

电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

前 言

少年朋友们，建设社会主义的现代化强国，责任将要落在你们的肩上。在新的长征中，无数难关，等待你们去攻取；无数险峰，等待你们去攀登。你们必须有高度的政治觉悟、丰富的科学文化知识，还必须有健全的体魄，才能担当起这样的重任。

少年朋友们都在努力学习政治，学习科学文化知识，但是不要忘记，你们正处在长身体的时期，还应该注意加强锻炼，讲究卫生，这是增强体质的两个不可缺少的方面。我们出版这本书，介绍一些卫生常识和防病常识，希望能在养成卫生习惯方面给少年朋友们一些帮助。

“以卫生为光荣，以不卫生为耻辱”这是伟大领袖和导师毛主席的教导。少年朋友要牢牢记住，身体力行。希望少年朋友们在德、智、体几方面都得到发展，成为实现四个现代化的生力军。

编 者

简明卫生常识

眼睛的卫生

眼球是怎么构成的？

眼睛的构造非常巧妙而精密，它的主要部分是眼球，模样儿近似圆球，结构像个照相机。

下面有两幅图，左边是眼球，右边是照相机。让我们来对比一下。

在这两幅图上，你可以看到：

巩膜好比是镜箱，四壁都不透光，只在前面有一块圆形的“薄膜”，它像玻璃那样透明。这是光线进入眼球的第一道关口。

虹膜好比是光圈，中间的圆孔就是瞳孔。光线强的时候瞳孔缩小，光线弱的时候瞳孔就放大。它能自动调节，使视网膜上得到正好合适的光线。

晶状体好比是镜头。光线经过这个天然的凸透镜，就可以在视网膜上形成图像。

视网膜好比是底片。它把接收到的图像，通过视神经传给大脑，这样，我们才看到外界的东西。

我们说，眼球像架照相机，不过是打个比方。实际上，一个正常的眼球远远超过世界上最精巧的照相机。眼球能自动调整“光圈”的孔径和“透镜”的焦距；能自动“取景”和对运动着的物体进

1、前房；2、虹膜；3、角膜；4、结合行“跟踪拍摄”。左右两个眼膜；5、水晶体；6、睫状体；7、巩膜；球联合工作，还能使人分辨8、视网膜；9、脉络膜；10、睫状突；立体和远近，不像看照片那11、悬韧带；12、玻璃体；13、视神经。样，只是平面的图像。

眼睛是一架活的照相机，是我们认识客观世界的重要器官之一，我们应当好好保护它。

近视是怎么回事？

有的同学在上课的时候，看自己面前的书本很清楚，看黑板上的字却模模糊糊。这种情况就叫近视。

近视是怎么回事？

要弄清楚这个问题，除了要明白眼球的构造以外，还要懂得凸透镜成像的道理。

凸透镜能把物体射过来的光线会聚成跟原来物体相似的图像。这个图像叫做物像。它有这样一个特性：物体离凸透镜越近，物像离凸透镜就越远；物体离凸透镜越远，物像离凸透镜就越近。

实线表示远处物体成像

情况虚线表示近处物体成像情况

照相机的镜头就是凸透镜。根据凸透镜的这一特性，人们在拍摄近景的时候，就把镜箱拉长一些；拍摄远景的时候，就把镜箱缩短一些。照相机只有经过人们作适当的调节，才能拍出清晰的照片来。

眼球和照相机不同，它的前后的直径是固定的，不能像镜箱那样，可以

随便拉长或缩短。

不过眼球有一个更巧妙的办法，就是通过睫状肌的松紧变化，随时调节晶状体的凸度。因为凸透镜还有一个特性：在物体距离不变的情况下，凸度越大，物像离镜头越近；凸度越小，物像离镜头越远。

凸度较大的凸透镜成像

情况凸度较小的凸透镜成像情况

近视眼看不清远处的东西，不外两个原因：一个是眼球前后径太长，一个是晶状体太凸。

不论是哪种情况，远处物体射来的光线，经过晶状体会聚成物像，总是落在视网膜前面，所以看不清楚。

晶状体会聚成的象，没

有落在视网膜上，所以看不清楚

那么，怎样才能帮助近视的人看清远处的东西呢？

办法就是配一副合适的眼镜，镜片用凹透镜来做。远处物体射来的光线先由凹透镜分散一下，再经过晶状体集中，物像正好落在视网膜上，近视眼也就看清远处的东西了。

经过凹透镜先把光线分

散一下，影象正好落在视网膜上

有人说，戴了眼镜之后，近视会越来越深。这个说法是不对的。戴了眼镜，可以看清远处的东西，减少眼睛的疲劳，只要今后注意养成良好的阅读习惯，近视的度数一般不会加深。有的少年朋友怕被人笑话，不愿意戴眼镜，这个顾虑是多余的，该戴还要戴。

