

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

简明卫生常识

 **eBOOK**
网络资源 免费下载

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〔jǐn〕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，长出一个小小的疖子来，这就是人们常说的“偷针眼”。因为这种疖子长得和麦粒

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权的的东西去挖。

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，生怕擤不干净。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。

口腔的卫生

怎样预防龋齿？

有的人一吃甜的酸的东西，就觉得牙疼。有人把这种病叫做“虫牙”。张开嘴用镜子一照，牙上确实有个窟窿，而且颜色发黑，看上去很像是虫子咬出来的。

实际上，“虫牙”并不是虫子咬的，而是细菌在捣鬼。所以，医学上不叫它“虫牙”，而叫做“龋〔q〕齿”。

1.牙釉；2.牙本质；3.牙髓；4.神经

我们每次吃东西，总有一点食物的渣子，粘在牙缝和牙面上。如果不注意天天刷牙漱口，藏在嘴里的细菌就会钻进食物渣子，使它发酵，并且产生酸性物质。牙齿的主要成分是钙，钙碰上酸就容易被溶解掉。一个人要是经常不刷牙，不漱口，日子久了，牙齿的最外层——牙釉就会被破坏。牙釉一掉，牙本质就暴露出来，遇到酸更容易被腐蚀。这还不要紧，牙齿缺了一块以后，凹下去的地方更容易积存食物渣子，变成了细菌生长繁殖的地盘。细菌在这里大量繁殖，这块地方就越烂越深，真像是虫子咬成的洞。

牙齿有牙釉保护着的时候，是没有感觉的。一旦牙釉剥落，牙本质碰上酸、甜、冷、热的刺激，就会酸痛难忍。要是病菌钻进了牙本质的中心——牙髓，引起发炎、化脓，那时候疼痛就更加厉害了。有人说：“牙疼不是病，疼起来要命。”为什么疼起来要命呢？因为牙髓被包在坚硬的骨质里，没有伸缩余地，所以它一发炎肿胀，就会使牙神经受到严重的压迫，引起剧烈的疼痛。

得了龋齿病，要赶紧上医院去治，治得越早越好。龋齿初期，只是一个小洞，容易填补；等到变成大洞，补起来就困难；要是整个牙冠都被腐蚀掉了，只剩下牙根，这只牙只好拔掉了。有的人牙齿被腐蚀了一个大洞，反倒不觉得疼，自以为没事了，这是因为牙髓里的神经已经发炎坏死了，可是那里的病菌并没有死，相反地倒是越钻越深，可能钻出牙根进入牙床骨，使牙床肿胀化脓，这就更加危险了，所以千万麻痹不得。

龋齿病虽然是常见病，但也是可以预防。要经常注意锻炼身体。每天要刷牙漱口，保持口腔清洁，不让细菌有大量繁殖的机会。少年朋友更要注意这一点，因为少年朋友一般爱吃糖类食物，而糖类食物最容易发酵生酸。另外也要注意，别用牙咬太硬的东西，那样会使牙齿上出现细小的裂缝，容易变成龋洞。

为什么有的人牙龈爱出血？

有的人在刷牙或吃硬一点食物的时候，牙龈〔yín〕就出血。这是为什么？牙龈，也有人叫牙床肉。其实它不是肉，是包在牙颈和牙槽骨外的一层粘膜，又嫩又薄，非常光滑，里面有丰富的毛细血管，所以看上去是粉红色的。

引起牙龈出血的原因很多。有的人不经常刷牙，只是三天两日才刷一次，

就容易磨破出血。有的人用的牙刷毛太硬，或刷牙的时候用劲过大，也会将牙龈磨破出血。这些原因引起的出血容易防止，只要使用有弹性的牙刷，坚持天天刷牙，采取正确的刷牙方法，就不会再发生。

还有一个最常见的出血原因是牙龈炎，一般人叫烂牙床子。得了这种病，牙龈肿胀，看上去是暗红色的，同时还有牙龈发麻、发胀、发痒等不舒服的感觉。得这种病的原因是不经常刷牙，积存在牙缝里的食物渣子发霉腐烂，时间久了，和口水（唾液）中的钙质混在一起，形成比较坚硬的牙石。牙石经常刺激牙龈，就会发生牙龈炎。另外，有人喜欢用扫把苗、火柴棍、发卡子、别针来剔牙，一旦刺破牙龈，病菌趁机而入，也会发生牙龈炎。

怎样防治牙龈炎呢？最好的办法是讲究口腔卫生，坚持天天刷牙，做到饭后漱口，保持牙齿周围的清洁。还可以用舌头在牙龈上转动摩擦，以促进牙龈周围组织的血液循环，改善局部营养，增强牙龈周围抵抗力。还要多吃青菜和水果，这些食物既有利于摩擦牙龈，又能满足人体对维生素丙的需要，可以预防因坏血病而引起的牙龈出血。

剔牙缝为什么不好？

吃完饭，牙缝里钻进点东西，用一根牙签剔一剔，偶尔一次也是可以的，但是不要成为习惯。因为老剔牙会损伤牙齿和牙床。

牙齿能一个个直立起来，一方面因为牙根长在骨头里，另一方面因为有牙床肉保护着。经常剔牙，牙签塞进牙缝，牙床肉一再受压，就会慢慢萎缩下去，把牙根暴露出来。牙齿的头大根小，牙床肉向下缩，牙根之间的缝隙越大。缝隙越大，钻进去的东西就越多。这样下去，越剔越坏，牙根失去了保护，牙齿很容易松动脱落。这就像把庄稼根部周围的土刨去，遇到大风，就容易被连根拔起来一样。牙床肉外面的粘膜很薄，里面的肉很嫩，剔牙缝也容易剔伤牙床肉。牙床肉受了伤，染上了细菌，就会发红肿胀，病情重的还可能溃烂出血。

你看，剔牙有什么好处呢？可不要养成这个不好的习惯。如果牙缝里塞了东西，最好用牙刷刷。刷牙的时候，用牙刷顺着牙缝上下直着刷，就会一点一点地把夹在牙缝里的东西刷掉。实在刷不出来，也可以找根牙签轻轻地剔几下，但是一定要注意卫生，顺着牙缝上下剔，不要把牙签硬往牙缝里塞。牙缝里没有夹住东西，就更不应该去剔它。

经常剔牙很不好

为什么要刷牙？

人睡了一夜，早晨起来，常常会觉得嘴里发粘，有臭味。这时候，漱漱口或刷一下牙，就觉得清爽得多。

起床以后为什么嘴里会感到难受呢？

食物放久了会腐烂变臭，大家都知道，这是细菌的作用。我们嘴里也有许多细菌。它们是趁我们吃饭、喝水和呼吸空气的机会窜进来的。这些细菌也会把残余的食物渣子弄坏变酸，甚至发出臭味来。

白天，我们时常喝水，嘴里留下来的食物渣子和细菌，有许多都被清除了。而且嘴里还不停地分泌出口水，帮助清洗。口水里面还有一种专门杀菌

的东西，叫“溶菌酶”，也能杀死一部分细菌。这样一来，细菌的活动受到限制，清洁工作又比较经常，嘴里就不感到难受。

到了晚上，人睡觉了，分泌口水的活动放慢，嘴里没有多少口水，又不喝水，就给了细菌活动的好机会。这样，早上醒来以后，就感到嘴里发粘，还有臭味。所以，每天晚上临睡以前刷一次牙，把嘴里的食物残渣打扫干净，减少细菌孳生的条件，早上起来，嘴里就会舒服得多。

怎样刷牙才能把食物残渣打扫干净呢？这里也有个方法问题。

大家知道，我们平常扫地，要想把板缝里的灰尘打扫干净，扫帚最好顺着缝扫，不要横着扫。刷牙也是一样，要想刷出牙缝里的东西，牙刷应该顺着牙缝刷，不应该横着拉。横拉虽然能把牙表面刷净，牙缝里的食物碎屑往往还是刷不出来。

横着推拉还有一个缺点，就是容易损伤牙龈。牙龈经常受到磨损会逐渐萎缩，使牙齿失去保护，受到损害。即使是竖着刷，也有一个保护牙齿的问题，刷上牙要从上往下刷，刷下牙要从下往上刷，否则也容易伤害牙龈。

虽然我们不必在刷牙上花费太多时间，但是也不要过于匆忙。有的人光顾了刷牙齿的外表面，忘了还有上、下（咬合）面和里面，其实那里恰恰是最容易留下食物残渣的地方。

如果你平时注意保持口腔卫生，坚持在每晚临睡前刷牙，把牙齿的上上下下、里里外外打扫得干干净净，就能预防龋齿和牙龈发炎。

为什么会长口疮？

口疮，是口腔粘膜上长的小溃疡，长的部位不固定，有时长在上嘴唇内侧，有时在下嘴唇内侧，还有时长在舌头边或颊部粘膜上。

口疮刚起的时候，是个小米粒一样大小的水泡，很快就自己破了，形成一个圆形或椭圆形、边缘整齐、黄白色的小疮口。别看它疮口不大，可是很疼，尤其在吃东西、说话的时候，疼得像火烧一样。

口疮最常见的原因是消化不良、大便干燥，或者肠里有寄生虫（如蛔虫）。睡眠不足，精神受刺激，身体缺乏维生素丙和核黄素，也会长口疮。还有个别女同学，在每次来月经以前，也爱生口疮。

防治口疮的办法是：每次发生口疮，要仔细分析发生的原因，针对病因进行防治。例如，如果同时有蛔虫病的症状，就要请医生给打虫药；如果消化不良，就要注意饮食卫生；如果是睡眠不足，就要保证睡眠。一旦发生口疮的时候，可以吃一些维生素丙和核黄素，平时也要注意多吃蔬菜和水果。疮面上每天涂点紫药水或撒上一点中药冰硼散，都有一定的效果。

饮食卫生

饭前饭后为什么要休息一会？

饭菜吃下去，要靠胃肠消化。胃肠进行消化，不光是把饭菜揉烂就行了，还要把各种消化液掺进食物里，使食物里的淀粉、脂肪、蛋白质等分解成可以被小肠吸收的养料。

消化液有好多种，像嘴里的唾液、胃里的胃液、肠子里的肠液等等。这些东西平时也有，但是比较少，只有准备吃东西的时候，才大量分泌出来。

消化液并不是说来就来的，也需要在脑子的指挥下，由血液供给充足的原料，才能大量地分泌。这就需要有个过程。所以，吃饭前最好稍微歇一会儿，让脑子做点准备工作，生出大量消化液，吃东西就觉得有味儿，吃下去也容易消化。

吃过饭以后，肚子装得满满的，胃肠要加紧消化。胃肠干这些工作，需要血液来帮忙，给它“加油”，否则也干不好。如果吃完饭马上去干活或者锻炼，全身的肌肉活动起来，大量的血液赶去支援，留下帮助胃肠工作的就少了。这样一来，胃肠的工作不起劲，食物不能很好消化，日子久了，就会闹消化不良、胃胀、胃痛这些毛病。

所以饭前饭后都应该休息一会儿，特别是刚吃过饭不要干重活儿，也不要看书写字。最好是散散步，做一些轻微活动，更好地帮助胃肠消化食物。

为什么吃饭以前要洗手？

吃饭以前要洗手，这是一个重要的卫生习惯。俗话说：“饭前不洗手，病菌易入口。”

人们的两只手，每天干这干那，接触各种各样的东西，表面上看起来似乎并不脏，可是难保不沾有很多病菌、病毒和寄生虫卵。解放军某部的医生曾经对一百六十四个人作过检查，发现他们的手上，平均每平方厘米就有一千二百多个病菌。如果人们吃东西以前不洗手，拿起来就吃，就会把手上的病菌随着食物一起吃到肚里去。许多人得了痢疾、肝炎，多半因为他们没有养成饭前洗手的习惯。

饭前洗手的目的，是为了洗掉手上沾染的病菌、病毒和虫卵，所以要认真洗，最好是用肥皂洗，马马虎虎是不管用的。有的少年朋友把手在水里过一下，只不过是把手打湿而已，不能达到卫生的目的。

有人说：“我在吃饭以前就不洗手，为什么没有拉肚子？”不错，这样的情况是有的，不过那只能说是侥幸罢了。

我们的唾液和胃酸都有杀菌作用。如果吃进的病菌不多，被唾液和胃酸杀死一部分，剩下的病菌很少，自然闹不起病来。当我们健康状况良好，身体抵抗力比较强的时候，病菌也闹不起来。但是这不等于说把病菌完全消灭了，有时它潜伏在体内，一有机会还会捣乱。如果着了凉，或者太累了，身体的抵抗力降低了，那时候不管新吃进的病菌，还是过去暗藏下来的病菌，都会大闹起来，使人生病。

所以我们不要存侥幸心理，一定要养成饭前洗手的卫生习惯。不但饭前要洗手，而且在干活以后，大小便以后，都要洗手。

还有一点要注意，就是要经常修剪指甲，因为指甲缝里也会窝藏病菌。有人作过检验，发现一克指甲垢里竟有三十多亿个病菌。你看剪指甲多么重要！

有的少年朋友不光是饭前不洗手，而且翻书的时候喜欢用舌头舐手指。这个习惯也很不好，等于当了病菌的“义务运输员”，把书上和手指上的病菌，一齐送到了舌头上。伤寒杆菌、痢疾杆菌、肝炎病毒，往往就是这样钻进人体的。所以一定要改掉这个坏习惯！

吃汤泡饭为什么不好？

有人喜欢吃汤泡饭，连饭带汤一齐吃下去。这个习惯很不好，容易引起胃病。我们吃进肚里的食物，总要先在嘴里初步加工：坚硬的牙齿像一部巧妙的粉碎机，又切又磨，把大块食物变成细小的颗粒；在这同时，唾液腺不断地分泌唾液，舌头也在不断地搅拌食物，使食物和唾液充分混合。拌匀以后，唾液中的淀粉酶，就可以和食物中的淀粉发生化学作用，把淀粉变成麦芽糖，便于胃肠进一步消化吸收。还有，当舌头在搅拌食物的时候，食物的滋味能刺激舌头上的味觉神经。味觉神经立刻去报告大脑，大脑接到报告，立即命令胃和胰脏产生消化液，做好接受食物的准备工作。

汤泡饭却破坏了这一套工作程序。俗话说：“汤泡饭，嚼不烂”。饭和汤混在一起，往往不等嚼烂，就滑到胃里去了。食物没有经过充分咀嚼，唾液分泌得少，和食物拌和得也不匀，淀粉酶也被汤冲淡了；再加上味觉神经没有受到充分刺激，胃没有收到信号，分泌的胃液也少，而且又被汤冲淡了。这样一来，消化系统的各道工序都乱了套，天长日久，就会引起胃病。

这么说，吃饭的时候是不是连汤也不能喝了？不是，吃饭喝汤和吃汤泡饭是两回事。吃饭的时候，特别是在临吃饭以前，少量地喝上几口汤，可以湿润口腔和食道，便于咀嚼和吞咽食物，还能刺激嘴和胃提前产生唾液和胃液，对消化食物大有帮助。当然，汤水不能喝的太多，太多了，也会冲淡消化液，降低消化能力，引起消化不良，发生烧心、腹胀等毛病。明白了这个道理，我们不但应该吃汤泡饭或者开水泡饭，而且不论吃什么食物，都要注意细嚼慢咽。

暴饮暴食有什么害处？

暴饮暴食，就是一次吃得太多，喝得太多。这种吃喝法对人体害处可大啦！会引起消化不良和胃病。

我们吃的食物，经口腔初步加工后，还要到胃和小肠里进行消化。胃的内壁叫胃粘膜，上面分布着许多胃腺。胃腺产生胃液，胃液里面含有能促进蛋白质消化的胃蛋白酶，有能帮助消化和杀灭病菌的盐酸，还有能保护胃壁和润滑食物的粘液。没有足够的胃液，胃就不能顺利地完成任务。小肠里存在着各种各样的消化液，更是消化食物所必需的。

如果吃的食物太多，就需要很多的消化液。可是胃肠产生消化液是有一定限度的，一个人一天分泌的胃液和小肠液各2升左右。吃的太多了，消化

液不够用，食物的消化就不完全，就会出毛病。再说，我们的胃是个平滑肌组成的肉口袋，能不断地蠕动，使食物与消化液充分混合，变成很细很软的食糜〔mí〕，再送到肠里进行消化和吸收养料。如果吃的过多，胃胀得很大，胃壁绷得很紧，蠕动起来就比较困难，消化食物的能力就会减弱，就会觉得胀痛。如果吃得很多很多，会使胃完全丧失蠕动的能力，发生急性胃扩张，抢救得不及时，还会发生生命危险。

吃零食为什么不好？

有些人喜欢吃零食，这个习惯不好。

吃东西不单是图好吃，主要是供给身体必需的养料，保证身体的健康。

胃肠是消化食物的器官，不管你什么时候吃，吃下去多少东西，都得靠它们去消化。可是胃肠跟人干活一样，力气也有个限度，不能一天到晚不停地干。一天三顿，按时吃饭，胃肠干一会歇一会，有劳有逸，力气就很足。如果吃饭不按顿，老是零零碎碎地往肚子里装，胃肠老得顶着干，没有休息的时候，很容易受累。胃累病了就闹胃痛、发胀和打饱嗝〔gé〕，这就是消化不良的表现。

再说，吃零食总是找自己喜欢的东西吃，往往吃得多，到了吃饭的时候还不觉饿，因而不想吃，或者吃得很少。可是过了一会又饿了，又去吃零食，这就把胃肠的正常活动打乱了。吃下去的东西不能很好消化，养料不能全被吸收，身体就要受害。这样的人，虽然没有别的病，但是常常面黄肌瘦没精神，这就叫营养不良。人常说：吃零食是“肥嘴不肥身”，就是这个道理。

为什么不应该挑食？

我们每天吃的主食有米饭、馒头、窝头……副食有蔬菜、豆腐、鱼、肉等等。食物种类很多，但是有些少年朋友却专爱吃某一样菜或某几样菜，不爱吃其他的菜。这种习惯不大好。

我们吃饭是为了营养身体。人体需要各种各样的养料，例如碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等等。我们干活的力气，长身体用的材料，都是它们变来的。比方说，干活的力气，主要来自碳水化合物（粮食的主要成分）和脂肪。长身体用的材料主要来自蛋白质、脂肪和铁、钙、磷等矿物质以及各种维生素。

人身上缺少铁，就会贫血；缺少钙，骨头牙齿就长不结实。缺少维生素甲，人就要得夜盲病，一到夜里就看不清东西；缺少维生素乙，人就容易闹脚气病；缺少维生素丙，人的牙龈就爱肿胀，容易溃烂出血；缺少维生素丁，人就容易生软骨病或佝偻〔gū lóu〕病。

我们每天吃饭就是为了吸收这些养料。但是任何一种饭菜里，不是什么养料都有，有的缺少这一种，有的缺少那一种；有的这种养分多，有的那种养分多。为了满足身体的需要，我们吃的食物应该多种多样，如果养成挑食的习惯，吃这样不吃那样，天长日久就会发生营养不良，影响健康。少年朋友们正在生长发育时期，更要注意这个问题。

吃凉拌菜和瓜果要注意什么？

夏天，少年朋友们一定喜欢吃些凉拌菜。

凉拌菜清脆可口，能消暑开胃。另外，凉拌菜保存的维生素比熟菜多，对我们的身体很有好处。夏天，我们可以多吃点凉拌菜。

吃凉拌菜必须注意卫生。凉拌菜一般是用黄瓜、萝卜、西红柿等蔬菜来做的。它们在生长过程中，常常施过粪肥，沾染了病菌、病毒和寄生虫卵。有人作过检验，发现痢疾杆菌在蔬菜上能活十一天。如果做凉拌菜，只用水稍微洗一下，泥巴虽然洗掉了，表面上是干净了，但是病菌、病毒和虫卵不一定能洗掉。就这样拌来吃，可能得痢疾、肝炎和伤寒等传染病，也可能得寄生虫病。

所以，吃凉拌菜一定要严格注意卫生。首先要选择新鲜蔬菜，已经腐烂的千万不能吃。然后再用水（最好是自来水或流动水）把它反复冲洗干净，再用开水烫两三分钟。切菜用的板和刀也应该用开水冲烫消毒（不要用切生肉的板和刀）。拌菜的时候，要用干净的筷子，不要用手直接去拌。如果在凉拌菜里面加些葱、蒜、姜、醋，不但可以调味，而且还有杀菌作用。已经拌好的凉拌菜，要一次吃完，不要留到下一顿，更不能留到第二天。

瓜和水果，营养丰富，谁都爱吃，但是吃的时候，也要注意卫生。瓜果在生长、运输和出售的过程中，难免被苍蝇爬过或被人的脏手摸过，上面难免沾上病菌、病毒和虫卵。如果不洗就吃，可能会得痢疾等肠道传染病或寄生虫病。所以，瓜果也必须用流动水冲洗干净。如果能用千分之三的漂白粉水浸泡三分钟，或者用高锰酸钾水浸泡十分钟，然后用清水洗净了再吃，那就更好。

