

江苏省科普作家协会医学委员会 祝您健康 杂志社 编

科学与健康

200

问



江苏科学技术出版社

(苏)新登字第 002 号

本书编者(以姓氏笔划为序):

沈 志 俞朝霞 黄建民 谢英彪

科学与健康 200 问

江苏省科普作家协会医学委员会 编
《祝您健康》杂志社

出版发行:江苏科学技术出版社
经 销:江苏省新华书店
印 刷:南京利学印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.875 字数 101,000
1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷
印数 1—20,000 册

ISBN 7-5345-1804-0

R·298

定价:3.00 元

责任编辑 姚 革 汤知慧

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换



目 录

饮食营养

1. 人体所需的基本营养素有哪些? (1)
2. 微量元素与人体健康有何关系? (2)
3. 怎样才能获取均衡的营养? (3)
4. 怎样判定食物蛋白质的营养价值? (4)
5. 饮食为何要保持酸碱平衡? (4)
6. 食品中为何不得加入药物? (5)
7. 饮用牛奶应注意些什么? (6)
8. 日常饮水应注意些什么? (6)
9. 如何掌握食盐的摄取量? (7)
10. 胆固醇对人体有害无益吗? (7)
11. 纤维素对人体健康有何作用? (8)
12. 缺碘会引起哪些疾病? (9)
13. 为什么说母乳喂养好? (9)
14. 怎样给婴儿添加辅食? (10)
15. 怎样给婴幼儿补充铁剂? (11)
16. 为何儿童不宜多食巧克力? (11)

17. 怎样纠正孩子偏食的习惯?	(12)
18. 少女节食减肥有何危害?	(12)
19. 如何让老人吃得有味?	(13)
20. 孕妇饮食有哪些特点?	(14)
21. 脑力劳动者吃些什么好?	(15)
22. 哪些食物有助于睡眠?	(15)
23. 体力劳动者对饮食有何需求?	(16)
24. 如何区分病人的基本饮食?	(17)
25. 高脂血症病人怎样选择食物?	(17)
26. 癌症病人如何进行饮食调理?	(18)
27. 怎样通过合理营养来预防职业中毒?	(19)
28. 胆道疾病患者如何安排饮食?	(19)
29. 哪些病人不宜多吃糖?	(20)
30. 为何焦糊食物吃不得?	(21)
31. 如何使用不锈钢餐具?	(21)
32. 使用铁锅有何益处?	(22)
33. 使用微波炉需注意什么问题?	(23)
34. 常吃方便面会影响健康吗?	(23)
35. 蔬菜为什么要先洗后切、热锅快炒?	(24)
36. 哪些人不得从事食品生产经营?	(25)
37. 如何识别食品的日期标注?	(25)
38. 为何“胖听”罐头食不得?	(26)
39. 哪些人不宜服用蜂王浆?	(27)
40. 健康的人是否需要进补?	(27)
41. 暴饮暴食有何害处?	(28)
42. 喝少量红葡萄酒为何有益健康?	(29)
43. 黄酒有何健身作用?	(29)
44. 哪些人要少喝或不喝啤酒?	(30)
45. 啤酒可以当药用吗?	(30)
46. 饮酒的安全量是多少?	(31)
47. 饮酒后有哪十忌?	(32)

48. 酗酒之害究竟有哪些？	(32)
49. 喝咖啡有害吗？	(33)
50. 为什么说饮茶可以防癌？	(34)
51. “吃茶、吃茶”，茶叶能吃吗？	(34)
52. 饮用矿泉水要注意什么？	(35)
53. 为什么喝果汁饮料也要因人而异？	(36)