怎样预防近视？

近视眼的形成，主要有两方面的原因。一个原因是眼球的发育有些不正常。一个人刚出生的时候，眼球是扁圆的，随着身体的发育成长，眼球逐渐变成了圆形。大多数人的眼球变成圆形以后就不再变了，但是有的人的眼球还继续变，成了长圆形。这就成了近视眼。另一个原因是自己对视力不加保护，眼睛过度疲劳，造成眼球变形。前一种近视，目前还没有办法防止，只能戴眼镜。后一种是可以预防的。

预防近视的办法就是防暗，防近，防晃，防久。

防暗，就是不要在太昏暗的光线下看书或做费眼力的事。有的少年看小说上了劲，明明天黑了，也不愿意去点灯或开灯，还趴在桌上看个不停，这对视力非常不利。

防近，就是看书、写字不要离眼太近。书本放在离眼一尺左右最合适。趴在桌上写字，或者躺在床上看书，往往不符合这个要求。

防晃，就是不要在摇晃震动的地方做费眼力的事。有的人在晃动的车厢里看书，或者边走路边看书，这样，书和眼之间的距离不断变动，眼睛的肌肉也一刻不停地紧张工作。日子久了，就累坏了眼睛。

防久，就是费眼力的活不要一气持续太久。连续看书写字一个小时左右，应该休息一下，最好向远处眺望一会儿，使调节晶状体的肌肉得到休息的机会。

除了这“四防”以外，少年朋友最好每天做两次“望远运动”。方法是：凝视远方三分钟，然后紧闭眼睛，过一分钟左右，忽然睁开，睁大眼睛，上下左右地转动眼球。这个活动，可以使眼球得到充分的休息，对调节眼神经功能，减轻睫状肌的痉挛，都是有益的。

对眼和斜眼能不能矫正？

人的眼球有两个，可是看到的東西却是一个。这是什么缘故，你想过吗？你也许会说，因为它们互相配合得好呗！不错！两个眼球从来都是密切协作的，如果一个向左看，另一个决不会向右看。

可是，它们为什么能够协同动作呢？

原来，每个眼球的外面，都有六条肌肉牵引着它。这些肌肉都受大脑统一指挥，就跟缰绳控制马头一样，控制两个眼球的转动，当然，它们比缰绳精密得多。

一个眼球上的六条肌肉，松紧的程度很均匀，所以眼球总对着前方。如果它们当中有一条出了毛病，收缩能力过强或过弱，眼球就斜向一边，成了斜眼。如果两个眼球都向内斜，就成了对眼，又叫斗鸡眼。

为什么牵动眼球的肌肉会出毛病呢？原因很多，有些已经知道了，有些还没有弄清。例如，有人生了一场大病，发现眼睛斜了，这可能是因为细菌的毒素伤了脑子，使支配那些肌肉活动的神经失灵，不能正常地指挥肌肉的活动。有的人脑子里长了瘤子，压迫了那些神经，也会影响肌肉活动的的能力。另外，严重的近视眼，也容易引起斜眼。这是因为，人在看近物的时候，需要把两个眼球向内靠，就只好用一只眼看，天长日久，不常用的那只眼一天天往外偏斜，最后就成了斜眼。

治疗对眼或斜眼的办法有几种：如果是远视或近视引起的斜眼，可以配戴合适的眼镜。随着近视或远视的矫正，斜视也可以得到矫正。这种治疗方法只适用于儿童，对七岁以下的儿童最有效；十三岁以上的少年就很难收到效果了。成年人只好由眼科医生用手术来矫正，但是开刀以后还要戴眼镜。

为什么看书写字要注意姿势？

看书写字的时候，眼睛和书的距离，最好保持在一尺左右。如果你趴在桌上看书写字，距离不到一尺，甚至还不到半尺，那就容易使眼球充血，不一会儿眼睛就累得发酸。经常这样看书写字，时间久了就可能变成近视。

有些人在临睡以前，总喜欢躺在床上看书。这个习惯不好。因为躺在床上看书，书本往往放不正，不是离这只眼远，就是离那只眼远。离书本远的那只眼，要看清楚书上的字，就得使劲往一边斜。另外，由于拿书的手时间长了容易疲劳，不知不觉会越拿越近。等到离眼太近的时候，两只眼睛就不能同时看清书上的字，实际上只用了一只眼睛。长期下去，其中一只眼睛的视力就可能衰退，甚至失去作用，成为斜眼。可见看书写字讲究姿势，对保护视力是非常重要的。

此外，青少年的骨骼和肌肉正在发育时期，如果不注意姿势，容易变成驼背斜肩，还会影响肺部的正常呼吸，对身体健康不利。

为什么不要在太强的光线下看书？

看书写字需要明亮的光线。那么，是不是光线越亮越好呢？

不是！太强的光会刺伤眼睛。有的少年朋友在太阳光下看书写字，这对眼睛是有害的。

太阳光看起来很简单，好像是白色的，实际上它包括了红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种颜色。夏天雨过天晴，天空出现的虹，就是它的原形。太阳光除了这七色外，还有肉眼看不见的红外线和紫外线。紫外线特别厉害，能杀伤或杀死微生物和人身上的细胞。夏天，有人光着膀子在烈日下干活儿，常常被晒得脱皮，就是因为这层皮肤的细胞被紫外线杀死了。要是眼睛受紫外线的刺激过多，眼球前面的角膜（黑眼珠）和结膜（白眼仁）就会受到损伤，发生眼睛刺痛、流泪、怕光、睁眼困难等毛病。红外线的穿透力比紫外线强，眼睛受红外线的刺激过多，眼球内部的视网膜就会受伤。所以我们不应该在太阳光下看书，避免太阳光里的紫外线和红外线从书本上反射过来，损伤眼睛。如果有时候必须在强光下做费眼力的事情，就应该戴上一副有色眼镜，保护眼睛。

