗脸是预防感冒及上呼吸道感染的方法之一。我们主张中老年人要尽可能用冷水洗脸，以求达到强身保健的目的。

为什么看书时间长了眼睛容易累

因为在6米以内，物体发出的呈放射状的光线是经过反射进入眼内的。眼睛要看清物体，就得进行调节。物体越近，光线投入眼睛的放射状角度越大，眼睛所用的调节力也越强。眼睛在进行调节时，睫状肌收缩，晶体向前凸出，曲度增加。如果看书的时间长，调节强度就会与时俱增，就会引起睫状肌和眼肌疲劳。因此，为了保护视力，看书时间不宜过长。使眼睛简单休息的方法就是向远处观看，尤其是观看远处的绿色景物更好，这样便可使睫状肌和眼肌得到松弛的机会，而达到恢复疲劳的目的，以利继续看书。

为什么有的人会耳鸣

耳内有时会出现蝉鸣一样的“吱吱”声，有时会出现“嗡嗡”的响声，这在医学上称为耳鸣。耳鸣通常是耳疾病的一种常见症状，也可以说是音分析器对适宜和不适宜刺激所产生的反应。

引起耳鸣的原因很多，如耳部疾病、外耳道耵聍梗塞、中耳炎、内耳疾病等。此外，还有鼻咽部疾病、口腔疾病、神经衰弱、胃肠道疾病、血管硬化等等，都可引起耳鸣。所以，如果发现有耳鸣现象，应及早到医院查明原因，进行诊治。

为什么鼻子容易流血

鼻出血的患者，90%以上的出血处是在鼻中隔两侧前方，距鼻孔缘1~1.5厘米的地方。由于该处血管丰富，又是靠近前鼻孔，容易受到外界及内部因素的变化影响。如在干燥季节，鼻腔吸入干燥空气，往往使粘膜水分蒸发而结成薄痂，由于它表面脆弱，致使血管容易破裂而出血；风沙大灰尘多的时候，由于鼻腔吸入小沙，受其冲击，致使鼻粘膜损伤、发炎，造成细小糜烂，以致使血管破裂而出血；感冒伤风鼻粘膜充血、或头部垂低过久、或大便秘结、或肝肺心等脏器有病而引起鼻粘膜充血和淤血，都会导致血管破裂而出血。鼻内干燥、糜烂、充血或淤血均能使人感觉鼻腔不适，如用手抠鼻，更容易抠破鼻血管而出血。但以上这些出血现象与鼻咽癌和鼻前庭的血管破裂的出血则不相同，因为后者出血往往是大量的鲜血。

为什么有的人牙齿不白

正常牙齿的颜色是黄白色或灰白色；乳牙的钙化程度低，较恒牙略白。然而，为什么有的人牙齿却呈现黄褐色、粉红色、黑色、绿色等各种颜色呢？究其原因，一般可分为着色和变色两种。

着色是指牙齿表面外来色素的沉积，通常可分为非金属性着色和金属性着色两类，一般都与口腔不洁有关。非金属性着色，主要是由于饮食、烟、茶中的有色物质或口腔中的

细菌产生的色素沉积于牙齿表面所致。金属性着色，一般长期使用过锰酸钾水漱口、用硝酸银治病，或长期接触汞等等，牙面便呈黑色；一般长期接触铁、硫等化合物的牙面便呈褐色；一般长期接触铜、镍、铬等金属物质的牙面便呈现绿色……。

变色是由于牙齿内部或全身原因引起的。个别牙齿变色多为局部原因所造成。如：牙齿受过外伤后，血红蛋白的分解产物使牙齿变成青灰色、褐色或粉红色；牙齿治疗不当，硝酸银、银汞合金可使牙齿发黑，酚醛液可使牙齿发红、隐蔽的龋洞可使牙齿变成暗黑色等等。全口牙齿变色主要是在牙齿发育期间（胚胎6个月至儿童六七岁以前），受环境或全身状况的影响造成的。如：饮水中含的氟量过高则会形成黄牙色斑釉牙；长期服用四环素、土霉素、强力霉素（目前小儿已停止服用四环素、土霉素）等，都有可能使牙齿变为黄褐色或灰色；溶血性黄疸病或其它溶血性疾病可使牙齿变为黄绿色、青灰色或棕色等。

