



祝你健康——

日常卫生常識

刘有常編写

前 言

在卫生保健工作中，預防为主的方針，是符合社会主义建設多、快、好、省的精神的。为了做到預防为主，提高广大人民的卫生知識水平是其中很重要的一环。在这样的动机下，这几年来，我在各地报刊杂志上发表了不少通俗卫生知識的文章。这本小冊子就是从这些发表过的文章中，經過选择、整理、修改而成的。

这本小冊子的特点是：文章短小通俗，特別适合工人、农民兄弟閱讀，也适合城市居民、工农干部、小学教师們閱讀。

在內容上，都是选择和日常生活息息相关的問題。从飲食起居等日常卫生知識談到某些常見疾病的防治、一些葯物的常識、肺結核病的防治等。使讀者可以花費不太多的時間而获得比較广泛的各种卫生知識。

最后声明一下，本书中“牙齿的卫生”一篇，是作者和赵鎮平同志合写的，并致謝意。

作 者

1958年9月

目 录

睡眠的卫生	1
睡眠的姿势	2
谈谈蛔虫病	4
牙齿的卫生	5
发热和退热	7
做夜班会伤身体吗	9
怎样能使大便畅通	10
貧 血	12
咳嗽和鎮咳	13
天热談出汗	14
痛和止痛	15
谈谈闌尾炎	16
进行日光浴的好处	18
怎样避免耳朵震聾	20
菜蔬的合理选购和烹調	21
孕妇的飲食和营养	23
不要狂飲暴食	25
不要飲生冰	26
糖精鈉	27
柑橘的营养	28
粗盐不比精盐差	30
酒和酒精	31

你会正确服用消炎片嗎.....	32
談談抗生素.....	34
酒精为什么能消毒.....	36
談魚肝油.....	37
小苏打不是治胃病的良藥.....	38
怎样煎湯藥.....	39
檳榔——有效的驅虫藥.....	40
黃連能治多种疾病.....	41
肺結核病和它的傳染途徑.....	42
肺結核病的病狀.....	45
肺結核病的預防.....	48
肺結核病的藥物療法.....	50
肺結核病的卫生療法.....	53
肺結核患者应注意的几个問題.....	57

睡眠的卫生

人的一生几乎有三分之一的时间是在睡眠中度过的，因此，知道怎样获得一个合乎卫生的睡眠，对每个人来说都是有益的。

卧室、被褥的清洁和室内空气的流通，是卫生的睡眠所必备的条件。新鲜的空气不但可以使我们的睡眠变得更深沉，同时还能增加身体对于气候变化的耐受力，减少伤风等疾病。

睡觉前的一段时间里，不宜从事太费脑力的工作，因为这样会引起神经系统的过度兴奋，使我们难于入睡。睡前作剧烈的运动，同样也是不好的。有人以为这样可以使兴奋的大脑平静下来而易于入睡，其实这些运动会使得全身各器官和肌肉都处在高度紧张和兴奋的情况下，这对睡眠同样是不利的。睡前在空旷的地方散散步，这倒有利于入睡。

晚上不宜喝有刺激性的饮料，如浓茶、咖啡等。同时，晚饭也不宜过迟和太丰盛，否则入睡后，很多食物来不及完全消化，在肠内引起发酵，产生大量气体，结果使睡者感觉腹胀，很不舒服。病人服药，除了安眠药、镇静药或医生特别嘱咐需在睡前服用的药以外，其他药品最好在睡前一、二小时就服用。

睡前应刷牙、洗脸和洗脚。睡前用热水洗脚，往往可以帮助人很快睡着和睡得好，相反的，如果用冷水洗脚却会引起兴奋，使人不易入睡。同样，睡觉时将脚盖好，使脚温暖，也可以使人易于入睡。

