

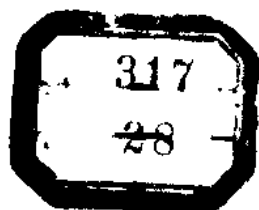
为什么

WEI SHEME

—生理衛生小常識—

黃 良 編

上海衛生出版社



为什么

生活卫生小常识

黄良福

上海卫生出版社出版

(上海南京路3004号)

上海市书刊出版业营业许可证出 080 号

上海七山湾印刷厂印刷 新华书店上海发行所总经售

开本 787×1092 1/32 印张 2 7/8 字数 59,000

1957 年 4 月第 1 版 1958 年 7 月第 7 次印刷

印数 120,001—150,000

统一书号 T 14120·220

定价 (5) 0.20 元

R-4P
15

編者的話

首先應該說明，這本書不是我的創作，我只是做了一些收集、改寫和編輯工作。幾年來在做衛生宣傳工作中，許多同志經常提出一些有關健康的問題，要求解答，这样就慢慢地積累成了这本小冊子。書中的各個問題，有一部分是以前各種書、報、雜誌上刊載過（其中以上海科普協會出版的“科學畫報”上的較多，少數是從中國青年報摘錄下來的），經過改寫後編入的。

書的內容，主要是圍繞着人體健康上的一般問題，并着重于預防疾病的一方面，同時只選擇了部分普遍的問題，做了一些簡單扼要的解釋，而且解釋得很膚淺；有些地方還不可避免地用了一些醫藥名詞。同時為了照顧通俗易懂，可能有些詞不達意的地方，甚至在觀點和科學性上也可能產生曲解，這些都希望大家讀後，多加批評指正。

如果本書能為大家身體健康起到一點作用，那就是我最大的安慰。

編者

一九五六年十二月于廣州

目 次

为什么眼睛能看见东西？	1
为什么眼睛隔一会就要霎一下？	2
为什么会眼跳？	3
为什么兴奋的时候瞳孔放大？	4
为什么在亮的地方瞳孔缩小，在暗的地方瞳孔放大？	4
为什么年轻人患近视眼的多？	5
为什么有近视眼的人到了老年反而会好一点？	5
为什么近视眼不能戴凸透镜？	6
为什么会害砂眼病？	6
为什么睡觉起来后擦擦眼睛就觉得舒服些？	7
眼睛受了重大打击时，为什么眼睛内就冒火花？	7
人哭的时候为什么好流鼻涕？	8
为什么天气干燥时，鼻子好流血？	8
为什么有的人睡觉了以后发出大的鼾声来？	8
为什么人能听到声音？	9
为什么声音小的时候用手掩住耳后会听得更清楚？	9
为什么耳朵会被震聾？	10
为什么晴天比阴天听音听得清亮？	10
为什么晚上听到的声音特别清楚？	10
为什么打呵欠时就听不清别人的话？	11
为什么一只耳朵紧紧的压在枕头上就听见笃笃的声 音？	11
为什么会长龋齿？	11
牙齿为什么有时一塊一塊往下掉，是不是龋齿？	12

为什么刷牙时牙龈常出血，有时不刷也出血？	12
为什么会发生口臭？	13
牙为什么会痛？	13
为什么听到金属摩擦声，牙齿会感到酸软？	13
为什么有的人天天刷牙，牙上还长一些黄白花斑，刷也 刷不掉？	14
吃酸东西多了，为什么牙就不能咬别的东西呢？	14
吃饭吃得太快，为什么会噎？	15
水和饭进了气管，为什么要发生咳嗽？	15
为什么口吃的人，愈着急就愈口吃的厉害？	16
为什么有的人笑别人口吃而自己也得了口吃？	17
生病的人嘴里为什么发苦，吃东西时没有滋味？	17
为什么生气的时候吃不下饭？	17
人疲倦了为什么打呵欠？	18
为什么多讲话嗓子会哑？	18
讲话多了为什么容易口渴？	18
为什么说喝酒不能保暖？	19
为什么喝酒以后会红脸？	19
为什么吃了生蒜和生葱嘴里会发出臭气来？	19
为什么要长胡子？	20
为什么女子不长胡子？	20
为什么男女的声音不一样？	21
为什么秃顶的人大多是男子而女子很少？	21
为什么用嘴吹火会头晕？吹得愈用力愈久就更晕？	21
为什么我们的脸上与头上不擦油，它自己也能长出油 来？	22
为什么青年人的脸上常长出些小疱来？	22

