

目 录

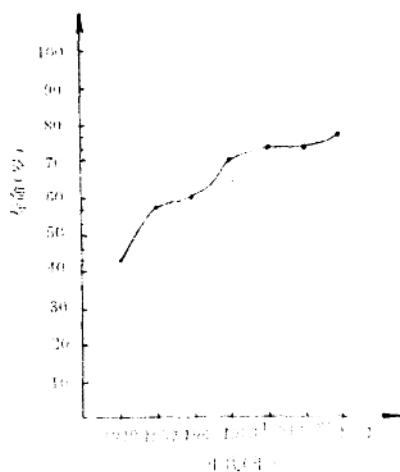
人的寿命有多长	(1)
致人早逝的“元凶”	(3)
珍惜生命从儿时做起	(5)
显微镜下的小坏蛋	(7)
神奇的预防接种	(9)
人体里的卫士	(12)
防不胜防出漏洞	(14)
为什么鼻子生病不通气	(16)
嗓子的控诉	(19)
感冒病毒的自述	(21)
感冒与肺炎	(23)
腹泻——拉响了警笛	(25)
皮肤长出小水疱——水痘	(27)
痱子起哄	(29)
人的“危险三角区”在哪里	(31)
红眼病的“元凶”	(33)
中耳炎是大病还是小病	(35)
腮腺炎的恶作剧	(37)
心慌无力寻祸根——心肌炎	(39)
狡猾的敌人——肝炎病毒	(41)
肾炎休息很重要	(43)

寄生在人体里的“虫”	(45)
蚊、蝇、鼠的猖狂	(48)
宠物带来的灾难	(51)
交通事故的防范	(54)
行路也有几注意	(57)
夏日炎炎防中暑	(59)
会游泳的溺水者	(61)
鞭炮致伤有哪些	(63)
火灾中的幸存者——火灾中的自救	(65)
形形色色的触电	(68)
当心！坠楼！	(71)
鼻出血不要慌	(73)
稀奇古怪的外伤	(75)
查查你的血型	(77)
教你自救与互救	(81)
正确认识早餐	(87)
挑食、偏食毁健康	(89)
吃撑了也得病	(91)
酒精——微笑着的“杀人犯”	(93)
人应该睡几个小时	(95)
睡觉姿势与健康	(97)
身高、体重是生长发育的标尺	(99)
小驼背的由来	(101)
背书包有学问	(103)
好眼睛怎样变成了近视眼	(105)
滑雪时为什么要戴眼镜	(108)

电焊工人为什么要戴面罩	(110)
“牙虫”为何窃喜	(111)
牙齿趣话——注意口腔保健	(113)
肚脐眼的烦恼	(116)
剪指甲与洗手	(118)
人为什么必须洗澡	(120)
咳嗽、打喷嚏用手捂	(122)
吸烟害人又害己	(124)
同学得了传染病我该怎么办	(126)
冻伤与复温	(127)
蔬菜烹制不当也中毒	(131)
当心肉类食物中毒	(133)
看不见的毒气	(135)
乳房与胸腔的对话	(137)
月经与经期卫生	(139)
涂口红弊大于利	(141)
阳光对人的“光合作用”	(143)
新鲜空气与污浊废气	(145)
人离不开水	(147)
不可低估情绪的“疗效”	(149)

人的寿命 有多长

世界上千姿百态的动物都有由生到死的过程，并有各自的从生至死的时间，人也不例外。人从出生到死亡能活在这世上的时间，就叫做寿命。



这个期间，人经历了新生儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、壮年期、老年期不同的生长、发育、衰老阶段。寿命尽管相对稳定，但也在变化之中。

寿命与很多因素有关，特别是与生

存的环境，如地理位置、气候以及社会、经济密切相关。比如，地处赤道上的国家的人，因天气太热，与位于寒冷地区的人相比，寿命明显缩短；经济发达、医疗条件好的国家的人寿命相对于经济不发达、医疗条件不好的国家的人寿命长；就是在同一国家的人，在不同的历史时期，人的寿命也有较大差异，如解放前（按1949年的统计），我国人口平均寿命只有35岁左右，至1991年，我国人口的平均寿命已升至69岁。逐年统计的结果令人欢欣鼓舞，随着时代的发展，人的寿命呈上升趋势，即在不断地延长。

