

健康之友

刘鸣勋编著



洛阳市科协 市医学会 市卫生防疫站

前 言

衰老病死是每一个生物体不可抗拒的最后结局，但推迟衰老，几乎人人都能够办得到。因为我们有推迟衰老的方法。可惜这种方法不是人人都能够理解与接受。正如英国著名哲学家和政治家，弗兰西斯·培根所说：“我们只有固有的健康法则，这些法则却很少有人注意，往往直到临死时，才注意到，然而悔之晚矣。假若人人都知道适当的健身法，不消说，生命就可以大大延长。”

这本小册子，试图运用现代科学知识，从不同的生活领域，向读者介绍健身方法和季节性的卫生知识。

本书在编写过程中，曾经胡荫浩主任，务学正医师林军、卢振江等同志精心修改，并提出宝贵意见。在此一并表示感谢。

本书虽经反复修改，但限于水平，不当之处，在所难免，尚希指正。

刘鸣勋

1983年5月于洛阳

目 录

3、发生在春天里的疾病·····	(1)
4、春困杂谈·····	(1)
5、灰尘是跳蚤的庇护所·····	(2)
6、说鼠·····	(3)
7、尘·····	(8)
8、夸夸呼吸道中的清扫工·····	(10)
9、春日气候与儿童健康·····	(12)
10、雨停水落话蚊蝇·····	(13)
11、常见手足外伤的家庭处理·····	(15)
12、痒子和痒毒·····	(17)
13、鲜桃与桃仁·····	(18)
14、腹泻琐谈·····	(19)
15、食物变质的秘密·····	(20)
16、夏日炎炎话生冷·····	(21)
17、动物体内的酸·····	(22)
18、唾涎滴滴贵似金·····	(22)
19、麦收劳动伤与病·····	(23)
20、出汗、饮水和皮肤卫生·····	(25)
21、蝇过留滴，种下病根·····	(27)
22、饮食卫生·····	(28)
23、粪象与病情·····	(30)

24、论“大树底下好乘凉”	(31)
25、小心扇头风	(32)
26、腹痛有因	(33)
27、曲肠辘辘话腹泻	(34)
28、奶的营养与饮奶卫生	(35)
29、病从口入	(36)
30、霉	(39)
31、蚊子——罪恶的吸血鬼	(40)
32、人蚊之战	(41)
33、看蚊子是怎样吸血的	(45)
34、闪腰、岔气的自我按摩	(47)
35、秋粮与消化	(49)
36、秋收与自然疫源性疾病	(51)
37、深秋话“老犍”	(52)
38、秋凉和秋虫	(54)
39、秋天的自然信息	(55)
40、秋末气候与气候适应	(57)
41、生豆角有毒	(59)
42、发芽的土豆不能吃	(59)
43、预防霜后棉花中毒	(60)
44、吃柿子引起的风波	(61)
45、猫的功过	(62)
46、寒冷与热血	(63)
47、美化环境，改造自然	(64)
48、一场虚惊	(66)
49、阴阳虫的自白	(68)
50、手上春秋	(71)

51、无知的悲剧·····	(72)
52、从卫生学角度看土葬的危害·····	(73)
53、为健康而跑步·····	(74)
54、看电视与吃胡萝卜·····	(76)
55、睡乡碎语·····	(76)
56、要得安，三分寒·····	(79)
57、酗酒丧生的教训·····	(79)
58、生儿育女决定谁·····	(81)
59、指导儿童正确进行体格锻炼·····	(82)
60、三位胖人的命运·····	(83)
61、胖的健康学·····	(86)
62、枕头议·····	(88)
63、心理卫生·····	(89)
64、坐也有学问·····	(93)
65、中年发福不是福·····	(94)
66、束腰与健康·····	(96)
67、孕妇情绪与婴儿健康·····	(97)
68、夕阳无限好·····	(98)
69、衰老与抗衰老·····	(100)
70、晚年生活巧安排·····	(104)
71、老年人冬夜尿多怎么办·····	(105)
72、头凉脚暖好处多·····	(106)
73、低温与老年病·····	(107)
74、进餐情绪与身体健康·····	(107)
75、肺结核的疗养与体育锻炼·····	(109)
76、健康长寿十大秘诀·····	(130)
77、吃糖的学问·····	(137)

