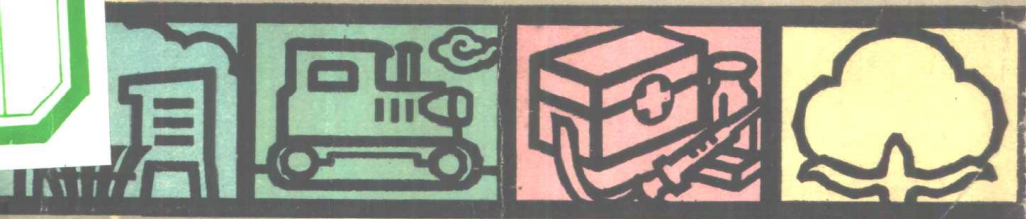
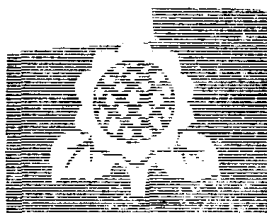


你知道吗

生理卫生

中国青年出版社





你知道吗？

生理卫生

— 2 —



作 者

蔡	景	峰
韩	济	生
区	慧	清
刘	国	隆
李	宗	浩
周		璿
查	良	錠
杜	寿	玢
李	崇	华
张		本
诸	永	康
魏	鑑	明
任	定	一

中国青年出版社
1963年·北京

插图

溫 維 仲
朱 國 明

你 知 道 嗎？

生 理 卫 生

(2)

*

中 国 青 年 出 版 社 出 版

(北京东四12条老君堂11号)

北京市书刊出版业营业许可证出字第036号

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 5 1/2 印张 68千字

1963年9月北京第1版 1963年9月北京第1次印刷

印数1—52,000 定价0.44元

目 次

为什么肚子餓了咕咕叫?	8
为什么人餓了就腰松沒劲了?	10
飯前飯后,为什么要休息一会?	13
为什么一提起酸东西就流口水?	16
人生气的时候,为什么吃不下飯?	18
吃飯为什么要細嚼慢咽?	21
吃飯太快为什么会噎住?	23
飯后打飽隔是怎么回事?	26
为什么晚飯不要吃得太飽?	28
逢年过节大吃大喝好不好?	30
为什么油的东西吃了經餓?	32
飯食在嘴里嚼一会儿为什么有甜味?	34
为什么病人吃东西覺得沒有味道?	36
为什么一样东西吃多了有时候	
会“伤口”?	38
吃零食好不好?	41
烧心是怎么回事?	42

胃痛是怎么回事？	45
有胃病的人，为什么要少吃多餐？	47
饭后干重活会得盲肠炎吗？	49
为什么說“餓不死人，渴死人”？	51
为什么要給病人多喝开水？	55
吃得太咸了为什么口渴？	57
有浮肿的病人，为什么要少吃盐？	60
为什么生黄病的人要忌油？	62
生病要“忌嘴”嗎？	65
汗为什么有咸味？	69
为什么夏天汗多，冬天汗少？	71
为什么人身上有的地方汗多，有的地方 汗少？	75
人紧张的时候，为什么头上冒汗？	77
身体虛弱的人，为什么容易出汗？	81
狐臭是不是病？能治嗎？	82
为什么冬天尿多，夏天尿少？	84
撒尿后为什么会打冷颤？	86
为什么有的人尿床？	88
为什么有人撒尿次数多？	91
病人的尿为什么常常是黄色的？	93
尿里为什么带血？	96

为什么撒米湯样的尿?.....	98
大便不通为什么胃口不好?.....	100
为什么大便会干結?.....	102
放屁是因为吃得多了嗎?.....	105
便血是怎么回事?.....	108
为什么有人常常天一亮就要拉稀?.....	110
睡觉着凉,为什么容易生病?	112
肚脐眼和內脏是通的嗎?.....	115
拉痢的时候,为什么想拉又拉不出来呢?	117
为什么拉屎会拉出虫子来?.....	120
为什么說“十男九痔”?.....	125
为什么会脱肛?.....	128
肚子里为什么会长疙瘩?.....	129
血吸虫病是怎样得来的?.....	132
水土不服是怎么回事?.....	135
挑食好不好?.....	138
吃新鮮蔬菜好,还是吃干菜好?	141
做菜为什么不要切碎再洗?.....	143
为什么淘米不能过分?.....	145
菠菜和豆腐能一起烧着吃嗎?.....	148
煮飯、烧菜加碱好不好?	150
怎样吃大豆比較合算?.....	152