优生优育

54. 为什么要进行婚前检查？	(37)
55. 肾盂肾炎患者能结婚吗？	(38)
56. 怀孕时能打预防针吗？	(38)
57. 何谓孕期的家庭自我监护？	(39)
58. 孕妇摔跤会伤及胎儿吗？	(40)
59. 孕期保健的“三防”指什么？	(40)
60. 宫内节育器“功”、“过”如何？	(41)
61. 对哪些人的生育不能开绿灯？	(42)
62. 怎样用避孕药调节月经？	(42)
63. 小儿发烧用酒精擦身行吗？	(43)
64. “丙球”能增强小儿抵抗力吗？	(44)
65. 什么叫儿童高楼孤僻症？	(44)
66. 小儿弱视怎么办？	(45)
67. 当今儿童最需要培养哪些性格？	(45)
68. 怎样培养孩子的快乐性格？	(46)

居家卫生

69. 如何消除居室异味？	(48)
---------------------	------

70. 居室色彩对人的情绪有何影响？	(49)
71. 怎样控制室内甲醛污染？	(49)
72. 封闭式建筑为何会引起疾病？	(50)
73. 怎样防止电话机污染？	(51)
74. 怎样防止洗衣机衣缸污染？	(51)
75. 菜板消毒有哪些方法？	(52)
76. 怎样消除厨房里的污染？	(52)
77. 怎样消除家庭中的尘螨？	(53)
78. 为什么要禁放烟花爆竹？	(54)
79. 汽车尾气对人体有何危害？	(54)
80. 绿化为何有利于人体健康？	(55)
81. 哪些人不宜喷施农药？	(56)
82. 如何正确使用喷雾杀虫剂？	(56)
83. 噪音对人体有哪些危害？	(57)
84. 怎样预防“空调病”？	(57)

生活保健

85. 眼睛为什么害怕紫外线？	(59)
86. 如何配戴老花眼镜？	(60)
87. 常听音乐有益健康的道理何在？	(60)
88. 哪些情况可使鼓膜破裂？	(61)
89. 为什么说常闻香气利健康？	(62)
90. 你知道正确的刷牙时间和刷牙方法吗？	(62)
91. “睡前一盆汤”的作用是什么？	(63)
92. 什么是洗澡的“三不可”？	(64)
93. 为什么说擦背可以防癌？	(64)
94. 做梦有益吗？	(65)
95. 为什么醒后要“养神三分钟”？	(66)
96. 中午该不该小睡一下？	(66)

97. 麻将成瘾对身心健康有何损害?	(67)
98. 什么是“杀人”衣服和“绿色”衣服?	(67)
99. 化纤织物为什么不宜作内衣?	(68)
100. 散步的好处有哪些?	(69)
101. 穿什么样的鞋合乎健康要求?	(69)
102. 住高楼者要注意什么问题?	(70)
103. 旅行中有哪些卫生问题?	(71)
104. 怎样有效地使用防晕药?	(71)
105. 矮个青年能否再长高?	(72)
106. 身体“发福”怎么办?	(73)
107. 献血后多少天可使身体康复?	(73)
108. 为什么不可憋尿?	(74)
109. 电脑操作者应取什么样的坐姿?	(75)
110. 如何减少复印机的危害?	(76)
111. 什么样的葬式最好?	(77)
112. 抽香烟的害处主要有哪些?	(77)
113. 为什么女性更不该吸烟?	(78)
114. 什么叫狂犬病?	(79)
115. 被狗咬伤后怎么办?	(79)
116. 宠爱小动物可染上哪些疾病?	(80)
117. 鹦鹉热是一种什么病?	(81)
118. 饲养鸽子会引起什么病?	(82)
119. 为什么有些花草能引起过敏?	(82)
120. 为什么养金鱼有益于健康长寿?	(83)
121. 女职工保健有哪些专项规定?	(83)
122. 为了月经期情绪不好,丈夫怎么办?	(84)
123. 卫生桶条好不好?	(85)
124. “用水”有哪些讲究?	(85)
125. 如何安渡更年期?	(86)
126. 何为阴茎过小? 如何治疗?	(87)
127. 女性性生活时出现溢乳正常吗?	(87)

128. 性行为就是性交吗? (88)
129. 子宫切除会影响性生活吗? (89)

