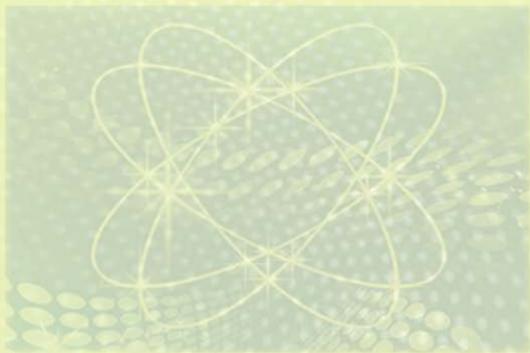


学生气象知识丛书

气象与养生

白永军 编



远方出版社

学生气象知识丛书

气象与养生

白永军 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

气象与养生/白永军编. —呼和浩特:远方出版社,2007.6

(学生气象知识丛书)

ISBN 978-7-80723-106-6

I. 气… II. 白… III. 气象—关系—养生—(中医)—青少年
读物 IV. P49—49 R212—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 084092 号

学生气象知识丛书

气象与养生

编 者	白永军
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	90
字 数	900 千
版 次	2007 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 4 月第 2 次印刷
印 数	2000
标准书号	ISBN 978—7—80723—106—6
总 定 价	360.00 元(共 15 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

当今社会已进入信息时代,各种科学技术的应用越来越广泛,更新也更加迅速。各个学科之间的交叉研究形成了一系列的边缘学科,它们使我们的社会文明进步,人类生活更加丰富多彩。其中以气象科学为中心的各学科交叉研究所取得的成就更是有目共睹,它们已经深入影响到了我们人类的生活和各种活动当中。为了使广大青少年了解并掌握这些科学知识,我们组织编辑人员编写了这套《学生气象知识丛书》。

《学生气象知识丛书》共分为 15 册,全套丛书运用通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了当前气象科学的发展现状与前景,内容涉及到气象科技的发展简史、人工影响天气以及气象与自然环境、动植物生长、人类的健康活动等各个方面的联系和影响。在本套书中,揭示了大量有关气象的科学奥秘,详细阐述了人与自然和谐共处的重要意义。我们力图用一种平易近人的方式拉近气象科技与当前青少年的

距离,将之打造成具有良好社会效益与经济效益的青少年科普读物。

由于编写时间仓促和我们自身能力有限,书中难免存在一些错误和纰漏之处,欢迎广大读者朋友给予指正。此外,我们在部分书中引用借鉴了一些作者的研究成果与著作,我们已经与之商讨了相关事宜。但由于种种原因我们无法与部分作者取得联系,在这里深表歉意。希望本人及知情读者及时告知我们,以便于我们寄发样书及稿酬。

编 者

目 录

第一章 春季养生	/1
第一节 疾病防治	/1
第二节 身体护理	/17
第三节 起居保健	/29
第四节 春季饮食	/36
第五节 旅行保健	/43
第二章 夏季养生	/50
第一节 疾病防治	/50
第二节 身体护理	/59
第三节 夏季护肤	/72
第四节 夏季饮食	/79
第五节 旅行保健	/89
第三章 秋季养生	/95
第一节 疾病防治	/95

第二节	身体护理	/103
第三节	秋季饮食	/111
第四节	运动健身	/120
第四节	旅行保健	/126
第四章	冬季养生	/134
第一节	疾病防治	/134
第二节	身体护理	/143
第四节	冬季饮食	/149
第五节	运动健身	/163
第五节	起居保健	/172

第一章 春季养生

第一节 疾病防治

一、预防“桃花癣”

春季阳光充足、空气中紫外线含量增多,而且风沙大,空气中飞扬着浮尘、花粉等物质,所以易发“桃花癣”。有些人,特别是干性皮肤,或有脂溢性皮炎的人,面部在受到花



粉、空气污染物以及各种微生物的侵袭后,如再受到阳光中紫外线的照射,就会出现一系列炎症反应,有皮肤痒、发红、脱屑等现象,即“桃花癣”。

干性皮肤的人,春季在面部等暴露在外的皮肤处要多涂些护肤品,用来隔离外界有害物质。因为干性皮肤自然保护层少,皮肤较敏感。

春季外出活动应尽量避免日晒,最好用遮阳伞或戴草帽,使用防晒霜要每隔三小时重涂一次。外出回家后要立即洗脸,把皮肤上的有害物质清除干净。

淋浴后,特别是用较热的水淋浴后,皮肤处于脱脂又脱水的状态,这时要尽快擦面霜,否则如遇阳光照射,皮肤就会出现红斑脱屑。

护肤品要选择质量好一点的,如护肤品杂质比较多,经日光照射后会发生光化学反应生成大量的氧化自由基,引起皮肤炎症,诱发和加重“桃花癣”。

油性皮肤的人容易患脂溢性皮炎,有炎症、有损伤的皮肤容易受到不良因素的伤害而诱发“桃花癣”,因此要积极

治疗原有的皮肤病。

一旦患了“桃花癣”，不要用热水烫或蒸面等方法来解痒，也不能使用治疗癣的药物，否则会加重病情。轻症者可用些保湿性的护肤品或药品，反复发作者在医生指导下用些内服药。治疗发生在面部的皮肤病，常选用外用药。