78、营养过剩、后患无穷·····	(138)
79、我国古代名医的医疗作风·····	(140)
80、个性千千万、家庭找根源·····	(143)
81、谈谈人体里的水·····	(144)
82、略谈午睡·····	(46)
83、洗澡·····	(147)
84、冷水锻炼·····	(148)
85、怎样战胜寒冷·····	(150)
86、汗·····	(151)
87、让阳光为人体健康服务·····	(152)
88、放松锻炼是医治文明病的特效药·····	(153)
89、积极和大自然交朋友·····	(155)
90、红眼病的来龙去脉·····	(156)
91、人为什么越歇越懒·····	(157)

发生在春天里的疾病

春天，草木更新，群芳吐艳，就在这“颠狂柳絮随风舞，轻薄桃花逐水流”的日子里，却有一种莫名其妙的疾病在折磨着一些人。有一种皮肤病，草芽发时犯病。有的人嗅到花粉就流泪，喷嚏，皮肤出痒疹。有的人一吃树头菜就脸肿。还有一种怪现象：每当桃花盛开时，癣科医生就要忙碌一阵，人们把这种病起了个绰号叫“桃花癣”。所有这些病的病源，几乎都来自植物界。春天，大约有300多种植物能散发一种挥发性气体。其中80%对人有益，20%能使有过敏体质的人出现变态反应。在美国有过敏体质的人占10~20%。我国部份地区统计也占10%以上。这种人在花粉季节前，每天服二次抗过敏药物。如果发觉对某种物质过敏，通过少量多次的接触，提高适应能力，医学上叫“脱敏适应”。一旦过敏，不要乱投药石，只要脱离敏源，即可很快好转。严重时可对症处理。

怎样克服“春困”？

春回大地，万象更新，大自然充满着无限生机。然而，人在春天，却感到困顿无力，打不起精神，为什么会发生“春困”呢？或许有人会说“春天昼长夜短，所以才会“春眠不觉

晓”。夜间睡不透，白天没精神。当然这是产生“春困”的一个原因，但主要原因还在身体内部。人在隆冬季节，机体为了减少散热，全身皮肤经常处于收缩含蓄状态，一到春天，气温回升，皮肤不再为保暖而过度的紧缩。这时皮肤里的血管、毛孔渐渐开放，皮肤里血液循环旺盛，流向脑部的血液相对减少。加上温暖的阳光和“吹面不寒杨柳风”的刺激，使人产生悠然欲睡的感觉。春困不是生理上需要更多的睡眠，如果用延长睡眠时间来克服春困，结果会越睡越困。因为过多的睡眠，大脑抑制占优势，精神不振，工作学习都会受到影响。克服春困最有效的办法是加强锻炼。早晨黎明即起，迎着朝霞跑步，作操或其他形式的体育活动，每次锻炼后，最好用冷水洗脸或擦澡。这样一定会使您精力充沛，新鲜有力，从而为一天的工作打下良好的基础。

灰尘是跳蚤的庇护所

俗话说：“麦梢黄，跳蚤狼”。为什么麦子将熟时，跳蚤这样猖狂。这是因为春天是跳蚤的繁殖季节，春天产的卵，待到初夏才能变成成虫。因此，要彻底消灭跳蚤，必须在春天就开始动手。

跳蚤一生，要经过四个阶段，即卵，幼虫，蛹，成虫。雌蚤在宿主身上产卵，卵非常光滑，随着宿主的走动，卵就从宿主身上散落在地面上。卵的直径只有0.5毫米，肉眼很难发现。在尘土的保护下，经过5—10天的发育，孵化出白色细长的幼虫。幼虫身上长了许多纤毛，依靠纤毛和尾部收缩，才具有微弱

