



社会主义新农村建设

科普
丛书



养生保健与应急避险 100 问

主 编 朱必翔
编写者 朱 琦



社会主义新农村建设

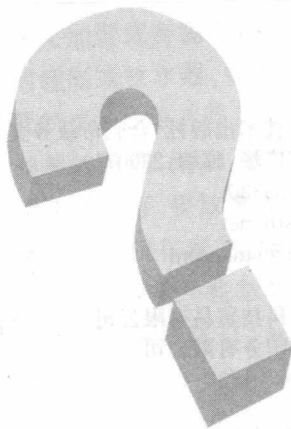
科普
丛书



养生保健与 应急避险100问

主 编 朱必翔

编写者 朱 琦



 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生保健与应急避险 100 问/朱必翔主编. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2009. 5

(社会主义新农村建设科普丛书)

ISBN 978-7-5337-4378-9

I. 养… II. 朱… III. ①养生(中医)-问答②保健-问答③灾害-自救互救-问答 IV. R212-44 R161-44 X4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055194 号

养生保健与应急避险 100 问

朱必翔 主编

出版人: 黄和平

责任编辑: 汪卫生

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥创新印务有限公司

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 4.5

字 数: 121 千

版 次: 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 6 000

定 价: 10.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

《社会主义新农村建设科普丛书》

编委会名单

朱必翔	杨新翠	王德润
颜海保	何江	吴玮
胡愈	赵静	张珏
方伟	李祥	

序 言

xuyan

服务“三农”是基层科技工作的重要任务。巢湖市科技局围绕中央提出的社会主义新农村建设“生产发展,生活宽裕,乡风文明,村容整洁,管理民主”的总要求,结合现阶段的农村实际,编写了一套科普丛书,读者定位是广大农民和基层农业科技工作者。我觉得这既是一个很好的创意,也是将科技的恩惠洒向农村的一项有意义的行动。这套丛书的编写与出版既顺应了当前社会主义新农村建设对科技工作的新要求,是科技支撑社会主义新农村建设的有效途径,也是科技部门切实履行工作职责的具体体现。

这套丛书共分十册,内容包括作物栽培、林果业生产、植物保护、科学施肥、畜牧业及渔业生产等方面的实用新技术,农村政策法规解读、养生保健与应急避险、常见病防治以及农村生态基础设施建设知识等。内容全面丰富,文字深入浅出,与农民日常生产、生活关系密切,实用性强。

丛书的主编朱必翔现任巢湖市科技局局长、安徽省农村科技协会副会长,曾任巢湖市农业局副局长、安徽省油菜专家组成员、巢湖市科协主席等职,长期从事农业技术推广工作,主编或参编出版过《粮经结合高效种植50例》《高效农业实用技术300题》等一系列专著,在农业科技类书籍编辑出版方面有一定的经验。丛书的编写人员均是长期在一线工作、有丰富实践经验和较高理论水平的创新型人才和知名专家学者,这使得丛书的科学性和可操作性有了保证。

安徽省科技厅厅长 徐根应

前言

21世纪是生命科学的时代,当我国13亿人民乘着社会主义现代化的列车奔向和谐小康社会之时,以人为本、人以健康为本的理念引领着人们越来越注重生活质量,追求科学、健康、文明的生活方式。为了向广大读者,尤其是缺少医学知识的农民朋友宣传健康知识,作者从家庭保健和安全的角度,采用问答形式,编著了本书。内容涉及养生保健、疾病预防、应急避险等科普知识,深入浅出地告诉广大农民朋友如何了解健康、管理健康、照亮人生,用科学知识获得健康、享受社会文明、提升生命质量,用科学方法实现强体健身、延年益寿。

在编著本书的过程中,作者参照国内外有关资料和最新研究成果,介绍了一些养生保健、疾病预防的常识,列举了日常生活劳动中可能发生的险情,并提供了实用、有效的应急避险措施。

由于作者水平有限,书中可能会有一些缺点甚至错误,祈望读者批评指正!

