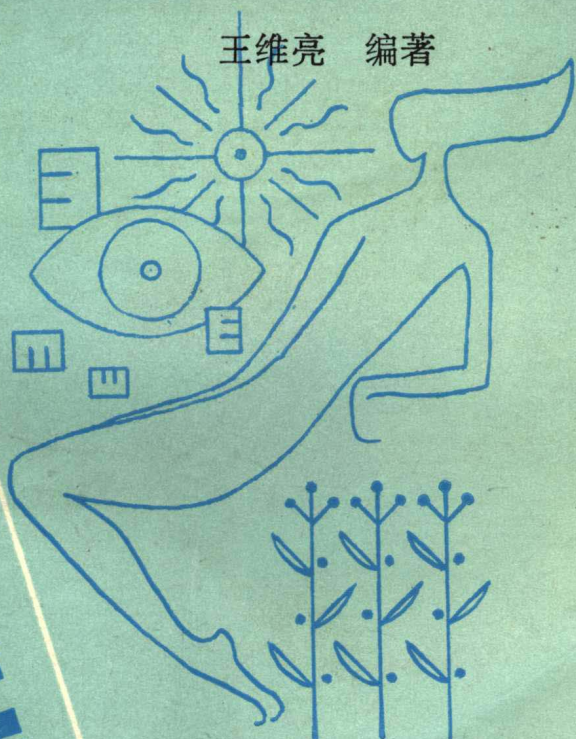


家庭小百科全书
·老少保健·

家庭小百科全书
·老少保健·

自我保健

王维亮 编著



科学普及出版社广州分社

家庭小百科全书
·老少保健·

家庭小百科丛书

• 老少保健 •

自 我 保 健

王维亮 编著

科学普及出版社广州分社

内 容 简 介

本书全面介绍了个人卫生与防病的方法，内容包括人体的毛发、皮肤、五官、手足、乳房、外生殖器以及衣食住行、睡眠、性生活、劳动等的卫生，预防各种传染病和寄生虫病的方法。

本书为家庭小百科全书，适合广大读者阅读参考。

自我保健

王维亮 编著

科学普及出版社广州分社出版

广州市应元路大华街兴平里三号

韶关新华印刷厂印刷

广东省新华书店发行

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.75 字数：102千字

1985年2月第一版 1985年2月第一次印刷

印数：60,000册 统一书号：7051·60340

定价：0.67元

目 录

第一章	人体毛发的卫生.....	(1)
第二章	皮肤的健美.....	(13)
第三章	眼睛的卫生.....	(25)
第四章	耳的卫生.....	(33)
第五章	鼻的卫生.....	(38)
第六章	口腔的卫生.....	(44)
第七章	手脚的卫生.....	(49)
第八章	乳房的卫生与健美.....	(53)
第九章	外生殖器的卫生.....	(55)
第十章	吃穿住行的卫生.....	(59)
第十一章	睡眠的卫生.....	(76)
第十二章	性生活的卫生.....	(81)
第十三章	大小便的卫生.....	(83)
第十四章	个人劳动保护.....	(85)
第十五章	妇幼卫生.....	(88)
第十六章	除害防病.....	(96)
第十七章	传染病的预防.....	(113)
第十八章	寄生虫病的预防.....	(139)

第一章 人体毛发的卫生

毛发是人体组成部分之一，包括头发、胡须、腋毛、阴毛、四肢和躯干等的体毛。人体毛发各有其生理作用，注意毛发的卫生，不仅可以增进体质，而且还可以使人体显得更加英俊、美丽；相反，不讲究毛发的卫生，可能发生某些特殊疾病。

一、头发的健美与卫生

头发，因人种的不同，有黑色、金黄色、红色、棕色和深灰色之分；虽然不同的人种和不同的民族对头发的审美观不一样，但头发的卫生与人体健康和美观密切相关这一点是被大家所公认的，也是广大读者，尤其是青年人关心的一个问题。

近年来，世界各地的科学工作者都很注重研究头发里面的学问。美国丹佛科罗拉多医疗中心的马依克·亥姆皮特希博士实验研究发现，生长发育迟缓和味觉差的孩子，其头发中含锌的量很少；英国学者发现，在那些精神分裂症患者和老年性痴呆患者的头发里，所含的镉和锰要比正常人少，但所含的铅和铁比正常人高。科学家们认为头发与健康 and 疾病有着密切的关系，并从中初步发现了一些很有苗头的诊治疾病的方法。另有一些卫生工作者和美容师、理发师，以及人

