

少年百科丛书



WEISHENG XIAO CHANGSHI

卫生小常识

韩济生 范正祥编写

中国少年儿童出版社

卫生小常识

韩济生 范正祥编写



中国少年儿童出版社

内 容 提 要

这本书讲的是卫生常识，告诉你什么是良好的卫生习惯，怎样预防疾病的侵袭。希望你记住伟大领袖和导师毛主席的教导：“以卫生为光荣，以不卫生为耻辱”，从少年时期起就讲究卫生。

封面设计：简 毅

卫 生 小 常 识

韩济生 范正祥编写

*

中国少年儿童出版社出版

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印张 80千字

1978年11月北京第1版 1978年11月北京第1次印刷

印数1—320,000册 定价0.32元

出 版 说 明

少年是祖国的未来和希望。少年们应该用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑，把自己培养成又红又专的无产阶级革命事业接班人。为了帮助少年学政治，学文化，坚定革命志向，树立爱科学、讲科学、用科学的风气，为实现祖国四个现代化作好准备，我们决定给具有初中文化水平的少年们编一套《少年百科丛书》。这套丛书力求生动活泼地向读者介绍马列主义、毛泽东思想和历史、地理、自然科学、文学艺术等方面的基础知识。热烈希望读者、教育工作者、科学工作者、作家和广大工农兵，都来支持我们的工作，并提出批评和建议，共同努力，编好这套丛书。

编 者

前 言

少年朋友们,建设社会主义的现代化强国,责任将要落在你们的肩上。在新的长征中,无数难关,等待你们去攻取;无数险峰,等待你们去攀登。你们必须有高度的政治觉悟、丰富的科学文化知识,还必须要有健全的体魄,才能担当起这样的重任。

少年朋友们都在努力学习政治,学习科学文化知识,但是不要忘记,你们正处在长身体的时期,还应该注意加强锻炼,讲究卫生,这是增强体质的两个不可缺少的方面。我们出版这本书,介绍一些卫生常识和防病常识,希望能在养成卫生习惯方面给少年朋友们一些帮助。

“以卫生为光荣,以不卫生为耻辱”这是伟大领袖和导师毛主席的教导。少年朋友要牢牢记住,身体力行。希望少年朋友们在德、智、体几方面都得到发展,成为实现四个现代化的生力军。

编 者

目 次

眼睛的卫生.....	1
眼球是怎么构成的?.....	1
近视是怎么回事?.....	2
怎样预防近视?.....	4
对眼和斜眼能不能矫正?.....	6
为什么看书写字要注意姿势?.....	7
为什么不要在太强的光线下看书?.....	8
用手揉眼睛为什么不好?.....	9
怎样预防沙眼?.....	9
眼睫毛为什么会倒长?.....	11
“偷针眼”是怎么回事?.....	12
眼睛红了怎么办?.....	13
灰沙吹进眼睛里怎么办?.....	14
耳朵的卫生.....	16
耳朵里进了水为什么听不清声音?.....	16
太大的声音为什么会把耳朵震聋?.....	17
耳朵为什么会聋?怎样预防?.....	18

耳屎是哪儿来的？挖耳朵的习惯好不好？·····	20
耳朵流脓会不会聋？·····	21
小虫钻进了耳朵怎么办？·····	22
鼻子的卫生·····	23
鼻子为什么能闻出气味来？·····	23
鼻涕是哪儿来的？·····	24
捏紧鼻子擤鼻涕为什么不好？·····	25
为什么感冒了鼻子不通气？·····	26
拔鼻毛、挖鼻孔好不好？·····	27
鼻子为什么容易出血？·····	28
口腔的卫生·····	30
怎样预防龋齿？·····	30
为什么有的人牙龈爱出血？·····	32
剔牙缝为什么不好？·····	33
为什么要刷牙？·····	34
为什么会长口疮？·····	36
饮食卫生·····	38
饭前饭后为什么要休息一会？·····	38
为什么吃饭以前要洗手？·····	39
吃汤泡饭为什么不好？·····	40
暴饮暴食有什么害处？·····	42
吃零食为什么不好？·····	43

为什么不应该挑食?	44
吃凉拌菜和瓜果要注意什么?	45
山楂和焦馒头为什么能消食?	46
发霉的食物为什么不能吃?	47
水在人体里有什么作用?	48
饮水怎样讲卫生?	49
运动以后为什么不能大量喝水?	50
为什么汗出多了要喝点盐开水?	51
饭菜馊了能不能吃?	53
野菜野果为什么不能随便吃?	54
生了病要忌嘴吗?	56
冰棍吃多了为什么不好?	58
咸菜、干菜有没有营养?	59
皮肤的卫生	61
长了疖子怎么办?	61
起风疙瘩是怎么回事?	63
脸上为什么会长白斑?	64
为什么有人脸上长红疙瘩?	65
怎样防治皮肤裂口?	66
怎样预防头癣?	67
脚癣能治吗?	69
灰指甲是怎么发生的?	70