健美健身

130. 你知道食盐美容法吗? (90)
131. 怎样保养头发? (91)
132. 染发会引起眼睛发炎吗? (91)
133. 如何看待脸上的斑点? (92)
134. 佩戴首饰要注意些什么? (93)
135. 怎样选购胸罩? (93)
136. 你知道保健首饰吗? (94)
137. 怎样识别过期化妆品? (95)
138. 如何判断您的健康状况? (95)
139. 你了解独轮车运动吗? (96)
140. 冠心病如何进行运动锻炼? (97)
141. 磁疗器真那么神吗? (98)

疾病防治

112. 2000 年我国的主要卫生目标是什么? (100)
143. 为什么把流感比作“瘟神”? (101)
144. 流脑与乙脑有何不同? (102)
145. 怎样预防肺结核? (102)
146. 咽痰下肚有何危害? (103)
147. 夏秋季为何要当心食物中毒? (103)
148. 病毒性肝炎分为哪几种类型? (104)
149. 乙肝表面抗原阳性者生活上有何禁忌? (105)

150. 为什么毛蚶能引起甲型肝炎流行?	(106)
151. 如何防治高血压病?	(106)
152. 预防冠心病可采取哪些综合措施?	(107)
153. 中风发病时应如何处理?	(108)
154. 心绞痛时怎么办?	(109)
155. 心脏病病人能否坐飞机?	(110)
156. 为什么把糖尿病称作“富贵病”?	(111)
157. 癌与瘤有何不同?	(111)
158. 何为癌症的三级预防?	(112)
159. 常见癌症有哪些信号?	(112)
160. 接触癌症病人是否会传染上癌症?	(113)
161. 乳腺癌手术后应注意什么?	(114)
162. 如何看待肿瘤的化学治疗?	(115)
163. 何为CT检查和核磁共振检查?	(115)
164. 小儿麻疹是怎样引起的?	(116)
165. 怎样消灭血吸虫病?	(117)
166. 为什么不能吃“米猪肉”?	(117)
167. 孩子的蛔虫病为什么不易根除?	(118)
168. 为什么吃烤羊肉串会得旋毛虫病?	(119)
169. 孩子患了“多动症”怎么办?	(119)
170. 青年人得了粉刺怎么办?	(120)
171. 怎样救治晕厥病人?	(121)
172. 旅途中怎样防止红眼病?	(122)
173. 咬断体温表,水银下肚怎么办?	(123)
174. 溺水怎样初步救治?	(123)
175. 家庭发生小烫伤如何处理?	(124)
176. 怎样处理痛经?	(125)
177. 怎样防止褥疮?	(126)
178. 怎样煎煮中药?	(127)
179. 什么是性病?	(128)
180. 性病有哪些危害?	(128)

181. 青霉素包治性病吗？	(129)
182. 在游泳池会不会感染淋病？	(130)
183. 艾滋病是怎样传播的？	(130)
184. 心理医生和精神科医生是不是一回事？	(131)

养生抗老

185. 人为什么会衰老？	(133)
186. 什么是“五快”、“三良”的健康新概念？	(134)
187. “常怀乐意”的好处在哪里？	(134)
188. “遇事不怒”真的是养生妙法吗？	(135)
189. 常用脑子可防老吗？	(136)
190. 怎样细嚼更有益？	(136)
191. 为什么说“多喝水可防早衰”？	(137)
192. 为什么要珍惜唾液？	(138)
193. 吃素真能益寿吗？	(138)
194. 性生活真的于养生不利吗？	(139)
195. 常感疲劳是怎么回事？	(140)
196. 有简易的疲劳消除方法吗？	(140)
197. 体弱多病者能否长寿？	(141)
198. 维生素E为什么能够抗老益寿？	(141)
199. 人参能够抗老抗癌吗？	(142)
200. 花粉可以抗衰老吗？	(143)



