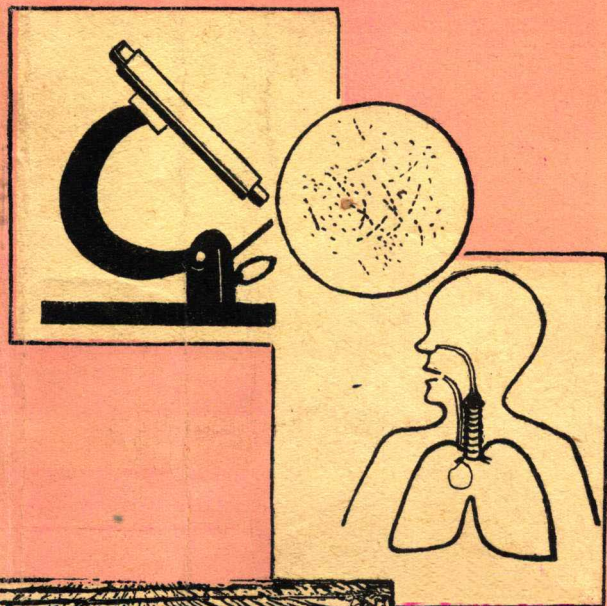


012781

卫生保健知识



茂名市图书馆翻印

毛主席语录

卫生保健知识

一切为了人民健康。

我们必须告诉群众，自己起来同自己的文盲、迷信和不卫生的习惯作斗争。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

茂名市革委会科教办公室科技科
茂名市卫生宣传教育馆 汇编

毛主席语录

一切为了人民健康。

我们必须告诉群众，自己起来同自己的文盲、迷信和不卫生的习惯作斗争。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

前 言

遵照伟大领袖毛主席关于“预防为主”、“一切为了人民健康”的教导，积极开展卫生宣传工作，普及卫生知识，预防疾病。为此，我们把自己的认识和体会；把先进单位的经验和参考书籍中的有关资料，加以整理汇编成《卫生保健知识》一书，供内部参考，对汇编中之缺点错误，谨请指正。

茂名市科教办科技科

茂名市卫生教育馆

目 录

第一部份 健康小知识

打喷嚏是亲友想念吗?	(1)
擤鼻涕的学问	(2)
挖耳屎的害处	(3)
洗澡的学问	(3)
有些人为什么口臭?	(4)
狐臭是怎么回事?	(5)
人会做梦的道理	(6)
为什么喝生姜汤能发汗去寒?	(7)
为什么眼前有黑影飞舞?	(8)
为什么贴膏药能治病?	(9)
为什么脸上生疔子不能挤?	(10)
为什么蹲久了站起来会头昏?	(11)
鱼肚里怎么会有虫呢?	(11)
用X光体检,对人体有害吗?	(12)
发现中风病人怎样救治?	(14)
关心孩子的眼睛	(14)
近视眼戴眼镜好不好	(17)
甲状腺机能亢进浅释	(19)
浅说发烧的原因及处理	(19)

第二部份 饮食与卫生

劝您戒烟.....	(22)
节日话烟酒.....	(23)
喝茶对健康的好处.....	(25)
那些人可以吃补药?	(27)
高血压病人适宜哪些食物?	(29)
(1) 心脏病病人要注意饮食.....	(30)
(2) 食品加色素的害处.....	(31)
(3) 大蒜的药用价值和注意事项.....	(32)
(4) 多吃海带有好处.....	(34)
(5) 不能滥用止痛片.....	(34)
(6) 抗菌素不是“万灵丹”	(36)
(7) 推广使用磺胺药.....	(38)
(8) 醋的用途.....	(38)
(9) 酱的用途.....	(39)
(10) 橄榄的用途.....	(40)
(11) 蜂蜜的用途.....	(41)
(12) 大枣(黑枣)的用途.....	(42)
(13) 葡萄糖的用途.....	(43)
(14) 陈小粉的用途.....	(44)
(15) 阿斯匹林新用途.....	(45)
(16) 注意阿斯匹林的过敏症与副作用.....	(46)

第三部份 常见病民间饮食疗法

(17) 伤风感冒.....	(48)
----------------	------

痢疾	(49)
虐疾	(49)
疟腮	(50)
黄疸	(50)
风湿	(51)
肺癆	(51)
咳嗽	(52)
胃痛	(53)
泄泻	(54)
腹痛	(54)
水肿	(55)
哮喘	(55)
癫痫	(56)
腰痛	(56)
崩漏	(57)
白带	(57)
回乳	(57)

第四部份 疾病与健康

积极防治慢性气管炎	(58)
治疗慢性气管炎方剂简介	(60)
如何防治蛔虫病?	(62)
如何防治钩虫病?	(63)
如何防治蛲虫病?	(65)
从尿色尿量看病情	(66)
高血压与中风	(67)

