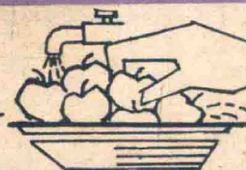


卫生 健康 长寿

知识选编



吉林省爱卫会办公室 吉林省医学会科学普及委员会
吉林省卫生防疫站 吉林省卫生宣传教育所

目 录

绿化与健康.....	1
空气治病.....	2
消灭致病虫害.....	3
喷嚏、咳嗽与咯痰.....	5
人为什么要呼吸?.....	6
血液的功能.....	7
浅释消化和呼吸.....	9
神经的妙用.....	10
谈人体激素.....	11
人体所需的六大营养素.....	12
食物含营养素之最.....	14
“蔬中之王”——菠菜.....	15
白菜不如白菜.....	16
“顺气丸”——萝卜.....	17
碘库——海带.....	17
味美佳果 营养菜蔬.....	
——西红柿.....	18
发汗去寒的佳品——生姜.....	18
最便利的杀菌剂——大蒜.....	19

浑身是宝的黄瓜	20
〔食品10不吃〕	21
发霉的花生不能吃	21
病死的畜禽肉不能吃	21
腐败变质的食物不能吃	22
生芽的土豆不能吃	22
生鸡蛋不吃	23
烧焦的鱼和肉不能吃	23
痘猪肉不能吃	23
酵米面不能吃	24
河豚鱼不能吃	25
发霉甘蔗不能吃	25
〔食品10不要〕	26
不要用废旧报纸包食品	26
不要滥用食用色素	26
不要喝生水	27
不要暴饮暴食	27
不要用有毒塑料袋存放食品	28
不要吃烟熏食品	29
不要吃过烫的饮食	29
不要偏食	30
不要空腹喝豆浆	30
不要空腹吃柿子	31
喝啤酒的知识	31
警惕食物中毒	32
谈谈女性青春期卫生	34

既要读好书又要预防近视·····	37
预防沙眼·····	39
中、小学为什么要坚持两操? ·····	40
世界十大致命疾病·····	42
眩晕之谜·····	42
胃下垂是怎么回事? ·····	43
浅谈肝区痛·····	44
结肠过敏·····	45
肝炎病人多吃糖好吗? ·····	46
肾炎病人能吃盐吗? ·····	47
兰尾为什么容易发炎? ·····	48
“中邪”的真相·····	49
病毒性心肌炎的危害·····	50
肠结核·····	51
怎样预防肺结核? ·····	52
谈烂嘴丫子·····	53
不要为少白头发愁·····	53
〔医疗十辩〕·····	55
感冒与流感·····	55
白血病与败血症·····	56
肾炎与肾盂肾炎·····	57
脑炎与脑膜炎·····	57
神经病与精神病·····	58
咯血与呕血·····	59
贫血与低血压·····	60
高烧与低烧·····	62

风湿与类风湿	63
甲型肝炎与乙型肝炎	64
“腰穿”是怎么回事？	66
做钡餐透视要注意什么？	67
什么叫转氨酶？	67
什么叫胆固醇？	68
什么叫乙型肝炎表面抗原？	69
抗“O”是怎么回事？	70
浅谈常规化验	70
磁疗	72
心电图与脑电图	73
不可滥用胎盘球蛋白	74
用抗菌素的知识	75
传染病的传播途径	77
带菌者与带虫者	78
死亡率最高的疾病	79
被狗咬伤了怎么办？	80
预防麻疹	80
什么是流行性出血热？	82
预防布氏杆菌病	83
预防白喉	84
伤寒病是怎么得的？	85
预防“乙脑”	86
呼吸道传染病有哪些？	87
肠道传染病有哪些？	88