二、预防水痘

水痘常见于2~10岁的儿童身上，是一种发病急、传染性很强的传染病。水痘在一年四季均可发病，特别是在冬春季易患病，因此家长们要特别注意：尽量少带孩子去公共场所，避免与水痘患儿接触，以防此类疾病的传播。

水痘的病原体是水痘一带状疱疹病毒，存在于患者的血液，疱疹的浆液和口腔分泌物中。水痘是一种传染性很强的出疹性急性传染病，主要通过飞沫经呼吸道传染，接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。如果健康的儿童与患水痘的儿童经常一起玩耍、说话、密切接触都可



感染而发病。所以一旦患了水痘应注意隔离,在完全治好以前不应去幼儿园或上学。即使是与水痘患者接触过的小孩,也应隔离观察 2~3 周。因为感染病毒后不是立即发病,一般要经 14~17 天的潜伏期,长者可达 3 周。水痘传染性很强,病人是惟一的传染源,与之接触的儿童约 90% 发病。而且从发病前一日到全部皮疹干燥结痂均有传染性。

水痘起病较急,有发热、倦怠、食欲减退等全身症状,成人较儿童明显,一般 1~2 天内发疹。首先发于躯干,逐渐延及头面部和四肢,呈向心性分布,即躯干多,面部四肢较少,手掌、足跖更少。初起为红色小丘疹,数小时后变成绿豆大小的水疱,周围绕以红晕。水疱初呈清澈的水珠状,壁薄易破,伴有瘙痒。经 2~3 天而干燥结痂,以后痂脱而愈,不留疤痕。在发病 3~5 天内,皮疹陆续分批发生,故同时可见丘疹、水疱、结痂等不同时期的皮损,病程约 2~3 周。口腔、眼结合膜、咽部、外阴等黏膜也偶可发生损害,常形成溃疡而伴有疼痛。

皮疹并非出得越多越好,只要符合一般的出疹规律,多一些或少一些都是正常现象。若水疱抓破后继发细菌感染,可发生皮肤坏疽,甚至引起败血症。此外,少数患者还可出现水痘性肺炎、脑炎、心肌炎及暴发性紫癜等并发症。

患了水痘没有特殊的治疗方法,只需注意隔离,不要带患儿去公共场所。水痘初期可喝绿豆汤,发烧期在饮食上要清淡易消化,如:米汤、面汤等,多饮温开水,注意休息。还应保持皮肤的清洁卫生,皮肤瘙痒时,可涂些痒药水。指甲长了要及时剪短,避免抓破疱疹而引起感染,若疱疹已破,可涂 1% 紫药水。此外,该病可并发脑炎、肺炎等,因此,一旦发现并发症应立即去医院就诊,以免延误病情。

三、预防风疹

风疹是一种由风疹病毒引起的通过人气传播的急性传染病,以春季发病为主。1940 年澳大利亚风疹流行,次年出生的新生儿发生白内障者明显增加。1964 年美国发生



一次风疹大流行,致使此后的两年中出生了3万多名畸形儿,教训是惨重的。

伴随着春天的来临,风疹病毒也在蠢蠢欲动,它会伴随人的咳嗽和喷嚏而漂浮在空气中。抵抗力较弱的人吸入风疹病毒后,经过2~3周的潜伏期,便开始出现症状。先是全身不适,继而出现发热,耳后及枕部淋巴结肿大,并有淡红色细点状丘疹,短期内扩展到全身,奇痒难忍,多在2~3天内消退,不留痕迹。由于风疹的症状和体征与感冒及荨麻疹相似,因而不大引起人们的重视。但对于孕妇来说,风疹病毒的侵入则会导致胎儿畸形、早产或胎儿死亡,应引起重视。

孕妇感染风疹病毒后,一部分人症状较轻微,但也有一些孕妇会出现典型症状。怀胎3个月以内的孕妇感染风疹病毒后,风疹病毒可通过胎盘进入胎儿体内,引起胎儿畸形。而且孕妇感染风疹病毒的时间越早,致畸的可能性就越大。血清学研究表明,感染过风疹病毒的育龄妇女即使再被感染,怀孕后也不会对胎儿造成危害。但是,约有

