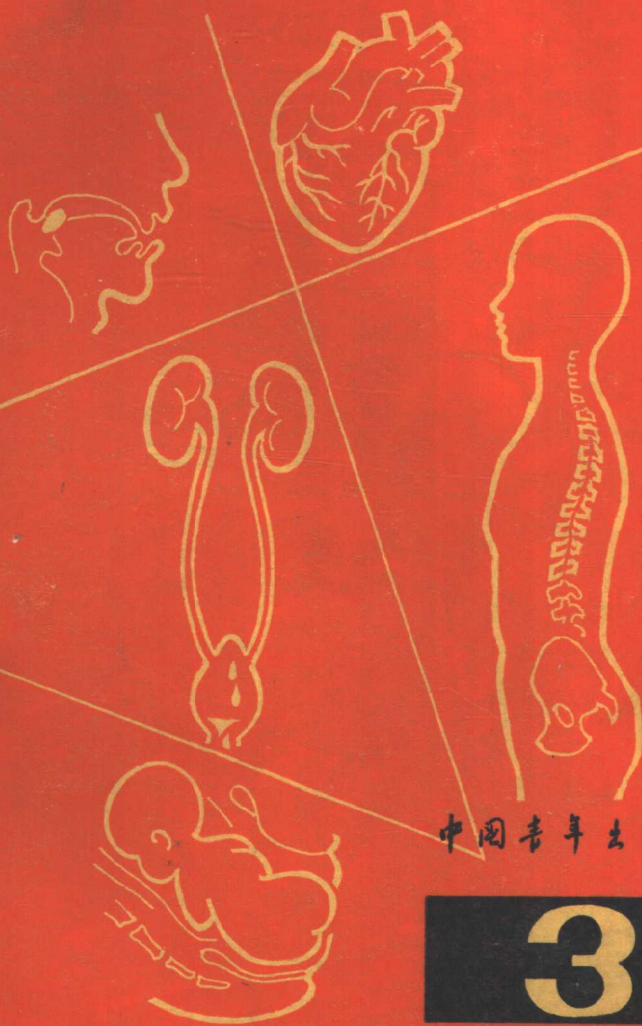


QINGNIAN SHENGLI
WEISHENG CHANGSHI

青年生理卫生常识



中国青年出版社

3

-49

91

青年生理卫生常识

-3-

作者

生峰 隆浩 铮文 松义 清盛
济景 国宗 相珏 如贵 慧允
韩蔡 刘李 姜黄 刘何 区徐

中国青年出版社

一九五一年一月

封面设计：董淑英

青年生理卫生常识(三)

*

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经营

*

787×1092 1/32 4.28 印张 63 千字

1981年9月北京第1版 1981年9月北京第1次印刷

印数1—159,000册 定价0.30元

内 容 提 要

《青年生理卫生常识》一共五册，这一册是第三册，讲的是关于皮肤、毛发、骨骼、血液等方面的生理现象、常见疾病和卫生保护知识。其余四册，第一册讲眼、耳、鼻、喉、嘴等方面的生理现象和卫生知识，第二册讲胃 消化系统、排泄系统的生理现象、常见疾病和饮食卫生方面的知识，第四册讲大脑神经系统的活动、体温、睡觉、做梦、看病、吃药、打针、急救和环境卫生等方面的知识，第五册 讲关于怀娃娃、生娃娃、妇女卫生、婴儿卫生和计划生育等方面的知识，将陆续出版。

目 次

皮肤为什么越晒越黑？	1
手脚上为什么爱长茧子？	4
为什么脚上会长鸡眼？	5
人受冷了，为什么身上会起鸡皮疙瘩？	6
为什么老年人一身起皱？	8
白癜风是不是病？能治吗？	9
随便取痣好不好？	10
为什么有人会长满脸的红疙瘩？	12
人身上起风疙瘩是怎么回事？	14
头癣是怎么得来的？	15
脚癣能不能用热水烫？	18
牛皮癣为什么特别难治？	20
为什么有人爱长疖子？	21
“对口疔”为什么是一种特别危险的疮？	23
手脚生疮，为什么有时候会起红线？	24
膝疮腿是怎么得来的？	27
睡在潮湿的地方容易长疥疮吗？	28
水田多的地方，为什么容易得“水毒”？	30
收庄稼的季节，为什么容易得“谷疮”？	32

