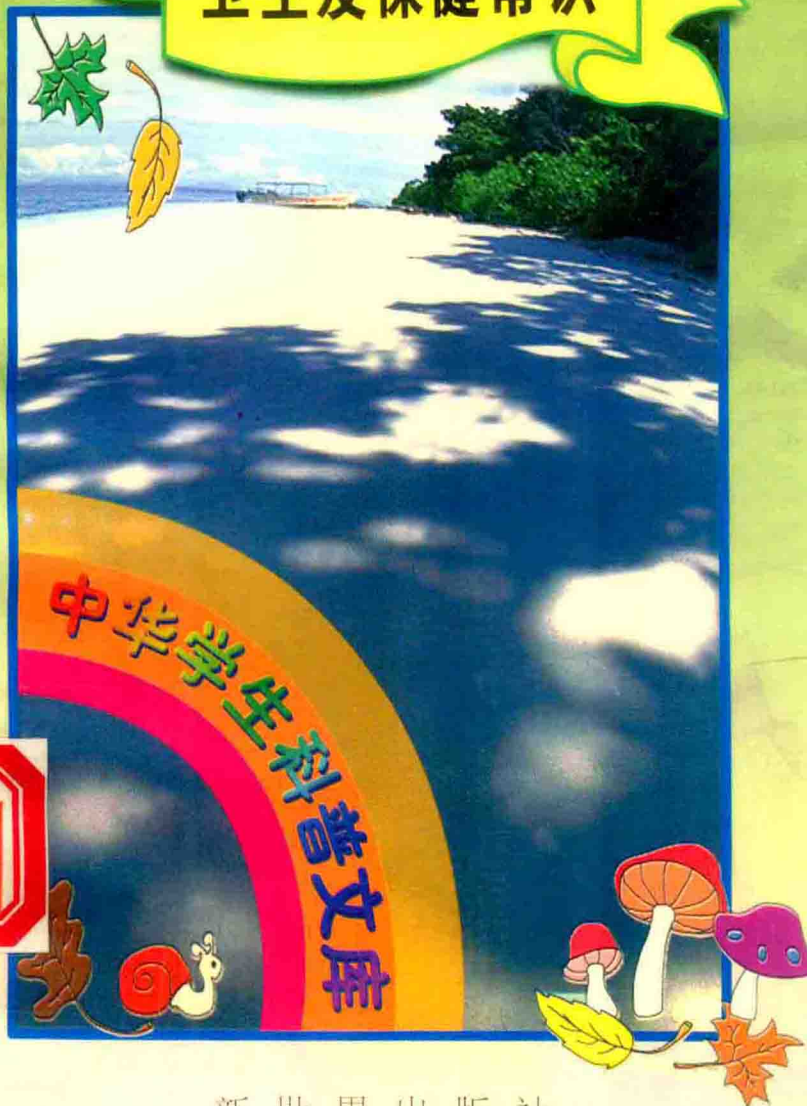


卫生及保健常识



新世界出版社

中华学生科普文库

(81)

卫生及保健常识

主编 刘以林

编著 李 杰

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

卫生及保健常识/刘以林主编. —北京:新世界出版社,
1998.4

(中华学生科普文库;81/刘以林主编)

ISBN 7-80005-417-9

I.卫… II.刘… III.保健-普及读物 IV.R16-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09326 号

中华学生科普文库

(81)卫生及保健常识

主编:刘以林

责任编辑:杨 彬 廖旭和 邵 东

封面设计:北京蓝格艺术公司

出版发行:新世界出版社

社址:中国北京百万庄路 24 号 **邮码:**100037

经销:新华书店北京发行所

印刷:保定大丰彩印厂

开本:32 **印张:**425 **印数:**6000

版次:1998 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80005-417-9/G.126

定价:500.00 元(全 100 册)

