从早到晚

内 容 提 要

本書敍述了很多日常生活卫生知識，主要是指导人們培养良好卫生习慣。

内容方面，是从一書夜二十四小时的工作、学习、睡眠、文体活动，一直到衣、食、住、行。同时还附帶介紹了看病、吃药、X綫、驗血等常識。对于生活中的各种卫生問題都作了比較通俗的解釋。

本書可供一般羣众閱讀，并可作为卫生人員宣教时的参考資料。

从 早 到 晚

浙江省公費医疗預防管理委員会
机 关 保 健 編 輯 室編

科技卫生出版社出版
（上海南京西路2004号）
上海市书刊出版业营业許可証出093号
大众文化印刷厂印刷　新华書店上海发行所总經售

开本 787 × 1092 毫 1/32 · 印張 2 5/16 · 字数 52,000
1958年12月第1版　1958年11月第1次印刷
印数 1 — 12,000

統一書号：T14 · 607
定价 (5) 0.17 元

目　次

一昼夜二十四小时

一、从早晨开始……1

1.要按时起床……1

2.早晨是体育活动的好时間……2

3.养成洗脸、刷牙的习惯……2

4.定时大便好处多……4

5.不要喝濃茶……4

6.吐痰要講究卫生……4

二、在工作的过程中……6

1.怎样运用脑力和保护脑力……6

2.工作、学习时应注意些什么……7

3.参加工間操有啥好处……14

4.为什么热天要午睡……15

三、当工作完毕后……16

1.参加体育活动……16

2.参加文娛活动……17

3.安排业余自修……17

4.有关睡眠的問題……17

5.怎样安排週末和星期天……22

四、一日三餐……23

1.每天要吃多少东西……23

2.“吃什么”和“怎样吃”……24

3.怎样选配菜單……28

4.要养成“定时进食”习慣……29

衣、食、住、行

一、衣的卫生……30

1.为啥要穿衣……30

2.穿衣服应該注意的一些問題……31

3.穿鞋子、帶口罩、用手帕……33

、食的卫生……34

1.吃粗粮值得提倡……34

2.养成吃的卫生习慣……35

三、住的卫生……36

1.住宅和健康的关系……36

2.合理地修建使用住宅……37

3.从居室取暖談到煤气中毒……39

4.噪音能不能影响人体健康……41

四、行的卫生……42
1.水土不服是啥道理……42
2.从交通安全談到色盲、夜盲……43
3.乘坐公共交通工具应重視卫生……46
4.暈船、暈車、暈空怎么办……46
5 炎热天气出外要預防中暑……47

看病、吃药、健康检查

一、看病……48
1.西医怎样診疗疾病……48
2.中医怎样診疗疾病……53
二、吃藥……55
1.怎样服用西藥……55
2.怎样服用中藥……58
3.补針、补藥要愼重使用 …60
4.盤尼西林、消炎片不可濫用……62
三、健康檢查……64
1.为啥要进行健康檢查……64
2.檢查那些項目……64
3.健康檢查分那几种……68
4.怎样解釋梅毒的驗血报告……69
5.X綫小常識……70

一晝夜二十四小时

講究卫生必須懂得一些日常生活卫生的知識。如果一个人的生活很有規律，养成了一系列的良好卫生习慣，按时起床、按时睡覚、按时工作、学习，人体的活动就会有一个規律。而身体有規律的活动，正是保障身体健康最重要的一个条件。反过来說，如果生活沒有規律，沒有养成合乎卫生的习慣，比如不按时工作和休息，这就会使身体机能不能正常地、有規律地活动，必然会給身体健康帶来很大的危害。因此，合理安排自己的生活，保持日常生活規律，和养成良好的卫生习慣，是我們战胜疾病，保护身体健康最重要的事情。

那么，我們怎样养成良好的卫生习慣和保持有規律的生活呢？

一、从早晨开始

俗語說："一日之計在于晨"。这句話確有道理。因为早晨时間虽很短促，但要做的事情却很多。譬如說：早晨是鍛煉身体最好的时間，但一天的工作要我們做好准备；所以，从早晨开始就养成良好的习慣，那是很要紧的事情。我們应該养成哪些好的习慣呢？