预防小儿麻痹·····	89
浅谈克山病·····	91
地方性大骨节病·····	92
碘与甲状腺肿病·····	92
氟中毒的危害及预防办法·····	93
人缘虫病是怎么得的?·····	94
预防钩虫病·····	95
什么是肺吸虫病?·····	96
肝吸虫病的预防·····	97
蛔虫病·····	98
什么是优生学·····	100
遗传咨询是怎么回事?·····	101
产前诊断·····	102
孕初保健·····	103
孕妇的营养·····	105
什么时间怀孕最好?·····	106
配偶的选择·····	107
婚前检查好处大·····	110
过期妊娠的危害·····	110
新生儿的几种特殊状态·····	111
母乳喂养好处多·····	112
新生儿黄疸浅谈·····	113
吃钙片可以治佝偻病吗?·····	113
小儿砂土性皮炎·····	114
铁与小儿贫血·····	115

谈小儿吃糖·····	115
不要给小孩玩钱·····	116
为什么不能滥服四环素?·····	116
孩子多做室外活动好·····	117
怎样使母乳充足?·····	118
新生儿白口疮·····	118
晚婚不会难产·····	119
过时之论——从“人生七十古来稀”谈起·····	120
什么是老年学?·····	121
人为什么会衰老?·····	122
谈妇女的更年期·····	122
老年人的衣食住行·····	123
老年高血压病·····	124
心绞痛与保健盒·····	125
动脉硬化·····	126
心绞痛与心肌梗塞·····	127
脑血栓与脑溢血·····	128
前列腺增生症·····	129
长寿路上的障碍·····	130

绿化与健康

绿色，本身就是清新而富有生气的。而绿色的植物，更是人类改造环境、增进健康的一种有力武器。

首先，绿色植物可以说是回收有害气体和制造氧气的天然加工厂。二氧化碳，是人体所不需要的一种气体，而氧气却是维持生命所不可缺少的养料。各种植物的叶绿素利用太阳光进行光合作用，每天都能吸收大量的二氧化碳，并生产出人类所需的大部分氧气。可以说，如果没有绿色植物，也就不会有人类存在。工厂、矿山在生产过程中排放出的各种气体如二氧化硫、氟、氯、氨、汞等，都是对人体有害的，而各种植物对这些有害气体，都有一定的吸收能力。如白杨、榆树、柳松、油松、夹竹桃、丁香及西红柿等等，都有较强的吸硫能力；美人蕉、向日葵、蓖麻、梧桐及菜豆、菠菜等，都有较强的吸氟能力；而扁豆、刺槐、月季、柑桔、女贞等，又都有吸收氟化氢的能力。

其次，绿色植物还有过滤粉尘和减少空气中细菌的作用。

因为植物叶子的表面能滞留或吸附空气中的大量粉尘，而草地吸附粉尘的作用就更大些，一片森林，一铺草坪，无疑就是一架天然的吸尘器。空气中的灰尘减少了，悬浮的细菌当然也就要减少。另一方面，许多植物本身如白皮松、桦树、枫树、丁香、大葱、洋葱等，都能分泌某种杀菌素；一亩松柏林一昼夜就能分泌出2公斤可杀死肺结核、白喉、痢疾等病菌的杀菌素。其它如桉树、梧桐、马尾松等树木，也都有很强的杀菌能力。因此，近年来，国外出现了好多用“森林疗法”治病的

“森林医院”。

再有，绿色植物还具有减轻噪音、调节气温、净化水源、美化环境等种种作用。据一些资料表明，绿化的街道比不绿化街道，要减少噪音8—10分贝；而绿化区比不绿化区温度要低1.5—3℃，湿度能增加12.8%；含有大肠杆菌的污水，若从三十到四十米的松林流过，细菌数量可减少到原有的十八分之一。

绿色植物对人的生活和人体健康所起的有益作用，是不一而足的。为了我们城市的美化，为了人们的身心健康，搞好绿化建设，是有着重要意义的。

空气“治病”

您还记得日本电影“风雪黄昏”中，女主人公得了肺结核后，到绿树成荫空气新鲜的疗养院去疗养的情景吧？在那时，没有有效的抗结核药，治疗肺结核主要是采用呼吸新鲜空气的办法，这就是用“空气治病”。但是，当时的空气疗法还是落后的，“风雪黄昏”的女主人公也未能幸免一死。

