

主编
张肇达

中华家庭

医药宝典



人民卫生出版社

中华家庭医药宝典

主 编 张肇达

副主编 王曾礼 蒋长亨

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华家庭医药宝典/张肇达主编. —北京:人民卫生出版社, 1999

ISBN 7-117-03469-6

I. 中… II. 张… III. 医药学-基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 41816 号

中华家庭医药宝典

主 编: 张肇达

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 遵化市印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 55 插页: 1

字 数: 1388 千字

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—3 000

标准书号: ISBN 7-117-03469-6/R·3470

定 价: 76.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

主 编 张肇达

副主编 王曾礼 蒋长亨

编者(以姓氏笔画为序)

丁 兰	毛祖彝	王晓英	王锦蓉	邓开鸿
邓承琪	兰庭剑	刘永和	刘淑芸	朱 军
朱昌明	朱辅华	纪宗诚	邹晓毅	李 虹
李秀钧	李能德	李维敏	陈立中	陈传真
陈克芳	陈晓平	陈谦明	吴淑红	吴德生
肖乾虎	汪凤兰	肖芷江	张泰怀	张蕴惠
林世富	周久模	周光平	周昌贵	郑德元
郝明蓉	屈燧林	胡云洲	胡国瑜	姚裕家
钟 麟	洪元康	梁传余	唐 红	袁光固
栾荣生	彭芝兰	彭志英	彭恕生	韩字研
熊恩富	魏嗣琼			

前 言

普及医药卫生科学知识对于提高人口素质和健康水平,达到“2000年人人享有卫生保健”有着十分重要的意义。为此,我们欣然接受人民卫生出版社之邀,组织全校各院系的专家、教授数十人,历时近两年编写了这本《中华家庭医药宝典》。

家庭是以婚姻和血统关系为基础的社会单位。亿万个家庭“细胞”组成中华民族的整体。中华民族的兴旺与强盛,有赖于其各个“细胞”的健康、强壮。故而本书内容定位于家庭所需与应知的医药卫生知识,用以奉献给中华民族的所有家庭。

本书除注重内容的准确性外,尚着重突出以下三个特点。

其一为“全”,即凡家庭所需与应知的医药卫生知识皆尽量收入,并作较全面的介绍。全书分基础、卫生、保健、药物、医疗五篇。基础篇介绍解剖学、生理学、遗传学、胚胎学、病因学、免疫学等有关知识。卫生篇介绍环境卫生、劳动卫生、生活卫生、心理卫生、营养与食品卫生、性卫生的知识。保健篇分别介绍儿童、少年、妇女、男性、中老年保健,以及养生与健身、美容与整容的知识。药物篇除介绍230余种常用西药、80余种常用中成药、100余种传统中医良方与50余种药膳外,尚介绍用药常识和家庭药箱的配置。医疗篇除分科介绍近400种常见疾病的基本知识及中医知识外,尚介绍辨证识病、急救与家庭护理知识,以及X线、磁共振成像、超声波、心电图、脑电图、激光治疗、理疗、内窥镜、口腔正畸与牙种植、器官移植、放射治疗和200余种临床检验的诊疗技术知识。

其二为“新”,即随着医学科学的发展和医学模式的转变,医药卫生领域的新观点与新进展不断涌现,新药与新的诊疗技术亦层出不穷,本书尽力将有关新知识介绍给读者。

其三为“实”,即实用。本书以通俗的语言,将符合家庭实际需求的有关知识深入浅出地介绍给读者,力求使之读得懂、用得上,成为每个家庭的医学顾问和保健医生。

参加本书编写工作的尚有:文世伟、刘克循、刘春雨、刘自贵、何琨、江晓源、李里、李炯、李开兰、杨建、杨利平、陈玉、陈洁、苏勇、沈文雅、张卫东、张伶俐、赵郁、周晓棠、郑明兰、徐珽珽、唐兰珍、唐科仕、曾志诚、樊萍、颜倩。

作为培养高级医药卫生专门人才的医学院校,组织编写大型科普书籍尚属尝试,在内容的取舍、体例的安排及文字表述上,恐均有不尽如人意之处,尚望通过广大读者的检验,反馈回宝贵意见,以臻再版时更加完善。

张肇达

于华西医科大学

1999年7月

目 录

基础篇

一、人体的解剖结构	(1)
(一)头面颈部	(3)
1. 头面部	(3)
2. 颈部	(11)
(二)躯干与内脏	(14)
1. 胸部	(14)
2. 腹部	(18)
3. 盆、会阴部	(22)
(三)四肢和关节	(25)
1. 上肢骨与关节	(25)
2. 上肢的肌肉	(26)
3. 上肢的神经和血管	(26)
4. 下肢骨与关节	(27)
5. 下肢的肌	(29)
6. 下肢的神经和血管	(29)
二、人体各系统器官的基本生理功能	(31)
(一)血液与血液循环	(31)
1. 血液	(31)
2. 血液循环	(34)
(二)呼吸	(42)
1. 肺通气	(42)
2. 呼吸气体的交换	(44)
3. 气体在血液中的运输	(45)

