

明辉 编

生活 医药 健康



人民工

生活·医药·健康

金杰辉 王明辉 编

人 民 卫 生 出 版 社

前 言

这本书是专门献给为着寻求身体健康而想掌握有关医药卫生知识的人们的。

全书分生活益闻、妇幼窗口、青春期卫生、中老年园地、病痛防治、急救知识、药物知识和常用中草药举例等八章，共二百余篇。其内容多系作者在日常生活和医疗实践中接触病友或有关同志时，对他们提出的带有普遍性的问题给予的解答或忠告，目的是普及有关的医药卫生知识，从而有助于读者的身心健康。但因限于篇幅，不可能对所有疾病与健康的问题都由此书全部作出回答。

由于作者水平有限，本书肯定存在某些不当之处，希望读者多予指正和提出宝贵建议，以便为今后可能再版时的补充和修订。

金杰辉 王明辉

《生活·医药·健康》

目 录

前言

一、生活益闻	1
(一)睡觉的正确姿势	1
(二)睡觉采取什么方位好	2
(三)真能“高枕无忧”吗	3
(三)深呼吸有益于身体	3
(五)怎样预防运动过度	4
(六)冷水浴有益于身体	5
(七)日光浴的好处多	7
(八)饭后不宜做剧烈运动	8
(九)剧烈运动后为什么不宜饮冷水	8
(十)热天运动何以容易中暑	9
(十一)运动可降低体内胆固醇的水平	9
(十二)冷天为什么皮肤发痒	10
(十三)久蹲后站起为什么会头昏眼花	10
(十四)眼泪有什么作用	11
(十五)眼皮跳是怎么一回事	11
(十六)如何计算眼镜的度数	12
(十七)不要挖鼻孔、耳孔	13
(十八)饮水的学问	14
(十九)喝茶有益吗	14
(廿)糖精虽甜，不宜多食	15
(廿一)用味精的学问	16

00376404-88/01/0-1.45-2

(廿二)醋的益处	17
(廿三)煮粥不宜放碱	18
(廿四)铁锅炒菜有好处	18
(廿五)人体需要无机盐吗	18
(廿六)维生素的作用	20
(廿七)不要生吃鸡蛋	21
(廿八)烧焦的鱼肉为什么不能吃	21
(廿九)喝牛奶能增高体内的胆固醇水平吗	22
(卅)苹果为什么既可通便又能止泻	22
(卅一)发芽的马铃薯不可吃	23
(卅二)人究竟能活多久	23
(卅三)引人入胜的人类生命活力学	25
妇幼窗口	30
(一)女子白带	30
(二)怎样治痛经	30
(三)如何避孕	31
(四)结扎输精管、输卵管会影响健康吗	32
(五)怀孕时的健康指导	33
(六)孕妇的饮食起居	35
(七)畸形胎儿是怎样产生的	36
(八)孕妇的营养知识	38
(九)胎教有意义吗	39
(十)生男生女是命中注定的吗	40
(十一)未分娩前能否区别男孩女孩	41
(十二)什么叫“星期天孩子”	42
(十三)分娩后要注意的事项	43
(十四)断奶的学问	45
(十五)婴儿的营养和智力发育的关系	46
(十六)谈谈儿童的脑髓发育与营养	47
(十七)介绍几种儿童保健饮食	48

(十八) 幼儿不宜多吃菠菜·····	49
(十九) 怎样判断婴幼儿发育是否正常·····	49
(廿) 儿童健康成长须知·····	51
(廿一) 怎样观察婴儿有无病痛·····	52
(廿二) 儿童正常身高体重的推算·····	54
(廿三) 使婴儿健康的指压法·····	55
(廿四) 促使儿童健康的指压法·····	55
(廿五) 要培养幼儿良好的卫生习惯·····	56
(廿六) 要注意防止儿童的危险游戏·····	58
(廿七) 你的孩子聪明吗·····	59
(廿八) 小儿“抽风”怎么办·····	61
(廿九) 怎样治小孩遗尿·····	62
三、青春期生理卫生 ·····	64
(一) 青年人的生理特征和营养·····	64
(二) 青年人生活与健康的几个问题·····	66
(三) 谈谈少女的卫生·····	67
(四) 谈谈男青年的卫生保健·····	68
(五) 成年人有多少块骨头·····	69
(六) 成年人的血有多少·····	69
(七) 粉刺能治好吗·····	70
(八) 少年白头的由来·····	71
(九) “睡梦中急死”是怎么一回事·····	72
四、中老年园地 ·····	76
(一) 人到中年智力强·····	76
(二) 老年人如何对付紧张的精神压力·····	77
(三) 中年发福好不好·····	78
(四) 中年人的口齿卫生·····	79
(五) 暑热天的保健饮食·····	80
(六) 介绍几种强身的滋补食谱·····	81
(七) 男性也有更年期吗·····	82

