

四季卫生

中华医学会上海分会医学科普创作研究会 编

上海科学技术出版社

1144235

责任编辑 周伊如

四 季 卫 生

中华医学会上海分会医学科普创作研究会 编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 江苏泗阳印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 124,000

1986年2月第1版 1986年2月第1次印刷

印数 1—19,300

统一书号: 14119·1834 定价: 0.74 元

前 言

1982年3月，上海成立了医学科普创作研究会。在中华医学会上海分会的直接领导下，研究会的全体会员深感开展医学科普创作工作的重要性，都愿意为医学科普事业作出贡献。研究会先后组织编写了《疾病的早期信号》、《疾病的自我诊疗》和《衣食住行的卫生》三本读物。出版之后，得到了广大读者的热忱欢迎。

在物质文明和精神文明的建设过程中，做好农村的医学知识普及工作尤为重要。为此，我们组织了部分会员编写这本供农民阅读的医学科普书籍——《四季卫生》。《四季卫生》是一本向农村读者介绍春、夏、秋、冬四个季节与人体健康的关系，为大家提供和掌握一些必要的卫生保健知识的通俗读物。但对广大城市读者也不无裨益。

该书由本会胡锦涛、毛颂赞、章华础三位医师主要负责。由于对农村读物的编写工作缺乏经验，不当之处，祈请教正。

中华医学会
上海分会

科普创作研究会

一九八四年十月

目 录

春

卫生春联集锦	5
春节饮食的要领	7
走亲访友须知	8
春节欢聚话饮酒	10
肝炎病人春节勿外出作客	11
迁慢肝病人春天防复发	12
近亲婚配有害	13
探亲时候易受孕	14
农舍周围宜植树	16
春耕时节谈保健	17
插秧须防腰痛	18
预防氨水中毒	19
氨水损伤的急救	20
拖拉机手的震动病	21
春季灭鼠，事半功倍	23
清明踏青话春游	25
鱼汛时节话河豚	26
蔬菜、日光和皮炎	27
蚕豆与蚕豆病	28
若要孩子壮，预防接种不可少	29
避免春困有方	30

春天要防发“老伤”	31
春暖花开防“流脑”	32
春天的感冒——风湿	33
风湿的预防	34
花开时节“吼病”多	35
出痧子与胎毒无关	36
“大嘴巴”的来龙去脉	37
“菜花黄，防痴忙”	39
结石病人安度春天	40
溃疡病人要当心春天复发	41
春天好发的皮肤病	42

夏

肠道传染病是夏天的常客	49
不要小看“六月泻”	51
夏天不宜大办酒席	52
从“狮子头”实验谈起	53
炒四季豆不能图生嫩	54
剩饭剩菜的处理	56
端午佳节话烟熏	56
夏天厨房里的“食客”：蟑螂	58
吃粽子的卫生	59
凉拌菜制作有方	59
吃冷饮莫过量	60
西瓜也是药	61
漂白粉——饮水消毒好	62
炎夏多汗要补充盐分	64

大河游泳要注意安全·····	65
雷雨交加防雷击·····	66
使用家庭电器的卫生常识·····	67
抢救触电病人要“三快”·····	68
发霉的花生不能吃·····	69
当心霉变甘蔗中毒·····	71
三夏时节的“健康诀”·····	72
麦收时节注意安全·····	73
柏油路上莫晒粮食·····	74
翻晒霉草防气喘·····	76
“秧风”和稻田皮炎·····	77
蚂蝗叮咬的预防·····	78
夏季发高热的原因·····	79
红眼睛的危害·····	81
疔夏的防与治·····	81
夏天要保护儿童的皮肤·····	82
痱子与热疖头·····	84
烧伤、烫伤后的救护·····	85
产妇安度“炎热关”·····	86
老人在盛夏时节的生活安排·····	87
低压天防咯血、衄血·····	88
黄梅天防心绞痛发作·····	89
湿热天与癣·····	91
“气象预报员”——老伤与关节痛病人·····	92
三伏盛夏防中暑·····	93
“刮痧”治病的道理·····	95
盛夏常备防暑药·····	96

“洋辣子”与“桑毛虫”	97
毒蛇咬伤要紧急处理	98
蜂、蝎、蜈蚣螫伤治疗有方	99
不用装过农药的瓶子盛油酒	100
喷洒农药的前前后后	101
农药中毒的自救	102
当心除草剂中毒	103
冬病夏治办法好	104
夏治三伏行针忙	105

秋

暴饮暴食能致病	108
蟹和柿子，不宜同吃	109
蚊子传染的脑炎病	110
当心野蘑菇中毒	111
秋日花果好治病	112
秋天花粉引起的疾病	114
八月谷子黄，“摆子”防上床	115
秋防“打谷黄”	116
“秋腹泻”要当心	118
养狗与狂犬病	118
一场秋雨一场寒	120
秋风阵阵话咳嗽	121
“寒露”“霜降”防发哮喘	123
服药七忌	124
秋收预防手外伤	126
挑担防腰伤	127