睡覺時蓋的被要適當，太多太少都不好。太軟的被，如鴨絨被、絲棉被都是不好的，但是枕頭卻應該柔軟舒適，不過不要太高。冬天有人喜歡穿著很多衣服睡覺，其實，這樣會使身體各部分的肌肉不能得到最充分的休息。同時，睡覺時穿的衣服應該寬暢并且柔軟。

熄燈上床後，就應該什麼也不再想它。有些人喜歡在這時去回憶和計劃工作、生活等問題，致使大腦逐漸興奮，久久不能入睡，這是不好的習慣，應該馬上改掉。

養成按時睡覺和起床的習慣，對保持健康的又香又甜的睡眠具有很大的意義。偉大的蘇聯生理學家巴甫洛夫說過：“在覺醒和睡眠之間有嚴格輪流交替的秩序，有確定的規律，就可以增加睡眠的穩固性，不致使皮膚細胞過度疲勞。”

如果說，衛生和充分的睡眠可以使我們的工作、精神更充沛，那末，白天緊張而愉快的勞動，却是香甜的睡眠的必要條件。

睡眠的姿勢

睡眠的姿勢多种多样，但不出三個基本範圍，即仰睡、側睡、俯睡。各人都有各自喜歡的睡姿，只要覺得怎麼躺着舒服就怎麼躺。但是，不適當的睡姿，卻會影響健康，至少是不能使翌日精力保持旺盛。

先從嬰兒談起。嬰兒的睡姿是最值得關心的，因為嬰兒頭部的許多骨骼都還沒有長成和硬化，而他自己又不會翻身。為

此，不能讓嬰兒固定睡一邊，大人要幫助他輪流向左側睡、右側睡和向天睡。否則，嬰兒的頭部骨骼會畸形。

健康的兒童和成人的睡姿，一般不用嚴格規定，但是應盡量避免俯睡。俯睡會使胸部壓得太緊，妨礙呼吸和心臟工作。發現兒童有這種睡姿時，就應注意糾正。側睡和仰睡是較好的睡姿，不過一般認為仰睡更好些，因為它最利於身體各部肌肉和器官的發展。

飯後睡午覺，最好仰睡或向右侧睡，因為胃在左腹部。向左侧睡會壓迫胃，不利於消化。

上了年紀或心臟有病的人，不適合向左侧睡，這也因為心臟在左邊，左侧睡使心臟受壓迫，妨礙心臟的工作，而且容易引起噩夢。

肺結核患者的睡姿也很值得注意。兩側肺部都有病變的人，最適宜仰睡。一側肺部有病變的人，既適於仰睡也適於側睡，但側睡時應將病變的一側睡在下面。這樣病變一側的肺部因為受到壓迫，工作減少而休息增多，有利於恢復健康。很多人誤以為有病的一側不能再壓它，而將好的一側睡在下面，結果好的肺受到壓迫而工作能力減少，反而加重了病變一側肺部的工作，這對病情是十分不利的。

最後，還要順便談一下床鋪和枕頭。有人誤以為鋼絲床或席夢思床最舒服。其實不然。睡鋼絲床或席夢思床墊，不論採取哪一種姿勢，身體中段下陷，構成弧形，身體上邊的肌肉可以放鬆，身體下邊靠床的部分卻被拉緊，胸部和腹內臟器又受到壓迫，得不到休息。這類床和墊子價格昂貴，而不實用，遠不如鋪了稻草或棉墊的木板床好。江南很多人睡棕棚床，這種床

平而不硬，比較理想。至于枕头，也不必太軟。用枕的目的是要把头放在适当的高度，使頸、背部的肌肉放松，得到休息。仰睡时，用枕不宜高，以免項背部肌肉拉紧，也有人仰臥时不用枕；側睡时，枕不宜太低，否則头向下垂，一側頸肌拉紧。

