

日常生活的科学

第一輯



科学普及出版社

日常生活的科学

(第一輯)

科学普及出版社

1958年·北京

目 次

講究衛生防止疾病	1
不要看輕傷風感冒	1
秋季為什麼好得傷風感冒	4
戴口罩的常識	6
怎樣預防治療凍傷和皮膚裂口	8
怎樣處理小傷口	10
談談一般的鼻病	11
流鼻血	13
關於流淚	14
談談吃藥	15
為什麼要按規定時間用藥	17
怎樣煎湯藥	18
橫刷和順刷	20
用什麼樣的牙刷、牙粉、牙膏比較好	21
什麼牙齒應該拔掉	22
談談睡眠的姿勢	24
談談食物與營養	26
人每天要從食物中得到多少養料	26
為什麼人在冬天比夏天吃得多	28
肉類食物的營養價值	29
多吃混合的蛋白質食品	30
談談蔬菜的營養價值	31
大白菜	33
怎樣挑選冬天的蔬菜	34

土豆的营养和特性	36
甘薯的营养和吃法	37
大众化的水果——萝卜	38
柑桔类水果有哪些特点	39
柑桔皮	40
甘蔗	42
山楂和紅果	43
談談吃血补血的說法	45
坏血病和維生素丙	46
脚气病和硫胺素	48
做飯做菜的科学	51
做飯做菜也要講究科学	51
食物为什么要烹調	53
燒肉的科学	54
保存衣服和用具的科学方法	56
怎样使衣服耐穿	56
毛織物的保护和和使用	57
皮件的防霉	58
怎样選購、保养皮鞋和膠鞋	59
怎样選購和使用毛巾	61
怎样選購和保护搪瓷器皿	62
如何使用和保护鋁制器皿	63
怎样爱护鐘和表	64
怎样挑选收音机	66
鑒別收音机的方法	67
怎样使用和保养自来水笔	69
怎样保护乐器	70
去除污漬的科学方法	71
衣服上斑漬的去除法	71
去污粉、鹼和明矾	74

講究衛生防止疾病

不要看輕傷風感冒

傷風也叫做感冒，它是一種很容易流行的傳染病。

傷風感冒到底是怎樣發生的呢？

傷風感冒由一種很小的病毒傳染到人們的身上而起的。這種傳染病毒是非常小的，不光我們的肉眼看不見，就是把它們放在能夠放大一、兩千倍的普通顯微鏡底下，也是看不見的，必須用一種能夠放大幾萬倍的電子顯微鏡來看，才可以看到它們的面貌。如果我們的身體被這些病毒侵入以後，人就會得傷風感冒。

在好多年以前，醫學家曾經拿動物做試驗，在實驗當中，發現能夠得傷風感冒的只有猴子。於是醫學家們把猴子養在很干淨的地方，讓它們碰不到什麼病菌和病毒，並且不和外邊接觸。喂養猴子的人都是穿著消過毒的衣服，還帶著口罩和橡皮手套。這些猴子原來都是沒有得過傷風病的。醫學家就把傷風病人的鼻涕唾沫，滴在其中的一個猴子的嘴和鼻子里，這個猴子就得傷風病了。得傷風病的猴子跟第二個猴子接觸以後，第二個猴子也得了。這樣一個傳一個的，所有的猴子都傷風了。因此，醫學家証明了傷風是一種傳染病，並且是由含有濾過性病毒的鼻涕唾沫所傳播的。我們常聽見有人說，“傷風是吹了風受了涼而產生的”。這種說法是不對的。