吃生雞蛋好,还是吃熟雞蛋好?	156
吃肉养人,还是喝湯养人?	158
吃辣椒能开胃嗎?	160
喝茶对身体有沒有好处?	163
“不干不淨,吃了沒病”对嗎?	165
飯菜发鏽了能不能吃?	170
柿子和螃蟹同吃会中毒嗎?	172
米粒子肉为什么不能吃?	175
病死的牲畜和家禽的肉能不能吃?	178
吃魚生好不好?	180
生吃荸薺和菱角为什么不好?	182
发芽的馬鈴薯为什么不能吃?	185
杏仁和白果吃了会中毒嗎?	186
为什么不要乱吃野菜野果?	189

写在前面

为什么庄稼的茎秆往上长，根往下扎？

为什么骡子不下驹？

为什么“星星眨眼，下雨不远”？

为什么抽水机能抽水？

为什么人生病常常会发烧？

.....

在日常的生活和劳动中，我们时时刻刻都会碰到这样的问题。这些问题，看上去几乎都是顶小顶熟悉的事儿，可是里面却有学不完的知識，講不尽的道理。如果把这些問題弄清楚了，我們就能摸到庄稼生长的特点、牲口的脾性、天晴下雨的道理、农业机器的性能、生病的原因，才能种好庄稼、喂好牲口、認識天气、使用和維修农业机器、长好身体，才能不断改革农业生产技术，提高农业生产水平，出色地建設祖国。要弄清楚这些問題，我們就只有学习、学习、再学习，不断地努力提高文化科学技术水平。

《你知道吗？》这套丛书，是专为农村青年学习自

然知識編輯出版的。全書分为农业、森林果树、牲畜动物、天文气象、机械电气、生理卫生、科学技术新成就和日常生活里的科学知識等八个方面。每个方面看內容多少，又分为若干册。書里广泛收集了大家經常碰到的、需要解决的和感兴趣的問题，分門別类，一一作了解答。为了帮助大家理解問题的道理，不仅解答的文字浅显、有趣，容易懂，还引用了一些大家比較熟悉的东西作比方，并且配了許多插图。

我們对农村青年的实际情况了解不够，可能有些問題提得不够恰当，講得不够清楚，还不能滿足大家的要求。希望你看完后，把宝贵的意見寄到編輯部来，以便进一步修改，逐步滿足大家的要求。

