



头到脚

目 次

一、有病早治,无病

早防 1

二、談談我們的身體 3

三、腦和神經 4

談談腦和神經 4

神經衰弱是可以治好的 6

對自己健康不要過分憂慮 7

頭痛不要亂服止痛藥 8

三叉神經痛和坐骨神經痛 9

怎樣預防腦膜炎和大腦炎 11

頭部受傷要注意些什麼 13

怎樣控制羊癲瘋的發作 14

“歪嘴巴”不是冷風吹歪的 15

保護腦力 16

四、眼睛 18

談談眼睛 18

紅眼睛不是小毛病 19

沙眼的防治 20

偷針眼不要用手擠 22

預防近視眼要合理使用

眼睛 23

斜眼要趁早矯治 24

青光眼要注意些什麼 25

灰砂飛進眼里怎麼辦 26

保護眼睛 27

五、耳朵 28

談談耳朵 28

挖耳朵的害處 29

很多疾病能引起耳鳴 31

耳聾能不能治好 31

中耳炎的防治 33

異物進入外耳道的處理 34

保護耳朵 36

六、從鼻子到肺脏 37

鼻子和肺 37

酒糟鼻不會影響健康 39

鼻出血的處理 40

治療慢性鼻炎要耐心 42

三種不同類型的聲音嘶啞 43

喉嚨痛的幾個原因 45

痰和鼻涕要正確處理 46

不要忽視傷風、咳嗽 47

防止氣喘發作 49

預防肺炎的方法 50

咯血要安靜,不要驚慌 52

肺結核要“早期診斷、早

期治療” 53

保護呼吸道 56

七、从口腔到胃腸部

分57

从口腔到胃腸.....57

預防齦齒，避免口臭.....58

腮腺炎(猪头瘋)要注意

護理.....60

扁桃體炎.....61

胃氣痛要追查原因.....62

胃和十二指腸潰瘍.....63

發生嘔血如何處理.....65

从肚子痛談到闌尾炎.....66

五種腸寄生蟲病的防治.....68

當心血吸蟲病.....71

瀉肚子應該怎麼辦.....73

怎樣預防急性胃腸炎.....75

便秘.....76

為什麼會發生痔瘡.....77

保護消化道.....79

八、从心脏到血液、淋

巴80

心脏和血液循環.....80

血和貧血.....81

患高血压应注意些什么.....83

心跳和心痛.....85

风湿性心脏病的防治.....86

淋巴結炎.....87

瘰癧子頸可以治好.....88

丹毒(流火)可以預防.....89

血絲虫病(大脚瘋)要及

早治療.....89

脾肿大原因很多.....90

保护心脏.....91

九、从腰子到膀胱91

談談腰子.....91

腰子里生病是怎樣的.....93

怎样会引起膀胱炎.....93

保护腰子.....94

十、从男女生殖器官

到計劃生育95

談談男女性生殖器官.....95

談白帶.....97

預防阴道滴虫病的傳染.....98

痛經.....99

包皮过长和包莖.....100

淋病和梅毒.....101

受孕、不孕和避孕.....102

結扎輸卵管还是結扎輸

精管.....104

計劃生育.....106

十一、內分泌和維生

素106

談談內分泌腺.....106

腦垂體病變有什麼症狀.....107

甲状腺和大脖子.....108

甲状旁腺和抽搐症.....109

胰腺和糖尿病.....110

腎上腺的功用.....111

男女性激素和性机能·····	112
談談維生素·····	113
維生素甲和夜盲症·····	113
維生素乙 ₁ 和脚气病·····	115
維生素乙 ₂ 和烂口角·····	116
維生素丙和坏血病·····	116
維生素丁和佝偻病·····	117
正確認識內分泌和維生素 ·····	118
十二、从皮肤到四肢 ·····	119
談談皮肤·····	119
白发和脫发·····	120
粉刺和雀斑·····	122
頸部神經性皮炎·····	123
痱子和癩子·····	124
为什么会长风疹块·····	126

