

大众科学译丛

借

# 祝你健康

生活中的一些卫生问题

科学出版社

216  
5

大众科学译丛

# 祝你健康

——生活中的一些卫生问题

朱进宁 方玉珍 译

科学出版社

1982

## 内 容 简 介

《祝你健康——生活中的一些卫生问题》属大众科学译丛之一。胖子常为不能减轻体重而发愁；瘦子常为不能增加体重而忧心。失眠者常抱怨不能安眠。病痛者常充满了对健康的艳羡。身体上毫无不适的人，又常常由于缺乏生活上的常识和科学知识而惹来烦恼。本书不仅能为你保持身体健美提供指南，并且还介绍了有关衰老、器官移植、食品保藏、供暖与通风等方面的知识。

每个读者都会发现，《祝你健康》是你生活中的参谋和朋友。

本书文字浅显，可供具有中等文化水平的读者阅读。

## THE BOOK OF POPULAR SCIENCE

Grolier, Inc. 1977

大众科学译丛

祝你健康

生活中的一些卫生问题

朱进宁 方玉珍 译

责任编辑 蒋太培

学 出 版 社 出 版

北京朝阳门内大街137号

北 京 印 刷 一 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

\*

1982年6月第 一 版

开本:787×1092 1/32

1982年6月第一次印刷

印张:5 5/8

印数:0001—155,800

字数:127,000

统一书号:13031·1932

本社书号:2617·13-10

定价: 0.62 元

## 目 录

|            |                                         |
|------------|-----------------------------------------|
| 保持健康.....  | R. E. 格劳特 (Ruth E. Grout)(1)            |
| 饮食调节.....  | J. B. 布罗迪 (Jessie B. Brodie)(16)        |
| 睡眠问题.....  | D. A. 莱尔德 (Donald A. Laird)(33)         |
| 情绪.....    | G. E. 施瓦茨 (Gary E. Schwartz)(49)        |
| 寄生物.....   | L. M. 莱文 (Lawrence M. Levin)(68)        |
| 衰老.....    | H. 梅里克 (Helen Merrick)(80)              |
| 器官移植 ..... | J. D. 哈迪 (James D. Hardy)(90)           |
|            | F. 阿利肯 (Fikri Alican)                   |
| 食品贮存.....  | H. W. 冯洛希克 (Harry W. von Loesecke)(105) |
| 供水.....    | W. S. 福斯特 (William S. Foster)(127)      |
| 供暖和通风..... | W. T. 英格拉姆 (William T. Ingram)(148)     |
| 空气污染 ..... | (166)                                   |

# 保持健康

## 怎样注意身体健康

天下找不到两个长得完全一样的人。有些人生来就有一个健壮的身体。这些人在童年时期如果引导得当，以后又会爱护自己的身体，他们就会有一个健康的体格，免于各种严重的祸害与疾病。有些人则无论怎样小心谨慎也达不到一个完美的健康标准。

每个人都应当了解自己身体的强弱所在，懂得在哪些方面需要加以注意，以便有一个尽可能健康的身体。

## 怎样判断一个人的健康状况

**健康检查** 定期进行全面的健康检查，是了解一个人身体状况的一个重要方法。美国儿科科学院和美国公共卫生

## 健 康 的 标 志

---

身体健康有一定的标志：

头发有光泽，干净。

眼睛清澈，明亮，运转自如，视力正常。

耳朵不发炎，无积液，没有疼痛感，听力正常。

皮肤颜色正常，表面光滑，没有损伤。

牙齿清洁，无未补的空洞，排列整齐。

肌肉结实，性能良好。

一般外表：

机灵，体形良好，无神经过敏症状，胖瘦适中。

其他标志：

食欲良好，出力后无过度疲劳感，休息后精神能很快地恢复。

---

协会建议，不满一周岁的儿童，每四到六周应进行一次保健检查，或者一年内至少检查八次。第二年起 码应检查四次。从两周岁起到上学时为止，每年应检查一至两次。进行这样的检查 有助于及早地发现应当引起注意的情况，同时也能给母亲以必要的指导和宽慰，以便她们照看好自己的孩子。学龄儿童在校期间，应进行三到四次全面的体格检查。对他们的视力、听力等情况，还应该检查得更经常些。对各种年龄的儿童，都应注意他们是否有不健康的情况发生。必要时，应当带他们去找医生诊治。

