《健康咨询》小丛书

朱庄升等编

# 形形色色的现代文明病



江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 形形色色的现代文明病

朱庄升 肖文成
李 珏 李风玉
陈丽芬 徐建国
编

江苏科学技术出版社

# 前　言

所谓现代文明病，是指随着经济、科学技术的高速发展，由新的生活方式所带来的一系列疾病。它通常以综合征的形式表现出来。由于现代文明病与广大群众的环境、衣、食、住、行、文化生活等密切相关，已经引起他们的极大关注。如果广大群众阅读本书后，对现代文明病的表现、处理和预防有了一个全面的、科学的了解，这便是我们编写本书的初衷。

本书编写过程中，我们辑录、编译了大量国内外最新资料、情报，由于品种繁多，就不一一注明了，在此谨表谢意。由于我们的水平和经验有限，谬误和片面在所难免，敬请读者提出宝贵意见。

编　者

1989年3月1日

# 目　录

1.噪音对人体有害吗？……（1）
2.何谓城市铅污染病？……（1）
3.何谓城市厕房病？……（1）
4.静电复印对人体有何影响？……（2）
5.电话话筒会传播疾病吗？……（2）
6.接吻有哪些隐患？……（3）
7.什么叫时差病？……（3）
8.为什么要慎防退休病？……（4）
9.化纤织物与健康有何关系？……（4）
10.男子汉会得高领病吗？……（4）
11.何谓牛仔裤病？……（5）
12.妙龄少女如何保护乳房？……（5）
13.穿高跟皮鞋会带来什么后果？……（6）
14.穿尖头皮鞋有哪些害处？……（6）
15.戴太阳镜要注意什么问题？……（7）
16.戴隐形眼镜有隐患吗？……（7）
17.戴耳环要注意什么？……（7）
18.什么是化妆品皮炎？……（8）
19.涂口红有何弊端？……（8）
20.如何预防蔬菜污染病？……（9）
21.霉米还能吃吗？……（9）
22.油炸食品有哪些弊端？……（10）

23.为什么不宜用塑料桶贮油？……（10）
24.老年性痴呆会成为21世纪头号死因吗？……（11）
25.植物纤维缺乏对身体有哪些危害……（11）
26.什么叫人参滥用综合症？……（12）
27.什么叫啤酒肚？……（12）
28.咖啡喝多也会得病吗？……（13）
29.为什么不宜多吃巧克力？……（13）
30.孕妇服用维生素A有益吗？……（14）
31.什么是空调综合症？……（14）
32.如何预防电扇病？……（15）
33.何谓冰箱病？……（15）
34.微波灶对人体有哪些害处？……（15）
35.使用电热毯会得皮炎吗？……（16）
36.电吹风对健康有害吗？……（16）
37.少年儿童睡沙发床合适吗？……（17）
38.什么叫自行车病？……（17）
39.经常看电视会得电视疹吗？……（18）
40.跳现代舞会得病吗？……（18）



需要全本请访问 www.ertongbook.com

1. 噪音对人体有害吗？

噪音来自工业、交通、音响设备等，当噪音达到30～40分贝时，环境是比较安静的；超过50分贝时，就会影响人们休息和睡眠；超过70分贝时，干扰谈话，使人心烦意乱、注意力不集中、工作效率降低；超过90分贝时，影响听力，导致多种疾病发生。

当人体长期生活或工作在噪音较大的环境时，会出现头痛、失眠等神经衰弱症状，血压升高、心率加快、窦性心律不齐等植物神经功能紊乱症状，胃液分泌减少、食欲下降、肠蠕动减慢等消化系症状，以及甲状腺功能亢进、性机能紊乱、月经失调等内分泌症状。

噪音已成为公害，只要依靠全社会的努力，才能解决。

2. 何谓城市铅污染病？

据统计，全世界每年从汽车尾气排入大气中的铅达40万吨。有人测定过，在城市主干道的大气中，铅每立方米达2微克。吸入人体的铅经血迅速分布到骨骼和牙齿中，引起蓄积中毒；铅会妨碍血液合成，造成人体贫血；铅进入大脑，影响智力发育。此外，铅能透过胎盘进入胎儿体内，影响胎儿发育。