傷風既然不是因為吹了風受了涼，所以它不是一個寒帶的

病，也不是冬季的病，而是在任何地方和任何季节都可以發生这种病。不論在北方或是在南方，在冬季或是在夏季，男女老幼随时都会得这种病。一个地方，如果有一个得了傷風病，就会傳播給很多人。得了傷風感冒的病以后，如果病人不加以注意，很容易又会發生別的病，像鼻竇炎、中耳炎、咽喉發炎、支氣管炎、肺炎等等。特別是小孩子，在得了傷風感冒以后，要是不好好地照顧和及時治療，更容易發生上面所說的這些其他的病。這樣不僅使身體受到痛苦，有時候也會有生命的危險。所以說傷風並不是小毛病，是一種可怕的傳染病。

那麼這種病是怎樣傳播開的呢？在前面我們已經講過，傷風感冒的病源，就是傷風感冒病毒。這種病毒最喜歡藏在人的鼻子和喉嚨里。因此，病人打噴嚏或是咳嗽，在鼻涕里和唾沫星里都帶有病毒。病毒隨着唾沫星在空氣里到處飄浮着，可以使許多人被傳染。曾經有人研究過，一個得傷風感冒的病人，在一間屋子裡打過噴嚏，這個屋子裡的空氣中就帶有病毒，需要經過五個鐘頭以後，才能夠消失傳染的危險。有的病人雖然注意在咳嗽或是打噴嚏的時候，用手遮住鼻子和嘴，但是很少人立刻去洗手，這樣仍然是很容易把病毒傳染給別人的。比如和人家握手啦、摸了門把啦，病毒都可以經過手而傳染給別人。另外，最容易傳染傷風的，就是和病人一塊吃飯，或者是用病人碗筷、茶杯、毛巾等等。

傳染病毒最厲害的時期，就是傷風初期了，尤其是在得傷風病的頭一、兩天。在你發覺傷風的幾個鐘頭以前，你已經開始把病毒傳染給你接觸的人了。但是，這種病毒死得也快。在得了傷風以後的三、四天，當你的咳嗽、流鼻涕還很厲害的時候，其實傳染的時間已經過去了。所以我們要預防和避免傷風的傳染，必須及早預防，同時要趁早把病人隔離開，不然還是

会被傳染的。不管大人还是小孩，一开始有点流鼻涕或是打喷嚏，就应该自动地隔离，不要到人多的地方去，像戏院、学校、托兒所这些公共场所。最好也不要串門子，这样可以避免把伤風病毒傳給別人。同时，伤風病人的手，不要和别人接触，自己用过的碗筷、茶杯、毛巾更不应该給別人使用，这样就可以避免或是减少傳播的机会。

如果已經得了伤風，应该怎样办呢？有的人伤風了就随便乱用藥，吃阿司匹灵、白松糖漿等等。吃了这些藥，虽然能够讓病人舒服点，可是对病的本身來說，是没有什么效果的。有时候反而可能会引起别的毛病，甚至还会發生危險。得了伤風唯一的办法就是躺在床上休息。你一覺得有伤風的現象，最好先洗一个热水澡，躺在床上休息。要吃些容易消化的有营养的东西，多喝点开水，不需要發汗、吃藥。如果鼻子不通、咳嗽得厉害的时候，应该找医生檢查，然后根据病情来徹底治疗。

得了伤風，躺在床上休息是治疗伤風的一种好办法。因为休息可以节省全身的力量，这样才能使身体有力量抵抗疾病，使病減輕，同时也可以减少别的病發生。伤風本身不是什么大病，可是在我們的周圍，随时有許多細菌，准备找机会侵入到人的身体里。当一个人在伤風的时候，粘膜發炎，抵抗力減弱，这时候，在我們周圍的病菌，就会立刻乘机跑进来，就可能得别的病，像中耳炎、喉嚨發炎、肺炎等等病，所以伤風要休息，也为了避免發生其他病症。如果病人躺在床上休息，就可以避免和别人接触，又可以减少伤風病毒傳播的机会。小孩子得了伤風，情形要严重得多，必須要躺在床上休息。有許多小孩得的傳染病，像麻疹、猩紅熱、百日咳、白喉等这些病，在初期得这些病的时候，多半是由于伤風引起的。因为小孩子得了伤風，身体抵抗疾病的能力減弱，这些病菌就可以乘机侵