有的水果需要削了皮才可以吃，削皮以前要洗手和刀，避免把刀上和手上的病菌沾染到水果上。

吃瓜果这一类东西，也必须选择新鲜的，腐烂变味的瓜果，千万不要吃。

他们不洗就吃，最容易
生病

山楂和焦馒头为什么能消食？

食物吃进肚子里，要经过消化液把它消化了才能被吸收利用。消化液的种类很多，有嘴里的唾液、胃里的胃液等。山楂有酸味，无论嚼着吃，或者煎汤喝，都能刺激嘴和胃多分泌消化液。消化液多了，自然就好消化食物。所以，我们说山楂有助消化的作用。

焦馒头有股苦味，吃下去也能刺激嘴和胃多分泌消化液。焦馒头比较硬比较脆，要在嘴里多嚼一会才能咽下去，这样就可以使食物和唾液混合得更加均匀，对消化也有帮助。

除了山楂和焦馒头以外，大麦芽也有帮助消化的作用。把大麦芽焙黄煎汤喝，就是人们常用的一种开胃、消食的单方。

如果我们偶尔吃得太多，肚子饱胀不好受，可以吃些山楂或焦馒头来消食。但是生了胃病，或者长期消化不良，就不能光靠这个办法，应当请医生治疗。

发霉的食物为什么不能吃？

发霉的食物不能吃。

为什么呢？因为可能引起癌症。

有人作过调查，发现花生、玉米、黄豆、大米、小米、小麦、高粱、芝麻、豌豆、白薯等等食物，发霉以后会产生各种毒素，例如黄曲霉素、黄米霉素、环氯素、杂色曲霉素和展青曲霉素，等等。

这些毒素被人吃进去，可能引起癌症。

致癌作用最强的要数黄曲霉素。有人用含有微量黄曲霉素的饲料喂大白鼠，十个月以后，大白鼠都得了肝癌。1960年，在英国一个农场里，死亡了十万只火鸡和鸭子，经过检验发现，它们死亡的原因是吃了被黄曲霉素污染的饲料。据医学家研究，黄曲霉素是人类发生原发性肝癌原因之一。黄曲霉素以及其它几种霉素都不怕热，用一般蒸、煮、油炸的办法，都不能破坏它们的毒素，即使经过蒸、煮、油炸，吃了还会中毒。

为了预防癌症，我们一定不要吃发霉的食物。在储藏食物的时候，要注意防潮，不让食物发霉。

水在人体里有什么作用？

水是生命的源泉。人的生命活动一时一刻也离不开水。水是人体的重要组成部分，不同年龄、不同性别的人含水量不同，但是至少都占体重的一半以上。水能帮助人调节体温。由于水的比热高，人体可以依靠水吸收热，储存热；由于水的蒸发热高，人体可以依靠水的蒸发（也就是出汗）来散热。

人体里要是没有水，也就没有了血液，因为血液里百分之九十以上的成分是水。水的溶解力强，流动性大，它在人体中好比一列川流不息的火车。这列火车上装有红细胞、白细胞和血小板等等，还装有生命所必需的营养物质如氨基酸、葡萄糖、脂肪、无机盐、各种激素、酶等。“列车”满载着这些货物，在心脏的推动下，沿着全身大小动脉、毛细血管和静脉血管，分秒不停地流动着。“列车”经过毛细血管的时候，沿途把氧气和营养物质留给身体各部分的组织细胞，同时也把它们排出的废物——二氧化碳、乳酸等等运走。“列车”到达肺部的时候，就把二氧化碳卸下来，通过呼吸，送出体外。“列车”到达肾脏的时候，就把溶解在水里的废物以及侵入体内的毒素卸下来，随尿排出体外；另有一小部分废物则送到皮肤的汗腺，随汗排出体外。

由于人体的新陈代谢活动是靠水来进行的，所以当你生病发烧的时候，医生总是叫你多喝开水。因为多喝开水可以冲淡病菌产生的毒素及人体的代谢废物；可以增加尿量，加快细菌毒素和代谢废物的排出；又可以增加血流量，多出汗，蒸发散热，使过高的体温降低下来恢复正常。

饮水怎样讲卫生？

水干净不干净，光凭肉眼是看不出来的。即使看起来清澈透明的水，也不一定是清洁可喝的水，说不定里面藏着肉眼看不见的病毒、病菌和寄生虫

卵。如果不经过消毒就喝下去，难免不得病。例如痢疾、肝炎、伤寒等传染病，就可能是因为喝了不卫生的水而感染的。

饮水讲卫生，首先要把水源保护好。城市里一般都有自来水，这个问题不突出。农村里要特别注意。水井应当有井台、井栏、井盖、排水沟和公用水桶。水井周围三十米以内不要挖厕所、渗水坑和粪池，不能堆放垃圾，不能修建畜圈。夏秋季节，应当用漂白粉进行井水消毒。简单的消毒方法是用一两新鲜的漂白粉，加点水调成糊状，再加上二十两水，就成了消毒水。每担井水中加一匙消毒水，搅拌三分钟，半小时内就可以消灭水里的病菌。

饮水讲卫生，还要做到不喝生冷水。把水烧开是一种简单、方便又彻底的饮水消毒法。一般只要把水烧开（摄氏 100 度）三至五分钟，就可以杀死水中的病菌和寄生虫卵，还能使有害杂质沉淀下去。

运动以后为什么不能大量喝水？

运动以后，尤其是大热天运动以后，口渴得厉害，有的少年朋友咕噜咕噜地一口气喝很多水。这样喝水，对身体是有害的。

为什么呢？人在运动的时候出汗比较多，不仅失去了水分，同时也失去了一些盐分。汗出得越多，人体失去的水和盐就越多，于是就感到口渴。如果大量地喝白开水而不补充盐分，那么，水分经胃肠吸收后，又通过出汗排出体外，随着出汗，又失去一些盐分。这样一来，血液中盐分太少，它的吸水能力就降低，一些水分就会很快被吸收到组织细胞内，使细胞内水肿，造成“水中毒”，人就会觉得头晕、眼花、口渴，严重的还会突然昏倒，医学上把这种现象叫脱水低钠症。

运动的时候，全身肌肉需要较多的血液输送氧气和养料，大部分血液去支援四肢肌肉。这时候胃肠血管的血液就会少些，同时胃肠收缩的能力也比较低。运动刚结束，这种状态还没有改变，如果马上喝进大量的水，就来不及吸收，而使一些水分积聚在胃肠内，使人胀得难受。同时，大量的水进入胃内，还会冲淡胃内的消化液，使胃的消化能力减低。经常这么做，就会引起消化不良和其他胃病。

运动的时候，心脏为了推动更多的血液给四肢肌肉输送氧和养料，努力加快跳动。心脏紧张工作了一段时间，需要减轻负担。如果运动以后，马上又喝大量的水，水分很快被吸收到血液里，使体内血液量突然增加，这样心脏的负担又加重了。经常这么做，心脏由于过度劳累，工作能力就会减低。

所以，运动以后大量喝水是不好的。再说，运动以后感到口渴，并不完全因为体内缺很多水，往往是因为用嘴呼吸，嘴里的水被蒸发了，唾液量又少又稠，嘴里发粘，咽喉干燥，引起了口渴的感觉。那么运动以后，怎样喝水才正确呢？应当是先用水漱漱口，使口腔和咽喉湿润一下；如果有条件，喝少量的淡盐水；再过一会，再喝少量的水。这样分几次喝，就不会损害健康。

为什么汗出多了要喝点盐开水？

汗水有股咸味，汗湿的衣服干了有一道道白印，都说明汗里有盐。盐是人体不可缺少的东西。大家知道，人体组织是由数不清的细胞组成

的。人体细胞离开含有盐分的水就不能生存。

盐还有一种本事，能吸住水，人体里经常能保持着一定量的水分，就有它的功劳。很明显，身体里如果没有水，人会干死；有了水，没有盐，水也保不住。所以我们每天都需要吃一定量的盐。

据计算，大约一升汗水里就有 1.5~3 克盐。夏天，人出汗最多的时候，一天可以出十升汗。这就是说，光汗水就要带走 15~30 克盐。可是人一天从菜里吃进的盐还不到 25 克，收入不够支出，这当然不行。身体里的盐少了，保不住水，不仅人干得受不了；而且血液变浓，流动不畅，养分不能及时运送，废物不能及时排出。在这种情况下，人往往觉得浑身松软，头晕，甚至发生中毒、抽筋等现象。盐对身体既然那么重要，出汗多的时候，盐分跑走的多，就应当多吃点盐补偿损失。

所以，在夏天流汗多的情况下，不要光喝凉开水，应该在凉开水里放点盐。当然饭菜吃得咸一点，或者吃些咸菜、咸蛋等也可以。可能有人会想，吃得咸了不是更要喝水，更容易出汗吗？这里说的吃得咸一点，不是太咸，而是比平时咸一点，目的是及时补充由汗里跑掉的盐分。

饭菜馊了能不能吃？

饭菜馊了能不能吃？

不能吃！吃馊了的饭菜有可能使人中毒。

饭菜变馊，是因为细菌在饭菜中起了破坏作用。空气中存在着各种细菌，例如酸败细菌、乳酸杆菌、沙门氏菌、变形杆菌和葡萄球菌等等。它们附着在灰尘上随风飞扬，落在食物上，就在食物里大量生长繁殖，放出毒素。据试验，在夏天，一个酸败细菌一昼夜可以变成两亿个。

空气里还有一种葡萄球菌，一旦落在饭菜上也特别爱繁殖。尤其是热天，它繁殖得更快，只需要四五个小时，就会产生大量肠毒素。人的小肠吸收东西是没有严格选择的，除了吸收养料以外，也吸收食物里的毒素。人们吃了这种含有毒素的食物，经过两到五小时以后，就会表现出中毒的症状，恶心、腹痛、腹泻，同时还出现剧烈的呕吐，甚至呕吐出黄色的苦胆水。给中毒者带来很大痛苦，甚至使生命受到威胁。所以，饭菜馊了万万吃不得。

饭菜馊了有酸味，放上点小苏打或碱，是不是可以吃？不能吃！放点小苏打或碱，虽然可以减少饭菜的酸味，但是细菌产生的毒素仍然存在，吃下去还会中毒。

那么，放些盐行不行呢？

也不行！用盐灭菌，必须放很多盐。如果在馊饭馊菜里放很多盐，那就咸得不能沾嘴。再说，即使细菌被盐杀死了，它们已经产生的毒素并没有消失，吃了仍旧会中毒。

煮一煮再吃行不行呢？

煮开了，一般来说可以杀灭细菌，但是细菌产生的毒素还不能去掉。例如葡萄球菌产生的肠毒素耐热力就很强，即使煮开三十分钟以后毒性仍然存在。所以，馊了的饭菜煮开再吃，仍然会使人中毒。

为了防止饭菜变馊，热天做饭菜，尽可能现吃现做，吃多少，做多少，尽量做到不剩或少剩。万一剩下一点，可以放在碗里，用盘子盖严，再放在

锅里多蒸一会儿，然后端出来放在凉爽通风的地方，不要揭开盘子，饭菜就不会变馊。当然，这个办法只能保半天，也不能过夜。放的时间长久了，外面的细菌还是会污染食物，使饭菜变馊。

野菜野果为什么不能随便吃？

野苋菜、荠菜、扫帚菜、苦菜和山莓、猕〔mí〕猴桃等等，这些野菜野果不少人都吃过。特别是在春天百草丛生和秋天百果成熟的季节里，吃的机会更多。这些食物滋味鲜美，营养丰富，可以做成各种可口的菜，制成许多香甜的果酱和调料，吃起来都很美，确实是人们的好食料。

但是，并不是所有的野菜野果都能吃，有许多野菜野果有毒，不小心吃了会叫人中毒。中了毒的人，有的身上发肿、呕吐、拉肚子，有的手脚麻木、抽筋、昏迷不醒，严重的还会死亡。

野菜野果品种多极了，人们很难把它完全弄清楚，因此许多人在采食野菜野果的时候，习惯地尝尝味，用味道的酸、辣、苦、甜来判断。这样做很危险，有毒的东西不见得都有怪味，很容易误吃。比如马桑果，它是长在山坡路边的马桑树的果实，很像红色小桑葚〔rèn〕，味儿甜，但是毒性很大，误吃了，人就会流口水、恶心呕吐、抽风、呼吸困难、昏迷不醒。再说，有些东西毒性比较大，即使没有吃下去，毒水流到嘴里也照样会中毒。更何况毒水和唾沫混在一起，很容易咽进肚子去。有些有毒的野菜野果，外形跟没有毒的很像，不大好区分，也容易误吃。这里应当特别提出的是蘑菇，它的味道鲜，许多人都爱吃。但是蘑菇有好多种，样子都很相近，有的可以吃，像香蘑、松蘑等；有的有毒不能吃，像毒红蘑菇全身都有毒，就不能吃。所以采蘑菇的时候要小心，要分清有毒的和没有毒的。如果你分不清，没有把握，宁可不吃，也不要乱吃。另外，野茴香、野芹菜等也跟可吃的八角茴香、芹菜等相像，也很容易误吃，我们采摘的时候要注意辨认。

别吃有毒的野果

还有这种情况，许多野生植物毒性极小，少吃可以，一次吃多了，或者连续长时间吃，也会叫人中毒。所以，有一些可以吃的野菜野果也不能多吃。

野菜野果容易误吃中毒，所以采食就要特别小心。大家都知道的，常吃的，可以吃；不知道的，没有吃过的，千万不要轻易试，随便吃；应该请教有经验的老人，或者送到当地卫生防疫部门经过检验后，查明确实没有毒，才可以吃。如果有人误吃了有毒的野菜野果，中了毒怎么办？

最要紧的是设法使他把毒水吐出来。可以用筷子或手指轻搔一下病人的喉咙，让他呕吐；还可以给他喝些温开水、盐开水或生鸡蛋清，帮助他呕吐；吐了以后，要给病人喝些稀面糊，保护胃。为了防止毒素被身体吸收，还可以给病人喝些浓茶。浓茶既可以解毒，还可以利尿，让毒素很快随尿排出来。或者给病人喝些食用油（蓖麻油不能用），让油把毒素吸收后，很快地拉出来。有些中毒比较重的人，催吐和解毒需要反复做几次才能见效。在催吐和解毒的过程中，病人容易虚脱，要注意让病人静静地躺下来，给病人保暖。不要让病人睡在潮湿地方，天气冷了还应该屋子里生个火炉。

上面说的是急救办法。如果中毒较重，以上这些临时办法治不了病，应该立即送往医院急救，千万不要拖延！

生了病要忌嘴吗？

人生了病要请医生诊治。治病的措施是多方面的，除了吃药、打针或采用针灸疗法等等以外，还要在营养、护理等方面想办法，促进身体早日恢复健康。“忌嘴”也是其中的一个方面。

“忌嘴”就是生病期间不能吃某一种或某几种食物。其中有的是一般性的，有的是具有针对性的。一般病人忌吃“生冷油腻”，因为生了病抵抗力减低，消化力也比较弱，把食物煮熟了，吃热的，既可灭菌，又有助于消化。另外，生了病，食欲本来就差，吃不下油腻的东西，勉强吃下去，下一顿胃口就更差了。所以给病人吃肉总是拣比较瘦的，免得伤他的胃口。

有些“忌嘴”是有针对性的。胆囊发炎或胆囊里有“结石”的病人，如果一顿吃了很多大鱼大肉或油炸的东西，就容易引起强烈的腹痛。因为脂肪多的食物进入肠子里，需要大量胆汁来帮助消化，胆囊就要强烈收缩，容易使病情加重。还有一些人对某种食物特别敏感，例如一吃海产的鱼虾就要满身起风疹块，奇痒难忍，甚至喝几口鱼汤也会发作。这是因为身体对鱼身上的某种蛋白质发生“过敏”反应。有这种情况的人一般都应该自觉地注意“忌嘴”。

有胃肠病的人特别要注意饮食，一般有刺激性的或者不容易消化的东西，比如生、硬、粗、辣一类食物就应该忌，等病好了以后再吃。

伤寒病也是这样。得了这种病，肠子里尽是一个个的溃烂的伤口，病快好的时候，这些伤口还没全好，可是胃口比以前好多了，很想吃东西。这时候如果乱吃东西，肠子就受不了，肠子上没有全好的伤口又会擦破出血，病又会重起来。所以说，生伤寒病就应该忌嘴，可以喝稀的，吃软的，不能吃粗硬的东西，更不能大吃大喝。

再说泻肚子。得了这种病，医生总要给病人吃一些炭末。炭末能够吸收肠子里的水分和病菌的毒素，让病人的肠子好好地休息。这时候，病人就应该少吃像白薯、土豆等一类爱胀气的食物，免得肠子多受刺激。

浮肿的人应当忌咸盐，肝有病的人应当少吃油腻。这些忌嘴都跟病有直接关系，忌得有道理。

但是，也有一些关于忌嘴的说法是不科学的。例如孩子出麻疹，有人说要忌荤腥一个月，那就没有什么道理。初出疹的那几天，孩子有病，胃口不好，消化不了，应该吃些容易消化的东西，乱吃一通确实没有好处。可是麻疹好了之后，孩子的身体已经吃了大亏，应该让孩子多吃一些有营养的食物，把身体补养好。如果再要孩子忌嘴，甚至要忌一个月，孩子的身体就很难恢复，弄得不好还会生别的毛病。

冰棍吃多了为什么不好？

夏天，气温升高，人们出汗多，清凉食品和饮料很受欢迎。冰棍是价廉物美的大众化食品，少年朋友特别爱吃。有的少年朋友贪图凉快，一天吃好几次冰棍，有的一次吃好几根。

冰棍吃多了好不好呢？

冷的东西对人体是一种刺激。比如，我们的皮肤受到冷的刺激，会起一

层鸡皮疙瘩。我们吃第一口冰棍，舌头会感到发麻。胃受到冷的刺激，会引起收缩；肠子受到冷的刺激，会加快蠕动。

偶然吃一根冰棍，对胃肠的功能影响还不大。如果我们一连吃下好些冰棍，而且时常这么吃，情况就会严重起来。由于胃时常受到冷的刺激，吃饭的时候，胃口便不好；由于肠的蠕动加快，食物在小肠里停留的时间缩短了，养分吸收得少。长此下去，就会发生营养不良，或者引起其他疾病。所以，我们在炎热的夏天，不要多吃冰棍或其他冷食，在饭前半小时和饭后半小时最好不要吃。如果天气太热，出汗过多，喝些温和的淡盐水是很有好处的。

咸菜、干菜有没有营养？

夏季和秋季是生产蔬菜的旺季，新鲜菜又好吃，又有营养。一到冬天，特别是北方，新鲜蔬菜比较少了，就得吃一些咸菜、干菜。那么，咸菜、干菜有没有营养呢？

新鲜蔬菜里的养分，除了碳水化合物以外，主要是维生素丙、胡萝卜素（制造维生素甲的原料）和铁质、钙质。这些养分在腌菜和晒干菜的过程中是会损失一些。比如腌菜的时候，把新鲜菜泡在盐水里，菜里的铁质和钙质就容易溶化到水里，跑掉一些。晒干菜的时候，太阳光和空气中的氧气对维生素有破坏作用，会损失一些维生素。

情况虽然是这样，但是只要我们在腌制的时候处理得当，大部分养分还是可以保住的。比如新鲜蔬菜里有一种叫“氧化酶”的东西，会使蔬菜腐烂，还会破坏维生素。在腌菜和晒干菜的时候，只要把菜用开水烫两三分钟，把氧化酶都烫死了，就可以减少维生素的损失。维生素还怕太阳晒，只要把菜放在背阴地方晾干，维生素的损失也可以大大减少。这样做出来的咸菜和干菜就可以保留较多的营养成分。

最后附带说一句：天冷以前，也应当尽可能多储藏些青菜。有干菜、咸菜，又有青菜，几种菜搭配着吃，既可以调口味，又可以增加身体营养。

皮肤的卫生

长了疖子怎么办？

疖子是由葡萄球菌引起的。这种病菌在自然界到处都有，我们的皮肤上平时就有这种病菌，只是由于身体抵抗力强，病菌才没有能侵害人的身体。

皮肤上长疖子，多半发生在夏天。因为夏天天气热，人容易出汗，灰尘等脏东西容易粘附在皮肤上，病菌容易繁殖生长。皮肤毛囊受了损伤，或者皮脂腺被堵塞了，身体抵抗力又比较弱，病菌就会乘虚而入，钻进皮脂腺或毛囊里大量繁殖，使毛囊、皮脂腺及周围组织发炎，这就长疖子了。