1．要按时起床　早晨醒来，应該很快起床，打开窗戶，鋪好被褥，就开始早晨的各項活动。如果在被窩里做一些活动，如先伸、屈手指和脚趾，然后逐步伸、屈其他关节——掌、腕、肘、膝、髁　每种动作都做10—15遍。这样倒要比睡醒后一跃而起更合乎卫生。可是有些同志，特别是一部分青年人，早上醒来，不願意象我們說的这样做，而是喜欢懶洋洋地躺在床上。这种习慣是不好的。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

2．早晨是体育活动的好时間 早晨空气新鮮，环境寧靜，在美丽的早晨进行体育活动，就能夠培养我們愉快乐观的心情，还能夠使我們养成早起的习慣，这是最合乎卫生的。所以活动时間，以起床后最适宜。但运动量不宜过大，一般在10—20分鐘左右就夠了，剧烈运动（特别是比賽）是不适宜的。早晨活动的內容可以多样化，一般可根据自己的健康狀况、爱好和專長来决定。比如广播操或劳卫操，就是很好的早晨体育活动，如果用跑步来代替体操也是可以的，不过最好是从走步开始，逐漸地增加速度。另外，到公园或田間散步，对于年老体弱的人，都是很适宜的。散步有兩种方法：一种是急行步，另一种是緩步走。不論采用那种走法，都是能夠活跃身心，減少疲劳的。如果条件允許的話（时間夠，体力可以胜任），最好鍛煉步行，不乘或少乘車。这样对于那些不常运动的人是有益处的。这里，我們特别要提一下“太极拳”，它是我国体育中一种民族形式的健身运动，而且是一种合乎生理的。因为这种运动对中樞神經系統起着良好的影响，使血液循环加強，体內淤血減少，并积极地改善着消化作用和新陈代謝过程。对于年老人和某些病人，它又是一种很好的保健体操与医疗体育，特别对神經衰弱、高血压、肺結核、风湿性关节炎、心臟病、胃或十二指腸潰瘍病等各种慢性病，有一定的治疗作用。不过，病人从事这种体育鍛煉，应該在医师的指导下进行。

3．养成洗臉、刷牙的习慣 早晨体育活动以后，应該立卽洗臉，最好能养成用湿手巾擦洗身体的习慣。臉經常露在外面，很容易髒。因此，不仅早晨要洗臉，工作、吃飯以后，睡覚以前，都应該洗臉。头頸和耳朵也很容易髒，洗臉时应一起把它洗干淨。有些同志不注意头髮卫生，其实头髮很不容易保持清洁，每天要用稀齿的梳子梳头，不可用公用梳子。

一般每隔7天应該用温水和肥皂洗一次。还有一些同志洗臉不洗手，这就更不对了。因为手时时刻刻与外界接触，指甲內又最容易藏匿細菌和髒东西。因此，必須洗淨，把指甲剪短，而且要养成飯前、便后洗手和不用髒手拿食物的好习慣。

刷牙也是很重要的一件事。現在很多人已經养成了早晨刷牙的习慣，这是好的一面。但还有很多人不能做到飯后睡前刷牙，却是不好的一面。因为吃飯后，許多食物渣子嵌在牙縫里，如果不及时清除，就要使牙齿受到損害。最理想的刷牙次数，是每頓飯后刷一次，或者早晚刷牙，飯后漱口。"刷牙""漱口"只是举手之劳，嫌它麻煩是說不过去的。刷牙，应該用清洁的温开水，太冷或太热的水都会損害牙齿。选用牙刷必須注意下列几个条件：(1)要有長而直的牙刷柄，容易拿；(2)牙刷头長一英吋，不要太大，刷起来可以轉动灵活些；(3)牙刷头上最好是二排毛，每排六束；兩排毛之間和每束毛之間，要有一定的距离。这样，刷毛里不容易积污物，刷后也容易干燥。牙刷用过以后，要用清水洗干淨，并随手甩干。放置牙刷要使有毛一头朝上，这样，牙刷的毛就不会变軟，細菌也不容易在里面生長。牙粉、牙膏，能使牙齿刷得更清洁，但不能治牙病。沒有牙粉、牙膏时不用也可以。刷牙应有合理的牙刷以外，还应有正確的刷牙法。一般人刷牙都是橫刷，用牙刷左右推来推去。这种方法：不仅不能把嵌在牙縫里的食物渣子完全刷出来，而且会刷坏牙龈，把牙齿刷成一条条的溝，以致見冷見热就酸痛，还能引起牙髓病来。正確的刷牙方法，应該是順着牙縫刷，上边的牙要从上向下刷，下边的牙要从下向上刷，每一个地方刷五、六次；外面刷完了要用同样的方法刷里面；上下二排咬合面的牙面，也应当仔細刷淨。用慣了橫刷法的人，在改用正確的刷牙法时，会感到很不方便，但如果坚持使用下去，不久就会

