



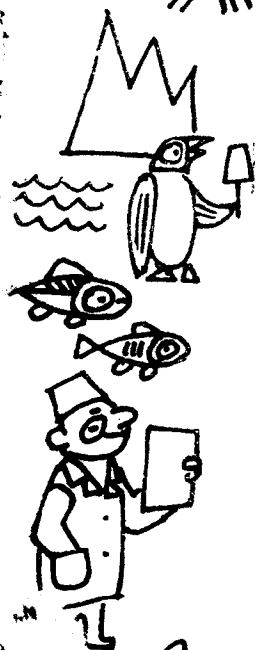
人体怎样保卫自己



人体怎样保卫自己

黄建民

江苏人民出版社



人体怎样保卫自己

黄健民

*

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行

江苏新华印刷厂印刷

1979年9月第1版

1979年9月第1次印刷

印数：1—30,500册

书号：10100·323 定价：0.20元



目 录

开头的话

游由村人游变奇 四

一 我们生活在细菌包围之中

71	细菌的发现	4
91	在“智慧的玻璃”下	7
12	害人的病菌	9
32	多种多样的得病原因	11
12	病菌侵犯人体的道路	13

二 身体的防病本领

72	让细菌碰壁的皮肤	16
	炎症通常是保护性反应	18
99	淋巴的作用	21
10	杀敌勇士白血球	23
30	布下了“天罗地网”	25
90	被吞噬细菌的命运	26

三 免疫——抵抗力

“天生”就有抗病能力	27
自动免疫	29
生活教育了人	31
我国最早实行人工免疫法	34
预防接种中的问题	36
器官移植的难关	37
过敏反应	39

四 奇妙的人体功能

在天冷和天热的时候	43
喷嚏的吉凶	47
泪水、耳屎之类	49
烫手	51
肝能解毒	52
毛发同样有功劳	54
代偿能力的重要	55
疲劳的意义	57

五 正确认识 and 对待疾病

发热的利与弊	60
呕吐、腹泻好不好	61
让失去的腿脚重新生长	63
没有不治之症	66

树立坚强的革命斗志	69
-----------------	----

六 自己握有健康的方法

愚昧的行为	72
劝你经常晒太阳	74
空气清新与燃火防病	76
饭前洗手及其它	78
劳动有益	80
提倡运动	82
防止意外损伤	84
改正不良行为	85

开 头 的 话

在自然界，已经发现有一百多万种的动物，三十多万种的植物。看起来，它们好象是那样地自由自在生活着。其实，它们常常会遇到各种各样的敌害。为了自己能生存下去，为了能传宗接代，它们想方设法学会了一套保护自己、对付敌害的本领。这样，生物才能生生不息，虽经历千万年而不致绝灭。

在广漠的沙漠地带是一派阳光灼人、风沙滚滚的景象。在那里，水是非常非常宝贵的。但是，植物又离不开水。那怎么办呢？生长在沙漠地区的一种名叫“巨柱仙人掌”的植物，一遇机会就会拚命吸水，贮藏在自己的肚子里，以便缺水时使用。有的时候，它体内竟能贮水一千多公斤。

狗能生狗，猫能生猫，这是大家都熟悉的。不过，你恐怕不知道，树也能生树呢。在美洲和我国福建省的海边，长有一种“红树”，这种树一次能结三百多个果子，当果实逐渐成熟，上面却会长出一棵棵绿色的小树苗来。新树苗要长到三十多厘米高才离开母树，一落到松软的沙滩上，立刻就生根“定居”。假如落到海水里，它

也可以随海浪飘浮几百里，直到遇上泥沙能够生根为止。几乎所有的植物都靠种子传代，这种“红树”竟是“胎生”的！原来，这种树生在海边，常常浸泡在咸苦的海水里，种子难以发芽成活，先在母树上长成小树，它成活的机会就多了。

植物喝的水都很脏，可在正常情况下却不生病，因为它的根部有一种半透明的“屏障”组织，在吸水时能把细菌挡在外面。



由于环境和食物的关系，寿命二年的臭虫可以饿上一年多而不死；非洲的一种肺鱼，能够自己作茧，整整三年不吃不喝地呆在干涸的泥沼里。许多动物到冬天就躲起来了，它们要冬眠。科学家试验证明：动物冬眠时的抗毒能力增强，注射了大量病菌也不生病。苏

联地质工作者曾在七米深的冻土里，发现了一种名叫西伯利亚鲮(ní尼)的动物，据认为它已一口气睡了五千年。然而，在阳光的照射下，却出人意外地苏醒过来了。当人们用镊子夹起蚊虫送到它的嘴边时，它还能狼吞虎咽地吞下去哩！