皮肤上长疖子以后，身体就会动员自己的抵抗力，跟病菌展开顽强的斗争。疖子周围红肿，形成一个硬疙瘩，摸着还有点发热，这些就是这场斗争的外表现象。发红发热，是因为血管扩张，血液循环旺盛；肿，是液体从血管向周围组织大量渗出的结果；专门吞吃病菌的白细胞和吞噬细胞，也从四面八方的血管里跑出来吞吃病菌。这样，就在疖子周围形成一个“包围圈”，使病菌不能向外扩散。在吞吃病菌的过程中，白细胞也会有牺牲。被病菌的毒素毒死的白细胞，加上病菌的尸体和一些渗出液，就变成了脓汁。随着身体抵抗力的不断增强，最后病菌被消灭，排出脓汁，细胞增生，修复组织，疖子就好了。

在身体和病菌作斗争的过程中，我们要设法帮助身体战胜病菌。办法有两条：一条是在疖子周围涂些消炎药，如碘酒、伊比膏等；另一条是热敷，增加血液循环，促进新陈代谢，帮助炎症的消退。如果疖子长得很大，全身又发烧，要及时请医生治疗。

在疖子长熟前后，都不能用手去挤。因为挤压疖子就会破坏“包围圈”，还可能把病菌挤进血管里，引起败血症。长在脸上的疖子更不能挤压。从两嘴角到鼻根两侧，在医学上叫“危险三角区”，因为这里的静脉血管与颅腔里的静脉血管是直接相通的，挤压长在这里的疖子，容易把病菌挤进颅腔的血管里，引起颅内静脉血管发炎、化脓，如不及时治疗，还会有生命危险。

为了预防长疖子，平时应该积极参加体育锻炼，不断增强身体抵抗力，还应养成讲卫生、爱清洁的好习惯，经常洗澡，勤换洗衣服，保护皮肤的健康。

起风疙瘩是怎么回事？

风疙瘩这种病很奇怪。有时候，人受点风寒，或者吃了什么不合适的东西，突然就发起病来，不一会，脸上、脖子上或身上起了许多疙瘩，甚至遍及全身，痒得十分难受。

风疙瘩也叫风疹块，医学上叫荨麻疹。人体对某种食物不适应（医学上叫做过敏），或受了某种刺激的时候，皮肤里血管膨胀，血液里的一些水分渗到皮肤的表层，于是就形成了风疙瘩。

每个人对外界环境和食物的敏感程度不一样。同样一种东西，有的人碰上，什么事也没有；有的人碰上，就会出这样那样的毛病。例如油漆，有的人对它过敏，皮肤一接触到油漆就满身起疙瘩，有的人就不会。风疙瘩就是

因为有些人对热、对冷，或者对某些食物等等过于敏感而引起的。

有人以为风疙瘩主要是风引起的，这种说法不全面。的确有人对冷风特别敏感，被冷风吹了一下，常常在脸上、脖子上、胳膊上起疙瘩。不过这种情况并不多见，大多数病人还是因为吃了某些不合适的东西引起的。有的人对蘑菇、蚌蛤、虾、蟹、鱼、蛋等等特别敏感，吃了这些东西就会起风疙瘩。有的人并没有吃什么，只是闻着了风里吹来的某种花粉或者某种化学物质的气味就会发病。这样引起的风疙瘩，多半是全身性的，常常需要花很大力气做各种试验，或总结生活中的经验，才能把病根找出来。

还有的人对某些药特别敏感。吃了某种药（如消炎片），打了某种针（如青霉素），也会起风疙瘩。遇有这种情况，应该及时告诉医生，医生会把它记录在你的病历上，下次看病的时候就尽量避免用这种药。

据说，起风疙瘩和人的精神也有关系。有人要是过分紧张、过于疲劳或者心情不好，使脑子受到刺激，也会通过神经反应到皮肤，起风疙瘩。

得了风疙瘩，可以请医生治疗，一般来说，吃些药就能使疙瘩消除。最根本的办法是找出得病的原因，注意预防。

脸上为什么会会长白斑？

天气转暖的时候，有很多少年朋友的脸上，常常会有一块块白斑，也不痒也不疼。白斑周围没有明显的分界线，也没有一定的形状，有的白斑还掉点皮屑。有人叫它“桃花癣”，以为是癣菌引起的，其实不是。中医叫它“虫斑”，倒是合适的。

根据医生的研究，肚子里有寄生虫，特别是有蛔虫的人，或者患有贫血病的人，最容易在脸上出现这种白斑。

少年朋友，如果你的脸上也长了白斑，应当赶快请医生给你检查大便。只要把肚子里的虫打掉，或者治好贫血，这种白斑往往也就好了。

为什么有人脸上长红疙瘩？

有些青年人，脸上起些小红疙瘩，不疼又不痒。这种小红疙瘩叫“粉刺”，又叫“痤疮”〔cuó chuāng〕。我们皮肤里靠近毛根的地方，有密密麻麻的皮脂腺，平时不停地往外出油，滋润皮肤。皮脂腺最多的地方就是脸部，再就是背上。青年时期正是发育成长时期，身体里各种组织和器官就像成长壮大的小树一样，生长能力非常旺盛。皮脂腺也在成长，生出大量油质，所以人的脸看上去就分外油光。有些人皮脂腺过于发达，生出的油很多，这个时候，如果灰尘皮屑等把皮肤外面出油的口子——毛囊口给堵住了，油流不出来，就会积在毛根的地方，憋出一个个小疙瘩，这就是粉刺。大多数人在发育旺盛时期，也不长粉刺，长粉刺的只是少数人。

粉刺不是什么大病，对身体没有什么害处。长了粉刺也不要烦恼，更不要用手去挤。用手去挤容易把病菌带进毛囊口，变成一个大脓疮；如果把病菌挤进血管里，就有很大危险。长了粉刺怎么办呢？别着急，过一段时期，等身体逐渐发育成熟，皮脂腺生出的油就不那么多了，疙瘩也就慢慢消掉了。如果粉刺长得比较多，最好每天用温水多洗几次脸，用肥皂把脸洗干净，叫

皮脂腺生出的油通畅地流出来，就会慢慢好起来。

如果有比较明显的病菌感染，还可以用一点抗菌素。这要听医生的意见，自己不要随便搽药。

怎样防治皮肤裂口？

每到冬春季节，有些人的皮肤就变得粗糙起来，甚至发生裂口。手上脚上的皮肤，尤其容易裂开。

前面说过，我们的皮肤是由皮脂腺分泌的少量油脂来润滑的。皮脂腺制造油脂的原料来自血液。热天，人体为了散热，皮肤的血管大部分扩张，血液供给皮脂腺的原料比较充足，皮脂腺制造的油脂就多；再加上热天汗多，皮肤表面湿润，自然不容易裂口。在冬春季节，气候寒冷，皮肤血管收缩，血液供给皮脂腺的原料不如夏天丰富，皮脂腺制造的油脂也就减少。还有，冬春季节经常刮风，气候干燥，皮肤上的少量油脂挥发得也比较快，所以皮肤容易裂开。手背和脚跟的皮脂腺比身体的其他部分少，更容易发生裂口。

防治皮肤裂口的方法是一保二锻炼。一保就是要注意保护皮肤，冬春季节洗手洗脸要少用肥皂，洗完以后擦点油脂，以滋润皮肤。劳动或运动以后，要立即洗去脸上、手上和脚上的灰尘，保持皮肤清洁。二锻炼就是坚持进行室外活动。经常摩擦手、脸，活动手、脚和关节，可以促进血液循环，增强皮肤的耐寒能力，使皮肤不容易发生干裂。如果皮肤已经发生裂口，就要把裂口的地方洗干净，再用橡皮膏贴上，过几天，裂口就能合拢。

怎样预防头癣？

头癣，有的地方叫痢痢头，也有叫荔枝头的。得这种病的多半是小孩和青少年。最常见的是黄癣病。症状是头皮上长出一块块硬痂，把硬痂揭开，就流黄水，有时候满头都是硬痂，非常难受。

这种病是由一种叫做黄癣菌的霉菌引起的。黄癣菌最爱在头发根和头皮上生长。在它生长的地方，头发慢慢变硬，颜色发淡，失去了光泽，头皮也给破坏了。这时候，围绕着一根根头发，结出像硫黄颜色的硬痂，叫黄癣痂。黄癣痂是黄癣菌和一部分被破坏了的头皮，还有头油、灰尘等脏东西聚在一块形成的。得了病如果不抓紧治疗，那么时间越久，头癣面积越大，黄癣痂就越多越厚，连成一大片，盖在头上，发出一股老鼠尿味。把痂揭去以后，下面就是个小坑，露出来鲜红色的头皮，还可能出点血。

还有一种白癣病。这种病是由名叫毛癣菌和小芽胞菌的霉菌引起的。一般从头发的根部开始发病，有的先是一两个起白皮的小点，随后慢慢扩大，皮痂也慢慢加厚，成为一个圆形的斑；有的头发根开始起淡红色的小点，以后慢慢扩大，受害的部分起小皮痂。不管哪一种情况，受害部分的头发都变得灰暗，没有光泽，而且发脆易断。

有些人头癣病很轻，不细看就不知道他有这种病。这种人用的帽子、枕头和梳子上面，常常沾附着好多头癣病菌，如果你用他的梳子梳头，或是借用他的帽子、枕头，就很容易染上这些病菌。传染的另外一条路子是理发工具。如果头癣病人用过的理发工具，不经过严格消毒，别人再用，就很可能

传染给别人，这样就会一传十、十传百地传了开来。

所以预防头癣病，最好的办法是注意讲卫生。不要随使用别人的梳子、帽子和枕头，特别是已经长了头癣的人的衣物和用具，严格禁止乱用。给头癣病人理发用的工具，不管是家里的还是理发馆的，都要严格消毒，用酒精擦，或者放在开水里煮，或者用火烧。

头癣病比较顽强，一发现就要抓紧治疗，时间拖的越长治疗越困难。有的人就是因为发病初期没有注意，耽误了时间，把头皮底下的头发根都烂掉了，病好以后成了秃头。已经得了头癣，就要请医生治疗。一般说，这种病不是搽几次药就能治好的，一定要耐心治疗，少则一月，多则一年，长期坚持，直到治好为止。

脚癣能治吗？

我们日常所说的脚气病，医学上叫“脚癣”。这是一种很常见的皮肤病。南方天气温暖潮湿，生脚癣的人更多。有人说，生了脚癣，身上有什么毒气都可以从这里排泄掉；如果把脚癣治好了，反而会生大病。这种说法是完全错误的。脚癣是皮肤受到霉菌感染而引起的。春夏之交连阴多雨，衣物家具很容易发霉。这说明霉菌喜欢在温暖潮湿的环境中生长。脚趾缝里正具备这样的条件，有些霉菌就在那里生长繁殖，并侵入皮肤，长期定居下来。它不断刺激皮肤，闹得人奇痒难忍。皮下的水疱被抓破以后，不断流水，如果病菌趁机侵入，还可能引起局部化脓。病菌进入淋巴管，还可能引起淋巴管和淋巴结发炎。

这样看来，脚癣不是体内毒气排出体外的什么孔道，倒是病菌侵入人体的一条通路，不是不需要治，而是必须治。

别用热水烫

脚

有脚癣的人喜欢用热水烫，因为表皮烫软以后，可以扯去一些变厚了的角质层，也可以止痒。但是热水并不能把霉菌烫死，如果水温高到可以烫死霉菌，那么脚上的细胞也受不了啦，所以用温水洗脚就可以了。从药房里可以买到一种紫色的结晶叫高锰酸钾，在洗脚水里洒进一点点（水的颜色有点发紫就行）。用这种水洗脚效果更好。洗完擦干，搽点脚癣药水或扑上脚癣粉，每天坚持，就能治好。如果反复治不好，可以用“苦参明矾浸剂”治疗。这种药的配法及用法是：苦参 48 克、明矾 12 克、苍耳子 24 克（捣碎）、黄柏 18 克、蛇麻子 15 克、花椒 9 克，加水一千毫升，煎到约剩七百毫升的时候，将药液倒进脚盆中，再加半盆温水，把脚放在药水中浸泡二十分钟左右。每晚临睡前浸泡一次。一般脚癣，连续浸泡两次到四次就能治好。

得了脚癣，袜子要勤换洗，鞋子要多晒。既然霉菌喜欢湿热，我们就要反其道而行之。特别是夏天，不要把鞋袜捂得严严实实，要穿通风的鞋子，勤洗脚。一面抹药，一面采取这些措施，那么脚癣虽然顽固，也是可以治好的。

灰指甲是怎么发生的？

正常的指甲是透明发亮的，表面光滑。如果指甲变了颜色，有的发灰，有的带点黄色，有的变成棕色，而且变得很厚，没有光泽，表面也很粗糙，那就是得了甲癣病，又叫灰指甲。

甲癣病一般很少单独发生，大都跟头癣、脚癣有密切关系。因为长了这几种癣病的人，有病的地方发痒，经常用手去搔，癣菌钻进指甲缝，连累指甲也得了癣病。

甲癣病是个小病，对人没有多大的害处，但是毁坏了一个指甲，手指头失去了保护，干事儿不很得力，也不大好。要想不得甲癣，最好是不用手去搔长癣的地方，防止传染。这点恐怕不大容易办到，但是可以少搔，搔过以后尽可能马上用水把手洗净，指甲缝也要洗干净，减少传染的机会。

如果已经得了甲癣病，可以用中药鸦胆子仁治疗。方法是：把灰指甲用热水泡软，用小刀刮去指甲的萎缩松软病变（注意不要刮破好皮肤），揩干以后，放一粒鸦胆子仁在灰指甲上，再用手挤，压出油来，涂在灰指甲上。每个灰指甲用一粒鸦胆子，每日涂一次，坚持几个月，可以治好。

甲癣病既然是从头癣、脚癣等病传来的，要治好甲癣病，就要治好头癣或脚癣。如果这些癣病不治好，还可能再得甲癣病，所以应该同时治疗。

湿疹是怎么回事？

湿疹是一种常见的皮肤病，从婴儿到老年人都可能得。婴儿湿疹大多长在脸上，皮肤发红，起泡，流浆水，一般到两岁以后就好了，当然以后还可能复发。大孩子或成年人的湿疹常常发生在脸上、脖子上、上身、四肢，特别是胳膊肘或膝盖附近。

湿疹有多种多样的表现，急性期往往是红肿，出小泡，渗水，糜烂。以后皮肤表面变得比较干燥，用手抓一抓，会掉下一些皮屑，有的地方皮肤裂开，还渗出的一些液体。到了慢性期，皮肤会变厚，表面变得粗糙不平。

湿疹有这样几个特点：经常反复发作，时好时坏，也有发作几天就好了，也有拖延几个月还不好。因为病变发生在皮肤的浅表层，病好以后不留什么疤痕。不论是急性期还是慢性期，病变的地方都痒得难受。

湿疹和长疖子、生脚癣等皮肤病不一样，它不是感染病菌引起的，没有传染性。究竟为什么会得湿疹，现在还不清楚。可能有遗传的因素，父母的一种过敏体质传给了后代，比如专门对鱼虾或某种食物敏感，一吃这种食物就要发病。反复发作湿疹的人应该和医生合作，注意分析每次发病究竟和哪些因素有关系。如果找到了发病的原因，就可以预防。一般来说，发病的时候要少吃刺激性的食物。

得湿疹的人因为奇痒难忍，往往心里烦躁，所以医生常给一些镇静、止痒的药。

至于局部搽什么药，是用药水还是用油膏，要根据病情来定。急性期正在红肿、起泡、渗水，不能抹油膏，因为油膏把皮肤捂住了，会红肿得更厉害。所以，在急性期，医生通常给一些药水，让病人用药棉花蘸了药水搽患处，或者用消毒纱布蘸了药水贴在患处，这就叫“湿敷”。等水泡消退、渗水减少以后，才可以搽一些浆糊一样的“糊剂”，它没有什么油性，可以吸

收一些水分。到了慢性期皮肤干燥裂缝，就要搽一些油膏（如氢化可的松软膏），使皮肤软化。在哪一阶段用什么药合适，要听医生的意见。

有一点要注意：患湿疹的部位要减少不必要的刺激。有人为了止痒，用肥皂水猛洗猛刷，这样不好，因为一般的肥皂带有碱性，对皮肤破口有刺激作用，会使病情加重。

白癜〔diàn〕疯是什么样的病？

有的人脸上、脖子上和身上长了一块块白斑，连白斑上面的汗毛也是白的。这是一种皮肤病，叫白癜疯。

人的皮色有的黑些，有的黄些，有的白些，都跟皮肤所含的色素有关系。如果皮肤的某一部分黑色素很少或者没有，皮色就会发白。白癜疯就是这样来的。

白癜疯的病因现在还没有研究清楚，也许是上一辈遗传下来的，也许跟精神因素有关系。得了这种病，对身体的健康没有影响，用不着焦急。有些人觉得身上长了白斑不好看，这种顾虑是不必要的。白癜疯是因为皮肤里缺少黑色素造成的，跟皮肤里黑色素太多造成的大块黑斑一样，不是什么怪事，不必怕人家讥笑。别人也不应当讥笑长了白癜疯的人。

目前虽然有一些治疗白癜疯的方法，但是效果不能令人满意，还需要进一步研究。至于用什么药，怎么治，要请医生决定。自己随便乱治，可能会伤害皮肤。

夏天为什么会长痱子？

痱子是夏季经常发生的一种皮肤病，在比较炎热的南方更是常见。夏天气温高，身体里的热量不容易散发出去。脑子里专管调节体温的部分——“体温中枢”就发出命令，叫皮肤上的血管扩张，使更多的血液流向皮肤，于是皮肤变得红润，温度稍微升高，有利于散发热量；同时指挥汗腺大量分泌汗水，汗水在皮肤上蒸发，会带走一部分热量。

但是如果天气又热又潮湿，屋子又不通风，或者衣服太厚太紧，皮肤上的汗水就不容易蒸发，那么汗出得再多，也发散不掉多少热量。在这种情况下，体温中枢并不能随机应变，还是一个劲儿命令汗腺多出汗。于是，汗水流满皮肤，还可能堵塞汗腺管口，阻止汗水进一步排泄。这时候，皮肤表面血管剧烈扩张，显得通红，从扩张的毛细血管中渗出很多水分，在皮下积成了米粒大小的皮疹或小水泡，这就是痱子。

痱子大多密集成片，但是也有少量出现的。这些小水泡刺激了皮肤下面的神经，产生痒和刺痛的感觉。如果搔痒抓破了皮肤，感染了细菌，可能引起局部溃烂，甚至成为脓疱、疖子等等。

生了痱子要注意保持皮肤清洁，最好在洗澡以后扑上一些痱子粉。痱子粉的主要成分是滑石粉，沾在皮肤上可以增加皮肤表面的蒸发面积。汗水首先被小粉粒吸附，然后很快地蒸发出去，所以皮肤上会感到凉爽。痱子粉里还有樟脑、薄荷、硼酸等成分，能起清凉和收敛的作用。

如果气候转凉，痱子在几天之内就会消退，只留下一些细碎的皮屑。

随便取痣好不好？

痣，有的地方叫痞子，有的地方叫廔子〔廔 y n〕。在旧社会，相面的人为了骗钱，常常指着人家脸上长的痣给人算命，说什么眉心的痣是“富贵痣”，眼皮上的痣是“薄命痣”等等，凡是恶痣，非取掉不可。迷信的人就上了当，花钱让他们取痣。他们或者用刀子剃，或者用药腐蚀，弄得脸上一个坑一个凹的，好像麻子。

说脸上的痣能决定人的命运，当然是迷信。痣是皮肤里面许多能产生黑色素的细胞聚集在一块儿形成的。许多黑色素细胞挤在一块儿，生出的黑色素多，这块皮肤自然就会变黑。这就是痣的由来。

皮肤上的黑痣一般分为三种：一种是皮内痣，表面光滑，周围边缘清楚，没有任何痒痒等症状。用手一摸，它和周围皮肤相平或者稍微鼓起一点。有的痣表面还长了一些毛。这种痣对健康无害，可以不必治疗。

第二种痣叫交界痣，表面平坦光滑，比周围皮肤稍为凸起，边缘向四周伸延，看起来没有明显界线。它上面不生长毛，颜色是浅褐色或黑色。这种痣常长在手掌、脚底、手指、脚趾、肛门附近等处，生长活跃，容易恶化，变成一种恶性黑色素瘤。发现了这种痣，应该及早请医生动手术彻底切除。

第三种痣叫混合痣，同时具有上面两种痣的特点。对这种痣，要注意观察它的变化情况。

这三种痣并不是一成不变的，它们可以互相转化。所以，我们发现下列情况，应该及时请医生手术切除：一、长在脚底、手掌等容易受摩擦的痣；二、某一个痣突然扩大、肿胀，颜色加深，痣的边缘出现红肿、疼痛、发痒等症状；三、痣的中心变硬，痣上原有的毛突然自己脱落。还要注意，一定要请医生治疗，千万不可自己动手，或者随便找个人取痣。

碰伤的地方为什么会发青？

有时候走路不小心，膝盖碰着了门框，虽然没有破皮流血，可是过了一会儿，碰伤的地方慢慢地肿起一个小包来。第二天，这个小包和它周围的皮肤颜色起紫发青。这是皮下出血的表现。