用手揉眼睛为什么不好？

晚上发困的时候，你是不是喜欢用手去揉眼睛？要是有这个习惯，应该马上改掉。因为用手揉眼睛会给眼睛带来不少害处。

我们的手经常和各种各样的东西接触，免不了要沾上一些病菌。你用手去揉眼睛的时候，说不定就把这些病菌送进眼皮里。当然，病菌在眼睛里也不可能称心如意，因为眼睛还有对付它的办法。眼泪能把病菌冲走；眼泪里有一些化学物质，能把病菌杀死，溶化掉；血液里的白细胞，也会把混进眼睛里的病菌消灭掉。但是如果进去的病菌多，而身体的抵抗力弱，病菌就会霸占眼睛这块地盘，猖狂地活动起来，使人染上沙眼、红眼病、麦粒肿，等等。

因此，希望少年朋友要改掉用手揉眼的坏习惯。

怎样预防沙眼？

人得了沙眼，往往觉得眼睛里像钻进了沙子一样，磨得难受。翻开眼皮一看，眼皮里面的结合膜上的确长了许多小颗粒，好像沙纸一样粗糙。

有人听到“沙眼”这个名字，以为这种病是沙子钻进眼睛里引起的。其实沙眼和沙子毫不相干。

那么，沙眼究竟是一种什么病呢？

沙眼是一种顽固的传染病。它是由沙眼病毒引起的。沙眼病毒比细菌还小得多，用普通的显微镜找不到它，只有用放大几万倍的电子显微镜才能看得见。沙眼病毒个儿虽小，传染性却很强。如果你和有沙眼的人共用一个洗脸盆、一条手巾，或者和他握手之后再用手去揉眼睛，这些小怪物就乘机钻进你眼睛里。它们一头钻进结合膜的细胞，在那里定居下来，传种接代，使那块地方发炎膨胀，成为一个沙粒样的小疙瘩。以后它们的子孙多了，就要

闹分家，一部分迁移到附近的细胞里去居住。这样，眼皮里就长出好多小疙瘩，使眼皮发硬，像沙纸那么粗糙。

沙眼的传染途径

沙眼是一种慢性病，得病初期病情不很严重，往往被人忽略；等到病情发展重了，往往已经小病造成大害。比如引起眼皮内翻，睫毛倒长，使角膜受到损伤，变得浑浊，看东西模糊不清，严重的还可能使眼睛变瞎。

我们知道了沙眼的害处，就应该注意预防。不管自己有没有沙眼，在条件许可的情况下，最好不要和别人合用一盆水，合用一条毛巾。还要勤洗手，不用手揉眼睛。如果不注意预防，一家人有一个得了沙眼，会很快传遍全家。

治疗沙眼要有耐心，目前虽然已经找到了一些消灭沙眼病毒的药品，但是不像治疗急性结膜炎那样可以在几天内见效。需要在医生的指导下，坚持滴眼药或上眼膏，甚至用手术把小疙瘩刮掉。经过一段时期的治疗，沙眼是可以治好的。

眼睫毛为什么会倒长？

人的眼睫毛本来都是翘着往外长的，它能够挡住灰尘、小虫，不让它们闯进眼睛，是眼睛的第一道防线。可是有的人眼睫毛却是倒着往里长，不但没有起保护眼睛的作用，反而对眼睛有害。

使睫毛倒长的眼病，主要是沙眼。得了沙眼的眼睛，结合膜和它下面的睑〔ji n〕板受到破坏，经过长期发炎留下很多疤痕，日子久了，这些疤痕就慢慢收缩，拉着眼皮缘往里卷。睫毛长在眼皮缘上，眼皮缘向里一卷，正好把它倒转过去，就成了倒睫毛。

除了沙眼以外，烂眼边或眼皮上生了其他毛病，使眼皮变形，向里卷缩，也可能使眼睫毛倒长。

倒长的睫毛在眼睛里好像乱草一样，在光滑的角膜上划来划去，把角膜刺伤；要是细菌趁机侵犯，就会发生角膜炎症，严重的时候甚至引起化脓溃烂。如果不及时治疗，原来晶莹透亮的角膜就将发浑，或者变得凹凸不平，使视力大大减退。要眼睫毛不倒长，根本的办法是经常注意眼睛卫生，防止或减少眼病；得了眼病也应及早治疗，不使它发展到这一地步。如果眼睫毛已经倒长，医生也有办法治疗。例如用电针把睫毛烫掉，使它永不再长。更彻底的是在眼皮里面做一个小手术，使它不再内卷。同时也要把角膜发炎或者眼边溃烂等毛病治好。

