

耳聪·目明·齿健·鼻灵三百问

耳聪 目明
齿健 鼻灵 三百问

·刘振华等编著

科学技术文献出版社

耳聪 目明 齿健 鼻灵三百问

刘振华 潘义民 史晓刚 编著

科学技术文献出版社

(京)新登字130号

内 容 简 介

本书为人的耳、眼、鼻及牙齿保健的普及性读物。全书分四章共三百问。通过这些问答,全面、系统地阐明了人类五官各自的生理功能和常见疾病的预防、治疗,以及如何通过一系列措施达到健康长寿和耳不聋、眼不花、齿健、鼻灵的目的,是人体五官保健的一本好书。

本书对婴幼儿、儿童、青少年、育龄期妇女和中老年人都有实用价值。文字通俗易懂,内容富有知识性与趣味性,为每个家庭所必备。

耳聪 目明 齿健 鼻灵三百问

刘振华 潘义民 史晓刚 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码100038)

北京市京耀印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 7.5印张 159千字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数: 1—10400册

科技新书目: 264—070

ISBN 7-5023-1619-1/R·289

定 价: 3.90元

前 言

随着社会生活水平的提高，人们的健康标准也在不断地发生变化。过去只要不生病，没有痛苦和伤残就很满足，现在则不同了，不但要求不生病，而且要在心理上、机体功能上都处在良好状态。耳不聋、眼不花、鼻及牙齿的健康，已经成为人们普遍追求的目标。

在现实生活中，经常可以看到父母为子女的视力、听力、牙齿和鼻子等出毛病而担心；有人为自己的眼睛未老先花、视力下降或听力过早衰退而遗憾；许多人盼望能有延缓衰老的方法。为此，我们总结了多年的临床经验，参考了大量的专科文献，编写了这本书。内容上以问答的形式阐明了耳、眼、鼻及牙齿的发育过程和防病、治病、防衰老的各种措施，以满足人们达到健康长寿，耳聪、目明、齿健、鼻灵的愿望。

我们认为，除了要防止近亲结婚之外，其它防病措施应在妇女妊娠一开始，就要为小生命创造一个良好的环境，选择正确的保健办法，来保证胚胎期各器官的正常发育，以避免孩子在出生前就造成伤残。所以书中介绍每个器官的发育与保健过程，是从妊娠期胎儿开始的，按年龄顺序一直到老年。可以说本书对不同年龄的人都有实用价值。

本书在编写过程中，曾多次请同行审阅，并征求他们的意见，使我得益不浅，在此一并致谢。限于本人水平，谬误欠妥之处在所难免，诚望读者予以指正。

刘振华

1991年2月于266医院

目 录

第一章 耳聪	(1)
一、婴幼儿时期	(2)
1. 听力是如何产生的?	(2)
2. 凹凸不平的耳廓起什么作用?	(2)
3. 外耳道有多长, 有什么功能?	(4)
4. 中耳包括哪些部分, 有哪些功能?	(4)
5. 内耳的结构是怎样的? 有什么功能?	(5)
6. 你知道防聋应从何时开始吗?	(5)
7. 妊娠防聋应注意什么?	(5)
8. 妊娠期哪些病会影响儿童听力?	(7)
9. 妊娠用药要注意什么?	(8)
10. 耳聋能遗传吗?	(9)
11. 什么是先天性耳聋?	(9)
12. 你知道语言与听力的关系吗?	(10)
13. 你知道婴儿的听力吗?	(11)
14. 儿童语言有早有迟吗?	(12)
15. 儿童哪些病能引起耳聋?	(13)
16. 能使耳聋的药物有哪些?	(14)
17. 人类能听到的最大声音和最小声音是多少? ..	(15)
18. 你知道耳聋有几种吗?	(15)
19. 婴幼儿为什么易患中耳炎?	(16)
20. 小儿中耳炎有些什么预兆?	(17)