今天，科学技术有了飞速的发展，人们对空气治病的认识更深刻了，措施更先进了，效果也更可靠了。

下面我们就简单谈谈空气能治病的原理。

当人们长时间在室内工作或学习时，就会觉得头晕、疲劳、胸闷，而在雨后会感到空气新鲜，在海滨、山村处会觉得空气清新，心旷神怡。这些都与空气中“负离子”浓度有一定关系。原来空气总是在不断的电离，形成正、负一对离子，负离子可以调节人的中枢神经系统的兴奋性，促进血液循环和新陈代谢。

但负离子的寿命很短，只有十几秒钟到几分钟。负离子少了，会破坏人体的生理平衡，使体内氧含量降低，从而使人胸闷、疲劳、头晕、恶心、心神不定，长期在缺少“负离子”的空气中生活，会使人智力减退，健康受影响。

电闪雷鸣，海浪拍击，瀑布都能形成大量的空气“负离子”，所以不同的环境中空气“负离子”的含量也不同。一般在山村、瀑布、海滨处，空气中“负离子”含量为5,000个/厘米³，农村为1,000个/厘米³，人口拥挤的大城市中仅含几十个负离子/厘米³。

目前，已经能人为地制造出空气“负离子”。我国已研制了多种空气“负离子”发生器，这种装置可以使烟雾弥漫的环境中的灰尘浓度下降，空气净化，现在已用于治疗疾病。如治疗支气管炎、哮喘、肺气肿、矽肺、百日咳、心绞痛、高血压、失眠等疾病，均有显著疗效。特别是治疗高血压，经有人试验，效果甚佳。

消灭致病虫害

苍蝇、蚊子、虱子、臭虫、老鼠、蟑螂等是人人皆知的害虫，它们最大的害处是污染环境，使人得病。

就拿苍蝇来说吧，直观上苍蝇虽不象蚊子那样叮人咬人，不象老鼠那样偷粮油、嗑家具，但也够让人烦了。如果把专家们研究的结果公布出来，会使人大吃一惊：一只小苍蝇的身体表面，竟能沾有一千多万个细菌，有的甚至可带菌达五亿多个。带菌的种类也颇多，致病菌就有大肠杆菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、伤寒杆菌等。

苍蝇是边吃、边吐、边拉，每小时排便二十余次，唾液和粪便里，有成千上万的细菌，如误食被苍蝇污染的食物，是极易得病的。

苍蝇以外的其它害虫也是多种疾病的传染媒介。如蚊子能传播乙型脑炎；虱子能传播斑疹伤寒；老鼠能传播鼠疫；流行性出血热；就连蟑螂也能传播痢疾、肠炎、肺结核、伤寒、肝炎等多种疾病。

消灭这些害虫的方法，在长期的实践中，已总结出很多化学、物理和生物的有效方法，如用药物灭鼠、灭蚊、灭蝇、灭蟑；用物理方法捕捉、杀灭；猫、蛇、猫头鹰、黄鼠狼是鼠的大敌，青蛙是蚊的大敌，它们每年都能吃掉大量鼠、蚊，还有人工生物法灭蝇，效果也很好。另外搞好环境和个人卫生也是消灭致病虫害的有力措施，如勤洗澡勤换衣服、晒被褥可以消灭虱子，疏通沟渠，铲除杂草可以消灭蚊子孳生地，管好粪便可以减少苍蝇繁殖场所。只要我们认真采用已有的消灭害虫办法，并不断创造新的办法，就一定能杀灭致病虫害。

喷嚏、咳嗽与咯痰

打喷嚏、咳嗽、咯痰，在很多人看来，正如打嗝放屁一样，是人之常“理”。正因是常“理”，所以往往不加注意，乘车走路、用餐、看戏，随便直喷畅嚏，痰迹满地，污染环境空气。这种行为，其一、不文明；其二、有碍观瞻；其三、传染疾病。

就传病来说，每打一个喷嚏，约可喷出二百万个小飞沫。隐藏和寄居在鼻腔，咽喉的各种细菌和病毒，就会随之喷出，散播各种疾病。一个开放性结核病人，一口痰内就有上亿个结核杆菌，这些细菌和病毒飘散在空气中，其危害是可想而见的了。