入身体。

在平时，我們應該在衣食起居方面多加注意。如果我們身体受到过冷和过热的刺激，会使身体抵抗疾病力量减弱，因此也容易感染伤風。所以在平时着衣要适当，天气驟冷驟热，都要及时增加或是减少衣服。其次要注意衣服、鞋袜、被褥等东西的清潔，經常把它們拿到外面晒晒；房屋注意通風，保持空气新鮮；要經常到外面活动活动。如果每天能够用冷水洗臉，擦擦皮膚，这样可以加强皮膚抵抗力，不容易伤風。不过这样做要逐步鍛煉，不能一下子勉强地做。另外，飲食要定时定量，不要多喝酒；睡眠要充足，按时休息。

从上面所說的，我們可以知道伤風感冒并不是小毛病，我們應該注意它对身体健康的影响，及时預防这种容易流行的傳染病。

(中央人民广播电台广播稿)

秋季为什么好得伤風感冒

秋季，在气候上是一个由热到冷的过渡季节。在这个季节里，天气不但逐漸轉凉，而且在一月之內、一日之間，气温冷热变化也比較大。因此，呼吸系統的傳染病显著增加。

呼吸系統傳染病的种类很多，麻疹、白喉、猩紅热、百日咳，都是在这个季节里容易發生和流行的病。这里我們要談談成人和兒童都容易感染的伤風感冒。

人体在遇到寒冷的时候，为了减少体温的散失，血管就先行收縮；收縮之后接着又擴張。鼻部和咽喉部粘膜上的血管遇到冷的刺激也会引起同样的反应。当这些部位血管擴張时，粘膜上就出現了充血現象，粘膜上具有保衛作用的纖毛运动变得

延緩。因此降低了粘膜的抵抗力。这时如有傷風感冒的病毒侵入呼吸道，就很容易發病。人體的其他部位受了寒，也可以引起同樣的結果。

傷風感冒也就是我們平常所說的受寒或着涼。傷風感冒的症狀是：由於鼻腔和咽喉的粘膜發炎，所以有鼻塞、聲重、流清鼻涕、打噴嚏和輕微的咳嗽，有的咽部覺得有些發緊發痛，體溫或高或低，常徘徊在攝氏 38—40 度之間，有的頸部的淋巴腺有輕度腫大。

普通的傷風感冒，不會引起死亡，有三、五天就可以恢復正常。但是值得注意的是，人體常常會由傷風感冒而引起其他比較嚴重的併發症。由於呼吸道粘膜對於細菌病毒的抵抗力降低的結果，原來存在於這些地方的肺炎球菌、鏈球菌、葡萄球菌等，便會趁機活動起來，因而有時會引起咽峽炎、鼻竇炎、中耳炎、頸淋巴腺炎、甚至還可以引起肺炎，至於急性支氣管炎更是比較常見的了。如果細菌侵入血流，流傳到其他部位，還可能引起許多更嚴重的疾病，如腎炎、關節炎、骨髓炎、心包膜炎、胸膜炎等病。有些人身上原有一些慢性發炎的疾病，如心內膜炎、腎炎、關節炎等，也常因感冒而惡化加重。

為了避免感染呼吸系統的傳染病，就應該注意避免傷風感冒。要作到這一點，有幾件事情需要注意：

(一) 隨着天氣冷暖隨時增減衣服。但在秋季也不宜穿得過多，否則，稍一勞動就出汗，更容易受寒着涼。

(二) 保持室內的清潔和通風。室內要勤打掃，窗戶要常開，使室內空氣流通。

(三) 多曬太陽多作室外活動。太陽光線里的紫外綫，不但有殺菌力量，而且對機體有興奮作用，並能改善新陳代謝機能，提高機體的抵抗力。

(四)加强体格鍛煉。經常从事体育鍛煉，可以促进人体健康，加强人体对于气温变化的耐受力和适应力，从而加强了对疾病傳染的防御力量。

当然，注意生活制度，注意休息、劳动、营养的衛生，养成良好个人衛生習慣，避免和傳染病患者接触，也都是非常必要的。

(邓宗禹)

