

为什么泻肚子

沈 成 彬



科学普及出版社

3454

703.50

615
3050

为什么瀉肚子

沈 成 彬

科学普及出版社

1978年·北京

本書提要

書里告訴大家瀉肚子的原因、症狀、簡易治療和預防。為了讓大家能够大致估計自己得的是什麼毛病，因此，對於各種瀉肚子的症狀，都是從糞形談起的，然後加以分析，聯系到毛病的可能性。

書里文字通俗易懂，並附有插圖，很適合農業生產合作社社員、干部、保健員、一般具有初小以上文化程度的廣大羣眾閱讀；同時也適合初小以上的少年學生閱讀。

總號：848

為什麼瀉肚子

著者：沈成彬

出版者：科學普及出版社
(北京市西直門外紅家灣)

北京市書刊出版業營業許可証出字第031號

發行者：新華書店

印刷者：東單印刷廠
(北京市燈市口42號)

開本：787×1092 1/32 印張：7/8
1958年9月第1版 字數：20,500
1958年9月第1次印刷 印數：10,870

統一書號：14051·85

定價：(7)1角

前 言

解放八年來，由於党和政府对农村衛生保健事業的重視，各縣、區、鄉、村的衛生保健事業有了很大的發展：每縣設立了衛生院、防疫站，每區設立了衛生所，有的地區設立了鄉衛生所或鄉的聯合保健站並且還有聯合診所等預防醫療機構。农村中各种疾病已經逐漸減少，瀉肚子也同樣一天天減少，這是大家所見到的。

但是，瀉肚子的原因很多，我們起居飲食稍為疏忽一些，就會瀉肚子。因此，目前一年四季，這種毛病還是常見的，尤其夏末秋初更為普遍，這就要我們特別警惕了。如果人人重視衛生，家家注意清潔，瀉肚子是一定能夠防止的，這不但對個人健康有益，而且對農業大躍進也有極大的好處。

目 次

前 言

一、为什么夏末秋初瀉肚子的人多	1
二、小兒特別容易瀉肚子	6
三、瀉肚子的幾種情況及簡易治療	13
四、怎样預防瀉肚子	19

111111

一、為什麼夏末秋初瀉肚子的人多

夏末秋初，瀉肚子的人最多。過去，農村中卻有這樣一句話：“千金難買六月瀉”，認為夏天瀉肚子能夠把身體里的“火”瀉掉，可以少生病。這種說法對嗎？俗話說得好：“人是鐵，飯是鋼，離了飯，軟叮當”。瀉肚子能把吃在肚子裏的東西都瀉光了，難道對身體會有好處嗎？我們應該這樣說：瀉肚子對身體是只有坏处，沒有好處的。因為瀉肚子時不想吃飯，勉強吃下去一點東西又瀉光了，這樣身體就會缺少必要的養料；身體內的養料少了，人就沒有力氣，如果瀉得很重，有時候還會影響生命。所謂“輕瀉傷身體，重瀉要喪命！”可見“千金難買六月瀉”這句話，是錯誤的。

我們已經明白瀉肚子的害處很大，就應該注意預防。為了預防瀉肚子，首先我們應當了解：夏末秋初瀉肚子的人最多，這是什麼道理呢？一般來說，有下面幾種原因：

（一）氣候的影響

夏末秋初天氣最為悶熱，農村中稱為“秋老虎”。由於天氣悶熱，皮膚的血液流通量就增加，身體其他部分的活動就減弱了。因此，吸收養料與排出廢物的能力降低；胃液的分泌能力減弱，胃酸減少，以致消化能力減退，飯量減少；同時由於睡眠不足，流汗太多，身體里缺乏水分，所以身體的抵抗力也減弱了。這時，常會感到頭暈腦脹，精神不好，四肢發軟，全