当心谷痒病	128
脱粒谷物须防眼外伤	129
使用沼气的安全知识	130
下粪池，防中毒	132

冬

气候转冷防中风	137
当心寒潮诱发感冒	139
哮喘病人过好“冬令关”	140
冬话肺心病	141
冷空气来临防慢支发作	142
寒冬腊月，冠心病人防心肌梗塞	143
严冬，肝硬化病人防呕血	144
老胃病的保养	146
冷天用冷水洗脸好	147
戴口罩的学问	148
常开窗、勤晒被的好处	149
家庭取暖须知	150
水利、垦荒与出血热	151
冬养三九进补忙	152
冬季皮肤易干痒	153
防止手足开裂和冻疮	155
冬重夏轻的牛皮癣	156
冬令话疥疮	157
寒冬野外劳动要防冻伤	159
冬吃羊肉好	160
富有营养的“腊八粥”	161

寒假要关心孩子的视力	162
新建农村住宅的卫生要求	164
农村厕所的卫生要求	165
生石灰溅入眼睛怎么办?	166
积肥蓄粪如何做到无害	167
鸡棚猪圈的卫生	168
不让蚊蝇过冬	169
灭蚤灭虱方法多	170
养猫与胎儿畸形	171
爆破作业谨防炸伤	172
办年货讲卫生	173
掸尘的科学道理	174

一年分四季，变化有序
气候与健康，息息相关

〈引言〉

梅花在腊月盛放，桃花争艳于春日，荷花爱上了夏天，菊花却喜欢秋季。农家谁都熟悉植物生长有季节性，地里的收成要“靠天”，即使现代化的农村，收成和气候的关系仍然不可分割。霜冻、台风、暴雨、降温、干旱都会影响作物生长，甚至剥夺植物的生命。

气候对人体同样起着作用，我国中医早就认为一年四季的气候变化经历着春温、夏热、秋凉、冬寒的规律，它对人体的脏腑、经络、气血各方面都有一定影响。确实，不同气候作用于人体，人体的生理活动会产生不同的反应；不同的气候对疾病的发生发展也不一样；气候还会影响病原体及病原媒介生物（如蚊、蝇）的生长、繁殖和传播，故而人们如何在一年四季不同的季节注意卫生，这对于健康是很重要的。

一年四季怎么来划分呢？如果按时间划分，由于我国幅员辽阔，全国包括热带、亚热带、暖温带、温带和寒温带五种气候类型，同一时间，各地实际气候差别很大。总的来说，我国气候的特点是东南部为季风气候，西北部为大陆气候，所谓季风气候，就是一年中，随着冬、夏季节的交替，有规律地出现相反方向的风，例如东南沿海各省，夏季多偏南风，风从海洋吹向陆地；冬季多偏北风，风从陆地吹向海洋。因而夏季多

雨,气候比较湿润凉爽;冬季少雨,气候比较干燥寒冷。春、秋两季则是夏季和冬季的转换期,但两者也有不同,春季是冬季到夏季的过渡,夏季风代替冬季风的过程,行动滞缓,进退不定,南北两大气团,势均力敌,使春季天气多变,而且历时也较秋季为长;秋季是夏季到冬季的过渡,冬季风爆发南下,迅疾势猛,这样也形成秋高气爽的天气,为时也短。如果从气温划分来看,在江南地区,冬季最长,一般从11月下旬或12月上旬开始,至次年3月下旬或4月上旬;而春季则在4月上旬至5月中、下旬;夏季亦长,常自5月下旬或6月上旬至9月中、下旬;秋季则自9月下旬至11月下旬。如果从大气环流来划分,则一般可分为春季、梅雨、盛夏、秋雨,晚秋、隆冬六个自然季节。

每个季节的气候有什么特点呢?它与人体健康有甚么关系呢?有哪些疾病与季节有关呢?请您读下去,您就知道了。

(夏廉博)



春

一片枯黄色的田野，又泛起了嫩绿，暖意的微风吹拂着面庞，景色和空气都会使你感到新鲜而舒畅。这时你会意识到，春天来了！

春天是农村中春耕忙碌的季节，可天公常不作美。这时控制我国大陆的冬季风逐渐要被夏季风所代替，冬季风也不甘示弱，冷暖两大气团互相拉锯，在气团交界的锋面区会出现阴雨，锋面时南时北，天气也就多变。天真的孩子善哭会笑，因此，人们喜用“春天孩儿脸，一天变三变”来形容我国东南地区春天天气的特征。这时，阴晴相间，甚至一个春天几乎全是绵绵的阴雨，当你发觉芽叶长成大片的绿叶时，春天早已溜过去了。