因此，打喷嚏、咳嗽、咯痰，绝不是个人的习惯和方式问题，而是一个人乃至全社会的文明礼貌、卫生知识水平的反映。

应提倡的文明习惯是：打喷嚏、咳嗽要背过旁人或用手绢遮挡一下；有痰要吐在手帕、废纸、痰盂里，并做到及时处理。

人为什么要呼吸

“新陈代谢是宇宙间普遍的永远不可抵抗的规律”。人做为宇宙间的生物，从婴儿呱呱坠地开始，至心脏停止跳动，都得遵照这一自然规律，进行氧气与二氧化碳的气体交换。这种机体与环境之间的气体交换就称为呼吸。

为什么需要进行氧与二氧化碳的气体交换呢？因为人的各种营养物质分解和供应能量的过程，主要是各种营养物质被完全氧化的过程，而且必须从环境中吸入所需要的氧并向环境中排出所产生的二氧化碳。如果这种气体交换一旦停止，新陈代谢就不能进行，生命也得终止。

气体交换是怎样进行的呢？呼吸的全过程包括以下三个互相联系着的环节。

一、外呼吸：是指外界环境与血液之间进行的气体交换。是靠人的鼻、咽、喉、气管、支气管、细支气管和肺泡来完成。这些器官一处发生故障，都会影响正常的气体交换。

三、气体在血液里的运输：气体在血液里运送，主要靠血液里的红血球来完成。远心的红血球携带氧气，向心的红血球携带二氧化碳。

三、内呼吸：指血液或组织液与组织细胞之间的气体交换。这是靠末梢微细动、静脉血管中的红血球来完成的，医学上称作微循环。

正常的呼吸运动是靠呼吸中枢进行调解的。人在劳动或运动时，肺换气量可以增大几倍到几十倍，以适应机体增强了的

代谢的需要。这种调解受大脑呼吸中枢支配，当需要时就会自觉加快或减慢，但也受大脑皮质有限度的调解（为深呼吸、屏气等）。

呼吸器官还有一种防御性的呼吸反射。这是呼吸道的鼻腔、喉、气管和支气管等处的粘膜受到刺激时，引起的保护机体的呼吸反射，主要是咳嗽反射和喷嚏反射。

如上所说，呼吸对人的生命存在如此重要，因而，保护呼吸道畅通，美化环境，保证吸入新鲜空气就是非常重要的了。

血液的功能

人体血液包括血细胞和血浆两个部份。血细胞包括红细胞、白细胞、血小板；血浆是血液的液体部分，它含有大量的水份和多种化学物质。

血液的机能，主要可概括四个方面：一、运输机能。它能携带机体所需要的氧、蛋白质、糖类、脂肪酸、甘油、维生素、水和电解质等，把它们运送到身体各部份的细胞里；细胞的代谢产物如二氧化碳、尿素、尿酸、肌酐等亦由血液运送到肺、肾、皮肤和肠管而排出体外。在运送过程中，血浆的水份、红细胞和血浆蛋白都是运载工具。二、保持酸碱度相对恒定。血液的血浆中含有大量酸、碱缓冲剂，具有抗酸和抗碱的作用，当酸性或碱性物质进入血液时，使血液的酸碱度不致于有大幅度的波动。三、调解体温的机能。血液通过它的缓冲、运输作用，能使体内产生的热量吸收和运送到体表散发。四、防御和保护机能。因为血液中含有大量的白细胞和多种免疫物质，对外来的微生物，具有对抗和消灭能力。血液中尚有许多凝血物质，

当机体因损伤而出血时，它们就起着止血作用。这就是血液对机体具有防御和保护作用。

血液完成它对人体的机能，主要是依靠动力器官——心脏的搏动来实现的，医学上称作血液循环。一旦心脏停搏，血液的功能也就丧失了。心脏象似一个唧筒或水泵，通过心脏有节律的收缩和舒张，从静脉（向心血）抽吸血液并把它射向动脉（离心血），保持全身各组织的血液供应。心脏节率变化受内外各种因素影响，能够自动调剂。正常成人在安静状态下，其频率每分钟60~100次之间，就足够用了。