这些动物所以不会死亡，显然是它们在进化过程中练就了一套抵抗饥饿、抵抗疾病的本领。

各种生物都有许多能“天然”保护自己的本领，人类呢？也不例外。我们可以经受风霜雨雪的侵袭，我们可以在摄氏零下八九十度的南极和零上六七十度的非洲生活，我们更可以抵御许多来犯的天然敌人。为什么能这样呢？原来我们也有许多保卫自己、使自己生存下去的能力。

你想知道人体是怎样保卫自己的吗？那还是让我们从细菌说起吧！

一 我们生活在细菌包围之中

细菌的发现

我想你一定很熟悉“细菌”这个名字。你甚至还会说：“不就是那些肉眼看不见、手指摸不着的小东西吗？”是的，你说得完全对。不过，这种地球上最古老的生物，虽说有着三十亿年的历史了，却长期没有被人们认识。它的真面目，还是不久前才暴露出来的呢。

三百年前，从荷兰传出了一个震惊世界的消息。

荷兰特尔夫市政厅有个名叫安东尼·列文虎克的看门人，写信告诉当时著名的英国皇家协会，说他依靠了一种微小镜片的帮助，能够看见从没有见过的新奇小生物。

列文虎克从小就喜欢跟人用玻璃磨制一种叫做“透镜”的玩意儿，他是那样地专心致志，许多年如一日的在磨呀、磨呀，一块块凹的、凸的镜片终于被磨制出来了。可是，在当时，不仅他的亲属不了解他的工作意义，邻居们还暗暗地嘲笑他：“孩子已经长成人了，而他自己还象个孩子。”

列文虎克完全不理睬这些。他有自己的兴趣和理想，他从“透镜”下得到了极大的快乐。

“透镜”，又叫“跳蚤镜”，人们是用来观察跳蚤之类的小动物以作乐的，因为镜片能够将小动物放大，比肉眼看得更清晰。可列文虎克不满足于这些，他喜欢探索新事物，他希望在“透镜”下有更新奇的发现。好奇心驱使他努力磨制更好的、能放大更多倍数的镜片。

现代化的电子显微镜可以把生物放大百万倍以上。列文虎克的透镜当然无法与之相比。然而，正是在他那架用一根不长的黄铜管、两块磨制过的玻璃镜片制成的显微镜下，人类才第一次发现了细菌的秘密。

列文虎克用这样简陋的仪器，凝视过绵羊毛、海獭毛的结构，考察了许多植物的种子，他发现鲸鱼肉的纤维象是一条条的肉柱，蜜蜂的刺原来象根粗管子，苍蝇的脚上呢？竟生有那许多毛！

列文虎克观察着自己得到的一切物品，他把观察所得认真作了记录，还一一画下了图谱。这样的记录和图谱共有好几百件。

列文虎克是个不知疲倦的人，他一块又一块地磨制、改进新的透镜，好让镜片的放大能力加大，好让自己更好地看看新的世界。甚至当他八十五岁那年，朋友们劝他放弃研究以安度余年时，他仍倔强地摇了摇头，皱起眉毛说：“秋天成熟的果子最能持久！”他依旧向着

既定的目标前进。就这样，他用自己勤劳的双手，一生磨制了二百七十四架显微镜。

公元一六七六年，列文虎克四十四岁了。那年的春天特别明媚，鲜花争相开放。正是在这大好春光里，曾经将列文虎克带进“大人国”的显微镜，却又把他领进了更为奇特的“小人国”了。

有一次，他好奇地用杯子接了天上的雨水。过了几天，他把雨水放在显微镜下一看，啊，里面竟有许多从来没有见过的活动着的小东西。列文虎克把这些小东西叫做“活的野兽”，还这样描写说：“它们如水中的鳗，行动活泼，伸缩如蛇，穿行如飞蝠……。”

列文虎克是很注意保护牙齿的。他每天要用盐来刷牙。可是，他惊奇自己的嘴里也是一座小动物园：他从牙缝中挑出的一点牙垢里，发现同样藏着许多活着的小居民。

他还发现，土壤里、马粪里，在我们每个人的周围，到处都有这些肉眼看不见的小东西。后来，科学家把这些小东西叫做微生物，大家习惯上把其中的一部分称之为细菌或病毒。

当时很多人并不相信列文虎克的发现。以至列文虎克在给英国皇家协会写信时，不得不举出特尔夫城的好几个知名人士为他作证——这些知名人士曾在他的显微镜下亲眼看过新发现的生物。

