

健康警钟丛书



现代生活防病术

农村读物出版社

现代生活防病术

主编 贺振泉

编写 贺振泉 李虎林 徐 瑞
邵极宁 崔建成

农村读物出版社

主编 贺振泉
编写 贺振泉 李虎林 徐 瑞
邵极宁 崔建成

健康警钟丛书
现代生活防病术
责任编辑 任 鹤

*

农村读物出版社 出版
国防科工委印刷厂 印刷
各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 5 印张 112 千字
1992 年 3 月第 1 版 1992 年 3 月第 1 次印刷
印数：1—7400
ISBN 7—5048—1756—2/R·28 定价：3.10 元
(京) 新登字 169 号

目 录

一、谨防病从口入.....	1
确保饮食安全准则.....	1
春节饮食卫生须知.....	2
饮酒防毒须知.....	2
谨防酒后低血糖.....	3
冬春季节预防维生素不足.....	4
要防核黄素缺乏病.....	5
食用花粉制品需防过敏.....	6
谨防吃水果致病.....	6
吃红薯应防胃肠反应.....	7
警惕白糖中的螨.....	8
吃肉要防毒.....	9
怎样保存蔬菜的养分	10
保存蔬菜中维生素 C 的诀窍	10
防止方便面营养不良症	11
吃蛙肉当心中毒	12
当心有毒蜂蜜	12
哪些病人不宜吃牛奶	13
怎样预防四季豆中毒	14
怎样预防马铃薯中毒	14
怎样预防野菜中毒	15
如何预防鱼胆中毒	15

吃油防“油醉”	16
熟食冷吃莫忘防病	17
如何识别毒菇	17
怎样鉴别死黄鳝丝	18
鱼类鲜度的鉴别法	18
怎样识别毒死的鱼	19
家畜内脏新鲜度鉴别	19
识别老母猪肉和病猪肉	20
防止粮食生虫发霉的方法	20
开坛咸菜如何贮存	21
怎样防止黄酒变酸	22
防止酱油和醋发霉	23
饭菜防馊有妙法	23
奶油蛋糕的存放	24
新鲜面包存放诀窍	24
防止水磨糯粉变红	25
夏天怎样使豆腐不发酸	26
怎样存放年糕	26
食用水的净化法	27
怎样减少厨房烟尘污染	28
重视案板卫生	29
水果消毒法	29
那些塑料袋能否包装食品	30
二、谨防药物致病	32
当心药物的不良反应	32
警惕医源性疾病	33
安全服药措施	34

用哪些药不可骤停	35
警惕药物引起肝脏损害	36
当心药物对嗓音的影响	37
警惕药物引起性功能障碍	38
如何防止安眠药成瘾	38
如何预防药疹	39
谨防药源性肿瘤	40
警惕药物性营养不良	41
警惕药物引起胃炎	42
致眼病的药物	43
警惕封闭疗法的并发症	44
正确对待药物广告	45
警惕中药的毒副作用	45
谨防人参滥用综合征	46
三、农村防病须知	47
农村水井如何做到安全卫生	47
农村预防肝炎要点	47
农家谨防醉酒病	48
家禽饲养者谨防哮喘	49
农民职业病农民肺	50
插秧时节防腰痛和秧风	51
秋收季节防病	52
稻农怎样防皮炎	53
麦芒性皮炎的防治	53
用麦秸枕当心螨虫皮炎	54
家庭安全使用农药	55
当心除草剂中毒	56

慎防氨水中毒	56
预防化肥的损害	57
如何防止菜窖内中毒	58
怎样防止沼气中毒	58
掏粪当心中毒	59
养狗要防白泡泡虫病	60
养猪者瘙痒症	61
养猫须防病	62
养猫要防猫癣病	63
拖拉机手须防外伤	64
不宜用拖拉机运送的病人	65
四、现代家庭防病须知	66
现代生活与变态反应病	66
警惕隐性过敏反应	67
现代床铺多隐患	68
潮湿地方怎样去湿防病	68
搬迁新居防疾病	69
家庭用氧应防氧中毒	70
家庭病床需防传染	71
夏日纳凉莫忘防病	72
夏天乘凉须防面瘫	73
当心煤气中毒	74
谨防煤气中毒的后患	75
使用管道煤气要注意安全	76
千万不要烧烤煤气罐	76
液化气灶易发生危险部位	77
用洗衣粉要避害求益	77