谈谈冠心病	(73)
关节炎与心脏病	(77)
心肌梗塞的可防性	(80)
肚子怎么会痛呢?	(83)
怎样治疗哮喘病?	(84)
怎样治疗“落枕”?	(85)
怎样治疗风疙瘩?	(86)
汗斑的治疗	(87)
怎样防治耳底子?	(87)
怎样防治耳疖子?	(88)
怎样防治足癣?	(89)

第五部份 肿瘤、癌的知识

肿瘤的知识	(91)
我国对癌症防治研究的成就	(93)
谈谈癌症	(94)
谈谈食物中的霉菌	(100)
食物与癌	(103)

第六部份 防治肝炎的知识

中草药防治肝病经验简介	(104)
黄疸是怎样产生的?	(115)
肝大就是肝炎?	(116)
谈谈肝炎病人的饮食	(117)
肝	(119)
胆	(120)

肝炎病毒·····	(120)
怎么知道得了病毒性肝炎·····	(121)
得了肝炎病要注意些什么? ·····	(122)
农村中肝炎传播的原因·····	(122)
托儿所怎样预防肝炎·····	(123)
做好病毒性肝炎病人的家庭隔离·····	(124)
医院要预防血清性肝炎的交叉感染·····	(125)
肝炎病人要做到节制生育·····	(126)
营养与肝炎·····	(126)
苍蝇与肝炎·····	(127)
柳枝预防肝炎效果好·····	(128)
预防肝炎大锅汤处方·····	(129)
试用花斑竹合剂治疗肝炎·····	(129)
碗筷卫生与肝炎·····	(130)

第一部份 健康小知识

打喷嚏是亲友想念吗？

人们对打喷嚏有一种传说，说打喷嚏是亲友想念所致，甚至有的认为是他的那一个在外的亲属可能发生了不吉利的事？这样说法是不科学的，是迷信的流传。

那么为什么会打喷嚏呢？喷嚏是一种保护性神经反射，当化学气体或尘粒等吸进鼻子里，鼻粘膜受到刺激，神经马上把这个消息报告给大脑，大脑就下道命令让肺深吸一口气，然后胸部猛烈收缩把气压出去，这股气的力量又大又猛，象一阵大风一样，从鼻子和嘴里喷出去，把呛鼻子的气味或其他刺激东西一齐赶出去，喷得远远的，使人得到保护。当气从气管猛冲出来，鼻腔和口腔受到冲击发出声音，就是喷嚏。但是，有些人的打喷嚏另有一种原因，就是鼻子受到病毒或细菌的袭击，鼻腔粘膜就会红肿发炎，分泌大量粘液，使鼻腔不舒服或有灼热刺激，这种刺激也会使人不断的打喷嚏，这时就要引起注意，如果不断打喷嚏，并有流鼻涕、鼻塞、畏寒发热、头痛、全身无力等症状时，有可能得了感冒或是其它呼吸道疾病。通过打喷嚏，还能把病毒和病菌传播出去。据科学工作者研究，一个喷嚏平均可喷出约二百万个小小的飞沫（唾沫星子），这些飞沫刚喷出时的速度

很快，每秒可达五、六丈，在空气中能飘荡数小时之久。由此可见，打喷嚏并非是亲友想念和不吉利的征兆，而是开始有病的信号和传播病毒和病菌的媒介。所以当我们打喷嚏时，要养成用手帕掩住口鼻的卫生习惯，免得把病毒或病菌随着飞沫飞溅出来，散布在空气中；更不能对着人打喷嚏，把疾病传播给别人。

擤鼻涕的学问

伤风感冒的人经常要擤鼻涕，有的人捏着鼻子使劲地擤，往往引起中耳炎或咽炎。因为鼻和耳之间有一条管道相通，叫耳咽管。感冒后鼻腔里因发炎而产生许多分泌物，其中有不少病菌，如果我们捏着鼻子用力擤，由于压力的关系，就会把这些脏东西带着病菌挤到耳咽管和鼻窦里去，引起中耳炎、耳咽管炎和鼻窦炎等。

也有人闲下无事，喜欢用手指挖鼻孔，这是一个坏习惯。因指甲容易损伤鼻粘膜，造成鼻孔充血、出血、鼻粘膜干燥、甚至感染等。鼻腔内的脏东西，除了打喷嚏可以排除外，还可以用擤鼻的方法。擤鼻时，最好按住一个鼻孔，轻轻地使劲，以擤出为限。勿用力过大，以免造成鼻粘膜破裂。

