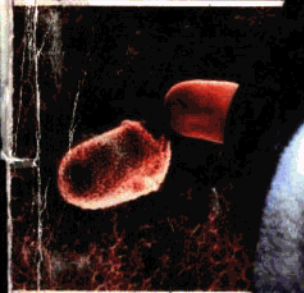
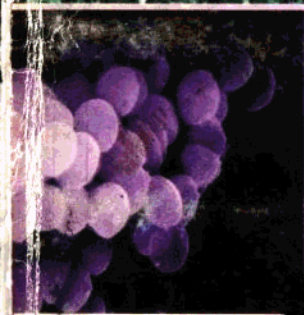
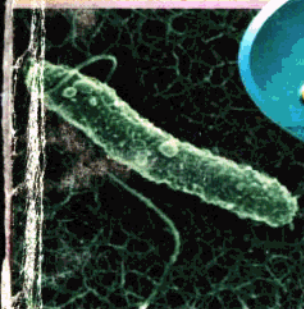


小海豚科学丛书



人为什么生病

谢柏樟 著



浙江少年儿童出版社



90194213

小海豚科学丛书

◆ 生物辑 ◆

主 编 章道义

副 主 编 陈天昌

本辑主编 陈天昌

人为什么生病

谢柏樟 著



SWT/1518/06

浙江少年儿童出版社

PDG

作者简介

谢柏樟 1924年12月出生于浙江余姚。医学麻醉学教授。曾在北京医科大学附属人民医院及北京中日友好医院从事麻醉临床及教学工作。著有《临床麻醉技术》、《麻醉手册》及其他麻醉学专著多册。1992年起,享受国务院颁发的政府特殊津贴。



目 录

一、病,究竟是什么	1
1. 医生眼中的病	1
2. 五花八门、多种多样的病	3
3. 这,就是病	8
二、人为什么会得病	11
1. 古老的看法	11
2. 病就是这样得的	13
三、得了病,怎么办	52
1. 有病要请医生看	52
2. 病,除了治,还靠养	55
四、病能防吗	63
1. 健康才能防病	63
2. 传染病的预防	89



一、病,究竟是什么

有病,真够一百二十万个讨厌!

可是,病总缠上身来。

那该怎么办?

很简单,你先要懂得病是什么,然后才能好好地对付它,好让我们的身体总是健健康康地度过每一个春夏秋冬。

这本书,就是告诉你这些事。

1. 医生眼中的病

假如人真有孙悟空那套本领,能钻进人体,你一定会大吃一惊:“哇呀,身体里面太热闹啦!”

你看,人体里的那个“大风箱”——肺,呼哧呼哧地扇个不停,把新鲜空气吸进去,把用过的废气呼出来。还有那个“大水泵”——心脏,不管白天黑夜,总是忙着推动鲜血,使血液不停地在全身来回流动。藏在肚子里的胃和肠,更是个大忙人,你只要吃一顿饭,它们至少得忙上四个钟点:把食物弄碎、搅拌,再从肝、胰那些脏器里运来消化液,洒在食物上面,使食物起化学变化,变成人体需要的养料。养料运



送到肝，肝脏里的“小工人”——肝细胞，可忙坏啦，它们把养分变成对身体有用之物；有毒的解毒，能贮藏的就贮藏，一刻也闲不住。人体还有几个无名英雄：肾、脾、骨头、肌肉、皮肤、神经和脑，它们各干各的活、各忙各的事，勤勤恳恳、默默无闻、彼此帮忙、互相依赖。我们的身体有了这些部门，我们才能长大成人，才能动脑子、出主意，干活劳动，走路跑跳，干什么都行。这样的身体，当然健康。

你一定看得出来，身体里的这些部门，谁也少不了谁。没有健全的脑，人就不会思考，也没了记性，指挥失灵，身体就会乱套；缺了心肺，生命也就终结；没了肝和肾，人就中毒死亡。骨头太软，会支撑不起身子；筋肉没劲，会无法行动；甚至连皮肤都不能缺少，不然，身体会发干，一晒太阳，就受不了，这和树剥了皮会活不成是一个道理。可见，正常的身体，应该样样俱全。