的活动能力，再经1—2周的三次脱皮。发育成蛹。

“春蚕到死丝方尽”。害人的跳蚤也从对人类贡献最大的春蚕那里学到了一点吐丝的本领，蛹吐成丝做成茧，把自己包裹起来，外面粘有一层灰土，看上去像土粒，人们很难发现。蛹不吃不动，经1—2周变成跳蚤。尔后破茧而出，经过短时间的活动，很快就能跳跃。跳蚤有六条腿，特别是，后腿又粗又长，能跳一尺多高。在昆虫界中没有比蚤跳得更高的。凭借敏锐的嗅觉去追逐宿主。跳蚤能吃能饿，在适宜条件下，每隔两小时吸血一次。每次吸血可持续10分钟以上。如果找不到宿主，就藏匿在鼠洞，墙缝里或在地面尘土保护下，耐饿一个月以上。因此，在春季大力灭鼠的同时，彻底清除室内的尘土，墙壁一公尺以下的缝隙要用泥灰抹光；鼠洞堵塞后用水泥糊住，以彻底消灭跳蚤的繁殖基地和活动场所。猫、狗也是跳蚤的重要宿主，因此对它们的窝巢也要经常打扫干净。必要时对猫、狗的体表用0.2%敌敌畏涂擦。

说 鼠

解放前夕，洛阳古城北大街有一座五间头的临街屋。常期空着没人敢住。据说棚上住的有“老鼠精”，大天白日就能听见棚上有人走路，一到夜间闹的更凶，过路人走到这里都毛骨悚然。

一天晚上，一个不信鬼邪的年轻人，抱了一只“九曲”猫隐蔽在屋子里的胡梯底下来降妖捉怪。开初，他果然听见棚上有脚步声，后来这声音竟然顺着胡梯“呱嗒、呱嗒”往下走。这时他觉得怀里的猫儿屏息着呼吸，猛然后腿一蹬，箭了出去，

接着发出一声吱叫。顺着手电筒的光柱照去，原来是一只一尺多长的灰老鼠在猫嘴里挣扎。他仔细一看，又发现老鼠尾巴上结了一块干泥巴。“老鼠精”的秘密终于揭开了，临街屋解放了。人们不禁会叹息，一只尾巴上拖着干泥巴的耗子，居然把人吓成这个样子，这只老鼠实在可恶！其实，可恶的不是这一只老鼠，而是整个鼠类。

老鼠是世界上数量最多的一种哺乳动物。地球上究竟有多少鼠，谁也无法统计。有人说：世界上有多少人就有多少鼠。据世界卫生组织估计：地球上有四十多亿头老鼠。不管这个估计是否正确，有一点应当相信，地球上人迹所至，就有老鼠的存在。疾速行驶的火车上，乘风破浪的轮船里，甚至几百米以下的矿井，也有鼠的踪迹。

自从地球上出现人类以来，就开始了人对鼠的斗争。今天，人类的足迹已经印在月球上，而且正在向更遥远的星球迈进。然而地球上的耗子，人们却对它无能为力。难道鼠比人还聪明吗？当然不是，主要是鼠性狡猾，适应能力和繁殖能力都很强。它不怕热不怕冷，甚至能在零下17℃的冷库里照样繁殖后代。母鼠生后仅一个月性发育成熟，怀孕后平均20天产仔，每胎最多能产18只仔鼠。不管产仔多少，它都能够养活。因为母鼠是世界上最好的“奶母”。母鼠有6对乳头，乳腺占体重5%，乳汁充盈后可占体重20%。在哺乳期也能排卵受孕。一年能怀孕7—9次，一头母鼠与她的孩子们一起一年能繁殖上千只老鼠。如果没有天敌捕食和人工扑打，任其自由繁殖，不上几年将对地球上一切生物造成严重威胁。如1973年以色列埃及交战，许多村庄人去室空，老鼠便乘机大肆繁殖，千万只饥饿的老鼠侵入尼罗河谷，大片麦子被一扫而光，大批家畜家禽死于非命，连体形高大的骆驼也招架不住被活活咬死。迫使埃及政