• 对于二十岁到三十五岁之间的男女青年来说，一般每两



在一个牙科医生的诊室里，两个小病人正在学习怎样正确地刷牙，以便每天用这种方法来保护牙齿。这个牙科医生正在用牙刷和石膏牙齿模型为他们作示范

年作一次全面的体格检查也就够了，因为在这个阶段，他们已发育完全，而且也不太容易患老年人常有的各种毛病。过了三十五岁，就需要每年进行一次检查。五十岁以后是癌症、心脏病、肾脏疾病和其他这类疾病最容易发生的时候，所以最好能够一年检查两次。

**牙科检查** 牙科检查对于控制龋齿是十分重要的。从两周岁开始，每年至少都应该请有能力的牙科医生检查一次。千万不要等到牙痛的时候才去找医生。

**量体温与测脉率** 根据一个人的体温与脉率，可以看出这个人的健康状况如何。医生可以用它们来帮助诊断，而一般人则可由此决定是否需要去找医生。

体温是用体温计来测量的。成年人和年龄较大的儿童测量体温，一般都用口腔体温计。对婴儿和幼儿，则用专门插入肛门的体温计。健康人通过口腔测量时，体温计的读数应该是 $37^{\circ}\text{C}$ 左右，不过每次测量的结果往往同这一标准略有出入。对于儿童来说，如果通过肛门所测的结果是 $37.2^{\circ}\text{C}$ ，体温则仍然算是正常的。一般来说，如果一个人的体温达到 $37.7^{\circ}\text{C}$ 以上，他就应该去找医生诊治。不过，在某些情况下，即使体温没有达到那样高，也还是需要去找医生。总之，体温只不过是一个因素而已。

当血液从动脉中流过时，动脉发生有节奏的扩张和收缩，这就是人们所说的脉搏。在动脉靠近体表同时又接近骨骼的部位，例如手腕和太阳穴处，脉搏摸得最清楚。年龄不同，脉率也不同；儿童的脉率比成年人高。妇女的脉率比男人高，妇女的脉率平均为每分钟75—80次左右；男人每分钟70次左右。生气、害怕、兴奋和运动量增大，都会引起脉率升高。当体温升高时，脉率也会加快。假如脉率超过平均次数太多，就应该去找医生察看。

**使用身高体重对照表** 人们常常把一个人的身高与体重同各种年龄人的平均身高体重标准对照表加以比较，以此来衡量这个人一般健康状况如何。据说，如果这个人的身高与体重与表上的所谓“正常”数值相差过大，就说明他的身体某个地方有了毛病。有人还用这类表来判断儿童的生长是否正常。

现在，科学家们都知道，就具体的人来说，即使他的身高体重与这类表格为某一年龄所列的平均数有差异，他的身体仍可能是完全正常的。有些看起来似乎体重不够的人，很可能就属于那种身材较小但非常健康的类型。另一些人看上去好象过胖，但只不过是骨架大而已，他们的身体还是健康的。还有一些人，按照标准身高体重表，他们的体重算是“正常”的，但和他们的身材相比，倒可能真是太轻了，或者有某些症状表明他们的健康状况很糟。

**生长是衡量儿童健康状况的一个标志** 现在，人们把研究儿童的生长记录看作是判断这个儿童发育如何的最可靠的方法。大家都希望儿童的体重和身高，能够按照各自的成长方式以及与他们年龄相称的生长速度有规律地增加。

## **牙齿和口腔的保护**

一个人牙齿完好，口腔清洁，不仅能使他讨人喜爱，而且也有助于他的身体健康。如果牙齿和牙龈不好，就会影响消化。缺齿或者牙齿畸形，不但会引起发音缺陷，而且还可能影响面容。

牙齿不好的最普遍的原因是龋齿，也就是人们所说的虫牙。为什么美国有这么多人患龋齿，科学家们还没有完全弄清楚。他们认为，引起龋齿的主要原因有以下几个方面：一、口腔内细菌的作用——这些细菌在有糖和淀粉存在的条件下