身体里的各部门，缺少了不行，它们干活不得劲，或者干不动活，也不行。比如，本来好好的心脏，现在忽然没了力气，挤不动血液，这可糟了，全身的其他部门，就会得不到新鲜血液供应，养料大大地减少，于是人会走不动路，稍稍用力，马上就气喘吁吁，心也突突地跳得飞快，头脑发懵；胃肠也似乎泄了气，连专排废物的那对肾脏，也歇了工，造不出多少尿来；原来红润的皮肤和嘴唇，也变成暗紫色；甚至身子平着躺都不成，只能半坐着过日子。你瞧，心脏干不动活，会牵连全身各个部门，使它们都不能正常活动。心脏是这样，其他脏器出了问题，无不如此，真是一乱百乱，容不得一个部门出毛病。这就告诉我们，要想身体健康，身体的各部



门得干活正常、结实有力,绝不能乱套。

所以,在医生眼中,只要身体里有一个零部件不健全,或者一些部门发生意外,受到损害,干活乱套,那么,人体这部机器必然不能正常运转,就会闹病。这时,身体再也应付不了外界环境的变化(比如,天气的变化,饮食的多少),甚至连日常的活动都会无法承受,于是各种症状先后出现,人体也像打了败仗一样轰的倒了下来。

不过,身体害了病,也决非听之任之,一无反应,它会全身动员,奋起抗争;我们的脑子,忙着发布命令,让各器官紧急行动起来;于是心脏拼命收缩,让血液加速流动,好向“战场”运送“援兵”和给养;肝和肾,也会加紧解毒、排毒;脾脏和淋巴,更是热火朝天,制造出各种各样的“化学武器”,还到处设下关卡,严防“敌人”乱窜偷袭;连肺都在加快换气的步伐,以便使身体得到足够的氧气。一句话,身体得病,一方面固然受到破坏和损害;但另一方面,也在战斗,在建设。

你看,我们的身体,一病之后,情况多么紧张,又多么复杂!

2. 五花八门、多种多样的病

在医院,你能碰上各种各样的病症。疾病使人痛苦,损害健康,甚至夺走生命,它是人类的大敌。

病,种类很多。有经验的医生会告诉你,仅皮肤病就有1400种以上;心脏病,至少有330多种;遗传病,也超过3000



种；使人丧失生命的毒瘤子，少说也有 100 多种；再加上流行病、眼病和其他五官病，跌打损伤、肝胆脾胰、胃肠等等的疾病，加在一起，光是病名，就是一本厚厚的大书！

这些病，有的很常见，有的就稀奇古怪。可以说，几乎身体的每一角落，都可能出毛病。也许有人会问：难道眼泪也出毛病？一点不假，它也会出毛病，而且有的眼泪病还很麻烦！

先给你讲个真实的故事。事情发生在山西一个农村。一个农家，诞生了一个男婴。父母发现，孩子每次哭泣，只是干哭，没有眼泪。起初，他们并不在意。等孩子长到 3 岁，他常常诉说眼睛发干、眼痛、怕光，还看不清东西。5 岁左右，他的病才引起父母的重视。父母带着他到各处求医，费了很大劲，总算保住了双眼，但孩子终身需要天天用“人工眼泪”去滴眼。

这孩子所得的病，是“先天性泪腺缺乏症”，意思是他生下来就没有泪腺。泪腺，是埋在眼皮底下、专门生产眼泪的“小工厂”。也许你有点瞧不起眼泪，以为这玩意儿只是哭哭啼啼、软弱无能的产物，那你就错了。你知道，你的眼珠子外面那层像玻璃一样透明的东西吗？那是角膜，它会沾上灰尘，如果不经常把它揩拭，我们的眼睛就会看不清东西。所以，我们的眼睛每天要眨眼 5700 次到



泪腺和鼻泪管



29000次，为的是挤出一小点泪水，趁着眼皮的一开一合，像用湿抹布擦玻璃窗似的，把角膜擦得精光透亮；而且，角膜顶怕干燥，一干就坏，泪水又成了滋润剂；此外，眼泪还含有杀菌的化学物质（叫溶酶体），尽管杀菌能力微薄，对付个把细菌，不成什么问题。眼泪，还给角膜提供养料。这么一说，你会明白，不起眼的泪水，居然还是万万少不了的好东西。

当然，这样的病，并不多见。经常见到的，医生称之为“常见病”或“多发病”。它们的种类不多，一般不过二三百种，比如伤风感冒、跑肚拉稀、头痛发烧、过敏起疹、破皮流血，以至高血压、气喘病、肿瘤等等，都归在这一类。