很熟練而成为习慣的了。

4. 定时大便好处多 我們知道，便秘是很痛苦的。便秘的原因虽很复杂，但大多是由于不良习慣所造成。因此，养成定时大便的习慣，是防止便秘的一个有效方法。有些人大便时喜欢坐在馬桶上看書、看报紙，这习慣是不好的。当然，对于已經养成不能定时大便习慣的人，要糾正过来是有困难的。然而如果能很好地安排时間，坚持定时赴廁，久而久之，也就会养成习慣了。

5. 不要喝濃茶 茶叶是我国的特产。味道清香，給我們一种很舒服的感覚，所以很多人都有喝茶的习慣。不过，有人却把喝茶变成了一种嗜好，每天都要喝大量的茶。还有一些同志早上起来要先吃一大杯濃茶，白天、晚上也要喝很多杯。这样喝茶，实在沒有什么必要的。

喝茶究竟对身体好不好呢？一般說来，喝适量的茶，对于身体并沒有什么不好。茶叶中含有咖啡因、茶硷、鞣酸、揮发油、維生素丙等，它确实有兴奋精神的作用。工作劳累时，清茶一杯，往往使精神倍增，并有除去疲劳、清腸利尿、解除烟中尼古丁毒素等功效。但是，如果喝太多的茶，特别是太濃的茶，那就不好了。因为在濃茶中含有大量的鞣質，它可以影响身体对一些养分的吸收，也可以引起大便干燥；而且濃茶中含有較多的咖啡因、茶硷等，給人以过度的兴奋和刺激，能引起失眠、心跳、呼吸加快加深、小便增多等情况的发生。尤其是血压較高、容易失眠的人，茶的刺激对于病情是不利的，所以这些人最好不要喝茶。

茶，只是一种飲料，茶叶里虽然含有一定量的維生素丙，但是人体所需要的維生素丙，并不是依靠喝茶来供給的，因此，每天只要喝足夠的白开水，不喝茶也是不要紧的。

6. 吐痰要講究卫生 痰是从呼吸道里来的，呼吸道是人

呼吸空气必經的道路，它包括鼻、喉嚨、气管、支气管和肺。痰主要是支气管和肺产生的一些粘液，是用来潤湿支气管的。因为产生的量很少，所以健康人平常并不咳痰。可是，当支气管发炎，或生肺炎、肺結核病时，支气管和肺里便产生多量的粘液，就会常常咳出痰来。常吸烟的人，由于呼吸道（喉嚨、气管）經常受到刺激，引起慢性炎症，所以痰也較多。有的人清早起床就有吐痰的习慣，一天中随时到处吐痰，这是最不卫生的。因为如果痰里含有病菌，随地吐痰就能傳播疾病。上海市防痨协会曾在馬路上和公园里采取1094个痰样进行檢驗，其中就有六个痰样含有結核菌。这种痰就能傳播結核病。由此可見，随地吐痰会給人們健康帶来多么严重的危害！

