

TIANTIAN JIANKANG
——QIXIANG YU BAOJIAN

天天健康

——气象与保健

陆 晨 王金英 陆同文 编著



气象出版社

天天健康

——气象与保健

陆 晨 王金英 陆同文 编著

气象出版社

内 容 提 要

本书将气象与人类健康问题的研究成果,结合搜集到的有关资料,按一年四季时序,讲述了365个专题。书中用通俗的语言、鲜活的事例将疾病与气象要素的复杂关系简单明了地进行了介绍,以帮助广大人民群众,尤其是年老体弱及慢性病患者,及时按气象条件的变化来防病治病、自我保健。

每一个关心自己及家人身体健康的人都会得到本书的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

天天健康:气象与保健/陆晨等编著.

—北京:气象出版社,2005.12

ISBN 7-5029-4069-3

I.天... II.陆... III.气象-关系-健康-研究

IV.①R161 ②P4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第145868号

气象出版社出版

(北京海淀区中关村南大街46号 邮编:100081 电话:62175925)

网址:<http://cmp.cma.gov.cn> E-mail:qxcsb@263.net

责任编辑:张锐锐 李太宇 张蔚材 终审:朱文琴

封面设计:张建永 责任校对:张茹

*

北京市北中印刷厂印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本:850×1168 1/32 印张:8.375 字数:200千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数:6000册 定价:18.00元

ISBN 7-5029-4069-3/R·0071

序

气象与人体健康是一个十分古老的话题。早在一二千年前,祖国医学典籍《伤寒论》、《内经》、《难经》中就有这方面的论述。

改革开放以来,随着党的各项方针政策的贯彻执行,以及科学技术的快速发展,我国广大人民群众的生活水平得到逐步提高,人的预期寿命也已超过 70 岁。温饱问题解决以后,在全面建设小康社会的进程中,如何提高人们的健康水平,是一个十分值得关注的问题。

气象工作者在做好为祖国的经济建设和国防建设服务的同时,非常关注人们的生活和健康问题。例如,近年来北京市气象局为了服务于人们的生活需要,就推出了“舒适度气象指数”、“紫外线气象指数”、“中暑气象指数”、“感冒气象指数”、“穿衣气象指数”和“洗车气象指数”等等与人们生活和健康有关的指数,并在电台、电视台、报纸等多种媒体上发布这些指数预报,供广大市民参考利用。这也是气象工作贯彻“以人为本”,为人民健康服务的典型事例之一。

北京市气象局高级工程师陆晨等同志,多年来从事气象与人类健康问题的研究,发表了一系列的科研论文,并在报刊上写了许多科普文章。最近,她(他)们整理了以往的一些研究成果,结合搜集到的有关资料,编写了这本科普小册子。书中以一个专题的方式,用通俗的语言,将疾病与天气的关系介绍给广大读者,以帮助广大人民群众,尤其是年老体弱及慢性病患者,及时按天气的变化来防病治病,做到防患于未然,以提高自身的生活质量。这是一件十分有益的事。

同时,我也希望有更多的气象科研工作者,参加到科普宣传

的队伍中来,以便使气象科普知识更好地被广大群众所接受,从而对他们的生产、生活以及身体健康都有所裨益。

李泽椿

2005 年 12 月

* 李泽椿,中国工程院院士

前 言

人类和各种生物(包括动植物及各种细菌、病毒等)都生活在地球大气环境中。研究大气冷暖、干湿及其变化,以及寒潮、暴雨、台风、高温等灾害性天气,并及时做出准确的预测预报和预警,可使人们尽量减少损失,防患于未然。但是,很少有人会注意疾病与天气、气候以及季节转换的关系,这与以往在这方面的科普宣传不够不无关系。本书的目的就是要唤起人们在日常生活起居、出行等方面对各种有利、不利的气象条件的重视,从而尽量避免不利的气象条件的影响,并充分利用有利的气象条件(如新鲜的空气、和煦的阳光、适宜的温度等)来预防各种疾病的滋生和传播,增进人体自身的免疫功能,促进身体健康。