如何正确对待腋臭 (狐臭)·····	126
风湿性关节炎·····	127
毒蛇、毒虫咬伤怎么办·····	128
当心疯狗咬伤·····	130
注意小破伤·····	131
皮肤皸裂·····	132
冻疮的防治·····	133
烫伤的一般处理·····	134
鹅掌瘃·····	135
脚癣不是湿气可以治好·····	135
灰指(趾)甲都是脚癣傳 染的·····	137
怎样会长鷄眼·····	137
保护皮肤·····	138

一、有病早治，无病早防

我們知道，一个人与外界的环境是不能一刻分离的。外界环境时刻影响和刺激着人們；同时，人們的劳动也影响了环境和改造了环境。一个健康的人，他的身体时时刻刻与外界环境保持一定的平衡状态，要是一旦这个平衡状态遭到破坏，那末，就要发生疾病。而且人是个整体的，某种疾病常常和整个机体密切地联系着，不能孤立来看待。本書虽从头到脚按系統地叙述，請讀者不要誤解，更不可“头痛医头，脚痛医脚”地来对待疾病，这就是作者的希望了。

“有病早治，无病早防”这句话，看起来似乎很简单，实际上却不是一件容易的事。例如：患了病就应及时請医生诊断，以免耽誤治疗。不过更积极的是“无病早防”。因为“早防”可以避免生病，对国家、对个人都有很大好处。預防疾病，这就是我們編写这本小册子的希望。

上面说过，如果人与外界环境間的平衡状态遭到破坏，人們就会发生疾病。那么，究竟有那几种因素会使我們生病呢？除了日常受到意外损伤如烫伤，創伤，化学品澆伤以及葯物中毒之类，一般疾病都是由細菌傳染或是大腦机能失調（即精神因素）的关系。

（一）細菌、病毒和寄生虫等。主要由消化道、呼吸道及皮肤三个途徑侵入人体而引起疾病。

由消化道傳染的疾病：如伤寒、痢疾、蛔虫病等。这些由消化道傳染的疾病，大都由于吃了被污染的食物所引起的。至于食物被污染的原因，可能是由蒼蝇带来的，也可能由于手上沾上了致病的細菌或寄生虫卵，而吃进肚子里的。所以，我們通常說的飯前要洗手、要扑灭蒼蝇、要喝沸水、要吃熟食等等，

目的就是要防止消化道疾病的感染。

由呼吸道傳染的疾病：如肺結核（肺癆病）、肺炎、麻疹、傷風、感冒等。麻疹和傷風、感冒的病原體是一種比細菌還小的病毒，它可以飄浮在空氣當中。當我們和這類病人談話或接觸時，就有可能吸入病毒而引起發病。另外，也可能由於病人隨地吐痰，痰液乾燥以後，病菌隨風飛揚，進入健康人的呼吸道，就有可能得上同樣的病。我們所熟知的肺結核，就是通過這樣的途徑被感染的；如果是開放性肺結核病人，在咳嗽或打噴嚏時，都可以將結核菌直接傳染給被接觸的人。因此，我們平常所說的不要隨地吐痰，不要隨便和有傳染病的人接觸，其目的就是為了防止被感染。

由皮膚傳染的疾病：如瘡疾、血絲蟲、大腦炎等。這是由蚊子叮咬，將病原蟲和大腦炎的病毒等侵入人體而得病的。又如血吸蟲病，它的幼蟲（尾蚴）是生活在水里的，如果有人在有這種幼蟲活動的水里洗衣、洗菜或洗澡，幼蟲就會鑽入人體的皮膚，隨着血液寄居在腹腔的血管中逐漸繁殖而引起疾病，嚴重地損害着人們的健康，所以，我們要預防這類疾病，除了應該注意個人預防以外，更積極的辦法，就是要搞好環境衛生，徹底消滅這些可以傳染疾病的媒介。只有消滅或切斷了可以致病的媒源，才能使我們的身體不遭到疾病的侵襲。