談談蛔虫病

蛔虫病是常見的，特別是孩子們最常患的一种寄生虫病。蛔虫寄生的部位是小腸，它利用其身体前端的口吸盘吸住人的腸壁后，就不劳而获的吸取人們已經半消化的养料。特別害人的是当它还是幼虫时，就一定要在人体內的各器官中旅行一次，乱撞乱钻，損害了器官的組織，有时还能造成一些奇怪而致命的疾病。所以蛔虫損害人們健康的情况并不象有些人所想象的那样輕微。

人体內的蛔虫是从那里来的呢？几乎所有的蛔虫寄生者都是因为誤食了活的蛔虫卵所致。比如，把帶有蛔虫卵的糞便澆在蔬菜上，吃蔬菜的人沒有把它洗干淨，而又煮得不够熟，这样蛔虫卵沒有被煮死，就会进入到人体中发育成长。如果一个患蛔虫病的孩子隨地大便一次，他散播在地上的已經受了精的蛔虫卵就最少有几万个，这些蛔虫卵在普通的自然环境下，往往可以数月，甚至数年都不死亡。当別的孩子在地上玩耍，手指上粘住了这些蛔虫卵而又立刻去拿食物吃的时候，虫卵就会随食物一同进到孩子的肚里去了。此外，蛔虫患者大便后不洗手就去做点心、洗碗筷等，也能把虫卵帶給別人。

如果在人体內寄生的蛔虫較多，那么，这种經常的剝削，就会使患者变得面黃肌瘦，营养不良，可是患者的食量倒很大，老是想吃食物。蛔虫患者还时常鬧肚子痛，这是由于蛔虫在腸子里运动所造成的。有时因为蛔虫在腸道中的阻塞，还会引起便秘。个别蛔虫患者还会出现发热，肛門痒等現象。总之，如果孩子没有什么病征而逐渐瘦削，并且时常肚子痛，那就应该带孩子上医院去檢查一下大便，看看里面是否有蛔虫卵或其他虫卵。有些人不經医生檢查，自己上葯房买山道年等毒虫葯服用，这是有危险的，因为这些葯物如果服用过量，是有严重副作用的。

預防蛔虫病主要是从合理处理糞便和个人养成卫生习惯着手，不許任何兒童在地上大便；用作肥料的糞便須經過發酵处理后再使用，蔬菜要洗干净并且要煮熟后才吃，飯前便后都要洗手。这样蛔虫卵就无法进到我們的身體里去了。

牙齒的卫生

一个人每天都要吃食物。但食物在沒到腸胃之前，必須要經過充分的咀嚼，使它成为糊状，不然，胃就不容易吸收和消化。有些人不知道怎样好好地保护自己的牙齒，因而往往把牙齒弄坏了。牙坏了，不但有些东西不能吃，影响消化，而且还能引起其他的疾病。因此，我們應該从各方面去爱护它，注意它的卫生。

第一、要有刷牙、漱口的好习惯。刷牙最好每天两次——

早晨和晚間。目的是清除牙縫和口腔里的廢物。如果不刷牙，口腔和牙縫以至牙的表面上，就要積蓄許多食物的碎屑和渣滓，日久天長，這些廢物就要發酵腐爛，影響口腔的衛生，威脅牙齒的健康。

人們刷牙通常是把牙刷放在口腔里左右移動，這樣作是不適宜的。因為左右移動只能把牙表面上所積存的廢物去掉，而積存在牙縫里的廢物却很難刷去。因此刷牙的時候可以分成三步來作：（一）左右移動，（二）上下移動，（三）轉動。