在不同季节、不同天气条件下,气象要素存在很大的差异,人体自身免疫力也有高低之分,因此,必须因时、因人、因地制宜。本书以一篇篇文章的形式,分别重点讲述当前某些气象要素的变化对人体健康的影响,尤其是对正在生长发育的青少年和年老体弱的老年人的影响。书名为《天天健康》就是希望广大读者,每天都能注意周围天气、气候的变化,以便及时采取预防措施,人人都能天天健康。

由于作者的水平有限,以及我国在气象与健康方面的研究仍处于起步阶段,与发达国家存在较大差距,所以,书中的不足之处在所难免,望广大读者及时提出,以便不断修正和改进。

编者

2005年12月于北京

目 录



序

前言

1 医疗气象	(1)
2 环境气象对人体的影响	(2)
3 健康标准	(3)
4 冬浴综合症	(3)
5 水对人体的保健作用	(4)
6 小寒	(5)
7 “老来俏”	(6)
8 冬季手足皲裂	(6)
9 温差致病	(7)
10 寒潮与心脑血管疾病	(8)
11 冬季室内注意增湿	(8)
12 通风的重要性	(9)
13 冷空气活动与老年呼吸道疾病	(9)
14 穿衣气象指数	(10)
15 油烟与肺癌	(11)
16 感冒的饮食调理	(12)
17 高血压患者的饮食	(12)
18 衰老的原因	(13)
19 酸雨及其危害	(14)
20 大寒	(15)
21 冬季皮肤瘙痒症	(15)
22 解酒饮食一二例	(16)
23 冬天的空气污染	(17)





24	冬季抑郁症及其防治	(17)
25	晨练保健操	(18)
26	预防禽流感	(20)
27	世界防治麻风病日	(20)
28	装修、饰物与污染	(21)
29	防老年肺炎	(21)
30	负离子的保健作用	(22)
31	严冬防冻伤	(23)
32	防腿老	(24)
33	季节转换与老年病	(24)
34	春季进补	(25)
35	立春	(25)
36	食源性疾病	(26)
37	早春饮食	(26)
38	冠心病人不宜冬季出游	(27)
39	儿童补充维生素 A	(27)
40	寒冷与中风	(28)
41	室内空气污染	(28)
42	冬季小儿肺炎	(29)
43	装修与儿童疾病	(30)
44	如何预防冻疮	(30)
45	蜡烛与健康	(31)
46	晨练气象指数	(32)
47	练太极拳可改善睡眠	(32)
48	春季养生	(33)
49	出生季节与脑癌	(33)
50	雨水	(34)
51	城市空气污染	(34)

天天健康——气象与保健



52	高山气候适应	(35)
53	为什么在坏天气里儿童老人易生病	(36)
54	高盐与高血压	(36)
55	人老先老脑	(37)
56	春季皮肤护理	(38)
57	天气与保健	(39)
58	春季防哮喘	(39)
59	儿童春天的饮食	(40)
60	天气与关节痛	(41)
61	春天养肝	(41)
62	爱耳日	(42)
63	春风不要太得意	(42)
64	血吸虫病	(43)
65	惊蛰	(44)
66	非典型性肺炎	(44)
67	注意个人卫生	(45)
68	高血压病与气象的关系	(46)
69	饮茶的学问	(47)
70	春天需防花卉过敏	(47)
71	植树节	(48)
72	走路的学问	(49)
73	牛奶与巧克力	(49)
74	踏青与天气	(49)
75	桃花癣	(50)
76	春宜捂	(50)
77	如何提高免疫力	(51)
78	春季补钙	(51)
79	春分	(52)