有人可能要問：既然人們被生物性的病原體侵入身體，就會發病，那末為什麼處在同一環境的一伙人中，有的發病，有的却不發病呢？我們說：這除了和侵入的病原體的強弱有關外，另一方面，和身體對疾病的抵抗力也有很大的關係。我們常常看到，當傷風、感冒流行的時候，而經常從事冷水澡的人，沒有發病；或者在傷寒、大腦炎流行時，未經預防注射的人被感染了，而經預防注射的人不發病。這就是決定於我們本身的天然抵抗力或是免疫力的緣故。由此可見，我們在平常只

要注意飲食卫生和营养，加强体格鍛炼，生活要有規律，适当的安排休息和进行各种預防接种；对増进身体抵抗力，預防各种疾病的发生，是有积极作用的。

(二) 我們身体的一切器官，都是在大腦皮层的控制下活动着的。如果大腦皮层的某些机能失調，就会使身体的某部器官的功能发生障碍。比如：吃飯的时候生气，或情緒緊張，胃的蠕動和胃液分泌减少，而致食欲不振；高血压和胃潰瘍，也是由于大腦皮层长期处于緊張或疲憊的情况下，而引起的。大家所熟知的睡眠疗法，就是适用于这一类由于精神因于所导致的疾病，因为睡眠可以使大腦皮层的机能得到恢复，从而使疾病得到痊愈。因此要保障健康，就要消除致病的因素。

二、談談我們的身体

我們的身体可以分为头、軀干和四肢三部分。軀干包括頸部、胸部和腹部；四肢包括上肢和下肢。人体的全身都包裹着皮肤。皮肤的下面有肌肉，肌肉附着在骨骼上。在头部、有指揮人的行为和調整內部器官活动的脑，在胸腔里，有心、肺、食管和气管。在腹部的腹腔里，有胃、腸、肝、脾、胰、腎、膀胱和生殖器官等。在胸腔和腹腔的中間，由一层肌肉叫做膈肌，把胸腔和腹腔隔开。

根据人体各个部分的功能，还可以把它划分为各种不同的系統。比如：支持身体、維持姿勢的骨骼，构成了骨骼系統；运送养分、氧气，运走廢料的心脏、血管和淋巴管等，組成了循环系統；鼻、喉头、气管、支气管和肺等，有吸入氧气和排出二氧化碳(碳酸气)的功用，叫做呼吸系統；由口、咽、食管、胃、腸和唾液腺、肝、胆、胰等，共同合作把吃下的食物經過消化分解，变为能直接为細胞和組織适用的东西，它們組成了消化系

統。把体内新陳代謝所產生的廢物和過多的熱量排出體外的腎、輸尿管、膀胱、尿道和皮膚、汗腺等，構成了排泄系統；男人有睪丸、精囊、輸精管和陰莖，女人有卵巢、輸卵管、子宮和陰道等，它們擔任着生男育女的任務，使人類得以一代一代地延續，所以叫做生殖系統。

上面所談到的各個系統，並不是彼此孤立，互相沒有聯繫的，它們都是身體里面的不可分割的組成部分，都是在統一的整體里面非常和諧的活動着。那麼，又有什麼東西在指揮、管理和統一這些系統呢？那就靠神經系統，特別是“大腦皮層”的活動了。神經系統包括腦和脊髓在內的中樞神經，和從它們分出來直接與全身相聯繫的周圍神經以及眼、耳、鼻、舌及皮膚等感受。此外，還有內分泌系統。它包括在腦子裏面的腦垂體，在喉頭兩側的甲狀腺和甲狀旁腺，胸腔裏的胸腺，胰臟里的胰島，腎臟上方的腎上腺和男女性腺等。它們在神經系統的統一支配下，調節着身體內部各個器官的正常生理活動。

三、腦 和 神 經

談談腦和神經

神經系統可以分為中樞神經和周圍神經。

中樞神經包括腦和脊髓。藏在頭顱里面的一部分叫它做腦；藏在脊柱里面的一部分叫它做脊髓。腦和脊髓是聯在一起的。腦的結構很複雜，它包括大腦、小腦和延腦等部分。其中以大腦的體積最大，包在大腦最外面的一層，顏色有些發灰、皺紋很多的就是大腦皮層，它是神經系統的最高指揮部；人們的一切思維，都是在这个指揮部里進行活動的。