为什么身体很健壯的人每分鐘心跳的次數少？	23
为什么会發生反胃？	23
为什么会夢魘？	24
为什么天亮前特別多夢？	26
人在睡覺的時候为什么有时猛然驚醒？	26
为什么会發盲腸炎(闌尾炎)？	27
为什么天然容易中暑？	27
为什么要流汗？	29
为什么夏天容易長痱子？	30
为什么皮膚被太陽晒久了会变黑？	30
为什么有些人有狐臭？	30
为什么狐臭多發生在腋窩？ ..	31
为什么青春时期多發生狐臭？	31
为什么冬天容易得感冒？	32
在热水澡堂洗澡为什么容易头晕？	32
为什么冷天腿容易抽筋？	34
脚抽筋时，为什么只要站起來就会好了？	34
天气冷时为什么站着比坐着暖和，坐着又比躺着暖和？ ..	34
为什么小肚子受了涼会瀉肚子？	35
臉、耳、鼻、手受了冷为什么就被冻得紅紅的？	35
肚子餓了为什么会咕咕叫？餓過了为什么反而吃不	
下飯？	35
为什么劳动的人飯量大，不劳动的人飯量小？	36
为什么受了涼皮膚上容易起鷄皮疙瘩？	36
为什么穿着衣服睡覺不如脫了衣服睡覺暖和？	36
为什么热天呼吸急促，冬天呼吸緩和？	37
为什么冬天容易覺得肚子餓？	37

人在害羞的时候，为什么会臉紅？	37
为什么用手洗芋头手会發痒，放在火上烘烘就不痒了？	38
人上了火，为什么小便是黃的？	38
为什么疼痛时咬紧牙关和迷住气就好一点？	38
毛細血管出血，为什么不可以抹去？	39
伤口快好的时候为什么觉得痒？	39
为什么立正站着不动反而覺得累？	39
腋窩或腰被人輕輕的呵痒时，为什么怕痒發笑，而自 己搔就无所謂？	39
为什么在痒的地方搔几下可以止痒？	40
为什么有的时候一面高热，一面又寒顫？	41
为什么突然吃一驚会出冷汗？	41
手被撞痛后，为什么放在嘴边吹一吹会減輕痛的感觉？	41
为什么使勁的时候就迷住呼吸？	42
为什么有的藥要飯前服，有的藥要飯后服？	42
为什么要喝水？	43
为什么有的人好几天不喝水还不感覺渴呢？	43
为什么不可以喝生水？	44
为什么明礬能澄清水？	44
为什么有些飲水里要下漂白粉？	45
为什么水煮开了以后会冒白气？	45
为什么水燒开以后会有白色沉淀？	45
为什么井水冬暖夏涼？	46
为什么一次不要喝大量的水？	46
为什么夏天口渴，喝点淡鹽水反而不渴了呢？	47
为什么不要吃生雞蛋？	47
为什么說吃大蒜能治痢疾？	48