不仅如此，随地吐痰还是一种妨碍公共卫生、不尊重集体利益的不道德、不文明的表現。有的人知道这一点，于是不把痰吐出来，而往肚里咽，这是不好的。把痰咽在肚里，会使胃腸也染上疾病。有的人把痰吐在地上，又用鞋底把它擦掉；还有一些人喜欢把痰吐在阴暗的地方；他們認为这样就卫生了，其实都是不对的。这是因为痰干了，痰内細菌附着灰尘到处飞揚，再被人們从呼吸道吸入，就会感染疾病的。所以，用鞋底把痰擦掉，只会使痰干得更快，病菌散播得更快。同时，有些病菌如結核菌，生活力很強，在強烈的太阳下面要經过半天到一天才会被晒死；在不見阳光的地方，它可以活几十天。因此，把痰吐在阴暗的地方，恰恰对于細菌的生存有利。

那么，痰究竟应該吐在哪里？一般地說，不管是健康人还是病人，都应該把痰吐在痰盂里；在沒有痰盂的地方，可以吐在手帕或廢紙里。吐过痰的手帕用开水煮一下还可再用，廢紙則可以燒掉。有肺結核病的人，在家里最好單独使

用痰盂或痰盒；外出时，应随身攜帶吐痰用的广口扁瓶或鉄盒；吐滿后，要进行消毒处理。这样做虽然麻煩一些，但对人对己却有很大的好处。

最后，附帶談一下，有的人随地乱吐唾沫，这也是一种不好的习慣，唾沫又叫“口水”，科学名称叫“唾液”。这种液体有消化食物的作用，吞下去可以帮助消化食物，吐了却是損失，而且也不雅观，所以，有这种习慣，也应当改掉。

二、在工作的过程中

1．怎样运用腦力和保护腦力

人們身体上的任何器官，如果經常运用（活动），就会发达起来。比如手臂上的肌肉，經常鍛煉，就会日益結实。腦子也是这样，时常活动，就会愈来愈灵活，經得起紧張的工作。但是長期的过分紧張的活动，却又可能使腦子机能衰退。因此，善于运用腦力的人也必須善于保护腦力。就从事腦力劳动为主的，有的人每日能进行一定的体力劳动和体育活动，可使血流增旺，有利于腦子营养的补給，这正是一种积极性的休息，也是一种最好的鍛煉。

有不少人存在着这样的看法：总以为健康的标准就是面紅体胖。但我們可以看到，許多面紅体胖的人，却經常会有头昏腦脹、全身无力、失眠、嗜眠等現象。这主要地就是腦功能不夠健康的緣故。一个人的健康，必須是全面的健康；不但要有体格的健康，也要有腦力的健康。对腦力劳动者来說，腦力的健康有着特别重要的意义。

我們知道，腦子的工作是有一定的規律和限度的。合理地使用腦力，可以增強和提高腦的效能；反之就会使腦力过度損耗而減弱其效能。比如，当我們持續地閱讀一、二小时文件后感到很累，休息一会再看，腦力又会恢复过来；但有

些人在用腦的問題上却总是違背大腦活动的生理規律。例如：(1)只知道用腦，不知道保护腦；在应該休息的时候（如工間操、业余时間、假期等）却进行工作；疲倦时，用香烟、濃茶、酒等来兴奋大腦，刺激大腦。(2)注意力不集中、三心兩意，工作时想学习，学习时又想工作；休息时仍不停地思索；东抓西抓，杂乱无章。(3)生活无規律，作息无定时；生活單調刻板，缺乏愉快乐观的情緒。这些情况，如果長期地持續下去，便容易使腦力疲憊，神經活动逐漸陷入慢性或急性紧張狀态，造成大腦兴奋和抑制功能的失調，形成所謂"神經官能症"（如神經衰弱等），以致影响工作和学习。

应該怎样保护腦的健康呢？这就必須遵循神經活动的規律，做到下列四点：(1)树立共产主义人生观，培养革命的乐观主义精神。(2)善于用腦。最重要的是在腦力劳动中配合适当的、合理的休息，包括靜止式休息如睡眠等；活动式休息如文娛体育活动等。(3)养成生活規律和卫生习慣，注意营养，丰富保健知識。(4)在可能条件下，妥善安排和进行几种不同类型的腦力劳动，因为連續在几小时內做同一种單調的、千篇一律的工作，会使大腦皮层有关主管部分細胞疲劳。同时，从事紧張的腦力工作后，必須紧接着安排一些体力劳动和体育活动，如果不可能的話，还应該去散散步。这些都是保障腦力健康、提高工作效率的基本方法。