尽管病症很多，医生还是把病分为三大类：急性病、慢性病和亚急性病。

急性病 一看这三个字，你会马上明白：这种病，起病又急又快，用不了几天，症状全显露了出来，有些病还相当沉重。最普通的，就是“伤风”。伤风，是地地道道的中医称呼；英美人叫它“着凉”。这病的引起，是因为着凉受寒之后，一些病毒（病毒，是比细菌小得多的一类小生物。能惹发伤风感冒的病毒，不下二百多种）趁虚侵入鼻子和嗓子。快的1天，慢则4天，这些病毒从少数几个一下繁殖成大批，搞得我们的鼻子和咽部又红又肿。人就感觉嗓子发干；一咽唾沫，喉咙就痛；跟着喷嚏一个接一个地出现；鼻子发堵、还不住地流鼻涕；自己觉得身上有点躁热，一量体温却又不高；浑身肌肉有点酸痛，头也发痛；说不定还有干咳。这样经过五六天，这些症状消失了，人又恢复了原样。不过，你千万



不要把伤风不当一回事。对一个身体不太好的人，尤其是孩子，那些病毒可以沿着鼻子的其他通路，侵入鼻窦和中耳，引起讨厌的鼻窦炎、中耳炎；更麻烦的，那些原来潜伏在这些部位的病菌，这时也会向人体发起进攻，说不定会引起肺炎、支气管炎一类病症；有些抵抗力差的人，还会引发风湿病、肾炎、心肌炎……那闯下的祸当然更大了！

不要以为所有急性病都像伤风感冒一样和和气气，即使病着还能上学玩耍。多数急性病对人非常凶狠，常常伤人害命，让人受不了。比如，疟疾，我们叫它“打摆子”，至少在三千多年前，我们的老祖宗已经认识了它；全世界至少2/3有人的地方，都能找到它的踪迹。不光人类它敢侵犯，就是猴子、牛、羊、狗、熊，甚至连蝙蝠和飞鸟，它都不放过。这个不可一世的病魔，凶手竟是一种小小的“虫子”——疟原虫！

疟原虫怎么会从一个人身上传给另一个人？这个疑问曾经困惑过不少医学家，直到100年前，才确认了疟原虫还有一个帮凶，那就是蚊子。蚊子叮咬疟疾病人后，再去叮咬健康人，就把病人血液中的疟原虫接种到健康人体内。蚊子是疟疾的传播者。

疟疾，使人寒战、高烧和贫血，说不定还会引起肾脏病和巨脾症。如果是恶性疟疾，麻烦更多了，它可以引发脑病、肝病、黑色尿和休克，病情相当凶险。

急性病虽然病急且重。不过，有一点可以让人放心，身体对付这类病症，自有它的办法；对病的抵抗，也最激烈。只要用合适药物配合医治，加上自己身体的良好调整，就能把

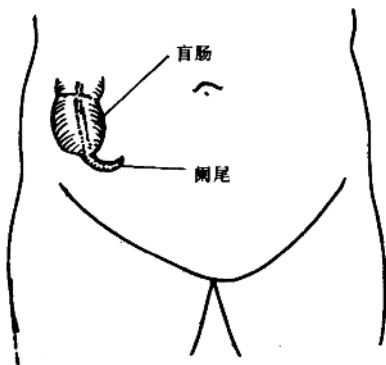


病迅速控制，病好得都比较快。

慢性病 和急性病相比，慢性病成另一种样子。它们总是悄悄地发生，一点一点地进攻。病情反反复复，时好时坏，一拖就是一年半载。如果不认真对付，就像白蚁蛀蚀房子一样，会把房子弄得东倒西歪，不好收拾！

慢性病也有好些种。有些慢性病，病一开始就慢吞吞地出现；有些，却从急性病拖延而来。治慢性病，着急不得，先要弄清病根，再对症下药，还要想法增强身体抵抗力，耐着性子，精心调养。总有一天会使病症彻底脱身，还你一个健康身躯。

亚急性病 你大概听说过阑尾炎吧。阑尾，是挂在大肠尽头、粗细像个小指头似的一根细肠子。对人，它没多大用处，有时反而惹祸，阑尾炎就是它的祸害之一。要是一个人忽然觉得肚脐上面或周围隐隐



阑尾的位置

作痛，过不了多久，痛越来越重；然后，疼痛改变了位置，开始向右下腹转移；而且用手一按右下腹，再猛然抬手，都会有疼痛出现，医生会暗暗地想：“十之八九是阑尾发炎！”这样的阑尾炎，起病快，症状摆得清清楚楚，自然是急性的。相反，有一类阑尾炎症，光有右下腹痛，隐隐约约，似有若无；