21. 小儿中耳炎如何治疗?	(17)
22. 你知道“耳漏”都有哪些病吗?	(18)
23. 耳没有流脓也会聋吗?	(19)
24. 小儿鼓膜穿孔能自行愈合吗?	(19)
25. 你会给孩子擤鼻涕吗?	(20)
二、青少年时期	(20)
26. 你会判断声音的大小吗?	(20)
27. 打耳光能使鼓膜穿孔吗?	(21)
28. 放鞭炮能把耳震聋吗?	(22)
29. 鼓膜不穿孔也会聋吗?	(22)
30. 鼓膜因受打击穿孔怎么办?	(23)
31. 如何预防鞭炮震伤?	(24)
32. 外耳道为什么会长疔疖?	(24)
33. 长疔疖有办法预防吗?	(25)
34. 外耳道为什么爱长疖肿?	(25)
35. 卡他性中耳炎是怎么回事?	(25)
36. 如何预防卡他性中耳炎?	(26)
37. 什么是慢性中耳炎?	(27)
38. 慢性中耳炎不治行吗?	(28)
39. 慢性中耳炎如何治疗?	(28)
40. 慢性中耳炎能影响多少听力?	(29)
41. 中耳胆脂瘤是肿瘤吗?	(29)
42. 长了胆脂瘤应当怎么办?	(29)
43. 慢性中耳炎为何会头晕?	(30)
44. 中耳炎为何会并发脑膜炎?	(30)
45. 并发脑膜炎有何预兆?	(31)
46. 什么是噪音性耳聋?	(31)

47. 噪音性耳聋有什么表现?	(32)
48. 如何预防噪音性耳聋?	(32)
49. 什么是突发性耳聋?	(33)
50. 突发性耳聋有什么特点?	(33)
51. 突发性耳聋应如何治疗?	(34)
三、中老年时期.....	(35)
52. 听力从什么时候开始衰老?	(35)
53. 听力衰老有哪些原因?	(35)
54. 如何预防听力衰老?	(36)
55. 什么是美尼尔氏病?	(37)
56. 美尼尔氏病如何治疗?	(38)
57. 美尼尔氏病影响听力吗?	(38)
58. 耳鸣有哪些原因?	(38)
59. 耳鸣的局部原因有哪些?	(39)
60. 耳鸣的全身原因有哪些?	(39)
61. 什么样的耳鸣要警惕?	(40)
62. 耳鸣会影响听力吗?	(40)
63. 如何治疗耳鸣?	(41)
64. 哪些慢性病会影响听力?	(41)
65. 吸烟会影响听力吗?	(43)
66. 酗酒会影响听力吗?	(43)
67. 枕头与听觉器官有什么关系?	(44)
68. 情绪与听力有关吗?	(44)
69. 中老年人用药应注意什么?	(45)
70. 你会选择助听器吗?	(46)
71. 听力损失多少需要配助听器?	(47)
72. 什么性质的耳聋需要配助听器?	(47)

73. 戴助听器应注意些什么?	(48)
74. 针刺能治疗耳聋吗?	(48)
75. 治疗耳病的中成药有哪些?	(49)
76. 治疗耳聋的中药方剂有哪些?	(50)
77. 治疗、预防耳聋的食物有哪些?	(52)
第二章 目明	(53)
一、儿童时期	(53)
1. 你知道眼睛的构造吗?	(53)
2. 视力是怎样形成的?	(54)
3. 瞳孔为什么会大会小?	(54)
4. 眼球为什么会转动?	(56)
5. 眼泪是哪里来的? 有什么用?	(56)
6. 为什么要长眉毛和睫毛?	(57)
7. 瞬目眨眼有什么作用?	(58)
8. 眼病会遗传吗?	(58)
9. 妊娠期有哪些病会影响儿童眼睛发育?	(59)
10. 先天性白内障怎么办?	(60)
11. 你知道视力发育的过程吗?	(61)
12. 如何及时发现儿童的视力问题?	(61)
13. 儿童感冒后应预防什么眼病?	(62)
14. 儿童患麻疹时应注意什么?	(63)
15. 什么是斜视?	(63)
16. 斜视应当如何治疗?	(64)
17. 什么是视野, 查视野有什么用处?	(65)
18. 什么是近视?	(65)
19. 什么是远视?	(65)
20. 什么是假性近视?	(66)

