

# 健康知识丛谈

江苏科学技术出版社

医学科普小品选

# 健康知识丛谈

河南爱国卫生运动委员会办公室 主编  
《河南卫生报》编辑部

马 文 飞 选辑

江苏科学技术出版社

医学科普小品选  
**健康知识丛谈**

河南爱国卫生运动委员会办公室 主编  
《河南卫生报》编辑部  
马 文 飞 选辑

---

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：南通韬奋印刷厂

---

开本 787 × 1092 毫米 1/32 印张 10.5 字数 230,000  
1987 年 8 月第 1 版 1987 年 8 月第 1 次印刷  
印数 1—19,560 册

---

ISBN 7-5345-0118-0/R · 18

---

统一书号：14196 · 275 定价：1.95 元

责任编辑：罗时金

# 前 言

现代人的生活水平日益提高，对于医药卫生保健养生知识，有很迫切的要求，他们希望有一个健康的身体，献身于祖国的各项事业，这种良好的愿望是应当满足的。基于这样的认识，我才从众多的医学科普作品中，选编了这本《健康知识丛谈》。尽管它主要是河南科普作者的作品，内容不够全面，甚至有许多不足之处，但如果它能为繁荣科普创作给人以启迪，在促进人们身体健康、延年益寿方面起一定作用的话，这就是我最大的愿望。

我这个设想，得到了河南省卫生厅厅长杨龙鹤、副厅长高海修、河南省爱国卫生运动委员会办公室副主任麻增银和省卫生厅办公室副主任曾繁玉、河南省卫生防疫站站长马云祥等同志的赞同，并得到江苏科学技术出版社的支持。因此，我要向他们表示衷心感谢。同时也向给本书提供文章的四位作者，致以深深的谢意。

马文飞

1987年元月于郑州

# 目 录

## 【健康顾问】

|                     |    |
|---------------------|----|
| 献血与健康 .....         | 1  |
| 梦交和梦遗 .....         | 3  |
| 说梦 .....            | 5  |
| 谈屁 .....            | 7  |
| 少白头 .....           | 9  |
| 脑子越用越灵活 .....       | 11 |
| “左眼跳财右眼跳灾”对吗? ..... | 13 |
| 精神病并非神经病 .....      | 15 |
| 八字合婚不可信 .....       | 18 |
| 贫血与低血压 .....        | 20 |
| 当你发热的时候 .....       | 22 |
| 睡眠中发生的事情 .....      | 24 |
| 咳嗽的功与过 .....        | 27 |
| 长了虎牙莫要拔 .....       | 28 |
| 热汤好喝 血疱难忍 .....     | 30 |
| 黑素痣会变黑素瘤吗 .....     | 32 |
| 疾病与卧床姿势 .....       | 34 |
| 胃肠下垂与腹肌锻炼 .....     | 36 |
| 男女的青春期卫生 .....      | 38 |
| 青年性高血压病是怎么回事 .....  | 40 |
| 孩子就医应带什么 .....      | 43 |
| 汽车喇叭声的危害 .....      | 45 |
| 谨防更年期怀孕 .....       | 47 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 避孕失败原因多 .....       | 48 |
| 从海曼倒地谈猝死 .....      | 50 |
| X线能治病吗 .....        | 52 |
| 既能防病又能治病的医疗体育 ..... | 54 |
| “杀人”的老鼠 .....       | 56 |

## **【疾病防治】**

|                  |    |
|------------------|----|
| 给您谈谈低血压 .....    | 57 |
| 什么是高血压病 .....    | 60 |
| 谈谈急性心肌梗塞 .....   | 62 |
| 什么是冠心病 .....     | 64 |
| 谈谈心脏肿瘤 .....     | 67 |
| 怎样防治脑血管病 .....   | 69 |
| 肺癌的早期信号 .....    | 71 |
| 咳嗽吐痰辨疾病 .....    | 72 |
| 慢性支气管炎的防治 .....  | 73 |
| 过敏性疾病 .....      | 75 |
| 木尘引起的疾病 .....    | 77 |
| 预防肠道传染病的关键 ..... | 79 |
| 流行性出血热 .....     | 82 |
| 老年人的便秘 .....     | 84 |
| 被狂犬咬伤之后 .....    | 85 |
| 揭开麻风病的神秘帷幕 ..... | 87 |
| 预防药疹 .....       | 89 |
| 谈牛皮癣的治疗 .....    | 91 |
| 玩沙土玩出的皮肤病 .....  | 93 |
| 谈谈体表肿瘤 .....     | 94 |
| 起床排尿防晕厥 .....    | 97 |