图1 中枢神经系统全图

周圍神經也叫做末梢神經，它是从脑或脊髓分散到身体各部的神經纖維，分布在全身各处。如果我們把中樞神經当作电话总站，那末周圍神經就好象电话綫一样，从电话总站分布到各家各戶。周圍神經分为两种：一种是把身体内外的情

報傳到中樞去的，我們叫它做傳入神經；一種是把大腦中樞的命令傳給各個器官使它們活動的，這一些神經，我們平常也把它叫做傳出神經。因此，我們可以知道，周圍神經是有傳導作用的，中樞神經就是依靠這種傳導作用來知道身體內外的情報，而後通過大腦皮層進行綜合分析，作出適當決定，指揮人體進行一切活動。

此外，如心肺、腸、胃等內臟器官的活動，在正常情況下，這些功能也都要依靠神經的反射作用來完成，而且是我们意識不到的，這種支配着內臟的神經，平常把它叫做“植物性神經”。“植物性神經”的最高中樞也是在大腦皮層。

總起來說，人們因為具有組織周密的神經系統，有一個最高指揮部——大腦皮層的統一指揮，再加有眼睛、耳、鼻等感覺器官，使身體上的各個器官組織彼此聯系、互相配合，並隨時隨地對外來刺激給以適當的處理，這樣才能使人體適應于周圍的環境。

神經衰弱是可以治好的

神經衰弱主要是由於大腦機能因過度緊張而失調，所呈現出來的病態。

神經衰弱的症狀是多種多樣的。有的人可以出現頭暈、頭痛、耳鳴、眼花、全身酸痛、注意力不能集中、記憶力減退等等；有的人卻出現心跳、氣短、脈搏加速，或者是遺精、早泄、陽萎和失眠等等。這主要是與病人以往的生活經歷、身體情況，或是精神上所受的刺激不同有關；另一方面也和引起疾病的原因、性質、強度、時間長短有關係。不過，有副鼻竇炎（在顏而骨里，與鼻子相通的幾個空洞，叫做副鼻竇）或是眼睛近視、遠視、散光未配戴眼鏡或眼鏡配得不合適的人，也可以出現頭暈、頭痛、注意力不能集中等症狀，和神經衰弱很相象，但不是

神經衰弱。另外，貧血或是患了某種傳染病的人，也可能有這種症狀出現，這就要請醫師很好的加以區別了。

神經衰弱可以治好的 如果有了神經衰弱只要和醫師很好的真誠合作，經過適當的治療，是不難治好的。我國的氣功療法和練習打太極拳，對神經衰弱有良好的治療作用，有的人迷信吃藥打針，不從根本上去解決問題。要從根本上解決問題就要找出病因，逐步解除精神緊張、過分焦慮、環境刺激等等不良刺激因素，這就非要依靠病人自己的努力不可了。由此可見，神經衰弱要光靠醫師和藥物治療是不可能完全治癒的。

有不少患神經衰弱的人，當他認識到本身疾病的性質和原因之後，就改變了單純醫藥觀點，而參加體力勞動或文娛、體育活動，幾個月以後，病就完全好了。這是因為適當的體力勞動和文娛、體育活動，能加快腦力的恢復，日常生活經驗也告訴我們，在腦力勞動感到極度疲勞之後，做一下體育活動，比靜靜的休息都容易恢復腦力，也就是這個道理。所以我們說：只要使工作和休息相互交替，保持身心愉快；樹立正確的革命人生觀；按照個人的興趣和體力，積極參加適當的文體活動，使生活內容豐富而有節律；神經衰弱就可以不藥而癒。當然，這對身心健康或是預防神經衰弱，都是非常重要的。

對自己健康不要過分忧虑

在蘇聯的“健康”雜誌上，曾經登載過這樣一個故事：有一個同志在看病時，醫師隨便地告訴他有心臟病。此後，這個同志的生活方式就大大地改變了。雖然在身體上並沒有什麼不舒服的感覺，但他卻念念不忘地認為有了“心臟病”。除了不斷地服用強心劑而外，甚至不結婚，最後還退出了工作崗位。儼然變成了病人。十年後，他經過莫斯科的一位教授的檢