生长繁殖极快；二、缺乏保护；三、营养不良，其中包括缺乏足够的氟化物；四、遗传方面的原因。

目前，还没有什么办法可以从根本上防止龋齿的发生。不过，要减少龋齿并且控制其影响，还是能够做到的。防止龋齿可以采取以下几个措施。

(1) 及早地经常性地保护牙齿 我们在前面讲过，从两岁也就是乳牙刚长齐的时候开始，就应该定期地进行牙科检查。牙科医生将及时把他们所发现的任何空洞填上，以免这些空洞对牙齿造成过多的损坏。如果牙齿发生了蛀蚀而不采取措施加以控制，它就会扩散到整个牙齿，最后就可能毁掉这颗牙齿。

小孩之所以要经常到牙科医生哪儿去，还有另外一个原因，这就是让牙科医生有机会看看这个孩子的牙齿长得是否整齐。如果需要的话，牙科医生会用正牙术（处理牙齿不齐的一种牙医术）来矫正牙齿，从而使每颗牙齿都能在它正常的位置上生长。这种保护是极其重要的。

六岁臼齿，也就是口腔中最早出现的恒齿，特别需要注意，应当尽可能地保护好。如果任何一颗臼齿在拔除后又没有进行填补，那么留下空隙就会使其它恒齿长歪。

(2) 喝含有氟化物的水 现在许多地方的自来水里都加有氟化物。在那些水中缺少足够氟化物的地方，应当设法采用这个措施，这样做，可以使儿童中患龋齿的人数减少百分之六十。由牙科医生把氟化物药剂直接上到牙齿上，也可以获得同样的效果。

(3) 注意饮食 这就是说，要少吃糖果、糕点、甜质饮料和其它碳水化合物食品，在两顿饭之间特别要注意这个问题。如果需要加餐的话，可以用牛奶、水果一类的食品来代替。甜食能促使那些会造成龋齿的细菌生长。搞好饮食，

还应当注意各种食物之间的比例，食用足量的牛奶、蔬菜、水果、肉或鱼以及全谷类食物。这些食物对身体全面的健康都是有益的。

(4) 刷牙 定时刷牙，能在一定程度上防止龋齿的产生。每顿饭后都应当用正确的方法刷一次牙。小孩一出牙，当妈妈的就应该开始给他们刷牙。到了三岁，孩子们就应当学会自己刷牙。牙刷的大小应该以能刷到口腔内各个部分为宜。牙刷上的毛最好要硬一点，刷面要平整。现在市场上卖的牙膏与牙粉中，有的含有氟化物成份，它们都是用来作为抗腐蚀剂的。

不管你平日刷牙时多么仔细，上面总是会积有牙垢和其它沉着物或污斑的。要想去掉这些污斑，唯一令人满意的办法是每年到牙科医生那里去一次到两次，请他们把牙齿清理干净。

## 眼睛的保护

一般来说，眼睛具有保护自己的本领。一有危险，眼睑马上就会合上以遮住眼睛。眼泪、睫毛和眉毛也具有保护作用，并且有助于保持眼睛的清洁。

眼睛应该请有一定水平的医生，如果有可能最好是眼科医生或眼科专家，进行定期的检查。如果发现视力有毛病，就应当立即加以矫正。否则，眼睛就会感到很难受，甚至还会使人头晕并产生其它不舒服的感觉。要特别注意检查一下有没有青光眼，这种病是由眼球内液体压力的增高所引起的。如果听其发展，就会导致失明。好在这种病非常容易查出来。如果发现得及时，常常不需要什么手术就可以治好。

保证适度的照明十分重要。光线应该充足，以便眼睛在看东西时不至于太费劲。光是用英尺烛光来计算的。一英尺烛

光就是某一物体表面在距离标准蜡烛一英尺的地方受到的照明量。一般在室内阅读书籍，三十英尺烛光的亮度最为合适。而做缝纫这样的细活，就需要三十到二百英尺烛光的亮度。对大部分书写工作或一般的阅读来说，装有三个60瓦柔和的白色灯泡和带有漫散光线灯罩的活动灯就足够了。足够的室内照明所需光线的量和墙壁、天花板、陈设物的颜色都有很大关系。周围的东西颜色浅就会反射光线，颜色深则吸收光线。它和人的年龄也有关系；老年人需要的光线比年青人要多。