春季是一个发病天，好多老毛病这时都要复发，精神病、慢性肝炎、迁延性肝炎易在春天复发；还有不少皮肤病，如面部的粉刺（痤疮）、神经性皮炎、荨麻疹都好发于春季；儿童的呼吸道传染病也常集中在早春；其它如溃疡病、手术后瘢痕痛、陈旧性外伤或骨折痛、肾结石、胆结石等等，此时发作也颇频繁。

春天好发各种疾病，其原因是多种多样的。例如精神病、肝炎、痤疮这类疾病的复发，可能是人体内某些生理功能随着季节出现周期节律改变所诱发。象痤疮的发生与内分泌有关，在春季其所以发作加剧，可能是春天引起人体内分泌的某些变化，促使痤疮发生。一些儿童呼吸道的传染病如水痘、风疹

等等发生在早春，则是因为严冬一过，气温回升，病原体有了适合生长繁殖的条件，加上早春天气人们还习惯于室内活动，窗户又不常开启，使飞沫传播具备了有利条件。至于荨麻疹、哮喘这种变态反应性疾病，大气中的花粉是其重要的过敏原，在万物生发的春季，花粉随风飘扬，更易被吸入而发病。而溃疡病、肾绞痛、偏头痛、抑郁症等，在春天也易于发作，这与天气多变有关。天气变化时气压的波动，会产生重力波，重力波会对人体产生一定影响；也可能是冷、暖两个气团交锋，气团摩擦产生大量正离子作用于人体，如果人体不能很好适应，有老毛病的会旧病复发，没有慢性病的有时也会感到倦怠、骨头酸痛、烦躁、头晕、胸闷、失眠、注意力不集中等等。

预防春天的多发病，要根据不同情况考虑。注意之点是在天气多变时，既不要着凉又勿过暖，过暖了脱衣更易受冷。此外，在天气剧变前，还可及时对一些慢性病进行预防性治疗，例如精神病人在春季不但不能停药或减药，甚至必要时还要加药，这样常可避免旧病复发。

(夏廉博)

卫生春联集锦

贺新春开创新局面
辞旧岁洗净旧尘埃

干干净净辞旧岁
欢欢喜喜迎新春

人人爱清洁

家家讲卫生

讲卫生精神振奋
保健康干劲倍增

万象更新阳春暖
清洁卫生气象新

美化环境树文明新风
讲究卫生立社会公德

讲卫生天增岁月人增寿
爱清洁春满人间福满门

讲卫生身强力壮搞四化
爱清洁精神焕发树新风

除旧岁讲究卫生家家清洁
庆新年注意防病人人健康

讲卫生延年益寿
勤劳动丰衣足食

持之以恒勤锻炼
预防为主保健康

人寿身健生活好上好

保护环境莺歌燕舞春来早
清除污染山青水秀花更红

计划生育天天讲
基本国策人人知

男孩女孩都一样
优质育儿好处多

妙手治百病
丹心暖万家

文明行医花似锦
礼貌待人暖如春

橫 批

日新月异 移风易俗 卫生光荣 春光无限
人寿年丰 国泰民安 欣欣向荣 椿萱同寿
辞旧迎新 造福人民 万象更新 延年益寿



春节饮食的要领

欢度春节，家家欢宴，鸡、鸭、鱼、肉，琳琅满目，佳肴、美酒，可口入味。俗话说，“年饱”，足见，春节正是大开口福的时

候。但是切勿忘记饮食卫生，以免招惹疾病，应该注意以下几个要领：

1. 采购食品要新鲜：从市场上购买食品要注意质量新鲜，特别是一些紧俏食品，不能为了凑齐宴席的花色与品种，不辨好坏地胡乱买来。未经卫生部门检验合格的食物千万不要去买。

2. 烧煮食品要道地：这里不是指的食物烧煮如何美味可口，而是要绝对烧熟煮透，尤其是荤腥食品更易隐藏细菌，火候要到家，时间要足够。应指出的是，不能为了急于宴席上菜而匆忙煮烧，应防食物中毒等意外。

3. 贮藏食品不忘记：春节里食品准备丰富，一、二顿是吃不完的，余下的食品，无论是生的或已煮熟，都应注意保藏，熟食品再食用时要重新蒸煮或回锅，不能认为反正冬天不会变馊。

4. 暴饮暴食要禁忌：春节饮食最忌过分地大吃大喝，但这样做的人却屡见不鲜，所以每逢春节因暴饮暴食酿起的疾病，例如溃疡病穿孔、急性胰腺炎、胆囊炎或胃炎、肠炎等发病率剧增，这是必须引以为戒的。

5. 零食不宜吃太多：春节期间一日三餐已经够丰盛的，而春节里糖果、花生、瓜子、核桃、蛋糕等零食更不少，两者食用都要有分寸，切忌逢年过节嘴里不歇，尤其是孩子不懂事，大人更应加以注意，否则有伤肠胃和妨碍健康。

(陶靖庭)

走亲访友须知

首先，饮食要有节制。作客，特别是节日走亲访友，菜肴