注意洗洁精的副作用	78
警惕汽酒瓶盖带来危险	79
警惕高领晕厥症	79
衣服与健康	80
衣服与皮炎	81
警惕冬季肥胖症	82
防止无形眼镜带来角膜外伤	82
电话机上的传染病	83
预防复印机对健康的危害	83
谨防球迷综合征	85
注意麻将综合征	85
防止电子游戏病	86
谨防霹雳病	87
警惕舞厅病	87
提防自行车病	88
警惕骑摩托车综合征	89
安全使用家用电器	90
家用电器防噪声	90
谨防耳塞机综合征	91
谨防电风扇病	92
谨防电热毯病	92
谨防电视迷综合征	93
夏游要防日射病	94
谨防旅游水肿	94
警惕阳光下的隐患	95
野游时谨防毒虫咬伤	96
外出旅旅游要注意卫生	97

警惕旅途肝炎发生	98
乘坐火车不适的预防	98
坐飞机要防病	99
五、运动防病须知	101
伤愈后运动如何防止损伤	101
少年练哑铃防止畸形和损伤	101
防止压腿时肌肉拉伤	102
长跑须防重力性休克	102
长跑怎样避免脚磨血泡	103
打太极拳须防膝关节受伤	104
三伏天何时锻炼好	105
夏天体育锻炼四忌	106
冬季体育保健须知	107
晚上锻炼时应注意什么	108
怎样预防运动中的腹痛	109
健美须防伤身	110
运动须防过度	111
锻炼要防腰肌劳损	111
提防俯卧撑损害尺神经	112
跳水谨防颈椎损伤	112
哪些人不能游泳	113
游泳须防皮肤病	114
游泳须防眼耳鼻病	115
夏日游泳须知	116
游泳谨防抽筋	117
六、其他防病须知	119
日常生活保健十条	119

不要憋尿·····	120
有害健康的习惯·····	120
怎样防止情绪致病·····	122
人体第三状态·····	122
15 种疾病的病前性格 ·····	123
自控七情防疾病·····	125
心理保健十法·····	126
如何睡得香·····	127
多喝水少生病·····	128
节日防病须知·····	129
闪电雷鸣防雷击·····	129
警惕纵欲的信号·····	130
青少年怎样克制性冲动·····	131
中年须防梦中疾·····	132
人到中年防病须知·····	133
防止失恋带来不适·····	134
蜜月勿忘保健·····	135
调理饮食防止夜班不适·····	135
夜班保健须知·····	136
汽车司机防胃病·····	137
骑摩托车的保护措施·····	138
戴头盔要防颈椎病·····	139
教师的职业保健·····	139
立位工作者的保健·····	141
怎样预防气功病·····	142
警惕积劳成疾·····	143
如何消除疲劳·····	144

用伞慎伤人.....	144
防止静电打人.....	145
拔火罐起泡的防治.....	146
家庭急救十戒.....	146
预防苯中毒.....	147
怎样消灭臭虫.....	148
怎样杀死蟑螂.....	149

