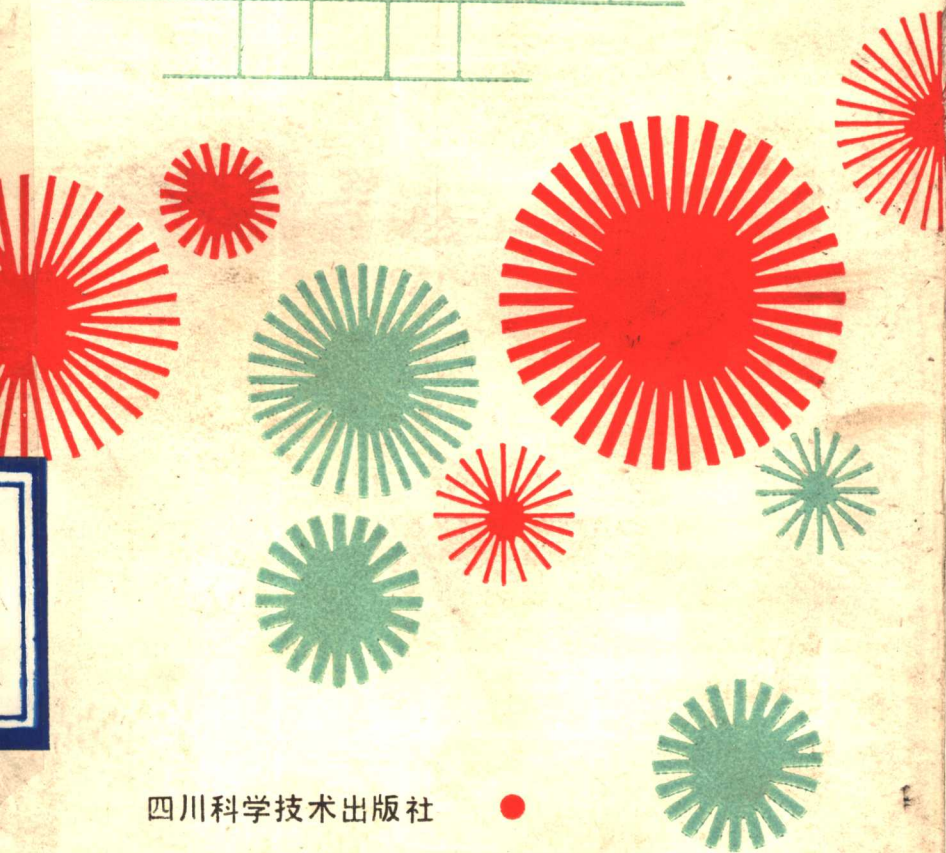


生活与健康

吴孝感 王化远 邓艳 等 编著



四川科学技术出版社

生 活 与 健 康



吴孝感 王化远 邓 艳 编著
罗志超 李铭远 龚 红

四川科学技术出版社

1990年·成都

责任编辑：侯硃楠

封面设计：李 勤

技术设计：翁宜民

生 活 与 健 康

吴孝感 王化远 邓艳 等 编著

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

四川省军工报社印刷厂印刷

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5.5 插页 1 字数 107千

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷 印数 1—10000册

ISBN 7-5364-1692 -x/R·227 定 价: 1.85元

内 容 简 介

本书以通俗易懂的笔触，论述了在日常生活中如何保持健康的问题。这些问题极富趣味性、科学性、通俗性和知识性，同时也是进行健康教育所必须了解的。世界卫生组织曾经提出，要解决人的健康问题，必须通过改变人们个人的行为来实现，“让人们不要死于无知”。近40年来，在健康教育起过明显作用的地区，心血管病人和吸烟成癖者逐渐减少，这说明，有关生活与健康的科学读物发挥了积极的作用。本书内容广泛，其中绝大多数文章都曾在报刊上发表过，引起了广大人民莫大的兴趣，深受人们的喜爱。本书文笔简炼、深入浅出，适合于广大青年、中老年及妇女阅读。

● 序

随着医学模式和卫生观念的转变，我国已逐渐把健康作为保护劳动力、建设物质文明与精神文明的基本社会目标。世界卫生组织确定1989年4月7日世界卫生日的主题是“大家谈健康”，就此，我国卫生部 and 全国爱卫会联合发出通知，要求各部门组织开展“大家谈健康”活动。

健康是人类最珍贵的社会财富，既属于个人，又属于社会；健康是人类生存发展的一个基本要素，没有健康就没有一切。完整的健康概念不仅是身体无病，还要有一个完好的精神状态、正常的行为、完善的社会道德规范以及完美的环境因素。