人身上几乎到处都有血管，最粗的直径有二厘米；中等的像筷子；细的像头发丝，甚至跟蚕丝差不多。还有的细得简直看不见，二三十根拧成一股，也只不过一根头发那么粗。这种细的血管，叫毛细血管，皮肤下面到处都有，像蜘蛛网一样又多又密。你可以用显微镜做一个实验：把你的手指放在显微镜镜头下面，对准指甲根部的皮肤，在比较强的光线下，你可以看到皮肤里整整齐齐地排列着许多毛细血管，一股股的血液在其中流动。

毛细血管那么细，可以想象，它的管壁厚不了，只会是一层很薄很薄的薄皮。这样又细又薄的血管，那能经得起碰撞？不小心碰着了，或者走路摔跤磕着了，尽管皮没破，骨头也没伤，但是夹在中间的毛细血管可受不了。毛细血管一破就要出血。如果毛细血管破得不厉害，流出来的血不多，隔着一层皮，还看不大出来。要是毛细血管和别的小血管破得很厉害，出的血多，碰伤的地方就会起包，出现青斑、紫块。

为什么血管破了流出来的血会变成青紫色呢？这是因为红细胞里缺少了

氧气。原来，红细胞里有一种成分，叫血红蛋白，当血液流过肺脏的时候，氧气和血红蛋白结合起来，血就成了鲜红色。鲜红的血流向全身各处的毛细血管。在那里，氧气和血红蛋白脱开，钻出血管，供给各个细胞去利用；细胞所产生的废物——二氧化碳钻进血管，和血红蛋白结合在一起，这时候，血就变成了暗红色。碰伤的地方，血管破了，血流了出来，这部分血红蛋白设法再流回肺脏去吸收氧气了。没有了氧气，它们就显出紫色来。另外，流出血管的血成了一潭死水，血红蛋白慢慢变坏了，也呈现青紫色。

这些流出来的血，对身体已经没有什么用处了，身体里有一些专管清除工作的细胞，就慢慢地把它吸收回去，当作废物排泄掉。什么时候把这些废物吸收完了，什么时候就看不到青斑紫块了。

一般人只有在碰撞得比较厉害的情况下才出现这种紫斑。但有的人稍微碰一下，或用手指按一下，就会出现一块紫斑。这是因为他们的血液里血小板少，或者因为血液缺少其它成分，流出来的血不容易凝固；或者因为毛细血管的壁（外皮）比较脆，容易出现裂口。遇见这种情况，应该及时到医院检查和治疗。

为什么脚上会长鸡眼？

有些人脚趾或脚后跟长出个硬硬的疙瘩，像在脚上扎了个钉子一样，走起路来痛得厉害。这个硬疙瘩就叫鸡眼。

鸡眼多半长在骨头鼓起的地方。一个人如果常常穿又紧又窄的鞋，就容易得这种病。脚底板的皮比较厚，经常受摩擦，没啥大关系。脚趾上的皮比较薄，如果穿的鞋太窄或鞋帮和鞋底硬一些，经常受到摩擦就会一天天变厚。皮长厚了，起了疙瘩，疙瘩向外伸展不开，就一个劲往里钻，结果长成了一根肉钉子，扎到皮肤里面去了。

鞋底如果不平，脚底长期受摩擦，也会长出鸡眼来。脚后跟上长鸡眼，常常就是这个原因。

在皮肤下面，有血管，又有神经。走路的时候，鸡眼压迫神经，使人产生疼的感觉，就像踩在钉子上一样。

脚上长了鸡眼，很不舒服，可以到医院去动个小手术，把它挖掉，或者在医生的指导下，用药（例如鸡眼膏）把它腐蚀掉。但是最要紧的，还是要换上又软又松的布鞋，千万不要再穿那种又硬又紧的鞋了。要不，就是开刀挖了，还会长出新的鸡眼来。

生皮肤病的部位能用肥皂洗吗？

生了皮肤病能不能用肥皂洗，这要根据不同的情况来决定。

用肥皂擦洗皮肤，可以去油去脏，减少细菌感染的机会。但是，如果皮肤已经有病，特别是有些渗出液体的皮肤病，不宜用肥皂擦洗。因为肥皂带有碱性：会刺激皮肤，使渗出的液体更多。

不同的皮肤病，情况也不同。拿头癣（痢痢头）为例，皮肤受到霉菌（真菌）的感染，生出很多分泌物，头皮上积起了厚厚的一层脏东西。如果不把这些脏东西洗掉，不论搽药水还是抹药膏，都是隔靴搔痒，不起多大作用。

因此，能不能去油去痂，就成了治疗头癣的一个先决条件。在这种情况下，应该每天用温水和肥皂洗一次头，擦干后抹药，才能保证药物发挥应有的作用。

再举湿疹为例，在急性期，皮肤红肿起水泡，有的地方表皮破裂向外渗水。有人因为痒得难受，就用肥皂擦洗患处。这样一来，皮肤受了肥皂的刺激，往往渗水更多，糜烂得更厉害，因此不应该用肥皂去洗。

皮肤病的种类很多，有些病可能介于这两者之间。一般地说，以不用或少用肥皂为好，免得皮肤受过多的刺激。即使要用肥皂，也应该选用对皮肤刺激性小的。这里顺便说一下：有些“药皂”里含有酚一类成分，刺激性比较大，不宜用来擦洗有病的皮肤。

怎样使用红药水、紫药水和碘酒？

红药水、紫药水和碘酒，都是常用的外用消毒药，受了伤或者生了小疮，涂上一些，可以起消毒防腐的作用。但是使用不当，不但达不到目的，还可能产生不好的效果。

红药水是红汞的水溶液。红汞有消毒防腐的作用，一般每 100 毫升水加 2 克红汞，配成 2% 的浓度。红药水的优点是对身体没有什么刺激，涂在伤口上不觉得疼。但是它的消毒和防腐的力量很弱，穿透力也很小，适合用在范围小的表皮烫伤和碰伤、刺伤上，受伤后马上涂才有效。如果伤口已经发炎红肿，甚至化了脓，它就不起什么作用。

紫药水是龙胆紫的水溶液。龙胆紫也有消毒防腐的作用，一般配成 1% 的浓度。紫药水的优点是刺激性很小，对人没有毒，杀菌力量强，特别是对常见的化脓细菌，如葡萄球菌、链球菌等很有效。这些病菌通常在皮肤上和口腔里比较多。所以生面疮，嘴唇上长小疱疹，嘴里生疮发炎，都可以涂紫药水。如果烫伤了，水泡破了以后，涂上紫药水可以使伤面干燥结痂。

碘酒是碘和碘化钾的酒精溶液，一般用的碘酒含碘百分之一到五，浓度越大，杀菌消毒力量越强，但是刺激性也越大。所以，把碘酒用在疮面上或口腔和嘴唇的粘膜上都不合适。疮口破了皮，涂上碘酒就会很疼。医生开刀、打针的时候，经常用碘酒来给皮肤消毒。疔子初起的时候，或者受伤后肿了起来没有破皮的时候，也可以涂碘酒，对消肿和防止发炎有帮助。身上长癣，脚上长癣，如果只发痒不流水，也可以涂碘酒止痒杀菌。

有些人可能对碘酒过敏，涂上一点，皮肤就起疙瘩、发痒，甚至红肿、起水泡、脱皮、发烧。遇到这种情况，就不要用。还需要注意的是：碘酒和红药水不能一起用，用了红药水的地方就不要再涂碘酒。因为红药水里的红汞和碘酒里的碘碰到一起，会变成一种毒性大、刺激性强的“碘化汞”，使人皮肤红肿、起泡，甚至引起中毒。

以上这些药，要用药棉或干净的棉花蘸着涂，不要用瓶塞子直接在疮口上涂。用完以后，要把瓶口塞紧，放在阴凉的地方，不要让太阳晒。盛碘酒的药瓶更要盖得严，不然很快就会蒸发掉。

茶水为什么可以用来洗伤口？

碰破了皮，或者疔子破了口，如果家里没有消炎杀菌的药，可以用茶水

来洗，或者把茶叶捣烂了，敷在伤口上，都能帮助伤口长好。茶叶里含有大量的鞣酸。鞣酸又叫单宁酸，有凝固蛋白质的作用。病菌身上的蛋白质碰到鞣酸就会凝固，变成硬硬的一块，病菌就活不成了，所以茶叶也有杀菌的功效。伤口边上肌肉的细胞，碰到了鞣酸也会凝固。这不但没有坏处，反而有好处，可以使伤口慢慢地缩小收拢。这叫做收敛作用。伤口缩小收拢，附近的血管也会跟着缩小。这样一来，伤口就会慢慢地消肿。另外，茶水把伤口冲洗干净，也有助于长好伤口。

卫生习惯

做早操有什么好处？

我国最古老的医书之一《黄帝内经·素问》上说过：“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。”意思是说，早晨应该早早起床，到院中去呼吸新鲜空气和散步，使全身得到舒适。由此看来，远在两千多年以前，我国人民就懂得了早起锻炼的重要性了。

现在，在我国各地，每天清早，都有许多少年朋友做早操。但是，也有个别爱睡懒觉的同学，认为做早操运动量不大，没有多大作用。这种看法是不对的，天天做早操，是增强身体抵抗力的好方法，能为人们一天的学习和工作准备好良好的身体条件。

在一夜的睡眠中，我们的大脑都在“休息”，身体各器官的活动都降低到很低的水平，呼吸和心跳减慢了，血压也降低了，全身肌肉都处在松弛〔chí〕状态。早晨起床以后，这种状态还不能马上改变，全身各器官的活动还很迟缓，肌肉也没有活动开来。这时候如果做早操，就能使大脑细胞很快兴奋起来，身体各部分的机能也能很快加强。到上课的时候，就能精神集中，学习效果好。

我国有句俗语：“一年之计在于春，一日之计在于晨。”少年朋友们，早晨的太阳在向你们欢笑，窗前的绿柳向你们招手：大家快来做早操啊！

课间怎样休息好？

我们在学校学习，每节课后都有十分钟的休息时间。这十分钟怎样利用，是应该注意的问题。

上课是一种脑力劳动。上课的时候，我们听讲、记笔记、演算习题，都是在大脑皮质指挥下进行的。大脑皮质是由一百多亿个脑细胞组成的，它们的分工非常细致，每一群功能相同的脑细胞，组成一个部门，叫皮质区，专门担负一项工作：有负责听声音的听觉皮质区，有负责看东西的视觉皮质区，有负责肢体活动的运动皮质区，等等。

大脑皮质细胞的活动规律有两个特点。一个特点是：兴奋一段时间以后，就需要抑制（也就是休息）一段时间，兴奋和抑制互相交替，脑细胞才不会受损伤。还有一个特点是，一个皮质区脑细胞兴奋的时候，别的皮质区脑细胞就发生抑制，医学上叫做“交互抑制”。这个特点对保护大脑有重大的意义。我们可以利用这个特点，让大脑各个皮质区脑细胞轮流“值班”，轮流“休息”，提高脑细胞的工作效率。

根据这个道理，我们在课间休息的时候，除了喝水、上厕所以外，应该做课间操，或者散散步，随意活动活动，让指挥肢体活动的运动皮质区兴奋起来，让上课的时候兴奋的皮质区脑细胞“下班”休息。它们经过一段时间的休息以后，在下一节课就能更好地工作。

有的少年朋友在课间还继续看书做作业，以为可以学到更多的知识，其实这样做违反了大脑的活动规律，学习效果反而不好。有的少年朋友在课间以后，进行剧烈的运动，例如跑步，打篮球，踢足球，进了课堂还呼哧呼哧直喘气，使运动皮质区处于高度兴奋状态，抑制不下来，这样也会影响学习。

这两种偏向都是应该防止的。

冬天常晒被褥有什么好处？

被褥用久了，里面的棉花就受潮变硬。这是为什么呢？道理很简单：人睡在被窝里，身上经常散发热气。热气中的水汽遇了冷变成水，尽管这些水很少，但是天长日久，就越积越多。它和落在被褥上的尘土结合在一起，就会堵塞棉絮中的空隙，使棉花失去弹性，使被褥变得又潮又硬不暖和。再说，被褥上的污物中含有很多病菌，它们会大量繁殖，危害人的健康。被褥又不像衣服那样可以几天洗一次，所以要常晒晒。

潮湿发硬的被褥晒过以后，棉套中的潮气被蒸发，棉花就会膨胀起来，恢复原有的空隙，容纳较多的空气。空气传导热的能力较小，冬天，盖上这样的被子，体内产生的热量不容易传导到被窝外面。所以盖上晒过的被子，人就感到暖和。

还有，日光里有紫外线，可以使病菌体内蛋白质凝固死去，也可以破坏病菌产生的毒素。被褥只要在强烈的太阳光下晒几小时，许多附在上面的病菌就被杀死，等于给被褥进行了一次消毒。

常晒被褥使它既软又暖，还消了毒，好处真不少。希望少年朋友经常晒晒被褥。

大便不通为什么胃口就不好？

一个人要是几天不大便，胃口就不好了，不想吃东西，吃下去也觉得不香，好像有病似的。

吃饭和拉屎虽然是两回事，却是消化渠道的头和尾，互相之间是有联系的。我们每天吃下去的饭菜，进到胃里，经过胃的消化，送到小肠。成人的小肠全长约5~6米，相当于身长的3~4倍。食物在小肠里，呆的时间比较长，它慢慢地往前走，一面走一面被小肠消化吸收。小肠粘膜上密密麻麻排列着几百万根小肠绒毛，每根绒毛的细胞顶端还长着几百条更细小的绒毛。这种微绒毛的总面积，可达一亩地左右。由于有这样巨大的接触面积，食物里的养料，几乎全被小肠绒毛吸收。小肠完成消化吸收的任务以后，就把剩下下来的渣子送到大肠。最后，大肠吸收掉一部分水分，再把渣子送到直肠，拉出来就是粪便。

在胃和小肠交界的地方、小肠和大肠交界的地方，都有比较厚的肌肉，好像个关卡，控制着食物往下走的速度，如果下段肠子里的东西很多，它就缩紧一些，不让上段的东西下来。大便不通的时候，肠子里上上下下塞得满满的，东西吃下去进到胃里没法往前走，胃空不出来，人当然不会觉得饿，不想吃东西。胃肠里积的东西越多，它们通过神经报告给大脑，人总是觉得肚里又饱又胀，就更不想吃东西了。

一天两天不大便，问题还不大，要是一连几天不大便，那就不好受了。吃下去的东西积在胃肠里，只吃不拉，就越积越多。大肠里有许多细菌，食物渣子是它们的好饲料，渣子积得多了，它们就活跃起来，一边吃，一边放出毒素。平时，渣子积得少，细菌放的毒素不多，人还不会有什么感觉。渣

子多了，细菌放的毒素也多了，人就会中毒，感到头晕，不舒服。

大便不通既然会引起这样严重的后果，如果几天不大便，就应该请医生看一看。

为什么应该定时大便？

人每天定时拉一次屎，拉起来也痛快。如果几天不拉屎，再拉起来就费劲了，甚至会把肛门的粘膜撑破，流出血来。拉出来的屎非常干，有的竟成了一疙瘩一疙瘩的干粪球，跟羊粪差不多。大便干结容易引起痔疮和便秘。

大便为什么会干结呢？

人的大肠约有五尺长，在肚子里盘了一转，像个“？”号，它有吸收水分的本领。食物里的养分被小肠消化吸收之后，剩下的渣子被送进大肠。渣子本来是像泥浆一样的稀粪，在大肠里慢慢地往前走，水分就越来越少，进到直肠，水分就被吸收得差不多了。如果这时候还不去拉屎，粪渣在大肠里呆的时间越长就越干，最后变成一团一团的硬块，就不容易拉出来了。

要避免大便干结，可以多吃些青菜或瓜果一类的东西。这些东西不仅水分多，更重要的是纤维素多，它能刺激肠壁的神经，加快肠的活动，使粪便在大肠里停留的时间短，水分就不会被吸收得太多，不至于干结。

还有一点也很重要，就是要养成每天定时大便的习惯。和人的其他生理活动一样，大便也是在大脑和神经的支配下进行的。粪便进入直肠以后，刺激肠壁上的感受器，感受器通过神经把这个情况报告给大脑，人就有了要大便的感觉。如果我们每天定时大便，日子久了，大脑就会养成按时指挥排便的习惯。这就跟有人养成定时睡觉的习惯一样，晚上一到那个时间，很自然地就想睡觉了。养成了定时大便的习惯，大便就不会干结。

当然，要养成定时大便的习惯不大容易，这就需要有决心，到了那个时间，就去厕所蹲一会儿，日子一久就行了。解大便的时间，也要根据个人的情况安排得合适。最好是在早晨起床以后或晚上睡觉以前，吃饭以后也可以。其他时间，人多半在学习或劳动，不容易坚持，也就不容易养成习惯。

浑身大汗，马上洗冷水澡好不好？

夏天天气热，劳动或运动之后，人们往往浑身是汗。有的人贪图凉快，马上跳到河里去洗个澡，或者打几桶冰凉的井水往身上泼，当时倒挺凉快，过后往往生病。

人在活动的时候，就像炉子添了煤，烧得正旺，浑身发热。这时候皮肤底下的小血管扩张，血液循环加快，身体里的热量通过皮肤表面散发一部分；此外，通过流汗，也带走了一部分。

别用冷水浇头

人们感到特别热的时候，皮肤表面的温度高达摄氏三十几度，而井水的温度不过摄氏四度左右，两者相差三十度左右。皮肤受到凉水的刺激，皮下的血管立刻收缩，皮肤变成苍白色，汗腺的分泌也立即停止。这样一来，身上散热的门路全给堵死了。可是身体内部仍然很热，热量散不出去，体温就会增高，人反而感到不舒服。另外，身体突然受到寒冷的刺激，抵抗力也会

降低，容易受病菌的侵害。

还有，人们浑身是汗的时候往河里一跳，受了冷水的突然刺激，腿容易抽筋，也容易发生危险。

所以，劳动或运动之后，应当先歇一歇，让身上多余的热散得差不多了，再去洗澡。洗澡或冲凉水的时候，应当先用冷水拍拍胸口，洒洒四肢使身体逐渐适应，才不会出什么大毛病。

经常“开夜车”为什么不好？

一个人如果整天“手不释卷”，埋头看书，渐渐就会感到头昏脑胀，思考能力减退；同样，如果长久地进行体力劳动，就会感到腰酸腿疼。这都表示大脑或肢体已经疲劳。如果继续干下去，时间长了就会损害健康。要消除疲劳，就要学会休息。

休息的方法是多种多样的，其中最必需的是睡眠。睡眠是一种生理现象，是保证健康不可缺少的条件。如果人类没有睡眠，生命也就不能存在。

为什么睡眠这么重要呢？

人们的一切活动，包括脑力和体力活动，都受大脑皮质的指挥。大脑皮质只有2~3毫米厚，由一百多亿个神经细胞组成，分工非常精巧。它是人体的最高司令部，具有高度的反应性，能很快感受到外界一切刺激，及时发出命令。可是，大脑又特别脆弱和娇嫩。大脑神经细胞要是一分钟得不到氧气，人就会失去知觉；五六分钟得不到氧气，人就会死亡。它虽然这样娇嫩，但也具有保护自己的办法，就是当外界刺激过多，使它兴奋过度的时候，它就要由兴奋逐渐转入抑制。于是，人就慢慢地进入睡眠状态，保护脑神经细胞免于过度疲劳而损坏，这就叫“保护性抑制”。

睡眠以后，呼吸变得深长，心跳也缓慢下来，全身肌肉放松。这时候，疲劳了的细胞得到休息，又可从血液里得到新的养分，体力也逐渐得到恢复。

正常人的生理睡眠时间和深度，都随着年龄、身体状况和季节的不同而不同。一般地说：老人睡5~6小时；青年人、成年人睡8小时就够了；而少年正是生长发育旺盛的时期，就要睡9~10个小时才能满足身体健康的需要。夏天，不论老人、成人或少年，在午饭后都应该睡一会儿。如果睡眠不足，日久天长，就会头痛、头昏，不但学习效果不好，身体还会消瘦下去，抵抗力降低，容易生病。

人们生活中的作息关系是矛盾的统一。这中间既有工作、学习、劳动这一面，又有睡眠、娱乐、休息这一面。两面需要兼顾。兼顾得好，它们就会起互相促进的作用；兼顾不好，就会起着互相损害的作用。两者之间这种相互依存相互制约的关系，就是人们生活中的辩证法。

有的同学学习积极性很高，尽量起早贪晚多看点书，经常到夜里十二点才睡觉，第二天天不亮又起来。这种学习热情是好的，但是，我们不能单凭热情办事，还必须尊重客观规律，采取科学的态度。这样，革命热情才能持久。乍看起来，睡眠和休息似乎丧失了时间，其实却取得了明天学习的精力。