戴口罩的常識

戴口罩的目的可以防止細菌的傳染，防止粉末或者灰塵吸进呼吸器官，防止把冷風吸进呼吸器官里去。可能有人会这样問：戴了口罩是不是可以預防所有的傳染病呢？不是的。戴口罩主要只能預防空气中能傳染的一些病菌，像白喉、腦膜炎、天花、麻疹、肺結核菌等。要使戴的口罩能够起預防疾病的作用，还要看这个口罩做得怎么样。有些人戴的口罩是用兩層或四層紗布做的，中間放一些棉花，这样的口罩根本不能起預防疾病的作用，因为呼吸的时候，空气中的灰塵、細菌会留在紗布上，如果紗布太薄太稀了，那么灰塵、細菌还是会透过紗布被吸进去的。紗布中間放棉花会使人感到气悶，而且洗了以后，棉花会結成一塊一塊，有的地方有棉花，有的地方沒有棉花，变成了兩層紗布，这样就失去了戴口罩的意义。

那么怎样的口罩才合乎标准呢？根据上海市衛生局的規定，标准的口罩應該是用五層 20 支紗的紗布做成，然后裝在紙袋里，封好，再用高压蒸汽消毒。但是我們常常看見有些卖口罩的小販，却把消毒过的口罩拿在手里到处叫卖，这样很容易染污口罩。有的人在买口罩时，还一只只套在嘴上試試大小，这样就很容易傳染疾病。事实上，每只口罩的帶子都很

長，可以隨便自己調節。我們買口罩的時候，一定要買有紙袋封好的，用的時候可以沿着袋口剪開，把紙袋保留着；當口罩用過以後，將靠嘴的一面對折起來，放在紙袋里，這樣就不會把口罩弄髒了。

有些人戴口罩只戴沒一個嘴，鼻子仍露在外面，這樣同不戴口罩差不多。也有些人戴得太松，這種戴法也不好，因為戴得松了空氣會從口罩四邊跑進去的，所以要戴得緊一些，使口罩貼緊在臉上。還有些人喜歡把口罩吊在頭頸里，等用的時候就戴起來，認為這樣很方便。其實這樣做很不好，灰塵、細菌容易積在口罩上，戴了以後反而會影響健康。也有些人把用過的口罩隨便往袋里一塞，不管這個袋是放錢的或手巾的，也不管正面還是反面就戴上了。如果我們把口罩朝外面的一面戴在鼻子和嘴上，留在口罩上面的灰塵和細菌就會被吸進去，所以口罩一定要分正反面。為了免得搞錯，可以把口罩朝里的一面用墨筆寫上自己的名字，或者用顏色綫做個記號，一方面可以注明正反面，另一方面也不會和家里人的口罩搞錯。

有些人戴的口罩已經發黑了，尤其是靠近鼻子和嘴的地方，灰塵積得很多，而且紗布也發潮了，戴這樣的口罩是很不妥當的。嚴格地說，口罩不能繼續戴過4個鐘點以上，如果這一點做不到的話，那麼至少要做到使口罩保持清潔。

用過的口罩一定要注意消毒。如果我們和傳染病人直接接觸過，那麼在口罩取下後，就要把它放在5%的石炭酸液里浸上半小時，或者放在2%的來沙爾溶液里浸上半小時，然後再用肥皂洗干淨。另外，也可以放在水里，大約煮上10—20分鐘。假如沒有和傳染病人直接接觸過，一般的消毒方法只要用沸水泡一下，然後洗干淨，再放在陽光下晒干就可以了。