天天健康——气象与保健



80	世界睡眠日	(52)
81	世界水日	(53)
82	世界气象日	(54)
83	世界防治肺结核病日	(55)
84	蔬菜的颜色与营养价值	(56)
85	防风疹	(56)
86	沙尘天气	(57)
87	气候资源	(58)
88	春季养颜	(58)
89	寄生虫病	(59)
90	春季湿热天气的饮食	(59)
91	春季精神病	(61)
92	花粉过敏症	(61)
93	选房与气象	(62)
94	流行性脑脊髓膜炎	(63)
95	清明	(63)
96	划船气象指数	(64)
97	春季还需防寒	(65)
98	气温气压变化与心脑血管疾病	(65)
99	登山气象指数	(66)
100	仲春择食	(67)
101	光污染	(67)
102	着装要讲科学	(68)
103	放风筝与保健	(68)
104	倒春寒	(69)
105	全国抗癌日	(70)
106	细雨中漫步有益健康	(71)
107	花粉浓度指数	(72)

天天健康——气象与保健

108	春风也会带来疾病	(72)
109	香蕉与情绪	(73)
110	谷雨	(74)
111	人体舒适度指数	(74)
112	世界地球日	(75)
113	汽车尾气危害健康	(75)
114	春天为何常感困倦	(76)
115	防疫接种日	(77)
116	精神病与气象	(77)
117	科学饮水	(78)
118	气象条件与 SARS	(79)
119	小儿佝偻病	(80)
120	早梅雨与保健	(81)
121	空气中负离子的分布特征	(82)
122	龙卷风	(82)
123	世界哮喘病日	(83)
124	空气负离子对神经系统的作用	(84)
125	立夏	(84)
126	空气负离子对心血管系统的作用	(85)
127	空气负离子对呼吸系统的作用	(85)
128	世界红十字会日	(86)
129	空气负离子对人体代谢的作用	(86)
130	臭氧层与紫外线	(87)
131	空调开启气象指数	(88)
132	晚春饮食	(88)
133	心脑血管疾病与饮食	(89)
134	疾病气象指数	(90)
135	饮食与保健	(90)





136	臭氧层与臭氧空洞	(91)
137	冰雹	(92)
138	云对飞行安全的影响	(92)
139	全国助残日	(93)
140	全国母乳喂养日	(94)
141	小满	(95)
142	气候与保健	(95)
143	风对飞机起降的影响	(96)
144	暴雨及其次生灾害	(97)
145	预防颈椎病	(98)
146	夏季饮食	(99)
147	冷饮气象指数	(99)
148	儿童脓疱疮的预防	(100)
149	食物味道与温度有关	(100)
150	“厄尔尼诺”事件与抑郁症	(101)
151	世界戒烟日	(101)
152	儿童节	(103)
153	夏季预防肠道传染病	(103)
154	人的情绪与天气变化	(104)
155	世界环境日	(104)
156	焚风及其对人体的影响	(105)
157	爱眼日	(106)
158	芒种	(107)
159	人的耐热能力	(108)
160	热中风	(108)
161	症夏性头痛	(109)
162	下击暴流与飞机起降安全	(110)
163	季风气候	(110)





164	什么是紫外线	(111)
165	饮用优质天然矿泉水的作用	(111)
166	老人夏季补水	(112)
167	老人起居	(113)
168	世界防治荒漠化日	(113)
169	啤酒气象指数	(114)
170	游泳气象指数	(115)
171	高温与中暑	(116)
172	避免紫外线对人体的伤害	(116)
173	夏至	(117)
174	夏季防雷电	(118)
175	夏季《九九歌》	(118)
176	气象条件对药效的影响	(119)
177	旅游与防暑	(120)
178	高温高湿天气的饮食	(121)
179	预防夏季脑中风	(121)
180	负氧离子的保健和治疗作用	(122)
181	夏季婴儿腹泻及饮食调养	(122)
182	夏季科学晨练	(124)
183	热伤风的预防	(124)
184	科学饮茶	(125)
185	紫外线强度指数	(125)
186	夏季剃光头不好	(126)
187	日光浴和空气浴	(126)
188	小暑	(127)
189	三伏天的养生	(127)
190	科学使用空调防中暑	(128)
191	“暴雨”纪念日	(128)