睡眠既然那么重要，那就尽量多睡吧，这也不对。除了保证有充分睡眠外，还要参加一些有益于身心健康的文娱体育活动。文娱体育活动是一种“积极休息”。因为参加文娱体育活动，可以使大脑皮质的另一些部位兴奋起来，让大脑中负责学习或工作的兴奋点转入抑制状态。这样既能消除疲劳，又能

锻炼身体，促进健康。不过这种活动也要恰如其分。如果过多了，反而会引起疲劳，影响健康。

夏天为什么要午睡？

夏天，为了保护少年们的健康，许多学校都规定了午睡的时间。

有些少年朋友却不遵守这个规定，利用午睡时间看书或游戏。他们认为，睡不睡午觉没有什么要紧。看来，他们还不懂得睡午觉的重要性。

大家知道，睡觉的目的是为了保护健康，消除疲劳，恢复精力。每天上午，人的精力为什么比较充沛，就是因为，经过了一夜的睡眠，身体的内部机能得到了休整，前一天的疲劳消失了。但是经过上半天的紧张学习或劳动，到了中午，疲劳的感觉又产生了（少年儿童的生理机能还不完善，更容易产生疲劳），午饭以后，如果能稍睡一会儿，就能消除疲劳，恢复精力，下午就可以更好地学习或劳动。

为什么特别强调夏天睡午觉呢？

夏天的中午，气温比较高，人体为了充分散热，皮肤的血管往往容易扩张，流进皮肤血管里的血液比较多；吃完午饭，胃肠积极地进行消化活动，需要的血液量也比较多。这样大脑得到的血液量就减少了。脑神经细胞从血液里得到的氧气和养料减少了，迫切需要休息。这时候睡一个午觉，对脑神经细胞就有保护作用。

另外，夏天白天长，夜间短，人们普遍睡得晚起得早，夜间睡眠的时间要比冬天少一两个小时，因此，光靠夜间睡眠不能完全满足大脑的需要。中午睡一个午觉，就可以补充夜间睡眠的不足，保证大脑和身体各部分能得到充分的休息。所以，夏天睡午觉并不是无关紧要的事情，而是保护健康的重要措施。每一个少年朋友，都应该养成夏天睡午觉的习惯。

什么样的睡觉姿势好？

人们睡觉的姿势各种各样：有的人喜欢向右侧身睡，有的人喜欢向左侧身睡，也有的人喜欢仰着睡，甚至还有人喜欢趴着睡。

从生理卫生的角度来看，究竟那一种睡觉的姿势好呢？在这些姿势中，向右侧身睡是比较好的。由于侧着身子睡，脊柱会自然地略向前弯，肩膀向前倾，而腿和手臂可以自由弯曲。这样，全身肌肉都能做到最大限度的松弛，容易消除疲劳。

那么，为什么要向右侧身而不向左侧身呢？这是因为向右侧身睡，不会使胃受到压迫，便于胃中的食物向十二指肠移送。向左侧身睡，心脏会受到压迫，对心脏不利。

为什么不要仰着睡也不要趴着睡呢？

因为仰着睡或趴着睡，两腿都必然要伸直，肌肉就不能全部放松。有的人还喜欢把手放在胸部，这样更不好。心脏和肺部受到手的压力，会引起呼吸不畅，容易做梦，醒了以后还会感到胸口发闷。所以，比较起来还是向右侧身睡的姿势最好。

蒙头睡觉为什么不好？

人维持生命和进行各种活动，都需要能量。能量是靠各种养料，尤其是葡萄糖，在人体内和氧气发生氧化作用而产生的。进行氧化作用所需要的氧，是通过人体的呼吸器官从空气中吸收的。氧化作用产生的二氧化碳，也是通过呼吸器官排出体外的。

新鲜的空气中如果含有百分之二十以上的氧气，人就感到呼吸舒畅，精神爽快。如果空气中氧气含量减少，吸进体内的氧气就不充足，体内营养物质的氧化作用进行得也就不完全，人就觉得胸闷、气短、头痛、头昏、全身酸软。

蒙头睡觉的时候，被窝里空气不流通。再由于不断呼吸，被窝里的氧气量减少，吸进体内的氧气也就必然减少，这时候就有不舒服的感觉。此外，被窝里空气不流通，人又不断呼出二氧化碳，结果是，被窝里二氧化碳越来越多，人就会把二氧化碳又吸入体内，使体内血液中二氧化碳含量大增，使人感到头昏、全身无力。血液中氧气太少，二氧化碳积聚太多了，会刺激管理呼吸的神经，使呼吸活动加强，同时产生憋闷的感觉，往往使人从睡梦中突然惊醒或大喊大叫，影响睡眠和健康。所以，不要把蒙头睡觉看成是小事情。不管天气多么冷，也不要把头缩进被窝里。

开窗通风和防病有什么关系？

冬天来了，人们常常把门窗关得严严的，在寒冷的北方，有人甚至连窗缝也用纸糊上。天气寒冷，为了保暖，门是需要关的，可是窗子却不宜全部关紧。

冬季，呼吸道传染病最多，例如流行性感、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎，常在冬天发病。如果经常开窗通风，这些传染病就不容易发生。

开窗通风，能使室内空气中的病菌大大减少。有些病菌，在阴暗潮湿的环境中是个“虎”，一到空气流通、阳光充足的环境里就“弱不禁风”了。有人在一间房子里作过调查，发现这间房子在不开窗的时候，每三尺见方的空间里，有一万九千个病菌；而开窗通风以后，只有五千八百多个病菌了。可见，开窗通风能够减少室内的病菌。

大家知道，呼吸道传染病大都是通过带菌的唾沫传播的，如果室内不开窗通风，空气不流通，便有很多带病菌的唾沫飘浮在室内。据调查，凡是室内通风不好，平均气流每秒钟小于 0.05 米的时候，人群中嗓子里带脑膜炎双球菌的占 50%；如果通风好，气流每秒钟大于 0.15 米的时候，带菌的人只占 16.6%。

经常开窗有利健康

所以，适当地开窗通风，对减少疾病，保证人体健康有着密切的关系！

为什么要经常洗澡？

你喜欢洗澡吗？洗澡的好处很大：可以清洁皮肤，维护皮肤健康；可以促进血液循环和身体里的新陈代谢活动。我们的皮肤组织里，分布着密密麻麻的腺体。这些腺体分成两类：一类叫汗腺，它们负责分泌汗液，散发身体

内部多余的热量，排泄身体内部的废物；还有一类叫皮脂腺，它们负责分泌油脂，滋润全身的皮肤。

这两类腺体日日夜夜从不间断地工作，给我们带来极大的好处。没有它们，我们身体里的新陈代谢活动就要受到阻碍。可是，它们也给我们带来一些麻烦：它们分泌出来的汗液和皮脂，常常和皮屑、灰尘、细菌等等粘在一起，堵塞毛孔，把皮肤弄得很脏，而且削弱皮肤的抵抗力，容易引起各种皮肤病，如疖子、黄水疮等等。那么，怎样才能保持皮肤清洁，使汗腺、皮脂腺有正常的工作条件呢？

主要的办法就是经常洗澡。有人计算，每洗一次澡，可以从皮肤上清除两千万到十亿个各种各样的细菌。洗澡以后，就是残留有少量的细菌，它们在干净的皮肤上也会很快死亡。医学家做过这样一个试验，把副伤寒杆菌分别放在肮脏的皮肤和清洁的皮肤上，过十分钟再检查，发现在肮脏的皮肤上，病菌仍然很活跃，而在清洁的皮肤上，病菌几乎都死了。这说明，病菌在清洁的皮肤上很难生存。

洗澡最好用热水，因为冷水洗澡只能洗掉皮肤表面的汗液和皮屑、灰尘等等，不容易洗掉和脏东西粘在一起的皮脂。热水洗澡能把所有脏东西统统洗干净。洗澡的时候，可以用肥皂，但是不要用碱性太大的肥皂，因为这种肥皂会降低皮肤的酸性，而皮肤酸性有杀菌的作用。

洗澡的时候，要认真地反复擦洗全身的皮肤，这样不但能把脏东西都洗掉，还能促进皮肤的血液循环，增加皮肤的抵抗力。洗完澡，一定要用干毛巾尽快把身体擦干，以免着凉感冒。

洗澡是一件十分愉快的事情。夏天洗个澡，浑身轻松舒畅；冬天洗个澡，身上不再发痒。少年朋友应该从小养成经常洗澡的卫生习惯。

防治常见病

随地吐痰为什么不好？

随地吐痰，是一种不卫生的习惯。

一个肺病患者吐出来的痰，很可能就是一颗微型的“细菌炸弹”，里面藏着数不清的结核菌。

痰是什么东西？为什么有的人痰里藏着病菌？

原来，人的嗓子和气管里的粘膜，经常会生出一些粘液来保持湿润。粘液多了，人就会痒得难受，要把它吐出来。这吐出来的粘液就是痰。

健康人的痰里一般是没有病菌的。如果一个人肺里、气管里有病，或者嘴里、气管里已经暗藏了病菌，他吐出来的痰，一定混着许多病菌。

这些混在痰里的病菌，人眼是看不出来的。就拿使人生肺病的结核菌来说，三十多个挤在一起，才有一根头发丝那么粗。别看病菌小得看不见，传染性却很大。只要痰里的水分一干，它就会随风飞扬，抵抗力弱的人吸进去就可能得病。就是这种小小的结核菌，能把人的肺烂成一个个空洞。

有人说，我身体健康没毛病，我吐的痰不带菌。这也不能当作随地吐痰的理由。有的人在发病初期，没有明显的症状，得了病自己也不知道。有的人自己没有发病，他的气管和嗓子里却暗藏着病菌。

所以，不管自己有病没病，都不应该随地吐痰。这不仅是有没有卫生习惯的问题，而且是有没有社会公德的问题。

家里有肺结核病人怎么办？

肺结核又叫肺癆，是结核菌引起的传染病。发现了肺结核病，及时抓紧治疗，是完全可以治好的。

家里发现了肺结核病人，一家人就要积极预防，注意消毒和隔离。预防的方法是“一不”、“二有”、“三专”、“四分睡”：一不：不随地吐痰，不对着别人咳嗽打喷嚏，不吃病人剩下的东西。

二有：病人要有痰盂，痰要挖坑深埋，或把痰吐在纸里烧掉。病人外出要戴口罩。

三专：病人刷牙、漱口、吃饭、喝水的用具和衣物等要专用、分洗、另外放。还要定期消毒。凡是能煮的用具，都要煮沸 15~20 分钟。食具最好每天煮一次。不能煮的东西，要放在日光下曝晒 5~6 小时。

四分睡：病人最好单独住一间房，如果没有这个条件，也要分床（炕）睡。只有一个床（炕）的也应让病人靠一边，不要和病人睡在一头，不要和病人合盖一床被。室内要经常通风。少年儿童接种卡介苗，能避免传染。十五岁以下的少年儿童都应该经过防疫人员的检查，根据情况接种卡介苗。种了以后还要注意和病人隔离。另外，病人的家属也应每半年作一次透视检查，以便有病早发现、早隔离、早治疗、早恢复。

天气太热为什么容易中暑？

夏天，在火热的阳光下，或者在高温车间里，有人干活儿干得好好的，

突然晕倒过去了，或者抽起筋来，这就叫中暑。

人为什么会中暑呢？

人的身体每时每刻都在产生热，干活儿的时候，产生的热更多。人身体里不能积存这么多的热，得随时散发出去。散发热主要通过全身的皮膚。皮膚出汗，可以加速热的散发。

人体的散热活动主要由体温调节中枢掌握。这一部分出了毛病，身体里的热散不出去，越积越多，就会发生中暑。

中暑可以分下面几类：

在又热又闷（湿度大）的环境中劳动，体内的热不容易散发，越积越多。于是体温升高，从平时的三十七度左右可能升到四十度以上。这时候体温调节中枢乱了步调，不能进行正常的指挥，皮肤干燥无汗，热得发烫，人就会感到头疼，恶心，甚至昏倒，有的还说胡话。这一类中暑，叫做“过热症”。

在地里干活，没戴草帽，强烈的阳光直接晒在头上，脑部的温度提高了好几度，人也会觉得头痛、头晕、烦躁不安，甚至会昏倒，说胡话。这一类中暑也叫“日射病”。人在炎热的环境中，皮肤和肌肉里的血管会自己扩张，如果扩张过度，大量血液分布在皮肤和肌肉中，回到心脏去的比较少，血压就会降低，脉搏会变得细弱，呼吸变浅，全身出冷汗，人感到心慌无力，甚至会神志不清。这种病叫“中暑衰竭”。

另有一类中暑是因为在高温环境中干活，出汗过多而造成的。热天干活，总要出汗。汗里有盐，汗出多了，人体就会缺盐。如果盐缺得过多，就会引起肌肉抽筋，特别是小腿肚的肌肉容易抽筋，有时候肚子上、手上、脚上的肌肉也会抽筋，疼痛难忍。这种病又叫“热痉挛”。

也许有人会问：大热天不只热着几个人，为什么有的人中暑，有的人不中暑呢？这除了保护得好不好之外，还跟每个人的身体强弱有关系。长得太胖的人，身体弱的人，特别是心脏有病的人，容易中暑；睡眠不足，胃口不好，饮食不正常，也容易中暑。所以大热天干活儿，应该适当休息，身体弱的人，更要注意预防中暑。

中了暑怎么办？

发现有人中暑，千万不要慌张。先把病人抬到树荫底下，或者通风透气的地方，解开衣服，让他散散热。如果是在屋里，人不要围得太多。人多了，屋里更热，对病人没有好处。如果病人已经昏迷不醒，应该马上找大夫治。一时找不到大夫，应该做些简单的急救治疗。

人中暑昏迷，是因为大脑受了热，失去了正常的工作能力。要使它清醒过来，可以用适当的办法来刺激它。例如用针刺人中穴，用手掐人中穴，或者让病人闻刺鼻的酸味。病人如果血压太低而神志不清（中暑衰竭），针刺人中穴还可以帮助血压恢复正常。

要是病人没有昏迷，就用不着扎针，泡杯茶给他喝，就会缓过来。病人流汗过多，中暑抽筋，应该让他喝些盐开水。不管对什么样的中暑病人，都不要马上泼凉水，要先用温水给病人擦擦身子，让里面的热散出来，然后再用比较凉一点的水。如果是过热症，可以在病人身上盖上湿毛巾，用扇子扇，帮助他散热。等体温降到三十八度左右，就不必冷敷了，让他自己慢慢恢复正常。

冻伤以后怎么办？

人冻伤了，总想烤烤火，或者用热水烫一烫。如果是轻度冻伤，冻伤部分只是有点发红，稍微有些疼，肌肉和血管没有什么损伤，用热水烫一烫，烤一会儿火，固然也可以。如是重度冻伤，火烤水烫不但无益，反而有害。

重度冻伤，受冻部分不仅发红肿胀，而且血管也被冻伤，血液淤集起来，结成一个青疙瘩，血液流得不通畅，输送的养料也跟着减少。好在这时候受冻部分的温度还比较低，耗费的养料不多，还不至于发生组织坏死的现象。但是如果马上烤火或用热水烫，受冻部分的温度迅速增高，里面各种组织活跃起来，需要的养料突然增加，而血管已经受伤，血流不能畅通，没法把大量的养料运来。这样一来，这些组织需要的养料供不应求，抵抗疾病的能力降低了，就很容易坏死。

那么重度冻伤该怎么办呢？要先在屋子里呆上半个小时，让身体慢慢暖过来。等受冻部分不发麻了，有了感觉，再用一盆温水，把受冻部分泡一会儿，再换上一盆稍热一点的温水，再泡一会儿。这样多泡几次，逐步提高水的温度，就可以使受冻的部分暖和过来。烫水是绝对不能用的。还可以喝点辣椒汤之类的热汤，对去寒大有好处。

如果冻伤的部分已经起了水泡，或者已经破烂，就不要用温水洗，也不要烤火，最好搽上冻疮膏，用干净的纱布包扎好如果伤势太重，那就应该马上去医院治疗，不能拖延。

苍蝇传播什么病？怎样消灭苍蝇？

苍蝇是最脏最脏的坏家伙，是地地道道的害人精。你看了下面这些数字也许会吃一惊，可是这些数字的的确是医学家调查得来的结果：

一只苍蝇可以同时携带六十多种不同的病菌、病毒和寄生虫卵。它的肚子里可以窝藏五千万个病菌。它的腿上长满了细毛，至少能携带五六万个病菌。

苍蝇有好几种，比较常见的是家蝇、大头金蝇、绿蝇和麻蝇。不论哪一种苍蝇都喜欢吃烂瓜、烂果、烂菜、臭鱼、臭肉和粪便。而且它们的嗅觉非常灵敏，一闻到腐烂食物的臭味，就会从老远飞来吃。

苍蝇的生活史

苍蝇的嘴巴是一根能伸缩的管子，吃东西的时候伸出来，不吃东西的时候缩进去。所以苍蝇只能喝稀的，吃湿的，如果啃干东西就要先吐些口水把食物弄湿了，再用管子吸。苍蝇在爬过的东西上留下来的黑点点，就是它吐出来的口水。

脏地方、脏东西，总是病菌最多的地方。苍蝇吃脏东西，或者在脏东西上乱爬，浑身沾满了病菌、病毒，然后它又飞到人吃的食物上，把病菌、病毒散布在食物上。人吃了苍蝇叮过的食物，如果抵抗力不强，就会得病。苍蝇传播的疾病有细菌性痢疾、肠炎、肝炎、伤寒、结核病、小儿麻痹症等等，对人的危害很大。人的皮肤上如果有化脓的伤口，苍蝇叮过以后，不仅会把

化脓菌传给另外的人，还在伤口上产卵，使伤口长蛆。

苍蝇的害处太多了，大家都应该动手消灭它。消灭苍蝇的办法是：一、挖土灭蛹。在藏蛹的地方，如厕所、粪坑、粪堆、垃圾堆、牲畜圈周围的松软泥土里，距厕所约半米到一米范围内，挖开3~5寸深的一层土，把蛹找出来用火烧掉；二、用苍蝇拍打，或者用捕蝇罩诱杀；三、讲卫生，不随地大小便，不乱倒垃圾，肥料要封好，粪缸要加盖；四、粪坑里、茅房里，要经常撒些灭蝇药水消毒。

蚊子传播什么病？怎样消灭蚊子？

“打摆子”，医学上叫“疟疾”。有人说：“无食不成摆”，意思是，食物吃多了，不容易消化，引起了“打摆子”。这种说法是不对的。疟疾病是一种传染病，它是“疟原虫”钻进人体血液引起的，根本不是食物吃多了的缘故。那么，疟原虫又是怎样钻进人体血液里的呢？传播疟疾的凶手又是谁呢？

传播疟疾的凶手，就是我们夏秋季常见的病媒昆虫——蚊子。蚊子能刺吸人和动物的血液。它在疟疾病人身上吸血的时候，就把疟原虫吸到它自己肚子里，在体内繁殖。当蚊子再叮健康人的时候，就把疟原虫送进健康人的血液，于是，这个人就得了疟疾。这种带疟原虫的蚊子越多，疟疾就传播得越广，严重危害人的健康。

蚊子就传播这一种病吗？不！它还传播大脑炎（流行性乙型脑炎）、丝虫病、传染性肝炎等等。此外，人身体上被蚊子叮过的部位往往发生肿痒，非常难受，常常因为搔痒引起细菌感染，皮肤溃烂。在蚊子多的地方，夏天的夜晚常常闹得人不得安宁，影响工作、学习和休息。所以别看蚊子是小东西，害处可真不小，必须干净彻底消灭它。

我们要消灭蚊子，首先要了解它的种类和生活习性。蚊子的种类很多，如果详细分类，大约有二千七百多种。其中，危害人们健康的主要凶手是按蚊（又叫疟蚊）、库蚊（又叫家蚊）和伊蚊（又叫黑斑蚊）。

蚊子的生活史

蚊子在夏季繁殖。只要有半寸深的积水，它就能在里面下卵。一只雌蚊每隔三四天产一次卵，每次产卵一二百个，多的有三四百个。一只雌蚊一生可产卵一千多个，一年内可以繁殖很多代。卵在水中经过两三天就孵化成孑孓〔jiéjué〕。孑孓在水中生活，吃水中的藻类和细菌，还时常到水面上来，用尾端的呼吸器官呼吸空气。它一会儿沉到水底下，一会儿又浮上水面上来，一天到晚不停地在水里翻跟头。所以，人们也叫它跟头虫。孑孓经过七天之后就变成蛹了。蛹还是生活在水里，形状像标点符号里的逗点。它不吃东西，但是能活动。在适宜的温度下，两三天就羽化成成蚊子，飞了出来。白天它藏在比较阴暗、潮湿和避风的地方，天黑以后就飞出来咬人吸血，传播疾病。