2. 工作、学习时应注意些什么

一切劳动都应根据卫生的要求来安排；而不同的劳动又有着不同的卫生要求。因此，腦力劳动者除了必須懂得怎样运用腦力和保护腦力以外，还应該注意下列一些事情。

怎样集中注意力和增強記忆力：有些人常常說："我的注意力太差"，"我很健忘，""我的記忆不如你"……，特别是一些神經衰弱病人。为了弄清这个問題，先把注意力和記

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

忆力这兩个名詞扼要地解釋一下。什么是注意力呢？比如一个人看書，当正在聚精会神地鑽研書中內容的时候，其他外来的刺激与干扰，就不易覚察。这种專心一致于一定对象的能力，就是注意力。什么是記忆力呢？比如当我們閉上眼睛，在我們头腦里就会浮現一些我們所熟悉的人的音容笑貌、一件事情的經过、一个动人的情景等等，这些都是人們的思想活动以記忆为主要部分的具体表現。也就是說，当我們感覚与接触实际的事物而能联系以往經驗，立即能加以体会和認識的能力。我們还經常可以体会到，如果注意力分散而不集中，我們的記忆力也就不好，工作、学习效率也就不高。有不少人往往因此而非常苦悶。

应該說明，注意力和記忆力都是人們高級神經活动最主要的特征，在頗大程度上，它能夠促进人們智力的发展。根据大腦皮层的活动規律，特别是抑制过程集中的規律，注意力是可以集中的，記忆力也是可以增強的。所以用不着苦悶，問題是必須找出原因，加以改善。这里，只就劳动特点作扼要的說明。

首先，有些疾病是能夠影响注意力和記忆力的。除了神經实質上有器質性病变外，最常見的就是由于大腦皮层的活动过度紧張而引起的，如神經衰弱等。这些患者所以注意力不集中和記忆力不好，都是由于过分地注意自己的疾病，这样，把注意力集中在某一点上，对其他問題就注意較少，从而产生記忆力減弱、注意力分散的現象。改善的办法是：必須鍛煉神經，健全体魄，定时作息；同时，还要稳定情緒，鍛煉在鬧中求靜的本領，以促使我們的腦子健全起来。对于有神經衰弱的患者，除应听从医囑进行有效治疗外，必須克服过分担忧自己疾病的紧張情緒，消除思想負担；寻求和培养高尚的志趣。这些志趣，不应仅限于一般的文娛活动，还

应該从有意义的工作中去寻找。

其次，对某些事物是否有兴趣，但是，兴趣应該建筑在热爱祖国、热爱人民、热爱劳动的基础上，应該用自覚的努力有意識地去培养它。脫离了这个基础，去強調个人兴趣，那只不过是資产阶級个人主义、自由主义的同义語了。

再次，要保持良好的記忆力，除了要集中注意力外，主要的方法是必須把需要記忆的事物加以組織，即是說对于应加熟記的材料，必須經过深刻的理解、組織和分析，使它們在我們思想里系統化起来；并与其他資料、經驗或印象互相联系；融会貫通，这样才能有条理地把事物深深印入我們的腦子里。此外，科学的学习方法，定时的复习，也是巩固記忆的重要方法和步驟之一。

还有，周圍环境的安靜或喧扰，对于注意力和記忆力也有很大的影响。有一位苏联科学家曾經对一批大学生做过試驗：当他們正在測驗的时候，突然发出喧嘩声，結果60％的大学生就根本不能集中自己的注意力。可見腦力劳动必須有高度的精神集中，要杜絕外来的刺激，要尽可能地在一个安靜的环境里进行工作。

别忘了經常呼吸新鮮空气：吸入空气是人体获得氧气的来源，沒有氧气就不会有人体的新陈代謝，人的生存也就不可能了。大腦活动也需要有充分的氧气，才能正常地进行复杂的思考。

腦力劳动者由于多坐办公室，缺少运动；同时习慣于淺呼吸，使呼吸不暢。肺呼吸的不暢，則会引起人体組織的呼吸不足，这就可能发生各种疾病。如心肌的氧气供給不足，可能发生心臟疼痛；腦子缺乏氧气，可能发生头疼、头昏、智力活动衰退等症狀。