饮食营养

1. 人体所需的基本营养素有哪些？

人体所需的基本营养素主要有：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、无机盐和水。

蛋白质可构成人体组织细胞，调节生理机能，供给热能。饮食中蛋白质有两种来源，一种是动物性食品，如奶类、鱼类、肉类和蛋类，其含蛋白质数量多，质量好；另一种是植物性食品，如豆类、谷类，其中大豆含有丰富的优质蛋白质。

碳水化合物可供给人体热能，维持心脏和神经系统的正常功能。饮食中的碳水化合物主要来自于谷类，米、面、玉米和高粱中的含量极为丰富。

脂肪除供给人体热能、构成组织细胞外，还供给人体必需的脂肪酸，促进脂溶性维生素的吸收和利用。其动物性来源有：猪油、牛油、羊油、鱼油和奶油等。植物性来源有：花生、大豆、芝麻、油菜和核桃等。

维生素是维持生命不可缺少的一类有机化合物，广泛参与人体中许多重要的生理过程。已知饮食中的维生素有20多种，按其溶解性质的不同，可分为脂溶性与水溶性两大类。饮

食中容易缺乏的维生素主要有：维生素 A、维生素 D、硫胺素、核黄素、尼克酸和抗坏血酸等。

无机盐是生物体的必需组成部分。根据无机盐在人体内的含量，可分为常量元素和微量元素。常量元素有：钙、磷、硫、钾、钠、氯、镁等。微量元素有：铁、锌、铜、锰、钼、镍、钴、氟、硒、磷、铬、锡、硅、钒等。

此外，水也是人体不可缺少的营养素。

2. 微量元素与人体健康有何关系？

人们通过每天的饮食，吸收进大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，此外，还吸收进各种元素。其中一些元素在人体内含量极少，所以把它们称之为微量元素。人体内的微量元素有铁、锌、铜、锰、铬、钼、钴、镍、钒、锡、氟、碘、镉、铝、硼、硒、镭、硅等 60 多种。其中有的元素对人既无害又无用，有的对人体有害（如砷、铅、镭、汞等），有的则是构成人体的重要物质，是维持生命所不可缺少的成分，称之为“必需微量元素”，如铁、锌、铜、锰、碘等。

必需微量元素与人体健康关系密切。如铁，是血红蛋白、肌红蛋白和许多重要的酶的组成成分，其饮食来源是动物肝脏、瘦肉、动物血、大豆、蛋、绿叶蔬菜等。再如锌，是人体内 59 种酶的成分之一，参与核酸的合成、维生素的代谢。其饮食来源是牡蛎、鱼、虾、瘦肉、动物肝脏、核桃仁、瓜子仁、花生、豆类等。

微量元素缺乏，对人体健康有一定的影响，严重时还会导致各类疾病。但如果以药物的方式补充过多，同样也会危及健康。“药补不如食补”，从食物中摄取微量元素，是最安全、最可靠的方法（表 1）。

表 1

微量元素含量表

微量元素	含量较高的食物
铁	动物肝脏、蛋黄、蔬菜、水果、豆类
锰	谷类、蔬菜
铜	贝壳类、动物内脏、豆类
碘	海产动植物、乳、蛋
钴	动物内脏、牡蛎、腐乳
氟	茶叶、海产动植物
锌	牡蛎、麦胚、麸皮、鱼虾、瘦肉、干果
钼	豆类、蔬菜、粗粮
硒	粮食、蔬菜
铬	粗食、肉类、酵母、黑胡椒

3. 怎样才能获取均衡的营养？

营养学家研究表明，人体必需的营养物质，是世界上任何单一的食物所无法包括的。只有摄取多种食物，进行科学的搭配，才能取得均衡而全面的营养。

首先要粗细粮混食。有些细粮缺少人体所需要的某些营养素。如有些以大米为主食的地区，人们常吃精白米，同时又不注意搭配一些其他杂粮和副食，就会因缺乏维生素 B₁ 而患脚气病。其次要荤素搭配。有的人因怕患高血压、冠心病，一味地素食，这种做法具有片面性。应该说，单一的素食和过分偏爱荤食一样，都会给身体带来不同程度的营养问题。所以，要根据不同年龄、不同身体素质来确定荤素的比例。再次，要兼收并蓄。摄入的营养成分要与人的生理需要相一致，并考虑到各种营养物质之间的互相调配。食物要合理变换，兼收并蓄，均衡摄入，避免偏食，从而使身体处于平衡的营养状态之