蚊子既然只有在水中才能产卵繁殖，那么，消灭它的方法，就是清除积水，翻盆、倒罐、堵树洞、填平小水坑。池塘和稻田是不能淘干的，可以养鱼吃孑孓。

蚊子喜欢隐藏在阴暗的地方。因此，我们应该把院子里和房屋周围的杂草清除干净。还可以在屋檐下倒挂一个黑布口袋，黎明的时候，蚊子纷纷往里钻，等天大亮以后，就把袋口扎紧，把蚊子打死。此外，还可以点燃艾或

青蒿熏蚊子。

燕子、蜘蛛、蝙蝠、蜻蜓、蝎虎、青蛙和鱼是蚊子的天敌。一只蝙蝠每晚能吃三千多只蚊子；蜻蜓像架小飞机，一小时能吃八百四十多只蚊子；一条柳条鱼一天能吃二百多个子子。因此，我们要注意保护这些灭蚊能手。

老鼠传播什么病？怎样消灭老鼠？

在人类历史上，曾经有过鼠害成灾的记载。十四世纪，有一种可怕的黑死病在欧洲大流行，它像妖魔一样，从一个城市传播到又一个城市，从一个国家蔓延到另一个国家，夺走了二千五百多万人的生命，使死亡的阴影笼罩着欧洲每一个国家。

到了十五世纪，这种黑死病又再次流行，单是英国首都伦敦就死了六万八千多人。

这可怕的黑死病是什么东西引起的呢？经过调查研究，人们才弄明白，原来是鼠疫杆菌引起的。这种病的传染源就是人人讨厌的老鼠。老鼠得了这种病，跳蚤叮了病鼠身上的血，沾上了鼠疫病菌。它再跳到人身上来咬人的时候，就把鼠疫病菌传染给人，于是，人就得了可怕的老鼠疫。除此以外，老鼠还传播钩端螺旋体病、流行性出血热、鼠型斑疹伤寒、鼠疫热等三十多种传染病。

老鼠还糟蹋粮食，咬坏衣物，到处打洞，做许多坏事。老鼠对人的危害真是举不胜举，所以有句俗话说，“老鼠过街，人人喊打”。

怎样消灭老鼠呢？

第一，防鼠：把粮食及其它食物收藏好，发现鼠洞及时堵好，以断绝老鼠生活来源。

第二，捕鼠：常用的捕鼠工具有鼠夹、鼠笼等。

第三，毒鼠：用杀鼠药配成毒饵来毒它。老鼠本性狡猾，多疑，因此毒饵要适合老鼠的口味，并且要多样化，交替使用。配好毒饵以后，要严防被人误吃，切勿污染人用的饭碗、茶盘。

蟑螂传播什么病？怎样消灭蟑螂？

蟑螂又叫油虫，是一种常见的害虫。它白天藏在阴暗的地方，晚上四处乱爬。它不但常在厕所、垃圾堆、粪便上爬来爬去，还到碗橱、锅台、饭碗、菜盘里找东西吃，真是又脏又臭，非常讨厌。

蟑螂还到处拉屎，污染食物，传播疾病。蟑螂传播的传染病，有霍乱、鼠疫、炭疽、麻疯、结核、伤寒等十几种。据医学家检验，霍乱弧菌在它的消化道内，能活七十九个小时；伤寒杆菌在它的消化道内能活二十三天；结核菌在它的消化道内，能活九天九夜；炭疽杆菌在它的消化道内，能活三十天。蟑螂是传播传染病的凶手，消灭蟑螂对预防传染病的流行，有很重要的意义。

要消灭蟑螂，必须大家动手，反复搞几次突击，才能做到彻底干净。根据蟑螂的特性，可以采取扫、杀、防等办法来消灭。

扫：房间、碗橱、厕所经常打扫干净，扫出的尘土要用火烧过。

杀：用开水浇烫碗橱、炉灶、墙壁、衣柜等缝隙，烫死蟑螂和蟑螂子。用 0.1% 的敌百虫和蟑螂喜欢吃的食拌在一起，撒在蟑螂躲藏和经常出入的地方。

防：不留剩饭剩菜，或把剩饭剩菜扣好。碗橱、衣柜要严密关闭，防止蟑螂污染食物和碗筷。

虱子传播什么病？怎样消灭虱子？

虱子不光是咬人吸血，弄得人浑身发痒，还能传播疾病，而且都是很厉害

的病。虱子能传播什么病呢？现在已经明确知道的，有斑疹伤寒和回归热两种。

斑疹伤寒是由一种比病菌还小的叫做“立克次体”的微生物引起的。虱子身上如果带有这种微生物，它在咬人的时候，就会把它带进人身，使人得病。这种病起病很急，发高烧、头痛、讲胡话、浑身疼痛。过了六七天以后，病人浑身就会起些玫瑰色的小疹子，一点一点的，用手压一压，也不褪色。回归热是由一种叫做“螺旋体”的病原体引起的。被虱子咬过，一星期左右才发病。人得了回归热病，也是发烧头疼，身上的肌肉和骨头的关节也疼得厉害，鼻子出血，有时候也可以见到少数几点红疹子。这样闹了大约一星期之后，烧慢慢退了，像是好了，没什么病了。可是再过一星期，病人又会照样闹起来。有时候，病人可以反复闹三四次，所以叫做“回归热”。

虱子传播疾病的方法和蚊子有些不同。蚊子是直接

把病原体从嘴里注到人体里去。虱子是一面咬人吸血，一面拉屎，病菌就藏在屎里。人觉得痒痒的，伸手去搔痒，搔来搔去，就把病菌搔进了被虱子咬开的伤口里去。有的人捉到了虱子，用指甲一挤，指甲上便沾了大量病菌，这时候，如果伸手去搔痒，病菌也能从伤口钻到身体里去。

虱子最喜爱摄氏三十二度左右的温度。人的贴身衣服的温度，正好跟这个温度差不多。可是，当人生了病，浑身发热的时候，虱子就觉得热得不行，到处乱爬乱钻。这时候，如果有人跟病人睡在一起，虱子就会爬到别人身上去避热，使别人也招上了虱子。

虱子既然怕热，我们就利用这个特点来消灭它，办法是用开水烫。把能放在锅里煮的衣服，拿来煮一煮；把不好煮的衣服，放在大太阳底下晒。虱子不怕冷，放在雪地里冻，也很难冻死，所以用冷水洗衣服，是消灭不了虱子的。

虱子下的卵比较特别，上面有些粘粘糊糊的东西，能粘在人的毛发和衣服上面，大约一个星期左右，就变成小虱子。所以要消灭虱子，除了洗衣服，一定要好好洗澡，把粘在身上的虱子卵也洗掉。

怎样预防细菌性痢疾？

细菌性痢疾是一种急性肠道传染病。这种病一年四季都有，但是多半发生在夏天和秋天，尤其是每年七、八、九月更容易发生。

得了细菌性痢疾，人就发烧，肚子痛，拉稀；一天能拉十几次，甚至几

十次；大便里带有脓血和粘液。病人还有“里急后重”的感觉——肛门下坠，老想拉，又拉不出来。还有一种中毒型痢疾，儿童最容易感染，开始并不拉稀，一发病就没精神，发高烧，烦躁不安，四肢发凉，抽风，甚至昏迷。这病很危险，要立即请医生救治，千万不能耽误。

痢疾是由痢疾杆菌引起的。痢疾杆菌混进人体以后，在大肠里生长繁殖，放出毒素，使肠粘膜发炎、出血、坏死。毒素还从肠粘膜进入血液，形成毒血症，使人全身中毒。

痢疾病人的粪便里，带有大量的痢疾杆菌。健康的人吃了被粪便污染的食物和水，就可能得病。如果少量的病菌侵入人的胃肠，可以被胃酸和肠液中的溶菌酶杀灭；如果健康状况较差，或者因为暴饮暴食使胃酸减少，胃肠功能降低，而且侵入的病菌又多，这时就会发病。

痢疾虽然是一种厉害的传染病，但是完全可以预防。办法就是：不喝生水；生吃蔬菜瓜果要冲洗干净；不吃苍蝇爬过的食物；不吃腐烂的食品；饭前便后要洗手。在痢疾流行的季节，可以多吃大蒜，还可以用马齿苋 31 克，煎水当茶喝，连喝七天；都可以起预防的作用。

得了痢疾，要早治疗，早报告，早隔离。早治早好，治晚了或治疗不当，会转成慢性痢疾，不但严重影响健康，而且成了痢疾的传染源，对别人也有影响。

怎样预防大脑炎？

大脑炎，医学上叫流行性乙型脑炎，是由乙型脑炎病毒引起的急性传染病。夏秋季节（7~9月），这种病容易发生，大人，小孩都可能感染，十岁以下的孩子发病较多。

大脑炎是通过蚊子传播的。蚊子叮了大脑炎病人或是病畜，如猪、马、牛、羊、狗等，吸进了大脑炎病毒，再叮咬健康人，就把大脑炎病毒传染给健康的人，抵抗力不强的人就可能发病。

得了大脑炎，一般先有发烧、头疼、恶心呕吐、嗜睡等现象，两三天内逐渐加重，以后有抽搐、昏迷、脖子硬等症状，如不及时抢救会有生命危险。有少部分病人在痊愈后，还会留下后遗症，如耳聋、痴呆、瘫痪等。

预防大脑炎，根本办法是人人动手，消灭蚊子，十岁以下的小孩要打“乙脑疫苗”预防针。发现可疑病人，要赶快送医院隔离治疗，防止传播流行。在大脑炎流行季节，可以服用中草药牛筋草来预防。牛筋草又叫蟋蟀草，生长在路边、田边阳光充足的地方，很容易采到。用法是：牛筋草全草 45 克，煎水当茶喝，一天喝两次，连喝三天，过十天再连喝三天。还可以用板蓝根或大青叶 9~15 克煎服，或者用板蓝根 6 克，金银花 9 克煎服。

怎样预防血吸虫病？

血吸虫病是一种寄生虫病，解放前流行于我国南方地区，严重危害广大劳动人民的健康。解放后，在党的领导下，南方各地开展了消灭血吸虫病的群众运动，血吸虫病的流行范围已经大大缩小了。

血吸虫病可以分为急性期和慢性期两种。急性期的症状有长期发高烧，头疼，腹疼，四肢酸疼，干咳少痰，大便带血，食欲不振，体力疲乏，肝脏

肿大，等等。慢性期的症状主要是腹疼，消化不良，腹泻，贫血，肝硬化。到了后期，腹中积水，肚子胀得像鼓一样，所以又叫大肚子病。

在血吸虫病流行的地区，不但人会感染这种病，其他哺乳动物，如猪、马、牛、羊、狗、猫等，也会感染这种病。特别是耕牛感染最为常见。

得了血吸虫病的人或牲畜，粪便中带有虫卵。虫卵在水里孵化成毛蚴；毛蚴钻到钉螺体内发育成尾蚴，然后又钻出螺体浮游在水面上。尾蚴在水里遇到人或牲畜，几秒钟就能钻进人或牲畜的皮肤，进入血管，由血管再到肺脏、心脏和肝脏。尾蚴在人或牲畜的体内发育成虫，产出大量虫卵，同时放出大量毒素，破坏人或牲畜的内脏器官。最后，虫卵又随粪便排出体外。这就是血吸虫的生活史，也是血吸虫病的传播途径。

从血吸虫的生活史，我们可以清楚地看到：病人和病畜是血吸虫病的传染源；而粪便、水、钉螺，则是传染血吸虫病的媒介。我们要消灭血吸虫，就必须针对血吸虫病的传播途径，掐断血吸虫的生路。办法就是：开展对血吸虫病的普遍治疗，治好病人和病畜，消灭传染源；搞好粪便管理，不让虫卵和水接触；彻底消灭钉螺，不让毛蚴有寄生的地方。这些办法靠一两个人是实行不了的，必须在当地政府和卫生部门的领导下，发动群众，大家动手。

除了这些办法以外，在血吸虫病流行的地区，个人也应该采取一些防护措施，例如：不到有钉螺的河里去游泳，不在有钉螺的河里淘米、洗菜、摸鱼、捉蟹，不喝生水，不赤脚在河边行走。下稻田劳动，穿上用 1% 氯硝柳胺浸泡过的裤袜，能防止尾蚴钻进皮肤。

如果感染了血吸虫病，不要担心害怕，只要一发现症状就去医院检查，服从医生的治疗，是完全可以治好的；但是自己不要随便乱吃药。

蛔虫是“消食虫”吗？

有人说，蛔虫是消食虫，能帮助人消化食物。这个说法是完全错误的。如果说蛔虫是个害人虫，这倒是千真万确的。

蛔虫是由蛔虫卵长成的。蛔虫卵非常小，必须放在显微镜下面，人才能看到它。蛔虫卵有的藏在泥土里，有的沾在菜叶上，有的沾在瓜果上。少年朋友如果到地里干活，藏在土里的蛔虫卵就可能沾到手上，要是吃东西以前又不洗手，虫卵就可能被吃到肚子里去。生吃瓜果不洗干净，沾在瓜果上的虫卵也会被一起吃下去。

虫卵进入人的肠子以后，很快发育成小蛔虫。小蛔虫起先并不忙于在肠子里安家。它先钻进肠壁血管里，随着血流去“周游”人体的肝脏、肺脏和心脏。然后，它再经肺脏进入气管，由气管到咽喉，再钻进食道，又经过胃，重新回到肠子里定居下来，靠吸取人体的养料生长发育和产卵。同时，它还放出一些有毒的东西，如神经毒素、溶血毒素等，来损害人体健康。所以有蛔虫病的人，常常不爱吃东西，肚子疼，肚子胀，精神不好，脸上长白斑，睡着以后爱挫牙。天长日久，就会出现营养不良和贫血，面黄肌瘦，影响身体的健康。

蛔虫还有爱钻孔的习性。一旦人体发高烧，或肠子里发生了对蛔虫不利的情况，它就在肠子里骚动，到处乱窜：或者钻到胆管里，引起剧烈疼痛的胆道蛔虫病；或者钻到阑尾里，引起急性阑尾炎。肠子里蛔虫过多，还能扭结成团，把肠管阻住，引起肠梗阻，使人发生生命危险。一句话，蛔虫的害

处大得很！

要想不遭蛔虫害，最要紧的是搞好个人卫生，吃东西以前一定要洗手，不喝生水，生吃瓜果蔬菜一定要冲洗干净。如果已经发现有蛔虫病（大便的时候拉出了蛔虫），或者发现蛔虫病的其他症状，那就应该及时去医院检查、治疗。自己不要随便吃打虫药。

脑膜炎是怎么回事？

我们平常所说的“脑膜炎”，医学上叫“流行性脑脊髓膜炎”，简称“流脑”。

“流脑”是由脑膜炎双球菌引起的急性传染病。这种病菌常常藏在“流脑”病人的嗓子和鼻子里。有的健康人的嗓子和鼻子里也藏着这种病菌，不过由于他抵抗力强，没有发病（医生把这种人叫带菌者）。带菌者说话、咳嗽、打喷嚏的时候，病菌就被喷射出来，散布在空气中，别人吸进去就可能生病。

“流脑”在冬春两季，特别是每年的2~4月最容易发生，大人、小孩都可能感染，尤其是十五岁以下的少年容易感染。所以预防这种病，对保护少年的健康非常重要。

“流脑”初起的时候，有点像伤风感冒，发烧、咳嗽、头疼、嗓子疼，但是病情变化比感冒大得多。得病以后，很快就发高烧，头疼也很快加重，还会呕吐，昏迷，抽风，脖子发硬。在病人的后背和臀部，就可以看到出血的红点或出血斑。如果发现这些症状，要立即送医院治疗，治晚了就有生命危险，而且会传染给更多的人。

在“流脑”流行的冬春季节，如果你觉得嗓子疼、头疼，要及时报告医生。一旦发现是“流脑”就要早治，早隔离。这叫做预防传染病的“三早制度”——早报告，早隔离，早治疗，少年朋友应该模范执行。“流脑”这病虽然厉害，但是也不必太害怕，及时治疗就能治好。对少年朋友来说，更重要的是预防。预防的方法就是积极锻炼，讲究卫生，提高身体的抗病能力。居住环境要天天打扫，天天开窗通风换气，还要经常晒被褥。由于脑膜炎双球菌弱不禁风，在干燥、阳光照射的环境里很容易死亡。我们搞好环境卫生和个人卫生，病菌就没法猖狂活动。

另外，冬春季节，为了预防感染，早晚要常用淡盐水漱口。常吃些紫皮大蒜，也有预防作用。周围发现“流脑”病人，要根据医生的意见吃预防药。

为什么不要小看感冒？

人们往往不把感冒当回事。有人说：“头疼脑热不算病，三天两日就见轻。”这种看法是不对的。

感冒虽然是小病，如果不注意治疗，人的抵抗力降低了，就可能感染别的大病。

感冒有两种，一种是普通感冒，一种是流行性感（又叫“流感”）。

普通感冒，就是人们常说的伤风，是由感冒病毒引起的，起病较慢，全身症状轻，主要症状发生在上呼吸道，如鼻子不通气、流鼻涕、嗓子疼、咳嗽，还可能头疼或轻度发烧。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000670_0118_1.bmp}1.肺炎双球菌；2.链球菌；3.葡萄球菌

流行性感冒是由流行性感冒病毒引起的，发病急，全身症状重。首先是发高烧，体温高达摄氏 39 度或 40 度；还有剧烈头疼、全身肌肉和关节酸疼，眼眶疼、咳嗽，有的病人还有恶心或呕吐等症状。流行性感冒传染性强，蔓延很快。1957 年，世界上发生了一次大流行，半年时间席卷全球，有十亿以上的人得了这种病。

普通感冒好治，只要注意休息，吃点解热感冒片，或者喝些热姜汤发点汗，几天就会好。得了流行性感冒，就要及时请医生治疗。

无论是得了普通感冒，还是得了流行性感冒，都不能马虎大意。得了感冒不治疗，别的病菌就会乘虚而入，引起其他更为严重的疾病，如肺炎、支气管炎，中耳炎等还能加重一些慢性病的病情。有人说“感冒是百病之源”，是有一定道理的。所以，我们不应当小看感冒，应当采取积极措施预防感冒。

首先要经常锻炼身体，增强身体的抗病能力。其次要注意保暖，随着天气的变化，及时增减衣服；出汗以后不要马上脱衣服，不要站在风口里吹风。最后，还应该注意搞好个人卫生及环境卫生，冬春季要经常开窗通风换气，勤晒被褥；扫地前要洒水，尽量减少灰尘。在感冒流行的时候，尽量少去或不去公共场所；尽量少和病人接触。得了感冒，不要面对着别人咳嗽和打喷嚏，以免把病毒传播给别人。

扁桃体炎会引起哪些严重后果？

在我们每个人喉咙两边，各有一个肉疙瘩，形状像扁的桃子，叫做扁桃体，是咽部较大的淋巴组织。从这里产生的单核白细胞，有吞噬病菌和病毒的作用，能够随时聚歼入侵之“敌”，保护人体的健康。它们像一对精神抖擞的“卫士”，日夜守卫着人体的“大门”。

在人体健康情况正常的时候，扁桃体是能抵抗病菌和病毒的侵袭的。但是，当人体因为过度疲劳、睡眠不足、受凉、受湿、喝酒、吸烟、精神受刺激等等原因，使身体抵抗力下降的时候，潜伏在口腔里的病菌或病毒就会乘虚而入，在扁桃体上生长繁殖，使扁桃体红肿、发炎。

这时候，如果病人体质较强，炎症就只限于扁桃体，叫做急性扁桃体炎，治疗及时，好得也快。

如果病人的体质较弱，炎症就会蔓延开来。急性扁桃体炎如果多次反复发生，就会变成慢性扁桃体炎。这时候，病菌和病毒就把扁桃体变成它生长繁殖的基地（医学上叫病灶），并且不断地从这里向血液中输送毒素，使人体产生过敏反应，以致引起一些更为严重的疾病，例如肾炎、风湿病等。

肾炎和风湿病并不都是扁桃体炎引起的；扁桃体炎也不是必然都会引起肾炎和风湿病。但是，既然扁桃体炎可能造成这样严重的后果，那么，我们平日就应该像预防感冒一样，注意预防扁桃体炎。

怎样预防风湿病？

有人以为年纪大的人才得风湿病，其实不然，青少年得风湿病的最多。

据统计，风湿病病人中，90%以上都在5~15岁之间。所以，青少年要特别注意预防风湿病。

风湿病也叫风湿热，多发生在冬春寒冷季节。我国北方比较寒冷，所以北方发病的人比南方多。

风湿病的主要症状是发低烧，关节疼痛而且又红又肿。它的特点是：常常是在大关节上来回发病，这几天可能是两个膝关节肿疼，过几天又可能是肩关节或肘关节肿疼。所以，“风湿性关节炎”又叫“游走性关节炎”。风湿病发作的时候，身上起不疼不痒的小红疹，一两天就过去；四肢或头皮也会长出小硬结，并不引人注目。可是这些症状却是判断风湿病的根据。急性期过去以后，关节红肿可以完全消退；关节也不变形，功能也可以完全恢复。但是这并不等于已经完全好了，因为风湿病是慢性病，容易反复急性发作。尤其讨厌的是，经过几次反复发作，心脏就会受到损害，引起风湿性心脏病。得了这种病，病人就会心慌、气短、消瘦、多汗，稍微活动活动就气喘。