类学家，对人类头发的颜色、发式和质地等进行了一系列的科学研究，并取得了许多有利于人类头发健美的经验和方法。

一般说来，中国人都希望自己的头发长得浓密乌黑光亮而润泽。那么，怎样才使头发既健康又美丽呢？

祖国医学认为，头发与“肾”和“肺”有关。即所谓：“肾”乃“先天之本，其华在发”，肾气充足则毛发浓密而光亮润泽，肾气不足则头发枯槁而发白。“肺主皮毛”，“肺”气盛则皮毛光泽丰润。因此，要保持健康的头发，必须使“肾”和“肺”的功能健全，尤其不能使肾气亏虚。中医关于补肾固精乌发和补肺润皮健发的方法和理论很多。总的来说，锻炼身体，维持适当的营养，保持健康，做到生活有规律，去掉“手淫”等恶劣的习惯，节制过多的房事，防止肾气亏虚；适当晒晒太阳，多到户外活动，呼吸新鲜空气等都是有益于头发健康的。具体说来，为了使头发更健美，应注意如下数点：

（一）头发的梳洗

因为头发暴露于空气之中，受外界污染的机会较多。这就需要注意头发的清洁工作。

一般来说，头发应当常洗，洗净后可以用头巾或帽子保护起来。洗头时，多油湿润的头发酸度较大，可用碱性大的肥皂和发粉作为去污剂。一般家用洗衣肥皂的碱性较大，可用于洗油腻多的头发；而干燥的头发则不宜用碱性肥皂去污，用碱性肥皂则使头发更加干燥、易断。对于干燥而油腻少的头发，则应选用含碱少的香皂作为去污剂来洗涤。

洗头与梳理头发是不能分开的。梳理头发同样也有学问。梳理用力过大可以损伤头皮和头发，尤其不宜使用过密的梳子，以免使头发脱落。此外，由于梳子往往是头癣、头

部寄生虫和其他疾病的传播工具，所以病人用过的梳具(梳子、毛巾、理发用具等)，都应经常煮沸或用5%的“来苏尔溶液”或5%的“福尔马林”溶液浸泡10~15分钟，消毒后再用。

(二) 常见发病的治疗

只有正常的头发才能有健美的作用，一旦生了病，那就既不利于健康，又不美观。因此研究防治“发病”的方法，也是维护头发卫生的另一侧面。常见的“发病”有以下几种：

白 发

白发有先天和后天之分，先天性如白化病，这是一种遗传性的疾病；后天性的白发，多数是老年性白发，即到中老年后逐渐出现的头发变白，这是一种正常的生理现象。但如果青少年出现白发(即“少年白”或“少白头”)，则是一种不正常的现象。少白头在临床上并不少见，多数在头两侧颞部先出现少许白发，然后逐渐增多，严重时可蔓延至整个头部。除少数病例在很短的时间内全部或大部分头发变白外，一般病程发展缓慢。

少白头的发病原因现在还不清楚，有人认为与遗传有关，但也有人发现与心情抑郁、情绪紧张、用脑过度、生活无规律以及某些环境因素有关。因此，目前防治少白头的办法多从精神神经方面着手，比如生活有规律，心胸开朗，情绪乐观；注意用脑卫生和维护头发的卫生等。