显。消息传出后，整个世界都知道了列文虎克的事迹。俄国的彼得大帝为此向他表示敬意。英国女王甚至特地赶到特尔夫城去，为的是要看一看显微镜下的奇景。



从来不知道的微小世界被逐渐揭露了，细菌的真面目第一次被列文虎克发现了，大自然的秘密进一步被人类认识了。

在“智慧的玻璃”下

古代有的民族认为：太阳的光芒遍照四方，太阳就是一个“无所不见”的神。

这个宗教家们则宣传：神、佛、上帝具有一双“慧眼”，他们能洞察世上的一切。

现在大家知道，根本不存在什么“无所不见”的神灵和洞察一切的“慧眼”。

显微镜发现了从不知道的微小世界，人们亲切地

称它为“智慧的玻璃”。这是个很恰当的比喻。因为，显微镜扩大了我们的视野，给我们增添了一双真正的“慧眼”。



在“智慧的玻璃”下，你会惊奇地发现：我们竟生活在细菌包围之中。

拿我们的身体来说吧，表面就常常沾上各式各样的细菌。一个手指甲里面会藏着几千个细菌。有个卫生单位检查过三千多只手，竟是每只手上都有细菌。

在一块大小不超过一粒蚕豆、重不过一克的土壤里，会有几十万甚至几十亿的细菌。你呼吸的空气里也有许多细菌。因为空气中有飞

扬的微小尘粒，细菌则随着微尘到处“旅行”。夏天的饭菜容易变坏，就是空气中或食具上的细菌在饭菜里过多繁殖的结果——夏天温热湿润的气候，是很适宜细菌繁殖的。

总之，细菌在地球上到处活动着的，连高高的雪山上和冰封的南极大陆也都有它们的踪迹。

那么，细菌是不是平均居住在地球上的呢？不。科学家经过实验证明：肮脏的地方细菌较多，干净的地方细菌就少；城市的空气中细菌会多些，农村的空气中细菌则少些。这样看来，我们平时常常讲的要注意卫生，就为的是要大家减少与病菌的接触，防止病菌来危害我们呵！

害人的病菌

传说有个呆子，因为懂得一点细菌知识，觉得自己生活在细菌包围之中，时时会受到细菌的攻击。他害怕得不敢饮食、不敢活动、不敢呼吸，最后竟悲惨地死去。在今天，当然绝不会出现这种有“恐菌症”的蠢人了。可在有些人的印象里，总还以为细菌都是坏家伙。

其实，那是冤枉了这些小东西。因为大多数细菌对人类是无害的，或者是有益的。就拿居住在我们肠子里的细菌来说吧，有的会帮助我们制造身体需要的维生素，有的会帮助我们杀死有害健康的别的细菌。许多能

预防疾病的疫苗，能治病的药品，也是用细菌制成的。



没有细菌的辛勤工作，庄稼会长不起来。利用细菌，还能杀死很多农业害虫。酿酒、制醋、蒸馒头、做腐乳，都要有细菌的协助，甚至连勘探石油、冶炼金属这样的事情，有时也少不了细菌的帮忙呢。

但是，确实也存在不少害人的细菌。人体就有千百种疾病，是由多种病菌造成的。

这里所说的病菌是从广义上说的，它包括细菌、病毒、真菌、寄生虫等致病微生物，医学上统称为“生物性致病因素”。因为这些病菌都是活的、有生命力的生物。我们平时遇到的伤口发炎呀，疖子呀，感冒呀，痢疾呀，肝炎呀等等，都是这类小生物在我们身体里兴风作浪的结果。

这类小生物要让我们得病，它们就要有能在人体内生长繁殖的本领，或者能产生强烈的毒素来损害人体。否则，病菌数量少、毒性低，是难以叫人得病的。病菌大都有传染性，可以从这个人传给那个人，甚至造成一个地区、一个国家或世界性的大流行，对人

民的健康危害很大。所以各个国家在传染病流行时期,都采用各种措施,来限制其流行地区,和及早地将其扑灭。

多种多样的得病原因

人有生老病死。病,是每个人都会经历过的事。世界上以目前的科学水平来说,决不会有一生没病、“无疾而终”的人。

我们怎么会得病的呢?说起来,它的原因可多哩。

上面说过,在我们周围常存在着各种害人的病菌,它们总是设法“乘虚而入”的。如果这些病菌到了人体内,并积聚到一定数量,因而毒性很大的话,那就会使人生病。

此外,吃喝不干净的东西会引起食物中毒。被毒蛇毒虫咬了也会中毒伤人。冬天关门烤火,不小心同样会有煤气(一氧化碳)中毒的危险。

要是小刀刺破了手指,走路扭伤了脚踝,开水烫伤了,天冷冻伤了,……不都是得病的原因吗?

我们身体的生长发育和正常功能,少不了许多必需的物质,象氧气呀,水分呀,糖类呀,蛋白质、维生素、矿物质呀,缺少了这些,当然会使我们得病的。

有些病,还和自身的过敏体质和遗传因素有关呢。