

上海中医学院出版社

不良习惯与疾病

耿耘 龚梅金 编著

19
Y

R-49
GY

yx17128

不良习惯与疾病

耿耘 龚梅金 编著



A0099000

上海中医学院出版社

(沪)新登字 206 号

不良习惯与疾病

耿耘 龚梅金 编著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

常熟市新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 127,000

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—6,000

ISBN 7-81010-223-0/R·221

定价: 5.40 元

内 容 提 要

本书对人们日常生活中的衣、食、住、行等方面常见的各种不良习惯,进行了深刻的剖析,着重阐述了这些不良习惯的危害机理以及与疾病的关系,并提出了一些行之有效的矫治方法。它对帮助人们克服不良习惯,养成良好的生活方式,防病治病,育儿保健等,有一定的参考价值。适应各种职业、各个年龄层次的人们的需要。

前 言

人类的生活,丰富多彩,我们为生活在这个大千世界感到幸福,但有时也感到烦恼,疾病缠身,就是人生的一大不幸。

可以说几乎没有人一生不患病,可是,您知道吗?有许多疾病,不是上帝降临给我们的,不是大自然带给我们的,也不是细菌、病毒所致,而是由我们自己造成的,即由我们的不良生活习惯和生活方式造成的。

您也许不曾想到,在生活旅途中,有很多很多的不良习惯在时时刻刻伴随着我们,而有些习惯往往是我们的祖祖辈辈一贯遵循的生活“方式”,有些则是我们习以为常的“习惯”,或者是不以为然的“小事”。然而,科学告诉我们,正是这些“方式”、“习惯”、“小事”,给人们带来了许多烦恼和疾病。

本书对人们日常生活中的衣、食、住、行等方面最常见的不良习惯的危害及其导致疾病的原因作了较深刻的剖析,并提出了一些行之有效的矫治方法。旨在帮助人们走出误区,摆脱烦恼,更加幸福地生活。

需要说明的是,本书为了把问题讲透,引用了国内多种报刊书籍的观点和材料。在此书出版之际,我们谨致以由衷的感谢。此书如能对读者的健康提供一点有益的东西的话,我们将感到非常欣慰。

编 者

一九九三年六月

目 录

吸烟,百病之元凶	1
吸烟危害知多少	2
烟草中的有害物质有哪些	2
吸烟与肺癌	4
吸烟与喉癌	5
吸烟与食管癌	6
吸烟与冠心病	7
吸烟与高血压	7
吸烟与气管炎	8
吸烟与阳痿	9
“胎儿吸烟”吗	9
吸烟与口腔粘膜白斑	11
吸烟与视力障碍	11
吸烟者的面容特征	12
居室吸烟,祸及儿童	13
“饭后一支烟,赛过活神仙”吗	14
公共场所吸烟之害	15
厕内吸烟,雪上加霜	15
吸过滤嘴香烟更有害	16

戒烟有办法	17
酗酒,健康的大忌	18
饮酒与肝病	20
酗酒与精神危害	21
饮酒与癌症	21
饮酒与视力损害	22
孕妇更忌饮酒	24
酒与性器官疾病	26
饮酒能催眠吗	27
饮酒并不能御寒	28
酗酒者大脑为何这么轻	29
浓茶解酒,火上浇油	29
饮酒与车祸	30
空腹饮酒与低血糖	31
瓶装酒存放时间越长越香吗	32
过饮啤酒也有害	32
过饮啤酒与癌症	34
啤酒并不解暑	35
饮酒防醉,切莫贪杯	35
饮茶不当,有害无益	36
“饭后一杯茶”好吗	38
保温杯泡茶有害	37
饮茶过量与氟中毒	39
喝咖啡不当的危害	40
咖啡大量饮,当心冠心病	41
饮料能代替开水吗	42