府不得不采取紧急措施，组成万人灭鼠队，仅在一个村镇就灭鼠92万只。

狡猾多疑是老鼠的本性，它对环境非常敏感，对一切不利的刺激有一定的记忆，室内家具的移动和增减都能引起它的戒心和回避，当老鼠被人发现时，它会静伏不动，从而骗过粗心人的眼睛。如果把诱饵放在鼠洞口，它不但不去触动，而且避而不出。英国动物学家齐提发现，褐家鼠对诱饵的怀疑时间是6—7天，在此期间它既不触动诱饵，又不接近鼠夹。幼鼠的警觉性较差，但对未吃过的食物也不冒然触动，总要反复嗅辨，尔后少吃一点迅速离开，过一定时间才深信不疑，再去吃回头食。如果辨出异味，立即跑开，有的鼠种把丧失劳动能力的同类当作牺牲品让它去品尝，如确认无毒，才大胆啃食，一旦发觉有毒还尿上记号，警告同类不要接近。鼠目寸光望不远，但它的嗅觉，听觉和触觉都非常敏感。家鼠都在夜间出来活动，俗话说：“老鼠出洞一条路”。出洞以后，沿循一定的墙根行走，一有惊动，调头从原路窜回。因而室内形成固定的鼠道。同类鼠有一定的组织性，当它发现可食的食物时会动员同类同心协力集体搬运。有的鼠种甚至能把鸡蛋运到屋顶，方法是：小鼠拖住鸡蛋，大鼠咬住小鼠的尾巴往上退。

老鼠以它的那血液、唾液和尿液，通过体外寄生物的叮咬，能传染20多种疾病，历史上几次人间鼠疫大流行都是先从鼠间开始的。师道南在《鼠死行》中描写：“东死鼠，西死鼠，人见死鼠如见虎，鼠死不几日，人死如墙堵。”1980年全国有不少地方流行出血热病，病根就存在老鼠的血液里。老鼠破坏森林，糟塌粮食，它每天吃粮食能占它体重的1/5。一头鼠一年要吃18斤粮食，野鼠还要存食。1957年吉林长岭一个县从鼠洞里就挖出粮食36万斤。美国一家公司报导：每年由老鼠造成的

损失估计总数达10亿美元。在我国有些地区统计因老鼠糟塌的粮食使农业减产20%。老鼠有两对锋利的门牙，从生到死日夜不停的生长，每月要长出3厘米，如果不磨损，老鼠的牙齿可以长到70—100厘米。所以，老鼠每天吃饱喝足之后，就要啃物磨牙，不能吃的东西也要乱咬，家俱，门窗，衣物，书籍成了它的磨牙工具。咬断电线引起火灾，意大利动力系统全部事故的30%是老鼠干的。人们说：“胆小如鼠”这是误解，实际老鼠的胆子很大，它敢咬掉婴儿的耳朵或鼻尖和瘫痪病人的脚趾。农村婴儿被咬了头皮、耳朵、鼻子住院的并不少见，所以婴儿要严防鼠伤。

只要掌握老鼠的活动规律，老鼠是能够消灭的。老鼠每年冬天要死去一批，春天是繁殖高峰。冬末春初是灭鼠的有利时机。药物灭鼠一般分以下几个阶段进行。

断鼠粮：老鼠对饥饿非常敏感，放毒饵前把老鼠能吃能喝的东西全部盖好，（饿极了烂菜叶，大便它也吃）迫使它饥不择食，自动上钩。

放诱饵：老鼠狡猾多疑，为消除其顾虑，放毒饵前，先放一次诱饵，给点甜头尝尝，再一网打尽。诱饵一般用新鲜香油拌食料为宜

放毒饵：毒饵不要放在鼠道和洞口，可放在离墙根不远的地方。每屋放3—5堆，晚上放早上收，连放三天。

清理现场：毒鼠药的种类很多。总起来说不外速效缓效两类。速效剂鼠吃后几分钟到几小时就死亡。缓效剂两天才见死鼠，三至四天出现死鼠高峰，最慢21天还见奄奄一息的中毒鼠。因此放毒饵后要每天检查，发现死鼠不要用手抓，因鼠死后血液凝固，体温下降，体外寄生物将离开鼠尸寻找新的宿主，很容易把鼠间疾病传到人间。应用开水烫一下夹起深埋。

