

JIATINGYISHENGZHENZHIQUANSHU

家庭必备 贴近生活 预防治疗 一看就懂 准确实用



家庭医生诊治全书

健康忠告 宝典

○刘莹 主编



时代文艺出版社

家庭医生诊治全书

健康忠告宝典

主编 刘 莹

R161

L712-2

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生诊治全书 / 刘莹主编. — 长春: 时代文艺出版社
2003. 1

(现代家庭生活指南)

ISBN 7-5387-1727-7

I. 家… II. 刘… III. 常见病—诊疗 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 101255 号

现代家庭生活指南

家庭医生诊治全书 刘莹 主编

出版发行: 时代文艺出版社

社 址: 长春市人民大街 124 号

印 刷: 北京中加印刷有限公司

经 销: 新华书店经销

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 11 字数: 350 千字

版 次: 2004 年 1 月第 2 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

ISBN 7-5387-1727-7 / I·18

文史版图书如有印、装错误,厂负责退换。

目 录

第一章 衣食住行与健康	(1)
一 衣服要勤洗	(1)
二 理想的袜子	(2)
三 健康的衣着有哪些讲究	(3)
四 选择合适的鞋子	(14)
五 乘车、船、机注意事项	(16)
六 围巾的功能	(18)
七 随脱随穿	(19)
八 高筒靴足下生苦	(22)
九 人体必须的营养素	(23)
十 戴帽的益处	(30)
十一 食物与餐具的消毒	(31)
十二 戴手套的好处	(35)
十三 平衡膳食：养成良好饮食习惯的前提	(36)
十四 卫生的厨房是减少疾病的源泉	(39)
十五 旅行中要预防传染病	(41)
十六 预防：“高楼综合症”	(43)

十七	不容忽视的室内环保——灭害	(45)
十八	饮食须知	(55)
第二章 现代用具与健康		(60)
一	谨防空调病	(60)
二	家用电器的安全使用	(62)
三	谨防电热毯病	(63)
四	预防电脑病	(68)
五	久泡舞池有碍健康	(70)
六	打电话应注意卫生	(72)
七	谨防电视病	(75)
八	冰箱并非保险箱	(77)
九	谨防麻将综合症	(79)
十	正确使用各种燃气	(80)
十一	正确使用电风扇	(81)
第三章 生活习惯与健康		(84)
一	床铺卧具要讲卫生	(84)
二	洗澡的卫生常识	(86)
三	湿式扫除好处多	(88)
四	手的污染和保洁	(90)
五	用手蘸口水点钞票不好	(91)
六	洗衣机中切忌“大杂烩”	(93)

七	睡眠的方法	(95)
八	刷牙的卫生常识	(99)
九	饮酒的利弊	(101)
十	不要怕吃脂肪	(103)
十一	久坐安逸却无益	(105)
十二	喝茶好处多	(106)
十三	吸烟的危害究竟有多大	(108)
十四	咳嗽、打喷嚏要注意卫生	(113)
十五	要有专用脸盆、毛巾和水杯	(114)
十六	过多的睡眠会导致心脏病	(115)
十七	不要随地吐痰	(117)
十八	看书要注意用眼卫生	(118)
第四章	心理健康常识	(121)
一	您知道心理健康的禁忌吗	(121)
二	何为心身疾病	(128)
三	常用的心理治疗方法	(134)
四	心理健康的标准	(154)
五	什么叫心理卫生	(155)
六	常用的心理测验评定有哪些	(158)
七	心理保健原则精华	(163)
八	怎样保持心理健康	(166)

第五章 健康的心理	(173)
一 人是身心统一的整体	(173)
二 两情相悦：美满婚姻的基石	(174)
三 适时的自我满足对身心的健康不无裨益··	(174)
四 利己与利人，能否达到真正的和谐	(175)
五 求全责备：身心健康的严重障碍	(176)
六 追求心理健全	(176)
七 主宰自己：撑起命运的风帆	(177)
八 切莫掉了自尊心	(178)
九 见异思迁带给您的困惑	(178)
第六章 心理障碍	(180)
一 切莫让“心理变态”影响了您的“健康”	(180)
二 来自都市人的困扰：抑郁症	(181)
三 心理障碍是相对的	(181)
四 知觉也会产生障碍吗	(182)
五 青年人可别患上意志缺乏症	(183)
六 幻觉，离“海市蜃楼”有多远	(183)
七 心理失常是怎么回事	(185)
八 丢三落四，遗忘症的表现形式之一	(185)
九 强迫性思维，挥之不去的心理阴影	(186)
十 精神病，遗传因素究竟有多少	(187)