查診斷，斷定他的心脏是完全健康的。当时，他真是高兴极了。但是当他要想恢复以前那样的正常生活时，却不容易了。因为他那慢吞吞的走路，和一到天黑就要睡觉，已經成了习惯。

从这个故事里，我們可以看到，这样的人，是会沉溺于自己所造成的疾病幻觉里而自寻苦恼。他們会不断的去看門診，从这种医院轉到那个医院，要是医师找不出他的疾病时，就認為这些医师沒有經驗、粗枝大叶、不关心病人。

这現象虽然并不是一个真正的病，但是由于它会妨害正常的生活和劳动，仍有它的一定危害性。我們希望有这种心理的人，当他了解到这些原因之后，就应该很好的听从医生的指导，把生活引上正規的道路。不要再“杯弓蛇影”而惶惶終日了。

头痛不要乱服止痛药

有很多病都可以引起头痛，比如，發燒的时候，可以感到头痛；受凉以后也可以感到头痛；不論小病或是大病，都会有头痛的感觉。不过，引起头痛的原因很多。最常見的是鼻子和副鼻窦有了毛病；或是視力有了障碍，如：近視、远視、散光等屈光不正，或是眼睛疾病，如：青光眼、斜視、角膜炎和带状疱疹等；或是有了高血压症，或是有了肾脏病等等；都是可以发生头痛。所以头痛的症状在本身的感觉上和外表上看起来，似乎沒有明显的区别，然而它的內在因素却是不同的。

有的人一定会問，既然有这么多的疾病可以引起头痛，那么发生头痛的原因究竟是什么呢？我們說，头痛主要是由于短時間或長時間的脑血管痙攣和顱內压力的增高而发生的，而脑血管的痙攣和顱內压力的增高，則可以由各种外在的和內在的原因（如过度疲劳或各种疾病）所引起。

那末，頭痛应当怎樣來治療呢？我們認為要治療頭痛，必須請醫師作詳細檢查，找出頭痛原因，如果是鼻子或副鼻竇疾病所引起的，只要經專科醫師處理後就可消失；要是因視力障礙所引起的，那就要設法驗光、配鏡；要是由青光眼或其他疾病所引起的，那就要請專科醫師施行手術及其他方法治療。至于高血壓症所引起的頭痛，更應遵照医嘱，在生活上注意起來。

偏頭痛與上述的頭痛不同，它常有經常的反复的頭痛發作，并偏于一側或向他側轉移的特殊症狀，常見于 20 至 30 歲的婦女。偏頭痛還常常有舌苔、便秘、飯後在左肋下部有沉重感等症狀，痛起來常常象鉗刺進去或者搏動很厲害，并有流涎、出汗、四肢發冷、面色蒼白等現象。長時間的發作者，則會從一邊轉移到另一邊或者蔓延整個頭部。發現有上述偏頭痛的症狀，應該請醫師很好的及時處理。

俗語說“頭痛醫頭”，這就把頭痛看得太簡單了。有的人在原因未明之前，去買幾片阿司匹林來吃，這是不好的。我們認為最好還是不要亂服止痛藥片，因為隨便吃了止痛藥片，可能會掩蔽真相，使醫師弄不清原因，影響到準確的及時的治療。

三叉神經痛和坐骨神經痛

神經痛也是一個症狀，并不是一個單一的毛病。通常在習慣上大多根據痛的部位和神經分布的區域來劃分，比如：痛在面頰部的大多是三叉神經痛，痛在肋間的就叫它肋間神經痛，痛在胃部的就叫它胃神經痛，痛在臀部的就叫它坐骨神經痛等。