21. 什么是高度近视?(66)
22. 患了高度近视应注意什么?(67)
23. 近视的原因有哪些?(68)
24. 如何预防近视?(70)
25. 得了近视应当怎么办?(72)
26. 怎样做眼睛保健操?(73)
27. 看电视能影响视力吗? 如何预防?(75)
28. 什么是色盲? 色盲是如何形成的?(76)
29. 什么是散光? 发生散光怎么办?(77)
- 二、青年时期.....(78)
30. 什么是麦粒肿? 患了麦粒肿应怎么办?(78)
31. 你知道红眼病的原因有哪些吗?(79)
32. 什么是沙眼? 如何治疗?(80)
33. 游泳为什么会染上眼病? 有什么特点?(81)
34. 什么是巩膜炎? 巩膜炎如何治疗?(82)
35. 角膜炎与角膜溃疡是怎么回事?(83)
36. 如何预防角膜炎?(84)
37. 角膜异物怎么办?(85)
38. 眼球内进了异物怎么办?(85)
39. 眼球外伤应注意什么?(86)
40. 为什么爆竹会伤眼?(87)
41. 爆竹伤眼常在什么情况下发生?(88)
42. 酸碱入眼应怎么办?(89)
43. 洗发膏、染发水为什么会伤眼睛?(90)
44. 眼睛外伤为什么要摘眼球?(90)
45. 什么叫电光性眼炎? 如何治疗?(91)
46. 雪盲是怎么回事? 如何预防?(91)

47. 虹膜睫状体炎有什么特征?	(92)
三、中老年时期	(93)
48. 什么是翼状胬肉?	(93)
49. 流泪的原因有哪些?	(94)
50. 什么是老花眼? 为什么会老花?	(94)
51. 倒睫的原因是什么? 如何治疗?	(95)
52. 什么是眼压? 眼压为什么会升高?	(96)
53. 什么是青光眼?	(97)
54. 青光眼有什么特点?	(97)
55. 青光眼如何治疗?	(98)
56. 什么是老年性白内障?	(99)
57. 得了白内障怎么办?	(99)
58. 你知道白内障的早期表现吗?	(100)
59. 白内障什么时候手术好?	(101)
60. 白内障手术后视力可达多少?	(102)
61. 什么是中心性视网膜炎?	(102)
62. 中心性视网膜炎如何治疗?	(103)
63. 眼底出血是怎么回事? 如何治疗?	(104)
64. 如何预防眼底出血?	(104)
65. 高血压病为什么会影响视力?	(105)
66. 肾炎对眼睛有什么影响?	(106)
67. 颈椎病能影响视力吗?	(106)
68. 糖尿病与视力有什么关系?	(106)
69. 影响眼睛的药物有哪些?	(107)
70. 哪些毒性气体对眼睛有害?	(109)
71. 哪些有机化合物能损害眼睛?	(110)
72. 维生素缺乏能引起哪些眼病?	(111)

73. 吸烟会影响视力吗?(112)
74. 什么叫失明? 失明的原因有哪些?(113)
75. 滴眼药水应注意些什么?(113)
76. 上眼药膏应注意些什么?(114)
77. 你知道治疗眼病的针灸穴位吗?(115)
78. 治疗眼病的中成药有哪些?(115)
79. 有利于眼睛健康的食物有哪些?(118)
80. 治疗和预防眼病的饮食验方有哪些?(119)
81. 眼睛保健的食物单方有哪些?(119)

第三章 齿健(121)

一、婴幼儿时期(122)

1. 你知道牙齿发生的时间吗?(122)
2. 你知道什么叫乳牙与恒牙吗?(123)
3. 影响牙齿生长的因素有哪些?(123)
4. 你知道每个牙的萌出时间吗?(123)
5. 乳牙与恒牙有什么不同?(124)
6. 你知道牙齿的结构和名称吗?(125)
7. 牙齿是靠什么牢固的?(126)
8. 牙齿为什么那样坚硬?(127)
9. 什么叫牙弓? 牙弓是如何形成的?(127)
10. 异常的咬骀关系有几种?(128)
11. 异常的咬骀关系有什么危害?(129)
12. 为什么会出现异常的咬骀关系?(129)
13. 儿童吮指有哪些危害?(130)
14. 哺乳的姿势对骀关系有什么影响?(131)
15. 吐舌习惯有什么后果?(131)
16. 咬唇与牙齿有什么关系?(132)