预防城市铅污染，住宅区最好远离主干道；当然，最好的办法是不用烷基铅作为汽油防爆剂。

3. 何谓城市厨房病？

人们在厨房呆久了会出现头痛、胸闷、眼痒、鼻塞等症

状，经年累月下来可能会发生支气管炎、肺炎、肺癌等呼吸系统疾病以及心动过速等心血管系统疾病。这就是厨房病。

究其原因，我国城市厨房大多是封闭式建筑，油烟、一氧化碳、二氧化硫、3,4-苯并芘等毒性气体污染严重所致。

预防厨房病，首先，要注意厨房通风换气，有条件时最好安装排气扇；其次，厨房应与住房隔开；此外，室内若能栽种吸收有毒气体的植物如月季、蓝铃、天竺葵等则更好。

4. 静电复印对人体有何影响？

随着科学发展，现代化的办公用具静电复印机已走进工厂、机关、学校。

复印机工作时使用的是高压水银灯，这种灯发出的光线中含有紫外线，它能使空气中氧气变成臭氧。臭氧会导致工作人员的中毒。轻者，则感觉口干、胸闷、咳嗽、头痛、头昏和视力减退等。重者，则会伤害肺部，出现中毒性肺水肿。

**复印机工作室要经常开窗换气，有条件者可在室内安装排气扇。**

5. 电话话筒会传播疾病吗？

电话是现代文明的标志之一。然而，当你拿起话筒，拨动号码，与他人通话时，请注意卫生。据测定，电话听筒上的细菌竟有480种以上，送话筒上细菌则更多，高达2400多种。可见，使用电话要注意卫生，不当心的话，会传染上疾病。所以，打电话时，切勿将耳朵紧贴听筒，嘴巴千万不能接触话筒，打完电话后要及时洗手。

6. 接吻有哪些隐患？

接吻是人类情感迸发的一种表现形式。然而，也有人告诫说，接吻这种形式“道是有情却无情”，要人们警惕这种热情与亲昵的背后潜伏着有损健康的隐患。

美国的牙科医生认为，儿童的蛀牙往往是父母对孩子亲吻时，父母唾液中的蛀虫细菌传染给他们。如接吻的一方患有结核、肝炎等传染病，接吻则会导致疾病的传播。如果口腔粘膜有微小伤口或溃疡，接吻会传播艾滋病病毒。更有甚者，美国一名接吻女贼，利用接吻的机会将口中的强效安眠药吐入对方口中，待其昏睡后窃取钱财。

7. 什么叫时差病？

随着国际交往的增多，乘坐飞机出国的人也越来越多。但是，到达目的地后大多数人感到白天精神萎靡不振，全身倦怠，食欲不振，晚上精神亢奋，久久不能入睡。这种航空旅行带来的特有症状，医学上称之为时差病。

人们人为地把地球分成24个时区，每个时区为15经度。当飞机向东飞行时，时间“缩短”，缩短的时间与飞机飞越的时区数相等；向西飞行，时间“延长”，延长的时间与飞机飞越的时区数相等。喷气客机1小时能飞越1个时区，如从北京乘喷气客机向东飞往华盛顿，时差为13小时；从北京向西飞往伦敦，时差为8小时。由于人体的生理活动有一定的昼夜节律，当乘坐喷气客机向东或向西飞行，在极短的时间里改变了昼夜，人体一时不能适应就发生时差病。一般来讲，得了时差病，休息几天就会好的。

8. 为什么要慎防退休病？

退休病实际上是一种抑郁症。据世界卫生组织统计，抑郁症患者占全世界人口的3～5%，其中大部分是退休老人。

导致此病的主要原因是：退休后悠闲的生活，使他们无法排除孤独感、无用感，从而产生情绪上不安与波动。又由于随着年龄变化，生理功能普遍减退，如遭到不利因素的刺激，还会出现头昏、失眠、血压升高等症状。

如何预防退休病呢？老人必须充实退休生活，重建新的生活秩序，做一些力所能及的社会服务性工作和简单的家务劳动，做到“退而不休”，继续发挥“余热”；再次，每天进行适当的体育活动，如打太极拳、练气功、散步等；当然，如果能根据自己的爱好，选学书法、摄影、绘画等，则更好了。

9. 化纤织物与健康有何关系？

由于化纤织物具有挺括、色泽鲜艳、价廉耐磨等特点，受到消费者的欢迎，近年来，风靡市场。

应该指出，穿化纤织物对健康存在一定影响，表现在：化纤衣服可导致过敏性皮炎，出现皮肤瘙痒、潮红、皮疹等，有丘疹或苔藓样改变，好发部位是躯干和四肢近端，致病物质是甲醛。化纤织物中以尼龙、涤纶、聚丙烯腈纤维、醋酸纤维等织物含甲醛较多。另外，化纤织物摩擦中容易带电，如带正电荷会使人血压增高。