牙齿不白有碍美观，不过现在已有了疗法。

为什么经常剔牙不好

俗话说“牙越剔越稀”，这是很有道理的。因为，每次剔牙时，都要把牙签塞到牙缝里，这就会使牙床肉受伤慢慢萎缩，继而使牙根裸露出来。由于牙齿都是上头大、根部小，牙床肉一缩，牙根之间的缝隙就会越来越大，吃饭时就更容易塞进食物。再说，牙床肉外面的粘膜很薄，剔牙时，一不小心就会碰破，使它出血。受伤的牙床肉，如果染上细

菌，还会发炎肿胀，严重时还会溃烂出血，引起牙龈发炎。

有的人牙齿稀疏，尤其老年人牙齿退化，食物都会容易塞在牙齿缝里，这可用漱口或刷牙的办法，将食物残渣清除出去。这样做，不仅能促进牙龈周围组织的血液循环，还可改善局部营养，增强牙龈周围的抵抗力。如果食物残渣实在清除不掉，也可用软质大小适当的牙签剔一下，但要轻轻地剔，不要把牙签硬往牙缝里塞，要精心保护牙齿。

为什么皮肤常在冬天发痒

冬天气候寒冷，人的机体为了防止体温的散失和微血管的收缩，皮脂腺和汗腺的分泌与排泄也随之减少。加上这个时节气候干燥，寒风吹袭，致使皮肤变得又干燥又粗糙。这就是冬季皮肤常常发痒的主要原因。

其次，是人们在冬天洗澡换衣的次数减少了，皮肤和内衣上的污垢增多了。这些东西不但会刺激皮肤，而且还会影响皮脂腺和汗腺的分泌与排泄功能。这也是容易引起皮肤发痒的原因之一。

其三，有些人冬天穿着紧身毛织品或化纤织品的内衣，也会刺激皮肤末梢神经，使之产生蚁走感和发痒。

其四，有些人在冬天，常喜欢吃辣椒、大蒜或饮酒，这些刺激性的东西吃多了，或者周围温度骤然过冷过热，都会导致皮肤阵发性的痒感。

如果皮肤痒得厉害，不要图一时痛快，用手指甲乱搔一通，也不要碱性太强的肥皂擦洗。这样都会损伤皮肤，时间长了还会形成痒的条件反射。

至于因皮癬、鱗屑、斑疹等皮肤病而引起的搔痒或痛痒，则需及时请医生诊治。

为什么有的人身上起红线

当手、足有炎症感染或外伤时，有时会发现从伤口部位向上延伸，呈现一条或多条红线，坚硬、压痛。上肢常走向肘关节内侧、腋窝部；下肢常走向腘窝、腹股沟部。出现这种情况时，有些人就用一条红色的线把它扎上，认为这样一扎红线就不会再延展了；有些人则认为红线伸展到腋窝或腹股沟部就会进入心脏，人就会死了。这些都是没有科学根据的。红线的产生，主要是发炎感染的病变延及导向淋巴结的淋巴管时，引起浅层管状淋巴管炎。中医称为“织丝疔”。发病后应该及时去医院治疗，处理好感染的伤口，然后用一些抗菌素控制感染，局部也可作些热敷。只要及时治疗，都不会出现不良的后果。

为什么要重视面部的疔疮

面部疔疮的危险性在于“散毒”。在面部的危险三角区内，淋巴、血管网十分丰富。如果挤压、挑刺疔疮，就有可能促使局部细菌或脓栓扩散进入血液。经眼内角的内眦静脉、眼静脉和翼静脉丛，再传入颅内海绵窦，形成海绵窦血栓；也可经颌面静脉传入脑膜静脉而引起脑膜炎。这就是疔疮“散毒”，非常危险。

面部疔疮散毒以后，病人将会出现脓毒败血症或颅内感