一、谨防病从口入

确保饮食安全准则

世界卫生组织为确保食品安全，提出了 10 项建议：

1. 食物一旦煮好应立即吃掉。食用在常温下已存放 4~5 小时煮过的食物最危险，因为许多有害细菌在常温下可大量繁殖扩散。

2. 未经烧煮的食品通常有可诱发疾病的病原体，因此，食物必须彻底煮熟才能食用，特别是家禽、肉类和牛奶。

3. 应选择已加工处理的食物。如消毒牛奶，用紫外线照射过的新鲜或冷冻的家禽。

4. 食物煮好后常常难以一次全部吃完，如果需要把食物存放 4~5 小时，应在高温（接近或高于 60℃）或低温（接近或低于 10℃）的条件下保存。

5. 存放过的熟食必须重新加热（70℃以上）才能食用。

6. 不要让未煮过的食品与煮熟的食品互相接触，因为这样会使熟食重新染上细菌。

7. 保持厨房的清洁。烹饪用具、刀叉餐具都应用干净的布揩干擦净，每块抹布的使用不应超过一天，下次使用前应把抹布在沸水中煮。

8. 处理食品前先洗手。上厕所或为婴儿换尿布后尤其要洗手。手上如有伤口，应用绷带包扎起来，避免伤口与食品

接触。

9. 不要让昆虫、猫、鼠和其他动物接触食品，它们通常带有致病的微生物。

10. 饮用水和准备食品时所需的水，应纯洁干净。如果怀疑水不清洁，应把水煮沸或进行消毒处理。

春节饮食卫生须知

1. 采购食品要新鲜。

2. 食品要绝对地烧熟煮透。

3. 暴饮暴食要禁忌。

4. 零食不宜吃太多。春节期间的饮食都是营养十分丰富的食品。而节日里的糖果、花生、瓜子、核桃、蛋糕、油炸食品、水果等零食更多，无论大人、孩子，都要适量控制，切忌嘴里不停，累及胃肠。

5. 贮藏好食品。春节里的食品准备丰富，不是一天两天能够吃得完的。余下的食品，不论是生的或是熟的，都应当贮藏好，以防腐败和污染。熟食品再食用时要重新蒸煮或回锅，不要认为反正是冬天没有关系，其实有些细菌在寒冷的冬季也很活跃。

饮酒防毒须知

一般酒类中都含有一定量的甲醇。而甲醇毒性很强，饮用4~10克就能使人中毒。为了保障消费者的安全与健康，国家制定的食品卫生标准规定：“以谷类为原料的酒，甲醇含量每100毫升酒中不得超过0.04克。”然而，根据卫生防疫部

门对各种市售酒的抽查结果看，市场上确实存在一部分甲醇含量超标准的劣质酒，有的甚至超标一二十倍。

表面上看，甲醇与乙醇非常相似。酒中甲醇含量的高低，如果单靠人的主观感觉，是区别不出来的，一定要用化学分析方法才能确定。

总的说来，饮啤酒最安全，因为啤酒中甲醇含量极微。最好饮信誉较高酒厂生产的、质量较好的酒，并且，每次饮酒量以 50 毫升左右为宜，即使会饮酒的人也不要超过 100 毫升。最好不要饮质量低劣的白酒或配制酒。当然，防止发生甲醇中毒事件的最根本办法是生产部门要严格把好酒类产品的质量关，切不可见利忘义。

谨防酒后低血糖

有些人饮酒后不久发生头晕、心慌、出冷汗、恶心、呕吐等不适感，这并非醉酒，而是因饮酒引起了低血糖症。酒后发生低血糖有原因：

1. 在空腹饥饿状态下饮酒，能刺激胰腺细胞分泌大量胰岛素，使血糖浓度降低。

2. 饮酒时大多进食高脂肪、高蛋白饮食，这些营养物质进入胃肠道也可促使胰岛素分泌增加。

3. 饮酒者往往吃饭较迟，摄入的含糖或淀粉的食物较少，在血中胰岛素量较高的情况下，更易使血糖偏低而发生低血糖。

4. 空腹饮酒时，酒中的乙醇吸收很快，并迅速进入肝脏，可抑制肝脏中糖元的分解和异生作用，更加速肝糖元的发生。

为预防酒后低血糖的发生，最好在饮酒前喝一些甜食或

米饭，特别是不要在饥饿的状况下饮酒。开始饮酒时不宜过猛，更不宜过量，以免酒后低血糖的发生。有低血糖病史者，饮酒前可适当喝些糖开水。发生轻度低血糖后，吃些糖水即可恢复，切不可继续饮酒，病情较重者，应送医院治疗。

冬春季节预防维生素不足

冬春季节气候寒冷，正是蔬菜和水果的淡季。人们吃的蔬菜水果，相对减少，品种也较单调。尤其是北方地区，往往一个冬季过后，人体常出现维生素不足，尤其缺乏维生素A、B和C，以至不少人发生口舌生疮、牙龈肿痛、牙龈出血、大便秘结等内热上火症状。为避免出现这些症状，保证健康，可从两方面来解决：