“偷针眼”是怎么回事？

在我们眼皮里，有一些睑板腺，他们像一把把的小油壶，壶嘴就开口在睑缘。睑板腺不断地往外渗油，随着眼皮一眨一眨，这些油被均匀地抹在眼边和眼睫毛上。有了这层油，泪腺分泌的少量泪水就不会流到眼睛外角来；如果汗水流到眼边，只要眼皮轻轻一闭，汗水也很难流进眼睛里。

就是这些睑板腺，有时成了病菌侵袭的对象。我们用手揉眼睛，常常会把病菌带到眼边上，无孔不入的病菌趁机钻进睑板腺，在那里为非作歹，长出一个小小的疔子来，这就是人们常说的“偷针眼”。因为这种疔子长得和麦粒

差不多大小，所以医学上把它叫做“麦粒肿”。

用手揉眼睛，容易得眼病

得了这种病，轻的会使眼皮胀痛，重的会使整个眼皮（眼睑）红肿得睁不开，甚至引起发烧。过了几天，疖子“熟了”，流出脓来，病也就慢慢好了。

长了“偷针眼”，眼皮感到胀痛。在没有出脓的时候，千万不要用针去挑，也不要用手去挤。随便乱挤，会把病菌挤入血管，引起更严重的疾病。为了促使红肿消退，或者促使疖子早点出脓，可以用干净的毛巾，放在开水里烫一下，等它不烫手的时候，把它敷在眼皮上，每次敷十分钟，每天敷三次。还可以涂一些金霉素眼药膏。如果病情比较严重，要请医生治疗。

眼睛红了怎么办？

眼白发红，我们就叫它“红眼睛”，或者叫“火眼”、“赤眼”。这种眼病在春秋两季比较流行，医学上叫“结膜炎”。

结膜是眼球表面和附在眼皮内面的一层薄膜。结膜上有许多非常细小的血管，平时很不容易看到。如果我们用脏手揉眼，或者用不干净的手巾擦眼，病菌钻进了眼里，引起结膜发炎，结膜上的血管就膨胀起来，像一条条红丝，布满了结膜。严重的时候，眼球就会变得通红。医学上叫做急性结膜炎。

结膜发了炎，如果及时请医生治疗，几天工夫就能好。如果不及时治疗，或者在治疗过程中，不注意眼睛卫生，病菌反复感染，就会变成慢性结膜炎。得了这种病，眼睛常常发红，很不容易治好，时间拖久了，还会变成烂眼边。

这里还要特别说明：得了结膜炎，眼白发红；但是眼白发红，并不一定是结膜炎，许多眼病都可能引起眼白发红。例如虹膜睫状体炎和急性青光眼等等，也有眼白发红的症状。如果把这些病也当作结膜炎来治，就会耽误时间，加重病情。眼病的轻重更不能以发红的程度来区别，很红的不一定是重的，不太红的不一定是轻的。有些能够造成失明的眼病往往红得不怎么厉害。因此，眼睛红了应该请医生治疗，自己不要随使用药。

灰沙吹进眼睛里怎么办？

大风天在野外走路 干活，灰沙容易随风吹进眼睛里。眼睛是十分敏感的，哪怕是比油菜子还小得多的一颗沙子进到眼睛里，也会使人感到不舒服，磨得难受。有的人用手去揉眼睛，希望能把沙子揉出来。可是这么一揉，非但没有好处，反而有害。

前面讲过，人的眼球很像一架小小的照相机。角膜就像罩在镜头前面的一层薄薄的玻璃，它晶莹透亮，非常光滑，让光线通行无阻地射进眼底，如果这层“玻璃”被一颗带棱角的沙子磨出一道一道痕迹，那么看起东西来，就会模糊不清，甚至歪七扭八，失去真实感了。角膜磨损太厉害，还会引起角膜发炎。所以沙子进了眼睛，千万不要拿手用力揉。

那该怎么办呢？首先是利用眼泪。平时我们眼睛里总有一点点泪水，起着湿润眼珠、清洗角膜的作用。眼睛受到灰沙刺激，泪水就大量流出来，随着眼皮的眨动，会把灰沙冲到眼角上去。我们还可以闭起眼睛，用手把上眼

皮轻轻拉几下，使这种冲洗作用进行得更顺利。假如还不行，可以请别人把眼皮翻开，找到灰沙以后，用干净的手巾或棉花轻轻把它擦掉，或者用凉开水慢慢冲洗掉。一般来说，去掉灰沙，磨的感觉也就消失了。如果上下眼皮翻开后都看不见灰沙，眼睛里却一直觉得磨得厉害，那就可能是灰沙钻在角膜上，这就应该去医院请医生检查，把它取出来。

耳朵的卫生

耳朵里进了水为什么听不清声音？

你知道吗？我们耳朵里竟有一面“鼓”，敲它，人能听见声音，不敲它，就听不见声音。

这面“鼓”藏在耳朵里面，因为耳朵窟窿比较窄，还有点弯曲，从外面是不容易看到的。如果把耳廓拉开，用电棒照进去，仔细向里看，就可以看见这面“鼓”在耳朵窟窿的底部。它是一层薄膜，中心略向里凹进去一点，有点像鼓面，所以就起名叫“鼓膜”。