讲卫生，勤锻炼，预防疾病

风湿病是溶血性链球菌引起的一种过敏反应。它常在患过扁桃体炎、咽喉炎、中耳炎、猩红热等病一到四周后发生。青少年抵抗力较差，容易得这类病。有的人由于体质关系，容易发生变态反应，得风湿病的机会就更多。因此，做好防止链球菌感染，是预防风湿病的关键。平时要把学习、工作、劳动、休息和饮食安排好，搞好个人卫生，经常锻炼身体，提高健康水平。发现龋齿或得了扁桃体炎、中耳炎等病，要及时请医生彻底治疗。一旦得了风湿病，应当按医生的嘱咐及时休息，抓紧治疗，避免经常发作，防止病情加重。

“春捂秋冻”有道理吗？

人的正常体温总是保持在摄氏37度左右。体温过高或过低都会使人体的生理活动不能正常进行。人怎样保持正常的体温呢？一是靠身体自己来调节。例如皮肤血管的扩张和收缩，出汗的多和少，都能调节热的发散。二是靠增减衣服来帮忙。天气热，要少穿点衣服，便于身体散热；天气冷，要多穿点衣服，避免身体的热散失过多。

冬去春来，天气的趋势虽然逐渐转暖，但是气候是多变的，时暖时寒。太阳出来了风和日暖，赶上刮风下雨就会寒气袭人。整个冬天，人们穿的衣服比较多，身体已经习惯于多穿衣服，到了春天，就不要一下子穿得太单薄。穿得太单薄了，人就容易着凉得病。所以，初春时节要有意“捂”着一点，逐渐减少衣服。

夏去秋来，天气逐渐转凉，尤其是一早一晚，更觉得凉飕飕的。有的人刚到秋天就穿许多衣服，甚至过早地捂上棉衣。这样也不好。因为过早地穿上棉衣，身体受不到冷空气的锻炼，到了寒冷的冬天反而容易伤风感冒。所以秋天又应该“冻”着点儿，逐渐地增加衣服，不要一下子加得太多。

“春捂秋冻”这话是有一点道理的，但是也不能太死心眼。如果初春天气太热还捂着棉衣，初秋天气太凉还穿单衣，照样也会闹病。究竟穿多少衣服合适，除了根据气候的变化，还要根据身体的强弱和个人的感觉来决定。

睡觉着了凉为什么容易生病？

人醒着的时候不容易着凉，就是受点凉，也不容易生病。人睡着了就不一样，不

管身体强弱，坦着肚子睡觉，或者盖的少了一点，一着凉，就容易咳嗽、感冒、闹肚子，甚至引起一场大病。

这样睡觉，容易着凉

人在醒着的时候，如果觉得凉了，就会活动活动，或者加点衣服，保持体温不至于降低。睡着以后，人躺着不动，全身各部分的活动都减慢下来，血液流动得也慢了，体温比醒着的时候也低了一些。在这种情况下，身体遇到寒冷的刺激，就不能像醒着的时候那样作出灵敏的反应，容易着凉闹病。

身体的各部分要数肚子最怕着凉。因为肚子经常受着保护，很少受凉，只要稍微大意一点，胃肠受到刺激，一阵阵猛烈收缩，人就会觉得肚子疼。胃肠猛烈活动的结果，就把没有消化好的食物加快往下赶。着凉以后肚子里咕咕叫，就是这种激烈活动的表现。结果，人就拉稀了。

着凉以后，人的抵抗力降低了，暗藏在身体各处的病菌趁机兴风作浪，使人生病。比如藏在鼻子和嗓子里的病菌捣起乱来，就会引起感冒、咳嗽或发烧。藏在肠子里的病菌如果捣起乱来，就会引起肠炎。

所以，我们在睡觉的时候，要注意保暖。即使在夏天睡午觉，肚子上也要盖件衣服或被单。

生了病为什么要避风？

老年人常说，生病要避风，吹了风就会病上加病，这话有一定的道理。

人得了某些病，体温升高了，最好能出点汗，把体内多余的热散发掉一些。如果在出汗的时候一吹风，汗水蒸发的太快，皮肤的温度马上降低，就会立刻停止出汗，使体内多余的热不能继续散发，病情便会加重。

病人要避风，并不是说要把门窗都关严了。因为门窗关严了，屋里空气不流通，反而对病人有害。正确的做法是：打开窗子，把病人的床放在既不会直接吹风，又能呼吸到新鲜空气的地方。如果病床上还能晒到太阳，那就更好了，因为阳光有消毒的作用。

预防接种为什么能防病？

麻疹、大脑炎、白喉、破伤风等等传染病，都可以用通过预防接种的方法加强人的抵抗力。

大家知道，人得过麻疹以后，一辈子就不会再得麻疹了。这是因为身体在和麻疹病毒斗争的过程中，会产生一种抵抗麻疹病毒的物质，叫抗体。身体里有了这种抗体，以后再受到麻疹病毒的侵袭，抗体就能把它消灭。这种情况就叫做人体对麻疹有了免疫力。

除了麻疹以外，人体在和别的许多传染病作斗争的过程中，也能产生免疫力。不过，有的是一辈子起作用，有的只是在一定时期内起作用，而且，每种抗体只对一种病菌或病毒起作用。

根据这个道理，医学家们研究出一个办法：把某些致病微生物或它们产

生的毒性物质，经过科学的处理，减弱它们的毒性，制成菌苗、疫苗或类毒素，用注射或口服的办法，给人接种，使人产生对某些疾病的免疫力。那么，当这些疾病流行的时候，人就不容易得病了。

做预防接种以后，人体虽然有了免疫力，但是也不是绝对可靠的。如果不讲卫生，被很多病菌或病毒混入体内，这些病菌或病毒的毒性超过身体的免疫力，还是会发病。所以做了预防接种，还得讲卫生。有些菌苗、疫苗、类毒素产生的免疫力，只能维持一段时间，所以需要按照卫生防疫部门的规定，定期做预防接种。

疫苗虽然毒性很小，但是接种以后，会产生一定的反应，或者是低烧，或者是头疼，或者是注射的局部红、肿、热、疼、痒。这时候要适当休息，多喝点开水，过一两天这些反应就会消失。如果反应很厉害，应该请医生看看。有的少年朋友害怕有反应不愿意做预防接种，这是不对的。只有大家都做预防接种，才能控制传染病的发生和流行。

大蒜能治哪些病？

你爱吃大蒜吗？大蒜真是好东西。它不但可以调味、除腥，还是一种用途很广的药，能行气活血，消肿止痛。大蒜含有一种蒜辣素，对痢疾杆菌、白喉杆菌、化脓性球菌、大肠杆菌等，都有较强的杀灭作用。夏秋季节，每天吃几瓣生大蒜，能预防痢疾和肠炎。冬春季节，常吃醋泡过的蒜，能预防脑膜炎。入冬前，把大蒜洗净去皮捣烂，涂在往年发生过冻伤的部位上，每天一次，连涂5~7天，能预防冻伤。把大蒜捣烂挤出汁来，加上十倍的水，用来点滴鼻子，能预防流行性感。得了咽喉炎或扁桃体炎，嚼些大蒜含在口中，能消炎止痛。龋齿疼痛，把龋洞里的东西剔净后，塞上点蒜泥能够止痛。被蜈蚣咬伤了，用蒜泥涂在咬伤的地方，能消肿止痛。

大蒜很辣，刺激性大，吃得过多会使胃部难受。有胃病的人最好不要吃。吃大蒜以后嘴里有臭味，嚼点茶叶就能消除臭味。

萝卜、葱、姜能治病吗？

“常吃萝卜、葱和姜，不找医生开药方。”意思是说：经常吃些萝卜、葱、姜，能增进身体健康、预防疾病。当然，这句话只有一定的科学道理，不是说这些东西能包治百病。

先说萝卜。萝卜既能做菜，又能生吃。尤其是“心里美”萝卜，味甜、脆嫩、汁多，是大家欢迎的水果。各种萝卜都含有丰富的维生素，一斤“心里美”萝卜比一斤苹果含的维生素丙多116毫克。萝卜中还含有淀粉酶、氧化酶和催化酶，能助消化，常吃萝卜可以增强人体的消化能力。如果你吃了过多的面食和豆制品，肚子发胀，吃点萝卜能顺气、化食、消胀。冬春季容易发生感冒、脑膜炎、白喉等传染病，常吃萝卜有预防作用。嗓子肿痛，吃生萝卜能消肿止痛。伤风感冒，切几片白萝卜和几段葱白，加水煮开后趁热喝下，也有一定效果。萝卜子又叫莱菔子，是一种很好的中药。中医常用它治腹胀、咳嗽和气喘。

再说葱。俗话说：“大葱沾酱，越吃越胖。”吃葱虽然不是使人发胖的

直接原因，但是常吃确有好处。葱有健胃、发汗、利尿的作用。它含有维生素和杀灭病菌的葱辣素。伤风感冒、头疼、鼻子不通气，用几段葱白加几片生姜煮水，趁热喝下，出点汗，很有好处。得了喉头炎，把葱汁加在盐水里，用来漱口，也有治疗作用。用葱根和白菜根、萝卜根一起煮水喝，能预防和治疗感冒。要是有人不小心摔了跤，局部红肿疼痛，用几棵葱洗净捣成泥，涂在红肿的地方，能消肿止疼。

最后再说姜。早在一千四百多年前，我国劳动人民就用它来防治疾病。如古医书《名医别录》中记载着：“生姜除风邪寒热，止呕吐。”民间常用生姜治伤风感冒、呕吐、哮喘、跌打损伤、食物中毒和胃炎等疾病。冻伤初起的时候，把生姜切碎捣烂，挤出姜汁，先加热，再放凉，涂在冻伤的地方，也有效果。此外，生姜还能治斑秃（鬼剃头），方法是：用新鲜姜片涂擦掉头发的局部，每天擦2~3次，连擦3~4星期。生姜9克加绿茶9克，放水一碗，煎成浓茶，是治痢疾的方法之一。

其 他

抽烟有多大的危害？

有人说抽烟能提精神，消除疲劳。有人甚至还说，烟雾经过鼻腔的时候能够杀菌。有些青少年认为抽烟很神气，不抽烟不像个男子汉。这些说法和想法都是错误的。抽烟对人不但没有好处，相反，危害极大。

烟草燃烧后产生的烟雾，含有七百多种有刺激性或有毒的物质。其中毒性最大的是尼古丁。尼古丁能迅速溶解在水里，通过口、鼻、支气管被人体吸收。

尼古丁的毒性有多大呢？据科学家研究，一滴尼古丁足足可以杀死三匹体重二百公斤的大马。尼古丁对人的毒性那就更加惊人了。英国有一个长期抽烟的人，有一天夜里，抽了十四支雪茄烟和四十支纸烟。第二天早晨，他就感到很难受，尽管医生极力抢救，最后还是死了。法国的一个俱乐部举行过一次抽烟比赛，有一个人接连不断地抽了六十支烟，算是“优胜者”，可是这个“优胜者”还没来得及领奖就中毒死掉了。其他参加比赛的人，也都因为生命垂危被送到医院去抢救。有人也许会说：“抽烟的危害有那么大吗？我就没见过谁是因为抽烟死掉的！”不错，像上面说到的例子是很少见的，大多数抽烟的人谁也不会一下子抽那么多。但是，即使一天之内抽得不多，如果天天抽，长期抽下去，对身体也有很大危害。长期抽烟会使人的神经系统慢性中毒，头昏脑胀，失眠多梦，记忆力减退，注意力不集中，智力退化，肌肉无力，影响工作和学习。

长期抽烟还会损害心脏和血管。烟中的尼古丁能使人的血管收缩，血管腔变窄，血压升高，心跳加快，引起或加重冠状动脉硬化性心脏病。对年青人来说，还可能引起或加重血栓闭塞性脉管炎。这种病非常难治，常会烂掉肢体，造成肢体残废，丧失劳动力。

长期吸烟还可能使人得坏血病。因为尼古丁会破坏人体里面的维生素丙。

据医学家们研究，长期大量抽烟的人患肺癌的可能性，要比不抽烟的人大十倍以上。有人在 660 名肺癌病人中作过调查，发现其中抽烟的人占 90%。

此外，烟雾本身就是一种恶性刺激，对气管非常有害。气管内壁覆盖着一层粘膜，粘膜能够粘着、吞噬和溶解空气中的烟尘和微生物，阻挡它们进入肺部。最近我国科学工作者经过动物试验，发现香烟的刺激可以引起气管粘膜系统机能紊乱，使病菌能够在气管里大量繁殖。这是引起慢性气管炎的一个重要因素。

抽烟的危害这样大，少年朋友们，希望你们不要抽烟！长大了也不要抽烟！

女同学来了月经要注意什么？

女孩子从十三四岁起开始来月经。月经，有人叫“例假”，也有好些女同学叫“倒霉”。其实不是“倒霉”，是正常生理现象。从第一次来月经以后，就会每隔一个月左右来一次，每次三到七天才干净。这几天叫月经期。

月经期要注意些什么呢？首先，月经带和月经垫要干净。千万不能用脏

布、烂棉花和又脏又粗的纸当月经垫，这些东西上有很多病菌。来月经的时候，子宫里面有一层伤口，子宫口又开着，如果使用这些脏东西来做月经垫，病菌就会乘机侵入子宫，引起子宫内膜炎等疾病。所以，月经垫要用消毒纸或消毒棉。月经带要用干净的布做，每次用后要先用凉水洗去血迹，再用肥皂和水洗净，晒干，用干净纸或布包好，以便下次再用。

月经期要保持会阴部清洁，每天晚上用温开水擦洗一次，尤其夏天更要勤擦洗。但是洗的时候不能坐在盆子里，以免病菌随水侵入子宫，引起月经病。

月经期可以参加轻体力劳动或一般体育活动，但是不能做太重的活，也不能参加赛跑、游泳或其它剧烈运动。

月经期身体抵抗力比较差。为了预防着凉感冒或得其它疾病，不要趟水或坐在潮湿阴凉的地方。不能用凉水洗脚。

月经期不要吃生冷和有刺激性的食物，如辣子、醋、生葱、生蒜等。还要精神愉快、不生气、不闹情绪。

女孩子刚来月经的头一两年，因为卵巢还不够成熟，不一定每月排卵，所以，月经也不一定很有规律；经过一两年，慢慢地就能按月来月经了。但如果周期太短，或流血较多，就应该请医生治疗。

女同学束胸和紧腰为什么不好？

有的女同学受了错误思想的影响，喜欢穿窄小的衣服，紧紧束缚自己的胸脯。还有的女同学怕自己的腰长得粗，就把腰带扎的紧紧的。这种束胸紧腰的做法，对身体的发育是非常有害的。

女孩子到十三四岁的时候，乳房就开始发育，这是正常的生理现象，是发育正常、身体健康的表现。要是这时候把胸束得紧紧的，就会严重影响胸部的生长发育：胸廓就会发生畸形，变得又细又窄！胸腔内的心脏受到挤压，活动能力就会减弱；肺脏也会因为伸展不开，缩小肺里的通气量，吐故纳新的功能也跟着减弱，由空气中吸入的病菌就容易在肺里生长繁殖，而引起肺病。再说，乳房受到束缚不能正常发育，这就种下了日后生乳腺炎的祸根。另外，束胸还妨碍血液循环，影响全身的健康。

紧腰也同样有害。腰部腹腔里面有人体的重要器官——肝、肾、脾、胃，等等。它们都很娇嫩，受不得挤压；都需要有流畅的血液通道，以便正常地工作。如果把腰部扎得紧紧的，腹腔就由大变小，由宽变窄，这些脏器就被紧紧的挤在一起，血流不通畅，活动不自如，久而久之，就会造成全身发育不良，影响健康。所以，女同学们千万不要束胸和紧腰。

煤气中毒怎么办？

煤气，是煤燃烧的时候产生的混合气体。煤气里的一氧化碳，对人有很大的毒性。空气里只要含有千分之一的一氧化碳，就会使人中毒。人们常说的煤气中毒，准确的说，应该是一氧化碳中毒。

一氧化碳没有颜色，也没有臭味。所以屋里有了煤气，既看不见，也闻不着，往往会使人不知不觉地中毒。

一氧化碳为什么会使人中毒呢？我们知道，人的生命活动是离不开氧气的。人的肺脏里约有七亿五千万个肺泡。如果把这些肺泡的表面积全部展开来，大约有 130 平方米。在这样广阔的面积上，紧密地交织着无数毛细血管。人通过呼吸活动把氧气吸到肺里，通过肺泡交给血液，跟血液里的血红蛋白结合，又经过血液循环输送到身体各处。如果空气里混进了一氧化碳，并且被人吸到肺里，人就不能正常地吸收和利用氧气了。因为一氧化碳跟血红蛋白的结合力，要比氧跟血红蛋白的结合力强 270 倍。如果空气中有千分之一的一氧化碳，血液中一半左右的血红蛋白就会和一氧化碳结合，失去携带氧气的能力。这时候，人就会昏昏沉沉，四肢发软，轻则恶心呕吐，头晕眼花；重则心跳加快，昏迷不醒，面色粉红，手脚发凉，如不马上抢救，就有死亡的危险。这就是一氧化碳中毒。

北方的冬天天气寒冷，人们常常在屋里生火取暖。炉火烧得不旺的时候，容易产生一氧化碳。因此要特别注意预防一氧化碳中毒。有人说，预防一氧化碳中毒，只要在炉子上放一壶水就行。这个说法是错误的。水只能使屋里空气湿润些，并不能使一氧化碳发生化学变化。预防煤气中毒，最重要的是屋子里不要放没有烟筒的炉子，即使安了烟筒，也要注意通风换气。门窗不要关得太严实，窗上一定要安个风斗。一氧化碳比空气轻，总是往上面跑，有了风斗，它就会顺着风斗溜走了。

发现有人中了一氧化碳的毒，该怎么办呢？有人说，赶快把病人抬到屋外面，冻一冻就好了。这可不行！这样一来，病人很可能着凉得肺炎。正确的方法是：立刻把窗户打开，让一氧化碳跑出去；同时把病人抬到空气新鲜、暖和的屋里，松开衣服。如果病人还清醒，给他喝点热茶。如果病人呼吸很困难，或者已经停止呼吸，但是身上还有热气，要一面进行人工呼吸，一面请医生来抢救。

附：口对口人工呼吸法

一、让病人仰卧，颈下垫一软枕，急救的人用一只手托起病人的下颌〔hé〕，使病人的头部尽量向后仰；同时用这只手掰开病人的嘴，另一只手捏紧病人的鼻孔。

二、急救的人深深吸一大口气，然后贴紧病人的嘴，把气吹到病人的肺里去，直到上胸部鼓起为止。

三、吹气停止以后，急救的人侧过头，并且立即放松捏鼻孔的手，让气从病人的肺部排出。这样反复进行，大约 3~4 秒钟一次。

四、在抢救的时候，要注意病人的呼吸道有没有痰堵塞。如果有，急救的人要用自己的嘴把痰吸出来。

五、施行人工呼吸要连续进行，不可中断。有时要进行两三个小时才有效果。时间过久，可以由几个人轮流操作。

六、病人呼吸恢复正常后，才可停止人工呼吸。还应该仔细观察呼吸是否再停止，如果又停止了，还要再做人工呼吸。

七、只有经过医生检查，确实查明病人已经死亡，才可放弃人工呼吸。

“少白头”是怎么发生的？要紧不要紧？

人老了，头发逐渐由黑变白，这是自然现象，谁也不会奇怪。但是，有些青少年也会长出少量的白头发，叫做“少白头”。这是怎么回事呢？有人说，这是“未老先衰”；有人说，这是因为用脑过度。其实这些说法都不对。

那么“少白头”究竟是怎么发生的？这个问题要从头发变白的原因说起。

一根头发可以分为三段：头皮外的一段叫毛干；埋在头皮里的一段叫毛根，毛根的末端膨大如球，叫毛球；毛球上有一个凹陷部分，叫毛乳头。把一根头发剖成两半，放到显微镜下面去，我们可以看到头发的最外层包着一层薄而透明的外鞘，好像一层塑料薄膜，起保护作用。头发里面的芯子叫髓质，它的细胞内含有少量的黑色素。外鞘和髓质之间是皮质，它的细胞内含有很多黑色素，所以看上去头发是黑色的。这些黑色素是由毛乳头造出来的。毛乳头部分含有神经末梢和血管，所以它有制造黑色素的本领。

老年人头发变白，是因为到了老年，身体逐渐衰老，毛乳头制造黑色素的能力也逐渐衰退了。青少年头发变白，当然不是因为身体衰老，而是因为毛乳头的功能发生障碍，或者造不出黑色素；或者虽然造出了黑色素，但不能输送到皮质里去。造成这种情况的原因很多，例如：劳逸结合不好，身体过累；长期忧愁着急，精神过度紧张；得了什么传染病（如结核、伤寒、疟疾等），生理功能一时失调；内分泌机能障碍；长期营养不良；个人的特殊体质以及遗传上的原因，等等。