编写者

目 录

第一部分 养 生 保 健

1. 人的生理寿命应该是多少?	1
2. 为什么室内要提倡开窗换气?	1
3. 打呼噜是睡得香吗?	3
4. 如何正确刷牙?	5
5. 好睡眠从哪里来?	6
6. 洗脚有哪些好处?	7
7. 如何科学饮水?	8
8. 冬季如何御寒?	10
9. 酒和健康有哪些关系?	11
10. 吸烟对健康有哪些危害?	12
11. 最佳食品有哪些?	14
12. 什么是合理膳食?	14
13. 为什么说生姜是厨房里的一味好药?	15
14. 蜂蜜有哪些保健功能?	15
15. 怎样科学吃盐?	17
16. 吃水果有哪些学问?	18
17. 蔬菜泡多久能去除农药残留?	20
18. 生病是否应忌口?	20
19. 为什么不能乱吃补药?	22
20. 血压异常应该怎么吃?	24
21. 高脂血症如何进行合理的饮食治疗?	26
22. 喝酸奶有哪些讲究?	27
23. 怎样科学补钙?	30



24. 垃圾食品的危害有哪些? 31
25. 饮茶有哪些好处? 32
26. 吃火锅应当注意什么? 33
27. 肿瘤的早期征兆是什么? 34
28. 哪些生活习惯易伤人的肾? 36
29. 老年人为什么容易耳鸣? 38
30. 老年人洗澡有什么讲究? 39
31. 为什么专家强调老年人保健要坚持“三个半小时”“三个半小时”? 40
32. 中老年人应怎样进行体育锻炼? 41
33. 中老年人如何保持心理平衡? 42
34. 怀孕前该做好哪些准备? 42
35. 乳房出现何种异常时需警惕? 44
36. 月子里应该怎样吃? 46
37. 孕产妇如何安全度过炎夏? 48
38. 怎样给孩子喂奶? 49
39. 怎样给婴儿添加辅食? 51
40. 新生儿奶粉喂养要注意哪些问题? 54
41. 宝宝哭声里有什么秘密? 56
42. 怎样让宝宝养成饮食好习惯? 57
43. 儿童不宜多吃哪些食物? 58
44. 中医育儿的保健秘诀有哪些? 60
45. 护理宝宝睡眠有哪些常见误区? 62

第二部分 疾病预防

46. 家庭药品存放有哪些常识? 64
47. 如何合理使用抗菌药物? 66
48. 梅雨季节应当预防哪些疾病? 67
49. 晕车和晕船该怎么办? 69
50. 便秘有哪些简易疗法? 70



51. 如何预防中暑?	71
52. 如何防治冻疮?	72
53. 如何防治足癣?	73
54. 如何预防“节日病”?	75
55. 如何预防稻田皮炎?	76
56. 如何预防虫咬性皮炎?	77
57. 如何预防恙虫病?	78
58. 怎样预防流感?	79
59. 怎样预防禽流感?	80
60. 如何预防艾滋病?	81
61. 如何预防细菌性痢疾?	82
62. 如何预防颈椎病?	83
63. 怎样预防痛风的发生?	84
64. 中医药如何预防非典型肺炎?	87
65. 如何预防乙型脑炎?	89
66. 如何防治慢性支气管炎?	91
67. 如何预防中风的发生?	93
68. 如何预防骨质疏松?	94
69. 中老年人看病需了解哪些常识?	96
70. 中老年人应定期做哪些检查?	98
71. 如何预防老年瘙痒症?	99
72. 常见妇科炎症应如何预防?	100
73. 小儿用药有哪些误区?	102
74. 儿童计划免疫有哪些注意事项?	103
75. 夏季儿童怎样预防痄子?	104

