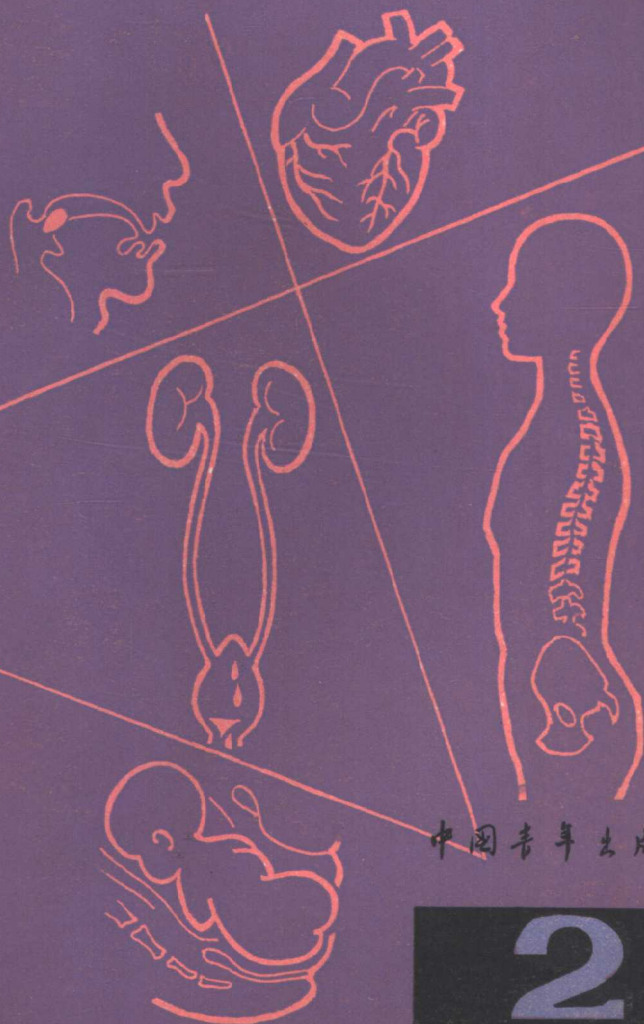


QINGNIAN SHENGLI
WEISHENG CHANGSHI

青年生理卫生常识



中国青年出版社

2

6-49
S
341

青年生理卫生常识

-2-

作者

蔡景峰
韩济生
区慧清
刘国隆
李宗浩
周璿
查良铎
杜寿玠
李崇华
张本
诸永康
魏鉴明
任定一

一九八一年六月廿五日

中国青年出版社

内 容 提 要

《青年生理卫生常识》一共五册，这一册是第二册，讲的是胃肠消化系统、排泄系统的生理现象、常见疾病和饮食卫生方面的知识。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，第三册讲关于皮肤、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，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。

封面设计：董淑英

青年生理卫生常识（二）

*

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 各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 4.25印张 63千字