## **【身体健美】**

|                |     |
|----------------|-----|
| 从发型说开去 .....   | 98  |
| 青春的美在于健康 ..... | 102 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 姑娘束胸和戴乳罩 .....    | 104 |
| 妇女产后怎样保持体形美 ..... | 106 |
| 使用化妆品要适当 .....    | 109 |
| 丝瓜茎汁能美容 .....     | 110 |
| 怎样治疗蝴蝶斑 .....     | 112 |
| 假牙与健美 .....       | 114 |

### 【妇幼保健】

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 妇女怀孕十禁忌 .....   | 116 |
| 孕期营养与胎儿智力 ..... | 118 |
| 保护胎儿听力 .....    | 120 |
| 哪些情况需要剖腹产 ..... | 122 |
| 胎盘异常和胎儿畸形 ..... | 124 |
| 第二胎孩子更聪明吗 ..... | 126 |
| 延长哺乳期能避孕吗 ..... | 128 |
| 痛经是怎样发生的 .....  | 129 |
| 关于婴幼儿的啼哭 .....  | 131 |
| 婴幼儿的消化不良 .....  | 134 |
| 小儿腹泻看肛色 .....   | 136 |
| 神童与低能 .....     | 138 |
| 当孩子提问的时候 .....  | 144 |
| 怪声怪态的怪病 .....   | 147 |
| 儿童扁平脚 .....     | 149 |

### 【衣食住行】

|                |     |
|----------------|-----|
| 家庭和睦有益健康 ..... | 151 |
| 老年人的衣服 .....   | 153 |
| 身着冬衣话保暖 .....  | 155 |
| 不要偏食 .....     | 157 |
| 油炸食品之弊 .....   | 159 |
| 油能醉人 .....     | 161 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 胆囊炎病人的饮食 .....      | 163 |
| 长生果中伏“刺客” .....     | 165 |
| 喝啤酒的学问 .....        | 167 |
| 佳节饮酒 量力而行 .....     | 170 |
| 肝脏病人为什么不宜饮酒 .....   | 171 |
| 青少年喝酒有哪些影响 .....    | 172 |
| 茶外品茗 .....          | 173 |
| 喝浓茶好不好 .....        | 176 |
| 熬稀饭加碱好不好 .....      | 177 |
| 蔬菜与口腔溃疡 .....       | 178 |
| 蔬菜王国的抗癌座谈会 .....    | 180 |
| 吃蚕豆与蚕豆病 .....       | 183 |
| 吃蛙肉当心中毒 .....       | 184 |
| 患心血管疾病的人喝牛奶好吗 ..... | 185 |
| 勿让臭气污染环境 .....      | 187 |

### **【人体科学】**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 智慧之花 .....           | 188 |
| 人脑与人才 .....          | 191 |
| 趣话人体王国 .....         | 193 |
| 话说两性畸形 .....         | 195 |
| 人身上的长河 .....         | 197 |
| 子宫颈与生殖功能 .....       | 199 |
| 吃蚂蚁与长新牙 .....        | 201 |
| 巧辨酸甜苦辣咸 .....        | 203 |
| 扁桃体的功过 .....         | 205 |
| “蚂虾借眼”与角膜移植 .....    | 207 |
| 眼泪的功用 .....          | 209 |
| 鼻子的妙用 .....          | 211 |
| 人体内的特种部队——淋巴细胞 ..... | 213 |

|            |     |
|------------|-----|
| 古尸趣话 ..... | 216 |
|------------|-----|

## **【用药知识】**

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 为什么要吃药 .....         | 218 |
| 莫让儿童乱服药 .....        | 219 |
| 吃错了药怎么办 .....        | 221 |
| 怎样给孩子喂中药 .....       | 222 |
| 能引起耳聋的药物 .....       | 224 |
| 发烧不要乱用药 .....        | 225 |
| 抗生素不可滥用 .....        | 227 |
| 什么情况下宜吃葡萄糖 .....     | 228 |
| 怎样减少和避免药物的不良反应 ..... | 230 |
| 老年人用药须知 .....        | 232 |
| 如何服用汤药 .....         | 236 |
| 煎中草药歌诀 .....         | 238 |
| 使用灭鼠药应注意些什么 .....    | 240 |

## **【延年益寿】**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 通向长寿之路 .....    | 242 |
| 劝君年老莫说老 .....   | 246 |
| 情绪与寿命 .....     | 247 |
| 抗衰防老中药歌 .....   | 249 |
| 和尚有病怎么治疗 .....  | 250 |
| 体胖并非健康 .....    | 252 |
| 定期饥饿有益健康 .....  | 254 |
| 防止老人的意外伤害 ..... | 256 |
| 老年人的睡眠 .....    | 257 |