第三部分 应 急 避 险

76. 家庭日常防火应注意哪些问题?	106
77. 火灾逃生有哪些要诀?	107
78. 地震避险救急有哪些常识?	108



79. 如何正确防避雷电灾害? 111
80. 风雪天气车辆在路上遭遇困境怎么办? 113
81. 溺水时的救人和自救方法有哪些? 113
82. 如何安全使用液化石油气? 116
83. 怎样预防触电? 117
84. 误服药物后怎么办? 118
85. 如何预防有机磷农药中毒? 119
86. 如何预防煤气中毒? 120
87. 什么是食物中毒? 121
88. 如何预防亚硝酸盐中毒? 122
89. 如何预防河豚中毒? 123
90. 怎样预防蘑菇中毒? 124
91. 如何避免塑料食品袋中毒? 126
92. 被猫、狗等动物咬伤该怎么办? 127
93. 被毒蛇咬伤该怎么办? 127
94. 常见手指夹、砸伤的救险攻略有哪些? 128
95. 如何应对刺伤? 129
96. 常见碰伤和挫伤的救险攻略有哪些? 129
97. 日常肌肉拉伤和腰背扭伤应如何处理? 130
98. 鱼刺卡喉时应如何处理? 132
99. 宝宝居家危险地带有哪些防护建议? 133
100. 儿童误吞异物时该如何处理? 133

第一部分 养生保健

1. 人的生理寿命应该是多少？

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65~74岁算青年老人，75~90岁才算正式老年人，90~120岁算高龄老年人。那么人的生理寿命应该是多大岁数呢？按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是它生长期的5~7倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁）来计算。因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认的人的寿命正常应该是120岁。那么究竟是什么在影响我们的身体健康呢？世界卫生组织前总干事钟道恒博士说过一句话：许多人不是死于疾病，而是死于无知。如果我们提高了卫生保健知识，那我们就可以在经济发达的同时更健康、更长寿。

2. 为什么室内要提倡开窗换气？

我们或许都曾遇到过这样的情况，在通风不良的环境下呆久了，往往会出现头晕、乏力、胸闷、烦躁等现象，这是因为缺氧的缘故。人的大脑对氧的缺乏极为敏感，稍有供应不足，就会出现诸多不良反应。

正常人在安静状态下，每分钟呼吸16~20次，所呼出的气体中含二氧化碳4%，据此推算，1小时呼出的气体中共含二氧化碳可达20升。如果一个人呆在房内，室内24小时不换新鲜空气，其二氧化碳含量就会增加到480升。

人们的工作学习，需要一个洁净的环境。清洁的空气中二氧化碳含量占0.03%~0.04%，在这一环境中学习工作，效率会明显提高。如果空气中二氧化碳含量达2%时，人们就会感到头部疼痛、脉



搏缓慢、血压升高;含量达 5%时,就会出现窒息;含量达 10%时,还会出现意识丧失、呼吸麻痹。而当两个人在一间完全封闭的 6 立方米的小屋内从事轻微劳动,8 小时后室内二氧化碳浓度就会超过使人窒息的 5%。

当然,房屋的门窗缝隙总会透一些气,但室内的污染除人们呼出的二氧化碳外,还有其他因素。据测定,人从呼吸道排出的化学物质有 149 种,汗水中蒸发的化学物质有 151 种,加上家具表面的油漆、装饰材料、人造纤维板、硬纸板盒、塑料制品和一些泡沫绝缘材料制成品散发的苯酚、甲醛等有害气体,弥漫在室内,每时每刻都侵袭着我们的机体。

尤其是吸烟,更令房间乌烟瘴气。美国著名公共卫生学教授斯潘戈勒等人,曾对吸烟引起的室内颗粒物浓度变化情况做了调查,发现室内无人吸烟时为每立方米 24.4 微克,1 人吸烟即上升为每立方米 36.5 微克,2 人吸烟则猛增至每立方米 70.4 微克,严重影响人们的健康。

煤、煤气、柴火燃烧产生的二氧化硫、二氧化氮、一氧化碳等有毒气体,也是室内空气的严重污染源。上海医科大学环境卫生学教研室周国栋,曾对上海一些以煤饼为生活燃料的住房内外的空气做了科学测定,认为颗粒物和二氧化硫是空气中影响健康的两大污染物。测定结果:每立方米中含有的颗粒物浓度,在温暖季节,室外为 0.232 毫克,卧室为 0.395 毫克,厨房为 0.389 毫克;到了冬季,室外上升为 0.305 毫克,卧室剧增为 0.850 毫克,厨房内高达 1.033 毫克。相比之下,寒季室内颗粒物浓度将达暖季室内、寒季室外浓度的 3 倍,而二氧化硫浓度竟高达 10 倍。难怪这位科学工作者大声疾呼:冬季室内空气污染惊人!