同時，要養成漱口的好習慣。飯前、飯後和洗澡、游泳以後，都要把暫時蓄存在口內的污物漱乾淨。

第二、要注意保護牙齒。保護牙齒要從這三方面入手：（一）不吃有刺激性的東西，如特別酸的、咸的食物和太甜的糖果。酸的東西會溶解組成牙齒的鈣，而且酸刺激牙肉收縮，這時再吃硬的東西，牙就會搖動。糖也會分解成酸，腐蝕牙齒，特別是晚間睡覺前，是不能吃糖的。（二）不咬堅硬的東西。咬堅硬的東西，會使琺瑯質發生裂痕，有時還會咬斷或咬碎。（三）避免吃太冷太熱的食物。如冬天吃凍柿子是不太好的，夏天吃冰棍最好不咬、不嚼。過熱的食物如炸油條也最好等涼了再吃。尤其是剛吃下很熱的食物以後，馬上又吃很冷的食物，或吃了很冷的食物以後馬上又吃很熱的食物，按照熱脹冷縮的原理，牙齒外面包着硬而脆的琺瑯質就要發生裂痕，食物的碎屑如果落在裂痕里面，就要腐蝕牙齒。

第三、要注意刷牙用具的清潔。刷完牙以後，牙刷是潮濕的，上面可能藏有細菌，如果刷毛朝下放在杯里，杯里既潮濕，又不通風，正好給細菌造成了生活條件，使它得到了充分生長

的好机会。因此，放在杯里的牙刷最好刷毛露在杯子外面，这样可以通风，牙刷干得快，也就保持了牙刷的清洁。牙刷过硬是不好的，它能把珐瑯质磨去。牙刷太大也不好，容易损伤牙齿。六簇毛牙刷最合乎卫生标准。

第四、剔牙和用牙咬指甲的坏习惯，应当马上去掉。剔牙会增大牙与牙之间的距离，更容易塞进食物。这样的牙，将来会慢慢的动摇脱落。如果塞了东西可以用镊子钳出或用冷水漱口。有的人习惯用牙咬指甲，这是顶不好的习惯。一方面很不卫生（因为指甲里有许多脏东西和细菌），另一方面容易损伤牙齿。

发热和退热

人体的正常体温多数都在摄氏36.5—37.2度之间。超过正常体温以上，一般就认为是发热了。发热是很多种疾病共有的症状，但也有许多病是不发热的。

各种不同的病，发热的高低和类型往往并不完全相同。如一些急性炎症、传染病的发热，往往是突然来的，热度也较高，一般可以达到摄氏39—40度左右；一般慢性病，如普通伤风等病虽然发热，但热度一般都不高，肺结核病人的热度就更微，但比较持久。

发热之初，由于皮肤血管会收缩，汗腺停止分泌，散热作用缓慢，皮肤血量减少，因此反而会有寒冷的感觉，这种寒冷的感觉传入中枢便会使肌肉发生震颤收缩，因而在发热时产

生畏寒战栗的現象。

热度过高时，可能影响循环系統机能和脑机能障碍而形成昏迷。如果体温达到44度时，病人就可能死亡，这是因为病人身体內的許多重要的酶，在高温下遭到了破坏和失效，使許多生理活动陷于停頓的結果。因此发高热的病人一般除注射退热針或服用退热药品外，还用冰袋来降低体温，这对大脑所在的头部來說，尤其重要。

虽然发热是不愉快的，甚至会威胁到我們的生命，但发热本身对身体也有一种保护作用。因为机体在发热的情况下，防御組織会更积极活动起来，而作为机体消灭病原体的主要力量的白血球也大量增加，使机体有利于战胜疾病。因此，除了发高热和因发热而使身体感到很不舒服的情况下，必須服用退热药以外，一般有輕微热度的人，不必急于服用退热药，因为退热药往往会降低身体的自然抵抗力。当然，最好还是由医生診斷后再服用药品。多飲开水对发热病人是很有好处的，一方面可以补足身体的水分，同时可以增加汗量，使体温逐渐下降。

阿斯匹林和A.P.C. (即复方阿斯匹林)都是目前常用的退热止痛药，这两种药的退热作用是很好的。但服用时必须注意分量。因为A.P.C.的药性是很剧烈的，成人每次的常用量为0.3—5克，最多也不能超过1克，即0.5克一片的服二片，如果服得再多，往往就会造成体温降得过低和虚脱的危险。