（上海人民廣播電台廣播稿）

怎样預防治疗冻伤和皮膚裂口

冻伤和皮膚裂口，是皮膚在冬季最容易發生的兩種毛病。这虽然不是什么严重的疾病，但是它給人造成的痛苦可也不小。生过冻伤的人都知道，又痛又痒，很不好受。手上或脚上裂了口，作事、走路都不方便。

冻伤主要發生在手、脚、耳朵、鼻子这些肢体末梢部分。这些部分离心臟远，血液因流动緩慢容易阻滯，所以比較容易發生冻伤。受冻的部分，血管遇冷先行收縮，因而皮膚显得蒼白，摸起来冰凉。如果冻得時間过長，使管理血管收縮的神經受到影响，血管就要扩大充血，由于血液的积聚而成为又硬又痒的硬塊。因为积聚在这里的血液是靜脉血，含的碳气較多，皮膚也就由紅色变成了紫色。这时，便形成了第一度的冻伤。

对第一度冻伤，只要注意保温，几天之后就可以漸漸消散，恢复常态。如果处理不好，繼續惡化下去，可以發展为第二度和第三度冻伤。第二度冻伤的特点是，血液循环障碍更加严重，發生水疱。到了第三度时，血液循环完全断絕，皮膚变成暗紅或黑的顏色，最后成为坏疽而脫落下来。有的人就这样冻掉了手指、足趾或耳朵。

怎样預防冻伤？

首先我們应当知道，冻伤的發生和人的健康情况是密切相关的。所以要預防冻伤，必須注意保持整个身体的健康，建立良好的生活制度，經常鍛煉身体。其次要注意保温，特別应注意手、脚、耳朵的保护。第三、靴鞋要合脚，最好是稍微肥大一些，以免挤压脚趾，妨碍血液循环。鞋袜要經常保持干燥，袜帶和手套的口都不要过紧。第四、要避免長時間蹲着或坐着。如果工作性質需要長時間蹲或坐，也要时常活动活动，促

进血液的循环。

冻伤的治疗方法也有几种。

对于輕的冻伤，每天可用热水浸泡一、二次，然后拿干毛巾拭干，再用手輕輕揉擦二、三十分鐘。这就能够促进血液流通，使受冻部位的組織恢复正常。如果再搽上些冻瘡藥水（可用魚石脂3克、哥罗芳3毫升、樟腦酊30毫升配制成）或冻瘡膏（藥房出售的成藥），效果就更大。

要是热水不方便，可以塗酒精，或含有5%的樟腦的酒精。沒有酒精时可用燒酒（白干）代替，沒有樟腦时可用辣椒或生姜代替。把辣椒放在燒酒里，密封七天即成辣椒酒（辣椒酊）。用以塗在患处，有消炎、鎮痛止痒的功效。