患了水腫病的人为什么不能多吃鹽？	49
为什么吃了蛋白質比吃脂肪和糖一类的食物时容易 引起口渴？	50
为什么吃了比較咸的菜喝水就多些？	50
饿的时候为什么喝酒容易醉？	51
为什么不要喝濃茶？	51
为什么吃精白米好生脚气病？	51
为什么白米的营养不如糙米？	52
为什么吃标准米又有营养又節約？	53
吃湯淘飯为什么不衛生？	53
“吃肉不如喝湯”——这种說法对不对，为什么？	54
吃了油脂过多的食物后再喝杯茶，为什么会感到 舒服些？	54
为什么吃了發芽的土豆子(馬鈴薯)会中毒？	55
为什么說河豚魚不能吃？	55
“米粒子猪肉”为什么吃不得？	56
为什么油炸的食物不容易消化？	56
为什么吃多了肥肉会拉肚子？	57
为什么菜要先洗后切？	57
为什么要提倡食物多样化？	58
为什么說做魚和排骨一类的食物加点醋好？	58
为什么做菜还要注意菜的美观？	58
为什么煮魚加点酒或醋能去腥气？	59
燒菜时为什么要等鍋中受热的油沒有气泡才將 菜放下去？	59
腐爛的肉經過燒煮殺菌后为什么仍不能吃？	59
为什么腐爛的肉类是湿淋淋的？	60

咸菜为什么不爛，还有酸味？	60
青菜煮久了会变黃，但炒的青菜为什么仍能保持綠色？	60
冬天的甘薯与蔬菜为什么会变甜？	61
为什么大鍋飯比小鍋飯吃起來香？	62
吃黃豆芽时，为什么不要將黃豆瓣丢掉？	63
冻豆腐为什么有許多小孔？	63
为什么燒菜时先放了鹽菜就不容易爛？	63
为什么不能用銅鍋炒菜？	64
跑步后为什么心跳加剧？	64
为什么跑得气喘的时候說話困难？	65
为什么飯后作剧烈运动会肚子痛？	65
为什么賽跑完畢后还要繼續跑一陣？	65
为什么平常不好运动的人，在突然运动后会感到肌肉 痠痛？	66
为什么做工間操能使人振作精神？	67
剧烈运动后为什么要注意喝水衛生？	67
为什么疲倦时洗个澡精神就好了？	68
为什么游泳时会發生脚抽筋？	68
为什么有时游泳耳朵灌水，有时又不灌水呢？	69
为什么游泳时呼吸不得法会呛水？	70
为什么在海水中游泳后，还要用淡水冲一冲？	70
为什么剧烈运动后要披上衣服？	70
为什么剧烈运动后不宜吃冰棒和过冷的食物？	71
为什么有的運動員在运动后还擦点松節油？	72
为什么沒有發过瘧疾的也要服“防瘧片”？	72
为什么服了黃藥片臉發黃？	73
为什么会發瘧疾？	73

为什么說發一場瘧疾对人損害很大？	74
为什么說白色蚊帳比黑色的好？	75
冬天烤火为什么会產生一氧化碳？	75
为什么一氧化碳能使人中毒？	76
为什么冬天不打雷？	77
为什么湿东西容易傳电？	77
为什么干電池电不死人？	78
为什么只碰到一股電綫也能过电？	78
为什么見到有人触了电不要直接用手去拉他？	79
为什么每天最热的時間不是中午而是下午？	79
为什么高山涼快，平地热？	79
天空下的雨，为什么不接触地面也有細菌？	80
利用雨水洗澡好不好，为什么？	80
为什么說太陽光能消毒？	81
为什么衣服会使人暖和？	81
冬天用稻草做褥子为什么特別暖和？	82
为什么說热天穿毛織品衣服对身体有害？	82
为什么夏天最好穿白襯衣？	83
冬天为什么要穿襪衣？	83

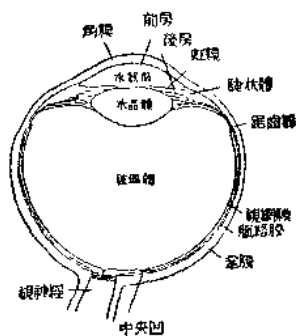
为什么眼睛能看見东西？

我們都知道眼睛要能看見东西就必須有光綫对眼睛的刺激,当然單有光綫而沒有明亮的眼睛也是看不見东西的,眼睛是怎样感受光綫的呢?首先就得了解眼睛是哪一些东西構成的?从外表看起來,是兩塊眼皮包着一个眼珠子,在医学上眼皮叫作眼睑;眼珠子叫作眼球(因为它象个球形)。人的眼睛能感受光綫,就是眼球的作用,現在就讓我們來認識一下眼球吧!