目前据门诊统计，患上鼻窦炎、中耳炎和鼻窦炎的病人不少，患了这些病的人，整天鼻子不通气，常常有鼻涕，加上感冒了就更严重，这就是不注意擤鼻涕引起的病因之一。

挖耳屎的害处

挖耳屎的害处很多，但仍然有些人常常用火柴棍、发卡或挖耳勺等挖耳屎，这是一种很不好的习惯。因为它很容易把耳道弄伤，引起中耳炎或生耳疖子。若不小心，把耳膜冲破，成了聋子；若带进细菌，引起乳头状瘤、流血、流脓，后果严重。

耳屎，是一种保护性的物质，其味甚苦且带油腻，如果小虫爬进耳朵，尝到苦味，便会自动退出。灰尘落进耳朵，会被油腻粘住，所以不挖耳屎是有好处的。耳屎积多了，随着运动、侧身睡觉、打喷嚏等会自动掉出来，不要顾虑耳屎会堵塞耳道听不见声音，即使有某种原因堵塞耳道，可用手掌压住耳朵，然后一压一松，耳内的异物就会掉出来，如果耳朵痒得难受可用火柴棒蘸点百分之四的硼酸水或蘸点白酒，轻轻涂擦耳道。既可止痒又可消毒。

洗澡的学问

在炎热的夏天，洗澡几乎是每个人不可缺少的。据专家的实验，经过五分钟的洗澡，大概有一半细菌被洗掉，如果洗澡十分钟，就可以洗掉三分之二的细菌。说到这里，恐怕

有人要问，假如洗澡超过十分钟或更多的时间，这不是可以洗掉皮肤上所有的细菌吗？不！这是不可能的。因为有些细菌本来就躲在“防空洞”——皮肤的毛孔和汗孔里。不过这些皮肤的“老住客”大都是对人体无害的细菌，至于那些有害的细菌则大都被洗掉了。

洗澡对皮肤有清洁、按抚和强健的作用，但不是洗澡次数越多越好，也不是洗澡时间越长越好。因为洗澡难免使用点肥皂，而肥皂是一种碱性物质，它在为皮肤清洁消毒的同时，又把皮肤的酸性变为碱性，而皮肤的酸性是有一定的抑菌作用的，很多病菌碰到酸性便不能生长，是有科学根据的。

有些人为什么口臭？

发生口臭的主要原因有以下几点：

1、生活习惯不良：口腔不清洁，饭后不漱口，早晚不刷牙，特别是晚上不刷，牙缝里的食物残渣，经过一夜的腐烂变质，口腔就会发臭。

2、疾病：如烂牙肉、“虫牙”等，牙龈经常处于充血肿胀甚至溃烂、流脓的状态，加上细菌的腐败作用，因而产生一种脓臭气味。也有的是因为“虫牙”洞里贮存很多食物残渣，饭后又不漱口，也会腐烂发臭。也有些口臭是因为鼻、咽、气管、肺、胃肠有病，即使常常刷牙也还有口臭，就应当到医院去检查，把病治好，口就不臭了。

3、有的人喜欢生吃蒜头，也有口臭，只要喝杯浓茶就不臭了。

狐臭是怎么回事？

狐臭和出汗有关系，在医学上称为局限性臭汗症。汗是从汗腺（汗毛眼）里分泌出来的，汗腺有大小两种；小汗腺分布在全身，以手掌、足底、头额最多，它分泌普通的汗液，这种汗百分之九十是水，剩下百分之一是盐、尿素、乳酸、脂酸等固体物质；由于这种汗稀得象水一样，容易腐败的物质不多，积多了臭味也不大。还有一种大汗腺，分泌出来的东西是半液体状，粘稠得象牛奶一样，里面含有较多的蛋白质和一种挥发性脂酸，这些物质受到皮肤上的生腐杆菌的作用而腐败，于是就发出一种难闻的气味，尤其是夏天，这种气味就更加难闻，我们叫它狐臭。因为这种大汗腺多分布在腋窝下，所以有的人就有狐臭，其它部位如乳房、会阴、肚脐也有少量的大汗腺。这种汗腺到青春期开始活动，至老年时退化，因此狐臭多发生青壮年，尤其是妇女的月经期、妊娠期更厉害。到了老年，由于大汗腺逐渐萎缩，狐臭也就渐渐减轻，终于自愈。有浓烈狐臭的老年人是很少见的。由此可见，狐臭并不是什么严重疾病。有了狐臭的人，假如不太严重，只要经常用香皂、热水洗洗，搽些爽身粉，或用千分之一（大约是粉红色）的灰猛氧水每天洗一次，能减轻臭味；也可涂狐臭药水；（樟脑一克、薄荷脑一克，鞣酸十克，甘油四克，百分之七十酒精加至一百毫升）。还可使用西药“乌洛托品”外搽腋窝，有收敛止汗作用，同时要戒烟、酒，少吃刺

