

科学探索 发现之旅

第二辑 现实世界追问之旅系列

主编 纪荣起 张 平

君子健行的医疗保健之旅

JUNZI JIANXING DE YILIAO BAOJIAN ZHILU

内蒙古人民出版社

现实世界追问之旅系列

君子健行的医疗保健之旅

纪荣起 张平 / 主编

内蒙古人民出版社

目 录

为什么会有“穿出来”的皮肤病	(1)
为什么倒走能够健身	(3)
为什么口腔内会有异味	(5)
戴口罩防寒防感冒好不好	(7)
为什么感冒不要滥用抗生素	(9)
尿发黄或发白是有病吗	(11)
扁桃体切除好不好	(13)
为什么有的病生过一次不会再生	(15)
为什么要按医生的规定吃药	(17)
癌症可以预防吗	(19)
癌症会传染吗	(21)
癌症会遗传吗	(23)
为什么艾滋病被称为“头号元凶”	(25)

怎样才能预防肝炎	(27)
煎中药为什么要注意火候	(29)
为什么中医有“补药”而西医则没有	(31)
“人中”为什么是急救穴位	(33)
为什么虫类可入药	(35)
毒蛇为什么能成良药	(37)
蚂蚁为什么是治病的良药	(39)
为什么说泥鳅药食兼优	(41)
药膳为什么能治病	(43)
食补为什么胜于药补	(45)
起搏器为什么能帮助心脏起搏	(47)
人工喉为什么能帮助人说话	(49)
为什么人工耳蜗能使耳聋者听到声音	(51)
人造血液为什么可替代人体血液	(54)
人工皮肤为什么可用来植皮	(56)
陶瓷为什么能用于人体硬组织修复	(58)
基因为什么也能治病	(61)
为什么要进行心电监护	(63)
为什么静脉营养能使人不吃飯照样活	(65)
针刺麻醉开刀为什么不痛	(68)
中药为什么要注意煎法和服法	(70)
为什么要当心宠物传染疾病	(72)
为什么“青霉素过敏”一定要记住	(74)

为什么病毒可致人于死地	(76)
为什么病毒会致病,疫苗却可防病	(79)
你知道大脑的神经反应是怎样分区的吗	(81)
胸腺为什么与免疫功能有关	(84)
松果体为什么能调节人体的生理功能	(86)
女子的肌肉为什么没有男子发达	(88)
切除一只肾脏的人为什么还能生存	(90)
为什么盲肠与阑尾不是一回事	(92)
肾脏为什么是人体“清洁站”	(94)
为什么脾脏切除后人的免疫力会下降	(96)
十二指肠球部为什么是溃疡好发部位	(98)
胃切除后为什么还能消化食物	(100)
肝脏为什么被认为是人体的“化工厂”	(102)
红细胞为什么也有免疫功能	(104)
大量出血时为什么会使血压下降	(106)
为什么要防止新门牙磕伤	(109)
人的心动为什么会过速或过缓	(111)
肾脏为什么可以移植	(113)
骨髓移植为什么可治疗白血病	(115)
溃疡病人为什么会定时胃痛	(118)
泛酸水为什么不一定是胃病	(120)
为什么胃酸过多过少都不好	(122)
血友病为什么多发于男子	(124)

缺碘为什么会引起甲状腺肿大	(126)
甲亢患者为什么眼球会突出	(129)
糖尿病患者尿里为什么有糖分	(131)
为什么要做活体检查	(133)
为什么要合理用药	(135)
儿童为什么不可滥用激素	(137)
为什么青少年失眠慎用安眠药	(139)
为什么不可滥服维生素	(142)
儿童进补为什么要谨慎	(144)
干扰素为什么能阻断病毒繁殖	(146)
为什么锐器刺伤后要注射破伤风抗毒素	(148)
不开颅为什么也能进行脑部手术	(150)
为什么要重视病毒性心肌炎	(152)
为什么风湿热是青少年健康的大敌	(154)
为什么儿童也会患高血压	(156)
为什么儿童也要预防动脉硬化	(158)
小孩为什么也会发生“中风”	(160)
血压升高为什么会头昏	(162)
补锌为什么要适度	(164)
为什么要实行计划免疫	(166)
为什么打预防针后会有反应	(168)
女性免疫力为什么比男性强	(171)
炎症为什么是人体的自卫反应	(173)