防治常见病	98
随地吐痰为什么不好?	98
家里有肺结核病人怎么办?	99
天气太热为什么容易中暑?	100
中了暑怎么办?	101
冻伤以后怎么办?	102
苍蝇传播什么病?怎样消灭苍蝇?	103
蚊子传播什么病?怎样消灭蚊子?	105
老鼠传播什么病?怎样消灭老鼠?	107
蟑螂传播什么病?怎样消灭蟑螂?	109
虱子传播什么病?怎样消灭虱子?	110
怎样预防细菌性痢疾?	111
怎样预防大脑炎?	112
怎样预防血吸虫病?	113
蛔虫是“消食虫”吗?	115
脑膜炎是怎么回事?	116
为什么不要小看感冒?	118
扁桃体炎会引起哪些严重后果?	119
怎样预防风湿病?	120
“春捂秋冻”有道理吗?	122
睡觉着了凉为什么容易生病?	123
生了病为什么要避风?	124

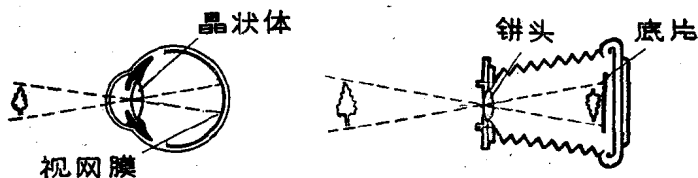
预防接种为什么能防病?	124
大蒜能治哪些病?	126
萝卜、葱、姜能治病吗?	127
其他	129
抽烟有多大的危害?	129
女同学来了月经要注意什么?	131
女同学束胸和紧腰为什么不好?	132
煤气中毒怎么办?	133
“少白头”是怎么发生的?要紧不要紧?	135
口吃是天生的吗?	137
眼皮跳是怎样引起的?	138
为什么有人睡着了爱挫牙?	139
为什么有人睡着了打呼噜?	140
张嘴跑步为什么容易肚子痛?	141
落枕是怎么回事?	142
筋扭了怎么办?	143
挫伤了怎么办?	145
烧伤、烫伤了怎么办?	146
毒蛇咬了怎么办?	147
使用“敌敌畏”要注意什么?	149

眼睛的卫生

眼球是怎么构成的？

眼睛的构造非常巧妙而精密，它的主要部分是眼球，模样儿近似圆球，结构象个照相机。

下面有两幅图，左边是眼球，右边是照相机。让我们来对比一下。

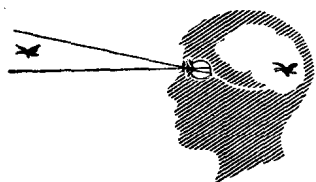


在这两幅图上，你可以看到：

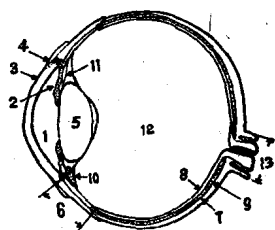
巩膜好比是镜箱，四壁都不透光，只在前面有一块圆形的薄膜，叫做“角膜”，它象玻璃那样透明。这是光线进入眼球的第一道关口。

虹膜好比是光圈，中间的圆孔就是瞳孔。光线强的时候瞳孔缩小，光线弱的时候瞳孔就放大。它能自动调节，使视网膜上得到正好合适的光线。

晶状体好比是镜头。光线经过这个天然的凸透镜，就可以在视网膜上形成图象。



视网膜好比是底片。它把接收到的图象，通过视神经传给大脑，这样，我们才看到外界的东西。



1、前房；2、虹膜；3、角膜；4、结合膜；5、水晶体；6、睫状体；7、巩膜；8、视网膜；9、脉络膜；10、睫状突；11、悬韧带；12、玻璃体；13、视神经。

我们说，眼球象架照相机，不过是打个比方。实际上，一个正常的眼球远远超过世界上最精巧的照相机。眼球能自动调整“光圈”的孔径和“透镜”的焦距；能自动“取景”和对运动着的物体进行“跟踪拍摄”。左右两个眼球联合工作，还能使人分辨立体和远近，不象看照片那样，只是平面的图象。

眼睛是一架活的照相机，是我们认识客观世界的重要器官之一，我们应当好好保护它。

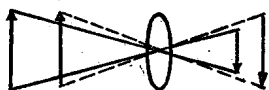
近视是怎么回事？

有的同学在上课的时候，看自己面前的书本很清楚，看黑板上的字却模模糊糊。这种情况就叫近视。

近视是怎么回事？

要弄清楚这个问题，除了要明白眼球的构造以外，还要懂得凸透镜成象的道理。

凸透镜能把物体射过来的光线会聚成跟原来物体相似的图象。这个图象叫做物象。它有这样一特性：物体离凸透镜越近，物象离凸透镜就越远；物体离凸透镜越远，物象离凸透镜就越近。