不宜用旧热水瓶装果汁	43
生泉水能喝吗	43
冷饮六忌	44
儿童过量饮果汁之害	45
喝豆浆的学问	46
过量饮水也会中毒	47
饮水过少与尿路结石	47
运动后不要急于大量饮水	48
饮用水切忌久存	49
切勿饮用蒸锅水	50
糖,甜蜜的杀手	50
喜食咸者戒	52
谨防“癌从口入”	54
饮食与肥胖	55
减肥有妙法	56
“食不厌精”吗	58
不良饮食习惯与儿童厌食症	59
儿童偏食与缺锌	60
味精与婴幼儿缺锌	61
饮食习惯与肠梗阻	61
被窝喂奶,当心儿童窒息	62
“千金难买老来瘦”吗	63
儿童的不良习惯与口腔疾病	64
狼吞虎咽害处多	66
蹲着吃饭不好	66
不要在吃饭时看书报或谈笑	67

不吃早餐能减肥吗·····	68
不吃早餐与胆结石·····	68
请别吃泡饭·····	69
水果能代替蔬菜吗·····	69
烧焦的食品与癌症·····	70
食物不能“趁热吃”·····	71
当心!白纸包裹食品有毒·····	71
辣椒与溃疡病·····	72
香肠切忌久贮多食·····	72
熏烤炸食品与癌症·····	73
切莫吃生鸡蛋·····	75
红药水染鸡蛋,当心中毒·····	76
烂姜不烂味吗·····	77
死蟹、鳝、鳖不宜食用·····	77
勿把糖精当糖食·····	77
贮存过久的糖不能食用·····	78
幼儿不宜吃生酱油·····	78
勿用冷水浸泡干菜·····	79
生食荸荠与姜片虫病·····	79
多吃海带并无益·····	80
炒菜不要把油烧得冒烟·····	81
捏鼻喂药,当心窒息·····	83
切莫滥用滋补品·····	83
丙种球蛋白是“灵丹妙药”吗·····	84
不要含着瓶口喝糖浆·····	85
挤掉初乳太可惜·····	86

吃牛奶的孩子为何易得病·····	87
母乳喂养有益母子身心健康·····	89
不要给婴幼儿吃蜂蜜·····	90
滥用维生素有害无益·····	91
缺乏运动与“文明病”·····	95
清晨锻炼未必好·····	97
长跑后忌立即冷水浴·····	97
老年人不宜过度运动·····	98
感冒时不宜参加锻炼·····	99
儿童不宜过早锻炼肌肉·····	100
气功偏差与纠治·····	100
扳手腕易致骨折·····	101
不良姿式与脊柱畸形·····	103
单肩背书包与脊柱弯曲·····	104
不良用眼习惯与视力障碍·····	105
紧身裤对身体健康有害·····	107
化纤内衣带来的疾病·····	108
新衣服应洗后再穿·····	109
孕妇服宜用棉布制作·····	109
工作服不宜穿回家·····	110
围巾代替口罩的危害·····	111
束胸不良后果多·····	111
随意佩戴护腕之弊·····	112
戴 ²⁰ 口罩能预防感冒吗·····	113
“蜡烛包”与新生儿髋关节脱位·····	114
小孩夏季服装选择有讲究·····	115

裤带不宜束得过紧	116
常睡软床者戒	117
俯卧危害大	118
蒙头睡觉有损健康	118
露天睡觉易招病	119
臥坐午睡害处多	120
婴儿捂盖太多谨防不测	121
孕妇仰卧的危害	122
高枕有忧	123
不要起床即叠被	124
夫妻同被而卧的危害	125
共用脸盆、毛巾与眼病	126
外出住宿需防手足癣	126
穿高跟鞋的烦恼	127
平跟鞋未必人人适宜	128
尖头皮鞋与脚疾	129
小明为何不能当兵	130
鞋子引起的皮炎	131
刷牙不当与口腔疾病	132
不宜长期用热水洗脸	134
常用P·P粉洗外阴易致阴道感染	135
洗澡不当,有碍健康	136
小娟的头皮为何越洗越痒	137
爽身粉与妇科癌症	138
洗涤剂切莫滥用	139
使用加酶洗衣粉尤需注意	140