十一	什么是人格障碍	(188)
十二	妄想是由“痴心”引起的吗	(189)
十三	环境,产生心理障碍的辅助剂	(190)
第七章 性健康常识		
一	性生理条件	(192)
二	阴茎勃起的生理	(194)
三	性生活过度信号	(195)
四	性欲,人类的生理本能	(198)
五	性激素作用	(199)
六	女子性欲与月经周期	(200)
七	性高潮与性快感	(203)
八	性诱导	(204)
九	性反应周期	(205)
十	性生活的和谐	(208)
十一	性生活动作	(210)
十二	性敏感区	(211)
十三	乳房大小与性生活	(212)
十四	性梦	(213)
十五	男女性功能的差异	(215)
十六	禁欲的危害	(218)
十七	外生殖器卫生的保洁措施	(219)
十八	正确对待处女膜破裂	(220)

- 十九 纵欲的损害 (222)
- 二十 性文明, 夫妻性生活不可缺少的元素... (224)
- 二十一 女子性冲动与外阴润滑 (225)
- 二十二 性生活后不应期 (226)
- 二十三 饭后、浴后不宜立即同房 (227)
- 二十四 白带与房事 (229)
- 二十五 绝经期与性欲 (231)

第八章 神经精神健康 (233)

- 一 脑出血会危及生命吗 (233)
- 二 青少年男性要防坐骨神经痛 (236)
- 三 面神经炎判断法 (238)
- 四 精神分裂症患者该如何调理 (240)
- 五 面肌痉挛要紧吗 (242)
- 六 如何应对脑栓塞 (244)
- 七 癫痫的紧急处理措施有哪些 (246)
- 八 脑血栓的治疗门径 (249)
- 九 可别让抑郁症困扰您的身心 (253)
- 十 切莫轻视了病毒性脑炎 (255)
- 十一 偏头痛该怎么治疗 (257)
- 十二 脊髓压迫症的治疗精华 (259)
- 十三 如何有效预防周期性精神病 (261)
- 十四 患焦虑症者千万要保持情绪稳定 (262)

十五	对脑膜炎应有足够的重视	(264)
十六	您患有神经衰弱吗	(266)
十七	什么是神经官能症	(268)
十八	脑动脉硬化症是由哪些因素引起的 ...	(269)

第九章 用药健康

一	怎样煎中药	(271)
二	服药时间要选择	(273)
三	药物的作用	(275)
四	剂量投准效更佳	(278)
五	给药的途径	(279)
六	服用中药煎剂须注意哪些问题	(281)
七	药物是怎样发挥治疗作用的	(283)
八	服药请看“生物钟”	(285)
九	服中药汤药后经常引起恶心、呕吐怎么办	(287)
十	药物的成瘾性	(289)
十一	服药期间要有忌口	(290)
十二	什么叫抗生素，其应用中须注意些什么	(291)
十三	什么是假药、劣药	(294)
十四	选用中成药的窍门	(295)
十五	如何防止购买假药	(297)

- 十六 怎样做到合理用药 (298)
- 十七 药物为什么不能用茶水送服 (299)
- 十八 应按医嘱用药 (300)
- 十九 如何检验片剂和胶囊剂的质量 (302)
- 二十 怎样减少和避免药物的不良反应 (303)
- 二十一 内服液体药剂使用前应注意什么
..... (305)
- 二十二 打针好还是吃药好 (306)
- 二十三 对冲剂的质量要求是什么 (308)
- 二十四 磺胺药的特点及使用注意点有哪些
..... (309)
- 二十五 用药注意禁忌 (311)
- 二十六 药物的有效期、失效期 (313)
- 二十七 服用维生素类药须注意些什么 (314)
- 二十八 使用止痛药时须注意些什么 (316)
- 二十九 药物变质的识别 (318)
- 三十 家庭保存药物须知 (320)
- 三十一 使用止咳药应注意些什么 (321)
- 三十二 怎样配备家庭小药箱 (323)
- 三十三 家庭保存药物要则 (325)
-
- 第十章 戒烟限酒** (327)
- 一 烟的危害 (328)
- 二 吸烟与病患 (333)