• 眩光即耀眼的强光会使眼睛很不舒服。使用能够向上和向外反射光线的不透光的照明装置，有助于防止眩光。裸露的电灯泡，以及象擦亮的家具和有光泽的墙纸这些发亮的物体表面都会产生眩光，并引起眼睛不适和眼肌的疲劳。

长时间地做那些费眼神的工作，会使眼睛疲劳。所以，在做细活的时候，最好经常地抬起头来向远处望望，或者伏在桌上休息一下。睡眠以及其它方式的休息和放松，也能帮助减轻或者消除眼睛的疲劳。

广泛地使用电视，已经成了可能引起眼睛疲劳的另一个原因。如果屏幕上的图象清楚，就会减轻这种疲劳。荧光屏与室内光线的亮度差不应太大。在看电视的地方，最好留有光线柔和，间接照明的灯光。看电视时，经常把视线从荧光屏上移向别处看看，会大大地减轻眼睛的疲劳。

许多眼睛的毛病是由受伤引起的。在运动场上，在工厂里以及所有对眼睛有危险的地方，都应采取适当的预防措施来保护眼睛，以免受伤。

眼睛有了毛病，应该马上去找医生治疗。象沙眼、麦粒肿、结膜炎（即覆盖在眼球前部并衬在眼睑内面的那层膜发炎）、眼睛里钻进异物、持续性头痛、红眼睛等异常病症，都

需要进行治疗。如果没有医生的嘱咐，就不要随便使用眼药水和洗眼剂。如果给你配了眼镜，就应该按照医生指示的那样去戴。

## 耳朵的保护

俗话说，“任何小于胳膊肘的东西都不能往耳朵里放”。这句话听起来很荒谬，实际上是有道理的。千万不能用发卡、牙签或其他尖锐的器具去掏耳朵，因为这样做会引起耳道发炎或者损害鼓膜。

- 积在外耳内的耳垢，应当用温水轻轻地冲洗掉。但只有在医生或护士的指导之下才能这样做。

鼓膜以深是中耳。中耳发炎是由咽喉部的发炎通过耳咽管扩散到中耳引起的。患这种病，耳朵会疼痛，听力也要受到影响。耳朵感染后及早进行诊断和治疗是十分重要的。如果不予诊治，听其发展，那么不仅耳朵本身会受到永久性的损坏，而且炎症会蔓延到乳突，并从这里进入脑子。

定期地进行听力测验能够较早地发现听力减退。这种测验应该经常进行，以便在听觉方面的毛病还没有发展成为不治之症之前，就能够一一被检查出来。一种叫做听力计的仪器，在检查听力减退方面特别有用。现在许多地方的学校和医疗中心都有这种仪器。所有经过检查发现听力有所减退的人，都应该到医生那里进行检查和治疗。

## 鼻子的保护

鼻子是空气进入肺的通道。当空气从这里通过时，便变得温暖而湿润起来。同时，由于鼻子里有许多鼻毛，它又起到净化空气的作用。这些保护手段比我们所能提供的任何方法都要有效。

擤鼻子有助于清除鼻涕以及鼻子里的灰尘和各种其他微粒。擤鼻子的时候不要把一个鼻孔堵死。

擅自用药膏、喷雾剂、点滴剂和冲洗器来治鼻子的毛病是不安全的。这些措施也许能够解除一时的痛苦，但不能从根本上解决问题。不仅如此，这样做甚至会影响鼻子正常的保护功能，还会引起慢性炎症。

鼻子是通过狭窄的鼻道与鼻窦相联的。鼻窦是颅骨内的空腔，位于鼻子和眼睛附近。鼻子发炎有可能很快地扩散到鼻窦。这样的急性炎症通常能自行消失，但如果是慢性炎症，则可能使人感到十分难受，并影响人的健康。因此，鼻窦炎应该去找医生诊治。