做夜班会伤身体嗎

做夜班对人的健康有没有损害？这是做夜班的人常想到的一个问题。

这里我们就先从为什么要睡眠谈起。我们知道，觉醒和工作的时候，大脑和高级神经系统是不停的工作着的，因此当我们工作了相当长的一段时间后，大脑和高级神经系统就会疲劳而需要休息，睡眠正是最好的休息。从睡眠所要达到的目的来看，显然睡眠的时间在晚上还是在白天，并不重要。一个很疲劳的人，不论是晚上或是白天，都会睡得很好。只是由于历来我们都是白天工作晚上睡觉的，因此养成了习惯甚至产生了条件反射。但是习惯和条件反射并不是不可改变的，既然它们是因为环境产生的，那末当环境改变时，习惯也会慢慢改变而产生新的习惯。因此晚上工作白天睡觉除了最初一个时期不习惯外，以后习惯了，也就和晚上睡觉一样，并不会损害我们的健康。

有少数人做夜班以后，精神会不如以前好，这主要是由于白天环境不够安静，因此睡得不好。要睡得好，这除了自己必须抑制外，还可在睡觉时装上一个黑布窗帘，避免因光线的刺激而妨碍睡眠。

有些做夜班的人白天睡觉睡到中午，仍起来吃午饭，这是不好的。实际上，睡眠时的代谢降低，身体消耗的能力减少，并不需要再补充食物，就好象普通人午夜不需要吃饭一样。同时

白天睡覺時仍起來吃飯，會使睡眠的時間減少和睡眠的深度減弱，這對充分恢復精神，是有一定的影響的。

怎樣能使大便暢通

每天，我們都要吃許多食物。這些食物經過消化以後，一部分有用的物質被身體吸收，作為機體能量的來源；另一部分殘渣就被機體排泄掉。這種把殘渣排泄掉的工作原是人體的一種本能。可是有些人由於飲食不當，缺少運動和其他的一些原因，這種本能往往會遭到障礙，不能及時的把這些廢物排泄出去，害了所謂“便秘”的疾病。輕度的便秘當然並不十分要緊，可是嚴重的便秘卻往往能造成發熱、失眠、性情暴躁等現象，有時還會因此而引起其他的一些疾病。

造成便秘的原因是很多的。食物的過於精緻是造成便秘的主要原因之一。有些人經常只吃一些牛奶、餅乾、面、飯、魚肉之類的食物，而對蔬菜吃得就比較少。由於這些食物消化以後，留下來的殘渣很少，腸子的蠕動因此減少。這樣最容易引起便秘。如果我們能比較廣泛地吃各種食物，特別是多吃一些蔬菜，存在於蔬菜中的大量粗纖維，能刺激腸子蠕動，這就可以使大便變得非常暢通。

缺少運動，也是造成便秘的主要原因之一。青年人和體力勞動者，每天都有比較長的活動時間，因此身體的代謝旺盛，腸子的活動很正常，很少有得便秘的。可是，那些年歲比較大和活動比較少的人，腸子的蠕動會減少，如果再加上食物精

致，当然就容易便秘了。所以，适量的活动和运动，除了可以锻炼身体，增加身体的抵抗力和使大脑得到积极性的休息外，对于大便的通畅也有很大的关系。如果年岁比较大，或者体力比较差，进行运动有困难，那末，最好也能适当地做些轻便活动或者散散步，这对大便的通畅是有很大的帮助的。

养成定时大便的习惯，是使大便通畅的一个好办法。我们知道，人在一天中，总有几个排便反射，特别是早饭前后，排便反射最容易产生。所以如果我们能养成每天都在起床后或者早饭后大便的习惯，日子久了，就会形成条件反射，以后每到这时候，就自然而然会觉得要大便。精神的紧张，能抑制排便反射，使我们产生便秘现象。因此，应该经常保持精神轻松愉快。