室内污染源较多,而且集中,净化能力又弱,如果不经常通风换气,驱逐有害气体,就会使人肺功能减退、免疫功能下降、血中碳氧血红蛋白含量增加,出现头晕、恶心、心慌、疲软等现象;同时还为室内的细菌提供了良好的生存条件。感冒、哮喘、慢性支气管



炎、支气管扩张、肺气肿等病症的发生,与室内空气污染有着密切的关系。

要把致病菌及时驱赶走,及时消除有害气体,使我们生活在一个良好的环境里,最有效也是最简单的措施,就是及时通风换气。这在春、夏、秋季不成问题,在冬季,人们怕带走室内温暖空气,怕寒风侵入,而不愿打开门窗。事实上这个问题是很好解决的。第一,开窗通气并不需要很长时间,有人做过实验,80立方米的居室,在无风天气,室内外温差 15°C 时,11分钟就能交换一次。如果室内外温差较小,开窗时间宜适当延长,但一般有30分钟就够了。第二,门窗不要对开,避免对流风,风口不直接朝向人坐卧的地方。有条件的,室内的人可先集中到一间房子里,另一间先通风换气,然后人到换过气的一间,没换气的一间再开窗换气。在并非很冷的南方,宜开一扇窗户睡觉,但窗口不直接对床,或窗口遮一块窗帘,避免直流风。这样,既无伤风受寒之虑,又能使室内被污染的空气及时排除,室外新鲜空气源源进入。

3. 打呼噜是睡得香吗?

许多人认为打呼噜是熟睡的表现。其实,鼾声中潜伏着危险因素。这种气流冲击上呼吸道振动而发出的声音,如果细小均匀而有节律,虽不属于疾病,但却要警惕其发展。如果鼾声时续时断,有起有伏,超过60分贝,则上呼吸道可能出现阻塞,则会发生呼吸暂停。7小时睡眠中呼吸暂停超过30次,每次暂停时间超过10秒,多为呼吸暂停综合征。它严重地妨碍了气体交换,使机体夜间长时间处于缺氧状态。日积月累,会引起一系列生理病理改变,如高血压、心脏病、脑血栓、癫痫、阳痿等。

引起呼吸暂停综合征的原因很多,如鼻中隔偏曲、鼻息肉引起的上呼吸道狭窄、甲状腺功能减退、肢端肥大症、肾上腺皮质增生等内分泌系统疾病;慢性支气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病;脑梗死、颅外伤、脑干肿瘤等中枢神经系统疾病;高血压、冠心病等心血