冬天,手脚为什么容易冻伤?.....	34
冻伤以后该怎么办?	36
伤口快好的时候,为什么会发痒?.....	38
头发脏了,头皮为什么会发痒?.....	39
搔痒为什么可以止痒?	40
一个人可以常年不洗澡吗?	42
用温泉水洗澡为什么能治病?	43
冬天用冷水洗脸,为什么脸发烧?.....	45
为什么人受惊的时候脸发白,害臊的	
时候脸发红?	47
为什么头上常会掉下许多白皮?	49
为什么会有头油? 头油多了好不好?	51
头发为什么老长个没完?	53
为什么会脱头发?	55
为什么有的人头发黑,有的人头发黄?.....	56
头发变白是什么道理?	58
男人长胡子;为什么妇女不长胡子?.....	60
有办法叫胡子不长吗?	62
人身上的毫毛为什么长不长?	63
伤疤上为什么不长毛?	65
指甲是怎么长出来的?	66
灰指甲是怎么回事?	68
为什么有的人长六个指头?	69
人身上有多少块骨头?	71

人身上的软骨有什么用处？	73
矮个儿能长高吗？	74
个儿矮是小时候干活压的吗？	76
为什么有的人个儿矮极了，长得象小孩？	78
老年人摔倒了，为什么容易骨折？	80
有些上了年纪的人，为什么常常闹腰疼？	82
为什么使大劲的时候，不小心会闪腰？	84
为什么常常弯腰干活儿的人容易驼背？	86
用腰带把腰勒得紧紧的好不好？	87
人干活儿干久了，为什么会觉得累？	89
人紧张的时候，为什么力气特别大？	91
为什么人受惊的时候打哆嗦，吓得	
厉害了浑身发软？	93
为什么大笑会把肚子笑疼？	94
笑掉下巴是怎么回事？	95
睡觉为什么有时候会落枕？	97
为什么一般男人的手劲比女人的大？	98
为什么一般人右手比左手好使？	100
为什么干完活写字手发抖？	101
平脚走路不快吗？	103
走路脚没踩实，为什么容易崴脚？	104
走路的时候，为什么手脚要交错摆动？	106
腿为什么容易抽筋？	107
蹲久了，腿为什么发麻？	109

碰伤的地方发育是怎么回事？	111
有时候碰破了皮，为什么流出来的不是血，	
是黄水？	112
碰破了皮，为什么不能用灰土止血？	114
血流出来为什么会凝固？	116
血流出来干了以后，为什么颜色会	
变成紫黑色？	117
滴血能认亲吗？	119
吃血能补血吗？	121
喝生水能补血吗？	122
人胖好，还是瘦好？	124
为什么胖子怕热，瘦子怕冷？	126

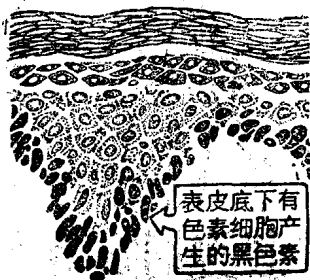
皮肤为什么越晒越黑？

雪白的布，用红颜色染，就是红色；用黑颜色染，就是黑色。

人皮肤的颜色，也是“染”成的，不过它不象染布那样要加染料，是“自染”的。

皮肤，看上去是一层薄皮，实际上分了好多层，靠外面的叫表皮，靠里面的叫真皮。在表皮和真皮之间，有一种色素，主要是黑色素，黑色素是黄褐色的小颗粒，是由一种色素细胞生成的。如果一个人皮肤里的黑色素又多又密，甚至表皮里也有黑色素，皮色就发黑；黑色素少的，皮色就发黄；黑色素很少的，皮色就发白。这就是为什么人的皮色黑白不同的道理。