1981年4月北京第1版 1981年4月北京第1次印刷

印数1—203,000册 定价0.29元

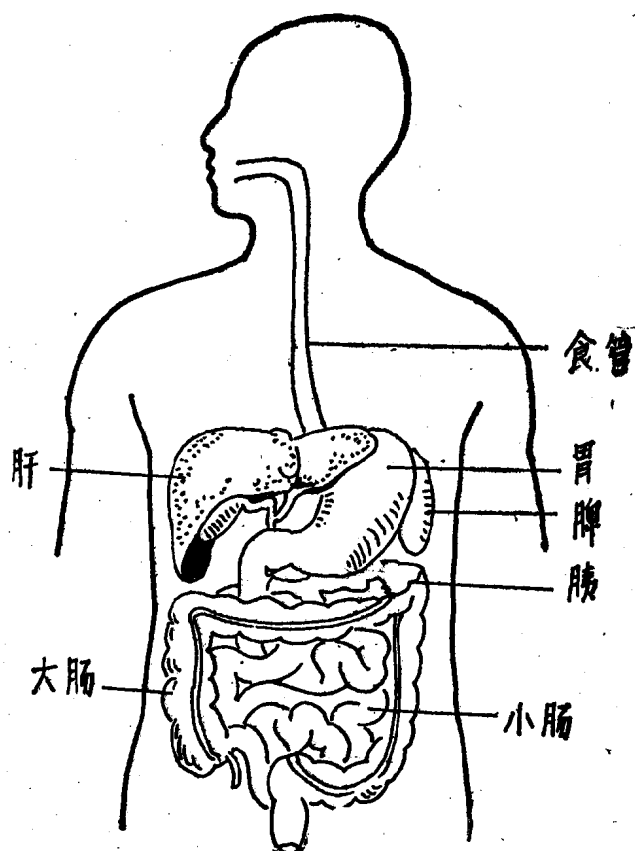
目 次

为什么肚子饿了咕咕叫?	2
为什么人饿了就腰松没劲了?	3
饭前饭后,为什么要休息一会?	6
为什么一提起酸东西就流口水?	7
人生气的时候,为什么吃不下饭?	9
吃饭为什么要细嚼慢咽?	11
吃饭太快为什么会噎住?	13
饭后打饱嗝是怎么回事?	15
为什么晚饭不要吃得太饱?	16
逢年过节大吃大喝为什么不好?	18
为什么油的东西吃了经饿?	19
饭食在嘴里嚼一会儿为什么有甜味?	21
为什么病人吃东西觉得没有味道?	22
为什么一样东西吃多了有时候	
会“伤口”?	24
吃零食好不好?	26
烧心是怎么回事?	27
胃痛是怎么回事?	28
有胃病的人,为什么要少吃多餐?	30

饭后干重活会得盲肠炎吗？	31
为什么说“饿不死人，渴死人”？	32
为什么要给病人多喝开水？	35
吃得太咸了为什么口渴？	36
有浮肿的病人，为什么要少吃盐？	38
为什么生黄病的人要忌油？	39
生病要“忌嘴”吗？	41
汗为什么有咸味？	44
为什么夏天汗多，冬天汗少？	45
为什么人身上有的地方汗多，有的地方 汗少？	48
人紧张的时候，为什么头上冒汗？	49
身体虚弱的人，为什么容易出汗？	52
狐臭是不是病？能治吗？	53
为什么冬天尿多，夏天尿少？	54
撒尿以后为什么会打冷颤？	56
为什么有的人尿床？	57
为什么有人撒尿次数多？	59
病人的尿为什么常常是黄色的？	60
尿里为什么带血？	62
为什么撒米汤样的尿？	63
大便不通为什么胃口不好？	65
为什么大便会干结？	66
放屁是因为吃得多了吗？	68

便血是怎么回事？	70
为什么有人常常天一亮就要拉稀？	71
睡着着凉，为什么容易生病？	73
肚脐眼和内脏是通的吗？	75
拉痢的时候，为什么想拉又拉不出来呢？	76
为什么拉屎会拉出虫子来？	78
为什么说“十男九痔”？	81
为什么会脱肛？	83
肚子里为什么会长疙瘩？	85
血吸虫病是怎样得来的？	86
水土不服是怎么回事？	89
挑食好不好？	90
吃新鲜蔬菜好，还是吃干菜好？	93
做菜为什么不要切碎再洗？	94
为什么淘米不能过分？	95
菠菜和豆腐能一起烧着吃吗？	97
煮饭、烧菜加碱好不好？	99
怎样吃大豆比较合算？	100
吃生鸡蛋好，还是吃熟鸡蛋好？	103
吃肉养人，还是喝汤养人？	105
吃辣椒能开胃吗？	106
喝茶对身体有没有好处？	108
“不干不净，吃了没病”对吗？	110
饭菜发馊了能不能吃？	113

柿子和螃蟹同吃会中毒吗？	115
米粒子肉为什么不能吃？	117
病死的牲畜和家禽的肉能不能吃？	119
吃鱼生好不好？	121
生吃荸荠和菱角为什么不好？	122
发芽的马铃薯为什么不能吃？	124
杏仁和白果吃了会中毒吗？	125
为什么不要乱吃野菜野果？	126