对于那些经常便秘的人，除了按照以上几点去做以外，还可以在早晨起床以后，喝一、二杯开水来催促大便。因为开水在空胃里停留的时间短，它很快地就被送入肠中。这样就可以润湿和刺激肠子，引起便意。不过，喝开水和吃早饭最好能相隔二十分钟以上，否则，喝完开水接着就吃早饭，一方面延长了开水送入肠里的时间，另一方面大量的开水冲淡了胃液，经常如此，容易引起消化不良。

如果便秘比较严重，以上几种方法都不管事，最好还是去请教医师，由医师开给通便的药物或者给灌肠，不要自己乱吃泻药，以免发生危险。

貧 血

怎么知道一个人是不是貧血，最显著的外表特征是皮肤和粘膜蒼白，特别是顏面、口唇、眼皮等处，严重的貧血时，皮肤在蒼白中更带有蜡黃色。貧血的人很容易疲劳和倦怠，同时还会出现虛弱感、眼花、耳鳴、容易暈眩等現象。有时也能出现嘔吐、头痛(貧血性头痛)等症狀。这些人的脉搏往往快而軟弱，呼吸迫促，容易怕冷，高度貧血时还会发热。当然，最科学的方法是化驗紅血球和血紅素。

引起貧血的原因很多，比較常見的有：血液損失，如胃、腸、肺、子宮、腎脏等急性出血，十二指腸潰瘍、胃潰瘍、痔出血或月經過多，損失的紅血球过多，机体制造来不及而造成貧血；疾病，如腸伤寒、关节风湿病、敗血症、結核病、梅毒、疟疾等，都能引起貧血。腸寄生虫病時間长了，也能引起貧血；造血原料不足，食物中鉄質缺乏或胃酸分泌过少影响鉄質吸收时，能引起常見的缺鉄性貧血。另外，某些和制造血紅素有关的物質(如維生素乙₆、維生素乙₁₂、維生素丙等)缺少时，也能使血紅素的制造发生障礙，引起貧血；造血器官損伤，骨髓(紅骨髓)是成人唯一的造血器官，当它害病或損伤时，就能造成貧血。此外，有一些化学毒物和金属，如硝基苯、苯胺、氯酸鉀、鉛、汞、砷、錫等，在中毒时，也往往出现貧血現象。

治疗貧血的根本方法，是除去引起貧血的原因，然后再給以适当的补血葯物或食餌。所以，发现貧血或者怀疑是貧血

时,应该找医生检查,找出发生的原因来进行治疗,自己不要乱投补血药物(一般最常用的铁剂,也只适用在缺铁性贫血上,对其他性质的贫血也没有多大效果),否则,既浪费金钱,而且收效也不大。

在贫血的预防方面一般应注意这几点:

一、在害慢性出血病(如痔疮等)或有关贫血的疾病时,应该及时治疗,不可拖延。二、合理地锻炼身体,提高身体的健康水平。三、合理地处理营养,多吃菠菜、苋菜等含铁质丰富的蔬菜。如果条件许可,还可以适当吃点肝和蛋。四、注意住所空气流通,常常晒太阳(特别是长期在室内或地下室工作的人)。因为阳光中的紫外光,有促进新陈代谢、增加血红素的功用。五、生产或处理有毒物质时,应该注意通风和避免接触皮肤。同时,应该遵照操作规程。如果发现已经中毒,应该及早治疗。

咳嗽和镇咳

咳嗽原是一种生理的保护性反射,当喉头气管及粘膜受到刺激时,就会引起咳嗽。

当喉头或呼吸器官发生疾患时,如感冒、喉头炎、支气管炎、肺结核、百日咳等疾病,常伴有咳嗽的症状。由于咳嗽本身不是一种疾病而只是某些疾病的症状,因此有咳嗽现象出现时,就应该治疗引起咳嗽的病。如单纯镇咳,不但不能治本,有时反而有害。这是因为咳嗽能排除呼吸道的过多分泌物,如