用手指一压阑尾所在部位，出现痛感；一抬手，却一无感觉。拖的时间不算短，半年一年的，总是不见好。多半，这是慢性阑尾炎。可是，有一类病人的阑尾炎，有点特别，它的肚子痛比急性的来得轻，又比慢性的重；不发作的时候，任你怎么压肚子的阑尾点，肚子软软的，也不觉痛，可是在炎症发作时，你一碰、一抬手，会痛得让人难受，肚子也发紧。医生把这样的阑尾炎归入亚急性一类。所以，阑尾虽小，花样倒不少。

三大类病症之间 医生虽然把病划分为急性、慢性和亚急性三类，但长在身上的病，并不听医生的话，它们有可能互相转换。比如，明明是急性阑尾炎，你如果拖着不治或者医得不好，这个急性就会转成亚急性或慢性，让人老是带着发炎的阑尾，时不时让你感到不舒服；已经是慢性或亚急性的阑尾炎，只要身体抵抗力一降低，马上又会转成急性，肚子痛得要命，病情一下加重。这说明，对待病症，马虎不得！一马虎，不光轻病变重，说不定还来个急性、慢性和亚急性之间的来回折腾，我们的身体怎能经受得起！

所以，身体最好不得病，万一得了，就得好好医治、好好调养，直到病好全为止；即使不能彻底治好，至少也不能让病症急性、慢性地转来换去！

3. 这，就是病

看到这里，大概你对病还只能是个模模糊糊的认识。



究竟病是什么,如果要你用一二句话来说明,恐怕连顶有名的医学家,都会感到困难。

一般说来,健康的身体,它内部的五脏六腑,对遇见的各种情况,都会作出恰到好处的应付;内脏之间,又协调得那样完美无缺。尽管身体内部的这些千变万化,那些忙忙碌碌的应付,我们一点也觉察不出来,可是我们的身体确实是在日夜操劳,维护着我们的健康。

如果有一天,身体内部的这种应付和维护健康的力量丢失了,病就开始了。

为什么身体会丢失这种应付千变万化的能力?为什么身体会丧失那种维护健康的力量?

因为,有一种致病的原因,破坏了它们!医学家称这种致病的原因称为“病因”。

自然界存在不少变化,能引起身体改变。可是,和病因引起的身体改变,并不一样。

你一定经历过夏季这个大热天,酷热使你汗流浹背,暑热难当。这,在医学家看来,并不难解说:因为,我们的身体内部,最高的正常体温,不过是 37.9°C ; 最低不能低于 36.9°C 。在这个体温范围内,身体内的全部化学变化,会进行得非常充实、非常活跃。要是体温过高(或太低),那些化学变化就会无法顺利进行,于是,脑子里专管体温调节的部门(医学家称它“体温调节中枢”)立刻会发布命令,让全身皮肤下面的小血管统统扩大,增加散热;同时,它又会叫汗腺开足马力,汗洒皮肤,借汗的蒸发,把体热尽量散去。除非在大太阳底下直晒,身体借用这些手段,足以把体温保持在



正常范围之内。

有些病，人也发烧。体内热得要命，温度就是降不下来。

这就是疾病和健康不一样的地方。

健康身体里的体温调节中枢，它是控制体温的真正主人，只要体温上升到一定限度（ 37.9°C ），它马上会起而调低，使体温保持正常。可是，病症一来，这个体温调节中枢，说不定就要遭殃。比如，身体突然闯进来了毒性很强的大批病菌，它们放出不少毒素。这些毒素能使全身产生危害，其中也包含对体温调节中枢所下的毒手。

毒素会怎样毒害体温调节中枢？

你在上面已经看到了，身体健康时，只要体温升到 37.9°C ，体温调节中枢会迅速发出调节命令，也可以说， 37.9°C 是体温调节中枢的“起动点”。可是，毒素一入侵，这个正常起动点马上失灵，它会把起动点调得高高的（比如 38.5 或者 39°C ，甚至更高）。这样一来，身体要发烧很高才能开始调低。所以，得了烈性传染病的人，全身可以烧得滚烫，甚至烧得胡言乱语，散热却很少。由此看来，健康身体和有病身体虽是一样的体温上升，它们内在的原因和变化却完完全全不一样。这也告诉我们，疾病可以夺走我们身体的调节能力，或者说，它们对身体的正常活动造成了破坏！

单从发热这一项来说，是这样；而病症对其他内脏的危害，比如对心脏、肺、脑、肝、脾、肾、血管、神经……也无不如此，都是一种正常活动的破坏，一种调节能力的剥夺。

明白了这些，你也就明白了：“这，就是病！”