一般在神經痛中，以三叉神經痛和坐骨神經痛最為常見，現在我們就扼要地介紹一下：

三叉神經痛 三叉神經就是第五对腦神經，当它从顱內穿出就分成三根分枝。最高的一枝在分成很細的小枝后，主要是管轄眼睛以及鼻子上面的皮肤感觉；中間的一枝主要是管轄眼睛以下口角以上和鼻子外面面頰部的皮肤感觉和一部分鼻腔粘膜及一部分口腔粘膜感觉；最下面的一枝，除能管轄下頷骨部分的面頰部皮肤感觉及一部分口腔粘膜的感觉以外，还能管轄几个咀嚼肌肉的运动机能。凡是在这三根神經分布地区所发生的疼痛，就称为三叉神經痛。

发生三叉神經痛的原因，大致可以分为全身性的和局部性的两种。全身性的如有了瘧疾、糖尿病、高血压、血管硬化則可造成循环障碍，血液供应不良而发生；局部性的如有了牙根炎、副鼻窦炎、扁桃結炎等亦可产生毒素刺激三叉神經而发生。另外，如有了肿瘤，三叉神經受到压迫或损伤亦可引起疼痛。

三叉神經痛的特点，往往是在面頰部出現刀割状和燒灼状的剧烈疼痛，同时有皮肤充血等情况。虽为时很短，一般仅几秒鐘，但会給患者带来很大的痛苦。

坐骨神經痛 如果我們切开臀部的皮肤和肌肉，就可以看到深处有一支白色的竹篾那样粗束状物，就是坐骨神經，它来自荐骨神經丛，沿着大腿的后侧到膝弯的地方(腠部)分成两根小枝再变成无数的細枝。它具有接受外界刺激和支配下肢运动的双重作用。

大部分的坐骨神經痛，都有原发性疾患，使神經受到压迫或障碍而发生。如有了梅毒、淋病、結核、肿瘤、脊柱閉合不全，或是骶髂关节、动脉內膜以及子宫附件等有了炎症(或在炎症之后)亦都可以发生。

坐骨神經痛可以发生在单侧，也可以发生在两侧；痛的时候有时象針刺，有时象跳痛，往往沿着神經向下放射，但有时

也好像停留在大腿上一样。这样，就会使患者的行动、工作、以至飲食、睡眠等生活方面都受到很大影响。

神經痛的发生除了上述的原因以外，根据苏联研究認為与多次的遭受寒冷亦有很大关系。

神經痛的治疗和預防 一般說来治疗方法很多，如物理透热疗法、局部封閉疗法，或是全身性安眠鎮靜疗法，但效果都不太肯定。根据最近不少中医杂志报导認為采用祖国医学“針灸疗法”对神經痛效果很好（特别是在急性炎症时期和初起时）而且簡便可行。当然，由于各人病原不同，如病因明确者还宜針对病因进行治疗，效果自然会更好一些。預防方面应随时注意上述有关疾病和全身病灶。如以三叉神經痛而言，尤应注意口腔、牙根、副鼻竇等处有无异常或不适，遇有可疑情况宜及早进行檢查和治疗。此外，应尽量避免遭受寒冷。

怎样預防脑膜炎和大脑炎

我們通常所說的脑膜炎和大脑炎，实际上是病原不同、傳染途徑不同、治疗和預防方法也不相同的两种傳染病。但是有不少人却把这两个病混为一談，搞得糊里糊涂，分辨不清。

脑膜炎 中医称它做“急惊风”，西医称它为“流行性脑脊髓膜炎”。它是由一种叫做脑膜炎双球菌的細菌，通过上呼吸道，侵入血流而引起的。这种傳染病，在江、浙地区，經常发生在三、四月間，病菌經常寄留在患者和带菌者的咽喉部，如果和患者接触，或是和带菌者面对面談过話，那就有通过飞沫而被感染的危險。

大脑炎 中医称为“暑温”“暑风”等，西医称它做“流行性乙型脑炎”。它是由一种比細菌还小的病毒，通过蚊子的叮咬，侵入人体的血液而引起的傳染病，通常发生在八、九月間。因为以上两种病的病变都发生在脑子里，所以在某些症状上