17. 单侧咀嚼有什么危害?	(133)
18. 为什么不让儿童张口呼吸?	(133)
19. 什么是乳牙滞留? 乳牙滞留好不好?	(134)
20. 乳牙早失有什么害处?	(134)
21. 牙齿为什么会变色?	(135)
22. 什么是“六岁牙”?	(136)
23. 牙齿参差不齐有哪些原因?	(136)
24. 牙齿不齐有办法补救吗?	(138)
25. 儿童换牙时期应吃什么样的食物?	(138)
26. 儿童唇裂应如何治疗?	(139)
27. 腭裂应在何时治疗?	(140)
二、青年时期	(141)
28. 牙齿外伤怎么办?	(141)
29. 经常吃糖与龋齿有关吗?	(142)
30. 龋齿是如何形成的?	(142)
31. 龋齿常发生在哪些部位, 有什么表现?	(143)
32. 龋齿能预防吗?	(144)
33. 防龋齿的药物有哪些?	(144)
34. 龋病的治疗方法有哪些?	(145)
35. 什么是牙本质过敏? 如何治疗?	(145)
36. 什么是楔状缺损?	(146)
37. 牙痛常见于哪些病?	(146)
38. 引起牙痛的全身原因有哪些?	(148)
39. 什么是牙结石? 有什么危害?	(148)
40. 什么是牙龈炎? 如何治疗?	(149)
41. 牙龈为什么会出血?	(150)
42. 牙龈出血如何治疗?	(151)

- 43. 智齿阻生是怎么回事？有什么危害？ (152)
- 44. 刷牙应注意哪些事项？ (152)
- 45. 牙签对牙齿有利吗？ (154)
- 46. 如何做牙龈按摩？ (155)

三、中老年时期 (156)

- 47. 为什么要拔牙？ (156)
- 48. 什么样的牙需要拔？ (156)
- 49. 什么情况下不宜拔牙？ (157)
- 50. 拔牙后应注意什么？ (157)
- 51. 拔牙后多长时间镶牙？ (158)
- 52. 假牙有几种？如何选择假牙？ (158)
- 53. 镶假牙对基牙有没有危害？ (159)
- 54. 镶假牙后要注意些什么？ (160)
- 55. 镶假牙吃东西会变味吗？ (160)
- 56. 镶假牙后饮食上应注意什么？ (161)
- 57. 牙齿为什么会松动？ (161)
- 58. 牙龈萎缩是怎么回事？ (162)
- 59. 牙龈萎缩如何治疗？ (163)
- 60. 牙齿会得肿瘤吗？ (164)
- 61. 牙龈会长癌吗？有什么特点？ (164)
- 62. 能治疗牙痛的针灸穴位有哪些？ (165)
- 63. 治疗牙痛的外用药物有哪些？ (166)
- 64. 治疗牙痛的中药方剂有哪些？ (166)
- 65. 治疗牙痛的单方有哪些？ (168)
- 66. 治疗牙痛的中成药有哪些？ (168)
- 67. 你知道健齿免疫法吗？ (168)

第四章 鼻灵 (170)

一、青少年时期	(171)
1. 你知道胚胎期鼻子发生的时间吗?	(171)
2. 你知道鼻腔的结构吗?	(171)
3. 什么是鼻窦?	(171)
4. 鼻窦有什么作用?	(172)
5. 每天出入鼻腔的空气知多少?	(173)
6. 谁是鼻腔的“卫士”?	(174)
7. 鼻腔是如何调节温度的?	(174)
8. 鼻腔是如何调节湿度的?	(175)
9. 空气在鼻腔内的路线是怎样的?	(176)
10. 鼻子为什么会辨别气味?	(176)
11. 影响嗅觉的因素有哪些?	(177)
12. 影响嗅觉的疾病有哪些?	(178)
13. 鼻腔有臭味是怎么回事?	(179)
14. 喷嚏是如何发生的, 有什么作用?	(180)
15. 妊娠期哪些药物可使鼻畸形?	(180)
16. 你会从鼻涕中判断疾病吗?	(181)
17. 鼻子为什么会出血?	(182)
18. 鼻出血的局部原因有哪些?	(182)
19. 鼻子出血的全身性原因有哪些?	(183)
20. 发生鼻子出血怎么办?	(185)
21. 如何预防鼻子出血?	(185)
22. 治疗鼻出血的中药方剂有哪些?	(186)
23. 鼻阻塞的原因有哪些?	(187)
24. 鼻腔异物有哪些?	(188)
25. 异物进入鼻腔怎么办?	(189)
26. 鼻部疖肿为什么不能挤压?	(189)