《中华学生科普文库》编委会

- 主编** 刘以林 北京组稿中心总编辑
- 编委** 张 平 中国人民解放军总医院医学博士
- 袁曙宏 北京大学法学博士
- 冯晓林 北京师范大学教育史学博士
- 毕 诚 中央教育科学研究所生物化学博士
- 陶东风 北京师范大学文学博士
- 胡世凯 哈佛大学法学院博士后
- 杨 易 北京大学数学博士
- 祁述裕 北京大学文学博士
- 张同道 北京师范大学艺术美学博士
- 周泽汪 中国人民大学经济学博士
- 章启群 北京大学哲学博士

总 序

世界从蒙昧到明丽，科学关照的光辉几乎没终止过任何瞬间，一切模糊而不可能的场景，都极可能在科学的轻轻一点之下变得顺从、有序、飘逸而稳定。风送来精确和愉悦的气息，一个与智慧和灵感际遇的成果很可能转眼之间就以质感的方式来到人间。它在现实中矗立着，标明今天对于昨天的胜利；或者它宣布，一个科学的伟人已徐徐到来或骤然显现了。

在人类的黎明，或我们的知识所能知道的过去那些日子，我们确实可以看到科学在广博而漫长的区域经历了艰难与失败，但更以改变一切的举足轻重的力量推动了历史，卓然无匹地建立了一座座一望无际的光辉丰碑。信心、激情、热望与无限的快乐是这些丰碑中任何一座丰碑所暗示给我们的生活指向，使我们笃信勤奋、刻苦、热爱生活、深思高举是我们每个人所应该做的；与此同时，我们更加看到了科学本身深深的魅力，人文的或自然的，科学家的或某个具体事物的，如一

面垂天可鉴的镜子，我们因为要前进和向上，就无可回避地要站在它的面前梳理自己的理性和情感，并在它映照的深邃蕴含里汲取智慧与力量，从而使我们的创造性更加有所依凭，更加因为积累的丰厚而显得强劲可靠。伟大的、人所共知的科学家牛顿曾经说过一句人所共知的话，他的一切成就都是因为“站在巨人的肩膀上”的缘故，这是一个伟大心灵的谦逊，但更是一道人生智慧的风景，是牛顿在告诉我们，科学领域所既有的东西，我们应该知道的那一切，那就是“巨人的肩膀”，我们要“知道应该站上去”。为此，我们编委会和全体作者几十人，就自己的视野所能达到的、本世纪前有关科学的所有的一切，竭尽全能编撰了这套《中华学生科普文库》，期望学生的阅读世界能因此更多地渗入科学智慧的内容，也期望老师们能够关注这些科学本身所具有的普遍而非常的事物。

科学的魅力来源于它对人类发展根本上的推动，它的光荣是永远的。

刘以林

1998年3月，北京永定路121室

目 录

生活卫生篇

在公共场所应该注意些什么·····	(1)
居室内的卫生要求·····	(2)
毛巾可以传播疾病·····	(4)
冰箱中的食物清洁吗·····	(5)
被苍蝇叮过的食物不能吃·····	(6)
为什么不能喝生水·····	(7)
这些食物不宜多吃·····	(8)
右侧卧位睡觉最好·····	(10)
怎样梳头有利于健康·····	(11)
洗澡时要注意些什么·····	(12)

营养卫生篇

人体都需要哪些营养素·····	(14)
什么是合理膳食·····	(15)
钙的主要食物来源及影响吸收的主要因素·····	(16)

造血食物有哪些	(17)
锌的主要食物来源	(18)
几种维生素的主要来源	(19)
怎样预防营养不良	(23)

运动卫生篇

早晨空腹锻炼好不好	(25)
饭后不宜做剧烈运动	(26)
运动中采用什么呼吸方式好	(28)
游泳时应怎样保护耳朵	(29)
为什么有人在跑步时会感到腹痛	(31)
女孩子月经期能参加体育锻炼吗	(32)
如何防止肌肉拉伤	(34)
怎样防止膝关节和踝关节的损伤	(35)

心理卫生篇

怎样使自己拥有良好的情绪	(39)
怎样控制急躁情绪	(40)
怎样克服孤独感	(42)
怎样克服考试情绪紧张	(44)
怎样对待挫折	(45)
怎样培养自己的幽默感	(47)
怎样培养自信心	(49)