4. 呼吸的调节	(46)
(三) 消化与吸收	(47)
1. 消化	(47)
2. 吸收	(51)
(四) 能量代谢与体温	(52)
1. 能量代谢	(52)
2. 体温	(55)
(五) 肾脏的排泄	(58)
1. 肾脏的结构与血液循环特点	(58)
2. 肾脏生成尿的过程	(59)
3. 尿的浓缩与稀释	(61)
(六) 感觉器官	(63)
1. 概述	(63)
2. 视觉器官	(64)
3. 听觉器官	(66)
4. 其他感觉器官	(67)
(七) 神经系统	(68)
1. 反射中枢	(69)
2. 神经系统的感觉功能	(70)
3. 神经系统对躯体运动的调节	(72)
4. 神经系统对内脏功能的调节	(74)
5. 脑的高级功能	(75)
(八) 内分泌	(77)
1. 激素作用的特征和原理	(77)
2. 下丘脑的内分泌功能	(78)
3. 腺垂体	(78)
4. 甲状腺	(79)
5. 甲状旁腺	(80)
6. 胰岛	(80)
7. 肾上腺	(81)

(九)生殖	(82)
1. 男性生殖生理	(82)
2. 女性生殖生理	(83)
三、遗传与优生	(85)
(一)遗传学基础	(85)
1. 细胞——构成人体的基本单位	(85)
2. 染色体	(86)
3. 基因	(88)
4. 基因和染色体之间的关系	(92)
5. 基因和染色体的传递	(92)
(二)遗传病的传递规律和诊断	(94)
1. 遗传病的传递规律	(94)
2. 遗传病的诊断	(106)
(三)胚胎发育与出生缺陷	(110)
1. 推算胎儿的誕生日	(110)
2. 人类生命的开始	(111)
3. 胎儿逐月的发育	(112)
4. 胎儿的生活环境	(116)
5. 出生缺陷的发生	(117)
6. 出生缺陷的预防	(120)
(四)计划生育与优生	(125)
1. 生殖健康	(125)
2. 计划生育的方法和措施	(127)
四、健康与疾病	(137)
(一)健康的概念	(137)
1. 健康的含义	(137)
2. 衡量健康的标准	(138)
(二)疾病和病因	(140)
1. 对疾病的一般认识	(140)
2. 疾病的原因	(141)

(28)	3. 病因的分类.....	(144)
(28)	(三) 社会因素对健康的影响.....	(147)
(28)	1. 社会规范.....	(147)
(28)	2. 社会发展.....	(153)
(28)	(四) 免疫学基础.....	(158)
(28)	1. 免疫是机体排除“异己”的能力.....	(158)
(28)	2. 抗原的概念.....	(159)
(28)	3. 抗体的概念.....	(162)
(28)	4. 免疫细胞和免疫应答.....	(164)
(28)	5. 变态反应.....	(168)
(28)	6. 免疫学预防和治疗.....	(171)

卫生篇 (175)

(1)	五、环境卫生	(175)
(1)	(一) 人类的环境.....	(175)
(1)	1. 原生环境.....	(175)
(1)	2. 次生环境.....	(177)
(1)	(二) 环境污染与健康.....	(180)
(1)	1. 大气污染与健康.....	(182)
(1)	2. 水体污染与健康.....	(187)
(1)	3. 土壤污染与健康.....	(192)
(1)	(三) 当代全球性环境问题.....	(194)
(1)	1. 全球气候变暖.....	(195)
(1)	2. 平流层的臭氧层破坏.....	(196)
(1)	3. 酸雨.....	(197)
(1)	六、劳动卫生	(198)
(1)	(一) 职业性有害因素与健康的关系.....	(198)
(1)	1. 化学性因素.....	(199)
(1)	2. 物理性因素.....	(199)