健康问题不仅仅是医疗保健工作者的事业，更重要的是人们在生活中如何保持健康，加深对健康知识的了解，改变个人的行为和生活方式，来实现世界卫生组织提出的“让人们

不要死于无知”。近40年来，世界上有些国家大力宣传生活与健康，有些地区降低了心血管病的发病率，逐渐减少了吸烟成癖者。

为了丰富人们生活中与健康有关的科普知识，四川科技出版社推出这本内容丰富、新颖，融知识性、实用性和趣味性于一体，深入浅出、通俗易懂的科普读物。知名科普作家、主任医师吴孝感和副主任医师王化远等将他们平时在报刊上发表的有关生活与健康的文章，综合成册，供大家参考。此书出版之际，我作序祝贺。

许 川

● 目 录

- 谈点食品卫生常识····· (1)
- 吃早饭不可忽视····· (3)
- 火锅好吃须防烫····· (4)
- 华筵盛宴未必好····· (5)
- 劝君多吃马铃薯····· (7)
- 可抗血管硬化的大蒜、洋葱····· (8)
- 麻婆豆腐与延年益寿····· (9)
- 烩红苕与老人健康····· (10)
- 健脑油茶····· (11)
- 漫谈合理的营养····· (12)
- 漫谈锌对人体的作用····· (14)
- 低钠盐与食物····· (16)
- 每人每天需要多少微量元素····· (17)
- 能防治冠心病的食品····· (19)
- 防止心理老化····· (21)
- 运用自我意识控制法····· (22)
- 心理咨询简介····· (23)

●巧用心理疗法·····	(25)
●老人与聊天	
——讲究心理卫生方法之一·····	(27)
●从拿破仑之死说起	
——漫谈情绪与健康·····	(28)
●不良情绪——癌细胞的活化剂·····	(30)
●情绪与胃肠症状的关系·····	(31)
●老年人的“怪脾气”(上)·····	(33)
●老年人的“怪脾气”(下)·····	(34)
●老年抑郁症种种·····	(36)
●为什么明月能引人思绪万千?·····	(37)
●笑口常开春常在·····	(39)
●避免消极的自我暗示·····	(41)
●暗示的效应·····	(43)
●婴儿的心理卫生·····	(44)
●恐怖症并不恐怖	
——答张静同志·····	(46)
●再谈恐怖症不恐怖·····	(48)
●真有“疑心病”吗?·····	(49)
●关心女学生经期的心理卫生·····	(50)
●临考前的生理卫生·····	(52)
●重视临床工作中的移情作用·····	(54)
●一个少年为何勒死亲生父母?·····	
——想起“恋己癖”·····	(56)

●马拉松赛跑后易患感冒·····	(58)
●感冒了, 请不握手! ·····	(59)
●春天到, 老人更须防感冒·····	(61)
●夏日话芳香·····	(62)
●怎样才能不“苦夏”·····	(63)
●盛夏话中暑·····	(65)
●鲍林为什么成为世界上最矮的女子? ·····	(68)
●由李劫人之死所想到的·····	(70)
●聂旋风吃西瓜·····	(71)
●马拉多纳的特殊细胞·····	(72)
●阿信的右手·····	(73)
●按摩与美容·····	(74)
●让长“水牛背”的少女婀娜多姿·····	(75)
●让“肥胖”与您绝缘·····	(76)
●A 型行为与冠心病的关系·····	(78)
●A 型行为的特征与发生率·····	(79)
●预防和矫正A 型行为的几点建议·····	(81)
●A 型行为是冠心病的独立危险因子·····	(83)
●对付“时间紧迫感”的矫正训练措施·····	(85)
●对付“敌意倾向”的矫正训练措施·····	(86)
●对付“紧张、焦虑、愤怒情绪”的放松训练·····	(88)
●急性心肌梗塞恢复期如何康复? ·····	(90)
●动脉粥样硬化的家庭疗养·····	(92)
●缺乏维生素 B ₆ 是动脉硬化的起因·····	(94)