儿童们常常把硬币、粉笔、钮扣或其他异物塞进鼻孔。父母亲千万不要擅自设法把这些东西弄出来，而应当请医生帮忙。

## 手的保护

无论是从整洁的观点来看，还是(在某种程度上)从健康的观点来看，手和指甲的清洁都是很重要的。应该根据需要尽可能经常地洗手；究竟一天要洗几次，应根据各人的工作而定。用手拿食物之前，以及饭前便后都要洗手，洗手时要用肥皂和热水，要把手搓洗干净。

洗手太勤会去掉手上天然的油脂，而且会使手粗糙，干裂。搽些油有助于使手保持柔滑。

## 指甲的保护

一个人的指甲如何，能够反映出这个人的身体状况。有些疾病能够使指甲的颜色、质地和形状发生变化。指甲质脆、开裂，可能是由食物中缺乏维生素、铁质或其它成份所致，

也可能是因为使用指甲油清洗剂过勤的缘故。神经质的人往往喜欢咬指甲。要改掉这个怪癖，首先必须根除造成这种毛病的病因。

经常地修整手指和指甲有助于防止指甲边缘长出倒刺。应该经常地，最好是在洗手之后，把指甲护膜（指甲根部和两侧的皮肤）向后推压。

## 脚的保护

脚有毛病，常常是疲劳和许多其它毛病的病根。穿着舒服而大小合适的鞋子有助于保持脚的良好状态。身体健康、姿势端正和清洁卫生也很重要。

我们日常所穿的鞋应当合脚。鞋小了会挤脚，大了也同样使人不舒服。一般地说，鞋的顶端应该是圆的，脚趾在里面要能伸直；宽度要适中。后跟不要太高也不能太低。妇女的高跟鞋如果只是在需要穿礼服的场合下穿，本来是无可非议的，但如果天天穿，就会有害于脚。有些鞋，例如软底拖鞋，后跟又太低，不能给予脚以足够的支撑。大多数人的脚都需要强有力的支撑，这就要求鞋底的中后部一定要十分坚硬。

鞋不合适会使足趾甲往肉里长，还会产生鸡眼，胼胝（茧子）等毛病。足趾甲向内长经常发生在大足趾上；趾甲的边缘刺入肉里，常常会引起感染。治疗这种病，可以采取局部手术的方法，将部分趾甲切除。为了防止足趾甲向内长，趾甲应该平着剪。如果长了鸡眼，就应该检查一下，它是由哪种鞋引起的，并赶快停止穿它。鸡眼是不容易治好的，在受到压力的情况下，往往容易重犯。

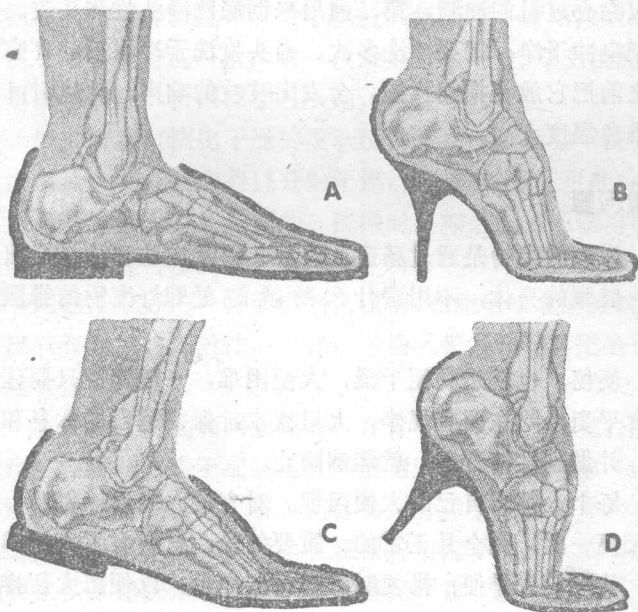
控制体重对于脚的卫生关系极大。太胖的人，往往脚都容易有毛病，因为他们的脚支持不了过重的负担。站立和行