野鼠在冬季群集，易于围歼。鼠洞多在水源附近，如河堤、水库周围要仔细检查，以免洞中渗水，溃堤成灾。1949年内蒙辽河因鼠洞决口，淹没良田一万三千多垧。这种事例近年来国内外也屡有发生。鼠种不同，洞穴也不一样。洞口不超过三厘米者，洞底离地面一般不超过一米多为黑线姬鼠。洞口直径超过五厘米者，洞道分支较多也较深，洞中有仓库，有巢室多为沟鼠。洞口有虚土堵塞时，洞内成鼠多带有幼鼠。洞口潮湿并结有蜘蛛网者为无鼠洞。挖鼠时不要用手接触鼠巢鼠体。挖出的死鼠和窝草应立即焚烧。

化学灭鼠能污染环境。1966年国际动物学会建议生物防治。许多小型食肉类动物都是老鼠的天敌。有人估计一只黄鼬（黄鼬）每年可食300—500只鼠；猫头鹰一个晚上就能捕食小鼠十只左右。地里没有野鼠，老鹰鸢就要饿肚子。达尔文说：“英国牧草之好，是由于土蜂之多，土蜂之多是由于野鼠之少，而野鼠之少，归功于猫的扑食”。近年有些地方把猫的叫声制成录音带，每晚整夜播放，连放三天，最后下毒饵收到很好效果。但猫能传染狂犬病等，因此，养猫时应注意个人防护。

尘

世界上到处充满着灰尘，特别是人烟稠密的都市，灰尘浓度更大得惊人。在室内借光柱观察，就会发现空气里的尘埃大大小小，简直多到无以复加的地步。无怪乎古人称人世为“尘世”，称世事为“红尘”。

从那里来了这么多灰尘呢？

顾名思义，尘者，小土也。其实，土壤只不过是灰尘的一个分支。灰尘的主要来源是伴随人们的生活生产活动中产生的。固体的粉碎，维纤材料的加工、过筛、燃烧等都能产生大量的灰尘。衣被经过几次洗晒以后，棉花纤维不断脱落，成为住室灰尘的主要来源。一吨煤燃烧后，可排出烟尘33.5公斤。每生产一吨水泥，可产生飘尘6.5公斤。按我国卫生标准规定，大气中心飘尘日平均最高容许浓度为0.15微克/米³。事实上某些场合灰尘浓度将超过规定标准百倍甚至上千倍。

灰尘的成份非常复杂，总括起来不外是有机和无机两种成份。这些灰尘进入大气以后，受两种力量所影响：重力和浮力。这两种力量决定着灰尘的去向和对人们的危害程度。

降尘：

灰尘的重力大于浮力时，就垂直向下。烟囱附近每年有数以吨计的灰尘降落地面。大量的降尘落在人的皮肤上，可堵塞

汗腺皮脂腺引起皮肤发炎皴裂。大量降尘能加快机器的损耗，能使精密仪器失灵，甚至能造成电视机爆炸。所以防尘，成了手术室和某些车间头等重要的任务。

浮尘：

灰尘的浮力大于重力时，就随着热空气运动腾空而起，直冲云霄，还可随着风向飘洋过海，作洲际旅行。英国《自然》杂志报导：北非上空的灰尘，4—5天能飞越大西洋降落在南美洲的土地上。有时遇到特殊的气象条件，上空出现暖气团，浮尘被笼罩在地面上，再加上地面温度下降，水汽凝结在灰尘上，形成“重雾”。雾，就是带着水汽的灰尘。

飘尘：

灰尘的重力和浮力相等时，就长时间悬浮在空气中，随着呼吸进入人体。灰尘进入人体有两种途径，从鼻吸入或经口吸入。从鼻吸入时，50%的灰尘被鼻毛阻挡。吸尘过多时鼻粘膜可能潮红充血，粘液细胞肥大，鼻涕增多，这对粘附灰尘有利。如果持续不断的灰尘刺激，肥大的粘液细胞因得不到充分的营养，而逐渐萎缩，粘液分泌减少，滤尘能力显著下降，这就是“萎缩性鼻炎”。慢性咽炎、喉炎也可能接踵而来。从口吸入时，全部灰尘进入呼吸道。灰尘进入呼吸道后，大的尘粒被粘附在气管壁上，气管壁都衬有纤毛上皮细胞，每个细胞顶端都有25—30根纤毛，伸出于呼吸管内面，纤毛具有自主运动的能力，运动方式像田里迎风摆动的麦浪，以每分钟二百多次的速度朝一个方向运动，使粘膜表面的粘液毡按一定速度移动，