1、声波；2、水；3、鼓膜

鼓膜这面鼓，不能用鼓槌来敲，而只能用声波来敲。鼓膜是耳朵听声音的第一道关口，声波进入耳朵，首先要碰到它。声波和它相碰，使发生震动。声波强，鼓膜震动大；声波弱，鼓膜震动小。声音尖，鼓膜震动快；声音低，鼓膜震动慢。鼓膜按照传来的声波的强弱和快慢发生震动，声音就被送到耳朵里面，人才能听见。如果声波传不进耳朵，鼓膜不发生震动，人就听不见声音。

游泳的时候，耳朵里进了水，正好挡住了声波的去路，声波进不去，不能使鼓膜震动，或者进去的声波因为受到阻挡变弱了，鼓膜震动很小，自然就听不清声音了。我们用棉花塞住耳朵，或用手捂住耳朵，就听不清声音，也是这个道理。

耳朵进了水怎么办？可以侧过脑袋，使进水的耳朵朝下，同时提起对侧的脚，跳几跳，水就会流出来。还可以用牙签或火柴棍裹一些药棉，小心地伸进外耳道把水吸出来。

太大的声音为什么会把耳朵震聋？

夏天打雷，轰隆一声巨响，常常震得门窗吱吱发响，耳朵也会被震得嗡嗡响，听不清声音，过一会儿才恢复正常。

为什么太大的声音会伤害耳朵？

1.鼓膜；2.听小骨；3.耳蜗；4.半规管；5.听神经；6.鼓室；7.耳咽管

平常我们从耳朵窟窿向里看，只能看到鼓膜，就算到底了。其实在鼓膜里边还有一片地方，像个暗室，叫鼓室。鼓室里悬着三块人身上最小的骨头，叫“听小骨”。它们一块接着一块，活像一条蚂蚱腿，“大腿”连在鼓膜上，中间是“小腿”，下面是“脚”，蹬在一个像蜗牛样的耳蜗上。耳蜗里藏着专管听声音的神经末梢。这三块听小骨跟鼓膜一样，有传送声音和扩大声音的作用。声音进了耳朵，先震动鼓膜，再由“蚂蚱腿”传到耳蜗，耳蜗再通过听神经报告给大脑，人就听到了声音。

耳朵里有间暗室，还摆着一条“蚂蚱腿”，听起来好像地方很大。实际上，这间暗室还没有一个小手指尖大，三块听小骨的总重量还不到0.5克，长得非常小巧玲珑。正因为它非常精致细巧，所以鼓膜稍一动，它们也震动起来，能保证把很轻很细的声音传送进去，让人听到。这样细小的东西，当

然受不了强声波的冲击。如果声音过大，把鼓膜或“蚂蚱腿”震伤，人的听力就会减弱。如果耳蜗里的听神经末梢部分也受到了损害，那么，声音的刺激就无法传送到脑子去，形成耳聋。所以，我们如果知道附近将会发生巨大的声响，就应该用手捂住耳朵，加以保护，同时应该张开嘴巴，做打呵欠的姿势，耳朵就不会被震聋。这是因为在鼓室里的前下方，有一根细长的管子直通到鼻腔的后方，叫做“耳咽管”。张大嘴巴，耳咽管畅通，声波一面由耳朵窟窿进去，冲向鼓膜的正面；一面还由鼻子通过耳咽管，冲向鼓室。这就使鼓室内的气压与外界的气压相等，才不会使鼓膜和听小骨因为受到很大的震动而损伤。

耳朵为什么会聋？怎样预防？

一个人如果生下来就听不见声音，那是先天性耳聋，目前还没有很好的治疗方法。但是一个听力正常的人，如果不注意保护耳朵，也会发生听力降低，或者造成耳聋的情况。

外耳道被耳屎或其它东西堵死了，或者得了中耳炎，很多脓液把鼓膜和三块小巧玲珑的听小骨给损坏了，声音的震动传不到耳蜗里，当然就听不清声音。针对这种情况，就要清除耳屎，治疗中耳炎。

耳朵突然受到强烈声音的刺激，如炮弹、炸弹的爆炸声，或者长期在噪音很强的环境中工作，包括隆隆的机器声、拖拉机的轰鸣声等等，都有可能使耳蜗和从耳蜗通向大脑去的听神经受到损伤，而使听力减退。针对这种情况，就要配戴耳塞，预防因噪音引起的耳聋。

有的孩子得了一场大病，高烧、抽风以后，耳朵变聋了。例如麻疹、白喉、猩红热、伤寒、流行性感冒等等，病情较重，保养不好或治疗不及时，这些病菌和它们产生的毒素就可能使听神经中毒失灵。特别是流行性脑膜炎，更容易使脑神经中毒。针对这种情况，就要积极预防这些传染病；发现孩子得了这种病，立即送医院治疗。