如果冻伤已經破潰，最好先用4%的硼酸水冲洗；然后搽上白降汞軟膏或青霉素軟膏，以防化膿。

治疗冻伤有許多民間偏方，其中不乏有价值的，介紹几个在下面：

用五分之四的蜂蜜加上五分之一的熟猪油配成油膏，治疗冻伤相当見效。

把麻雀的腦子搗爛，塗在冻伤上。这个偏方，早在明代李时珍写的“本草綱目”上就曾加以介紹。經試驗，效果良好。

把烤熟了的紅果（山楂）搗爛塗在患处，用布包扎起来，每天換一次，也有效。因为紅果含有酸类，有收斂消炎的作用。

把茄子的根、莖放在水里煮开后泡洗患处。这同明代陈实功所著“外科正宗”一書中介紹用茄根和葱煮水泡洗的方法类似，可以防止冻伤复發。

皮膚裂口，主要發生在手部和腳上，臉上有时也能發生。

皮膚裂口和皮膚的性質有关。多脂性的皮膚，發生裂口的較少；皮膚干燥的人，就比較容易發生裂口。

劳动情况与皮膚裂口也很有关系。有些需要不断和水接触的工作，皮脂經常被洗掉，皮膚就容易裂口。冬季經常从事室外劳动，皮脂容易揮發，也容易裂口。

要預防皮膚在冬季开裂并不难，能注意以下几件事就有效。

一、洗手、洗臉应选用含碱少、刺激性小的肥皂。二、在冬季应把洗臉洗手的次数适当地减少。在一般情况下，每天早晚各洗一次臉，飯前便后洗次手也就可以了。三、手臉洗过之后，最好擦一些保护皮膚的油膏。猪油或花生油，也有同样的效果。四、甲种維生素有防止皮膚干燥的作用，所以冬季应当多吃些富有甲种維生素的食品，如油菜、胡蘿卜、白薯、老倭瓜等菜蔬，以及橘子、柿子等水果。

(学文、玲)

怎样处理小伤口

不論在田間劳动或在家庭工作中，偶因不小心弄破点皮肉是常見的事。对这些較小較淺的伤口我們應該怎样去处理它？

(一)受伤后自然会出血，不要惊慌，因为一般的出血很快会停止的。有时伤口較大，或者伤在头皮上，出血就会比較多，停止較慢，可以用一塊干净的布盖在伤口上，用手按压，以制止出血。不要在伤口里洒牙粉、面粉等东西，否則不仅会妨碍伤口長好而且易引起化膿。更不可在伤口內放灰或泥土，或塗唾液，以免感染破伤風。

(二)伤口如果沾染了不干淨的东西，或者伤口周圍的皮膚髒了，最好把伤口冲洗一下。在直接冲洗伤口前要先用肥皂和溫水把伤口周圍的皮膚洗干净，然后再用溫开水冲洗伤口，

也可以用干淨棉花蘸水輕輕擦拭傷口。如果傷口很髒，可以忍耐一些疼痛，用棉花蘸肥皂水洗一洗傷口，然後再用溫開水沖洗。經過沖洗去掉異物和大部細菌後，傷口很快就能長好。

(三)傷口沖洗後應該用干淨布蓋起來包好，千萬不要隨便在傷口上貼一塊紙或樹葉等，以免傷口再被弄髒弄濕。包紮好了後，如果傷口疼痛不加重，或者流出來的液體很少，那麼不需要常常打開來看，只要四、五天換一次干淨布就可以了。如果膿多就要每天或隔天換一次干淨布，同時在換時要用棉花蘸溫開水沖洗傷口，把傷口周圍的濃汁也洗掉。

(四)傷口里究竟要不要上藥呢？傷口的長好主要是依靠身體自己的力量，上藥主要的目的是殺死細菌，這是有利的一面，但另一方面上藥也能夠損害傷口內好的皮肉，影響了正常的生長。因此在傷口上塗抹一些輕微的殺菌藥如紅藥水、紫藥水等是可以的。在包紮傷口時為了避免布和傷口粘牢，可以在傷口表面稍微抹上一點油質藥，如果沒有油質藥，用一點熬過的食油也可以。如果有全身發燒，傷口疼痛加重，紅和腫也越來越厲害，流膿很多，或傷口經過很多日子也不長好，那就不應該自己再繼續在家處理，而需要去找醫生看看了。

(吳蔚然)

談談一般的鼻病

在我們平日的臨床工作中，最常見的鼻病症狀是鼻子堵塞，不通氣。有些人是兩個鼻孔全堵塞住了；有些人是左右鼻孔輪流堵塞，特別在睡覺的時候，向左边躺，左鼻孔不通氣，向右边躺，右鼻孔不通氣，患者不得不用嘴來呼吸，以致口干舌燥、頭昏腦脹、頭痛、體疲無力，甚至精神集中力、思考力及