27. 鼻前庭炎如何治疗?	(190)
28. 鼻中隔为何会弯曲?	(190)
29. 鼻中隔弯曲有什么危害? 如何治疗?	(191)
30. 鼻部外伤怎么办?	(192)
31. 什么是急性鼻炎, 有哪些表现?	(193)
32. 如何治疗急性鼻炎?	(194)
33. 什么是单纯性鼻炎?	(195)
34. 单纯性鼻炎的原因有哪些?	(195)
35. 单纯性鼻炎如何治疗?	(197)
36. 什么是肥厚性鼻炎?	(197)
37. 肥厚性鼻炎如何治疗?	(198)
38. 什么是萎缩性鼻炎?	(198)
39. 萎缩性鼻炎有哪些表现?	(199)
40. 萎缩性鼻炎如何治疗?	(200)
41. 什么是花粉病?	(200)
42. 什么是常年性鼻炎?	(201)
43. 常用的滴鼻药有哪些?	(201)
44. 鼻腔滴药应注意什么?	(202)
二、中老年时期	(203)
45. 酒渣鼻如何治疗?	(203)
46. 急性上颌窦炎是怎样形成的?	(203)
47. 急性上颌窦炎有什么表现? 如何治疗?	(204)
48. 什么是慢性上颌窦炎?	(205)
49. 慢性上颌窦炎有哪些表现? 如何治疗?	(206)
50. 上颌窦穿刺有危险吗?	(207)
51. 什么是牙源性上颌窦炎?	(207)
52. 牙源性上颌窦炎有什么特点? 如何治疗?	(208)

53. 急性额窦炎有哪些特点?	(208)
54. 慢性额窦炎有哪些特点?	(209)
55. 急性筛窦炎有哪些表现?	(209)
56. 航空性鼻窦炎是怎么回事?	(209)
57. 航空性鼻窦炎如何预防?	(210)
58. 什么是鼻息肉? 有什么危害?	(210)
59. 鼻息肉应如何治疗?	(211)
60. 鼻息肉会变癌吗?	(211)
61. 鼻息肉手术为什么不容易除根?	(211)
62. 外鼻部能长癌吗? 有什么特点?	(212)
63. 鼻腔肿瘤有哪些特点?	(213)
64. 外鼻及鼻腔肿瘤怎么办?	(213)
65. 上颌窦癌有哪些特点?	(214)
66. 额窦肿瘤有什么表现? 如何治疗?	(215)
67. 筛窦肿瘤有何特点?	(215)
68. 筛窦肿瘤如何预防?	(216)
69. 鼻源性头痛有什么特点?	(216)
70. 鼻部疾病应如何选择物理治疗?	(216)
71. 如何做好鼻腔保健?	(217)
72. 你知道鼻病保健的穴位吗?	(218)
73. 治疗鼻腔疾病的中药方剂有哪些?	(219)
74. 治疗鼻窦炎的方剂有哪些?	(220)
75. 治疗鼻病的单方验方有哪些?	(221)

第一章 耳 聪

随着社会、科学、文化的进步与发展，人们对智力发育要求越来越高。智力发育的物质基础是大脑，大脑又依赖外界信息的不断输入。那么，外界信息是经过什么途径才能输入大脑呢？那就是要依靠人们的感觉器官耳和眼睛等。有形的物体经眼睛传入，无形的声音经耳传入。所以，人们总是把“眼观六路，耳听八方”连在一起。可见，它们是接受外界信息缺一不可的两兄弟。

同样，一个刚出生的婴儿，如果他的听力是正常的，通过父母的言传身教和外界各种声音的刺激，很快就会学会说话或唱歌，并能上学获得知识，将来可能成为伟人、科学家、艺术家。相反，如果他刚一出生就失去了听力，长大后就会成为哑巴。不但学不会说话、唱歌，获得知识也要受到极大的限制，后果是不堪设想的。由此可见，听力与智力是密切相关的。良好的听力可以使人反应灵敏；听力差时，反应迟钝，显得痴呆。俗话说：“一聋三分傻”就是这个道理。

在日常生活中，人们要进行各种社会活动，语言交流和信息传递，首先需要有好的听力。否则，会影响交流传递的效果，或者受到限制，给生活带来极大的不便。人们在追求健康长寿的时候，总是把良好的听力功能作为重要的健康目标，一旦听力出现了毛病，总是希望有一个好的方法使它能够复听。因此，健康长寿，耳不聋、眼不花，是人们的共