眼球的最外一層是厚厚的很結实的膜叫做巩膜,在巩膜的中央部分,有一塊能透進光綫的膜,叫做角膜(就是我們从外表看見的黑眼珠的最外那層)。外边的光綫就从角膜射到眼球里面。在角膜的后面,有一圈能伸能縮的虹膜,当中还有一个黑圓孔,叫做瞳孔(通常叫作黑眼仁),与虹膜相連的还有脈絡膜,脈絡膜是由很多小血管組成的,專門供給眼球各部分的血液。在脈絡膜的里面,还有一層視网膜,視网膜緊連着通往大腦的神經,通过外边的光綫把景物、顏色、大小,反映在視网膜上,連着視网膜的神經就告訴給大腦,眼睛就是这样看見东西的。在上面說的这三層膜的里面,还包着一种透明的物体,叫做水晶体(因为和水晶石似的透明),水晶体能厚能薄(但有一定的限度),以調節远近光綫反映在視网膜上。在整个眼球内部充滿了粘稠的玻璃样的透明物質叫做玻璃体。大体來說:眼球的構造就是这些东西,缺少了任何一样,視力都会受到影响,甚至看不見。

人們常把眼睛比做一架完美的照相机,那就是因为照相机能照相的道理与人眼睛能看到东西是一样的。照相时光綫从鏡頭射入;眼睛的角膜中間部分就和鏡頭一样也能射進光

綫。照相要根据不同光綫把光圈撥大撥小；眼睛的瞳孔，也随着光綫的強弱变大变小。照相机为了对准焦点把景物照得清楚，就把皮框伸長或縮短；人的眼睛为了把东西看得清楚，水晶体也随着变厚变薄。照相机安上底片就能照出相來；人眼睛有了視神經就把外边反映進來的东西告訴大腦。过去人們就是根据眼睛能看見东西这一原理，發明了照相机，但是人的眼睛，还要比照相机精密、完善得多，再沒有任何东西比眼睛更珍貴，因此，我們对自己的眼睛要特別加以爱护，使它不受损伤。



为什么眼睛隔一会就要瞟一下？

我們人体比什么东西都精細，全身的各个部分，一生下來就安排得非常周到，缺少了一样都不行。別看我們的眼睛，平常就是那样的一下一下不停的瞟着，实际上它是給眼球做了一个不可缺少的工作。眼皮的责任，就是負責保护眼珠子的。



如果有什么东西想來动你的眼珠子，眼皮就象兩扇門一样馬上关闭，不准侵犯。眼皮不單是保护眼珠子；同时它还要使眼珠子看

得清晰明亮、使用方便。我們的眼珠子不断地需要有水來湿润它，如果眼睛老是張开不閉的話，眼珠子当中部分就会感到干燥难受，所以眼皮还辛勤地担負着給眼珠子湿润的工作，它一下一下的瞟，用內眼皮把少量的眼淚帶到整个眼珠子上，使