192	关注夏季小儿发烧	(129)
193	科学洗头	(130)
194	我国的最高气温——49.6℃	(130)
195	高温天气当心心力衰竭	(131)
196	科学使用空调	(131)
197	夏季“冲凉”要当心	(132)
198	空调与热伤风	(132)
199	夏季老年人的饮食起居	(133)
200	老年人不宜夏练三伏	(133)
201	“苦夏”的调理	(134)
202	暴雨预警信号	(135)
203	中暑气象指数	(136)
204	大暑	(137)
205	啤酒与甲醛	(138)
206	人体的耐热程度	(138)
207	夏季情感障碍症	(139)
208	心脑血管病人当心潮湿闷热天气	(140)
209	癌症患者的夏季保养	(140)
210	预防乙脑病毒感染	(141)
211	台风及台风灾害	(141)
212	应对皮肤灼伤	(142)
213	伏天的不适症	(144)
214	风暴潮	(144)
215	最严重的一次台风暴雨灾害	(145)
216	停电会带来什么	(145)
217	水土流失惹的祸	(146)
218	防痛风	(147)
219	雪崩	(148)

天天健康——气象与保健

220	立秋	(148)
221	当心鼻炎	(149)
222	安度炎夏	(150)
223	预防脑缺氧	(150)
224	老年病与氧化有关	(151)
225	什么是痛风	(152)
226	立秋后当心颈椎病	(153)
227	气候变暖	(154)
228	洗车气象指数	(155)
229	防癌的注意事项	(155)
230	散步与健身	(156)
231	高温与低血钾症	(157)
232	立秋之后的养生	(158)
233	秋凉防感冒	(158)
234	茄子的保健作用	(159)
235	当心哮喘复发	(160)
236	处暑	(160)
237	颜色与保健	(161)
238	体育运动与气温	(161)
239	睡眠与保健	(162)
240	秋天护肤与美容	(163)
241	噪声危害健康	(163)
242	老年人的心理健康	(164)
243	自我保健防秋燥	(165)
244	当心“风邪”	(166)
245	食疗治感冒	(166)
246	噪声的等级与危害	(167)
247	转基因食品是否安全	(167)





248	秋季防脱发	(168)
249	当心慢性支气管炎	(169)
250	防“燥邪”的饮食	(169)
251	当心突发心肌梗死	(170)
252	白露	(171)
253	秋病夏防	(171)
254	月亮对人体的影响	(172)
255	预防帕金森病	(172)
256	科学应对秋寒	(173)
257	秋季保健	(173)
258	酸雾的危害	(174)
259	野炊注意事项	(175)
260	过渡季节易发哮喘病	(176)
261	天电	(177)
262	中老年人的骨质增生	(177)
263	爱牙日	(178)
264	世界防老年性痴呆日	(179)
265	秋凉的饮食	(180)
266	秋分	(180)
267	秋燥养生保健	(181)
268	秋季保健粥	(181)
269	中年人保健	(182)
270	世界心脏日	(183)
271	国际聋人节	(184)
272	吸烟与心血管疾病	(184)
273	旅游当心传染病	(185)
274	咀嚼创造健康	(187)
275	雨雪水不能直接饮用	(187)

天天健康——气象与保健

276	通风换气与健康	(188)
277	睡眠注意事项	(188)
278	病人的运动方式和运动量	(189)
279	旅途保健小窍门	(190)
280	寒露	(191)
281	全国高血压日	(191)
282	吃柚子可以降低胆固醇	(192)
283	流感的预防	(193)
284	膳食纤维	(194)
285	世界关节炎日	(194)
286	如何增强免疫力	(195)
287	重阳节	(196)
288	光化学烟雾事件	(196)
289	秋天多吃水果有益健康	(197)
290	秋冬季防脑卒中	(198)
291	爬楼梯注意事项	(198)
292	天气对马拉松比赛的影响	(199)
293	国际骨质疏松日	(200)
294	当心“秋乏”	(201)
295	气象与防灾	(201)
296	锻炼对心脏的影响	(202)
297	霜降	(203)
298	雾的危害	(203)
299	秋高气爽也要防脑溢血	(204)
300	晚秋的保健	(204)
301	城市空气污染与心脏病	(205)
302	太阳耀斑	(205)
303	候鸟迁徙与禽流感	(206)