太阳光里有一种叫紫外线的东西，它对皮肤有刺激性，可以使皮肤里发生一些变化。皮肤细胞受了紫外线的刺激，会产生很多的黑色素。如果人在太阳光下晒的时间长，生的黑色素多，人的皮色自然就会发黑。我们做庄稼活的人，差不多整天头上顶着太阳，特别是



夏天,太阳光很强,所以总是晒得黑油油的。但是,黑色素一生出来并不是留在皮肤里永远不变的,当你隔些时候不晒太阳了,比如冬天太阳光弱,下田干活少,或者有病在家里躺了几个月,原来的黑色素就慢慢丢失了,新生的也很少,黑色又慢慢褪了,所以这时候人的皮色就会变白一些。

可能有人会问:为什么黑种人的皮色老是黑的呢?那是由于人种不同的缘故。黑种人的皮肤黑色素特别多,这已经成为他们世代相传的一种特征,这就跟黄种人、白种人的皮色不同一样,不管在什么情况下,都不会发生大的变化。

皮肤上的黑色素好象是遮在皮肤上的一块黑布,它可以挡住一些紫外线,不让它射进去太多。因为太多的紫外线射进人的肉里,会起一些破坏作用,比如血管给紫外线射得太多了,受到刺激向外膨胀,很容易闹出血等毛病。

有些青年人觉得,太阳把人晒得黑黑的,不好看,这个思想要不得。人在太阳光下晒,皮色变黑,是一种正常现象,这

是劳动人民的本色。再说,太阳是个宝贝,没有它,不但庄稼长不了,人也活不了呀!太阳光里的紫外线照到皮肤上,皮肤里的一些化学物质起了变化,还能变出一种人身上十分需要的营养成分,叫丁种维生素(维生素D)。丁种维生素对人体吸收和利用钙质有很大帮助,钙质是人长骨头的重要原料,如果没有



丁种维生素，钙质吸收不了，身上缺少钙质，骨头就要发软。这对小孩来说特别重要，小孩得了软骨病，身子长不好，会长成“鸡胸”、“罗圈腿”。妇女缺少钙质，骨头发软，会使骨盆长歪，这样，生孩子可就遭罪了，生不下来，发生难产。



常常晒太阳，对皮肤还有个好处，紫外线能杀死细菌，可以使人的皮肤健康。有人认为，晒太阳多了会长疖子生脓疱，这是不对的。因为疖子是沾染上细菌生成的，太阳光能杀死细菌，怎么反会使人长疖子呢？当然，如果晒太阳引起流汗，又不能及时清洗，脏东西积在皮肤上，是可以给细菌提供可乘之机的。

所以，不论大人小孩都应该常常晒太阳，特别是那些经常坐在屋子里做事的人，更应该适当多晒太阳，不要怕把自己晒黑。当然，有些人不能多晒太阳，比方发烧的人，越晒越烧得厉害。有痨病（肺结核病）的人，适当晒晒太阳对促进恢复健康有好处，正如前面讲的，晒太阳可以增加丁种维生素的生成，促进钙质的吸收和利用，使病灶钙化，加速康复。但是病人身体弱，晒得太多了，反而会使病加重，发烧吐血。

最后需要说明的是，这里讲的是指正常情况下的晒太阳，

决不是说晒得越多越好，更不是说三伏天下田干活头上也不需要戴草帽遮太阳。遇到太热的天气，晒得多了也会叫人中暑，遮荫避暑都是需要的，这也是为了保护人的身体健康。

手脚上为什么会长茧子？

咱们庄稼行里的人，差不多每个人手上都长着老茧子，茧子厚，说明在这一行里干的年代久，出的力量大。手上长茧子，对手是个保护，那些不常干活的人，手上没有老茧子，干起活来就容易起泡。

茧子是一层很厚的硬皮，这层皮就是我们皮肤最外面的那层角质层。人的皮肤象树皮一样，分成好多层。靠外面的叫表皮，靠里面的叫真皮。表皮又分好几层，最靠外面的一层就是角质层，是由一些细胞慢慢干枯发硬变成的，也就是说它是已经干死的细胞层。角质层象指甲一样，是个死东西，可以