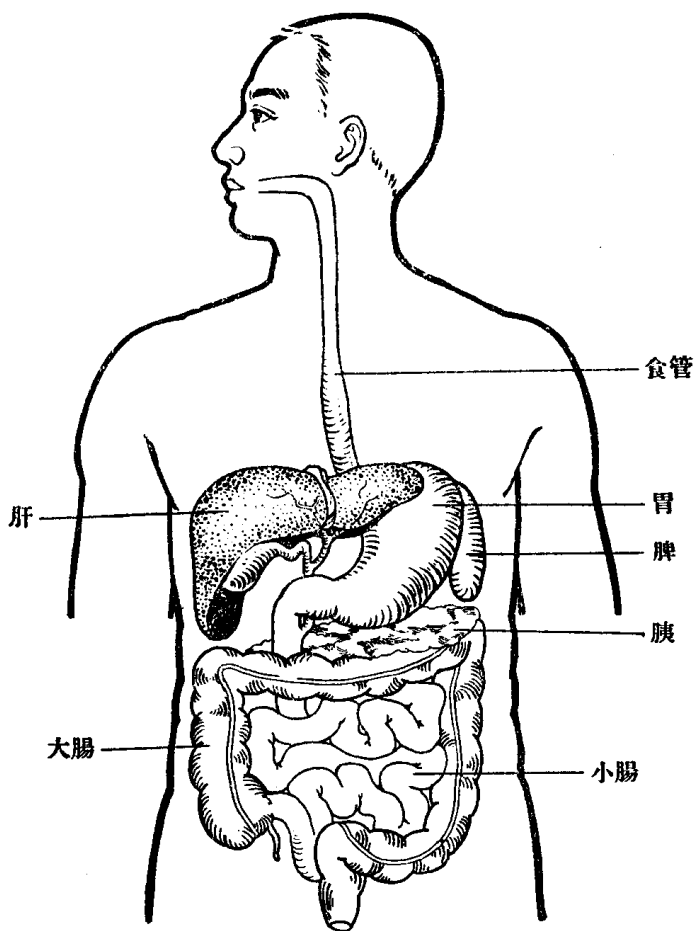
目 次

为什么肚子餓了咕咕叫?	8
为什么人餓了就腰松沒劲了?	10
飯前飯后,为什么要休息一会?	13
为什么一提起酸东西就流口水?	16
人生气的时候,为什么吃不下飯?	18
吃飯为什么要細嚼慢咽?	21
吃飯太快为什么会噎住?	23
飯后打飽隔是怎么回事?	26
为什么晚飯不要吃得太飽?	28
逢年过节大吃大喝好不好?	30
为什么油的东西吃了經餓?	32
飯食在嘴里嚼一会儿为什么有甜味?	34
为什么病人吃东西覺得沒有味道?	36
为什么一样东西吃多了有时候 会“伤口”?	38
吃零食好不好?	41
烧心是怎么回事?	42

胃痛是怎么回事？	45
有胃病的人，为什么要少吃多餐？	47
饭后干重活会得盲肠炎吗？	49
为什么說“餓不死人，渴死人”？	51
为什么要給病人多喝开水？	55
吃得太咸了为什么口渴？	57
有浮肿的病人，为什么要少吃盐？	60
为什么生黄病的人要忌油？	62
生病要“忌嘴”吗？	65
汗为什么有咸味？	69
为什么夏天汗多，冬天汗少？	71
为什么人身上有的地方汗多，有的地方 汗少？	75
人紧张的时候，为什么头上冒汗？	77
身体虛弱的人，为什么容易出汗？	81
狐臭是不是病？能治嗎？	82
为什么冬天尿多，夏天尿少？	84
撒尿后为什么会打冷顫？	86
为什么有的人尿床？	88
为什么有人撒尿次数多？	91
病人的尿为什么常常是黄色的？	93
尿里为什么带血？	96

为什么撒米湯样的尿?.....	98
大便不通为什么胃口不好?.....	100
为什么大便会干結?.....	102
放屁是因为吃得多了嗎?.....	105
便血是怎么回事?.....	108
为什么有人常常天一亮就要拉稀?.....	110
睡覺着凉,为什么容易生病?	112
肚臍眼和內脏是通的嗎?.....	115
拉痢的时候,为什么想拉又拉不出来呢?	117
为什么拉屎会拉出虫子来?.....	120
为什么說“十男九痔”?.....	125
为什么会脫肛?.....	128
肚子里为什么会长疙瘩?.....	129
血吸虫病是怎样得来的?.....	132
水土不服是怎么回事?.....	135
挑食好不好?.....	138
吃新鮮蔬菜好,还是吃干菜好?	141
做菜为什么不要切碎再洗?.....	143
为什么淘米不能过分?.....	145
菠菜和豆腐能一起烧着吃嗎?.....	148
煮飯、烧菜加碱好不好?	150
怎样吃大豆比較合算?.....	152

吃生雞蛋好,还是吃熟雞蛋好?	156
吃肉养人,还是喝湯养人?	158
吃辣椒能开胃嗎?	160
喝茶对身体有沒有好处?	163
“不干不淨,吃了沒病”对嗎?	165
飯菜发鏽了能不能吃?	170
柿子和螃蟹同吃会中毒嗎?	172
米粒子肉为什么不能吃?	175
病死的牲畜和家禽的肉能不能吃?	178
吃魚生好不好?	180
生吃荸薺和菱角为什么不好?	182
发芽的馬鈴薯为什么不能吃?	185
杏仁和白果吃了会中毒嗎?	186
为什么不要乱吃野菜野果?	189