●生命与运动·····	(95)
●高速放松训练·····	(97)
●提倡“积极休息”·····	(100)
●迪斯科舞与健康·····	(102)
●音乐有益于健康·····	(103)
●自我健康咨询·····	(105)
●重视老年人硬膜下血肿·····	(107)
●老年人如何增强免疫力·····	(108)
●老年人便秘怎样纠正·····	(111)
●中老年人也喜欢美的时装·····	(112)
●对70岁以上吸烟老人的观察·····	(114)
●全世界第一个停止吸烟日 ——4月7日·····	(115)
●从《血疑》谈到纸烟·····	(117)
●吸烟也能引起急性死亡·····	(118)
●戒不了烟怎么办？·····	(118)
●保护不吸烟的“吸烟者”·····	(120)
●女子吸烟的危害·····	(121)
●饮酒减寿乎？增寿乎？·····	(123)
●漫话老人的爱与性·····	(124)
●适时进行性科学知识教育·····	(126)
●老年人性生活漫谈·····	(128)
●不良生活习惯是潜在的致癌因素·····	(130)
●美国前总统里根结肠癌手术预后·····	(131)

●内脏癌症的早期表现	(132)
●猝死的原因及预防	(134)
●为什么会猝死	(135)
●早晨还见她锻炼，晚上就.....	
——老年人锻炼身体应注意的事项	(137)
●性别转换症	(138)
●从5岁女孩分娩谈起	(139)
●怎样帮助新生儿适应“新生活”	(141)
●怎能怪孩子不喝牛奶？	(143)
●谈谈乙型肝炎表面抗原	(144)
●肌纤维组织炎的治疗	(146)
●官能性头痛的治法之一	
——浅谈家庭婚姻治疗	(147)
●低血压怎样康复？	(149)
●慢性阻塞性肺病的康复治疗	(151)
●慢性支气管炎呼吸锻炼新法	(152)
●糖尿病的家庭疗养	(154)
●漫谈说话的表情 体态语言	(156)
●造福人类的生命科学	(157)
●生病给人的启迪	(158)
●水 浴	(160)
●简谈第三医学	(162)
●《红楼梦》里的寿星	(163)
●疼痛能测得出吗？	(165)

- 如何建立“家庭体育场” (166)
- 参加高考的年轻人 (167)

生活与健康

● 谈点食品卫生常识

自1982年7月1日起，我国第一部食品卫生法规《食品卫生法》开始试行。

我们每天不能短缺的粮食，需要防霉以免变质。玉米、稻、麦贮存仓库中，遇到雨水过多的天气，空气湿度大，平均气温在 $25\sim 28^{\circ}\text{C}$ 时，最适合各种霉菌生长和繁殖，90%的粮食可受污染。如上海启东县在1980年采集83份玉米，100%分离出黄曲霉菌，其毒素 B_1 高达98.79%。可见贮存粮食的通风、干燥、降温及防霉剂的使用很重要。

花生发霉也容易产生黄曲霉素，黄曲霉素 B_1 是发生肝癌的重要因素之一。

有些腌、熏或用硝酸盐制作的肉类食品，含硝酸盐过多，再加霉菌污染，除了产生过多的亚硝胺外，还含有苯并芘和其它多环芳烃化合物，是发生胃癌的原因之一。

每年端午节前后，皮蛋上市，发生坏皮蛋

中毒的人较多，轻者发高烧，解脓血大便，腹痛等症状；重者则发生中毒休克，不抢救及时救，可致死亡。所以臭皮蛋千万不能吃。因为皮蛋上有沙门氏菌属感染，蛋壳破裂，细菌进入，使皮蛋变质腐烂。

夏天炎热，冰棒、冰淇淋和各种冷饮料日渐增多，若用被污染的水制造冷饮制品，会传染痢疾、伤寒和患肠胃炎。

熟食品，尤其是经过长途运输或存放，若既无冰箱又无防护设备，容易被鼠类粪便感染伤寒沙门氏菌属；蟑螂或苍蝇感染大肠杆菌、副大肠杆菌、变形杆菌或沙门氏菌属，发生食物中毒。轻者上吐下泻，失水过多，若不及时输液，可发生酸中毒、急性肾功能衰竭。病重者可发生出血性肠坏死。例如某工厂购回900公斤卤猪肉、卤排骨，存放于无卫生设施的食堂中，室温25℃以上，存放19小时后供应其它6个食堂，其中5个食堂未加工处理，食者发病率达五分之四，只有一个食堂将卤肉煮沸加工，所以无一人患病。

从事食品加工、生产和销售的人员必须体检，有些人身上带有病菌而自己 not 患病，叫“健康带菌者”。如某厂矿大食堂中有一炊事员是健康带菌者，一次便后不用肥皂洗手，作冷盘食物，引起全厂伤寒流行。