管系统疾病。此外,还有遗传因素、肥胖、先天发育异常等多种因素。打呼噜加重了这些疾病,疾病又加重了打呼噜,形成恶性循环。

打呼噜危害是多方面的,最大的危害是在睡眠时打呼噜的过程中,血氧的饱和程度明显下降,脑代谢不好,第二天就会觉得睡不醒,总觉得体乏、无力、健忘。性格也可能因此改变。打呼噜的人可能逐渐变胖,越胖气道就越窄,形成一个恶性循环。另外还会引起其他一些疾病,比如原因不明的高血压、脂肪肝,还有不少患者在睡眠过程中夜尿增多。最严重的就是由于长期打呼噜,血氧饱和度低,导致一些重要器官的损害,这样各种老年病的发生率就比正常人要高得多。据调查,打呼噜和冠心病、高血压等疾病都有关系,尤其是睡眠呼吸暂停综合征可以成为高血压的独立致病因素。这是因为,有睡眠呼吸暂停的人,呼吸停顿—微觉醒—睡眠交替的过程反复发生,每晚几十次至上百次,打乱了正常的睡眠结构,导致神经功能、内分泌功能紊乱,引起血压升高。另外,呼吸停止导致血氧浓度下降,氧下降和微觉醒又导致心率加快,也可引起血压上升。第二个危害是睡眠过程中因为不断地发生堵塞,使睡眠的结构出现紊乱,会出现嗜睡。睡眠过程中血液饱和度下降会使身体的内分泌调节。发生紊乱如果呼吸道发生堵塞,胸腔的负压增加,会把胃肠的一些分泌物和食物反流到咽部。通过大量的科学实验发现,胸腔发生负压、呼吸道堵塞之后,胃里面的食物会返流,胃酸也可以返流,这种返流结果一是可能造成睡眠中的窒息,二是胃酸返到咽部,对咽部的黏膜带来伤害,黏膜出现水肿和机械性炎症,喉腔发生改变。患者早上起来口干舌燥,非常不舒服。第三个危害是随着血氧饱和度下降,血中的血红蛋白的数量会大幅度增加,因为氧气少,血红蛋白增加,造成血黏稠度增加,后果是非常容易在睡眠过程中或者在生活当中形成血栓,这些都是比较严重的并发症。

专家建议,一是尽量不要仰卧睡眠,防止舌根后坠堵塞气道。二是忌酗酒,少服用安眠药,否则容易抑制呼吸而加重打呼噜。三是防止肥胖,以免颈部脂肪沉积使上呼吸道变窄。四是要注意对儿



童进行长期观察,儿童发病率虽低,但不容忽视。

4. 如何正确刷牙?

人们刷牙方法如果不正确非但达不到清洁口腔的目的,相反会把牙龈刷伤,造成牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙根暴露,甚至在牙面刷出一道凹沟,一遇冷、热、酸、甜等刺激就有酸痛的感觉。造成这样的后果,大多是每天拿起一把头很大、毛很密很硬的牙刷,像“拉锯子”一样用力横刷的结果。

刷牙是应用最广泛的保持口腔清洁的方法,它能清除口腔内食物碎渣、软垢、牙面上的菌斑,还能按摩牙龈,从而减少口腔环境中致病因素,增强组织的抗病能力,减少各种口腔疾病的发生。

那么,怎样才算是正确的刷牙方法呢?首先需要一把合适的牙刷,也就是“保健牙刷”。我国推广使用的保健牙刷优点较多,其刷头较小,适于分区刷洗且旋转灵活;毛束之间有适当距离,牙刷易清洗、干燥而避免细菌滋生;刷毛高度适当,便于刷牙;毛束尖端成柱状,可防止刺伤或擦伤牙龈。

竖刷法是一种比较方便合理的刷牙方法。刷牙时先将牙刷头斜向牙龈,刷毛贴附在牙龈上,稍加压力。刷上牙时,从上往下刷;刷下牙时,从下往上刷,牙齿的唇、颊面及舌、腭面要分别刷到。在刷上、下颌前牙时,可将牙刷竖起;上前牙由上向下拉动,下前牙由下向上提拉。刷上、下颌后牙颊面时,牙刷可压在颊面来回刷动。

刷牙次数和时间也有讲究,最好在餐后和睡前各刷牙一次。如做不到每餐后刷牙,则至少要做到早晚各刷牙一次,饭后应漱口。特别强调晚间睡前刷牙,因睡后口内唾液分泌少,口内自洁作用差,如有食物残渣储留,口内微生物更易滋生繁殖。故睡前必须刷牙,以保持较长时间的口腔清洁,同时要注意刷牙质量;刷牙时间不宜过短,因时间不够不足以清除菌斑,刷牙时间每次以3分钟为宜,且一次要三个牙面(唇颊、腭舌及颊面)都刷到。

照此刷牙,就能预防龋齿和牙周病,牙齿不宜损坏脱落。



5. 好睡眠从哪里来?