治疗少白头的常用中西药物有，维生素B₁、E、C，卵磷脂、胱氨酸、女贞子糖浆、首乌片等。据文献记载，下列方剂对少白头较为有效：

1. 何首乌、生地、当归切成薄片作茶饮；2. 熟地、当归、首乌、川芎、赤芍、白附子、黑芝麻、补骨脂、兔丝

子、女贞子、姜活、木瓜等量共研细末，做成蜜丸，早晚各服10克。

另有人推荐，用头部按摩法可治疗少白头，因其无副作用，对有些病例可以试用。老人有白发，因为非病理性的，不必治疗。

脱 发

医学上将头发脱落称之为“秃发”。秃发亦有先天与后天之分，但以后天秃发为最多。临床上根据病因及症状的不同，把秃发分为五种：

1. 先天性秃发 在出生时就完全没有头发，或者毛发生长发育不良，表现为头发稀少，没有正常的粗细和长度，亦没有足够的强度和正常的光泽。

2. 斑秃 本病多见于中、青年，表现为圆形、椭圆形或不规则、大小不一、数目不等的头发脱落。严重时可出现大部分头发或整个头发脱落，甚至连眉毛、腋毛和阴毛也脱落。

3. 老年性秃发 有的人在50~60岁之后，出现脱发现象，其脱发多从顶部开始。而且男性较女性多见。

4. 症状性秃发 有一些疾病如急性传染病、伤寒、结核病、梅毒、麻风、硬皮病、红斑性狼疮、黄癣、疖痈、毛囊炎、外伤等均可造成头发脱落；此外，一些药物如环磷酰胺、氮芥等亦可引起脱发。这些因疾病和药物引起的都称为症状性脱发。

5. 早秃 系指未到脱发年龄而出现秃发者。多发生于20~30岁的男性，且多数有或轻或重的溢脂症，故有溢脂性秃发之称。其秃发有一定的形式，一般从头顶开始，随后两侧额角亦开始脱发，并逐渐扩大。患处头发稀疏，病程缓慢。

防治秃发，以去除产生秃发的原因为主。尤其要注意避

免各种传染病和可引起脱发的各种疾病；对于有脱发倾向者，要谨慎应用或不用引起脱发的药物；有脂溢性皮炎者，要加强脂溢性皮炎的治疗。此外，精神的创伤和情绪紧张，在脱发中也是一个重要的诱发因素，均应予以消除。但是，许多脱发者并不能找到肯定的病因。对于这种情况可试行下列治疗：

在西药方面可给予维生素B₂、B₆，叶酸，泛酸钙，胱氨酸等口服或注射；在青春期内分泌不协调时，可根据情况用相应的激素治疗，另有人认为强的松对斑秃可能有一定的治疗作用。中医采用辨证论治，疗效不错，常选用的基本方剂有：1. 四物汤（熟地、当归、白芍、川芎）；2. 养血祛风汤（生地、当归、白芍、荆芥、防风、苍术、黄柏、甘草）；3. 神应养真丸（当归、川芎、白芍、天麻、姜活、熟地、木瓜、兔丝子）；4. 成药（杞菊地黄丸、知柏地黄丸、首乌片等）。据临床观察，局部用药的方法疗效也很好，现介绍以下几种：0.1%的升汞溶液，10%的辣椒酊，25%的补骨脂酊等涂擦患处，或用生姜、大蒜等局部磨擦亦有使脱发复生的作用。还有人用强的松、维生素B₁₂作局部封闭注射或采用梅花针局部刺激也获得一定效果。

头 癣

头癣俗称“秃疮”或“癞痢头”，头部癣症对头发的损害和影响头发的卫生都较大。头癣的诊断并不困难，治疗上有时很麻烦，但只要认真注意如下几个方面，防治头癣是可以办得到的。

1. 患有头癣的青少年，应及早发现，及早治疗；患者的枕头、帽子用后要煮沸消毒；健康人不要与头癣患者共用枕头、被褥、帽子、头巾等物。

2. 患有头癣时可在医生的指导下口服克霉唑、灰黄霉素等药物。

3. 局部用药：局部涂搽的药物在早期很有效，且无多大的不良反应，故一发现头癣时便应及时涂药。常用的有：10~20%的硫磺软膏，若同时与2~5%的碘酊交替涂抹，效果更好。中药制成的软膏治疗头癣的效果也很好，常用的两种是：1. 川楝子30克研末加猪油3两调匀成膏；2. 硫磺3克、铅粉10克、猪油30克研细调膏外涂。

寄生虱

根据虱在人体的不同寄生部位可分为：体虱、头虱、阴虱三种。虱子不仅咬人，使人瘙痒不安，还会传染许多疾病；此外虱子亦可繁殖增多而传给他人。因此，生了虱子要及时消灭。灭虱的方法很多，现介绍几种切实可行的方法：

1. 一般衣服、被褥等可用开水煮或浸泡。
2. 皮毛或不宜用高温的化纤类衣物，可用敌敌畏熏。
3. 对于有虱子、虮子的棉衣棉被，可用浸过马拉硫磷的粉笔在衣被上画均匀的线条，然后把衣被卷起，片刻虱子便会死亡。