生了病，要吃药或打针。但是有的药用多了，也会使听神经中毒。比如治疟疾（打摆子）用的奎宁，消炎用的链霉素、卡那霉素等等，用得不当，都有伤害听神经的可能。针对这种情况，就要做到不乱用药。病人用药期间如果发现耳鸣、耳聋头晕等等，应该告诉医生，马上停用，不久就可以好转。

耳屎是哪儿来的？挖耳朵的习惯好不好？

人的皮肤组织里有许多皮脂腺，经常分泌油脂，滋润皮肤。耳道里也有皮脂腺，也能分泌油脂。这种油脂能把耳道皮肤脱落下来的皮屑和吹进耳朵里的脏东西粘在一起，成为我们平常说的“耳屎”，医学上叫耵聍〔dǐngníng〕。

身上的脏东西，可以通过洗脸洗澡和擦汗把它们除掉。耳朵比较深，窟窿也小，还有点弯曲，不容易打扫，耳屎生一点积一点，日子久了，越积越多，就积成一层层一块块的样子。

1. 耵聍腺；2. 耳屎

那么，要不要经常挖耳朵，把耳屎挖出来呢？用不着！耳屎积多了会自己掉出来。平常我们说话、吃饭不是要动嘴巴吗？嘴巴一张一合，下巴骨牵动耳朵一动一动，就会慢慢地把耳屎给抖出来。

不要用带尖权力减退。
的东西挖耳朵

有的少年朋友喜欢挖耳朵，这个习惯不好。因为耳道里的皮肤非常娇嫩，碰破以后容易染上病菌，发炎化脓；要是不小心戳破了鼓膜，还会发生中耳炎，引起听有时因为耳屎积得太多，确实痒得难受，听声音又不大灵便，当然也可以挖一挖。但是要用干净的棉花签伸进去卷几下，千万不要用树枝或带尖杈的东西去挖。

耳朵流脓会不会聋？

耳朵流脓，是耳朵里出了毛病。会不会聋，要看毛病出在什么地方，是轻还是重。

如果毛病出在外耳道，比如说长了一个疖子，疖子破了，流出脓来，只要及时治疗，不伤鼓膜，一般不会妨碍听觉，也不可能耳聋。

如果毛病出在鼓室里面，情况就复杂了。比如，得了重伤风、伤寒、麻疹、猩红热和百日咳等病，耳咽管受到影响，肿胀起来。耳咽管的肿胀可波及到鼓室里的粘膜，粘膜跟着也肿胀和发炎。这就是人们常说的急性中耳炎。

急性中耳炎常常发病很急，起病的时候就发烧，特别是小孩，烧得更厉害。病人的耳朵里又胀又疼，随后半个脑袋也疼起来，耳朵里嗡嗡叫，听不清声音。几天以后，鼓室里面积了很多脓。脓蚀破鼓膜，从耳朵窟窿里流出来，耳疼就减轻，也不怎么发烧了。但是这时候千万要注意，不要以为病减轻了，就可以松一口气，还应当抓紧治疗。早治早好，耳朵就不会有多大伤害，破了的鼓膜经过治疗，也能慢慢地长好。如果治晚了，很可能使耳朵受损伤，特别是损坏了三块听小骨，使听小骨不能灵活震动，听声音就困难了。更严重的是转成了慢性中耳炎，治疗就困难了，而且耳朵会更聋，继续发展下去，甚至会伤害大脑。中耳与脑子之间只隔一层薄骨板，所以，中耳炎可能引起脑膜炎、脑脓肿等。

耳朵流脓，不管轻重，要早请医生治疗，千万大意不得。

小虫钻进了耳朵怎么办？

夏天在田里干活，或者在树荫下乘凉，有的小虫子突然钻进耳朵里去了。

虫子进了耳朵，就像人走进了又窄又黑的地洞，在里面乱冲乱撞。这时候，自己心里着慌，别人也赶来帮忙，你挖我掏，忙乱一阵子。结果呢，虫子光觉得屁股后面有个东西在赶它，更一个劲儿往里钻，一直钻到鼓膜上。万一弄破了鼓膜，虫子就会把鼓室里的东西弄得乱七八糟。

那么该怎么办呢？有办法。小虫大多是喜欢光亮的。你可以用手电筒照耳朵，或把耳朵对着灯光，小虫往往能自己从耳朵里爬出来。另外，耳朵里有耳屎，耳屎味道很苦，小虫钻进耳朵，尝到苦味，不愿意老呆在里面，也会自己退出来。如果小虫自己不爬出来，也不用害怕，虫子怕油淹，往耳朵里滴几滴油，花生油、豆油、香油都可以。油流进去，虫子就会慢慢退出来。退不出来也不要紧，过一会儿，虫子就闷死在里面了，再设法轻轻把它掏出来。

鼻子的卫生

鼻子为什么能闻出气味来？

鼻子从外面看，不过是两个鼻孔，好像挺简单。实际上，鼻子的构造挺复杂。它的内部像个小房间，叫做鼻腔。鼻腔不仅有前门，还有后门。前门就是前鼻孔，后门开在口腔上腭根和喉咙交界的地方，叫后鼻孔。鼻腔的正中间还隔着一堵墙，叫鼻中隔。鼻中隔把鼻腔平分成左右两间，所以从外面看，鼻子有两个孔。