(八)为什么人老了会眼花·····	82
(九)怎样抗早衰以延长寿命·····	83
(十)华佗与五禽戏·····	85
(十一)漫谈气功·····	86
(十二)老年人的食补与药补·····	87
(十三)癌的早期信号·····	93
(十四)怎样防治中风·····	94
五、病痛防治 ·····	97
(一)看尿色可诊病·····	97
(二)怎样做热敷、冷敷·····	98
(三)如何处理发热的病人·····	99
(四)怎样护理“中风”病人·····	101
(五)在家中如何照顾精神病人·····	103
(六)怎样防止精神病人自伤或伤人·····	104
(七)怎样治神经衰弱·····	105
(八)“羊痫风”病人的诊治·····	107
(九)心脏病人能适当运动吗·····	108
(十)有哪些原因可引起头昏眼花? 应该如何处理·····	109
(十一)什么原因可引起突然昏倒·····	111
(十二)昏倒与昏迷是一回事吗·····	112
(十三)头痛怎样治·····	113
(十四)高血压病的防治·····	114
(十五)低血压是怎样引起的·····	116
(十六)怎样治咳嗽·····	117
(十七)怎样治“扯吼”(哮喘)的病人·····	118
(十八)不要忽视慢性支气管炎的治疗·····	120
(十九)支气管扩张怎样治·····	121
(廿)大叶性肺炎有些什么表现·····	122
(廿一)怎样防治肺气肿·····	124
(廿二)怎样区别咯血与呕血·····	125

(廿三) 呕吐是病吗·····	125
(廿四) 腹泻怎么办·····	127
(廿五) 急性胃肠炎是怎样引起的·····	128
(廿六) 谈谈慢性胃炎·····	129
(廿七) 胃里也能生溃疡吗·····	130
(廿八) 胃下垂有哪些表现·····	132
(廿九) 急性胰腺炎怎么治·····	133
(卅) 肝硬化能治好吗·····	135
(卅一) 黄疸是怎么一回事·····	137
(卅二) 大便带血怎么办·····	138
(卅三) 几天不解大便怎么办·····	139
(卅四) 经常脱肛怎么办·····	140
(卅五) 患有痔疮怎么办·····	141
(卅六) 如何处理急性膀胱炎·····	142
(卅七) 有哪些疾病可出现血尿·····	144
(卅八) 小便解不出怎么办·····	146
(卅九) 慢性肾炎能治好吗·····	148
(四十) 怎样治肾盂肾炎·····	148
(四十一) 贫血·····	149
(四十二) 当皮肤出现瘀血怎么办·····	152
(四十三) 身上发肿(水肿)是怎么一回事·····	153
(四十四) 腹内也会涨水吗·····	154
(四十五) 大颈脖病是怎样发生的·····	155
(四十六) 什么是脚气病·····	156
(四十七) 怎样防治风湿性关节炎·····	157
(四十八) 针刺麻醉和止痛·····	159