为什么肚子饿了咕咕叫？

到了应该吃饭的时候不吃饭，或者是头一顿少吃了一点，等不到时候肚子就会叽叽咕咕地叫个不停，这是什么道理呢？

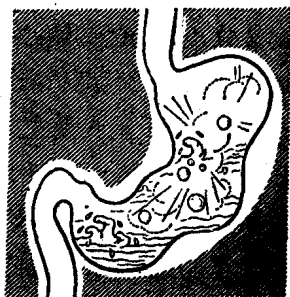
我们吃的饭菜和汤汤水水，先进到胃里。人的胃和猪肚子的样子差不多，是个肉口袋，胃里面能够产生消化食物用的一种消化液，叫胃液。

饭菜落到胃里，胃的收缩象手捏一样，把食物揉得稀烂，再和上胃液，就成了一袋稀浆糊样的东西，然后一点点往小肠里送，在小肠里再进一步消化。这件工作，从饭菜进到胃里，到胃把变成稀浆糊样的东西完全送出，大概需要三四个钟头。

胃空瘪(biě)以后，胃里只留下一点胃液，还有些气。这个时候，胃还在不停地收缩，把胃液和气赶来赶去，气泡在胃液里被赶得东窜西躲，就叽叽咕咕地叫起来。这个情形跟在水盆里揉搓衣服，衣服里的气泡从水里往外挤，发出叽叽咕咕的响声有点相象。这时候，因为胃里没有食物顶着，收缩的劲儿直接压在胃壁上，把胃上的神经给压着了，神经受到刺激，报告给脑子，人就觉得饿了。也有时候因为胃里的胃液和气比较少，听不出响声来，只是觉得象拧绳那样，饿得怪难受的。

如果在饿的时候，你还不吃东西，胃强烈收缩了一阵以后，就不再紧缩了，所以这时候也就不再觉得饿了。可是，胃

的收缩活动，并不因为不吃东西就永远停止了。如果你还不吃东西，再过一个多钟头，强烈的“饥饿收缩”又重新出现，这时候你又可能觉得饿。不过，饿的感觉会越来越淡，就象乍一闻香花香味挺浓，慢慢地觉得香味越来越淡一样。饿了几天，饿的感觉也“麻木”了。



除非你再吃些东西进去，这种饥和饱的感觉才会重新恢复过来，变得跟往常一样了。

为什么人饿了就腰松没劲了？

人常说：人是铁，饭是钢，只有吃饱了饭，歇足了劲儿，干活才有力气。

这个道理很明显，因为人干活的力气，是身上的肌肉收缩使出来的劲儿，而肌肉使的劲儿，又是靠养料产生的。这跟机器只有依靠燃料产生出力量，才能发动起来干活儿的道理一样。肌肉用的养料主要是一种叫葡萄糖的东西，葡萄糖被肌肉吸收进去，经过变化，能产生一种能力，供给肌肉收缩活动，使出劲儿来。

葡萄糖是从我们吃的饭食里变出来的。粮食里含着一种叫淀粉的东西，淀粉吃进胃里送到肠子，在那里经过消化以后，就变成葡萄糖。葡萄糖在肠子里被吸收进去，化到血液里，再由血液运送到全身的肌肉和各个器官里去用。

平时,我们的血液里面,差不多每一升血需要含有1分6厘到2分4厘的葡萄糖,才够肌肉收缩活动的需要。就每100升血来说,含的葡萄糖应该是1两6钱到2两4钱。人在吃过饭以后,肠子里大量生产葡萄糖,吸收的多,这时候每一升血里含的葡萄糖,可以升高到2分4厘到2分8厘。血液给肌肉供应大量的葡萄糖,肌肉收缩活动有劲儿,干活的劲头自然就大了。这跟机器煤加足了,火力旺,开动起来劲头大是一样的道理。