鼻腔左右两侧的“墙壁”上，还长着三片肉，叫鼻甲。鼻甲长在鼻腔上，像搭在墙壁上的搁板一样，分上中下三层，上层叫上鼻甲，中层叫中鼻甲，下层叫下鼻甲。这三层搁板把鼻腔分成三条过道，分别叫做上鼻道、中鼻道和下鼻道。下鼻道紧挨着鼻孔，从鼻孔进出的空气大部分走这条道。上鼻道离鼻孔最远，从这里经过的空气最少。可是在上鼻道和鼻腔的顶上有一种特别的东西，那就是专门感受气味的嗅觉细胞。嗅觉细胞有神经连接大脑。气味进到鼻子刺激了它们，它们把这个消息报给大脑，人就闻出气味了。因为它们的位置在鼻腔的最高处，所以平时不大容易闻出气味来，只有气味很浓，特别冲鼻子，才能闻到。为了闻出气味，我们常常使劲用鼻子吸气，就是这个道理。

食物吃进嘴里，从嘴巴里也照样能闻到。吃葱花饼、炸花生、红烧肉不是常常会感觉到一股股喷鼻的香味吗！这些香味不是从嘴里出来，再钻进鼻孔的，而是从鼻子和喉咙相通的后鼻孔冲进上鼻道，刺激了嗅觉细胞，人才闻出来的。人患了伤风感冒，鼻腔肿得很厉害，空气很难通过，嗅觉细胞就不能正常工作了，这时候不仅闻不出气味，连吃东西也觉得味道淡了。

鼻涕是哪儿来的？

人什么时候都会有鼻涕，不过有时少一点，有时多一些。人伤风的时候鼻子就像裂了缝的油壶，鼻涕老是滴答滴答地往外淌。吃碗热饭、喝杯热茶，鼻涕也往往会流出来。

大家都懂得，要使机器能够长期运转，必须经常加油保护。人是一部活的“机器”，有许多“零件”也得经常加油保护。眼睛有眼泪来湿润，口腔有口水来湿润，鼻子也有自己的办法，在鼻腔里那红红的鼻粘膜底下，设了许多小“工厂”，专门生产一种像清米汤样的粘液，这种东西透过鼻粘膜流出来，使鼻粘膜得到湿润，也就成了鼻涕。因为鼻涕有粘性，还能在人呼吸的时候把空气里带来的灰尘和细菌拦住，给肺做名守门员！看，鼻涕是惹人讨厌，但是少了它确实还不行呢！

平时，一个人每天流出的鼻涕大概有一斤上下。你听了可能会吃惊，每天流这么多的鼻涕，为什么不觉得呢？这是因为粘液一流出粘膜，里面的水分就变成了水汽，混在空气里进到肺脏或从鼻孔呼出去了。冬天，鼻子里呼出来的白汽，就有一部分是它变成的。人伤风了，鼻粘膜肿胀，产生出来的粘液特别多，来不及都变成水汽，所以鼻涕老是流个没完。鼻粘膜不只是对寒冷的刺激特别敏感，对热的刺激也很灵敏。有的人吃饭、喝热汤时常流鼻

涕，就是因为热气刺激了鼻粘膜的缘故。有些呛鼻子的气味同样也会给鼻粘膜一个强烈刺激，生出好多鼻涕。

捏紧鼻子擤鼻涕为什么不好？

有些人擤〔x ng〕鼻涕，总爱把鼻子捏得紧紧的，使劲擤，深怕擤不干净。其实，这样擤鼻涕很不好！

鼻子长在头颅骨上。鼻子里面是个空腔，头颅骨里面同样也有好些空腔。医学上把骨头里的空腔，叫做副鼻窦〔dòu〕。头颅骨里的副鼻窦，有好多分布在鼻腔周围，而且它们都有一些羊肠小道和鼻腔相通。

平时，鼻涕爱顺着大路走，不是从鼻孔流出来，就是从后鼻孔流进口腔，不会走羊肠小道到副鼻窦里去。擤鼻涕的时候，人总是先吸一口气，然后出气，用气把鼻涕推出来。要是

把鼻子捏得紧紧的，大门给封住了，气不能把鼻涕从鼻孔推出来。在前堵后逼的情况下，鼻涕只好走羊肠小道，往鼻腔周围的副鼻窦里钻。鼻涕里有许多病菌，病菌也就同时被带到副鼻窦里。病菌在副鼻窦里繁殖生长，使它的内膜发炎、肿胀，并不断地生出许多又黄又臭的浓鼻涕。人得了这种病，不光是常年不断流鼻涕，还容易头痛，医生把这种病叫做鼻窦炎。

1、蝶窦；2.额窦；3.