第一章 衣食住行与健康

一 衣服要勤洗

人体皮肤上有几百万个汗毛孔，每晚约排汗 1000 毫升。汗水中含有尿素、尿酸、乳酸、盐等废物，留在衣服上的“汗渍”，就是这些废物的痕迹。炎热季节出汗多，衣服容易脏，所以要天天换洗衣服。此外，皮肤的皮脂腺每星期约可分泌出半液体状油脂 200 克。排汗是为了散热，分泌油脂是为了润泽皮肤和毛发。但是，汗渍和油垢积留过多，不仅发出酸臭气味，还会堵塞皮肤上的汗毛孔和皮脂腺孔，引起皮肤瘙痒，感染病菌，以致发生皮炎。

棉织品内衣在与身体摩擦时，微小纤维屑会与皮肤污垢结合，衣领、袖口因摩擦机会多，所以，也最容易脏。穿合成纤维品比一般衣料容易脏，原因是合成纤维带静电作用，会吸附灰尘。

衣服一旦脏了，会在微生物的分解作用下，产生酸臭气味，降低衣料的牢度，并且成为发霉、虫蛀、病菌的媒

介。因此，衣服要经常洗换，新买的内衣也要提倡先洗后穿。

人们往往把从商店买来的内衣或其他贴身衣服，直接穿到身上，这样很不卫生。因为这些衣服的材料在加工和染色的过程中，要经过许多化学物质处理，这些化学物质附到衣料上，可能刺激皮肤，引起过敏性皮炎、湿疹、接触性变态反应等，使人身体健康受到损害。

★

二 理想的袜子

理想的袜子应该用透气和吸湿、排湿性都很好的材料制成。袜与鞋对保暖来说，与人的健康关系同样密切。冬天穿袜子主要是保暖，为此，袜子要保持干燥。袜子受潮后，水份会挤掉袜子纤维中的空气，而空气是极好的隔热体，袜子一潮就不暖和了。

脚汗严重者应穿易透气、吸潮的棉纱袜或毛线袜，不宜穿透气性差的尼龙袜。脚易干裂者，要穿吸湿性差的袜子，如丙纶袜或尼龙袜。

三九严寒时，有的人喜欢穿两双袜子，把鞋塞得紧紧的，认为这样穿更加保暖。事实恰恰相反，鞋袜穿得过紧，会把鞋子原有良好隔冷作用的静止空气都被排挤掉，所以，穿两双袜子反而不保暖，还会因脚上血液循环受到

压迫而更容易受寒。

不少女士喜欢穿尼龙长统袜，以增加美观。但不知长统袜好看，却不易吸收水份，长时间穿着会对健康不利。应选用有吸水、缓冲性质的材料制成的袜子。吸水最好的是棉制品，其次是羊毛。袜子的后跟、脚尖部分是用柔软、吸水、有缓冲性材料制做的，这对防止脚病和损伤有好处。此外，防脚癣的袜子一年四季皆可用，此种袜子是采用化纤原料和某些药物配方而制成的，外形与普通尼龙丝袜、锦纶丝袜相同。这种袜子具有防脚癣的作用，国外称为保健袜。

三 健康的衣着有哪些讲究

衣着是指衣着不能影响人体运动功能，“量体裁衣”才能穿着舒适。

(一) 衣领过紧易招祸

穿硬领衬衫，紧系领带等会发生头晕、肢体麻木等症状，因为颈部动脉长时间受压迫，造成脑部供血不足，所以头晕。改变穿衣的习惯，领带不要过紧，这些症状就会消失。

(二) 紧身裤闷出来的病

穿紧身裤对人体的不利因素主要有：

1. 由于紧身裤紧紧裹着臀部、下肢，使股部的外侧皮神经受压，影响血液流通，久穿后，股部出现无名疼痛，又找不到原因，事实上是股部受压引起的神经痛。

2. 紧身裤对儿童发育的影响，是众所周知的。对女青年来说，也不宜穿紧身裤。女性的阴道经常分泌一种酸性液体，使外阴部保持湿润，有防止细菌侵入和灭菌作用。裤子穿得过紧，不利阴部湿气蒸发，过热、热湿的环境，有利于细菌的繁殖，易引起阴道炎、尿道炎和盆腔炎等疾病。

