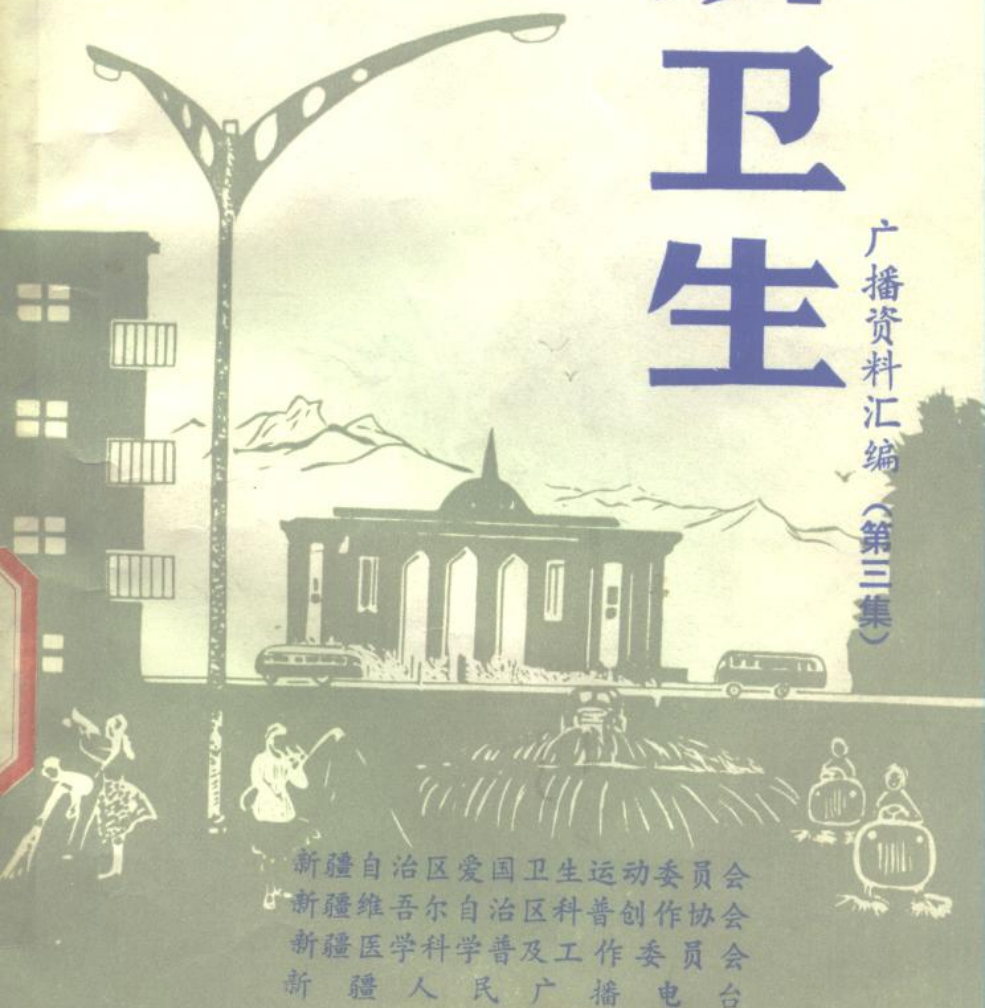


医学科普丛书

讲卫生

广播资料汇编（第三集）



新疆维吾尔自治区爱国卫生运动委员会
新疆维吾尔自治区科普创作协会
新疆医学科学普及工作委员会
新疆人民广播电台

讲卫生广播资料汇编

(第 三 集)

主 编：黄春华 李明奎

插图及题头画：盛廷芳 盛 艳

编 者 的 话

本集“讲卫生广播资料汇编”收集了一九八〇年一至六月份的讲卫生专题节目广播七十二篇稿件，编印之前有的文稿未经作者再审核。请见谅。

编 者

一九八〇年七月十九日

目 录

流行性感冒的防治

..... 乌鲁木齐市卫生防疫站 王恺廷 (1)

献血常识..... 新疆台讲卫生节目选编 (5)

呼吸道传染的媒介——飞沫

..... 新疆台讲卫生节目选编 (9)

谈谈咳嗽..... 新疆台讲卫生节目选编 (10)