为防止有病的顾客交叉传染，如感冒、肝炎、痢疾、结核等病，凡饮食食品店的餐具、茶具等，必须严格坚持用一次性消毒水消毒一次。

接触食品或销售食品的人员，在工作前要用肥皂洗手，常剪指甲，数钞票的手不要接触食物，钞票上存有各种细

菌，必须使用食品夹拿取食物。

人的生命依赖食品维持，食品与健康息息相关，充分认识《食品卫生法》颁布试行的重大意义，懂一点食品卫生科学知识，养成良好的饮食卫生习惯，对我们的身体健康是大有益处的。

（吴孝感）

● 吃早饭不可忽视

早晨需要上学的学生或上班的职工，常有不吃早饭，或吃得很简单、随便应付的不良习惯。然而，早饭是提高整个上午的工作学习效率，进行活动的重要能源。

在城市里工作的大部分职工，因为工作紧张和受上班时间的限制，总是忽视早餐，午餐也是随便买一些食物填补一下，晚上回家便大吃一顿。这种进餐习惯很不科学。早晨不充分摄取营养，容易引起低血糖，工作时没有精神，注意力不集中。一般说来，上午的工作是最紧张的，由于早餐没有提供足够的能量，以致影响工作效率。午餐不考虑营养价值，也不能为下午的工作学习供给充分的能源。所以午餐也应吃好，考虑其营养价值。而晚餐后，大部分人的活动都很少，大多呆在家里看电视等，晚餐吃得过好、过饱，一则不易消化，二来长期如此，易引起肥胖。

由于不吃早饭，空腹时间过长，消化液的分泌减少且变得不正常，从而引起肠胃疾病。另外，不吃早饭，一天应摄

取的热量就分别由午餐和晚餐来补充，这样，一顿吃的量就变得多起来，消化功能就会受到影响。

正在长身体的中、小学生和高等学校的学生，更应该重视早餐。据调查，吃饭时间有规律的儿童，比不吃早饭的儿童身体发育要好得多。

早餐应以质量为主，而不是以数量为主，应该摄取一天所需要的整个营养的 $\frac{1}{3}$ 以上。我们都应该根据自己的饮食习惯，每天都有规律地吃早餐。

但是，一早起来，还没有漱洗就吃早饭也是不好的。早点起床，做一些轻微的运动，活动一下身体，呼吸一下新鲜空气，便可增强食欲，千万不要图简单而应付了事。

（邓 艳）

● 火锅好吃须防烫

冬令时节，生意兴隆的火锅店如雨后春笋，在各地大街小巷相继出现，食客拥堂，吃得满头大汗，好不舒服。有条件的家庭，也设置火锅，买来火锅调料，时常以火锅为伴。

火锅的特点是麻、辣、鲜、烫。有人说，不烫不成其火锅，于是，吃火锅时，用筷子在翻滚的火锅中夹住食物，稍稍一吹便送入口中，口腔被烫只好立即吞咽。烫食经过食管，食管有三段狭窄处，最狭窄的是靠支气管、主动脉处的食管，即胸段食管，食物在这里停留时间最长，造成局部高温。此时，有的人便感觉烫得舒服。其实，此时恰恰是食管

受到了烫伤。其原因是食管上的神经是受植物神经支配，不像皮肤神经是受周围神经支配，皮肤的烫觉是疼痛感，食管受烫，反而感到舒服。

食管受到烫伤，上皮受损，会发生炎症，炎症修复，反复如此，长年累月，就可使纤维组织增生，使食管狭窄，易发生噎膈。若上皮长期反复烫伤，在修复过程中，上皮细胞不典型地活跃增生，细胞的核异质改变明显，可能发生癌前期病变。烫伤频繁随年龄增加，食管癌的发病率可增高。这时食管变窄，食物受阻，吞咽不下，这就是食管癌的症状，民间称“膈食”。

当然食管癌的病因很多，但是烫伤确是病因之一。如发生在克什米尔部族入中的“怀炉癌”就是受慢性热的刺激，出现了腹部皮肤鳞状细胞癌。又如哈萨克族聚居的地区，当地人习惯饮烫茶，于是成了食管癌的高发地区。有关资料表明，近20年来，亚洲食管癌的多发地区有伊朗、阿富汗、苏联的中亚细亚、西伯利亚、蒙古人民共和国，还有我国太行山和四川盆地西北部，这不能不引起我们的注意。因此，在吃火锅时，尽量做到既饱口福，又减少对食管的烫伤。

（吴孝感）

● 华筵盛宴未必好

据史料记载，战国时代的一些君王每餐要吃一百样菜，这一浮华之风竟相传至清。这实属浪费，暴殄天物，无疑是