身力气不足。在这种抵抗力减低的情况下，就容易瀉肚子。

熱天是“細菌”最容易繁殖的时候。細菌越多，傳染給人們生病的机会也越多，因此，熱天人們的毛病也就增多。农村中有这样一句話：“人过七月半（农曆），病痛少一半。”这就是說，过了农曆七月半以後，天气要凉快了，凉快的天气是不適宜細菌大量繁殖的，細菌减少，人們的毛病也就会减少了。

熱天除了人的抵抗力降低和細菌最容易繁殖以外，也是食物最容易腐爛變質的时候：早晨買來的魚、肉，下午就会發臭变色；蔬菜、瓜果、豆類擺在家里，不消幾天也会腐爛發霉；鷄鴨生出來的蛋，放幾天便散黃搭壳；做好的飯食当天吃不了，隔夜就会發餿。由於食物最容易腐爛變質，所以也給我們造成了很多瀉肚子的机会。俗話說“病从口入”，这对瀉肚子的病來說，是很有道理的。

农民愛惜食物，深知一粥一飯來之不易，捨不得把已經餿了的飯倒掉，捨不得把一棵腐爛的菜扔掉……这是我國勞動人民節儉的优良傳統。自然，飯稍微有點餿还没有霉爛，再經煮过；青菜去掉爛葉，燒透煮爛；瓜果去掉腐爛地方再洗干淨，还是可以吃的。但是，如果已經腐爛變質，甚至已經有酸臭气味，千万不可再吃。因为这些腐爛變質的食物，不但含有許許多的細菌，能够引起疾病；而且还很可能中毒，这种毒質就是把它“千煮万燒”，也是燒不掉的。所以應該把它扔掉，最好埋在土里。如果为了節約，把它吃了，是很容易生病或中毒的。我們不要为小失大，造成生命危險。因此，我們日常对于食物必須妥善保管，尽量避免坏掉，这是最有效的節約，也是一种防止瀉肚子的重要方法。

(二) 蒼 蠅 傳 染

到了夏秋季節，是蒼蠅最容易繁殖和最活躍的時候。蒼蠅有它的特點：喜歡吃腐敗發臭的東西，一下飛到糞缸吃糞，一下飛到病人吐瀉出來的東西上，一下又飛到死掉的或腐爛的動植物上。這些東西，都是病菌最多的地方。當蒼蠅把病菌帶

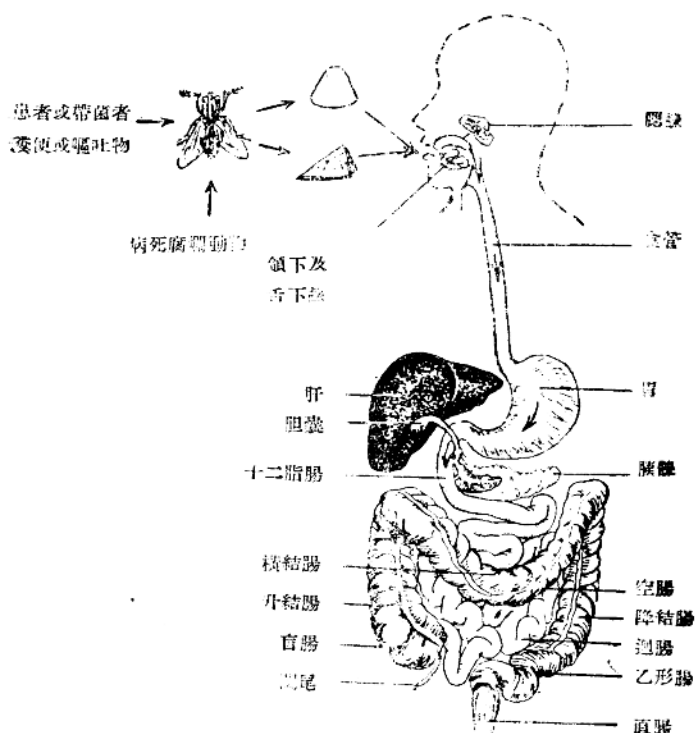


圖1. 病菌通过蒼蠅食物、進入人體。

到我們吃的飯菜上或廚房用具上，我們吃了，就會瀉肚子。蒼蠅一天到晚飛來飛去傳播着病菌，是傳染瀉肚子的主要原因之一，所以，蒼蠅是人類的敵人。我們要積極響應黨和政府提出的除四害講衛生的號召，必須在最短期間消滅蒼蠅。