冬季要注意保护皮肤..... 新疆台讲卫生节目选编 (11)

烧焦的鱼、肉不能吃..... 新疆台讲卫生节目选编 (12)

谈谈冠心病

..... 新医附一医内科主任、汪师贞教授 (13)

介绍快速诊断心肌梗死的新技术

..... 新疆台讲卫生节目选编 (19)

为什么不能用茶水服药

..... 新疆台讲卫生节目选编 (21)

谈谈计划生育的新精神

..... 自治区计划生育办公室副主任 于光亮 (22)

努力把人口增长率降下来

..... 乌鲁木齐市计划生育办公室主任 孙明珠 (24)

未来一百年我国人口发展趋势

-新疆台讲卫生节目选编 (29)
- 为什么安全期避孕不安全
-新医附一医妇产科 任家玲 (31)
- 清洁卫生史话.....自治区爱卫会办公室 于之宇辑 (33)
- 产妇在月子里为什么要吃红糖?
-新疆台讲卫生节目选编 (37)
- 吃水果为什么要削皮?.....新疆台讲卫生节目选编 (38)
- 谈谈白喉的防治
-自治区卫生防疫站 李明奎 (39)
- 卫生学科副主任医师
- 介绍血液知识
-自治区卫生防疫站 李明奎 (41)
- 卫生学科副主任医师
- 为什么食用蜂蜜不宜煮沸?
-新疆台讲卫生节目选编 (44)
- 蜂巢能治肝炎.....新疆台讲卫生节目选编 (45)
- 环境与健康.....昌吉自治州卫生防疫站 马如思 (46)
- 积极预防流行性脑脊髓膜炎
-乌鲁木齐市妇幼保健所 王 浩 (47)
- 自治区人民医院 高志明
- 绿草如茵有益健康
-自治区卫生防疫站 李明奎 (50)
- 卫生学科副主任医师
- 流感为什么频繁流行而又不容易防治呢?
-新疆台讲卫生节目选编 (52)
- 家庭应常备哪些药物?
-新疆台讲卫生节目选编 (55)

怎样预防中风……………自治区中医医院 李以义 (57)

谈谈中耳炎的防治

……………塔城地区第三人民医院 郭 晓 (61)

抓紧时机搞好春季灭蝇

……………自治区爱卫会办公室 艾 宇 (64)

介绍“世界卫生日”……………新疆台讲卫生节目选编 (66)

深入开展戒烟宣传, 保护人民身体健康

……………卫生部副部长崔月犁广播讲话稿 (68)

吸烟者祸及旁人甚于自己

……………新疆台讲卫生节目选编 (70)

吸烟有百害而无一利

……………新医附一医门诊部卫生宣教组 (72)

怎样预防流行性腮腺炎……………乌鲁木齐市妇幼保健所 (75)

介绍新药——脑安泰……………新疆台讲卫生节目选编 (77)

谈谈饮酒与健康

……………乌鲁木齐市卫生防疫站卫生学科副主任医师 黄愿峰 (78)

怎样预防包虫病

……………乌鲁木齐市结核病防治院 曹福海 (83)
……………自治区畜牧局罗正齐、自治区医院 余仁凤

肩周炎的防治……………中央台讲卫生节目供稿 (87)

谈谈子宫颈癌的防治

……………新医附一医妇产科主任、陆 敏副教授 (90)

谈谈卡介苗

……………乌鲁木齐市结核病防治院哈香龄、赵冬芳 (93)

谈谈滴虫性阴道炎的防治

- 新医附一医妇产科主任、副教授 陆 敏 (95)
..... 自治区人民医院妇产科 周允春

谈谈心脏里的门

- 中华医学会科学普及
及工作委员会委员 李宗浩 (97)

对话：谈谈人体的数字..... 新疆台讲卫生节目选编 (100)

梨的医药用途..... 新疆台讲卫生节目选编 (103)

谈谈脑脊液..... 自治区人民医院内科 吴宗舜 (105)

谈谈便秘的防治..... 自治区中医医院 李全智 (108)

不要蒙头睡觉..... 新疆台讲卫生节目选编 (111)

怎样保存新鲜豆腐..... 新疆台讲卫生节目选编 (112)