干过半晌以后,吃下去的饭食消化完了,葡萄糖越用越少,等到血里的葡萄糖少到每一升只有1分6厘的样子,甚至比1分6厘还要少,本钱快花光了,火力不强,所以劲头也就

没了。这时候全身的肌肉都发软,腰里是干活最吃劲的地方,肌肉的块头也大,一缺少养料,就很容易显得松软没劲儿。

肌肉在收缩活动的过程中,一面消耗葡萄糖,一面还会象烧煤留下渣子一样,生出些废物。废物有好多种,其中有一种叫乳酸,对肌肉有刺



激性，干活的时间久了，肌肉里堆的乳酸多，也会使人感到浑身发酸难受，懒洋洋地没有劲儿。

再说，人的脑子是总管身体一切活动的司令部，它的个儿虽小，可费的葡萄糖却不少。葡萄糖一少，指挥肌肉活动的脑子和神经，很容易感到



劳累，它一累，指挥不得力，肌肉收缩活动的劲头就小多了，这也是觉得没有劲儿的一个原因。

这里，可能有人会问，有时候，活儿忙，顾不上吃饭，要继续干下去，也能干，哪又是啥道理呢？

这是因为我们身上有个小仓库，就是肝脏，刚吃完饭，从肠子里吸收来的葡萄糖多，一时用不完，就暂时储存在肝脏里。血里葡萄糖不足的时候，为了维持身体活动，就不得不动用仓库里的存粮。但是存粮不多，也不能一下连底搬，只能一点一点往外拿，所以这时候干活的劲头，总不象饭后那样足。

如果人一直不吃飯，连身上那点存粮都用光了，这时候肌

肉动不起来，脑子也会瘫下来，让人晕倒过去。这就是为什么人饿过头了会发晕的道理。

饭前饭后，为什么要休息一会？

我们不论干什么事，都需要做准备，才能干得好。吃饭也是这样，饭前要做好消化食物的准备。

我们把饭菜吃下去，要靠胃肠消化。胃肠进行消化，不光是把饭菜揉烂就行了，还必须有专门消化食物的消化液，掺进食物里，象做馒头给面里放起子(又叫面肥)一样，使食物变成葡萄糖一类的养料，才能被肠子吸收，由血液运送到身体各部分去利用。消化液有好多种，象嘴里的口水(唾液)和胃里生出来的胃液等等都是。这些东西平时也有，但是比较少，只有准备吃东西的时候，才大量产生出来。平常当我们看到香的

东西想吃的时候，嘴里马上流出许多口水来，就是这个情况。

可是，消化液并不是说来就来的，它需要在脑子的指挥下，由血液供给充足的原料，才能大量产生出来。这样，就需要有个过程。

人刚干完活儿，身体很累，脑子还没有转到吃



饭上来，消化的准备工作没有做好，消化液很少，这时候要是马上拿起碗筷吃饭，吃起来就觉得不香，吃下去也不容易消化，会影响胃口。如果稍歇一会儿，喝口水，让脑子做点准备工作，生出大量的消化液，吃起来就觉得有味儿，吃下去也容易消化。这样的情况，恐怕人人都有过体验。

吃过饭以后，肚子装得满满的，胃肠要加紧工作，把饭菜揉烂，进行消化，胃肠干这些工作，需要血液来帮忙，给它“加油”，要不，干起来就不起劲，也干不好。如果吃完饭马上去干出力活儿，全身的肌肉活动起来，大量的血液赶去支援，只能留下比较少的一部分帮助胃肠工作。这样一来，胃肠的工作不起劲，食物不能很好消化。日子久了，就会闹消化不良、胃胀胃痛这些毛病。

所以，饭前饭后都应该歇一会儿，特别是刚吃过饭不要干重活儿。如果活儿紧，事急，干几次也可以，但是不要经常这样做。最好在饭后歇一歇，走几步，让血脉活动活动，更好地帮助胃肠消化食物。

为什么一提起酸东西就流口水？

打个比方，一个不懂事的小孩，没有尝过火烫的滋味，见了火伸手去抓，叫火一烫，手马上就缩回来。这是因为手上有管感觉的神经，叫火烫着了，它把消息传给脑子，脑子觉到痛，马上叫手缩回来。这样的消息一进一出，就叫反射。这种反射用不着学，人人都会，吃奶的小孩也会。

烫了几次，孩子知道了火的厉害，下次，只要一见到火，就



不敢伸手去抓了。咱们说这是“学乖了”。不学不会，这个学就是个条件。因为烫了几次，每次都用眼睛看到火是个什么样儿，一边看，一边学到了火能烫手的知识，所以下次只要看到火，用不着伸手去摸，就知道火能烫手，再不敢去摸了。