睡眠障碍是中老年人常见的症状。失眠虽不会直接威胁生命,但却造成焦虑、烦躁不安、精神疲乏、情绪不稳定,长期失眠可产生抑郁,甚至发生自杀行为。另外,长期失眠还可导致老年痴呆、心身疾病或原有疾病加重等。因此,睡眠障碍已经成为中老年人的一大患。

(1) 导致失眠的原因

①很多老年人由于躯体疾病增多,如胃病、哮喘、冠心病、呼吸道疾病、高血压、糖尿病、甲亢、皮肤瘙痒、全身关节疼痛、疼痛等而引发失眠。

②嘈杂、空气潮湿、室温太冷或太热、灯光太强、床不舒适或床上拥挤等因素可引发失眠。

③吃得太饱或过饿等引发失眠。

④意外事件发生造成紧张焦虑、思虑过度等,严重者引发抑郁症、精神分裂症、神经衰弱、焦虑症、恐惧症等,导致睡眠障碍。

⑤服用咖啡、浓茶、饮酒、不合理地应用安眠药、药物依赖等引起失眠。

(2) 治疗老年失眠的方法

①非药物治疗:失眠症患者往往对睡眠产生了恐惧,总是考虑如何尽快入睡,但越是想尽快入睡越难以入睡,因而更加焦虑烦躁、痛苦不堪,形成恶性循环。打破这种恶性循环的最好方法就是顺其自然,采取能睡多少就睡多少的态度,这种心态反而容易入睡。

常见的非药物治疗的方法有两种,一种是刺激控制法:只有当想睡觉或有困意时才上床,其他时间均不能上床,并且睡前不看电视、不吃东西。如患者上床 20~30 分钟仍不能入睡,应在地下走动,直到想睡时再回床睡觉。另一种是时间控制法:无论睡眠如何,都应在早上固定时间起床,这样可固定作息节律,提高睡眠效率。尽量减少或避免白天打盹,这样可以增加夜晚睡眠。老年人也可根据



需要在下午休息 30 分钟。

②药物治疗:在选择药物治疗前,要找出导致失眠的原因。如躯体疾病、脑动脉硬化、糖尿病等生理因素;心理应激反应、情绪障碍等心理因素;冷、热、嘈杂声音等外界环境。解决了这些问题,才能对症用药治疗失眠疾病。

(3)中老年人睡眠秘诀。中老年人要想入睡快,睡得香甜而深沉,应该定时睡、定时起,要保持心情安宁。即先睡心、后睡眼,这是保证快入睡的主要秘诀。在睡眠的姿势上也要讲究学问。要尽量使头、躯干、四肢、全身肌肉处于松弛状态。侧卧(尤以右侧卧位)优于仰卧、俯卧,可避免胸腹受压或搭胸,免得引起噩梦。侧身屈膝有利于胃内食物向肠道输送。冬日切不可用被子蒙头睡,以免吸入过多二氧化碳损害健康。

6. 洗脚有哪些好处?

“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠蠕;冬天洗脚,丹田温灼。”这首民谣说出了四季洗脚的益处。

通常来说,人们洗脚是为了达到清洁的目的,若是为了达到养生治病的效果,洗脚的方法可就要注意了。具体来说,足浴时,水的温度一般保持在 40℃(摄氏度,后同)左右,水量以能淹过脚踝部为好,双脚放热水中浸泡 5~10 分钟,然后用手按摩脚心。按摩的手法要正确,否则达不到祛病健身的目的。每晚用热水洗脚后坐在床边,将腿屈膝抬起,放在另一条腿上,膝盖歪向内侧。按摩左脚心时用右手,按摩右脚心时用左手,转按摩,直到局部发红发热为止,动作要缓和、连贯,轻重要合适。刚开始速度要慢,时间要短,等适应后再逐渐加快按摩速度。在按摩脚心的同时,还要多动动脚趾。中医学认为,大拇指是肝、脾两经的通路,多活动大指,可舒肝健脾,增进食欲,对肝脾肿大也有辅助疗效;第四趾属胆经,按摩之能防便秘、肋骨痛;小趾属膀胱经,能纠正妇女子宫体位。所以,脚浴后按摩脚心、脚,具有重要的保健医疗作用。尤其对神经衰弱,顽固性