为什么要进行尸体解剖	(175)
什么是人体的第三态	(177)
废物哪里去了	(179)
皮肤有什么作用	(181)
骨头是怎样长粗长长的	(183)
为什么双肩背包比单肩背包科学	(185)
什么样的心脏更健康	(187)
儿童为什么要有充足的睡眠	(189)
咳嗽就要用止咳药吗	(192)
不小心吃错药怎么办	(194)
家中有人灼伤怎么办	(196)
被猫、狗咬伤后怎么办	(198)
被蛇咬伤怎么办	(200)
煤气中毒是怎么回事	(202)
眼球为啥不怕冷	(204)
眼睛为什么能看见东西	(206)
眼睛看东西是如何调节的	(208)
为何日光灯照明对眼睛不利	(210)
眼睛为什么会近视	(212)
老花镜和近视镜是如何矫正视力的	(215)

为什么会有“穿出来”的皮肤病

听说有“吃出来的”近视眼,现有又说有“穿出来的”皮肤病,到底是怎么回事呢?

说起服装引起皮肤病,首先得从服装的面料说起。面料有天然纤维的,如棉、麻、毛、丝;有人造化学纤维的,如尼龙、涤纶等。化纤面料价格便宜、结实,造型美观,品种多样,不缩不皱,深受欢迎。但化纤是以煤、石油、天然气为原料制成的,化学结构上缺少亲水性基因,吸湿性差,不透气,有静电作用,作为内衣,易引起“化纤性皮炎”。

其次是染色的问题。面料染色用的增白剂、染料属焦油类,倘若漂染过度,布料又未彻底洗净,穿着时由于汗液、皮脂的作用,会刺激皮肤,诱发皮肤病。还有,服式不当,也是引起

皮肤病的一个主要原因,如衣裤过紧,加之衣料粗糙、坚厚,很容易引起皮肤擦烂和浸渍发炎。



一般引起部位,多见于颈部、腋下、腹股沟、会阴部等。因此,选购服装,尤其是贴身的内衣裤,以自然本色的纯棉为好。新衣服买来后不要马上穿,应放入温水中浸泡几小时,晒干后再穿。



面料 皮肤病



为什么倒走能够健身

最近几年,国内外掀起了一股“倒行热”,美国还产生出“双倒”运动(倒行、倒跑)的冠军。这种倒行运动有道理吗?

专家认为:倒行百步胜过向前行走万步,虽然向前行走没有不好,但是有其弊病:一部分肌肉活动,一部分肌肉不常活动。倒行有助于给这些不常活动的肌肉刺激,改善血液循环,促使肌体平衡。人体以脊椎为中轴作支柱,其中腰部最重要,承受压力最大,活动也最多。人站立时,腰椎骨之间的衬垫——椎间盘所承受的压力是每平方厘米 10—15 公斤,向前弯时承受的压力成倍增加,使紧贴在后脊上维持稳定的伸脊柱肌更加拉长。不少人腰痛,常常是腰肌劳损引起的。

人倒行时则正好相反,是展腹伸髋的动作,既能使腰部脊柱肌放松,又能使其活动增强,减少椎间盘所受的压力,改善腰部的血液循环,加强腰部肌肉的营养和代谢,对防治腰痛很有好处。一般一天锻炼 1—2 次,每次 10 分钟左右。由于倒行,看路不便,一定要选择平坦宽地,以保证安全。



倒行 健身



为什么口腔内会有异味

口腔中有非常敏感的舌头,舌面上有 3000—9000 个味蕾,把食物的各种味道通过神经传到大脑,这就是酸甜苦辣的感觉。口腔内正常,是没有什么味道的,抽烟的人有烟味,喝酒后有酒味,吃了花生、瓜子等食物后有香味,吃了葱蒜有葱蒜味。如果一直存在味道的话,可能是有病的信号。