是很相似的。都有恶心、呕吐、发高热、頸部强直等症狀。如果你想區別的話，最簡單的方法是注意一下發病的季節，也就可以大致猜想到是那一種病了。當你在周圍或家里發現這兩種傳染病，就應很快的把病人送到醫院或傳染病院里去。雖然目前由於科學的進步，在治療上已經有了不少有效的方法，但由於病情嚴重，患者往往在愈後會留下後遺症狀。因此更積極的辦法，是必須特別注意預防。下面着重談談這兩種傳染病的預防方法：

預防腦膜炎 在腦膜炎流行的季節，特別要注意避免人口密集，這對預防呼吸道傳染病是非常重要的。因此，在這個時候，戲院和其他公共娛樂場所，應盡量不去，要去就得戴上

口罩。口罩一定要一面朝外，切勿兩面使用，並將口、鼻完全罩住。同時，應經常保持口腔和咽喉部的清潔。如果發現已有接觸可能，在必要時還可以在醫師的指導下服一些磺胺類藥物以作短時預防。此外，還應保持室內空氣流通，多用日光曝曬，家具、地板可用0.2至0.5%的漂白粉溶液洗刷等等，都是很好的預防方法。

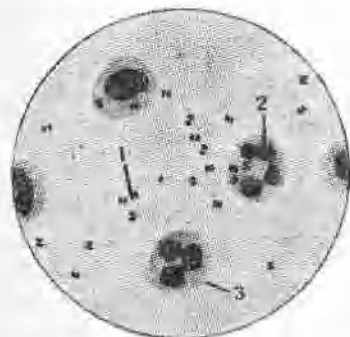


圖2 腦膜炎雙球菌

1. 腦膜炎雙球菌；2. 在細胞內的腦膜炎雙球菌；3. 膿細胞。

預防大腦炎 因為大腦炎是由蚊子叮咬傳染的，所以在預防工作中，最要緊的就是滅蚊和防蚊。滅蚊的方法：是疏通溝渠、清除積水、雜草，消滅蚊卵、孑孓，或用“地地涕”、“六六六”等藥物。此外如掛蚊帳、點蚊香，或裝紗窗紗門，這都是大家所熟知的，可以分別採用。

头部受伤要注意些什么

要是平常見過或是吃過豬腦子的人，一定知道腦子是多麼地嬌嫩和脆弱，好象豆腐似的，一碰就碎。然而，它却是操縱人們生命的機關，我們的一切思想、言語和行動，都是由腦里的各個神經中樞在操縱着、支配着，並受着大腦皮層的統一指揮。

頭部受傷是一件經常碰到的事情。比如，走路滑了一交，或是從扶梯上摔了下來，或是被三輪車、汽車撞了一下，都可以發生頭部受傷。至於頭部受傷是否危險，就要看藏在頭顱里的腦子有沒有受傷來決定。

一般的所謂頭部受傷，大致可分頭皮受傷、頭顱骨骨折和腦本身受傷。頭皮外傷肉眼常能看見，如擦傷、裂傷、撕脫傷以及筋膜或骨膜下的血腫，有時血腫與骨折并存；顱骨受傷時往往造成顱內腦實質的破壞，而嚴重的腦損傷，卻可以發生於顱骨完整或頭皮無傷的病人。

在腦本身受傷又可分为腦震蕩、腦挫傷和腦裂傷三種。而其中最常見的是腦震蕩。當腦子受了突然的打擊或震蕩，人們就會立刻失去知覺，神志昏迷；雖然很快的會清醒過來，但在清醒之後，會把剛才發生的事情（或是以前的一些事情）忘得乾乾淨淨。這種病人，經過一段時間的休息以後，可以很快的恢復工作，一般說來沒有什麼後遺症狀；當然嚴重的也會發生生命的危險。至於腦挫傷和腦裂傷，一般都是指在受傷以後頭顱里面有了出血和腦組織有了損傷而言。往往會引起神經機能的障礙（使部分運動受到影響），遇有這種情況需要立刻施行急救手術處理，否則，延誤病情是極危險的。以上三種病症往往在許多情況下是合併的同時存在的，所以在症狀方面，也可能是變化多端，十分複雜的。