

家庭生活用书

日常生活中的综合症

——生活消费与健康



王湘水 编著
凯 歌 审定

中国经济出版社

R-49

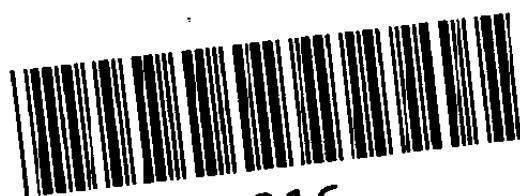
8X17105

家庭生活用书

日常生活中的综合症

——生活、消费与健康

王湘水 编著
凯 歌 审定



A0041816

中国经济出版社



(京)新登字 079 号

责任编辑:刘一玲 林 桦

封面设计:高书京

日常生活中的综合症

—生活、消费与健康

王湘水 编著

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街 3 号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

唐山市激光照排有限公司排版

唐山市胶印厂印刷

*

787×1092 毫米 1/32 5.125 印张 100 千字

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

印数:6000

ISBN 7-5017-2385-0/Z·351

定价:3.95 元

前 言

生与死是人类自然发展规律。不死之术虽无,长寿之道却有,养生有道之人一般说来是健康长寿的。良好的生活习惯和健康的生活方式会给个人和家庭成员的生活带来幸福和安宁,有利于身心健康。然而这个简单的道理往往在日常生活中被人们所忽视。缺少良好的生活习惯和健康的生活方式,不注意养生之道,日积月累必然伤害人们的身心健康,产生心理上和生理上的各种症状,有的称为综合症,有的称为综合征,也有的称之为症候群,为简便起见本书称为综合症。

编写本书的宗旨在于指导人们尤其是青少年朋友正确地吃、穿、住、用和修身,帮助人们养成良好的生活习惯和健康的生活方式,增强人们的身心健康。

本书内容涉及到日常生活中的方方面面,题材新颖,覆盖面广,是具有科学性、实用性和可读性的科普读物。本书没有什么深奥的理

论,力求通俗易懂,凡是具有小学以上文化程度的男女老少读者均可阅读。

本书部分内容是作者多年临诊工作的经验总结和生活中的亲身经历,在编写中参考了有关资料和论著,在此致以诚挚的谢意。本书选题取材是生活中常见的综合症,有些内容可能有重复,但叙述的侧重点不同。由于作者的水平 and 学识所限,生活中常见的综合症没有写上,不常见的却写上了,表述上还不尽人意,不足之处在所难免,敬请读者指正。

编 者

目 录

电视迷综合症.....	(1)
空调综合症.....	(3)
电风扇综合症.....	(4)
冰箱综合症.....	(5)
乳罩综合症.....	(7)
束腰综合症.....	(8)
牛仔裤综合症	(10)
染发剂综合症	(11)
化妆品综合症	(12)
首饰综合症	(15)
高跟鞋综合症	(15)
皮靴综合症	(17)
耳塞机综合症	(18)
女孩连裤袜综合症	(19)
女强人综合症	(20)
家庭主妇综合症	(21)
人到中年综合症	(22)
寡妇综合症	(24)
黎明现象与日落综合症	(25)
丧偶寡居综合症	(26)

生理缺陷综合症	(27)
“男性妊娠反应”综合症	(29)
失恋综合症	(30)
心因性阳痿综合症	(34)
房事过频(度)综合症	(36)
性交不适综合症	(37)
精液过敏症	(41)
意淫综合症	(42)
性梦综合症	(43)
房事挤压综合症	(45)
少女初潮情绪不稳综合症	(46)
经前期紧张综合症	(47)
男性更年期综合症	(49)
“小皇帝”综合症	(50)
独生子女的超代抚养综合症	(52)
独生子女的“人来疯”综合症	(53)
脆弱儿童综合症	(54)
儿童退缩心理综合症	(55)
母亲异味——婴儿拒哺综合症	(57)
婴儿猝死综合症	(58)
男孩性心理障碍综合症	(59)
神童综合症	(60)
训斥致“丑”综合症	(63)
儿童入学恐惧综合症	(64)
“虐待儿”综合症与“倒虐待”综合症	(66)
缺乏父爱综合症	(68)