4. 枕头、枕巾亦可用开水浸洗和煮沸。

5. 处理头上的虱子常用两种方法：①用毛巾蘸上敌敌畏把头发包住，但不可包面部，以免中毒。②百部煎浓，取汁洗头。

(三) 烫发和染发的卫生

烫发有“电烫”和“冷烫”两种，冷烫又叫化学烫。从健康和卫生的角度看来，电烫比较好，它既可以按需烫出各种发型，对健康没有什么损害。专家们认为，电烫有治疗头皮瘙痒

和某些头皮疾病的作用，尤其是头脂分泌过多的人，用电烫有很好的治疗作用，烫出的发型也好看。但是，电烫需要一定的条件和技术。如果电烫热力过大或烫不均匀可灼伤头皮，使头发焦黄、发脆和失去光泽。因此，电烫除了要掌握热力和必要的技巧之外，尚应在电烫时适当用些发油保护头发。冷烫自己可以独自操作，技术上要求不高，亦较电烫安全，还可以烫出波浪曲度大的各种发型，而且使头发柔软富有弹性，光泽明亮。但是冷烫药水有时可引起过敏反应。所以，凡是有过敏者以及多病体弱、孕产妇及小孩，均不宜采用“冷烫”。

染发是美容师们常用的一种整容技术，然而一旦头发发黄、发白或改变为其他颜色时，应先寻找原因，从根本上加以治疗而不要随便使用染发这种方法。染发剂的种类很多，各个国家和地区都有不同商标的染发剂，凡是效果明显而迅速的染发剂，其成分都很复杂，且都有某种毒性。例如，氧化型染发剂，据调查含有20多种化学成分，其中约有9种有致癌(致突变)的可能，尤其是一种叫2—4氨基苯甲醚的物质被证明有较强的致癌作用。如果长时期应用这些染发剂就可能发生皮肤癌，甚至被头发和头皮吸收到体内之后，还可能引起肾、膀胱等处的恶性肿瘤。因此，对于头发的变色应从病因上去治疗，单纯追求染发剂对身体健康是无益的。

(四) 头皮“脱屑”的治疗

头皮“脱屑”，即是从头皮上脱落下来的一种灰白色、小片状的鳞屑，俗称“头皮屑”。头皮同其他部位的皮肤一样，在不断地进行着新陈代谢，表皮下的细胞不断地分裂和新生，其表皮面上则逐渐老化和角化，乃至脱落，这是一种生理现象。正常人头皮屑并不多，有时看不到。但是，如果发

现自己的头皮屑数量明显增多甚至梳头或用手稍理头发，头皮屑像雪片一样飞落下来，则应当寻找原因，予以治疗。

多数人认为头皮脱屑多可能与某些精神因素，如过度的烦恼、极度的紧张、劳累、焦虑、过度用脑、失眠、精神疲乏等有关。也有人将其与内分泌腺，尤其是性腺功能的紊乱联系起来。临床上还发现，消化不良、胃肠功能失调、便秘、过量烟酒、进食辛辣刺激品，以及不适当的梳洗和烫发刺激头皮时，可以诱发和加重头皮脱屑。

头皮脱屑常见于20~35岁的人，且男性较多。严重时，往往伴有头皮瘙痒感。防治的方法是：

1. 保证充足的睡眠和愉快的情绪，避免焦虑和不安。戒除烟酒，多吃易消化的食物，不吃或少吃辛辣，多吃青菜和含纤维素丰富的食物，保持大便通畅。

2. 头皮脱屑严重时，洗头忌用碱性肥皂，也不宜洗头太勤，一般三至五天洗一次即可。洗头用的肥皂以中性或稍偏酸性的硼酸皂、硫磺皂和某些专供减少头皮屑用的洗发剂为好。洗头时不应过分搔抓和梳篦。