为什么肚子餓了咕咕叫？

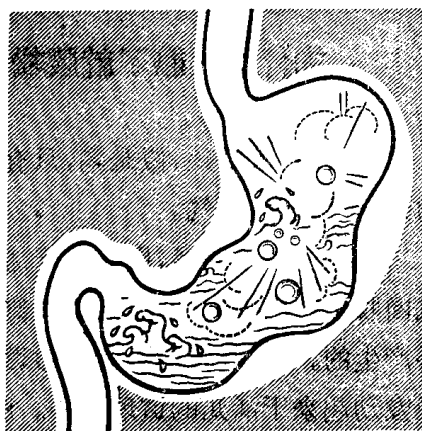
到了應該吃飯的時候不吃飯，或者是頭一頓少吃了一點，等不到時候，肚子就會嘖嘖咕咕地叫个不停。這是什麼道理呢？

我們吃的飯菜和湯湯水水，先進到胃里。人的胃和豬肚子的樣子差不多，是個肉口袋，胃里面能夠產生消化食物用的一種消化液，叫胃液。

飯菜一落到胃里，胃加快收縮，像手捏一樣，把食物揉得稀爛，再和上胃液，就成了一袋稀漿糊樣的东西。然後一點一點往小腸里送，在小腸里再進一步消化。這件工作，從飯菜進到胃里，到胃把變成稀漿糊樣的东西完全送出，大概需要三、四個鐘頭。

胃空癢(biě)以後，胃里只留下了一點胃液，還有些氣。這個時候，胃還在不停地收縮，把胃液和氣趕來趕去，氣泡在胃液里被趕得東竄西躲，就嘖嘖咕咕地叫起來。這個情形跟在水盆里揉搓衣服，衣服里的氣泡從水里往外擠，發出嘖嘖咕咕的响声有點相像。這個時候，因為胃里沒有食物頂着，收縮的勁兒直接壓在胃壁上，把胃上的神經給壓着了，神經受到刺激，報告給腦子，人就覺得餓了。也有時候因為

胃里的胃液
和气比较少，
听不出响声
来，只是觉得
像拧绳那样，
饿得怪难受
的。



如果在
饿的时候，你
还不吃东西，

胃强烈收缩了一阵以后，就不再紧缩了，所以这时候也就不再觉得饿了。这就是为什么有时饿过了头，不想吃饭的道理。

可是，胃的收缩活动，并不因为不吃东西就永远停止了。如果你还不吃东西，再过一个多钟头，它还要紧缩，你又可能觉得饿。不过，饿的感觉也有个头，一次、两次，这种感觉会越冲越淡。就像乍一闻一朵香花，香味挺浓，越闻觉得越淡，到后来一点也觉不出香了。饿了几次，饿的感觉也“麻木”了，到后来就一点也觉不出来。除非你再吃些东西进去，这种饥和饱的感觉，才会重新恢复过来，变得跟往常一样了。

为什么人餓了就腰松沒勁了？

人常說：人是鐵，飯是鋼，只有吃飽了飯，歇足了勁兒，干活才有力氣。

这个道理很明显，因为人干活的力气，是身上的肌肉收縮使出来的勁兒，而肌肉使的勁兒，又是靠养料产生的。这跟机器只有依靠燃料产生出力量，才能发动起来干活儿的道理一样。肌肉用的养料主要是一种叫葡萄糖的东西，葡萄糖被肌肉吸收进去，經過变化，能产生一种能力，供給肌肉收縮活动，使出勁兒来。

葡萄糖是从我們吃的飯食里变出来的。粮食里含着一种叫淀粉的东西，淀粉吃进胃里送到腸子，在那里經過消化以后，就变成葡萄糖。葡萄糖在腸子里被吸收进去，化到血液里，再由血液运送到全身的肌肉和各个器官里去用。

平时，我們的血液里面，差不多每一升血需要含有1分6厘到2分4厘的葡萄糖，才够肌肉收縮活动的需要。就每100升血來說，含的葡萄糖應該是1两6錢到2两4錢。人在吃过飯以后，胃腸里大量生产葡萄糖，吸收的多，这时候每一升血里含的葡萄