六、急救知识 ····· 163

(一) 怎样刮痧、拔火罐·····	163
(二) 怎样做人工呼吸·····	164
(三) 如何作心脏按摩和识别真死及假死·····	166

(四)怎样防治雷电击伤·····	167
(五)毒物入口后的简易洗胃法·····	168
(六)咯血怎么办·····	169
(七)呕血与解黑色大便怎样处理·····	171
(八)常用的几种止血方法·····	173
(九)煤气中毒后怎样救治·····	175
(十)怎样处理水莽草中毒·····	176
(十一)怎样救治河豚鱼中毒的病人·····	177
(十二)吃香肠、罐头中毒怎么办·····	177
(十三)如何救治有机磷中毒的病人·····	178
(十四)热天防中暑·····	180
(十五)烧(烫)伤的急救·····	181
(十六)溺水的急救·····	182
(十七)吊颈(自缢)的急救·····	184
(十八)醉酒者的处理·····	185
(十九)怎样治毒蛇咬伤·····	186
(二十)怎样治蜈蚣、蝎、蚂蟥蜇伤·····	189
七、药物知识 ·····	191
(一)不要乱用抗生素·····	191
(二)哪些常用药物能影响胎儿发育·····	191
(三)谈谈中草药的来龙去脉·····	193
(四)中草药的名字是怎样来的·····	195
(五)怎样煎好中草药·····	195
(六)中草药的服用方法·····	199
(七)服药要注意掌握时间·····	199
(八)不要用茶水送服药·····	201
(九)怎样给小孩喂药·····	201
八、常用中草药举例 ·····	203
(一)大蒜·····	203
(二)西瓜(附:西瓜翠衣、西瓜霜)·····	205

(三)山楂·····	206
(四)五味子·····	207
(五)金樱子·····	208
(六)橘子(附:橘络、橘核、橘仁、橘皮)·····	209
(七)紫苏(附:苏叶、苏梗、苏子)·····	210
(八)竹叶(附:竹叶卷心、竹茹、竹沥)·····	211
(九)百草霜·····	213
(十)艾叶(附:艾绒)·····	214
(十一)向日葵·····	215
(十二)菊花(附:野菊花)·····	215
(十三)金银花(附:忍冬藤)·····	218
(十四)白花蛇·····	219
(十五)蝉衣(即蝉退)·····	220
(十六)蜈蚣·····	221
(十七)蚯蚓(即地龙)·····	221
(十八)僵蚕(附:晚蚕沙)·····	222
(十九)蜂蜜(附:蜂房、蜂蜡)·····	224
(廿)龟板(附:龟胶)·····	225
(廿一)鳖甲(附:鳖头)·····	226
(廿二)血余炭·····	227
(廿三)胎盘·····	227
(廿四)壁虎·····	228
(廿五)蛞蝓·····	229
(廿六)蚂蟥·····	229
(廿七)蜈蚣(即土狗子)·····	229
(廿八)食盐·····	230
(廿九)石膏·····	231
(卅)明矾·····	232
(卅一)石灰·····	233
(卅二)滑石·····	233

(卅三)雄黄(附:雌黄)·····	234
(卅四)芒硝(附:朴硝、玄明粉)·····	235
(卅五)灶心土·····	236
(卅六)铁落·····	237
(卅七)磁石·····	238

一、生活益闻

(一) 睡觉的正确姿势

一个人在一天二十四小时之内，至少有三分之一的时间是在睡眠中度过的。要夜晚睡眠好，首先要求睡姿合乎健康之道，这就需要有一个良好的或者说是正确的睡眠姿势。如果睡姿不好，晚上睡眠不佳，多会影响白天的工作和学习，甚至有碍健康。一般人睡觉约有四种姿势：即侧卧、仰卧、俯卧和象熟虾一样屈足弯身而睡。

侧卧，应该说是最好的睡姿。侧卧时不论盖多厚多重的被子，藏有人体重要器官如心肺的胸部，不致象仰卧那样受压而影响正常的心跳和呼吸。侧卧时，两腿常微屈，这就可使身体各部分肌肉充份放松。侧卧虽是好的睡姿，但长期睡向一侧（不论是向右侧卧或是向左侧卧）却是不好的习惯，因一侧肌肉的受压过久，可使血液流通不畅，易发生麻痹，关节也易发生疼痛。有人提倡饭后向右侧睡，可避免胃部受压。若是老年人或有心脏病的人，最好不向左侧睡，以免压迫心脏，影响血液循环。右肺有病的人宜右侧卧，左肺有病时宜左侧卧，这样可使有病的肺叶获得较好的休息。

仰卧时人体胸腹部朝上平躺伸直，两手多自然摆置于身体两侧。这种睡眠姿势因可使全身肌肉放松，呼吸通畅，故也可算是一种较好的睡姿。但如在冬天，因盖的被子太厚太重，可因心肺受压而睡不安稳。