激性食物，因为这些食品能促进汗腺分泌旺盛，加重狐臭。如果药物治疗无效，也可以作手术治疗；或者在医生指导下采用下述方法，效果也好：

将硝酸银配成百分之十或百分之十五的溶液。治疗时先用肥皂水擦洗腋窝，剃去腋毛，再用盐水涂于腋窝周围的健康皮肤上，以免硝酸银腐蚀健康皮肤。然后将硝酸银药水涂在剃去腋毛的皮肤上，涂三、四遍，到皮肤变成灰白色为止，待干燥后，方可穿上衣服活动。每隔三天涂一次，涂五至八次为一个疗程。经过一、二个疗程，汗量和臭气就会减低，四、五个疗程一般可以根治。

人会做梦的道理

俗话说，“梦是心事”，一点不假，半句话道出了做梦的科学道理。人的一切活动都靠大脑支配。白天，绝大多数的大脑细胞都处于兴奋状态，各司专责，一个人才能有条不紊地进行各种工作，进行各种活动。到了睡觉的时候，绝大部分的脑细胞都处于抑制状态——休息了。但还有小部分脑细胞在那里忙碌不休，干着它们所管的工作。因此，使人在睡眠中仍有思想活动，所想到的东西千奇百怪，支离破碎，甚至是荒唐可笑的，这就是我们所说的做梦。

一个人睡眠到将要清醒的时候，也就是抑制作用将要消失的时候，这个时候大脑细胞慢慢开始活动，把以往耳闻目

睹的事情或个人的体验、幻想等所遗留下来的痕迹，又会重新反映出来；例如，手放到胸口上，妨碍了呼吸，会使心跳加快，这时可能会梦到身子被东西压住，想喊又喊不出来，结果就惊醒了。

为什么有些人做梦？有些人不做梦呢？医学家曾在睡眠的健康人身上用电波作过检查，发现正常的人每晚都要做梦。那末什么时候开始做梦呢？一个人刚入睡一个半小时左右，叫做熟睡期，就是睡得很熟，这时大脑细胞确实是老实地休息了。过了熟睡期后，部分大脑细胞群就要开始活动起来了，大约每隔几十分钟做一次梦，每次做梦的时间约十至三十分钟，总计起来，睡觉八小时，就有一个半小时在做梦。由此可知，一般人的睡眠规律是开始睡得深沉，越睡越浅，快到醒来的时候，大脑细胞清醒的便越来越多。因此，这时做的梦大都能记住。有些人所谓不做梦，只不过是 由于他们睡得比较熟一些，清醒着的大脑细胞比较少，因此，即使是做了梦也记不住。

那么为什么有些人一入睡就做梦呢？这种现象，主要是白天大脑细胞太兴奋了，到了睡眠的时候，还不能安静下来，就要不断地做梦，比如看完一场激动人心的电影就睡觉，就可能会久久睡不熟而做梦。

为什么喝生姜汤能发汗去寒？

碰上了受寒、发烧的时候，一些人喜欢喝碗生姜汤，捂着被子睡一觉。的确，这方法很灵验，喝碗生姜汤，捂着被

子睡一觉，出过一身汗之后，要不了多久就好了。这是什么道理呢？

生姜里有一种叫辣素的东西，对心脏和血管都有刺激作用。姜辣素会使心脏加快跳动，会使血管放松变粗，还会使汗毛孔豁开。这样，流到皮肤去的血多，从汗毛孔渗出来的汗也多。汗流得多，就会把身上多余的热带走，烧就会慢慢地退了。同时，流汗还会把病菌的毒素带走一些。所以人受了寒，只要喝点生姜汤，既退烧又能排除病菌的毒素，浑身疼痛也会好一些。生姜和中医常用的桑叶、菊花，西医用的止痛退热药片一样，有发汗、退烧的作用。

为什么眼前有黑影飞舞？

眼前有黑影飞舞的现象，医学上称为飞蚊症。黑影的形状五花八门，有的是点状的，有的象一个圆圈，有的象一根线条，有的象一串珠子，随着眼珠的转动而上下飘动。在光线明亮的地方，影子显得很清楚；在光线暗弱的地方，影子显得模糊些。用手去抓，无论如何也抓不到它。

黑影是从哪里来的呢？原来我们眼球里面有个玻璃体，玻璃体是胶水样的物质，无色透明。如果玻璃体发生了一些混浊的杂质，变得不那么透明了，光线透过时，就会产生黑影。正如在一只玻璃杯里盛一杯清水，放上一些不透明的能够飘浮的杂质，用手电筒透过玻璃杯照射在白色墙壁上，就