鼻涕

捏紧鼻子擤鼻涕，不仅会把鼻涕里的病菌赶到副鼻窦里，还会把鼻涕经过耳咽管压到鼓室里，使人得急性中耳炎。这样说是不是就不能擤鼻涕了？当然不是。只要不把两个鼻孔同时捏紧，也不要鼻子不通气的时候用力擤，就不会把鼻涕赶到副鼻窦或耳咽管里去了。

为什么感冒了鼻子不通气

伤风感冒鼻子不通气，很明显，是因为鼻腔粘膜肿胀，把通气的路子堵住了，有些人天气稍有变化，受了点凉，鼻子就不通气了，鼻子还可以算是一个小小的气象台呢！为什么有的人一着凉，鼻腔就容易肿胀呢？

从鼻孔往里看，鼻腔的外表是一层红红的薄膜，叫鼻粘膜。鼻粘膜里面藏着许多细小的血管。这些血管的伸缩性很大，对寒冷的刺激特别敏感。人一着凉，大脑就通过神经给鼻子一个信号，使血管扩张；血管一扩张，血里面的水分就很容易渗出来，使鼻粘膜红肿起来。

我们知道鼻腔并不宽敞，伤风之后，鼻粘膜肿起来，鼻中隔、鼻甲和鼻腔的四壁都向外膨胀，很容易把弯弯曲曲的通道给堵住。通道没有了空气，呼吸自然会感到困难。伤了风鼻子不通气，医生会让你往鼻孔里滴一滴含有麻黄素一类药品的药水，鼻粘膜底下的血管一收缩，马上就会通气了。不过这是个暂时的办法，伤风没有痊愈，鼻子还会堵住。最根本的办法是经常锻炼身体，练习用冷水洗脸擦澡，使皮肤习惯寒冷的刺激。天气变冷的时候，及时加添衣服，不得伤风感冒，就不会有鼻子不通气的问题了。当然，鼻子有了其他毛病也会不通气，那是另外一回事。

拔鼻毛、挖鼻孔好不好？

鼻孔是人呼吸空气的通道，鼻毛可以说是通道上的“防护林”。

空气里经常混杂着许多病菌、灰沙和尘埃，这些东西对人的身体都是有害的，所以在人呼吸的时候，鼻毛就大有工作可做。鼻毛纵横交错地长在鼻孔里，搭成一道“防护林”，空气里的灰尘、病菌等被挡住混不进去。如果有些“坏蛋”溜脱了，里面还有第二道防线，那就是鼻涕，它会粘住这些漏网的大部分“坏蛋”。

有些人不懂得鼻毛的作用，总嫌鼻毛长得乱七八糟，不好看，常常对着镜子一根根地拔。这就把“防护林”破坏了，给病菌开了方便之门。

鼻孔里还藏着许多病菌，如果拔掉鼻毛，或者用手指挖鼻孔，伤了鼻粘膜，病菌就趁机钻进伤口进行捣乱，使鼻粘膜红肿发炎。更危险的是，鼻子和脑子有许多血管相通，鼻子发炎，病菌还会顺血管窜到脑子里去，引起更严重的病。

鼻毛这么重要，所以我们不但不应该拔它，而且还应该好好地保护它。

鼻子为什么容易出血？

鼻粘膜是一层很薄的皮，底下的血管很多，好像纵横交错的河网一样。特别是鼻中隔的前下方，那儿血管多得像网一样，而且埋藏得不深，很容易被碰破流血。所以有人干脆把这个地方叫做“出血区”。

用手指挖鼻孔，指甲碰到的地方正好是出血区。干鼻涕痂在鼻粘膜上粘得很紧，常常还跟鼻毛粘在一起，稍稍拨弄一下，就容易破皮出血。

有人会问：我并没有挖鼻子，为什么也会流血呢？这是因为鼻粘膜那么薄，气候干燥一点，就可能自己破裂，流出血来。常说“上了火”的人容易流鼻血，也是这个道理。肝脏或肾脏有病的人，也容易在这个好出血的地方出血。

那么，鼻子出了血应该怎么办呢？

鼻子出了血，无论多少，一定不要慌张，不要害怕。因为血是由心脏送出的，心一慌，心跳加快，血就流得多。遇到鼻子出血，要赶紧坐下，用手指紧捏两侧鼻翼，使两侧前鼻孔完全闭合，大约紧捏五六分钟就好了。如果出血比较多比较急，可以用药棉或软的干净纸卷塞进鼻孔，堵在出血区上。也可以用冷水洗鼻子、鼻梁和前额这些地方，或者把毛巾用冷水浸湿，敷在鼻子上。这样，血管遇冷收缩，血就可以止住。

在有条件的地方，可以用药或针灸的办法止血，例如用药棉蘸些旱莲草汁去堵鼻子，或者用中药白茅根二两煎水喝。产藕的地方，用藕节三五个煎水喝也行。这些中药都有凉血、止血的作用。如果有人鼻子出血，流血很多，又不容易止住，或者经常鼻子出血，最好到医院检查治疗，免得影响身体健康。

为了避免鼻出血，最好不用手指挖鼻子，擤鼻涕的时候，也不要使劲过大，免得鼻子受伤。如果鼻子干燥，在鼻孔里擦些干净的食油，每天擦两三次，就可以防止鼻粘膜破裂。