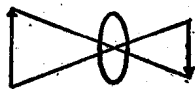


实线表示远处物体成象情况
虚线表示近处物体成象情况

照相机的镜头就是凸透镜。根据凸透镜的这一特性，人们在拍摄近景的时候，就把镜箱拉长一些；拍摄远景的时候，就把镜箱缩短一些。照相机只有经过人们作适当的调节，才能拍出清晰的照片来。

眼球和照相机不同，它的前后的直径是固定的，不能象镜箱那样，可以随便拉长或缩短。

不过眼球有一个更巧妙的办法，就是通过睫状肌的松紧变化，随时调节晶状体的凸度。因为凸透镜还有一个特性：在物体距离不变的情况下，凸度越大，物象离镜头越近；凸度越小，物象离镜头越远。

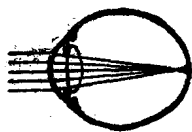


凸度较大的凸透镜成象情况



近视眼看不清远处的东西，凸度较小的凸透镜成象情况不外两个原因：一个是眼球前后径太长，一个是晶状体太凸。

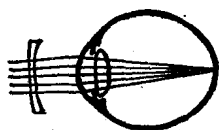
不论是哪种情况，远处物体射来的光线，经过晶状体会聚成物象，总是落在视网膜前面，所以看不清楚。



那么，怎样才能帮助近视的人看清远处的东西呢？

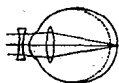
晶状体会聚成的象，没有落在视网膜上，所以看不清楚

办法就是配一副合适的眼睛，镜片用凹透镜来做。远处物体射来的光线先由凹透镜分散一下，再经过晶状体集中，物象正好落在视网膜上，近视眼也就看清远处的东西了。



经过凹透镜先把光线分散一下，影象正好落在视网膜上

有人说，戴了眼镜之后，近视会越来越深。这个说法是不对的。戴了眼镜，可以看清远处的东西，减少眼睛的疲劳，



只要今后注意养成良好的阅读习惯，近视的度数一般不会加深。有的少年朋友怕被人笑话，不愿意戴眼镜，这个顾虑是多余的，该戴还要戴。

怎样预防近视？

近视眼的形成，主要有两方面的原因。一个原因是眼球的发育有些不正常。一个人刚出生的时候，眼球是扁圆的，随

着身体的发育成长，眼球逐渐变成了圆形。大多数人的眼球变成圆形以后就不再变了，但是有的人的眼球还继续变，成了长圆形。这就成了近视眼。另一个原因是自己对视力不加保护，眼睛过度疲劳，造成眼球变形。前一种近视，目前还没有办法防止，只能戴眼镜。后一种是可以预防的。

预防近视的办法就是防暗，防近，防晃，防久。

防暗，就是不要在太昏暗的光线下看书或做费眼力的事。有的少年看小说上了劲，明明天黑了，也不愿意去点灯或开灯，还趴在桌上看个不停，这对视力非常不利。

防近，就是看书、写字不要离眼太近。书本放在离眼一尺左右最合适。趴在桌上写字，或者躺在床上看书，往往不符合这个要求。

防晃，就是不要在摇晃震动的地方做费眼力的事。有的人在晃动的车厢里看书，或者边走路边看书，这样，书和眼之间的距离不断变动，眼睛的肌肉也一刻不停地紧张工作。日子久了，就累坏了眼睛。

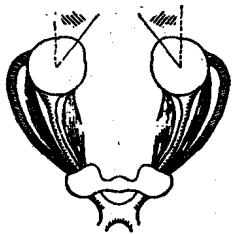
防久，就是费眼力的活不要一气持续太久。连续看书写字一个小时候左右，应该休息一下，最好向远处眺望一会儿，使调节晶状体的肌肉得到休息的机会。

除了这“四防”以外，少年朋友最好每天做两次“望远运动”。方法是：凝视远方三分钟，然后紧闭眼睛，过一分钟左右，忽然睁开，睁大眼睛，上下左右地转动眼球。这个活动，可以使眼球得到充分的休息，对调节眼神经功能，减轻睫状肌的痉挛，都是有益的。

对眼和斜眼能不能矫正？

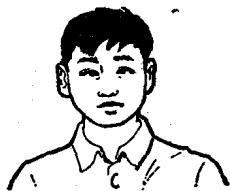
人的眼球有两个，可是看到的東西却是一个。这是什么缘故，你想过吗？

你也许会说，因为它们互相配合得好呗！不错！两个眼球从来都是密切协作的，如果一个向左看，另一个决不会向右看。



可是，它们为什么能够协同动作呢？

原来，每个眼球的外面，都有六条肌肉牵引着它。这些肌肉都受大脑统一指挥，就跟缰绳控制马头一样，控制两个眼球的转动，当然，它们比缰绳精密得多。



一个眼球上的六条肌肉，松紧的程度很均匀，所以眼球总对着前方。如果它们当中有一条出了毛病，收缩能力过强或过弱，眼球就斜向一边，成了斜眼。如果两个眼球都向内斜，就成了对眼，又叫斗鸡眼。

为什么牵动眼球的肌肉会出毛病呢？原因很多，有些已经知道了，有些还没有弄清。例如，有人生了一场大病，发现