怎能才能夠获得充分新鮮的空气呢？首先必須經常保持

室內空气的新鮮清洁。夏天，窗戶要晝夜开着；冬天，如果房間温暖，夜間要留一个通风口，白天要換气一次，如果房間不暖和，也需要早晚各換气一次。室內的空气，应該經常保持一定的温度（大約在攝氏20度左右）和一定的湿度（不宜太潮湿、也不要太干燥），因为空气太潮湿会存留有害而污濁的空气。当然，按照目前的經济条件，这些要求还不能一时得到滿足，但是在可能和需要的原則下，逐步求得改善，还是可以做到的。

与此同时，还需要养成正常的呼吸习慣。这就是說：呼吸时需要胸、背、腰肌肉的协同活动，所以对于它們就要适当地加以保护和鍛煉。从事体育运动和体力劳动，能使呼吸机能大大提高。正常的呼吸是：吸气时用和緩的深吸气，最好用鼻孔，因为空气穿过鼻道时被湿潤变暖，又清除了空气中細微的灰尘。呼气时不要屏住气，相反还要用些力气，尽可能地把肺內的余气呼出来。

保持身体的正常姿势也非常重要，不要經常弯腰駝背，而要挺起胸膛，展开双肩。久坐不动对呼吸机能是有不良影响的。窄小的衣服，太紧的衣領，紧身的外套，套在膝上的長袜和吊袜帶，紧身的腰帶和太小的鞋子，这一切都能阻碍血液循环，同时也妨碍呼吸器管的正常呼吸。

多做戶外活动和参加体力劳动：戶外活动就是意味着空气、阳光、水与肌肉活动的关系。我們已經知道，人的机体活动，一刻也不能脫离氧气，特别是大腦活动需要大量的氧气。阳光和水，是自然界賦与我們保护健康的手段。适当的阳光照射，能增进我們皮肤的健康。水对鍛煉身体的作用也是很大的，可以增強神經系統，增进血液循环和呼吸，加強新陈代謝，使全身坚強有力；也可使皮肤抵抗力提高，防止伤风感冒。所以多过戶外生活是非常重要的。

中央提出参加体力劳动的政策，不但对加強工农业生产战綫和知識分子思想改造有极重要的政治意义，就是对促进身体健康，增強体質方面也是十分英明的一項措施。知識分子从事室內活动多，戶外生活少，体力劳动非常不夠。因而也容易得一些与生活和工作特点相适应的疾病，如失眠、神經衰弱、消化不良等。农村的劳动生活，可以接触新鮮的空气，充分的阳光，体力上的活动更能促使机体得到充分的鍛煉，特别能增強大腦皮层的功能。这样就可以調剂我們在城市生活中以室內为主，以腦力劳动为主的活动方式，也就能使人体各器官取得輪換休息的机会。

事实証明：农民大部分的时間都是在戶外生活和进行体力劳动，所以他們的身体一般比知識分子健康。下放干部到农村生产战綫鍛煉一个时期后身体大多比过去健壯。有些長期失眠的同志，自参加体力劳动后也都不藥而癒。

注意保持正確坐的姿势：我們的脊柱是由很多块脊椎骨構成的，它是身体的支柱。脊椎变形，最常見的是向后凸，形成駝背，这时不但使人失去了正常的“健康美”，更严重的是会影响身体的健康，容易感染呼吸道疾病，身体前傾还会引起近視眼，血液循环不好，身体重心不稳，不能担任吃重的体力劳动等。发生駝背的主要原因，大多由于坐的姿势不良所致。所以桌椅的構造，和坐的姿势要特别注意。

标准坐的姿势，应該是挺胸直背的，大腿和軀干，大腿和小腿保持 90° 的直角最为合适。这样，身体的重心剛好落在骨盆上，才能久坐而不累。但要保持这种姿势，必須有合适的椅子和桌子。