代沟综合症	(69)
受侮综合症	(71)
考试综合症	(73)
考试后松弛综合症	(74)
书写痉挛综合症	(75)
慢性疲劳综合症	(76)
剧烈运动后综合症	(79)
心理失衡综合症	(81)
玩具综合症	(83)
梦游综合症	(84)
迪斯科舞蹈性综合症	(86)
麻将综合症	(87)
卡拉 OK 综合症	(88)
迪斯科噪音综合症	(89)
游艺机综合症	(91)
傍晚综合症	(92)
“醉油”综合症	(93)
辣椒综合症	(95)
味精综合症	(96)
美味综合症	(97)
啤酒综合症	(98)
方便面综合症.....	(100)
干鱼片综合症.....	(101)
饮料瓶综合症.....	(102)
夜餐综合症.....	(103)
不吃早饭综合症.....	(104)

牙膏综合症·····	(105)
洗涤剂综合症·····	(106)
宠物综合症·····	(108)
女性挎包综合症·····	(110)
离退休综合症·····	(111)
“相貌效应”综合症·····	(112)
嗜瘦症与消瘦综合症·····	(113)
拔体毛综合症·····	(114)
睡眠呼吸暂停综合症·····	(117)
产后抑郁综合症·····	(118)
“信息焦虑”综合症·····	(119)
职业性应激反应综合症·····	(122)
硅胶填充物综合症·····	(123)
大框眼镜综合症·····	(124)
隐形眼镜综合症·····	(125)
地毯综合症·····	(126)
化纤织物综合症·····	(127)
居室污染综合症·····	(129)
色彩紊乱综合症·····	(130)
复印机综合症·····	(134)
气候紊乱综合症·····	(135)
澡堂晕厥综合症·····	(136)
骑自行车综合症·····	(138)
长途乘车综合症·····	(140)
投机者综合症·····	(141)
冒险家综合症·····	(144)

腐败综合症.....	(145)
------------	-------

附录

健康的定义.....	(148)
人的寿命计算法.....	(149)
保健谚语与警句.....	(149)
有利于身心健康的生活方式.....	(151)

电视迷综合症

目前电视机已普及到大多数家庭,给人们的生活带来了欢乐,增长了见识,但也带来了烦恼。观看电视时间过长或不注意卫生,容易发生一组病症,称为“电视迷综合症”。

电视斑疹:电视机开机以后,机内的电子束可使荧光屏表面及其附近产生大量的静电荷,它对空气中的灰尘有明显的吸附作用,而灰尘中存在大量的微生物和变态粒子。如果这种“静电灰尘”粘附在人的面部皮肤上,不及时清除掉,就可能使面部长出难看的黑色斑疹。室内越不通风,灰尘越多,距电视机越近,这种危害作用越强。

诱发性癫痫:据统计,在英国约有3%的癫痫发作是由电视荧屏诱发,尤其是近距离看电视时更易诱发。电视性癫痫与游艺机性癫痫发病机理相同。本病多见于儿童,因为儿童脑功能不健全,较成人不稳定,且看电视无节制。

电视孤独症:多发生在3~7岁儿童。在看电视时,由于大量有趣的情节和知识灌输给孩子,孩子缺乏思维分析和判断能力,只会机械模仿,时间一长会导致性格和心理变态,对电视片中某些情节、动作处于入迷状态,不让别人打扰,对周围环境不感兴趣,甚至出现自言自语,手舞足蹈等反常现象。

电视兴奋症:多见于一些性格和情绪不稳定的人,他们常常为电视中一些情节产生联想引起过度兴奋、激动,不安或悲

愤,造成头痛失眠等症状。

电视神经衰弱症 经常长时间看电视,无心于其他活动,生活无规律性,会引起头晕脑胀,困乏疲倦,腰酸背痛,思想不集中,食欲下降,四肢无力,工作效率降低等症状。

电视恋家症:多发生在儿童,为了看电视不想去幼儿园,不想去上学或逃学,因而学习成绩下降。这种情况偶尔也发生在少数青年中,为了赶看晚间好电视,下午最后一二小时不专心工作,草草收场,因而常常发生差错和事故。

电视眼病:初期可使眼睛充血,轻微红肿流泪,连续看电视4~5小时,可出现视觉疲劳,视力暂时减退。长时间经常看电视,还会引起维生素A缺乏,发生眼球干燥,严重者暗适应能力下降,甚至发生夜盲症。