3. 已婚男青年穿紧身裤易患不孕症。男性的阴囊有一种生理功能，遇冷收缩，遇热松弛，使睾丸保持一定合适的温度，以利正常精子的产生。如穿紧身裤，使睾丸紧靠身体，温度过高，会产生不正常的精子而影响生育。

4. 紧身裤有兜裆的特点，夏秋季出汗多，不能及时散发热量，常穿容易引起阴囊湿疹、腹股沟癣，使人奇痒难受，搔痒又不便。

5. 外科门诊经常收治因臀部皮肤破损而引起化脓感染的病人，究其病因，与穿紧身裤有关。

穿衣戴帽，各有所好，不应强求一律。但从卫生保健角度考虑，紧身裤不利于健康，以少穿为宜。

(三) 内衣紧小不利健康

现在有很多人“想瘦”，为使自己的身体看起来“苗条”，许多女性穿紧身内衣。但是，穿过紧的内衣，会压迫内脏，使工作效率降低。

穿尺寸比较合适的内衣及稍微宽松些的内衣，对身体有适当的压迫感，比完全不穿内衣时工作效率高，外表的体形也美。假如把腰部扎得过紧，多余的肌肉只能移位，不利于血液循环。

近年来，随着妇女健美意识的增强，作为流行服饰之一的胸罩，越来越受到广大女士的注目，胸罩式样已从保护型向健美型方向发展。生产厂家为迎合市场这一需求，设计出了许多式样新颖、结构合理的健美型胸罩。品种有中式、美式、日式等；规格除胸围外，其圆锥形尺寸还分有大、中、小三个档次；颜色有自然变幻的海滨色，庄重淡雅的乳白色，柔和潇洒的浅粉色及月蓝、月白、淡蓝、淡绿等流行色；胸罩装饰采用刺绣、挑绣、珠绣、补花、提花、镶嵌等工艺，使之更富美感、诗意和艺术效果。

胸罩规格尺寸一般为64~90厘米。选购时先要测量出胸围尺寸，测量方法是用皮尺测量乳房下缘的胸围尺寸，测定出与其相符的胸罩尺寸，再量出乳房最丰满部位的胸围尺寸，使乳房的大小与胸罩圆锥形的大小相适应。

(四) 扣裤带不易太紧

扣裤带太松太紧都不好。裤带太松，裤腰裤裆易下



坠，有失仪表；裤带勒得太紧，则对健康不利。

（五）束腰易生痔疮

想苗条是姑娘们的普遍心理，不少姑娘为了追求苗条，竞相束腰。她们买了各色好看的束腰带，死命地把腰肢勒得紧而又紧，唯恐达不到“纤纤杨柳腰”的标准。这样，易造成腰骨畸形或损伤，更有不利者，束腰太紧会生成痔疮！原来，人体肛门周围，有好几组静脉，称为痔静脉。痔静脉本来较为疏松，当腰部、腹部的压力过份增大时，痔静脉内血液回流受到阻碍，会使痔静脉纠曲成结，终于导致痔疮。

（六）衣服的重量与压力

穿上衣服就增加了对身体的压迫，并会影响身体的活动。衣服的重量主要是压在肩膀上和挂在腰部。一般情况下，夏装约有1公斤；冬装约在3公斤以上。如果衣服的重量超过5公斤，就会限制身体的自由活动，增加体力消耗，容易引起疲劳。因此要设法减轻衣服的重量，尽量选择较轻的衣料。

（七）化学纤维对皮肤的影响

穿脱化纤衣服时，常常听到“叭、叭”的放电声，在暗处还能看到火花，有时甚至会击痛皮肤。这是衣服上积聚的静电引起的。