3. 樟脑1克，水杨酸2克，雷锁辛3克，蓖麻油5毫升，以60%的酒精加至100毫升，用来搽头。

4. 2~3%的水杨酸乳剂搽头，在搽头1~2小时后用温水洗净头发。

5. 口服维生素C、A和复合维生素B，对头皮屑过多有一定的辅助治疗作用。

二、胡须的健美与卫生

胡须，是男子随着生殖器官的发育而出现的一种“体

毛”，是人体“第二性征”中的一种表现。胡须的出现比阴毛和腋毛稍晚，一般男子要到15~16岁时才长出胡须。

到目前为止，胡须的生理作用尚不清楚。但它作为男性的第二性征却占有一定的地位。

由于不同的国家地区、不同的民族风俗和不同的审美观，胡须的式样繁多。比如日本的“人丹胡”、“八字胡”，欧美、古巴及印度的“连腮大络胡”，阿拉伯地区和北非向上翘的“武士胡”以及我国老年人常留的“寿星须”等等。老年人留上一把“寿星须”，使自己愉快，对生活热爱，也易引起后人的尊敬，这都是未尝不可的。不过，从目前看来，留胡须毕竟有碍于卫生，最好不要留。留胡须本来是讲求健美，对生活热爱的一种行为；但为留胡须耗费过多精力，又不能注意卫生，那就得不偿失了。

关于胡须的卫生，一般说来要注意如下几点：

（一）不要拔胡须

拔胡须容易发生局部毛囊炎和感染化脓，如果挤压上唇的脓疖子，其中的脓毒和细菌便可能随血液流到大脑里面去发生颅脑内的炎症，而危及生命。过大的脓疖，愈合后可留下疤痕，有碍美容。所以要去除拔胡须的不良习惯。

（二）留有胡须应勤于梳洗

胡须可沾染灰尘、污物、细菌，尤其是上唇的胡须常会被鼻涕污染，污物随吃饭喝水容易进入口腔，引起种种疾病。所以，勤梳洗是不可忽视的一种卫生措施。如果胡须过长，有碍进食则可用“胡夹”或一般的夹子限制胡须浸入饮食中。此外，过于稠密的胡须还可能生虱子，因此，要勤梳洗检查，一旦有虱应及时灭虱。但不能用敌敌畏灭胡须上的虱子，以免进入口内或接触粘膜而引起中毒。

(三) 女性胡须的处理

一般女性不会长胡须。但是，临床上常可见到一些青年女子求医治疗胡须的。女性长胡须可能与体内雄激素高于正常水平有关。家族性的多毛症、遗传性的胡须增多现象，亦是导致女性多毛和长胡须的原因。此外，肾上腺皮质机能亢进、垂体和卵巢等部位的肿瘤也可使女子长出胡须。

若女子生须如无碍健康又不明显影响美观者可不必治疗。但若中年女子突然长出大量的胡须，应找医生诊治，以免延误某些疾病的诊治。如系家族性多毛症或遗传性的多胡须现象，严重影响美观时，可将胡须刮去。曾有人用“电解法”除胡须、采用药物去胡须，均不理想，弄得不好反而有害；亦有人用放射线去胡须，这更易损伤皮肤和身体。有人采用雌激素软膏局部搽用，并同时调理体内激素水平，使雄激素降低，这种办法对早期毳毛状的胡须是有一定的疗效，但最好在有经验的内分泌医生指导下进行，以防自己滥用药造成其他内分泌失调性的疾病发生。新近上海生产的一种第二春亮肤霜对多毛症和女子长胡须颇为有效。

三、腋毛和阴毛的卫生

随着生殖器官的发育和青春期的到来，腋毛和阴毛便开始出现，腋毛和阴毛同是第二性征的象征。生理学家认为他们有减少磨擦的生理作用和爽汗的功能。因为腋毛和阴毛生长的部位比较隐蔽，所以有些人不大注意这两种“体毛”的卫生。如果腋毛和阴毛沾染了污物和汗液，就变得肮脏腥臭；再加上细菌的污染繁殖，便可使人体致病。此外，不注意腋毛和阴毛清洗，还可能生虱子、虻子。可见经常保持腋毛和阴