积极开展春季爱国卫生运动

- 自治区爱卫会办公室 刘一新 (113)

谈谈小儿麻疹的合理护理及其预防

- 自治区人民医院儿科 乐景浩 (115)

对话：谈谈白细胞减少症

- 塔城地区卫生防疫站 尹 信 (118)

谈谈手与职业中毒的关系

- 乌鲁木齐铁路局中心卫生防疫站 沙 森 (121)

介绍乳腺癌的症状、自我检查的方法及其预防

- 自治区人民医院外科 王自立 (124)

服了打虫子药以后能不能吃油腻食物

- 新医附二医 李春杰 (127)

3.4 苯并比与肺癌

- 自治区卫生防疫站
卫生学科副主任医师 李明奎 (129)

谈谈红细胞

..... 中华医学会科学普及及工作委员会委员 李宗浩 (131)

介绍茶叶的医药用途..... 新疆台讲卫生节目选编 (133)

味精的益与害..... 新疆台讲卫生节目选编 (135)

眼皮为什么会跳..... 新疆台讲卫生节目选编 (137)

浅谈心脏外科..... 新医附一医胸外科 郭水源 (138)

预防肠道传染病

..... 自治区卫生防疫站
卫生学科副主任医师 李明奎 (142)

谈谈面部皮肤的保护

..... 中国人民解放军89324部队宣传股 曲 原 (144)

鸡蛋、菠菜的营养价值和医疗作用

..... 中央台讲卫生节目供稿 (146)

卫生小常识..... 新疆台讲卫生节目选编 (151)

谈谈儿童结核病的预防

..... 乌鲁木齐市结核病防治院 哈香龄、赵冬芳 (152)

谈谈妇女的卫生保健

..... 自治区人民医院妇产科副主任 贾文阁 (154)

怎样才能生一个健康的孩子

..... 自治区计划生育科研所 江 海 (157)

谈谈铅中毒是怎么回事

..... 自治区卫生防疫站 杨万林 (160)

谈谈人体的国防军——白细胞

..... 自治区卫生防疫站
卫生学科副主任医师 李明奎 (162)

浅谈贫血

…… 自治区人民医院内科 冯家麒、吴宗舜 (164)

介绍天然牛黄的药用和采集知识

…… 新医附二医 李春杰 (167)

在日常生活中怎样预防癌症

…… 新疆台讲卫生节目选编 (170)

有关白癜风的一些问题答记者问

……——访自治区人民医院皮肤科主任 石得仁 (174)

流行性感冒的预防



流行性感冒的防治

乌鲁木齐市卫生防疫站 王恺廷

流行性感冒，简称“流感”，一年四季都可以发生，但是以冬季和春季最容易发生和流行。流感起病急、症状重、传播快、发病率高，能在比较短的时间内引起广泛流行，严重危害人民的身体健康。因此，人们必须注意防止流感的发生和流行。

流感是通过飞沫传播感染的呼吸道急性传染病，流感病毒存在于病人的鼻腔和咽喉部，当病人打喷嚏、咳嗽或者谈话时，病毒就会随着唾沫飞散在空气中，健康的人吸进去就会受到感染。特别是当人们受凉、劳累，抵抗力下降的时候，更容易发病。同时也可以通过病人使用过的餐具、玩具和毛巾等日常用具间接传染给健康人。

流感和一般的伤风感冒不一样，比如，一般的伤风感冒

主要表现为流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等上呼吸道感染症状，而流感呢，比一般的感冒发病急、症状重，一开始就发高烧、头疼、头昏、全身酸困无力，出现全身性中毒症状，接着病人感到咽喉又疼又痒。同时也出现咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、鼻子不通气这些一般感冒的症状。有的病人还有恶心、多汗、眼结膜充血、流眼泪、怕光这些症状。一般的发病五天左右，体温就逐渐下降，其它症状也跟着减轻，病情好转。如果是年老体弱的人或者是小孩，抵抗力差，再加上治疗不及时，就容易引起肺炎、肾炎、心肌炎、支气管炎等并发症。