怎样树立自身良好的形象	(51)
-------------------	------

外科疾病防治篇

指(趾)甲不宜剪得过短	(53)
遇到烧伤怎么办	(54)
冻伤后怎么办	(56)
发生骨折后怎么办	(57)
外伤出血、休克怎么办	(59)
要注意保护自己的腰部	(61)
关节炎有哪些症状和表现	(63)

内科疾病防治篇

如何进行胃的保健	(64)
便秘患者的饮食及生活安排	(65)
出现黄疸怎么办	(67)
怎样区分是咯血还是呕血	(68)
怎样预防和治疗哮喘发作	(69)
得了急性肾炎后怎么办	(71)
心肌梗塞是怎么回事	(72)
高血压是怎么产生的	(73)
缺铁性贫血病人怎样加强营养	(74)
感冒后出现心慌、胸闷要重视	(76)

五官疾病防治篇

皮肤能换吗	(78)
你会正确洗脸吗	(80)
挑食对眼睛有什么坏处	(81)
眼里进了沙子怎么办	(83)
自行挖耳有害无益	(84)
耳朵进了小虫或异物怎么办	(85)
鼻子出血怎么办	(87)
卡了鱼刺怎么办	(89)
吃饭要细嚼慢咽	(90)
“口臭”的原因	(92)

神经及遗传疾病防治篇

出现言语障碍是怎么回事	(94)
儿童作“鬼脸”是怎么回事	(96)
哪些人容易患脑血管病	(97)
头晕常见于哪些病？如何预防	(98)
何谓“流脑”？怎么预防	(100)
癫痫病人应注意哪些问题	(102)
什么是遗传病	(103)
如何预防遗传病的发生	(104)

传染病防治篇

流感是怎么回事·····	(105)
得了风疹应注意些什么·····	(107)
如何预防病毒性肝炎·····	(108)
怎样预防结核感染·····	(111)
怎样防治狂犬病·····	(111)
猩红热病有什么典型表现·····	(113)
怎样应用疫苗·····	(115)

肥胖症防治及健美篇

怎样确定儿童肥胖症·····	(119)
小胖子的运动处方是什么·····	(120)
儿童肥胖症食疗的原则是什么·····	(121)
儿童减肥的卫生要求是什么·····	(122)
减少腹部脂肪，最好的办法是每天 做仰卧起坐吗·····	(123)
初学健美者应注意的问题·····	(123)



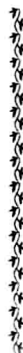
生活卫生篇

在公共场所应该注意些什么

公共场所人多，空气比较污浊。那么，空气为什么污浊？在污浊的空气中都含有什么东西？

其中有人们呼出的二氧化碳，有从呼吸道带出的细菌和病毒，有因人们走动而带起来的灰尘颗粒及存在于灰尘中的细菌等。在这些细菌中，有一些是致病菌，所以，呼吸了这样的空气，就有可能沾染致病菌，引起呼吸道的疾病，并通过呼吸道引起全身性的疾病，如流行性感、麻疹、天花、水痘、腮腺炎、脑膜炎、白喉、百日咳等。