青少年正处在生长发育旺盛的时期，即使得了“少白头”也是可以治好的。首先要解除思想顾虑，避免精神过度紧张，经常保持愉快的心情；其次要积极参加体育锻炼，按时作息，再配合适当治疗，白头发一般是可以变成黑头发的。

最简单的治疗方法就是按摩头皮。用两只手的指头揉搓头皮，每天两次到三次，每次5~10分钟。按摩头皮，可以促进头皮的血液循环，使毛乳头得到更多的营养，有利于制造黑色素。此外还可以用侧柏叶40克，浸泡在100毫升60%浓度的酒精中，七天以后，用这种药酒擦头皮，每天两三次。还有人用何首乌31克、熟地15克，用水煎了当茶喝，也有一定效果。如果白头发比较多，而且容易掉头发，就需要请医生治疗。

口吃是天生的吗？

有人说口吃是天生的。这个说法不对！口吃多半跟人说话的时候精神紧张有关系。

小孩长到三岁以后，是学话最快的时候。但是这时候小孩咬字不清，说话不熟练，学会的字句也不多。有时候想说一件事，常常疙里疙瘩说不清楚，或者说着说着就卡住了，在着急的时候，更加结结巴巴地说不出来。在这种情况下，如果大人很耐心，告诉孩子不要着慌，帮助他一句一句接下去，孩子就会很快掌握说话的技巧。要是大人不好好地帮助孩子，听到孩子说话不清，反而吓唬孩子，或者打孩子，孩子见了大人心里害怕，精神紧张，说话就会更加吞吞吐吐。时间久了，就容易养成口吃的毛病。

有的孩子神经受了刺激，使嗓门发音器官的正常活动受到破坏，说起话来不听使唤，想说又说不出，便成了口吃。有的大人也是因为这个原因成为口吃的。

有人看着小孩说话结结巴巴很好玩，故意教他口吃，还有的人跟口吃的

人生活在一起，或者觉得别人口吃好玩，跟着学口吃，慢慢地成了习惯，也变成口吃了。

口吃既然和精神紧张有关系，那么，口吃的人只要能克服紧张情绪，就可以改掉口吃的毛病。有些口吃的人和自己熟悉的人说话很少口吃，就是一个证明。所以，得了口吃病的人不要失掉信心，只要不害怕，不紧张，有话慢慢说，一字一句地说，坚持锻炼，耐心学习，口吃的毛病是可以改掉的。

眼皮跳是怎样引起的？

旧社会常有人说：“左眼跳财，右眼跳灾。”意思是左眼皮跳，代表着喜事临门；右眼皮跳，预示着灾难来到。这当然是迷信的说法。但是眼皮为什么会跳动呢？

我们知道，全身的肌肉都是受神经支配的，这些神经都通向脑和脊髓。头颅骨里装着脑子，由此发出十二对脑神经，指挥头、面、颈部的肌肉，脊柱骨里装着脊髓，从这里发出三十一对脊神经，指挥着胸、腹、四肢的运动。眼皮里面有肌肉，有的是从上到下的，它们一收缩，可使眼睛睁开；有的是围着眼睛排成一圈一圈的，它们一收缩，可使眼皮闭合。这些肌肉分别归第三对和第七对脑神经指挥。如果这两对神经有了什么问题，眼皮的活动就会受到影响。比如有一种“面神经麻痹”的病，就是第七对脑神经失去了作用，这种病人的眼睛就闭不紧，即使睡着了，也是半睁着眼。相反，如果脑子里管理这两对神经的细胞活动过多了，眼皮里的肌肉就会发生一阵阵的收缩，这就是引起眼皮跳动的原因。

其实，脑或脊髓里的细胞受到某种刺激而发生兴奋，接着引起它所指挥的肌肉发生收缩或“跳动”的现象，并不是很少见的。它们有时发生在手臂上，有时发生在小腿上……但是不受人注意。眼睛是人身上的两个瞭望塔，是最敏感的地方，肌肉发生了跳动，感觉特别明显。再加上一些迷信的说法，更使它蒙上一层神秘的色彩。其实，弄清原因也就不足为怪了。

根据一般经验，如果睡眠不足，休息不好，脑神经容易兴奋，也容易发生眼皮跳动，但过不久就恢复了。如果经常反复发生，可能说明脑神经受到过度刺激，应该到医院里去检查。

为什么有人睡着了爱挫牙？

有的人晚上睡着了，嘴巴不停地咬嚼，牙齿嘎嘎〔g〕直响，声音特别难听。这种挫牙的毛病，青少年和小孩最常见。人睡着了，脑子里管各种活动的神经细胞都休息下来，可是，有时候，指挥咬嚼肌肉活动的那部分神经细胞因为受到了某种刺激，不能好好地休息，它就会指挥嘴巴不停地嚼，于是就嘎嘎地挫起牙来。

为什么管咬嚼肌肉的神经细胞不能好好地休息呢？

这里面原因不少，最常见的原因就是肠子里有寄生虫，多数情况是有蛔虫，也可能有钩虫或线虫（蛲虫）。肠子里有了这些虫子，肚子老是不舒服，有时候还有轻微的疼痛，大便也常常拉稀，有的人还爱啃泥巴或干煤。人不论得哪一种寄生虫病，身体都会受到损害。虫子放出来的毒素不但使人消化不良，还会刺激神经，使它不能好好地休息。管咬嚼肌肉的神经细胞容易受

虫子毒素的刺激，所以肚子里有寄生虫的人睡着了容易挫牙。

还有，如果人在白天受到过分的刺激，晚上，脑神经细胞不能好好地休息，也会挫牙，还会同时做梦，甚至说梦话。

夜里，人挫起牙来嘎嘎地响。可是，白天，不管怎么使劲挫牙，都不会像夜里那样难听，这是什么原因呢？这主要是，夜里人不喝水，不吃东西，口水也少，嘴里比较干，挫起牙来硬碰硬，所以声音特别响。

为什么有人睡着了打呼噜？

睡觉打呼噜，又叫打鼾〔h n〕。屋里只要有一个人打呼噜，就会影响同屋的人。为什么有的人睡着了会打呼噜呢？

只要仔细观察一下，你就会发现：打呼噜的人，睡觉多半都张着嘴，大口大口地呼气吸气。他们为什么要张着大嘴呼吸呢？有的人是习惯；有的人因为得了伤风感冒、气管炎等毛病，呼吸道不通畅，只好用嘴呼吸。

人睡着以后，管理全身肌肉的神经细胞几乎全休息了，肌肉也就放松下来。这时候，口腔顶部靠后的悬雍垂（俗称小舌头）搭拉下来正好挡在嗓门眼上，空气进进出出，受到了阻碍，形成了打呼噜的声音。人如果劳累过度，睡得很死，也容易打呼噜。

此外，老年人比青年人容易打呼噜，可能是因为老年人肌肉比较松弛，小舌头容易搭拉下来的缘故。

打呼噜是不由自主的事情。人家打呼噜，别嫌弃人家；自己打呼噜，也别背包袱。

张嘴跑步为什么容易肚子疼？

人的肚子里装着胃、肠、肝、胆等内脏，它们并不是悬空放着的，都有一些薄膜包着，这些薄膜最后都集中起来，像带子一样系在脊梁骨的周围，所以人怎么翻腾也不会把它们搅乱。但是跑步的时候，脚步一起一落，身子一晃一摇，都会使这些脏器受到震动，它们一动，免不了要牵动包在它们身上的薄膜和系着它们的带子，使薄膜和带子受到刺激。这样跑得快了，跑的时间长了，薄膜和带子受的牵动大、次数多，受到的刺激也大，肚子就会疼起来。特别是平时缺乏锻炼的人，肚子上的肌肉很松，没有多大劲儿，跑起来内脏摇来摆去晃得厉害，肚子就更容易疼。经常参加体育锻炼的人，腹部肌肉有力，很少会肚子疼。吃饱饭后，胃肠装得满满的，这个时候要是跑步，胃肠摆动更大，受到的刺激更厉害，不仅肚子疼，而且还会呕吐。

那么张嘴呼吸跟肚子疼究竟有什么关系？

跑步的时候张嘴呼吸，实际上起了个火上添油的作用。大家知道，在胸部和腹部之间隔着一层横隔膜。横隔膜上面是肺，下面是肝、脾、胃、肠等内脏，呼吸的时候，横隔膜要上下移动，推动内脏。张嘴呼吸，进气量大，横隔膜向下压的重，对内脏推动大。内脏本来因为跑步的影响受到震动，横隔膜再这么使劲一推，牵动就更大。这样每喘一口气，横隔膜都要往下推一把，而跑步时气喘得又快又急，横隔膜一下接着一下不停地推，内脏受到很强烈的牵动，肚子自然会疼得更厉害。所以有经验的人跑步的时候，总是不

慌不忙地用鼻子呼吸，呼吸比较深，但比较慢，这样横膈膜就不会对内脏有很强烈的推动，肚子也不容易疼。

另外，跑步的姿势也很要紧。脚尖着地弹性大，内脏震动小，肚子不容易疼；脚跟着地弹性差，内脏震动大，肚子容易疼。脚跟着地不仅肚子容易疼，而且常常还会震得脑子疼！

落枕是怎么回事？

人的头部可以左顾右盼，前俯后仰，转来转去，这是因为脖子周围长着许多条肌肉，可以按照大脑的指挥灵活地伸缩。

有时候，这几条肌肉抻〔ch n〕紧，那几条肌肉放松；有时候，那几条肌肉抻紧，这几条肌肉放松。

人醒着的时候，常常有意识地调整头部的位置，不使脖子老保持一种姿势，以便脖子周围的肌肉群能够轮流休息。比如人歪着头看电影，时间长了，脖子就会又酸又疼。这时候，人就摆正头部，使刚才抻紧了的肌肉放松一下。

人睡着了，如果枕头太高，头部歪得太厉害，时间长了，被抻紧了的肌肉会感到疲劳。可是这时候人睡着了，大脑不能发出调整姿势的命令。结果，被抻紧了的肌肉累过了头，受到了损伤，时间久了，它就自己发生强烈的收缩，使脖子变得僵硬，不好转动，并且疼的厉害。这就是我们常说的落枕。落枕以后，要等到受伤的肌肉恢复正常了，脖子才能灵活转动。

肌肉受到刺激，强烈地收缩，使人觉得酸疼，这对身体来说也是个保护作用。因为这样一来，人就会注意不使肌肉再受刺激。落了枕只要用热手巾放在脖子上敷敷，帮助那里的血液加快流动，几天工夫，就可以使肌肉恢复正常。有条件的话，还可以请医生用针灸、电疗、推拿等方法来治疗，效果也不错。

筋扭了怎么办？

走路干活不注意姿势，或者用劲不合适，往往会崴〔w i〕脚、闪腰或者扭了胳膊、扭了腿，在医学上叫做“扭伤”。

扭伤常常发生在关节部分。关节是骨头联接的地方。上下几块骨头，是用韧带和肌肉等联接起来的。韧带和肌肉都是软的，它既起联接作用，又能保证关节灵活地活动。关节的活动有一定的限度，如果超出了这个限度，韧带和肌肉抻得过猛，就会受伤，甚至断裂。除了关节部分，别的部分也可能扭伤，那是因为用劲过猛，肌肉收缩的时候吃劲过大，受了伤。

筋扭了以后，扭伤的地方马上疼起来，随后发生肿胀，有的皮肉里还有瘀血，皮肤表面发青。由于受伤部位一动就疼，病人不能正常地行动。崴了脚的，走路一瘸〔qué〕一拐；闪了腰的，腰直不起来；扭了胳膊的，胳膊抬不起来。

筋扭了该怎么办呢？扭得轻的，比如走路的时候没有踩实，崴了脚脖子，只是有些疼，没有肿胀，没有瘀血，只要坐下来休息一会儿，用手揉一揉，很快就会好。扭伤重的，疼得厉害，肿起来了，甚至瘀了血，就应当抓紧治

疗。病人先要安静地休息，头一两天用手在扭伤的地方轻轻地揉揉，以后再揉得重一些，搽几次松节油，经常用热毛巾敷在扭伤的地方，使血管扩张，帮助活血、消肿。扭伤的当天不要热敷，因为这时候受了伤的血管伤口没有闭合，热敷以后血液流动加快，不仅不能消肿止疼，反而会肿得更厉害，加重病情。

根据病情，可以吃些“跌打丸”、“百宝丹”之类的药；也可以贴上“金不换膏”之类的膏药。病情重的最好上医院治疗。经过治疗，伤势减轻了，就要及时活动，免得伤好以后关节僵硬。

挫伤了怎么办？

身体因碰撞或突然压挤而形成的伤，皮肤下面出现青紫色，疼痛，但是不流血。这一类伤，在医学上叫“挫伤”。挫伤容易发生在小腿、胳膊和手指关节部分，少数发生在胸、背这些地方。轻的肿成个小包，或者起个青块，疼得不厉害，一般不影响活动，容易好。重的肿胀比较厉害，还有瘀血，可能表面上并没有肿胀和瘀血，但是伤在内部。几天以后，越来越疼，行动不方便，这就需要进行治疗。

挫伤了怎么办呢？受伤部分只发肿不起青块的，铺上热毛巾，用手轻轻的揉几次，就可以消肿止疼。又肿又瘀血的，先用冷水毛巾外敷，可以止住内部出血，不使肿胀继续发展。经过一天一夜的工夫，换用热毛巾外敷，每天敷两三次，再用手揉一揉，可以帮助消肿。用花椒煎汤熏洗，或者把韭菜捣烂外敷，能加快消肿、散瘀、止疼。

如果伤后瘀肿，疼痛比较厉害，影响活动，可以把受伤的胳膊或腿抬高或垫高一些，休息几天。伤在靠近关节部分的，更要注意休息。等伤势减轻，就要活动活动，防止日后关节发僵。如果受伤过重，处理后瘀肿还不消，应该请医生治疗。有些人受了伤，立刻昏迷不省人事，或者胳膊和腿动弹不得，某个部位非常疼痛，或者麻木瘫痪，这就不是挫伤了，很可能折了骨，或者断了筋，应当赶快送医院治疗。

烧伤、烫伤了怎么办？

烧伤、烫伤，是日常生活中常发生的事情。

程度轻的烧伤、烫伤，大都是伤了表皮，受伤的地方皮肤发红、肿胀，觉得火辣辣地疼痛，这叫一度烧伤或烫伤。如果皮肤起了水泡，就不光是伤了表皮，皮肤里面也受了伤，这叫二度烧伤或烫伤。烧得皮焦肉烂的，是三度烧伤或烫伤，这种伤势最重，有的甚至还会损伤了筋和骨头。

人被烧伤、烫伤以后，不论轻伤或重伤，都要及时处理。破皮的伤面如果不及时处理，很容易沾染上病菌，引起化脓。受伤面积大、伤势重的人，疼痛很厉害，还有烦躁不安的表现，要立即送医院抢救。

处理伤面的时候，要根据受伤的轻重分别处理。如果是一度烧伤或烫伤，先用药棉蘸上淡的肥皂水或温盐水把伤面洗干净，然后抹上清凉油或消炎膏，用干净的布包扎好，过几天就会好。在处理过程中，注意不要把伤面碰破。如果手头没有这些药，可以把香油或花生油放在锅里煎一煎，放凉以后抹在伤面上；或者用三分鸡蛋清、一分炼熟的蜂蜜，再加点中药冰片拌匀，

抹在伤面上。

如果是二度烧伤和烫伤，也要按照刚才说的做法，先把伤面冲洗干净，再上药包扎。伤面上的水泡如果不大，不要把它弄破，以免感染。如果水泡很大，可以用消过毒的针把它刺破，让水流出，不必剪去表皮。水泡已经碰破了，更要注意把伤面洗干净，用药棉擦干。清洗伤面以后，就可以抹药。上面说的几种药，除了清凉油以外，都可以用。药最好摊在消毒纱布上，贴在伤面上。也可以用紫药水涂抹，先涂一层，干了以后再涂第二层，一直涂上四五层，然后用消毒纱布盖好，包扎起来。包扎的时候要注意：如果伤面在手上或脚上，一定要把手指和脚趾分开包扎，或者在手指或脚趾之间夹上消过毒的纱布，这样做，为的是防止手指或脚趾粘连起来。伤面包扎好以后，如果没有发现什么臭味，也不渗水，病人又不发烧，就表示没有发炎化脓，经过七到十四天，再打开检查。伤好了的；就不再做别的处理。伤没有好的，用温水或淡盐水把伤面洗洗干净，再上药包扎好。

三度烧伤或烫伤，或者面积大的二度烧伤或烫伤，自己不要随便处理，赶快给伤面盖上干净布单，送医院急救。一般的烧伤或烫伤，如果伤面化了脓，也要及早去医院治疗。

毒蛇咬了怎么办？

人被毒蛇咬了，伤口受到毒素刺激，马上就会发红肿胀，非常疼痛，接着就会头晕、恶心、呕吐、气短、面色苍白，出冷汗，严重的还会昏迷、抽筋。如果不急救，可能发生生命危险。

怎么急救呢？先把伤口的上部用绳子或布带子扎紧，扎的位置离伤口越近越好，这样可以防止毒素随着血液到处流窜。但是绳子不能扎得太紧，太紧了容易损伤皮肤，还应当每隔十五分钟到二十分钟松开一次，放松二分钟再扎。再扎的时候，扎的位置要比前一次稍高一点。

扎好绳子以后，要马上设法消毒，用手把毒水挤出来，用针在伤口周围多刺几下，或者用小刀划一个十字形的口子，让毒水随着血一起淌出来。针和小刀都要预先消毒。还可以用拔火罐的办法，把有毒的血水拔出来，多拔几次，直到消肿为止。然后用盐水把伤口冲洗几次，再把绳子松开。在紧急情况下，也可以用嘴吸（嘴巴里必须没有溃疡）。吸出来的毒水要立即吐掉，切不要咽下去。吸完以后，还要用盐水或清水漱口。如果被毒蛇咬了以后，头昏眼花，胸口发闷，手脚发软，翻白眼，不能讲话，那就比较严重，做了上面那些简单的处理以后，应该马上送往医院急救。

中药“季德胜蛇药”是治疗毒蛇咬伤的良药。南方多蛇的地区，要经常准备一点。万一被毒蛇咬了，立即在伤口上部用布带扎紧，不让毒液扩散。同时把药用嘴嚼碎，敷在伤口周围，用干净的布带子包扎好。如果伤口周围已经发肿，凡是肿的部分都要敷满药，每隔四小时换一次，直到消肿为止。伤情较重的，除了敷药，还应当吃些“季德胜蛇药”，每天吃四到六次，每次吃五到十片。“季德胜蛇药”还配有“季德胜解毒片”，两种药应当一起吃。在吃药治疗的过程中要多喝些开水，使毒素加快顺着尿排泄出来。还要注意别让病人着凉。

使用“敌敌畏”要注意什么？

“敌敌畏”是很好的杀虫药，需要的时候，可以兑水以后用喷雾器喷洒；也可以沾在布条上，让它慢慢蒸发。“敌敌畏”对昆虫毒性大，苍蝇、蚊子吃了很快就会抽筋而死，对人体毒性却很小。不过如果不小心吃进了嘴，或者从皮肤伤口里渗进身体，或者从呼吸道吸进去太多，也会使人中毒。

人体中了“敌敌畏”的毒，很多器官的肌肉就会发生强烈收缩，例如：肠子抽筋，引起肚子疼；支气管肌肉收缩，引起呼吸困难；此外，还有瞳孔缩小，大小便失禁，大量流眼泪和鼻涕等症状。如果中毒过多，全身肌肉都抽筋，甚至引起昏迷，造成死亡。所以使用“敌敌畏”时，一定要注意预防中毒。

室内使用“敌敌畏”，要事先盖好食品和碗筷（最好是暂时搬出去），然后关好门窗再喷洒。喷洒以后，立即离屋，过半小时到一小时，等蚊子、苍蝇被毒死了，打开窗门，再经过一段时间的通风才能进屋。

用布条浸“敌敌畏”药液，使它不断蒸发，也是消灭蚊蝇的有效方法。不过住人的房间不能常用这个办法，以免发生药物慢性中毒。在稀释和喷洒“敌敌畏”时，不要用手直接接触药液。手被药液污染了，要用肥皂洗干净。家中有小孩的要特别注意保存好“敌敌畏”，避免孩子误吃中毒。发现有人中毒，要赶快送医院抢救，千万不要马虎大意。

〔附记：本书在编写过程中参考了中国青年出版社《你知道吗？》丛书生理卫生部分。本书中“长了疖子怎么办？”由刘立同志写；“冰棍吃多了为什么不好？”“扁桃腺炎会引起哪些严重后果？”由欧阳懿同志写。〕