男子也应每日“用水”	140
口水,疾病传播的媒介	141
摇晃婴儿引起的脑损伤	142
以颈吊儿害处大	143
不要拔胡子	144
“点”痣可取吗	144
灰沙入眼不宜揉	145
耳屎何需掏	146
挖鼻与鼻道感染	147
擤鼻不当易致中耳炎和鼻窦炎	147
小孩久坐便盆与脱肛	148
欣赏音乐须防听力损伤	149
看电视与视力损害	150
儿童看电视应注意什么	151
电子游戏机的危害	152
裸眼看电焊与电光性眼炎	154
燃放“二踢脚”招致的惨祸	155
吹气球须当心意外	156
“太阳镜综合症”	156
养鸟须防传染病	157
花卉不宜在室内过夜	158
小花得的是什么病	159
化妆不当,有损健康	160
铅笔对健康的影响	161
使用电扇不当所致的疾病	162
珊珊患的是“空调综合症”	163

“沙发综合症”是怎么回事	164
使用地毯危害多	165
婴儿学步不宜过早	166
苍蝇打烂更有害	167
随地吐痰的陋习该改了	167
过度手淫害处多	168
忍精不射与不育	169
蜜月须防膀胱炎	170
纵欲易伤肾	171
妊娠房事有禁忌	172
有泪就该尽情流	174
情绪焦虑易致不孕	175
情绪紧张易损齿	175
请莫过分激动	176
情绪与胎儿发育	177

吸烟，百病之元凶

“饭后一支烟，快活似神仙”。多少年来，吸烟一直被看作是一种消遣和享受。自从1885年英国开始生产香烟以后，吸烟很快就遍及全球。我国大约从1920年开始生产香烟，也受到众多人的欢迎。1982年，全世界销售香烟4 551万亿支，1983年销售了4 695万亿支，以当时全球48亿人计算，平均每人每年约吸980支。我国卫生部、爱卫会对我国51万人的抽样调查结果显示：总吸烟率为33%，男性达61%，女性为7%。20~29岁的男青年吸烟率为45.68%，且有逐年增多之势。从上述数字可以看出，香烟确实有巨大的吸引力，它使多少人感到这是生活中一种不可缺少的享受。然而，就是在这种享受中，人们的健康却普遍受到威胁和损害。正是这一支支长不过7厘米的香烟，像无形的毒蛇，不被人们觉察地、缓慢地毒害着人体的各个系统和组织器官，使之功能低下，新陈代谢障碍，最终导致一系列疾病的发生。

吸烟对人体的危害，在科学日益发达的今天，已逐渐被人们所认识。因此，当今世界上“戒烟”的呼声愈来愈大，不少国家和地区，对吸烟都有明确的限制。然而，就是这么一个老生常谈的题目，在我国不少人心目中，尤其是广大青少年的吸烟人中，并没有引起多大的重视。当有人劝他们戒烟时，他们总会说：“我们吸烟不是还挺健康吗？倒是那些老先生要戒戒烟！”这种人可能没有想到，当年那些老先生也曾有过朝气蓬勃的青年时代，正是吸烟害得他们晚年过着这种“苟延残喘”的生活。下面我们来谈谈吸烟的危害问题。

吸烟危害知多少

吸烟到底有多大危害？这个问题逐渐被人们的研究所回答。西方国家吸烟流行较早，因而造成危害的表现先于我国。最早受到注意的是肺癌。英国在1950年首先有了肺癌患病率急剧上升以及肺癌更多地发生在吸烟人中的报道。此后，美国、加拿大、澳大利亚、日本等许多国家的学者先后作了许多这方面的调查，结果发现，吸烟者肺癌发病率明显高于非吸烟者，二者之比约为10:1。除肺癌外，其他癌症的发病率也以吸烟者明显增多，如吸烟者喉癌的发病率为不吸烟者的5.4倍，口腔癌为4.1倍，食管癌为3.4倍，膀胱癌为1.9倍，肾癌为1.5倍，胃癌为1.4倍，前列腺癌为1.3倍等。

吸烟对人体健康其他方面的威胁也是令人吃惊的。吸烟者发生心血管疾病的机会为不吸烟者的2.6倍，冠心病为1.7倍，高血压性心脏病为1.5倍，脑血管疾病为1.3倍，胃溃疡病为2.8倍。肝硬化为2.2倍，肺气肿为3.6倍。慢性支气管炎为8倍。不言而喻，吸烟者的病死率明显高于不吸烟者，他们的平均寿命要比不吸烟者短数年。