那么这样延长有无止境呢？也就是说大自然赐予人的寿命到底有多长呢？

很多生物学家、医学家，包括哲学家都研究过这类问题，他们认为，假设世上没有对人的生命构成威胁的灾难、疾病、意外事故等，人类应该健康地活到100岁！通过推算，大自然赐予人类的寿命应该是115~120岁。



致人早逝的

“元凶”



人类本应活到100岁以上，但各种各样的灾难常过早地夺去了一些人的生命，使人类的平均寿命无论如何也不易达到大自然赐予的生命线的高度，往往40岁、50岁、60岁左右就有人早逝。那么，究竟是什么原因致人早逝呢？

下面，让我们来看看有关的统计数字吧！

1990年全国疾病监测系统报告，导致人类死亡的第一位原因是心血管疾病。在这一大类疾病中，“杀人”凶手依次为脑血管疾病、缺血性心脏病、高血压、风湿性心脏病。第二位原因是呼吸道疾病。第三位原因是肿瘤，其中的“主犯”依次为胃癌、肝癌、肺癌。第四位原因是意外，其中尤以交通事故最为多见。第

五位原因是感染性疾病。这类病中又以结核居多，其次为形形色色的细菌性疾病、肠道感染、病毒性疾病。

可喜的是，我国传染病的致死率已逐渐下降，这与时代的发展、卫生状况的改善、预防接种、医学知识的普及等有密切关系。另一方面，值得我们注意的趋势则是肿瘤及心血管疾病的致死率在逐渐上升。

同学们，你是否愿意从事医学研究，消灭这些威胁人类生命的“元凶”呢？

珍惜生命

从儿时做起

生命的可贵在于它一生中只有一次。

生命的可悲在于它有时十分短暂。

人类与其他生物共同拥有这个地球、这个空间，其生存的环境中，有“朋友”，也有“敌人”。人要想在这充满了病菌、充满了污染、面对其他生物的威胁、面对各种各样的意外等很多对人的生命构成威胁的环境中“杀”出一条生路，必须有高度的“警惕”，才能削弱“敌人”，保全自我。这种“警惕”的具体表现就是人人应享有保健。这正是世界卫生组织向全人类提出的 2000 年的奋斗目标。

有了保健，人们可以预防很多疾病，比如打预防针就是在出生后第 1 天，在 1 岁以内频繁地注射疫苗

或口服疫苗。保健工作做得愈早，人类就愈早地掌握了保全自我的主动权。确切地说，从一个新生命诞生在母亲腹中的那时起就已开始了保健措施：比如避免接触放射线，避免服用对胎儿不利的药，避免患感冒、风疹等。

人类不少疾病与风俗习惯、不良的卫生习惯密切相关，所以除了上述的孕期保健、婴儿期保健之外，在儿童时期养成良好的卫生习惯也非常重要，比如防止病从口入要常洗手，养成饭前便后洗手的好习惯；防止中耳炎及中耳炎导致的脑膜炎，不要随便挖耳；防止严重颅内感染，不要挤压危险三角区的疙瘩；防止营养性疾病，不要偏食、挑食等，这些都是保全生命的重要内容。

由此可见，珍惜生命必须从儿时做起，否则，不良的生活习惯，将引“祸”缠身，摧毁生命。

显微镜下的

小坏蛋

星期天，妈妈带甜甜上街买了许多苹果。回到家后，甜甜看着又大又圆、水灵灵的大苹果，可真有点馋了，她拿起桌上放的苹果就要吃，妈妈连忙制止她，告诉她一定要先洗手，并把苹果洗干净后才能吃。甜甜不解地问：“我的手又不脏，苹果也是刚买回来的，为什么还要洗呢？”妈妈说：“明天我带你去实验室看看，你就会知道了。”