桌椅的高、低、長、短都要合适。如桌子太高了，必須仰起頸子，抬起肩膀，容易疲劳；太低了，容易形成駝背。

对兒童講究坐的姿势更为重要，因此家長和老师必需随

时糾正孩子們不良的姿势，并进行教育。

看書、写字也要講卫生：看書、写字与光綫和姿势的关系最大。如在晚上工作，最好把灯放在左前方，同时不要使灯光直接照着眼睛，也不要讓工作的地方有阴影。書、报与眼的距离不可太近，必須保持30—35厘米距离（約一市尺左右），并使成30—40度的傾斜狀态；光綫最好是从左側方照过来，灯泡光亮不能低于25支光；要限制閱讀时間，最好每閱讀20—30分鐘就暫停一下，适当进行休息或远眺，以免目力疲劳。

写字的时候，大腦皮层、視覺器官和身体的許多肌肉都在活动。因此，除了需要充足的光綫外，还要注意：坐的姿势必須正直；紙張和眼睛要有一定的距离；写字的时間不可太長，当写了一定的时間以后，要換做不同性質的活动，或者休息一下。

切勿用烟、酒提精神：不少人都知道烟、酒对身体沒有什么好处，但是人們仍然普遍地愛好它，有的人甚至一日不可缺少它。那么，烟、酒到底有什么害处？它能不能提高工作效能呢？

有人說，吸烟可以提精神，因此，当感到疲乏或瞌睡的时候，吸一支烟来兴奋神經，赶走疲劳、开动腦筋。还有人說："飯后一支烟，快活似神仙"。看来，烟是非吸不可的了。的確，烟草里含有使大腦兴奋的东西"尼古丁"。吸入小量的"尼古丁"，可使大腦兴奋；但是，如果吸入过多，不仅不能引起大腦兴奋，相反地，对身体有害。同时，烟草在燃燒时所发生的烟是一种很复杂的东西，除了含有很毒的"尼古丁"之外，还有一氧化碳、二氧化碳等和一些其他的有机化合物。这些东西，对身体也有着不同的危害。

吸烟的人，口腔和喉嚨經常受到刺激，日子久了，容易

引起慢性发炎；嘴里常有一股难聞的气味，使人感到不舒服。吸烟对于心臟和血管也有害，它会使心的跳动不規則；血压过高的人还会因吸烟而使病情更加变化。長期吸烟的人，有时会失眠、头痛、精神不安、視力衰退、記忆力变坏，并容易感到疲倦。白天过多地吸烟，晚上就会更疲倦。此外，由于烟刺激呼吸道粘膜，所以容易咳嗽、多痰。还有人发現吸烟的人比較容易生癌。要是生了癌，那就很危險了。

如上所述，吸烟的害处实在太多了。因此，不吸烟的人固然不应当再去学；已經有吸烟习慣的人，也应該下决心把它戒掉。我們認为，只要有决心，是完全可以戒掉的。对于那些不能完全戒掉的人，也要有节制，尽量少吸，不要越吸越凶，尤其是不要吸雪茄烟和斗烟；在吸烟的时候，不要把烟深深地吸入肺中，以減少对“尼古丁”的吸收。至于沒有成年的人，那就絕对不要吸烟了。

在佳节和宴会中，偶然喝少量性質比較溫和的酒，这是未嘗不可的。可是，有些人却把喝酒当作提神的法宝，經常借用“酒力”帮助完成工作；有的甚至每餐必飲，每飲必醉。就这大有問題了。

我們知道，酒的成分和作用主要是酒精。各种不同的酒，所含的酒精成分也不一样：有的多些，有的少些。酒精含量較少的是啤酒（3—5%）、黃酒（6—12%）和葡萄酒（8—22%）等；含量較多的有大曲、高粱、白蘭地（約40—60%）等。長期喝酒的人，由于酒精的經常刺激，可以使胃口不好，引起消化不良和腸胃的慢性发炎，甚至可能发生胃癌。酒精还能抑制大腦皮层。喝酒以后，往往呈現兴奋現象，如狂笑、多話、动作失常等等。原因是管理这些活动的低級神經中樞，平时一直受着大腦皮层的控制；当大腦皮层因受到酒精的刺激失去控制力量时，低級神經中樞就从被控制的情况下

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com