二、人为什么会得病

1. 古老的看法

距今两千多年前，我们的祖先，写了一本很有名的医书，名叫《黄帝内经》。这是全世界最古老的医书之一，直到现在，不少医生还双手捧着它，从中汲取有益的营养。

《黄帝内经》指出，健康的人，有股“正气”。意思是说，人在健康的时候，身体内部的活动很正常，对病有抵抗力，所以不怕病的进攻。只有这股“正气”衰落，身体变得虚弱了，病才能侵入体内，“正气”抵挡不住，人就病倒了。

你一定会奇怪：身体里面好好的“正气”，为什么会衰落、虚弱？

这个问题，古人早就给我们作了解答：问题在于我们没有保护好“正气”！《黄帝内经》告诫人们：如果一个人不注意饮食，不重视休息，不掌握好“七情”，没有防范“六气”的侵害，这个人的正气就会衰落、虚弱。只有“正气”招架不住了，疾病才能在体内落脚生根。以上四点，不就是“引病入身”的病因吗？

食物，本来能养身，可是，不注意饮食，也能伤身。比如，暴饮暴食，吃喝没有节制，超出胃、肠的消化能力，胃、肠当



然会受不了；生冷、辛辣或油腻的东西，吃得过多，对胃、肠刺激很大，这过重的负担，它们也会经受不住。如果吃人的食物里夹杂大量病菌、寄生虫卵，胃、肠就会直接受到病菌和寄生虫的侵犯。又如，误食带毒的东西，人会中毒。人们常说的“病从口入”，就是这个道理。

古代医学家，也十分强调“有劳有逸”。它的意思是要我们既重视学习和劳动，也不轻视休息，两者调配适度，身体才会强健无病。如果身体过于劳累，体力必然大量消耗，废物大量堆积，结果身体受害；严重时，内脏会衰竭，人当然支持不住。有时，只顾玩得高兴，该睡的时候不去睡，长时间这样，脑子就不行，于是书念不进去，念了不懂，也记不住。所以，按时作息，我们才会有旺盛的体力和充沛的脑力，有些疾病就不敢来侵犯。

当然，古人也反对好逸恶劳和贪图安逸。你可能会说：长时间休息，对身体有什么不好？好吧，还是让事实来说话。曾经有位医学家做过这样一个实验：他把几只鸽子分别关在一个非常狭小的笼子里，天天给它们喂好吃的，就是不让它们动一动身子。一年过后，他把那些鸽子抛向高空，不料，它们在空中奋力扇了几下翅膀，都一头栽落在地，一看，死了。医学家解剖了鸽子，发现它们的内脏都很衰弱，肌肉也都萎缩。难怪奋力一飞之后，心脏支持不住，遭受到了亡命的厄运。可见，身体不活动不行。劳动、游戏和运动，是人类健康的根本。只有活动，正气才能不衰落。

“六气”，是古人指天时变化和居住环境而言的。六气包括：寒、暑、干、湿、风、火。也就是说，冬天，天寒地冻，人容易



受寒生病；夏季，酷热高温，人会中暑伤身；居住在过于潮湿的地方，或者受风受潮，都容易患风湿病；干燥，容易使人发炎上火。因此，这六气伤害人体正气，使人得病。

“七情”是什么？那是指人的精神状态和情绪变化，古人把它分为七种：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。《黄帝内经》里说得很清楚：大怒，会伤害人的肝；狂喜，要伤害人的心；过于思虑，对肺有害；太害怕、太忧伤，都会对肾产生不利。

古人的这些话，并非不要人动感情。正常的感情和正当的思虑，完全无害。但是太过分，超出了限度，就会引起身体内部的剧烈变化：不思茶饭，不好好睡觉，内脏活动全乱了套。这样的身体，怎能不出毛病？

除此之外，古人还认为人受了外伤，受虫兽的伤害，或者体内长了寄生虫，也都是害病的原因。这 and 现代医学的看法，不是非常接近吗！

2. 病就是这样得的

一位有名的现代医学家，曾把生病的原因，分为这么几类：

先天畸形、代谢病、医源性疾病、肿瘤、免疫病、感染和传染病、营养病、意外伤害、精神病、特发病。

这一长串单子，无非向你说明：世界上成千上万种疾病的发生，都逃不脱这些病因，不信，你往下一看，就会明白。

先天畸形 大约 30 年前，西德、英国和日本忽然出生