毛的清洁卫生，对身体健康也是十分必要的。

人体的腋窝和阴部除了有旺盛的汗腺分泌出汗液外，尚有沉积的污物和细菌等物，在细菌的作用下，使这些地方常有腐败的蛋白质、脂肪酸、毒素和多种酸性产物。因此，在清洗时，可用碱性肥皂去污。用碱性肥皂清洗腋毛和阴毛，不但易于洗净，还能改变局部的酸碱度，改善局部不适的现象。阴毛还可用千分之一的高锰酸钾冲洗。腋窝洗净后可扑些痱子粉、爽身粉，但会阴部一般不要用粉剂。在洗净腋毛和阴毛之后，还需要换衬衣衬裤。如生有体虱或阴虱，灭虱时要注意，因腋窝和会阴的粘膜易于吸收毒物，故不能在这些地方用敌敌畏灭虱，可用百部煎水冲洗。有些人，特别是刚生腋毛和阴毛的青年人，有时因不明白其生理作用，私自拔毛和剃毛，这些都不符合生理卫生要求的。最后要特别提一提“腋臭”的问题。腋臭又称狐臭或体臭，医学上称为“臭汗症”，青春期的女性比较多见。中国人的体臭多是腋窝部的汗腺发出来的，而北欧人则在腋窝部、脐部和会阴部阴毛处同时发出体臭，其臭味更为严重。少年和老年人患体臭的人少，而且体臭的程度也轻微。女性病人在月经期前后、怀孕期间，臭味可增加。因此，有人认为体臭与内分泌关系极大。

有体臭的人特别要注意个人卫生，常洗澡，勤换衣，保持腋窝、脐部、外生殖器及会阴部的清洁和干燥。在每次洗净后可扑些爽身粉或花露水。严重的体臭可参照下面狐臭的治疗方法去治疗：

(一) 外用药物

1. 5 % 福尔马林溶液，每隔两、三天擦一次腋窝。冬天可每周擦一次。此溶液不能擦会阴部。

2. 轻粉1两、滑石粉2两，共研成细末撒于发出体臭的地方，有很好的除臭作用。

3. 密陀僧(一种无机铅盐)125克、枯矾31克，共研成细末外扑；或用熟土豆或馒头沾满此粉剂，趁热挟入腋下，待冷后取出，据称效果甚好。

4. 10~15%的硝酸银溶液涂擦腋窝，可减少局部汗腺的分泌和臭味。

5. 25%的氧化铝局部涂搽，若刺激性太强烈时，可稀释成10~15%的氧化铝局部涂抹。也有相当的除臭作用，但此法不宜用于会阴部。

6. 中药巴豆一粒，放入活田螺体壳里，10小时后取田螺吐出的液体涂擦腋窝，有一定的治疗作用。

7. 用碱性肥皂洗净局部，然后扑上爽身粉、市售狐臭粉也有除臭作用。

(二) 全身疗法

有体臭的人除了局部用药之外，还应注意锻炼身体，不吸烟，不喝酒，忌食生葱、生蒜、辣椒等带刺激性的食物；多服用一些维生素C、B₂、B₁，以及用一些激素调理法对治疗狐臭也有作用。

(三) 手术疗法

在上述方法不能治愈时，可选择天气凉爽的季节，切除腋窝部的汗腺。

(四) 其他疗法

治疗狐臭的方法很多，上述疗法不适宜或无效时可考虑应用X线放射、电解、液体氮冷冻、激光疗法等治疗方法，但这些方法都需要一定的条件和在医生指导下进行。

第二章 皮肤的健美

皮肤是覆盖在人体外表的器官，有保护机体、调节体温、排泄废物、平衡身体等多种生理作用。因此，皮肤与人的健康关系极为密切。人类的皮肤，除了上述生理功能之外，在人体美容方面占有极为重要的地位。健康的皮肤，显得光滑细腻而富有弹性，给人一种健美的感觉；相反，枯槁无光泽，干瘪而粗糙的皮肤给人一种病态的感觉。

如何才能使一个人的皮肤既健康又美丽呢？

一、颜面皮肤的健美

人们初次相见，最先注意对方的便是颜面，因此，颜面皮肤在健美学上是个重要的部位。尽管人们懂得通过洗脸、修面、使用化妆品、治疗面部疾病(痤疮、面痣、雀斑)等措施来保持颜面的卫生和美丽。但对每个措施的科学性、具体注意事项，不一定了解清楚，有必要给大家作具体介绍。

(一) 正确的洗脸方式

勤洗脸是人人都明白的一种卫生常识。然而洗脸却有不少学问。首先是洗脸用的水要清洁，在无自来水的地方，选择洗脸水应避免用过酸或过碱的水质；对于被致病细菌和寄生虫(血吸虫性疫水等)污染的水源，绝对不可用来洗脸；不符合卫生要求的水要经过相应的沉淀、过滤、中和等卫生学