蒼蠅不但胃腸道里藏有大量的病菌，而且腳上也帶着許多病菌。因此，凡是它爬過的食物，沒有洗淨煮透，是不可以吃的。食物被它爬過，必須再煮十五分鐘以上，才能殺死病菌。我們對待蒼蠅爬過的一切食物，絕對不能麻痺大意或怕麻煩，一定要慎重處理，不然一不小心吃了下去，就會帶來病痛的禍害（圖1）。

（三） 露 天 睡 覺

夏天晚飯後，往往天氣還很悶熱，大人忙着搬門板、鋪板、竹板床，孩子們搶着搬凳子背枕頭，一齊在天井里擱起床來睡覺。露天睡覺比室內要風涼，熱汗很快就不淌了，人們感到涼爽舒服，很快就朦朧入睡了。

上半夜一般天氣還不怎麼涼，睡在露天還沒有什麼關係。但是到了下半夜，天氣漸漸涼起來了，這時睡在露天的人，就要受到涼風的影響。何況農村里露宿，一般人都不穿上衣，只穿一條薄薄的短褲，身上一點東西也不蓋，那就更容易受涼瀉肚子了。因此，我們不論天氣怎麼悶熱，切勿貪圖涼快，露天過宿。如果要露天過宿，一定準備被子，避免着涼。

（四） 樹 下 睡 覺

“大樹底下好乘涼”，天熱的時候，勞動以後到樹下乘涼，是非常舒服的，因為樹下陰涼，身體的熱量容易散發，可以使體內太熱的溫度很快的降低。因此，人們都喜欢到樹下

乘涼。但是如果在樹下睡覺，不注意鋪的和蓋的對身體是會有
害的。因為乘涼的時候，人是醒着的，身體里各部分的活動沒有
很大的變化，所以不會着涼；可是睡覺就不同了。睡覺的時候，
身體各部分的活動會減弱，不像醒着的時候那樣旺盛，身體產生
的熱量也減低了，這就容易着涼。另一方面，在樹下睡覺的人
多半是躺在草地上，因為地下常常是潮濕的，所以也容易使人着涼，發
生腹瀉。

在南方，白天在樹下睡覺的較為普遍，有時夜里也有人睡着，這就更
容易受涼或瀉肚子（圖2）。

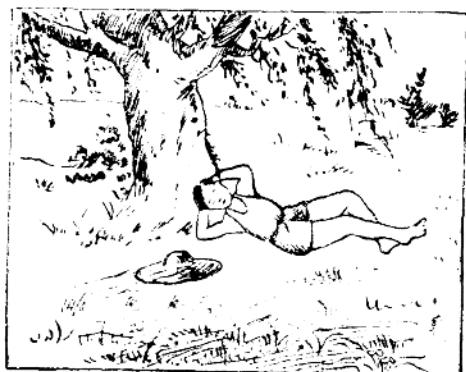


圖2. 在樹下草地上睡覺容易受涼瀉肚子。

（五） 溪 水 游 泳

游泳可以使全身肌肉活動增強，促進血液流通，增進身體
健康，所以是熱天鍛煉身體最好的運動。

我國地區廣闊，住在平原的農民可以到江、河、湖泊里（但
要水清潔，沒有血吸蟲的幼蟲）游泳，靠近海邊的可以到海里
去游泳，但是住在山區的一般既沒有江、河、湖泊，又不靠近
海，所以大家就常到溪水裏去游泳了。