所以，我们应该注意：





(1) 如果你的体质比较弱，抵抗力比较低，最好少去或者不去公共场所，以减少患病的危险。

(2) 如果你正在病中，更不要去公共场所。一方面是因为病中身体的抵抗力很弱，容易感染其他的疾病；另一方面你所携带的细菌也会污染环境，传染他人。

(3) 在公共场所咳嗽或打喷嚏时，要用手绢捂住口鼻，以防细菌扩散。

(4) 不要随地吐痰。因为痰中含有细菌，在地面上干燥后可随尘埃飘浮在空气中，并通过呼吸道传播疾病。

(5) 在使用公用电话时，嘴不要离话筒太近，那样容易感染上细菌。更不要随使用别人用过的水杯等物品。

居室内的卫生要求

(1) 湿式扫除。搞卫生时要先洒水，否则搞得尘土飞扬，不但起不到扫除的作用，相反会增加室内空气中的灰尘浓度，增加患呼吸道疾病的机会。





(2) 经常打开门窗通气，保持室内空气流通。人体会不断排出废气，室内的其他物品也会产生一些对人体健康不利的气体，经常换气，可改善室内空气的质量。

(3) 厨房与居室隔离。厨房内的油烟及燃料燃烧时产生的废气中均含有对人体有害的物质，如苯并芘等，有较强的致癌作用。

(4) 家用电器尽量远离卧室。因为家用电器不但会产生噪音污染，还会产生大量不同波长的电磁波。长期受电磁波的干扰，会出现头痛、神经质、睡眠不安、记忆力减退等症状。

(5) 如养鸟，应尽量做到人鸟分室。鸟的身体上和粪便里含有许多细菌和引起变态反应的物质，污染居室空气和其他日常用品后，可以导致多种呼吸道疾病，并通过降低肺部的免疫功能而诱发肺癌。

(6) 装修居室时，要尽量使用天然材料，避免一些合成材料和未知成分的材料污染居室。

科学是人类进步的阶梯



科学是人类进步的阶梯



毛巾可以传播疾病

有的人到朋友家去玩时，往往随使用别人的毛巾。如果你告诉他这是一种不卫生的习惯，他还会不以为然。其实，通过毛巾确实可以传播疾病，最常见的是砂眼，这种疾病很难彻底治愈，严重者可引起眼睑的变形。

引起砂眼的病源是砂眼衣原体，它存在于砂眼病人眼睛的分泌物中，洗脸或擦脸时自然就沾染到毛巾上。如果几个人同用一条毛巾，其中只要有一个人患砂眼，砂眼衣原体就可以通过毛巾传播给他人。

所以，不要随便乱用别人的毛巾，这不仅是保护自己的措施，也是尊重他人的表现。在一些公共场所，如理发店、饭店等，服务人员会很客气地递给你毛巾。这时，你只要轻轻地擦一下沾在额头上的水、沾在嘴角的饭即可，不要用它擦眼睛，面对别人的客气不要丢掉自己的自我保护意识。

卫生习惯充斥在生活的方方面面，关系到自身



和他人的健康，我们必须从一点一滴的小事做起，培养起全面的卫生习惯。这不仅有利于你的健康，也从一个侧面反应了你的文明素质。

冰箱中的食物清洁吗

随着生活水平的提高，冰箱几乎成了家家必备的生活用具，人们喜欢把蔬菜、水果以及吃剩下的饭菜存放在冰箱中。很多人认为，冰箱中是没有细菌的，因此，对存放在冰箱中的食物很放心，取出后不进行任何处理就食用。尤其是夏季，人们喜欢吃刚从冰箱中取出的黄瓜、西红柿以及其他水果，结果却导致了一些疾病的发生。

这是为什么呢？

冰箱中的温度很低，大部分细菌不能在其中生存，这是人所共知的。但是，在细菌的大家族中，还有一些是喜欢在低温下生长繁殖的，比如小肠菌等。冰箱中的低温正好为它们提供了适宜的生长环境，它们可以在冰箱中的蔬菜、水果上大量繁殖。直接食用带有细菌的蔬菜、水果，可以引起肠炎，





严重时还能并发败血症等。

怎样才能避免这些疾病发生呢？

(1) 经常对冰箱进行清洗、消毒，以减少其中的细菌。

(2) 从冰箱中取出的水果、蔬菜，要经过彻底的冲洗后再食用。

(3) 熟食及剩饭菜不能在冰箱中久放，且取出后要经过加热处理后才能食用。

被苍蝇叮过的食物不能吃

据科学研究发现，一只家蝇的身体表面能沾附1700多万个细菌，其肚子里面的细菌就更多了。它在叮食物时，可以把身体表面的细菌撒落在食物上面，也可以把肚子里的细菌排在食物表面，因为它的习性是边吃边排泄。如果我们不讲卫生，吃了被苍蝇污染的食物，就会生病。苍蝇通过这种方式传播的疾病有霍乱、伤寒、痢疾、脊髓灰质炎、结核、肺炎等等，它还可以通过直接叮咬人传播一些皮肤疾病和眼睛的疾病等。