血液循环可分为体循环和肺循环，是靠连结在心脏上的动、静脉血管来完成的。血液通过血管能够顺利的进行循环，是因为心血管系统基本上是一个闭锁的管道。由于心脏搏动的动力和血管壁的弹力，使动脉血管保持一定的压力，就是我们日常所说的血压，使含有各种营养物质的血液，顺利的流向组织末梢，供应所需要的营养，维持细胞的活力。我国健康成年人的血压，在安静状态时收缩压（高压）为100~120毫米水柱，舒张压（低压）为60~80毫米水柱。血压随年令增高而逐渐增高。安静时，舒张压持续超过90毫米水柱，即可认为是“高血压症”。如舒张压持续低于50毫米水柱，收缩压低于90毫米水柱，则是“低血压症”。高血压和低血压都是病，都能影响人体健康和并发严重的疾病，如偏瘫、心肌梗死和休克等。

浅释消化和吸收

人体在进行新陈代谢的过程中，不仅要从外界摄取氧气，还要不断地从外界摄取各种营养物质。而这些营养物质如蛋白质、脂肪和糖类，都是很复杂的有机物，它们不能为人体所利用，必须在消化道内经过分解，变成能吸收的简单的小分子物质，才能被吸收利用。

食物的消化是从口腔开始的，嘴嚼是机械性消化，唾液中的淀粉酶能对食物中的淀粉进行初步化学消化，使淀粉变为麦芽糖。食物的消化和吸收主要是胃和小肠，通过胃蛋白酶、胃淀粉酶、胰液、胃酸以及胃、小肠的蠕动，食物中的蛋白、脂肪、淀粉被分解成可吸收的小分子物质被利用。

祖国的中医学认为“脾胃”为后天之本，“脾”具有“主运化”、“益气”、“生血”、“主肌肉”等机能。这也是消化吸收，中间代谢、能量转化等过程的概括。食物残渣在消化道停留的时间，因食物成份不同而各异，有人研究玉米面和地瓜的停留过程，吃玉米面后21小时开始排出，36小时大部分排空，而地瓜较玉米面停留的时间短6~7小时。

食物的吸收，在不同部位是不同的，口腔和食道内不吸收，胃吸收的很少、很快，大肠主要吸收水份和盐类。食物的吸收，主要部位是小肠。食物在小肠内停留时间较长，小肠有大量吸收食物各种养分的微绒毛，它通过本身的淋巴管和毛细血管，可以输入营养物质。

一般的讲，糖类、蛋白质和脂肪的消化产物的大部分是十

十二指肠和空肠吸收的,回肠能主动地吸收胆盐和V.C、B₁₂。了解一些消化、吸收知识,对于坚持正常饮食和有规律的活动不无益处。

神经的妙用

人体是一个极为复杂的有机体,这是生物进化的结果。据科学家研究,人的大脑形成,大约经历了十亿年。在生物进化过程中,由于各种组织不断分化,各种新的机能不断产生和发展,高等动物和人类机体的结构与机能变得非常复杂,其自身调节已不能适应人体的需要。因为人体内的各种机能不是孤立的各自进行,它们之间互相联系、互相影响;同时人体又是在一个经常变化的环境中生活,这就需要对体内各种功能不断做出迅速而又完整的调正,以适应外环境的变化。实现这一调节功能的就是神经系统。它分为感觉、视觉、嗅觉、听觉、味觉,有随意运动和非随意运动的感受器和神经中枢,并能正确地进行调节,以适应环境的变化。神经系统实现调节功能是通过感受器、传入神经、中枢、传出神经、效应器等五部分完成的。

人体的神经中枢分别在脊髓、延髓、脑桥、中脑、间脑、大脑两半球和小脑等部位,各种刺激和感受都要通过各自的神经中枢,再进行反射性的应答。如各种动作,各种语言等,这类反射在生理构造上分自主神经和非自主神经。自主神经是受大脑皮质意识中枢支配的,如跑跳、说笑等。非自主神经主要是支配内脏器官的神经,称作植物神经,是不受大脑皮质意识中枢支配的,如心跳、胃肠蠕动、腺体分泌等,这些动作的增强与减弱,是根据需要自行调剂的。人之所以能适应环境需要,