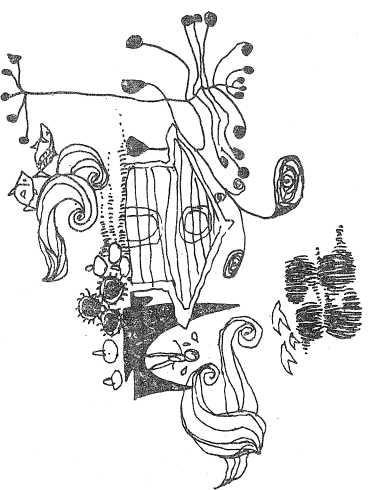


保健之道

正修



〔一〕碘酒與紅汞不可在傷口併用，何故？

紅汞乃紅溴汞，是鈉鹽，不可與還原劑、重金屬或其他鹵素配合，碘乃鹵素，若與紅汞在傷口同時塗用，能產生有毒之碘化汞，使人體中毒。

〔二〕服藥不久，嚴禁飲茶，何故？

某種藥遇茶水恐失去功效，因茶葉含有一種鞣酸 *Tannic acid* 之物質，與藥結合，即起化學作用，使失去效力。猶如多量攝取海藻，覺毫無效果，此必是鹽分攝取過多之緣故，原意海藻之碘，可促進人體分泌激素，但鹽分與碘，作用相反，即鹽分有破壞幫助激素分泌之碘的作用。

〔三〕細菌乃植物，如何在人體內繁殖？

細菌以分裂法繁殖，在人體內分裂時，中心體先分裂為二，菌體亦分裂為二，若不宜生長，則形成孢子，外有厚膜，若適宜生長，則出芽發育，成另一新個體。

〔四〕酒精如何消毒？

細菌與病毒主要乃由蛋白質構成，遇着酒精，能使細菌與病毒內之蛋白質改變其本性，失去生命之活力而致死。但酒精若過濃，則脫水作用甚大，加速在細菌表面上之蛋白質凝結一層牢固之膜，使酒精不能浸入此層膜，而保護了細菌內部。這酒精蒸發後，細菌又復活。故最好應用 50~75% 之濃度，如此逐漸滲透入細菌內部，使蛋白質變性而殺死之。方法：蘸酒精之棉花對皮膚擦幾次，對體溫計擦一次。

〔尤以 60~70% 最強，對孢子無大作用，祇對皮膚與小型器具之消毒。〕

〔五〕食物內之細菌，不能完全煮沸消滅，則剩餘如何處理？

能傳染疾病之細菌，不能形成厚膜孢子，至於一般能形成厚膜孢子之細菌，不能煮沸殺死，但對於人體，亦無大害。

〔六〕皮膚敏感，如何改善？

皮膚敏感畢竟是皮膚性質衰弱故運用日常適當之營養，改善皮膚性質最重要。為使皮膚健康，最好選吃鈣質、氨基酸、維生素與強壯成分含量豐富之食物。

〔七〕皮膚被蚊蟲等咬過，致起塊與發癢

因昆蟲分泌出一種蟻酸進入皮膚，刺激皮膚起塊發癢，用鹼性肥皂或氨水可中和此酸或無刺激性之鹽亦可消腫並止癢。

〔八〕糖為健康大敵否？

糖分攝取過多，有害健康：①蛀牙 ②近視 ③臉黃 ④感冒 ⑤肺炎 ⑥肝病 ⑦神經質 ⑧胃潰瘍 ⑨高血壓 ⑩酸血症 ⑪動脈硬化 ⑫心臟狹窄 ⑬胃酸過多。

〔九〕鹽之流弊如何？

鹽分在人體需要極微，若攝取過多，其毒害：①暴燥、易怒 ②繃紋、黑斑 ③血管脆弱 ④動脈硬化 ⑤腎臟病 ⑥心臟病 ⑦胃腸病 ⑧癌症 ⑨受涼 ⑩駝背 ⑪運動神經遲鈍 ⑫激素分泌減少。

〔十〕放射性同位素，注射靜脈，可治癌？

磷 32，放射 β 線，半生命期只有 14.3 天，可治療皮膚癌腫與白血病。碘 131，放射 β、γ 線，半生命期只有 8 天，可治療甲狀腺癌與甲狀腺機能亢進症。

按：「正修」乃易止信講師之筆名，畢業東京大學（國立）化學、物理部門，研究院研究對生物有濃厚興趣。