3. 生物学因素	(199)
(二) 生产性毒物的吸收、分布、生物转化及排泄	(200)
1. 毒物的吸收	(200)
2. 毒物在体内的分布	(201)
3. 毒物的生物转化	(201)
4. 毒物的排泄	(202)
(三) 职业中毒的条件及表现形式	(202)
1. 职业中毒的条件	(202)
2. 职业中毒的表现形式	(203)
(四) 职业中毒的临床表现及治疗原则	(204)
1. 职业中毒的临床表现	(204)
2. 职业中毒的治疗原则	(204)
(五) 职业中毒的预防原则	(205)
1. 卫生技术措施	(205)
2. 卫生保健措施	(206)
3. 环境监测和生物监测	(206)
(六) 职业病的概念和范围	(206)
1. 职业病的概念	(206)
2. 我国规定的职业病范围	(207)
(七) 职业病的诊断管理及处理原则	(208)
1. 职业病的诊断原则	(208)
2. 职业病诊断管理	(209)
3. 职业病处理	(210)
(八) 妇女劳动卫生	(210)
1. 职业性有害因素对妇女健康的危害	(211)
2. 妇女劳动保护法	(212)
3. 妇女劳动保健	(213)
七、生活卫生	(215)
(一) 生活用品与健康	(215)
1. 家用化学品与健康	(215)

2. 家用电器与健康·····	(221)
3. 建筑材料和室内装饰与健康·····	(224)
(二) 生活方式与健康·····	(228)
1. 良好生活方式对健康有益·····	(228)
2. 教育对生活方式和健康的影响·····	(231)
3. 吸烟与健康·····	(232)
4. 饮酒与健康·····	(237)
5. 性生活方式淫乱·····	(240)
6. 饮食方式不当与健康·····	(244)
7. 闲暇病·····	(247)
(三) 个人卫生行为习惯与健康·····	(251)
1. 饮食行为习惯与健康·····	(251)
2. 个人清洁卫生习惯·····	(266)
八、心理卫生·····	(272)
(一) 人生各年龄阶段的心理特点·····	(272)
1. 婴儿期·····	(272)
2. 幼儿期·····	(273)
3. 童年期·····	(275)
4. 青春期(少年期)·····	(276)
5. 青年期·····	(278)
6. 中年期·····	(280)
7. 老年期·····	(282)
(二) 心理健康的标准·····	(283)
1. 健康的概念·····	(283)
2. 如何判断心理是否健康·····	(284)
3. 心理健康的标准·····	(287)
(三) 心理保健的原则·····	(296)
1. 自我意识良好·····	(296)
2. 社会适应自如·····	(297)
3. 良好的人际关系·····	(297)

4. 积极劳动实践·····	(298)
(四)各年龄阶段的心理卫生·····	(298)
1. 婴幼儿期心理卫生·····	(298)
2. 儿童期的心理卫生·····	(301)
3. 青少年期心理卫生·····	(304)
4. 中年期心理卫生·····	(307)
5. 老年期心理卫生·····	(310)
九、饮食与营养·····	(313)
(一)营养素·····	(314)
1. 蛋白质·····	(314)
2. 脂肪·····	(314)
3. 碳水化合物·····	(315)
4. 能量·····	(316)
5. 无机物·····	(317)
6. 维生素·····	(319)
7. 其他·····	(321)
(二)食物的营养价值·····	(322)
1. 什么是营养价值的食物·····	(322)
2. 食物的分类及各类的营养价值·····	(323)
(三)膳食调配·····	(326)
1. 膳食调配原则·····	(326)
2. 合理安排膳食制度·····	(336)
3. 合理搭配各类食物·····	(338)
4. 一周食谱编制·····	(339)
5. 合理烹饪加工·····	(341)
(四)食品卫生问题·····	(343)
1. 食物中有害物质的来源·····	(343)
2. 家庭中预防生物性污染食品危害的措施·····	(345)
十、性卫生·····	(347)
(一)性生理·····	(348)

1. 性刺激·····	(348)
2. 性反应·····	(351)
3. 性功能的神经生理控制·····	(356)
(二)性心理·····	(357)
1. 男女性别的心理差异·····	(358)
2. 爱情心理·····	(359)
3. 感觉与性爱·····	(364)
(三)性功能障碍·····	(366)
1. 男性性交心理障碍·····	(367)
2. 女性性交心理障碍·····	(370)
3. 性交心理障碍的治疗·····	(372)

保健篇 ····· (375)

十一、儿童保健·····	(375)
(一)小儿生长发育·····	(375)
1. 小儿体格生长·····	(375)
2. 小儿神经心理发育·····	(384)
3. 影响小儿生长发育的因素·····	(388)
(二)母乳喂养与幼儿营养·····	(391)
1. 母乳喂养的好处·····	(391)
2. 母乳喂养技巧·····	(392)
3. 辅食添加和断奶·····	(395)
4. 幼儿期的营养·····	(396)
(三)计划免疫·····	(397)
1. 小儿免疫系统的发育·····	(397)
2. 计划免疫·····	(399)
(四)卫生习惯的培养·····	(402)
1. 饮食习惯·····	(403)
2. 睡眠习惯·····	(403)