保护皮肤。我们干活的时候，皮肤跟工具磨来擦去，磨的时间久了，就慢慢变厚，所以大家都懂得，茧子是磨出来的。那么茧子是怎样磨出来的呢？是不是因为角质层受了摩擦的刺激自己长厚的呢？不是的，因为角质层是个死东西，

决不会一变二、二变四地长起来，问题的根子还在角质层下面。

角质层下面有个颗粒层，这一层细胞是活的，外面的角质层不断地脱落，它就不断地生出新的角质层来代替。但是，颗粒层细胞有个怪脾气，它一受到刺激，生产角质层的速度就加快了，有时候要比平常快好几倍。人干活走路，手脚上的皮肤经常受摩擦，



颗粒层受到摩擦的刺激大、次数多，角质层就生得很快，一层一层不断地往外顶，这样，角质层生的多脱的少，自然就会长成很厚的茧子。但是，人的手脚不是一个平板，手掌和脚掌都高低不平，皮肤受到的摩擦大小不一样，生长角质层的快慢也不一样，所以高的地方长出的茧子又厚又硬，低的地方就差一些，甚至长不起茧子来，象手心和脚心这些地方就是。

不常干体力活的人，手上皮肤的角质层很薄，经不起摩擦，如果猛干一阵子，摩擦得太厉害了，常会把这层皮和下面的颗粒层磨得脱开，渗出黄水来，变成一个大水泡。有时候磨得太凶了，连下面的血管也磨破了，血流出来，就成了血泡。不常走远路的人，脚上没有磨出老茧子，偶尔走路走多了或走快了，脚上起泡，也是这个道理。

为什么脚上会长鸡眼？

有些人脚趾上长出个硬硬的疙瘩，象在脚上扎了个钉子

一样，走起路来痛得厉害，咱们就说脚上长了鸡眼。

鸡眼多半长在骨头鼓起的地方，常穿又紧又窄的鞋子，就容易长这种病。咱们脚上的皮，本来就厚一点，按说应该经得起摩擦。但是，脚上的皮肤厚薄并不完全一样。脚底板的皮比较厚，又经常受摩擦，习惯了，没啥大关系。脚趾上的皮比较薄，平时又没有受惯摩擦，如果你穿的鞋太窄夹脚，鞋帮和鞋底再硬一些，常摩擦它，它就会一天天变厚起来。因为这些受摩的地方常常是脚趾凸起的部位，所以这个部位的皮就越长越厚。皮长厚了，起了疙瘩，疙瘩向外伸展不开，就一个劲往里钻，结果长成了一根肉钉子，扎到皮肤里面去。

有时候鞋底不平，有硬疙瘩，脚也会因为受到它长期的摩擦，长出鸡眼来。脚后跟上的鸡眼，常常就是这样长出来的。鸡眼在皮肤的下面一层里，有血管，又有神经，走路的时候，鞋子把鸡眼往里压，如果神经受压太厉害了，走起路来就会象光脚踩到钉子上一样，扎得疼。

脚上长了鸡眼，可以到医院去动个小手术，把它挖掉，或者用药把它腐蚀掉。但是最要紧的，还是要换上又软又松的布鞋，千万不要再穿那种又硬又紧的鞋子，要不，就是开刀挖了，还会长出新的鸡眼来。

人受冷了，为什么身上会起鸡皮疙瘩？

季节过了立秋，天气就一天天变冷了。如果你穿的衣服单薄，一阵凉风吹来，打个冷战，马上就会起一身鸡皮疙瘩。这时候你抽起胳膊，细细看上去，就会看到那些平时横躺着的

毫毛，都在疙瘩顶上直立起来了。

这里不禁要问：为什么会起鸡皮疙瘩？毛发直立起来，难道它会活动吗？

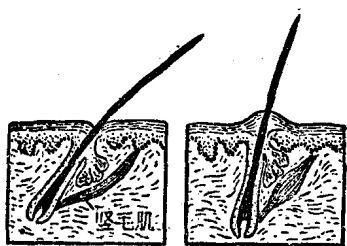
人身上的毛发，象斜插的秧苗一样，本来是东歪西倒地长着，本身是不会动的。它能直立起来，那是因为它的根上有条“松紧带”，这条带子是一条小小的肌肉，叫竖毛肌，它的一头连在毛的根部，一头和皮肤的上层连在一起，每根毛都有。竖毛肌收缩的时候，就可以拉动毛根，使毛发直立起来，就象把一棵长歪了的秧苗扳直了一样。