那么，怎样来预防流感呢？古人说：“凡事预则立，不预则废”，只要我们认真贯彻“预防为主”的方针，切实地抓紧、抓早、抓好，就能防止流感的发生和流行。具体的做法是：

（一）发动群众，大搞环境卫生和室内卫生，尽可能地打开门窗，通风换气，保持室内空气新鲜。同时，还要注意个人卫生，注意冷热，随着气温的变化，适当地增减衣服，防止受凉。

（二）加强体育锻炼，增强体质，提高人体对疾病的抵抗能力。这是预防一切疾病的根本措施。

（三）室内可以用醋进行熏蒸消毒。在流感流行期间，每天熏一两两次，每间房子大约用三四两食醋加两倍水，放在锅里，用微火蒸熏，熏的时候要把门窗都关紧，大约一个半小时左右就可以了。

（四）发现流感病人，要早报告、早隔离、早治疗。如果发现流感流行情况，有关部门要对疫区采取有效措施，及

时进行处理，在流感流行期间，少去公共场所，避免举行集会。对于流感病人用过的碗筷要煮沸消毒，以免传染给别人。流感病人要认真治疗和休息，注意防止并发症。

（五）在流感流行期间，可以服用以下药物进行预防：

（1）用生大蒜捣汁加适量的水，合成大蒜液，点鼻子，每天一次，每次两滴。或者吃饭时吃些生大蒜。

（2）用三四片生姜、两节葱白，加适量的红糖和水，煎成葱姜汤，趁热在临睡觉之前服下。

（3）用大青叶和板兰根各十二克，加水煎成浓汤，一天两次，连服三天。

（4）贯仲汤，用九克贯仲，加水煎汤，一天两次，连服三天。

（5）在集体食堂里，可以用五千克贯仲、一千克银花、五百克黄芩、五百克甘草，加水煎汤，每天两次，可供四百人服用。

（6）在托儿所、幼儿园这些孩子们集聚的地方，可以用生姜二百五十克、葱须三十克、红糖二百克，加水十公斤，煮开以后再加入十五克薄荷，一共煎半个小时就可以了，在晚上孩子们睡觉之前服下，每个人大约服25毫升，连服三天。

（七）也可以服用钙克斯片或者用一比两千的呋喃西林溶液喷洒喉头或者滴鼻子。

各位听众，也许你们要问：假如得了流感怎么办呢？那就要立即隔离治疗，多休息、多喝开水，吃容易消化的食物。如果鼻子有粘膜水肿，可以用百分之一的麻黄素生理盐水喷洒。服用甘草合剂、磷酸可待因止咳，要是痰多又咳不

出来，可服氯化铵；头疼、发烧可服复方阿斯匹林或者索米痛等；如果有脱水现象，就要早期输液。一般的抗菌素对流感不起作用，不必使用。可以根据不同的症状，选用银翘解毒丸、藿香正气丸、桑菊感冒片、羚羊感冒片、防风通圣丸、感冒冲剂这些中成药。如果病人是小儿、老人、体弱多病或者持续发烧一个星期以上的人，考虑可能有继发感染，可以适当服用磺胺制剂，或者抗菌素来配合治疗。



献 血 常 识

新疆人民广播电台讲卫生节目选编

各位听众，为了救死扶伤，抢救阶级兄弟的生命，支援祖国四化建设，我们健康的人参加集体献血活动，这是光荣的。最近，乌鲁木齐市成立输血站，不少单位的职工积极参加献血，但是也有些群众对献血有顾虑，担心献血会影响健康，下面我们就和大家谈谈有关献血常识。

（一）献血会不会影响健康？

一个健康人的血液总量大约占体重的百分之八。比如，您的体重要是一百斤的话，体内就有八斤左右的血液。八斤就相当于四千毫升，也就是四公斤。其中百分之八十的血液在心脏和血管里流动，维持正常的生理功能。剩下百分之二十的血液储存在人体的“血库”——肝、脾和皮下毛细血管里，一旦人体失血或者体力活动增加时，库存的血液就出来参加全身血液循环工作，因此，一次献血二百到四百毫升，只占总血量的百分之五到百分之十，不会影响健康。而且人体的血液是在不断的新陈代谢，血浆蛋白和血细胞的寿命都不长，红细胞是一百二十天，白细胞是十天，血小板的寿命更短。即使不献血，人体每天也有一定数量的血细胞在死亡和产生。人体的造血功能很旺盛，献血以后很快会恢复到献血之前的水平，人体内的自我代偿功能能够适应献血以