(106)	3. 衣着习惯·····	(405)
(106)	4. 盥洗习惯·····	(405)
(106)	5. 大小便习惯·····	(405)
(106)	十二、青春期发育与保健·····	(406)
(174)	(一)青春期的发育特点·····	(406)
(174)	1. 青春期形态发育特点·····	(407)
(174)	2. 青春期生理机能发育特点·····	(409)
(174)	3. 青春期的性发育·····	(411)
(174)	4. 青春期发育的影响因素·····	(413)
(174)	5. 身体发育水平的自我评价·····	(417)
(174)	(二)青春期卫生与保健·····	(423)
(174)	1. 月经初潮与月经期卫生·····	(423)
(174)	2. 遗精与手淫·····	(425)
(174)	3. 青春期骨发育畸形和脊柱弯曲异常的防治·····	(427)
(174)	4. 青少年考试紧张心理·····	(430)
(174)	5. 青春期孩子的父母应注意的问题·····	(431)
(174)	6. 青少年异性交往的准则·····	(433)
(174)	7. 性意识的萌发与性欲的疏导·····	(436)
(174)	8. 青少年不要过早恋爱·····	(438)
(174)	(三)体育与卫生·····	(440)
(174)	1. 体育锻炼增进健康·····	(440)
(174)	2. 体育锻炼的基本卫生要求·····	(444)
(174)	3. 女子月经期的体育锻炼·····	(449)
(174)	4. “三浴”锻炼·····	(450)
(174)	5. 严寒与酷暑的体育锻炼·····	(452)
(174)	6. 学生应当积极参加体育锻炼·····	(454)
(174)	7. 锻炼的“极点”、腹痛、肌肉痉挛现象·····	(456)
(174)	8. 体育锻炼的伤害预防与自我医务监督·····	(457)
(174)	十三、妇女保健·····	(459)
(174)	(一)月经期保健·····	(459)

(二) 孕期保健.....	(460)
1. 怀孕前的打算与安排.....	(460)
2. 孕期卫生.....	(462)
3. 妊娠期常见的症状及处理.....	(468)
4. 妊娠期心理因素对妊娠及分娩的影响.....	(471)
5. 为什么要进行定期的产前检查.....	(471)
6. 孕妇自我监护.....	(472)
(三) 分娩与产褥期保健.....	(472)
1. 分娩期保健.....	(472)
2. 产褥期保健.....	(476)
(四) 哺乳期卫生保健.....	(478)
1. 母乳喂养的好处.....	(478)
2. 如何保持充足的乳汁.....	(479)
3. 乳母的营养.....	(480)
十四、男性保健	(481)
(一) 男性的社会心理特点.....	(481)
1. 什么是心理特点.....	(481)
2. 男性的社会心理特点.....	(483)
(二) 男性的不良行为及其纠正.....	(488)
1. 男性的不良行为.....	(488)
2. 出现“不良行为”的可能原因.....	(489)
3. 不良行为的纠正.....	(491)
十五、中老年保健	(493)
(一) 中年保健.....	(493)
1. 更年期的生理变化.....	(493)
2. 注意更年期综合征的症状鉴别.....	(494)
3. 更年期妇女保健.....	(495)
4. 更年期男性保健.....	(495)
5. 中年人不要忽视定期体检.....	(496)
6. 中年人应注意健脑.....	(498)

(二)老年保健·····	(499)
1. 衰老浅说·····	(499)
2. 评价老年人健康的现代标准·····	(501)
3. 健康长寿要诀·····	(502)
4. “长寿之乡”的生活方式·····	(504)
5. 老年人怎样掌握运动适度·····	(506)
6. 老年人例行体检的重要性·····	(507)
7. 健康与长寿不能靠药品·····	(508)
8. 老年人的口腔保健·····	(510)
9. 老年人盛夏养生·····	(512)
10. 老年人冬季养生·····	(514)
11. 老年人应注意冬季避寒防病·····	(516)
十六、养生健身与康复医学·····	(518)
(一)养生健身·····	(518)
1. “自我保健”应该是综合性的·····	(518)
2. 睡眠与健康·····	(520)
3. 家庭三分钟养生术·····	(522)
4. 简言太极拳·····	(524)
5. 简谈气功·····	(525)
(二)康复医学概要·····	(528)
1. 残疾的概念与分类·····	(528)
2. 康复与康复医学·····	(532)
十七、医学美容与整容·····	(537)
(一)医学美容·····	(537)
1. 医学美容,古老而又新兴的第四医学·····	(537)
2. 健美与减肥·····	(538)
3. 东方奇葩,中医美容·····	(540)
4. 美以食为天·····	(541)
5. 清水出芙蓉·····	(542)
6. 美看一双眼·····	(543)