溪水不停地從深山密林裏穿過，很少見太陽，因此天氣最

熱的時候溪水还是很冷的。有時候農民在田里勞動熱得滿頭大汗，渾身如火，如果急急忙忙跑到溪水里去游泳，把火熱的身



體浸在很冷的溪水里，就好像把烤過火的双手浸在冷水里一樣，頓時會感到冰涼刺骨，汗毛豎起，因而可能引起瀉肚子或其他的毛病（圖3）。

圖3. 在冰涼的山溪里游泳容易引起瀉肚子。

（六）喝 生 水

水是維持我們生命的重要東西，它占有我們體重的60%以上（其餘40%左右是固體物質），它能把養料輸送到我們身體的各部，幫助吸收、分泌、排泄及調節體溫。炎熱的天氣使人汗流夾背，口渴異常。汗流得越多，人體的水分也損失得越多，口也越渴，這時人體就更需要補充大量的水分，如不及時補充水分，人便會“眼眶凹陷，手指發癢”，形成脫水現象。但是，不能喝生水，因為生水里有許多細菌，喝了會使人瀉肚子的，夏天最好喝淡鹽水（製法：一羹匙鹽約化十碗開水）。

過去農村里熱天喝生水的較為普遍，在家里經常喝生水，出門干活一般也都背着水桶（竹製）或手提着水罐到井里灌滿冷水，然後擺在干活的地方，誰口渴、誰就喝。有些人不帶水桶、水罐，口渴的時候便喝田水、河水、池水、溝水或澆水。

这些水都不清潔，因为田里要施肥料(糞便、垃圾、黑土等)，田水哪能清潔？天下雨时，地面上各处的髒东西就会冲入水井、河、池或溝灣，这样水也就髒了。髒了的水会有大量病菌，我們喝了这些水就会生病。所以，我們不应当为了圖省事就喝生水，而应当喝開水，下地干活时也应该帶開水，这对防止瀉肚子是非常重要的（圖4）。

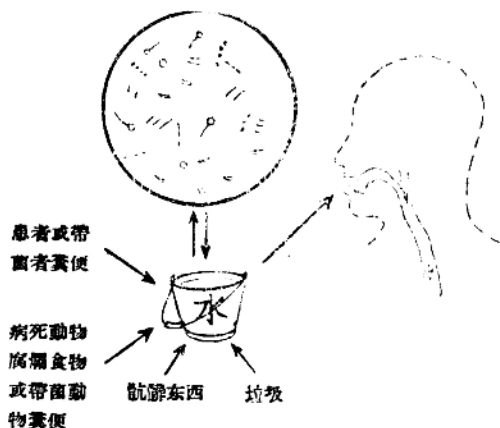


圖4. 病菌通过生水進入人体。

（七）瓜果的影响

农村普遍种有瓜果，到了瓜果旺季，在瓜果田里吃瓜果的人很多。一般吃瓜的时候，既不洗干净，又不去瓜皮，甚至瓜上沾有泥土，也不擦干净就吃下去（除西瓜），瓜田里也经过施肥的，因此瓜也不干净，这样吃下去，就会引起瀉肚子。

生冷瓜果，不能吃得太多，农村有句話：“少吃好滋味，多吃瀉肚子。”虽然短短的兩句話，但是已經說透飲食和人体的

關係了。我們的消化器官，每天消化的東西應該有一定的數量，並且要有一定的時間，如果，我們隨時隨刻吃東西或多吃東西（特別是瓜果一類的東西），就會使它負擔過重，得不到適當的休息，這樣，也就會產生肚子發脹，甚至瀉肚。因此，瓜果滿田的時候，我們也不可多吃，並且在吃的時候，一定要洗乾淨。

二、小兒特別容易瀉肚子

小兒從體形上看，只是比大人矮小，其實小兒和大人不但有大、小的差別，而且在生理上也是大不相同的。因為小兒的各部分發育還沒有成熟，內臟、骨骼、肌肉、皮膚等都和大人有所不同；中樞神經（大腦）系統也不發達，身體各部分還不能很好的配合；同時身體免疫力和防禦疾病的能力也不夠健全，所以細菌容易侵犯；特別是小兒腸壁與胃壁的粘膜比較軟弱，遇到不合適的食物，就容易嘔吐、瀉肚子。由於小兒存在這些特點，自然就比大人容易生毛病，也容易瀉肚子。