当发生过敏性皮炎时，及时换下这类服装，症状就会好转，不需特殊治疗。

10. 男子汉会得高领病吗？

笔挺的西装，洁白的硬领衬衫系上一条色彩鲜艳的领带，给男子汉增添了不少风度。但是，有些男子在转头动作速度过快时，竟会突然出现头晕、眼前发黑，发生心动过缓、低血压，甚至心脏停搏而昏厥。这就是所谓的高领病。

为什么穿高领服装会发生这种现象呢？原来，人体颈部有一个颈动脉窦，内壁上有压力感受器，这种压力感受器能灵敏地感受动脉血压对血管壁的张力，用以调节动脉血压的相对恒定，同时它也能感受外来的按压刺激，反射性地抑制心跳。当我们穿的服装由于衣领过紧过硬时，容易压迫颈动脉窦，而发生高领病。所以，上衣的领子不宜过高过硬过紧，钮扣也不能扣得太紧。

11. 何谓牛仔裤病？

紧身牛仔裤是当今男女青年的时髦服装，但长期穿用可能会引起牛仔裤病。

对于男性，可引起不育。这是因为正常情况下，阴囊具有自动调节局部温度的机能，而紧身牛仔裤迫使睾丸上提，从而改变睾丸的生精最佳温度，使精子的正常发育受到障碍，造成男性不育。对于女性，可引起白带增多。这是因为健康女性平时有少量阴道分泌物，而紧身牛仔裤紧紧包裹外阴，使局部过于湿润，从而造成白带增多。

12. 妙龄少女如何保护乳房？

结缔组织象一张完全绷紧的纤维网，支撑着乳房。由于

结缔组织没有弹性，如果它过分伸张了，就不会再恢复原状。因此，妙龄少女不用乳罩，时间长了，就会形成悬垂型乳房。有经验的医师认为，只有乳房发育不完全的女子，才可以不戴乳罩；而其余的人就一定要戴上制作精良且合身的乳罩。

有的妙龄少女乳罩过紧，这不仅影响乳房发育，而且可能发生良性表浅性血栓性静脉炎，发病时，高举上肢引起疼痛加重，局部皮下可扪及有压痛的索状物，经休息后可得到缓解，其病因不明，多数医学家认为这与乳房损伤、束胸过紧有关。

13. 穿高跟皮鞋会带来什么后果？

由于皮鞋结实耐穿，美观大方，所以深受广大消费者的偏爱。

如果鞋跟过高，就会使人体重心前移，从而造成脊柱、骨盆、髋、膝、踝关节畸形以及腰、大腿、小腿、足等部位的肌肉、韧带损伤，如果鞋跟面积过小，将加重行走时重心的不稳定性，并使足底着力点移向前跖弓，久之使足跖关节受损。正处在生长发育阶段的女中学生，不宜穿高跟鞋。至于皮鞋后跟的适宜高度，男子为25～30毫米，女子为45～60毫米。

14. 穿尖头皮鞋有哪些害处？

穿尖头皮鞋时，五个脚趾受到挤压，脚趾的血液循环受阻，引起局部缺血和缺氧；加之静脉受压，回流不畅，代谢产物滞留，会影响足部正常的生理活动。经常穿尖头皮鞋的人，足趾与足趾间挤压摩擦，将会产生足趾疣、胼胝和鸡眼；严



需要全本请访问 www.ertongbook.com

重的还会引起趾趾外翻畸形；并经常引起嵌甲，有时还继发感染；夏季易患足癣，冬季易患冻伤。所以，尖头皮鞋以不穿为好。

15. 戴太阳镜要注意什么问题？

近年来，美国格威纳普医生首先报道了太阳镜病，开始时眼眶下和面颊麻木，刷牙和咬口时有异常感觉，上门牙咬合时下门牙感到压力；这些患者都有戴大镜框太阳眼镜史，每天长达数小时。经研究，太阳镜病是由于镜框过大、过重，压迫三叉神经眶下支所致。

因此，选配太阳镜时，不宜过大、过重；同时要注意镜片质量，否则会引起头痛、眼睛酸困等不适。

16. 戴隐形眼镜有隐患吗？

眼镜是用于矫正视力或保护眼睛，它必须具有一定的质量指标和光学常数，如良好的透光度、色散、折射率，化学和热性能要稳定，无气泡，条纹等问题，隐形眼镜的要求比普通眼镜高得多。由于隐形眼镜亲水性不好，对角膜不利，容易产生局部刺激现象，加上角膜与镜片的摩擦，容易造成角膜损伤，所以必须经常点滴特制的眼药水；另外，还必须预防角膜感染，一旦造成角膜炎，后果严重。所以配戴隐形眼镜要慎重。