烟草中的有害物质有哪些

据科学分析，烟草中含有大约1200种化合物，绝大多数对人体有毒。毒性最大是烟碱，又叫尼古丁。烟碱很容易溶于水，也很容易粘附在口、鼻、气管、食管和胃的粘膜上，溶于唾液、胃液或呼吸道的粘液，迅速地被吸收到身体里。即使皮

肤没有伤口，粘附在皮肤表面的烟碱也可渗透进去。一支香烟含烟碱6~8毫克，足可以毒死一只老鼠；20支香烟的烟碱可以毒死一头牛；一滴纯烟碱可以毒死三匹马。使人致死的烟碱剂量是50~75毫克，每天吸烟20~25支，就可以达到这个剂量。吸烟人不致于很快中毒的原因，是因为烟碱是逐渐进入人体并逐渐被解毒的，而且一部分烟碱可能在燃烧中被甲醛所中和。尽管绝大多数吸烟的人一般不会出现急性中毒的症状，但是却缓慢地深受其害。

烟草中含有很多致癌化合物，最主要的是烟焦油和亚硝酸、砷等。烟焦油中含大量3,4-苯并芘，具有很强的致癌作用。每天吸一包烟，或每月吸750克烟叶，就等于每年吸入750克左右的烟焦油。这些致癌物质大量地在呼吸和消化道中存在，长期刺激粘膜上皮，使上皮增生发生恶变，以致产生各种恶性肿瘤。在烟草燃烧的烟雾中，一氧化碳的含量可高达3~5%。如果一氧化碳进入血液，并且取代了氧气的位置，就会妨碍血液给组织输送氧气，人就会因为缺氧而产生头昏脑胀、恶心不适等症状。烟草中的砷含量是食物中正常含量的50倍，吸进肺里的砷有致癌作用。

烟草中还含有无色而难闻的气体氨，它能刺激口腔、咽喉、肺和胃肠粘膜，使吸烟人食欲不振，呼吸不畅，甚至会使口腔牙龈粘膜萎缩、牙龈出血，牙齿松动和牙齿表面变黑。

吸烟可使十二指肠溃疡发病率增加一倍，吸烟还会降低人的听觉敏锐度，使人耳聋。

烟里的有毒、有害物质实在太多，在此就不一一赘述了。

吸烟与肺癌

肺癌，多么可怕的字眼！然而，自从香烟问世以来，肺癌的发生率就明显上升了。据估计，1981年约有122 000名美国人患肺癌。而现行的医疗条件只能使其中的10%左右的病人存活5年或5年以上。在妇女中肺癌的死亡率增加得非常迅速，以致专家们预测在10年内，肺癌的死亡率将超过乳腺癌，而成为妇女致死的首座癌症。日本东京国立癌症研究中心的专家哈扎伊马博士说，丈夫一直吸烟的非吸烟妇女，其癌症的死亡率增长了两倍多。那些丈夫一天吸烟超过20支的妇女患肺癌的危险性是丈夫不吸烟的妇女的2.08倍；丈夫一天吸烟1~19支的妇女患肺癌的危险是不吸烟者妻子的1.61倍。在农村，那些40~50岁每天吸烟2包或2包以上的农业工人的妻子发生肺癌的危险达到了不吸烟者妻子的4~6倍，而据调查表明，农村地区患癌症与空气状况是无关的。从而充分说明吸烟与肺癌的发生密切相关。

吸烟引起肺癌，还与香烟的放射性危害有关，美国科学家研究证实：香烟中含有大量的放射性物质。每天抽一包半香烟者，一年中肺部受到相当于正常人经受300次X线胸透的放射量。由于吸烟受到放射性辐射而诱发肺癌的患者人数日益增多，仅1985年，美国死于与吸烟有关的癌症人数已有18万之多，其中大部分是肺癌。

据研究，下列吸烟者患肺癌的危险性更大：吸烟史在20年以上者；20岁以下开始吸烟者；每天吸烟在20支以上者；每口吸进去的烟量多，且大部分吸入肺部者；一支接一支地吸者；