此外，小兒的血液流通旺盛，水分的消耗量大，身體內貯藏的水分又比大人少。因此，一旦瀉肚子，輕的不要幾天，就會消瘦下去；重的，馬上會產生皮膚干皺、眼睛內凹、前囟內陷（一周歲以內）、抽筋、聲音嘶啞、精神萎靡等嚴重的失水現象。如不及早醫治，常常難以恢復。所以，農村中人們常說：“小兒生病抗不起！”這是千真萬確的。因此，我們对小兒瀉肚子或生其他毛病，應當特別注意，千萬不可耽誤，以免小病變成大病，甚至發生生命危險。

引起小兒瀉肚子的原因，除了上述幾種和大人相同的原因以外，還有下面幾種：

(一) 喂 奶 不 按 時

过去农村中有一种習慣，就是小兒一哭，媽媽就給他奶吃，他一天哭十次，就吃十次奶，哭二十次，就吃二十次奶。有时在小兒一边哭，一边吐奶的时候，媽媽还是怕他肚子餓，繼續給奶吃。不但白天如此，夜里也是如此，甚至有的小兒啣着奶头过夜。这样一天到晚無數次的喂奶，会使小兒的腸胃負担过重，引起消化不好而瀉肚子。如果小兒瀉肚，哭哭鬧鬧，媽媽的健康也要受到損失。因此，喂奶不按时对母子健康來說，都是有很大害处的。

小兒啼哭，並不一定是肚子餓的關係。象尿布濕了，屁股擦伤，褲帶、袖帶扎得太緊，吃奶过多，身上生瘡癤或其他毛病等，都会引起小兒哭的。所以，小兒哭的时候，媽媽不应当光是給他奶吃，而是应当全身檢查一遍，看看有沒有上面所說的情况。如果沒有什麼，稍为哭幾声，不但不会损坏身体，而且对吃奶时期的小兒來說还有些好处，因为他沒有别的活動机会，哭幾声倒好象是大人勞動一样，可以促進血液流通，呼吸量增大，全身肌肉活動，对生長發育，还是有好处的。

我們一日三餐，小兒是不能够和我們一样的。因为小兒的胃小，應該增加幾次，才能滿足小兒生長發育的需要。一般的說，小兒出生至六個月，白天每3小时吃奶一次，夜里半夜一次，天快亮时一次（最好夜里不給奶吃），一日6—8次。七個月至一周歲，可以減少些，一日5—6次。养成小兒按时吃奶的習慣是很重要的。

(二) 口 喂

小兒到了一周歲，多半都要断奶了（熱天小兒身体抵抗力

減低，最好提前或推遲在春、秋天斷奶）。剛斷奶的小兒，腸胃消化能力還很薄弱，不適宜吃不容易消化的食物。更不應該由大人把食物“嚼碎了”喂給小兒吃。這是因為，一方面有些硬的食物，大人不可能全部嚼碎，小兒吃了就不能很好的消化；另一方面，大人的嘴巴里，都有很多細菌，當嚼時，會把細菌混在食物里，因此小兒吃了這種食物，就可能瀉肚子，或者發生其他的毛病（如果生肺癆病的人嚼食物給小兒吃，會使他得肺癆病），這些都是應當注意的。

為了小兒的身體健康，我們萬萬不要口喂。而是應該給小兒吃容易消化的食物，如薄粥、米粉羹、面条、面粉羹、藕粉羹、菱粉羹、薯粉羹、青菜泥、菠菜湯、番茄湯、蒸蛋羹等。這些食物，既容易消化吸收，又有豐富的營養，是小兒最適合的食物。另外，因為小兒的胃口小，所吃的食物又容易消化，所以，一般來說，一日應吃5次，除我們吃飯的時間外，還須增加早點心（約上午10時）和下半天的點心（約下午3時），以免肚子餓），養料不足。