17. 戴耳环要注意什么？

近年来，我国女性佩戴耳环已较为普遍。如果不慎，也会罹患疾患。那么，戴耳环要注意些什么呢？

首先，扎耳孔要注意以下情况：（1）耳垂、器械要严密消毒，如消毒不严，可致使耳廓软骨感染发炎，而耳廓软骨炎是很难治疗的；（2）疤痕素质者不宜扎，因其易形成疤痕，反而影响美容；（3）皮肤过敏者不宜扎，它易造成局部发红、淌黄水；（4）月经期不宜扎。

其次，要选择质量上乘的耳饰。美国的一份资料表明：在3000名佩戴耳饰的人中，20%患过敏性皮炎，其中绝大多数是佩戴镀镍和镀铬制品者。金（纯金24K）、银耳饰最好，因为它们的化学性质最稳定，不会引起过敏。

最后，选择耳饰切忌过重、过大，否则，会使耳垂拉长和变松，引起耳朵变形，反而影响美观。

## 18. 什么是化妆品皮炎？

质量上乘的化妆品，能调节皮肤生理功能，延缓皮肤衰老，保护和美化皮肤。如化妆品质量低劣，则会引起化妆品皮炎。据国内报道，2776例接触性皮炎中，化妆品皮炎占13%。化妆品皮炎的表现主要是，皮肤红肿，出现水疱，严重者可发生坏死；局部感到瘙痒或疼痛。大部分人在接触几分钟或几小时内发病；还有一种情况，某种化妆品，有的人会发病，有的人不会发病。

一旦发生化妆品皮炎，立即停用该化妆品。严重者，可采用3%硼酸溶液湿敷，一般2～3天就会好转。对于演员来讲，及时清洗化妆品，是最好的预防方法。

## 19. 涂口红有何弊端？

口红又叫唇膏，含有油脂、蜡质、颜料等成分。有些姑

娘使用口红后，会出现口唇红肿、唇变厚、瘙痒、烧灼，甚至水疱等过敏现象。口红中羊毛脂有吸附空气中各种金属离子和病原微生物的作用，后两者可乘机进入人体内。口红中颜料常常混有大肠杆菌，在光线作用下，有20%的大肠杆菌产生突变。因此，口红少涂为佳，如果涂了口红，应及时清洗。

20. 如何预防蔬菜污染病？

有些菜农在蔬菜上市前不久施用化肥，有些还喷洒农药，有些用工厂排出的废水浇菜。人们吃了被污染的蔬菜，容易患病。

如何预防蔬菜污染病？首先，用科学知识教育农民，平时不用工厂排出的废水浇菜，不用废水浸泡即将上市的蔬菜，收割蔬菜一周前，不能施用化肥，十天前不能喷洒农药；其次，不要购买已被污染的蔬菜，若发现蔬菜上有虫咬过的新鲜痕迹，说明蔬菜被农药污染较少，蔬菜上若有农药气味，说明农药喷洒后不久，不宜购买；最后，蔬菜买回来之后，仔细清洗后用清水浸泡一段时间，烹调前再清洗一次。

21. 霉米还能吃吗？

大米是我国南方人民的主粮，如果保管不良，大米会被霉菌污染，常见的有曲霉、青霉、镰刀霉菌等。有的霉菌能产生有毒物质，称为霉菌毒素，如黄曲霉素、黄变米毒素、岛杏霉素和杂色曲霉毒素等。其中以黄曲霉毒素的毒性最强，它的$B_1$的毒性比氰化钾和砒霜还强。黄曲霉毒素可引起急性中毒性肝炎及肝癌，还能诱发胃癌、直肠癌、肾癌等。另外，

花生、花生油、玉米、葵花籽等也极易被黄曲霉菌所污染。黄变米毒素能引起恶心、呕吐、腹泻、头昏等中毒症状。因此，有霉变的米最好不要食用。如要食用，则在淘米时要反复搓洗，直至水液澄清，这样才可以食用。

22. 油炸食品有哪些弊端？

油炸食品由于口感好，香味浓郁，而深受人们欢迎。

然而，油炸食品也有不少弊端。经过高温加热后的油脂，其中的维生素A、胡萝卜素、维生素E、脂肪酸等均遭到破坏。反复用来炸食物的油脂，其中的脂肪酸发生聚合反应形成大分子的聚合物，后者毒性较强，有致癌作用。同时油炸食物表面焦化，使食物不易被消化和吸收，加重消化系负担，诱发慢性胆囊炎、胆石症患者急性发作。