走时一定要保持正确的姿势，同时，脚的清洁也十分重要。每天应该用无刺激的肥皂洗脚。洗完后要把脚擦干。要是脚感到很累，就应该把它们交替地放在热水和凉水里浸泡。

## 头发的保护

在头皮上和头发里能够积聚许多脏东西、死的上皮细胞和头皮所分泌的油脂。梳洗头发可以把它们去掉。

头发一天应该梳两次。这不仅有助于去掉头发里的脏东



这四幅图是根据X光照片绘制下来的，它们告诉我们，为什么在穿高跟鞋时要十分小心。图A和图C是穿着低跟鞋的男人的脚。图B和图D是穿着时髦高跟鞋的女人的脚。图A和图B中的脚处于休息状态。在图C和图D中，脚处于行走状态。图A和图C中的脚没有受到异常的拉力，而在图B中，即使是在休息状态，脚的位置也还是不自然的。在图D中，当脚跟抬起时，脚趾球显然受到了很大的拉力。

西，而且也起着刺激头皮的作用。要达到这个目的，最好用硬的发刷。

洗头的次数要根据头皮的情况及其接触灰尘与脏物的程度而定。油脂较多的头发每星期至少应该洗一次；干燥的头发每两星期洗一次也就够了。

要用大量的肥皂(或洗发剂)和温水洗头。所用的肥皂可以是溶剂，也可以是乳剂或粉剂。用肥皂块直接往头发上擦，以后就很难漂清。一般洗头时最好擦两遍肥皂，第一遍可以除去过量的油脂，第二遍用来彻底洗净头发和头皮。要把肥皂冲干净，需要冲洗多次。当头发洗干净以后，在它未干之前把它放在指间揉搓，会发出吱吱的响声。吹风时，应当避免温度太高。

## 排泄问题

体内的废物是通过肠道、肾脏、以及皮肤和肺排泄出去的。健康的身体，不用费什么劲就能处理好废物的排泄过程。

便秘，也就是粪便干燥，大便困难，一般地说只要注意饮食平衡，吃东西有规律，大量饮水，保证适当的休息和运动，并做到性情开朗，就能够防止。

每个人都有自己大便的习惯。对有些人来说，每两、三天大便一次，完全是正常的。重要的是，只要有了大便的感觉，就应该去排便；排便时，时间要充足，以便把大便排干净。

轻泻药和泻药也许能够暂时地解除痛苦，但往往是弊多利少。肚子疼痛的人千万不要用这类药。因为这种疼痛可能是阑尾炎的最初症状；而泻药则可能刺激阑尾，甚至会使阑尾破裂。有助于排泄的特种药物，只能按照医生的嘱咐服用。

## 皮肤的保护

采用一份简单而各种营养成分又配备得当的食谱，有助于使皮肤保持光滑，没有斑点，颜色好，以及功能正常。

皮肤的清洁是保证皮肤健康和肤色良好的基础。一般地说，人每天都应该用碱性较弱的肥皂和温水洗一次澡。这样能够去掉体内经过皮肤排出来的废物；同时洗掉一天下来积在皮肤上的多余的油脂和脏东西。

脸和手应该比身体其它部分洗得更勤一些。关于洗手，我们在前面已经谈过了。关于洗脸，每天至少要用热水和毛巾擦上肥皂好好洗一次，这一次最好是在晚上。早上洗脸时，先用温水擦洗，再用凉水过一遍，也就可以了。

油性皮肤应该比干燥的皮肤洗得更勤些。但如果洗得次数太多，皮肤就会变得过分的干燥，粗糙，甚至还可能发炎。当天气寒冷的时候更是如此。洗澡时，如果没有把肥皂冲洗干净，也同样会使皮肤受到刺激。

肥皂是最好的一种清洁剂。以前，在肥皂中含有游离碱，对皮肤有很大的刺激性。现在，市场上销售的美容肥皂已不含这种游离碱了。

有一种皮肤毛病叫做痤疮，在青年人中比较常见。所以会产生痤疮，是由于皮肤毛孔和皮脂腺的出口被堵塞了，因而形成了粉刺和黑头。现在据认为，身体中的腺性分泌在痤疮的发展中起着重要作用。在轻微的情况下，用大量的肥皂和温水认真擦洗是有益的。如果情况严重，就需要请医生进行治疗了。

## 化妆品的使用

人们每年在化妆品上都要花费掉无数的钱。而在这些化妆品中，尽管有不少的确是有益的，但任何东西都不能代替