眼珠子永远保持了滑湿滋润。

有人还問，眼皮霎的多好呢还是霎的少好呢？这就没有什么限制了。霎的多与少，是每个人的習慣，不是什么毛病。多少只要起到滑潤眼睛这一作用就行了。

为什么会眼跳？

眼跳和眨眼是兩回事。眨眼是我們眼睛的生理正常現象；而眼跳是因为上眼皮和下眼皮里面的肌肉叫做眼輪肌，發生了不正常的收縮，抽搐痙攣而引起的。

在还没有生理解剖知識的时候，人們对眼跳留傳下來一种很奇怪的解釋：說眼跳是“預兆”，“左眼跳財，右眼跳禍”。这种解釋，到現在还有人相信呢！有一个人，一天右眼跳了一陣，不知怎么碰的这么巧，他那天丢了錢，这时他更加相信这种說法了；但是他丢的錢，不久又找回來了，他的左眼也沒有跳，怎么又有“財”來了呢？事实証明，这种說法是不科学的，是迷信的。那么，究竟为什么会眼跳呢？所謂“眼跳”，实际是眼皮的肌肉跳。眼皮有上眼皮和下眼皮。医学上叫作“眼瞼”。眼瞼的表面就是我們看到的皮膚，皮膚的下面还有皮下組織和肌肉。这里的肌肉是圍着眼睛成輪形生長的，所以叫做眼輪肌，眼跳就是眼輪肌發生了不正常的收縮，抽搐痙攣的現象。

眼輪肌为什么抽搐痙攣呢？原因有几种：最通常是因为用眼过度，眼睛疲劳的結果。例如看小說時間太久了，已經感到眼睛發澀發干，眼皮發沉，但由于兴趣的吸引，勉強支持着眼皮，使眼輪肌过度緊張；或者在有眩耀的强光下或微弱的燭光下，作長時間需要眼睛的工作，尤其是缺乏充足的睡眠，結果也会發生这种因用眼过度而使眼輪肌乱收縮。还有的是

因为眼睛本身有了毛病，如远視、近視、散光眼等，沒有戴眼鏡矯治，患了結合膜炎等病，也能出現这种眼輪肌收縮的現象。如果我們在做用眼工作的时候，一定要有充足的照明，合适的灯光，注意眼睛的适当休息，同时如果發現眼睛有了毛病，及时的請眼科医生治療，那末，我們就可以避免眼跳的現象發生。

只有找出眼跳的原因，我們就可以防止它；迷信，是沒有道理的，迷信是永远也不能防止眼跳的。

为什么兴奋的时候瞳孔放大？

有兩種肌肉管制着瞳孔的（就是眼珠子中間的黑眼仁）大小，而這兩種肌肉又是由兩種神經支配的。縮小瞳孔的肌肉由第三腦神經支配的，放大瞳孔的肌肉是由交感神經支配的。在平常這兩種神經起的作用是一般大的，所以瞳孔也不大不小，可是当兴奋激动的时候，交感神經的作用就大了，因此瞳孔就要擴大。

为什么在亮的地方瞳孔縮小，在暗的地方瞳孔放大？

一个攝影師要把相照得好，全靠曝光准确。要想使照片曝光准确，一方面是調正感光速度表；另一方面是放大或縮小光圈；比如光綫太強，就需要把速度撥快点，光圈縮小一些，光綫太弱的話，就要把速度放慢，把光圈放大。这样照出來的相，才会清楚。

眼睛的黑眼仁（瞳孔）就好象照相机鏡頭里的光圈一样。在光綫強的地方物体都顯得非常清晰光亮，瞳孔就縮得很小，減少強光对眼睛的刺激，同时也能看得很清楚。在黑暗的地方，瞳孔就要放大一些，使光綫更多的射入，才能看得更清

楚。

为什么年轻人患近视眼的多？

近视眼，是由于一种不好的生活习惯所引起的。青年人——特别是干细活的人，很容易发生近视。原因主要是：眼睛看东西时，距离太近。因为看的东西愈近，眼睛就愈吃力；干细活或者看书、写字，不但眼睛距离近，还往往一连几小时不休息，眼睛过于劳累。另外光线太弱；日光和看的东西不能成垂直线。在这些情况下，眼睛得付出一部分额外的调节力量，才能把东西看清。日子一长，眼球就渐渐的变扁了（正常人的眼球是圆的），就成了近视眼。为什么说年轻人的眼睛最容易近视呢？因为年轻人的眼球正在发育时期，更容易变化。所以近视眼发生得比较多了。