第二天，妈妈带甜甜到了医院实验室。让甜甜把手指放在显微镜下观察。天啊！甜甜看见平常觉得很干净的手上竟像山脉一样的凹凸不平，在深沟里藏着许多黑黑的脏东西，简直让人不敢相信。妈妈说：“让我们再看看那些黑乎乎的是些什么吧。”说完让甜甜用手在一块玻璃片上按了一下，再把玻璃片放在显微镜下，甜甜在镜头里看见了数不清的小圆球、小短棒。它们有的两个一对，有的联结成串，有的排列成葡萄状，也有的像豆荚一样，还有的长着一根长毛或浑身是毛，真是可怕极了。甜甜问道：“妈妈，为什么平时看不见

这些小坏蛋呢？它们是什么呀？”妈妈告诉甜甜，刚才看见的小家伙们就是细菌，它们个子很小，必须用显微镜才能看到，其中球菌直径为0.5~2微米，杆菌长1~5微米，宽0.5~1微米，1微米等于千分之一毫米，也就是说大约1000个细菌排在一起才相当于1粒芝麻的长度，所以肉眼是看不到的。其实细菌还不是最小的，如果在电子显微镜下放大1万倍后，还可以看到最小的病毒，它们仅10毫微米大小，1毫微米等于千分之一微米，100个病毒排在一起才有一个细菌大。自然界到处都存在的这些小生物统称微生物，除细菌和病毒外，还有螺旋体、放线菌、衣原体、立克次氏体、支原体和真菌。其中许多能使人生病，所以又叫病原微生物。比如：感冒、肺炎、痢疾、流行性脑脊髓膜炎、破伤风、流行性腮腺炎、病毒性肝炎、狂犬病、钩端螺旋体病、沙眼、斑疹伤寒和手、足癣等等疾病都是这些家伙引起的。甜甜红着脸打断妈妈的话，说到：“妈妈，妈妈，我明白了，我们外出总会接触车上的扶手、商店的柜台、公园的座椅和游乐园里的木马，上面都会沾有病菌，如果进到肚子里就会肚子痛的。所以就算看上去很干净的手，其实也藏着许多这些在显微镜下密谋害人的小坏蛋。所以我们老师经常告诉我们，饭前便后要洗手，过去我还不以为然。明天我一定要把看到的讲给同学听。”

妈妈微笑着，不断地点头。

神奇的预防接种



夏夜星空，浩瀚无垠，小红和爷爷在小院里乘凉。小红最喜欢向爷爷提各种各样的问题，他知道好多好多小红感兴趣的知识。

这天，小红又提出一个一直想问的问题。小红说：“爷爷，为什么你脸上有好多小麻坑呢？是不是人老了就会长麻坑？但我看别人的爷爷、奶奶为什么没有呢？”爷爷听后，呵呵笑了起来，说到：“我脸上的这麻坑可不是老了才长出来的，这是我小时候生病后留下的疤。”小红好奇地又问：“我也生过病，为什么没有疤呢？”爷爷告诉她：“我小的时候有一种非常可怕的传染病，叫做天花。它是由一种微小的病毒引起的，患上这种病的人即使侥幸不死，也会在脸上留下许多难看的麻坑。后来，全世界对天花进行了全面、有效的预防接种，就是在胳膊上种牛痘。现在这种病已经消灭了，这是第一种被消灭的传染病。所以现在你们不会传染上这种病了。”“哦——”小红说：“难怪我们要打预防针，它有这么大的用处呀！以前每次打预防针我都怕痛，总想躲开，没想到打一针就可以不长麻坑了，爷爷，打预防针真有那么好吗？”

爷爷摇着大蒲扇，兴致勃勃地说：“预防接种好处多得很啊。种牛痘可以预防天花，当然，由于已经消灭了天花，所以现在也不用种牛痘了。但是还有许多病要通过预防接种来预防，比如接种卡介苗可以预防结核病，注射白、百、破三联疫苗可以预防白喉、百日咳和破伤风，麻疹疫苗能让你避免染上麻疹，流行性乙型脑炎疫苗使无数孩子免受‘乙脑’之苦。科学家们为了让你们能无痛苦的接受预防接种，得到抵抗

疾病的能力，还特别研制出了小儿麻痹症糖丸疫苗，吃起来又香又甜，这样小孩就不用害怕打针痛了。你看，科学家们为你们的健康想得多周到啊！另外，现在还研制出了对付甲型肝炎、乙型肝炎等许多严重危害人类健康的疾病的疫苗呢！”