中。

4. 怎样判定食物蛋白质的营养价值？

食物蛋白质的营养价值取决于该蛋白质是否能对人体所利用，其量和质是否适应生命活动的需要。具体可以从以下几方面考虑：

(1) 蛋白质含量。一种食物中蛋白质含量的多少是评定蛋白质营养价值的重要前提。没有量就没有质，一般来说蛋白质含量低于5%的食物，其蛋白质营养价值不大。

(2) 蛋白质的消化率。指蛋白质被人体消化吸收的程度。消化率越高，被机体利用的可能性越大，营养价值也越高。如：奶类蛋白质消化率为97~98%；肉类为92~94%；蛋类为98%；谷类为80%；豆类为64%。

(3) 蛋白质的利用率。指食物蛋白质被消化吸收后，在体内的利用程度。现在常利用仪器分析出必需氨基酸含量，再与鸡蛋蛋白质相比较，计算出氨基酸分。食物蛋白质中必需氨基酸种类及比例越接近人体需要时，氨基酸分就越高，其营养价值亦越高。几种常见食物氨基酸分如下：全蛋为100，牛奶95，大豆74，米65。

根据以上几条，一般将动物类、奶类、大豆类的蛋白质归为优质蛋白质。

5. 饮食为何要保持酸碱平衡？

人们在日常饮食中自觉或不自觉地遵循着酸碱平衡的原则。当甜食吃得太多时，就换吃咸食，反之亦然。这是因为甜食糖份多，一般偏酸性，咸食盐份多，一般偏碱性。人体本身具有一种调节机能，可防患于未然。因此，因饮食引起严重酸碱

平衡紊乱的情况,并不多见。

但是,人们不要以为有了这么个自动调节系统便可高枕无忧。这种调节能力是有一定范围和限度的。比如,大量偏食西瓜、柑桔之后,血钾便会升高;一顿过分丰盛的筵席,又会降低血钾。在多种因素(包括饮食因素)的作用下,人体可能会出现酸碱平衡失调的现象。血液酸碱度低于 7.35,则为酸中毒,患者表现出呼吸快而深,呼出气体有烂苹果味。如血液酸碱度高于 7.45,则为碱中毒,呼吸常慢而浅,可有手足抽搐。

常见的碱性食品有豆腐、菠菜、莴苣、萝卜、土豆、洋葱、海带、南瓜、水果等;常见的酸性食品为肉、鱼、禽、蛋、米、面等。

6. 食品中为何不得加入药物?

我国《食品卫生法》规定:食品不得加入药物。食品与药物是有严格区别的两类物质。食品,是指各种供人食用或者饮用的成品和原料,以及按照传统既是食品又是药品的物品。药品,则是指用于预防、治疗、诊断人的疾病,有目的地调节人体生理机能并具有一定适应证,用于规定用量的物品。

食品中加入药物对个别患者可能具有治疗作用,但对广大消费者的健康会带来危害,特别是对儿童的危害最大。如人参精、人参麦精等,加到食品中去长期过量服用,就会出现头痛、腹胀、食欲减退、烦躁、失眠等副作用。再如,市场上出售的电视糖,含有人量的维生素 A,超过正常的供给量,长期服用同样会引起体内蓄积中毒。

用药之要,贵在得当。在食品中滥加药物,超越法度,盲目滥用,必然会扰乱人体内部的阴阳气血平衡,产生有害的影响。如果明确是为治疗目的而生产的食品,应认为是食物型的药物,这就要经过药政部门鉴定批准后方可生产、销售。