电视尾骨痛:多见于女性。由于看电视时间过久,坐骨神经和尾骨部受到压迫,可引起坐骨结节部及尾骨尖端部疼痛,背靠斜坐椅子者更易发生尾骨病。

为了预防电视迷综合症,可采取下列办法

1. 不要长时间看电视,一次不宜超过2~3小时。
2. 看电视的距离不要太近,一般黑白电视机最佳适视距离为1~2米,14英寸彩电为1.8~2.1米,18英寸彩电为2.3~2.8米,20英寸彩电为2.6~3.1米。一般说,彩电适视距离为电视机荧屏对角线长度的7~8倍,黑白电视机为其5~6倍。
3. 不要把电视机开得太亮或太暗。太亮会刺眼,太暗则看不清图像,使眼睛疲劳,引起近视等。
4. 看完电视后不要马上睡觉,应洗一下脸,活动一下身体,做做深呼吸运动,做几分钟眼保健操,然后入睡。

空调综合症

空调机夏天能制冷,冬天能制热,使人生活和工作在四季如春的环境中,生活舒适,工作效率高。这是科学技术给人们带来的福音。但是,人们如使用空调机不当,会出现各种各样问题,发生各种各样症状,名曰空调综合症。

1. 适应自然能力下降:我们先民对处世和养生之道早有研究,主张天人合一,顺应自然。中医认为,夏天就应出汗,促进废物排泄,以维持正常体温和内环境稳定。冬天皮肤毛细血管收缩,汗孔紧闭,以蓄养精气,同时,体内肾上腺素,甲状腺素分泌大量增加,使体内产热量也随之增加,以抵御寒冷。人生活在恒温环境中,这种适应自然环境的能力就下降,当人们一旦回归到外界环境中,夏天就易中暑,头晕脑胀,冬天就易感冒,发生冻疮。

2. 空气污浊:为了节约能源,避免外界寒、热气侵袭,空调房间内往往墙体厚实、窗户小密闭性强,自然通风差,缺乏新鲜空气,引起室内空气污浊,空气中负氧离子缺乏,产生健忘、乏力、胸闷、头晕、皮肤瘙痒等症状,有时发生牙龈出血,非特异性过敏反应现象。

另外,空调机不能完全有效地过滤室外空气和室内循环风中的各种细小微粒,如细菌,尘埃、纤维、真菌孢子、花粉、挥发性有机物等。这些微粒吸湿性很强,天长日久在空调设备和管道上沉淀,为微生物的生长和繁殖提供了条件。其中有些物

质经过加热烘烤后,成为有害气体扩散开来,危害人体健康。

研究人员曾对一些超净化空调车间、地下商场、实验室等进行空气质量调查,结果发现室内空气负氧离子普遍减少,二氧化碳增加,飘尘经滤过而减少,而细菌总数却增加了。分析原因,主要是由于空调房间通风不畅。

因此,在安装了空调的房间,应合理供给新风,定期清洁空调系统,建立空调室的良好卫生制度,确保工作生活环境安全卫生。

3. 气流皮肤压痛:如空调机安装偏低、空调风口距地面低于 2.5 米,人们生活于送风射流的直射区内,风速过高,引起不舒适的吹风感,出现全身或局部皮肤的压痛。调温过频或过于急剧亦会引起皮肤麻木、异样不适感。

电风扇综合症

电风扇是一个很好的纳凉工具,使用不当,如风量过大,尤其在睡眠时长时间、持久的吹拂头面部可引起面神经麻痹。

面神经由大脑的桥脑发出,由内耳门出颅经颞骨面神经管、出茎乳孔到达面部,支配面部表情肌。面神经管是一条又窄、又长、又弯曲的骨性管道。

电风扇吹风可使面部温度降低,面部神经末梢受到寒冷刺激,可引起微血管收缩,发生微循环障碍。寒冷作用于面部,可引起面肌痉挛收缩,牵扯面神经,使面神经管内和茎乳孔附近的面神经受到损伤,发生缺血、水肿、受压、功能障碍,引起

面神经麻痹。此种麻痹,特称电风扇面瘫,又叫寒冷性面神经炎。

面神经麻痹表现为面颊动作不灵,嘴巴歪斜。病侧面部的表情动作完全丧失。前额无皱纹,眼裂扩大,鼻唇沟平坦,口角下坠,面部牵向健侧。不能作皱额、皱眉、闭眼、鼓气、露齿和吹哨等动作。进食咀嚼时,食物常留滞于病侧齿颊间隙内,并有流涎发生。