## **【中医中药】**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 我国古代的城市卫生 ..... | 259 |
| 甲骨文上的疾病记载 ..... | 261 |
| 最早的医药石刻宝库 ..... | 263 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 幼儿身上的“晴雨表” ..... | 265 |
| 食物相克的说法不科学 ..... | 267 |
| 杏花与桃花 .....      | 269 |
| 河南特产——四大怀药 ..... | 271 |
| 有趣的冬虫夏草 .....    | 273 |
| 阿胶为何能滋补 .....    | 275 |
| 鳖传 .....         | 278 |
| 炎夏话蝎子 .....      | 280 |
| 治痢草药——马齿菜 .....  | 283 |

### 【医学新知】

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 揭示生命奥秘的锐利武器 .....   | 285 |
| 试管婴儿的今昔 .....       | 288 |
| 从“陆判换头”谈起 .....     | 290 |
| 神奇的“生物导弹” .....     | 294 |
| 医学微型导弹 .....        | 297 |
| 谈谈“超级癌症”——爱滋病 ..... | 299 |
| 侦破肾结石 .....         | 303 |
| 噪声与视觉 .....         | 304 |
| 智齿的兴衰 .....         | 306 |
| 助听器 .....           | 308 |
| 怎样用冷冻法治病 .....      | 310 |
| 香 在你的周围 .....       | 312 |
| 酸 与你结下不解之缘 .....    | 316 |
| 水 生命的摇篮 .....       | 320 |
| 治癌战场新闻将 .....       | 324 |



## 献血与健康

---

△李明奎

献血,就是健康人献出自己的血液,输给伤病员,以挽救他们的生命。为了抢救急性大量失血者、严重贫血病人,某些出血性疾病、毒血症、传染病患者以及手术病人的需要,都要进行输血。输血的作用除了补充血液的容量外,还能恢复血液中各种成分的特殊功能,如红细胞携氧和白细胞的吞噬作用;血小板的凝血。因此输血是抢救伤病员的一项重要措施。

人人都可以献血。在献血前必须经过严格的身体检查。身体合格了,才能献血。按规定,男性在20—50岁,女性在20—45岁,体重在45—50公斤以上。献血者必须是心肺正常,肝脾不肿大,各项血清试验为阳性,无疾病和炎症存在,红血球和血色素都在正常范围。另外妇女在月经期,怀孕期,哺乳期,产后不满一年,流产不满半年以及做过大手术者,都不宜

献血。

那么，献血人员献血后会不会影响健康呢？因为献血者是健康适龄的公民，每次献血为200毫升至400毫升，对身体健康是没有影响的。这是因为血液占人体重量约8%，一个体重50公斤的人，他的血液总量约4000毫升。医学家实验证明，每次献血仅是全身血液的十分之一至二十分之一，无损于健康。人体的血液是由血细胞（红细胞与白细胞）和血浆组成，人体的血液是不断进行着新陈代谢的，如红细胞在人体内的寿命为一百二十天，白细胞为二十一天，血小板为八至九天，这些血细胞死亡后即被排除体外。而新生的血细胞在体内继续执行各种各样的生理功能。在一般的情况下，人体的血液只有五分之四是在心血管里流动，另外五分之一是贮备在肝脾脏里备用的，在献血后，人体血库——肝脾脏里贮存的血液就会自行补充，参加全身血液循环。

经实验，在献血后二至三个月，血细胞就能恢复到献血前水平。这说明人体的造血机能是很旺盛的。为了加速血量的恢复，在抽血后只要适当的增加营养和休息，血液就会很快的恢复起来。健康的献血者，每隔3—4个月献血一次是不会损害健康的。

（原载河南《卫生知识》报）

# 梦交和梦遗

△刘道清

有些青年女子，在睡梦之中与男性发生交合，及至醒来，发现身下湿冷，阴道分泌物甚多，方知是梦，这就是“梦交”。若在男子，在梦中与女子交合，到极度兴奋之时，射出精液，这就叫“梦遗”。梦交和梦遗无论在生理上还是在病理上，实际上都是一回事，只不过在女子称作“梦交”，在男子称作“梦遗”罢了。

青年男女，在结婚之前，或婚后久不与配偶相聚，偶尔有一两次“梦交”和“梦遗”不足为怪，是正常的生理现象。未婚的青壮年，大多有这种现象，一般一个月发生一两次这样的情况，不算病态，也无须治疗。如果三两天出现一次，甚或夜夜梦中与异性交合，就是病态了，应该治疗。《红楼梦》中描述的贾瑞，就是患的这种病。他先是受了凤姐的挑逗，情欲翻腾，心急如火；后来又遭到奚落和惩罚，饥寒交迫，惊恐万状，郁积成疾。闭眼就梦见凤姐向他招手，心中欢喜，连忙与凤姐抱在一起……醒后自觉汗津津的，身下早遗了精。