俯卧是一种很不好的睡姿，长期如此必将对健康产生不

良影响。因人在吸气时，胸或腹部多要向前扩张，但俯卧时这种扩张常为胸腹下的床褥所阻挡，致呼吸倍感吃力，人也就得不到充足的休息。此外，因俯卧时，人的脸面多是深埋在松软的枕头中，这就常易阻塞鼻孔通道而使呼吸不畅，此时，睡者势必要将头部偏向一侧。头颈侧卧而身体却俯卧，就易使颈部的肌肉处于紧张状态，时间一长，则颈部肌肉易发生疼痛。采取俯卧姿势的以儿童较多见，家长宜予以及时纠正。

腰腿屈曲如熟虾样的睡姿，虽形式上象侧卧，实际上却是一种不良睡姿。这种睡姿多见于寒冷天气，此时人躺在床上，喜欢将腿脚弯曲贴于腹部以图温暖。殊不知腿脚弯曲上缩后，影响血液循环的畅通，腿脚更难变温，而人亦更难入睡。倒不如睡进被褥时顶住一时的脚冷，将双脚伸直或微微弯曲，不久，脚就会因血液循环的通畅而温热，人也就可酣然入睡了。此外，还得注意的是，气血亏虚的人，如经常曲膝弯腿而卧，则易导致下肢痹证的发生，不可不防。

（二）睡觉采取什么方位好

睡觉要选方位，这似乎是个新鲜问题。然而，却有一定的科学道理。

因为我们所住的地球，是一个巨大的磁体，它产生能量很大的磁场。磁场虽不可见，却能影响人体的功能。地球的磁场是南北方向的，故人们睡觉时所选的方位也以南北方向为最好。这是因为人体采取南北向睡觉，顺应了地磁磁力线的作用力，就可使人体的各项生理功能得到适当的调整，有利于加深睡眠的深度，从而使大脑细胞得到充分的休息。

(三) 真能“高枕无忧”吗

我国有句谚语，说是“高枕无忧”。这意思是说，枕头垫高些睡，没有什么忧愁事发生。真能高枕无忧、放心入睡吗？一般说来，若枕头较松软，且高矮适中，则侧卧或平卧入睡，人多感觉舒适；但如所用的枕头过硬过高（如有人喜用两三个枕头，总高超过尺半），这就可使人仰卧时，颈椎屈曲太甚而易发生颈椎病，常感头颈痛；同时，因颈屈过甚，阻碍血液循环而影响神经系统的功能。垫枕过高，还可对呼吸系统带来不利的影响，因其使气道过于弯曲，血流不畅而易致呼吸阻塞，气息欠通，甚或引起咽喉部的干燥和疼痛。故说高枕并非都无忧，垫枕过高，常弊多利少。

(四) 深呼吸有益于身体

不少人都知道，气功是一种养生防病、保健强身、防衰延寿的锻炼方法，所以适合于任何体质的人和一部分慢性病人。气功是通过特定的行功方式（除了正确的姿式、意识的诱导入静外，还需呼吸的适当配合），对生命过程实行自我调节、控制，使身体“内气”运行，从内达外，以促进人体的气血循环和吐故纳新，因而达到却病延年的目的。

做气功时，深长的腹式呼吸，可使横膈肌升降的幅度增加3~4倍，腹内压有节律地升降，腹肌参与呼吸运动。这种其它体育运动无法做到的“内按摩”形式，对消除腹腔内脏的瘀血，增加胃肠蠕动，促进腹腔血液和淋巴液的循环，促进食物的消化和吸收都有良好的作用，因而对某些慢性病也有较好的治疗效果。

深呼吸与上述的气功呼吸，二者间的强身的医学道理有

其相似之处。

如上所述，人做深呼吸时，膈肌的运动幅度成倍地扩大，这就有利于对肠胃进行有效的按摩，促进血液循环，增强消化和呼吸功能而有利于身体健康。对某些消化系统疾病，如肝炎、消化不良、胃下垂、习惯性便秘等有较好的疗效。

深呼吸可使心脏和胸内大血管受肺叶的压缩而推动，从而有利于改善血液循环和促进新陈代谢。

深呼吸可使胸腔体积增大，这有利于肺脏的扩展，并促进呼吸系统的各项生理功能。

进行深呼吸，还可适当增加肺活量和肺容量，从而可吸入较多的新鲜氧气，排出较多的二氧化碳。

故深呼吸对身体是有益的。但深呼吸宜做到适时，适度，既不可贪图“毕其功于一役”，也不可“一日曝之，十日寒之”。此外，在有某些呼吸系统疾病时，如活动性肺结核，肺出血、肺炎等时，一般是不宜做深呼吸的。