这里有个秘密，机关就在脑子里。前面说的那个反射，是脑子管的事，眼睛看到火，把火的样子向脑子报告，这个消息和先前手上送来的那个消息连在一块儿了，所以下一次再看到火，手自然就不敢去抓了，日子久了，就养成了一个习惯。这是学出来的，要有学习体验这样一个条件，所以叫条件反射。

酸梅叫人流口水的道理也一样。

没吃过酸梅的人，乍一吃酸梅，嘴皮里的神经把酸的消息报告给脑子，叫腮帮子制造口水的“唾液腺”流些口水出来，这是个简单的反射。

吃梅子的时候，总要先拿在手上看，眼睛看到了，就把消息告诉脑子，正好和吃酸梅的时候嘴皮送来的消息合在一块儿。下次再一看到梅子，脑子就叫腮帮子流口水了，这也是条件反射。

为什么没看到酸梅，只要一提到名字，也会流口水呢？前后的道理都一样，这也是个条件反射，因为耳朵里有神经，它听到酸梅的名字，报告给脑子，在脑子里也正好和管制造口水的那一部分神经相串连，所以脑子也会叫制造出一些口水来。



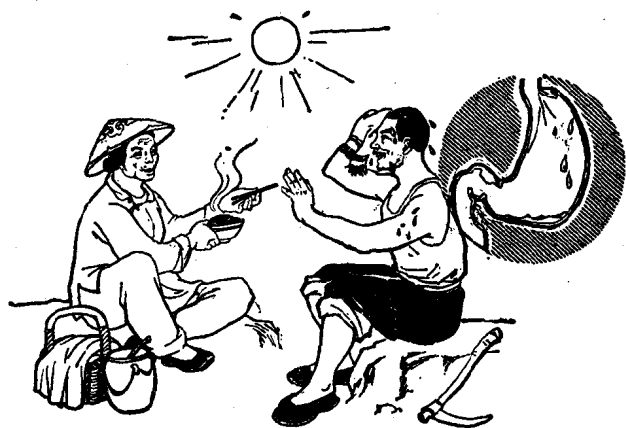
这种条件反射不是一次就能形成的，要经过好几次才能形成，这就叫学习。多学几次，人的印象深了，熟悉了，就习惯了。习惯成自然，所有的习惯都是这种条件反射引起的。没学习过，没吃过酸梅的人，你对他说酸梅，他是不会流口水的。就是说，要有产生这种反射的条件，才能发生这种反射，所以才叫“条件反射”。

其实，平时人们说起好吃的饭菜的时候，也会流口水，道理都是一样的。

人生气的时候，为什么吃不下饭？

平时，人的心情好，到该吃饭的时候，什么也吃得下，觉得香。要是心头有事，情绪很不好，就是把鸡鸭鱼肉、山珍海味摆在面前，也不想吃，吃下去也觉得没有味儿。

的确，一个人的胃口好坏，跟情绪有很大关系。因为人的情绪影响到胃肠的活动，而胃肠的活动又关系到胃口的好坏。



人心情好的时候，胃是挺有精神的，收缩活动很起劲儿。胃里的食物出空以后，胃强有力地收缩，能使胃的神经受到刺激，产生饥饿的感觉。在这种情况下，消化食物的口水和胃液等也生的多，所以人就特别想吃东西，吃下去也容易消化。要是人的心情不好，胃就变得松软了，收缩起来没有劲儿，就是胃里的食物已经出空，微弱的收缩活动也不能使胃神经受到强烈刺激，产生饥饿的感觉，这时候口水和胃液也很少，所以就不想吃饭。

那么，为什么人在心情好的时候，胃的收缩活动劲头大；心情不好的时候，劲头就小了呢？

大家知道，人身体的一切活动，都是由脑子通过神经管着的。管胃收缩活动的神经有两套：一套叫“副交感神经”，它能指挥胃收缩有劲儿，生出很多胃液；一套叫“交感神经”，它的作用正好相反，能使胃瘫下来，活动没劲儿，少生胃液。这两