所以，在烹调食物过程中，尽量避免油温度过高，用新鲜油，不用已高温过的油。

23. 为什么不宜用塑料桶贮油？

目前塑料制品已在日常生活中广泛使用。按其毒性分可分为有毒和无毒两类。一类是用聚乙烯、聚丙烯、聚苯乙烯等制作的塑料制品，手感润滑，遇火易燃，火焰呈黄色，燃烧时会象蜡一样滴“泪”，且有一股石蜡味，这种塑料制品无毒，可用来包装食品。另一类是用氯化烯制作的塑料制品，手感发粘，不易燃烧，燃烧时火焰呈绿色，且离火即熄，这类塑料制品有毒，不可用来包装食品。

即使是无毒塑料制成塑料桶也不宜长期贮存食油。因为食油本身在长期贮存过程中会发生油脂酸败，酸败后的食油

与塑料接触便会产生醛酮等有毒物质，对人体有危害。长期贮存食油，以深色玻璃瓶或陶瓷器皿为好，并要密闭、避光。

24. 老年性痴呆会成为21世纪头号死因吗？

目前，老年人死亡原因主要为心脏病、卒中、癌症及老年性痴呆。据美国老年病研究所副所长雪乃德预测：随着心脏病、卒中及癌症的死亡率降低，到21世纪，老年性痴呆将成为第一位致死病因。

老年性痴呆是一种为期5～10年的进行性疾病。得了这种病的老人，记忆力逐渐丧失，理解力下降，行为怪僻，甚至丧失起码的辨别力和自我生活能力。

据研究，老年性痴呆与铝在大脑中的蓄积有关；也有人认为与老年脑血管动脉硬化有关。

医学专家们已经发出呼吁：逐步淘汰、取代铝炊具以及注意预防脑动脉血管硬化。

25. 植物纤维缺乏对身体有哪些危害？

植物纤维包括纤维素、半纤维素、木质素及果胶，它广泛存在于植物性食物中，如蔬菜、水果、豆类等。

植物纤维对人体有着重要意义。近年来的研究表明：植物纤维的摄入量与大肠癌的发病率呈反比。自然界中的致癌物质不可避免地会随着食物和水进入消化道；人体内的细菌能合成多环芳烃，将硝酸盐还原为亚硝酸盐；正常人在代谢过程中，能产生大量胺、酚、氨等物质；如果人体摄入的植物纤维很少，粪便的体积就小，在肠道内停留时间就长，使上述有害物质造成对肠壁的直接损害，并大量被人体吸收，

从而诱发结肠癌、直肠癌。另外，植物纤维摄入少，容易导致便秘。所以，在我们的饮食中，应注意多摄入植物纤维。

## 26. 什么叫人参滥用综合症？

人参属五茄科植物，药用其根部，主要含有三种配糖体：人参素、人参副素、人参甙。性味甘、微苦、微温，具有大补元气的功能，为治疗气虚的首药。但人参也有毒性和副作用，不可滥用。如连续较大剂量服用，则可发生厌食、乏力、失眠、精神抑郁、性腺机能减退、体重减轻等症状，发生人参滥用综合征。

中医认为，阴虚之体本属阴精不足、阳热偏亢。若误服人参则更益阳热，阳热盛则愈伤阴精；则阴愈不足，只能加重阴虚阳盛的病情。所以阴虚不宜用人参。

## 27. 什么叫啤酒肚？

啤酒是以大麦芽为主要原料，加入少量大米为辅料，经液态糊化和糖化后发酵，再加入啤酒花和二氧化碳酿制而成。啤酒含3～5%酒精，啤酒的度数不是表示酒精浓度，而是表示原麦汁浓度，如12°即表示每100毫升啤酒含有12克糖，另外，啤酒中还含有维生素$B_1$、$B_2$，维生素H，烟酸、泛酸、叶酸，以及可溶性蛋白质、蛋白胨和多种氨基酸。每升啤酒能产生约$21\times10^5$焦的热量，有人誉之为“液体面包”不是没有道理的。

经常大量喝啤酒，对身体不但没有危害，反而能获得能量和多种营养，加上其他食物的摄入，可造成热量过剩。这些过剩的热量在体内转化为脂肪，后者大多沉积在腹壁皮下



需要全本请访问 www.ertongbook.com