将带有灰尘和微生物的粘液排离鼻腔，起到对呼吸道的清洁作用。直径在 5 微米以下的灰尘能直达肺泡。肺泡没有排尘装置，沉积在肺泡里的灰尘，只有依靠身体内部消化处理。肺脏里分布有许多“巡逻兵”，专门搜索进入肺泡里的异物。当这些“巡逻兵”发现肺泡里的灰尘以后，立即吞噬消化，释入血流，随尿排出。长期生活在尘土飞扬环境中的人，血和尿里能找到灰尘的残核。如果吸入灰尘量过大，吞噬细胞来不及处理，沉积在肺泡内，引起肺泡纤维增殖，泡管阻塞，降低换气功能，出现咳嗽，气喘。如果吸入的灰尘是矿物质或金属性粉末，那么，吞噬细胞就无能为力了。吞噬细胞把这些坚硬的尘粒吞噬以后，自身溶解死亡，尘粒却完整无缺，又成为第二个第三个吞噬细胞的攻击对象。大批的“巡逻兵”前仆后继，自我牺牲，肺内的尘粒却越积越多，破坏正常的肺组织，形成矽肺，煤肺或尘肺。清扫时，灰尘飞扬，痰迹或污物里的微生物附在灰尘上到处飘荡，结核杆菌炭疽杆菌能在灰尘上生活几个昼夜，一旦被吸入就可能被传染。可见灰尘又是传播疾病的帮凶，在医学上构成了一条特殊的“尘埃传播”途径。

夸夸呼吸道中清洁工

人是需氧动物，氧气供应越充足，生命的火焰燃烧得就越旺盛。一个人隔绝空气五分钟，脑组织就可能受到不可恢复的损害。婴儿“呱呱坠地”空气灌满全肺，从此，人就在呼吸的节拍中渡过一生。但空气里的成份非常庞杂，一个健康的成年

人在安静状态下，每分钟大约有十立升充满灰尘的空气进入呼吸器官。呼吸器官如果没有特殊的防尘、排尘装置，不肖几年，灰尘就会塞满全肺。现在就让我们来仔细观察一下灰尘进入人体后的结局和归宿吧。

鼻腔是空气进入人体的门户。鼻腔前端称为鼻前庭，这里长了许多致密交错的鼻毛，可以阻挡大的尘粒和杂物。再往后就是盘曲的鼻道和漫长的气管。在这里复盖了一层结实的粘膜，粘膜上排列了许多纤毛上皮细胞，每个细胞都长有30根左右的纤毛。奇怪的是这些长有纤毛的细胞不受高级神经控制，却有自主运动能力，每分钟以200次左右的频率向鼻部方向扫动，整个呼吸道好像有无数把扫帚，日夜不停地清扫吸进来的灰尘。粘膜下还埋藏着许多粘液腺，不断分泌粘液，空气里的灰尘越多，粘液分泌量就越大，鼻腔一昼夜最多能分泌1000毫升稀薄的粘液。空气里不光有灰尘，还有很多细菌，这些肉眼看不见的小东西，比灰尘的危害还大，它能在粘膜上生长繁殖，引起粘膜发炎，甚至突破缺口向全身侵犯。为了防止它们破坏和捣乱，粘液里还专门增加了一种物质，叫溶菌酶，能溶解和杀灭多种病原微生物。粘液把灰尘和细菌粘附以后，借纤毛扫动，不停的向鼻部方向移动，最后排出鼻腔，或排至咽喉被咽下或咯出。

通过鼻毛的滤过和纤毛的扫除，95%以上的灰尘能被清除。还有不到5%小于5微米的灰尘能闯过呼吸道的种种关卡直达肺泡，沉积在肺泡壁上。肺泡是气体交换的场所，既没纤毛装置，又不能分泌粘液。对闯进来的尘粒只好逆来顺受。肺内如果积尘太多，不仅妨碍气体交换，降低呼吸功能。而且还可能使泡壁断裂，形成肺气肿。为了对付沉入肺泡的灰尘，肺脏专门设有一支捕尘大军，大军的成员就是尘细胞。尘细胞能