記憶力也減退了。

我們曾用各種科學方法去檢查有這種症狀的人，結果証實他們生的都是慢性鼻炎或慢性鼻竇炎兩種病。

慢性鼻炎是由于患者屢次感冒而又沒有經過正確或及時的治療所致。也可能是由于鼻腔內畸形（如鼻中隔偏曲症）引起的變態反應症；更可能是由于全身性的疾病（如肺結核、糖尿病、貧血等）染患成的。這些病人的鼻粘膜因為炎症侵犯而肥厚起來，或者表面凹凸不平呈桑椹的形態，以致阻塞呼吸通路。而且，在粘膜及粘膜的深層有大量細菌，所以經常不斷地產生很多鼻涕，這就更增加堵塞程度。由此還引起嗅覺、味覺減退（吃飯不香）；鼻涕也倒流到口中，所以看起來他們又最愛吐痰。

什麼是鼻竇炎呢？原來鼻腔的四周有很多骨洞，同鼻腔直接相通。這些洞里也有粘膜，也都與鼻粘膜相連接。假如鼻粘膜長期發炎不愈，炎症就能沿着粘膜傳染到這些骨洞里边去，這就叫做鼻竇炎，是續發于鼻炎之后的病。這種病人除具有慢性鼻炎的症狀外，還有一個特點是鼻涕更多。這鼻涕實際就是膿液，呈黃或綠色，特別粘稠而有臭味。鼻涕之所以多，是因為鼻竇骨洞很大，產膿很多，經存積起來之后才排出的緣故。

這兩種病，特別是后者，很頑固，很難一下治愈，所以最好是不生，這就要靠平時預防了。要預防首先要從預防感冒入手。此外，居住環境的衛生、個人衛生、室內空氣流通、勿使身體缺少鈣質及維生素甲、乙、丙、丁等，都是預防鼻炎不可缺少的條件。如果已經得了這兩種病，或是發現有鼻塞現象，就應去診治，不要自誤。

（秦廷权）

流 鼻 血

鼻孔流血是时常碰得到的事情，成年人或兒童都会發生，它是怎样發生的呢？当我们碰到这种情形的时候，該怎样对付呢？

人有兩只鼻孔。在兩只鼻孔之間有一道隔牆，叫做鼻中隔。鼻中隔是一片軟骨，兩边包有粘膜。鼻中隔粘膜是一种很薄的組織，在軟骨的兩边綑得很紧；在这种綑紧的粘膜上，又匯集着許多小血管。能够使这些小血管破裂的原因是很多的，主要由于外力的直接影响，像挖鼻孔、揉鼻头等小动作，都能把它們弄破而引起出血。有些人在睡覺中也会鼻孔流血，这可能是朦朧中不自覺地揉挖鼻孔所引起。至于較重的打击，如小朋友吵架，小拳头碰到了对方的鼻头时，更会立刻發生流鼻血。

当發生流鼻血的时候，無論是在自己或別人身上，都不必太惊慌，首先应弄清楚血是从哪一只鼻孔里流出来的。可以用手指头从鼻孔外面（鼻翼）压下去，先压一边，再压另一边；要压得紧点，一般都能够压到出血的血管。如果在沒压的一边有血流出，这就找出流血的来源了。

当找到了出血的来源之后，通常只要用手指头把出血一边的鼻翼向下压，压得稍微重些，時間長些，就会止血；即使手指头放松了，血也不再流出。有許多人用棉花卷成像蚕茧大小的棉卷塞到出血的鼻孔里去，这也就是用压力压到出血的血管上去，以达到止血的目的，这个道理和用手指头压是相同的。但是棉花球不要塞得太深，因为后鼻孔比前鼻孔大，越深就越不起作用。

如果出血是来自鼻孔里較深的地方，用上面这种止血法就不能达到目的了。因为即使外面的鼻孔塞好了，仍旧堵不到里面出血的地方，血还会从另一只鼻孔或經过后鼻孔从嘴里吐出