7. 饮用牛奶应注意些什么？

牛奶营养丰富，是男女老幼皆宜的饮品。饮用牛奶应注意以下几个问题。

① 不可久煮。牛奶富含蛋白质，蛋白质在加热情况下会发生较大的变化，在 60℃ 时蛋白质微粒由溶液变为凝胶状；达到 100℃ 时，乳糖开始分解为乳酸，营养价值下降。② 适时加糖。牛奶含赖氨酸物质，它易与糖在高温下产生有毒的果基赖氨酸，对人体有害。故牛奶烧沸后应等到不烫手时再放糖。③ 不要冰冻。牛奶冰冻后，其蛋白质、脂肪等营养成分发生变化。解冻后，出现凝固沉淀及上浮脂肪团，使牛奶营养价值下降。④ 不可久存。牛奶在 0℃ 以下可保存 48 小时；在 0℃～10℃ 可保存 24 小时；在 30℃ 左右可保存 3 小时。温度越高，保存时间越短。夏季不宜久放，否则会变质。⑤ 忌放暖瓶。保温瓶中的温度，适宜细菌繁殖。牛奶在保温瓶中存放 3～4 小时以上，就有可能变质。⑥ 忌与酸性饮料同食。有些人喝完牛奶后，又饮一些酸性饮料，结果导致面黄肌瘦。因为牛奶中蛋白质易与酸性饮料中的酸结合形成凝胶物质，妨碍消化吸收。

8. 日常饮水应注意些什么？

水是人体不可缺少的营养素。人体失水占体重的 2% 时，人就会感到口渴，失水量达 20% 时就会死亡。饮水不足便不能满足人体的需求，但饮水不当同样也会影响健康。

① 忌渴了再饮。人感到口渴时，体内的水平衡已经被破坏，细胞也开始脱水。因此，人们应当定时饮水，及时补充体液的丢失。② 忌饮水过多。饮水过多可使水渗入细胞内，引起细胞肿胀，发生水中毒。③ 忌大量出汗后立即饮水。出汗较多时

不能一次性饮水过多,否则会增加心脏负担,出现心慌、气短、出虚汗等现象。应先喝一点淡盐开水,过一段时间后再逐渐增加饮水。④ 忌饮生水。饮用生水虽能止渴,但会引起肠炎、肝炎、痢疾、伤寒、霍乱等传染病。因为未经煮沸的井水、沟渠水和自来水,或多或少地含有致病菌和寄生虫。人们最好饮用煮沸后的温开水。⑤ 忌饭后立即饮水。饭后饮水会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。饭后最好半小时后饮水。

9. 如何掌握食盐的摄取量?

我们所吃的食盐主要是由钠离子和氯离子组成,其中还含有少量的钾、钙、镁离子。如果人们长期缺盐,便会引起体内离子间的平衡异常,其后果是严重的。例如,缺钠可引起食欲不振、消化不良、恶心呕吐、体虚乏力、精神恍惚,甚至昏迷。

但动物实验发现,用过量钠盐饲养动物可引发高血压。对人的研究也获得了肯定的结论。例如阿拉斯加的因纽特人,每人每日平均摄入钠盐 4 克,当地几乎没有高血压病患者;日本北方居民每日平均摄入钠盐 26 克,其高血压的患病率大大增高。研究认为,高盐饮食与高血压及脑卒中有关。可见,血压高的人要节盐,有高血压倾向的人也要节盐。

世界卫生组织建议,每日适宜的钠盐摄取量为 3~5 克。由于我国人有咸食的习惯,营养学家建议为每日 4.5~9 克。实际上,我国居民通常盐的摄取量为 12~15 克,北方居民盐摄取量更高,远远超过生理需要量。因此,我国许多心血管病专家呼吁,将节盐作为防治高血压病的一级预防措施。

10. 胆固醇对人体有害无益吗?

有些人因为惧怕体内胆固醇增高,对任何肉类食品都