(五) 怎样预防运动过度

经常适当地开展体育运动，多能达到锻炼身体、却病延年的目的。但如运动过度或过劳，则对人非唯无益，反多弊害。故一般说来，运动锻炼宜适可而止，不可过度劳累。我国古医书《内经》谈养生之道时，提出重要的一条就是“不妄作劳”，意思就是说劳动不要违背常规，使身体过于疲劳。

那么，怎样才能预防运动过度呢，通常要求注意下述几点：

第一、在进行剧烈锻炼之前，应先做充分的准备活动，使身体各部分肌肉能适应有关运动的开展。

第二、在运动中，如感到明显的疲劳（多半因运动时体

内产生的乳酸积聚过多), 此时宜暂停运动, 进行适当的休息。

第三、在运动中因大量出汗, 体内易丧失过多的盐类等电解质, 此时宜饮用适量的盐开水或特制的加盐饮料以补充。

第四、运动后稍事休息, 然后用温水沐浴或淋浴, 以适当调整或促进身体各部的血液循环, 可加速体力的恢复。必要时还可选用一些具有舒筋活络、消肿散瘀功效的药水外涂或盆浴, 也有助于疲劳的恢复。

(六) 冷水浴有益于身体

一般人喜欢用热水洗浴, 这当然是无可厚非的。但如能锻炼逐步用冷水代替热水洗浴, 尤其是秋冬天寒之时进行冷水浴, 将对身体更有好处。

冷水浴可增强体质和对疾病的抵抗力, 能加强神经的兴奋功能。人体遇冷水时, 大脑细胞马上兴奋, 立即调动身体各种器官和系统加强活动对寒冷进行抵抗, 使全身组织和系统得到锻炼。特别是冷水浴可增强心血管的功能, 当人的皮肤受到冷水刺激后, 皮肤血管会很快收缩, 将大量的血液驱入深部组织和内脏器官, 这时内脏的血管也随之扩张。继之, 皮肤血管由收缩而舒张, 大量血液又从内脏流向身体表面组织。这样收缩与舒张的交替出现, 好象做“血管体操”一样, 可使血管的弹性增加, 并可防止促使动脉硬化的胆固醇在血管壁上积留为患。同时, 在冷水的刺激下, 人会不自主地出现一次快速的长吸气, 经过几秒钟的停止呼吸后, 又转为深呼吸, 随之恢复均匀的深长呼吸, 从而可吸入更多的氧, 呼出更多的二氧化碳。如在冷水中游泳, 因胸腹所受水的压力较

大，故常须加强呼吸肌的作用，这就象作“呼吸体操”一样，可用来治疗慢性气管炎和肺气肿等呼吸系统疾病。冷水的刺激还可使胃肠蠕动增强，进而促进消化器官的功能。冷水的刺激还可使人体热量的消耗加大，这就有利于产热过程的加强，消化功能的增进，食欲旺盛。因此，正确地进行冷水浴对治疗慢性胃炎、胃下垂、肝炎、便秘等病有一定的辅助作用。冷水浴还可保持皮肤清洁，使皮肤、肌肉等体表组织能较广泛和较长时期地受到水的“按摩”，有利于气血的通畅。

冷水浴的方法多种多样，可根据各人不同的情况而灵活运用。

冷水浴一般应从温暖的季节开始，须先由局部（如面、四肢等）再逐渐扩及到全身。

行全身冷水浴前，应做好准备活动，使肢体发热，没有寒凉感觉，可先用干毛巾用力擦身，擦至局部发红且有温暖感时再进行。冷水锻炼以晨间起床后实施较好，出水后要尽快擦干和擦红全身。

常用的冷水浴有下列五种：

头面浴：即以冷水洗头、洗脸。

脚浴：双足浸于水中，可先从温水开始锻炼，逐渐降低水温，即由16~18摄氏度开始，渐次下降至4度左右，每次脚浴1~2分钟。

擦浴：用毛巾浸冷水擦身，但擦时用力不可过重过猛，以防破皮感染。且时间亦不宜太长，适可而止。

淋浴：须先从35摄氏度的温水开始，每隔半月水温可降低1度，直至降到能用普通自来水淋浴即可。

冬泳：训练有素者，可于寒冬季节去江河湖海进行全身的冷水浴或冬泳。