1. 扩大食源

①多吃薯类。可以适当多吃些甘薯、马铃薯，薯类都含有丰富的维生素C，红心甘薯还含有较多的胡萝卜素，可以清内热去瘟毒。

②吃菜尽量多样化。除了大白菜外，还应选择包菜、青萝卜、白萝卜、胡萝卜、芥菜、雪里蕻、油菜等。这些蔬菜中的维生素都比较丰富，只要经常调换品种，合理搭配，烹制得法，从营养上和口味上都可做到不比各种细菜差。

③自制蔬菜。可以发些绿豆芽、黄豆嘴、青豆嘴，也可以用水培养青蒜苗。

2. 科学烹调

①新鲜蔬菜不要放过久。存放时间越长，维生素丢失越多。

②要先洗后切。不要把菜浸泡过久，以免有些维生素随

水流失。

③烹调得法。尽量避免过久地蒸煮，最好挂芡，热锅旺火过炒，可使维生素损失较少。

④含脂溶性胡萝卜素的蔬菜，如胡萝卜、心里美萝卜、南瓜等，最好加油做熟食用，以促进其中胡萝卜素的吸收和利用。

⑤有些蔬菜可采用暴腌法泡制，如暴腌拌五花菜（白菜心、胡萝卜丝、芹菜、紫心萝卜、青萝卜丝），加花椒油、盐、味精等，制作简单，菜中维生素也较为丰富。

要防核黄素缺乏病

缺乏核黄素可出现多种临床症状，如口角炎、唇炎、舌炎、阴囊皮炎、皮脂溢出性皮炎等。

1. 提倡吃混合食物。要宣传多吃混合食物，不要单调和偏食，也不要多吃肥腻的食物。含蛋白质高的食物（如鱼、蛋、鸡等）可适当增加，尽量调剂饭菜多样化，这样既可增进食欲，又能从多种食物中吸收不同的营养素。

2. 改进食物的烹调方法。注意淘米时不要过多搓洗，防止米糠中维生素的流失，不吃捞饭。做馒头时不要把碱加得过多，因为碱能破坏核黄素、维生素B₁、C。煮稀饭不要加碱，碱除破坏维生素外，还影响胃液的分泌，使人食欲不振。

3. 注意蔬菜的烹调方法。瓜菜要先洗后切，避免维生素溶于水而丢失，更不要切后长时间浸泡在水里，这样维生素损失更多。切后立即下锅，瓜菜里的维生素多半不大稳定，如果切碎后迟迟不下锅，则瓜菜中的维生素便通过切口与空气接触，并被空气氧化而受到损失。炒菜时间不能太长，瓜菜

中的各种维生素，受热都易破坏，因此，炒菜时间应尽量缩短，一般急火快炒为好，炒菜时稍加一点醋，能保持更多的维生素。

饭后最好喝一杯茶，有利于食物的消化，便于营养素的吸收。

食用花粉制品需防过敏

花粉的开发和利用在我国发展很快，市场上各种花粉制品相继出现。对增强人体健康将起到积极作用。

花粉可引起过敏，是呼吸道、皮肤、眼睛及胃肠道等过敏性疾病的罪魁祸首之一。食用花粉多是由蜜蜂采来的花粉，也就是虫媒花粉，而引起过敏的主要是风媒花粉。风媒花粉由于产量大，又经风传播，易被吸入呼吸道而发生过敏，虫媒花粉因较粘稠（有蜜腺）不易飘起，但如果与其接触密切，同样有发生过敏的可能。白菜花是典型的虫媒花，但却使一些菜农得了花粉症，同样，花粉制品也不例外。近来，随着服用的人越来越多，而引起过敏的人也时有发生，如腹泻、皮疹、胸闷憋气以致哮喘等。因此，凡以往有花粉过敏史，或者过敏体质的人，一定要慎用。如果服后有不快感，要即刻停用。

谨防吃水果致病

吃水果过量或食用不当会导致多种疾病：

1. 胡萝卜素血症。柑橘是人们都很喜爱的水果，柑橘中含有丰富的胡萝卜素。但过量进食柑橘，大量胡萝卜素进入