斜长的毛发，是自然长上来的，皮肤的表面上也是平平坦坦的。要是把毛发扳直，它就会把皮肤带起一块，拥成一个疙瘩。这跟一棵长歪了的树苗，扳直以后，根部地面上会拥出一个疙瘩是一样的道理。

竖毛肌的收缩活动不是随意的，想动就动，不想动就不动，它跟全身其他活动一样，是受一种神经掌握的，这种神经叫交感神经。人遇冷交感神经受到刺激，就会给竖毛肌一个信号，让它收缩，毛发就一根根直立起来，起一身小疙瘩，看上去象鸡皮一样，所以叫鸡皮疙瘩。

鸡皮疙瘩不仅人受冷的时候才起，听到有人说鬼吓唬人的时候，也会浑身飕飕(sōu sōu)地立毛，遇到一件十分愤怒的事，同样会“怒发冲冠”。这都说明，情绪





非常激动的时候，毛发也会直立起来，起鸡皮疙瘩。因为，交感神经不只是人受了冷才会活动起来，情绪激动、心里紧张都会使它大大地活动起来，使竖毛肌收缩。

人有立毛起鸡皮疙瘩的本领，鸡、兔、猫、狗等许多动物，同样有这个本领。它们一遇到寒冷或者打架的时候，你看，身上的毛都蓬起来了，好象个大绒球似的。

为什么老年人一身起皱？

一切花草树木，在幼苗时期，生活能力旺盛，长得皮光叶绿，精神极了；到了衰老时期，生活能力减退，也就慢慢变得皮干叶黄，没有生气了。人也这样，年轻的时候，身上一切组织和器官的功能都很正常，皮光肉嫩，生气勃勃；年过五十，各种组织和器官的功能慢慢减退，就象使用了几十年的一架老机器一样，许多零件都磨损失灵，不能正常工作，人就一天天皮肤皱肉老骨头硬，行动也不灵活了。这是一种正常现象，一切动物和植物都这样。

皮肤是人体的一个组成部分，人在年轻时期，它的弹性大，自己可以缩得很紧；这时候，皮肤底下的脂肪比较多，肌肉也比较发达丰满，这些东西再从里面一撑，把皮肤绷得紧紧的，象车胎打足了气似的，看上去就很光滑。

人到了年老的时候，身体里就要发生一些变化，最明显的

是，各部分组织里的水分减少了。咱们皮肤底下脂肪和肌肉里的成分绝大部分都是水，比方说，肌肉里的水分就占百分之四十五到五十，它们的水分一少就会收缩，下面撑起的架子没有了，皮肤就显得大了，



松了。这好比长在秸秆上的西红柿，水汪汪的，皮又亮又薄，讨人喜欢；摘下来放上十天半个月，水分都干了，皮就会皱起来。人上了年岁皮肤的弹性也小了。皮肤一松，弹性又小，自然会起皱，有时候还会垂下来一点。

还有，人的年纪大了，力气也小了，不能干更多的活儿，肌肉因为缺少锻炼，也慢慢萎缩，这也是皮肤起皱的一个原因。

另外，人到了老年，皮底下渗出来的油也少了，皮肤发干，就象皮子上不搽油，也容易起皱一样。

皮肤起皱是免不了的，只是有人起得早些，有人起得晚些罢了。

白癜风(diàn)风是不是病？能治吗？

我们看到有些人脸上、脖子上和身上东一块白、西一块白，有的连上面长的毛也是白的。这是一种皮肤病，叫白癜风。

我们人的皮色，有的黑些，有的黄些，有的白些，这些颜色