要防止变成近视眼，就不要叫眼睛过度劳累，看书或者作费眼力的工作时，每过一小时，应该让眼睛休息五到十分钟（就是让眼睛不再看近处的东西）。有人喜欢在颤动的车上和船上看书，为了要在颤动的书上看清字划，就得格外用力随着车、船的每一下颤动来调节眼球，这样，眼睛最容易疲劳。这是不好的习惯；还有的人看书着了迷，在光线很暗的地方也要把书拿得近近的看；甚至有的人躺在床上看小说看到夜深，这不但光线不太好，而且眼睛与书的角度及距离都不适合，最容易使眼睛变成近视。这些不良习惯都克服了，近视眼也就可以防止了。

为什么有近视眼的人到了老年反而会好一点？

到了老年，人的眼球里的水晶体（眼珠子的中间有很厚一层透明的东西，象水晶石一样，所以叫作水晶体。）变硬了，调



節作用不靈。尤其看近距離物體時就更不容易調節，因為近目標進去的光綫是散開的，水晶体如不能靈活的變形，就不能將這些散開的光集中到視網膜上去，因此有老花眼的人看東西時就自然而然拿得遠遠地看。這時看起來照原來的近視眼似乎好一些，其實近視程度並沒有改變。

為什麼近視眼不能戴凸透鏡？

近視眼，是因為平行光綫屈折後集中起來不能很適當的集中到能感覺光綫的視網膜上，而集中在視網膜的前面，所以近視眼看東西就模糊。近視眼應該戴一種能分散光綫的鏡子，把射過來的光綫預先分散開，使集中在視網膜前面的焦點上，就看得清楚了。凹透鏡能分散光綫，它四周厚中間薄，透過它的光綫，四周比中間走得慢，所以光綫會分散。有近視眼的人應戴凹透鏡。

遠視眼和近視眼正相反，它的平行光綫屈折後集中起來不能集中在視網膜上，而是集中到視網膜後面去了。所以遠視眼要戴上能集中光綫的凸透鏡，中間厚，周圍薄，能集中光綫。有遠視眼的人應戴凸透鏡。

近視眼如果戴上凸透鏡，光綫更要集中在視網膜前邊，就會更看不見東西了。

為什麼會害砂眼病？

砂眼，這個名字，是根據人眼睛內眼皮里長些象砂子一樣的顆粒起的。為什麼內眼皮會長這樣的顆粒呢？是由於一種

比細菌還小的病毒引起的。為什麼這種病毒會弄到我們的眼睛里來呢？你想想哪些東西常常接觸我們的眼睛就會知道。首先，是我們洗臉的時候，水、毛巾、手，直接接觸我們的



眼睛，盛水的臉盆，也間接接觸我們的眼睛，砂眼病毒就利用這些東西做橋樑，跑到眼睛里去的，人於是就得了砂眼病。

要預防砂眼病，就不能和別人共用一條毛巾、一盆水，或一個臉盆洗臉。對自己用的洗臉毛巾要常用肥皂水洗、用開水燙、用太陽曬；為了不與別人的毛巾弄錯，還要做個記號；掛毛巾時，也不要與別人的疊在一起。除了注意這些以外，還要注意一點：就是不要用手直接揉眼睛。因為我們的手什麼東西都摸，可能沾着一些砂眼病毒，如果用手直接去擦眼睛，就把病毒帶到眼睛里去了。注意這兩方面，砂眼就可以防止了。

為什麼睡覺起來後擦擦眼睛就覺得舒服些？

人睡覺了，眼皮很長一個時期閉着沒有動，所以眼球的角膜很乾燥，加上許多眼屎把上下眼皮上的眼毛粘住了，就感覺不舒服，擦擦眼睛可以產生一些眼淚來潤濕角膜和擦掉眼屎，眼睛就感到舒服了。

最好睡醒時養成不直接用手擦眼睛的習慣，只要把眼皮多眨几下，也同樣的可以產生眼淚潤濕眼球。

眼睛受了重大打擊時，為什麼眼睛內就冒火花？

人的各種感覺神經受了不同的刺激，都能發生特別的用