（三） 嘴 里 啣 玩 具

我們都知道，小兒到了七、八個月以後，活動的能力就增大了，總是喜歡拿着東西玩，這是智慧初步發展的現象。因此，給他們一些小巧玲瓏的玩具，如搖鈴、小皮球、小喇叭等……是很好的，但是，如果不注意清潔保管，一天到晚東拋西丟，一下拋在地上，一下又啣在嘴巴里，就很容易生病。因為丟在地上的玩具，一定會帶有許多細菌，小兒再拿起來啣着，吹着，這就等於把細菌不斷地送進肚子里去，當然就可能使他瀉肚子了。

此外，農村中常有把樹枝、柴鷄婆（樹果）、空小罐、空

盒等，給小兒去玩的，這一類東西，不但不清潔，並且還會刺傷嘴巴。我們給小兒的玩具，要經過選擇，同時，還要經常把玩具洗得干干淨淨，注意保管。

(四) 拾 髒 東 西 吃

小兒在一周歲左右，只曉得吃東西，但不懂得哪些東西可以吃，哪些東西不能吃。從早到晚，搖搖擺擺，摸來摸去，看見地上有果核、果皮、豆壳……拾起來就吃；有時還在垃圾簍箕里拾東西吃。這些髒東西，是有很多細菌的。小兒吃了這些髒東西，就會瀉肚子。因此，這就要我們經常看好小兒，不要讓他亂摸亂吃，只要我們耐心地從這方面去做，小兒拾髒東西吃，是完全可以避免的。

(五) 地 上 爬

小兒在九個月至一周歲，還不會走路，有些媽媽便把他放

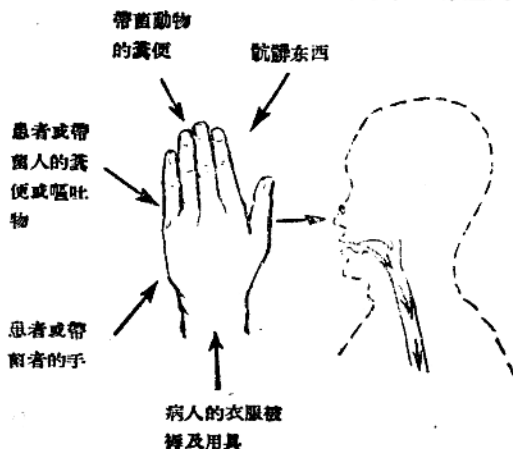


圖5. 病菌通過手進入人體。

在地上，讓他去爬，干淨的小手，會爬得漆黑，一會兒，他就把雙手放在嘴巴里吃起來。這樣，就會把沾在手上的骯髒東西和細菌一起吃下去了（圖5）。此外，三、五歲小兒，也喜歡在地上玩，雙手摸得很髒，一看到可以吃的東西，便拿在手里吃，吃飯前也不把手洗干淨，因而手上的髒東西和細菌，就都沾在食物上吃下去，這就會瀉肚子了。所以，我們不但要經常把地上打掃清潔，更重要的是不應該讓小兒在地上爬，如果在地上爬過，一定要把雙手洗清潔後，才能拿東西吃（圖6）。



圖6. 手一天到晚摸西摸東會帶有細菌，吃東西前和大便以後一定要洗手。

（六）吃 零 食

我們不要給小兒多吃零食，因為小兒常吃零食，一方面會影響消化，增加腸胃的負擔，因而引起消化不好而瀉肚子；另一方面也會減少飯量，使身體養料不足。況且農村中的零食，多半是自種自製的，象炒豆、炒番薯乾、炒苞米、蒸苞米、蒸高粱、生蘿卜、花生等，這些都是生、硬、冷的不容易消化的東西，小兒却很喜歡吃，而且常常是肚子吃得飽飽的。尤其是