口臭:常表示牙齿有病,除了不注意口腔卫生、不经常刷牙的人外,牙龈炎、龋齿等和消化不良都会有口臭。另外,糖尿病酮症有烂苹果味,尿毒症有尿臭味,出血病人有血腥味。

口酸:常见于胃酸多时,多见于胃炎和溃疡病患者。

口苦:除食欲不好、消化不良的人外,胃炎、肝胆病和癌症也常有口苦。

口甜:消化功能紊乱,糖尿病人多见。

口咸:咽喉炎和口腔有溃疡时,也可见于肾炎病人。

一般情况下,口腔有了异味,我们应多刷刷牙。若还有气味的話,应检查牙齿有无龋齿,牙龈有无发炎,消化是不是不好。再则,就要请医生检查有没有其他疾病。



口腔异味

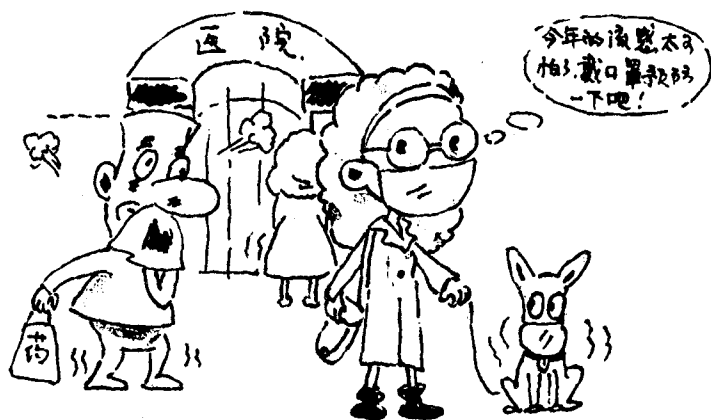


戴口罩防寒防感冒好不好

冬天,很多人出门时,喜欢戴上大口罩防寒、防感冒,其实,这是很不科学的。鼻孔是呼吸道的大门——第一道关口。鼻孔里和呼吸道的咽喉、气管、支气管的表面,覆盖着一层粘膜,其表面有丰富的微小细血管,像一个暖气片一样,把我们吸进去的冷空气加温。当空气进入肺部时,温度已达到 37°C ,使肺部不会受凉。鼻腔、咽喉、气管的这种生理功能,经过严冬春寒的反复锻炼,不断加强。若戴口罩,鼻子会变得“娇气”,经不起风吹冷袭。特别是有时戴有时不戴,或者一直戴而突然脱下来,冷气刺激,反而容易感冒生病。

那么,什么情况下戴口罩好呢?发生流感期间,避免自己被传染,或者自己患了伤风感冒,避免传染他人,或者在空气

污染的环境下,戴上口罩是有助处的。



关键词

口罩



为什么感冒不要滥用抗生素

人类的感冒 90% 以上是病毒引起的,细菌引起的是极少数。病毒是一种比细菌还小的微生物,它寄生在人体细胞内。

目前,各种抗生素都不能进入细胞内,因此,使用抗生素对病毒完全无效。

有的人一患感冒,就用先锋霉素等高级抗生素,这是很不科学的做法。既对感冒无效,又对身体有害,其一抗生素把身体内的细菌杀灭,真菌会乘虚而入,出现真菌感染;其二不该用而用了抗生素,会使细菌产生抗药性。有耐药性的细菌再次侵入人体后,再用这种抗生素灭菌,效果大大降低,甚至无效;其三浪费药物和钱财。所以,一旦感冒,只要是普通感冒,就不应该用抗生素。病毒感染,一般需 4—5 天,可以吃一些

中药,如感冒冲剂、银翘解毒片等。

治疗上最主要的是“两要”和“三不要”。

“两要”,即一要多喝水,可以稀释、加速毒素排出体外;二要多休息,减少消耗,保持体力,提高免疫力。

“三不要”,即一不要多吃,要吃清淡、易消化食物;二不要洗澡,出汗多,人虚,易重复感冒,加重病情。可用热毛巾擦擦汗,换换内衣,等病好了再洗澡;三不要乱服药,如自己服用抗生素、退热片等。要按医生的规定服药。



感冒 抗生素