后的变化，所以献血并不影响身体健康。

（二）献血要具备什么条件呢？

献血是为了救死扶伤，因此，必须保证血液的质量。不是任何人都可以献血的，对献血者要求的健康标准比较高，不论男女，一般要求年龄在二十到四十五岁左右，经过化验血，证明身体健康的才能献血。如果体弱多病，或者患有肝炎、心脏病、甲亢、胃病、十二指肠溃疡、慢性肾病、支气管哮喘、高血压、低血压、梅毒以及各种结核病、精神病、神经官能症等疾病的人，都不宜献血。残废、聋哑以及切除过肺、脾、胆、肾等重要脏器的人，也不宜献血。另外，怀孕期或者分娩以后没满一年、流产以后没满半年的妇女以及从事高温、高空作业、井下作业和经常接触有害物质的人也不宜献血。

（三）献血以后多长时间能够复原？

人体的血容量是可以立即得到代偿和恢复的，但是红细胞和血红蛋白减少或者降低以后需要一些时间才能补上，因为血浆蛋白质在肝脏内可以加速合成，如果增加一些含蛋白质的食物，一两天内就能完全复原。而红细胞是在骨髓里制造的，产生的过程又比较复杂，时间也比较长，需要几个星期才能复原。因此，献血的人要注意，如果进行第二次献血的话，中间要相隔三个月，一年内献血次数不要超过四次，这样就不会影响身体健康。

（四）为什么有的人献血以后有反应呢？

刚才已经讲了，献一定量的血对人体健康没有什么影响，大部分同志在献血以后没有反应，但是，也有少数人在献血以后的一两天内感到疲乏无力，困倦，这也是正常的生

理反应，只要在献血以后注意适当的休息，这种现象就会消失。

另外，还有个别人在献血以后出现头晕、心慌、出冷汗、恶心，甚至有的还晕倒了，这是怎么回事呢？这一般是属于晕针，大多是由于精神紧张而引起的。在体格检查中可以发现，个别人在抽血做化验的时候，满头大汗、面色苍白，甚至还晕倒了，这就是因为精神上过分紧张，使生理机能失常所造成的。还有些人在献血之前身体就不舒服，有些妇女在月经期间献血，反映可能就大些。

（五）献血前后应该注意些什么。

首先，在献血前两三天内，如果有发烧、咳嗽、嗓子疼这些不舒服的情况，或者妇女月经期，不宜献血。

其次是献血前尽可能注意休息，充分睡眠。为了保证血液质量，献血前一天的晚上和当天早晨要吃清淡的食物，不要吃油腻的食物。

第三，是献血以后的一两天内，避免做剧烈运动，注意保持针眼清洁，不要着水和洗澡，以免造成针眼感染，如果针眼周围发现青紫现象，可以用热敷，几天以后就消退了。

第四，献血以后要适当地增加营养。

（六）谈谈有关血型知识。

大家知道，人们献出的血，并不是随便可以输给任何一个病人的，在输血之前必须化验血型，进行配血，血型相同时才能进行输血。如果血型不同，输血以后会使受血者引起输血反应，甚至还会造成死亡。

血型一般分为四种类型，就是A型、B型、O型、AB型。据调查，我国人民中O型血型比较多，B型在第二位，AB型

最少。人的血型有遗传性。过去人们把 O 型血型的人叫做“万能输血者”，把 AB 型血型的人叫做“万能受血者”，随着医学科学的发展，这种看法已经不太确切了。目前，临床上输血一般都输同一血型的血，以免发生意外。

除了上面说的四种血型之外，还有其它血型，比如：“Rh”、“MNSs”等血型，人们习惯把它们叫做特殊血型。

研究证明，血型是根据血液中的红血球含有不同的凝集原和血清中含有不同的凝集素而分成不同类型的。所以血型并没有什么好坏之分，有关血型的各种奇谈怪论都是不科学的。

（七）献血后会不会发胖？

不会的。个别人献血以后，过分注意了营养，能量的摄入超过了消耗量而发胖。但只要注意调节饮食，加强锻炼身体，是可以逐步恢复正常的。