多数病侧于1~2月内恢复,少数需3~6月恢复,亦有不能恢复者。

防治办法:避免电风扇长时间的吹拂头面部、尤其在睡眠、体衰、感冒时。发生面瘫时可用按摩、理疗,针灸。内服维生素生乙。亦可短期应用激素。亦注意保护眼睛,以防角膜溃疡发生。

冰箱综合症

电冰箱使用或储存食物不当,可引起各种病症,名曰电冰箱综合症。

1. 食物中毒:有些嗜冷性细菌仍能在冰箱 $1^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 环境中生长繁殖,并产生毒素,食品存放愈久,细菌产生的毒素也愈多,食品不经加温或加温不透就吃,就可引起食物中毒,表现腹痛、腹泻、呕吐等症状。如鱼肉等食品存放过于密集,冷却冰冻不足,一般细菌也能生长繁殖产生毒素,引起中毒。

2. 冰箱性腹痛:夏天天气炎热,人们爱吃刚从冰箱里取出

的水果、饮料。但有时吃后半个小时左右即感到腹部不适、疼痛,严重时还会出现恶心、呕吐、头痛、腹泻、全身冷颤等情况。这种腹痛是由于吃了冰箱里存放的食物引起的,故起名为“冰箱性腹痛”。

盛夏,人体为了更好地散热,全身血管处于扩张状态,此时胃肠温度约为 37~38 摄氏度,而刚从冰箱里拿出来的食物只有 2~8 摄氏度,两者温度相差悬殊,胃肠受到强烈的低温刺激后,胃肠平滑本身可发生痉挛,加上血管骤然收缩变细,血流量减少,导致生理功能紊乱,使痉挛性收缩加剧,以致发生腹痛等一系列症状。

出现冰箱性腹痛时,首先要喝些热汤或热水,再用热毛巾或热水袋热敷腹部,以缓解胃肠平滑肌痉挛,一般很快好转。如果腹痛不止可口服或肌注解痉止痛药。

预防冰箱性腹痛的简单方法是,从冰箱里取出的食物要在常温下放一会儿再吃,而且一次不要吃得太多,尤其是老人、小孩、体弱多病及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃或不吃。

3. 冰箱晕厥。这是冰箱冷效应引起。据 1972 年 7 月某报载,一位患有高血压病的老人在给冰箱除霜时突然晕倒,送往医院后诊断为脑溢血,因来不及抢救而死亡。经尸体解剖发现为脑动脉破裂。为什么会出现这种情况呢?

一般人将手浸入冰水一分钟后,毛细血管及小动脉会很快收缩(包括非浸水部位肢体)使血压升高。这就是人体的“冷加压反应”,是人体的一种防御反应,以防热量的过多散失并能保证身体重要器官的血供。但是,不少高血压病人对此种冷加压反应过于强烈,常使血压超过 20~30 毫米汞柱,这会使

已发生粥样硬化的脑动脉破裂,酿成悲剧。

4. 产生致癌物质:根据瑞典隆德大学一份医学分析报告,冷藏鱼含有可以导致胃癌的物质,因为冷冻并不能中止鱼的变质过程,鱼仍然会产生胺。有一种叫特玛的胺(dma),如果一次摄入量过多,与胃中含氮物质结合,就会形成具有高度危险性的致癌物。毒理学家本特·奥克松博士建议,将鲜鱼煮熟后再冷冻就没有这种危险,因为加热到摄氏 80 度后,鱼就不会产生这种危险物质。

5. 寄生虫感染:如果把不经清洗的蔬菜放入冰箱里,糕点、水果、熟食品又没有分隔或分装保存,就有可能被寄生虫卵所污染,食后就可能得寄生虫病,如蛔虫病等。

乳罩综合症

女性配戴乳罩,可以增加曲线美,对于乳房过小或过于肥硕、下垂的女性,可以增加她们的修饰美,使她们精神获得解放,并感到愉悦欢快。配戴乳罩还有利于乳房的保健。妇女在运动或劳动时,乳房随着身体的活动而摆动。这会使人活动不方便,也容易使乳房受伤。乳房过度摆动会牵拉乳腺的血管神经,影响乳腺的血液循环,引起乳房疼痛。戴上乳罩可以把乳房托起来,稳定、减少乳房的摆动,防止乳房疼痛和外伤。但是,如果乳罩大小尺寸不合适,或者乳罩制品选材不合卫生要求,可以引起一些症状,这就叫乳罩综合症。

1. 乳头凹陷:乳头凹陷可分为先天性和后天性两种,后者