引起梦交和梦遗的原因，或由于手淫引起，或由于阴部和肛门搔痒引起，或由于生殖器官的炎症和其他一些疾病引起。过去，由于对性的问题缺乏正确的态度，把它看作肮脏、龌龊的东西。所以，一些年轻人（尤其是年轻女子）即使有此病症，也羞于启口，怕于求医。这样长期下去，会造成身体羸瘦，神经衰弱，影响健康。

过频地梦交和梦遗既然影响健康，那么用什么方法治疗呢？首先，要端正对性问题的态度。青年人的钟情和怀春是生理发育的正常现象，是无可非议的事情。即使患有“梦交”和“梦遗”之症，也不是“丑事”，没有什么“见不得人”的，不必因此而“羞愧”和“自卑”。第二，要纠正过去一些人的不正确的说法，例如有人说，这是了不得的病，会走泄真精，会死人的……有些年轻人听信了这些说法，非常害怕，精神恐惧，结果使病情越来越重。其实，这些说法都是缺乏科学根据的。就拿男子的精液来说，其中百分之九十以上的成分是水，只有少量蛋白质。损失一点精液，没有什么可怕的，更不是“走泄了真精，有生命危险”。它的危害主要是造成精神上的疲劳和负担。第三，年轻人要树立远大的革命理想，要有献身于祖国、献身于四化的伟大胸怀，努力学习，积极工作，这样可以转移对性问题的注意力，有利于健康的恢复和对疾病的预防。第四，真正需要治疗时，可适当服用一些药物，如知柏地黄丸（中成药）之类，有滋肾降火，杀虫止痒作用，对于阴痒和肾虚所致的梦交和梦遗，有较好的治疗作用。第五，如果是因手淫引起的，应坚决戒除手淫。不要玩弄外生殖器，积极治疗阴痒和生殖系统的炎症，锻炼身体，增强体质，此病是不难治愈的。

（原载《工人日报》）

# 说 梦

△黄进贤

《冷斋夜话》（卷九）中记载一则成语故事，叫“痴人说梦”。

其实，从现代医学心理学的角度来看，说梦并非痴人。据报道，苏联神经、心理学家卡萨特金，从事梦的研究已达三十年之久。他积累了一千四百一十人的二万三千七百个梦的资料，经过分析，得出结论：睡眠中人的大脑能够预知正在酝酿的某种病变。西方国家也有许多学者十分强调医生必须具备梦的知识。甚至认为，梦不仅能预示疾病，而且梦的发生时间，常与该疾病的潜伏期长短相一致。

古代的医学专家们，对梦与疾病的关系，也有许多论述。我国最早的著名医书《黄帝内经·灵枢篇》中，就有这样的记载：“正邪从外袭内，而未定舍，反淫于藏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦”。意思是说，做梦与人体五脏正气不足有关。古人认为，凡风、寒、暑、湿、燥、火六种邪气侵入人体，引起阴阳营卫失调，使人夜卧不安，因而做梦。并且指出，邪气如果侵犯于心，则梦见丘山烟火；侵犯于肺，则梦见飞扬、金铁之奇物；侵犯于肝，则梦见山林树木；侵犯于脾，则梦见丘陵大泽、坏屋风雨；侵犯于肾，则梦临渊，没居水中等等。这些都是由于脏气虚，导致外邪淫内，引起阴阳失调的缘故。

由此看来，梦并不是虚无缥缈，神秘莫测的幻影，而是有

一定医学价值、能够预示某种疾病的征兆。故作为一个高明的医生,往往为了诊疗上的需要,常常耐心倾听病人关于他离奇古怪的梦境叙述。据有关资料记载,冠状动脉血流不畅的患者,容易梦见被追赶,甚至在梦中惊叫不已;心脏病人常梦见从高处跌下,因而惊醒后还伴有心慌心跳加速的感觉;肺炎、胸膜炎、肺结核等患者,多梦见胸部受压,身负千斤重担远行;发烧病人,常梦见腾空飞行,大火烧身,与怪兽搏斗;生命垂危的病人,多梦见与死亡有关的人和事或已故的亲友。

上述种种梦境,也许你亲身经历过,有的曾听家人或亲友们叙述过。这里值得说明的是,做梦是人类思维活动和客观外界刺激的反映,与心理、病理等诸方面的因素有关;同社会上那些迷信活动中所谓圆梦的说法,有着本质的区别。现代医学认为,梦可分正常生理性和异常病理性两类。前者表现为对你在生活、工作和学习中经历过和想过的某些事物在梦中重现;后者表现为人的机体内部某些部位有了病变,同样可产生各种微弱信息,形成一种刺激信号,不断传入大脑,构成梦意浮寄于梦境之中。这就是当代医学界比较重视问病询梦与恶梦报病的科学道理。当然做恶梦也并没有什么可怕,它可以为我们提供有病早治,无病早防的参考证据。

(原载《大众心理学》)