小红又问：“为什么接种这些疫苗就能防病呢？”

爷爷笑着回答道：“这些疾病都是由不同细菌、病毒等病原微生物进入人体而引起的。人体内有一套完善的防卫系统，也就是免疫系统。预防接种后会使体内产生能抵抗这些有害微生物的物质——抗体。当这些微生物真的侵入人体时，抗体就会像勇敢的士兵一样，马上识别这些捣乱的敌人，并群起而攻之，把病菌歼灭掉，粉碎它们破坏我们身体的阴谋，保护我们的健康。”

小红今天又知道了许多知识，以后再也不会害怕打预防针了。

人体里的卫士

在我们赖以生存的空气、水源、土壤中和接触到的各种物体表面，甚至我们体内，都存在许许多多能使人生病的病原微生物，体内还有衰老、破坏的细胞和发生突变的细胞。在这种复杂的环境中，为什么人们仍然能够生存下来呢？这就是人体卫士的功劳了。

首先是人类在进化过程中，同病原体作斗争时逐渐形成，并通过遗传巩固下来的防卫机能，叫做“先天性免疫”。它们像忠实的士兵，为人体健康组成了层层防线，战斗中奋勇厮杀，不惜以死相拼，保卫我们的机体不受侵害。

第一道防线就是皮肤、粘膜。它们像坚固的城墙，将病原微生物阻挡在外面，不能越雷池半步。

血液中的吞噬细胞是体内的巡逻兵，出现敌情时，它们立即上前盘查，发现是破坏分子后，马上召来更多的卫士，将入侵者包围，让它们不能动弹，再一个个吃掉。不然怎么会叫吞噬细胞呢！在体液内还有许

多种抗菌物质，如唾液、汗液、肠液，心、肝、骨髓等组织中的溶菌酶，它们能溶解细菌的细胞壁，使细菌破裂死亡。

人体内还有专门针对某种病原物产生的免疫力。它们就像地对空导弹专门打飞机，反坦克导弹专门打坦克，准确性很高，威力强大。这种免疫力不是天生就有的，而是在微生物或毒素侵入后刺激机体而形成的，所以又叫“获得性免疫”。它也可以通过预防接种让机体认识某种病菌，B淋巴细胞可以产生大量专门消灭这种病菌的“导弹”——抗体和训练有素的T淋巴细胞，当下次病菌胆敢进犯时，这些早已整装待发、埋伏已久的卫士就立即识别出“敌人”，引发身体复杂的防卫反应。B淋巴细胞释放抗体使病菌易被吞噬，促使细菌溶解或死亡，消除细菌的毒素，使病毒失去侵袭力。T淋巴细胞迅速繁殖，释放多种淋巴因子，通知B淋巴细胞迎战，召集巨噬细胞杀伤、排斥、消灭入侵之敌。

由于我们身体内有这些卫士们协同作战，共同保卫着机体，才能最终战胜病原微生物和身体内部的“害群之马”——失去活力或发生癌变的细胞，从而使我们拥有健壮的身体。

同学们，你们想不到我们看似平静的身体内还有这样激烈的战斗吧！



防不胜防出漏洞



人体内有完整的防御系统，保卫机体不受外来病原微生物和内部蜕化变质分子的危害，但为什么人有时还会生病呢？

这是因为病原微生物侵入机体后，病原微生物的致病作用与机体的抵抗力之间开始斗争。病原微生物在人体内繁殖，依靠它产生的毒力，破坏机体的防卫力量和正常的秩序，使机体组织细胞受到损害，出现生病的症状，如咳嗽、发烧、腹泻等。同时，机体在病原微生物的进攻面前，会动员一切防御力量阻止病原微生物的扩散，直至消灭病原微生物，解除它的毒性作用，从而消除疾病症状，恢复身体原来的正常秩序，使疾病痊愈。

这个过程就像打仗一样，敌人兵力不够，武器差，我们的精兵强将就很容易消灭敌人，保证自身安全，从而不得病。如果进攻的敌人众多，拥有强大的武器，又选择了我们防守薄弱的路线来侵犯，在战斗中敌强我