10%的育龄妇女属于风疹易感者，她们在怀孕的头3个月内如果是初次感染风疹病毒，胎儿致畸率高达80%以上。这是因为孕育3个月以内有胎儿尚不具备合成干扰素的能力，难以抵制风疹病毒的感染，以致风疹病毒大量繁殖，阻滞细胞分裂，妨碍组织的分化，从而形成畸形，如兔唇、小头、白内障、先天性聋哑、骨发育障碍等。

预防风疹病毒的关键是减少与风疹病人的接触，不要与风疹病人面对面地谈话。孕妇应尽量避免去公共场所。如果孕妇接触了风疹患者，5天内应注射大剂量的胎盘球蛋白，进行被动免疫。如果孕妇在妊娠头3个月内确诊患了风疹，则需要考虑进行人工流产。风疹初愈的育龄妇女6个月内最好不要怀孕。为了下一代的健康，当孕妇发生类似感冒的症状或发烧、身上起皮疹时，要及时就医，以防不测。

四、预防过敏

春暖花开，脱去厚厚的冬装倍觉清爽。可令人烦心的



是,过敏症也悄悄地随之而来,令人坐卧不宁。因此有过敏症的朋友应特别注意加强保护,让过敏症远离你。

在自然界,花粉是一类主要的致敏原,每当春暖花开之季容易引起花粉过敏的多为种子树,以枸树、蓖麻、地肤、法国梧桐居多。这些植物花粉量大体积小,空气中含量高,在风起的日子更容易传播,所以春天郊游时出现花粉过敏者更多。花粉中含有的油质和多糖物质被人吸入后,可被鼻腔黏膜的分泌物消化,随后释放出十多种抗体,如果这种抗体和入侵的花粉相遇,并大量积蓄,就会引起过敏。

近 20 年内患花粉症的人增加了 10 倍以上。生活水平的提高,人们摄入了更多的鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量饮食,结果导致体内产生抗体的能力亢进,因而遇到花粉等抗原时,就更容易发生变态反应。同时,大气污染、水质污染及食品添加剂的大量应用,导致人体接触更多的抗原物质,促使人类发生变态反应性疾病。

如何预防花粉过敏呢? 尽量少吃高蛋白质、高热量的饮食,少食用精加工食物。有过敏史的人,尽量少去花草树

木茂盛的地方,更不要随便去闻花草;带上脱敏药物,如苯海拉明、息斯敏等,若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开此地,如症状较轻,可自行口服息斯敏或扑尔敏。一旦出现哮喘症状时应及时到医院诊治。

五、预防儿童鼻出血

据临床资料分析,儿童在春季发生鼻出血的比例,远远高于其他季节。而且,这种鼻出血多呈突发性。往往使儿童不知所措,急救不及时,会因出血太多而影响健康。

为什么儿童春天容易发生鼻出血呢?

①春季天地阳气升发,属稚阳之体火气较旺的儿童,体内阳气也随之急剧升发,血随气涌,上冲鼻咽而易出血;

②经寒冬蛰伏,叠衣重帽太久的儿童,突然获得室外活动的机会,特别兴奋,在忘乎所以之时易造成鼻外伤出血;

③入春转暖,空气的温度增加而湿度降低,使冬天过久收缩的鼻腔血管扩张,鼻内产生干燥、发痒等不适感,稍一



抠挖,即会出血;

④春天是流感、麻疹、猩红热等热性病的流行期,发烧之后可继发鼻腔及鼻窦感染,造成鼻出血。

正是由于春天儿童易发生鼻出血,家长应告诫、控制儿童的剧烈活动,避免鼻外伤;叫他们在鼻痒时不要抠挖,可用市售滴鼻液(儿童用时需稀释)在鼻腔内轻轻涂抹;饮食中给予清淡之品,切勿多吃炸煎的肥甘厚味;预防感冒和其他热性病,一旦患上应及时退烧治疗;如果有春季鼻出血史者,可以服用银花、菊花、麦冬、生地水煎液以预防。

儿童发生鼻大出血后,家长应将其身体横置前倾,以防血经咽入胃而引起呕吐;再用食指和拇指紧捏其鼻翼上端,一般在10分钟左右可自行止血;也可用消毒纱布卷成半支香烟状,塞放到上唇与齿龈的穹窿处,然后横着食指在鼻孔下压迫上唇;或者用冷湿毛巾敷前额和鼻骨处,以热水烫脚,使出血处血管收缩和下肢血管扩张而达到止血目的。如果采用上述方法均不能止血,或因发烧感染引起的鼻大出血,就应去医院诊治了。