

美国 《预防》 杂志编辑

妈妈诊所

Mom's Medicine
全家人的安全保健室

[美]沙伦·法埃尔坦 著
丁小荣 译



保护孩子、丈夫、父母



预防100余种疾病



急救措施

海南出版社 出版
三环出版社

美国《预防》杂志编辑

R161
132

妈妈诊所

Mom's Medicine

全家人的安全保健室

[美]沙伦·法埃爾坦 著
丁小荣 译



父母

预防100余种疾病



急救措施

海南出版社 出版
三环出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈诊所/(美)法埃尔坦(Faelten,F.)著;丁小荣译.

-海口:海南出版社;三环出版社.2004.2

ISBN 7-80700-027-9

I.妈… II.①法… ②丁… III.家庭-生活-
知识 IV.TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第008227号

原书名: Momís Medicine

Copyright©2001 by Rodale,Inc.

Published by arrangement with Rodale,Inc.,Emmaus,PA,
U.S.A.

著作权合同登记号 图字:30-2003-143 号



版权所有 不得翻印

妈妈诊所

著 者	法伦·法埃尔坦
译 者	丁小荣
责任编辑	严 平
特约编辑	陈玉菊
出 版	海南出版社 三环出版社
发 行	海南出版社 三环出版社
地 址	海口市金盘开发区建设三横路2号
经 销	全国新华书店
印 刷	廊坊京华万圣印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/40
字 数	345千字
印 张	13.5
版 次	2004年2月北京第1版第1次印刷
ISBN	7-80700-027-9/R·5
定 价	25.00元

前言

每

当我们听到“妈妈诊所”

时，我们就会自然而然想到一些事情：妈妈在我们发烧的时候用冰凉的手去触摸我们的前额；妈妈用一条粘带和一个吻治愈我们受伤的膝盖；或者用汤药缓解我们的肚子痛。当然，我们的爸爸也照看我们，但是他们好像主要是保证我们不做太危险的事情，比如闯红灯或者把伞当作降落伞从屋顶上跳下来。但是当我们手指头里有玻璃碎片，我们被蜜蜂蛰或者出现其他情况的疼痛时，甚至我们在学校心情不好的时候，我们不是去告诉爸爸，而是去告诉妈妈。为什么？因为我们知道，妈妈总会尽力帮我们消除烦恼。当时作为孩子，我们从来没有真正考虑过这些问题；但是现在你们自己也是妈妈了，你们应该意识到你对你孩子的健康是多么的重要。

你不仅仅对孩子的健康而言是重要的。你丈夫糟糕的后背怎么办？还有你妈妈的高血压呢？当然，医生将对他们做检查并进行治疗。但是谁会提醒你的丈夫在移动家具时不要不顾自己的后背而充当大力士呢？谁又会保证你的母亲接受药物治疗并避免吃那些高脂肪食物呢？你可以做到这些，而且这些都是你作为母亲和妻子的职责之外的。

因此，《妈妈诊所》这本书不仅仅是用吻治愈一两个小伤而已。它将保证家庭中每个人都健康。而且不仅仅是身体上的健康。我们始终认为一个吻不会使情况转变得更好。首先，毒品和帮派威胁着我们的孩子。我们如何才能阻止这些社会灾害进入我们的家庭？面对娱乐电视中疯狂表演

和 MTV 中猥亵的录像，我们如何与孩子们讨论性的问题。其次，你如何才能在足球赛季期间不让你的丈夫躺在床上看球而做一些与家庭有关的事情呢？

你可以在这本书中找到这些答案或者更多的信息。我们采访了从医生、科学家、营养学家到心理学家、草药医生、自然疗法医生等一系列的健康专家，并且从中获得了大部分家庭健康问题的治疗方法。但是这里没有医学术语。我们把它们都转换成了妈妈般的语言，所以你能保证你的孩子永远不要再吃药，使你丈夫改变他的恶习或提高你父亲的记忆力。我们也没有忘记你们自己：我们用了整整一章的篇幅谈论了女人——从贫血到静脉曲张——的健康问题。

我们尽量让这本书简单明了，从而你们很快就能找到你们所需要的信息。在第一章里，我们将首先告诉你们，你们家里应该存放哪些常备药物以用来照料你们家的病人；然后我们将让你对草药治疗有快速的初步认识，因为书中许多最好的治疗法都需要进行简单的草药准备。接着我们就开始从家庭中的儿童与青少年、男人、老人以及你们女人自己等方面讲述最常见的健康问题并提供最简单的治疗方法。在本书的最后，我们增加了儿童和成人的急救知识手册。

因此，你的丈夫需要减肥吗？你的孩子学习成绩不理想吗？你妈妈的关节炎正使她非常痛苦吗？你正指望提高精力战胜疲劳吗？好，你不用担心。有了《妈妈诊所》这本书，你可以解决任何问题。拿起这本书并且从中查找治疗方法。现在正是时候了。

美国《预防》杂志的编辑话

目 录

前言	(vii)
----------	-------

第一部分 妈妈诊所——基础篇

第一节 家庭常备用品	(3)
第二节 妈妈的药方	(10)

第二部分 妈妈诊所——儿童与青少年篇

第一节 粉刺	(21)
第二节 哮喘	(26)
第三节 成绩不理想	(32)
第四节 欺凌行为	(39)
第五节 蛀牙洞	(46)
第六节 感冒	(51)
第七节 便秘	(58)
第八节 约会	(63)
第九节 毒品	(68)
第十节 饮食失调	(76)
第十一节 发烧	(82)
第十二节 帮派	(88)
第十三节 花粉热和过敏症	(95)
第十四节 孤独	(101)
第十五节 夜惊与梦魇	(109)
第十六节 超重	(114)
第十七节 性	(120)

ii 目 录

第十八节	孩子间的争吵	(128)
第十九节	胃痛	(132)
第二十节	口吃	(138)
第二十一节	青少年的叛逆行为	(142)
第二十二节	着迷电视	(148)
第二十三节	呕吐	(152)

第三部分 妈妈诊所——男人篇

第一节	腹部肥胖症	(159)
第二节	背痛	(163)
第三节	秃头	(168)
第四节	粘液囊炎和腱炎	(172)
第五节	糖尿病	(177)
第六节	肠胃气胀	(182)
第七节	痛风	(187)
第八节	心脏病	(192)
第九节	痔疮	(197)
第十节	高血压	(202)
第十一节	高胆固醇	(207)
第十二节	阳痿	(213)
第十三节	性冷淡	(217)
第十四节	肾结石	(220)
第十五节	早泄	(226)
第十六节	前列腺问题	(230)
第十七节	吸烟	(238)
第十八节	打鼾	(245)
第十九节	体育迷	(251)
第二十节	扭伤	(256)
第二十一节	压力	(260)
第二十二节	溃疡	(266)

第四部分 妈妈诊所——老人篇

第一节	关节炎	(275)
第二节	痴呆症	(280)
第三节	心悸	(289)
第四节	臀部痛	(292)
第五节	失禁	(296)
第六节	失眠	(301)
第七节	间歇性跛行	(307)
第八节	黄斑点病变症	(312)
第九节	记忆问题	(318)
第十节	运动问题	(324)
第十一节	肌肉疼痛	(333)
第十二节	颈痛	(338)
第十三节	夜视问题	(341)
第十四节	营养	(347)
第十五节	骨质疏松症	(353)
第十六节	帕金森氏症	(359)
第十七节	静脉炎	(366)
第十八节	肺炎	(371)
第十九节	注意力不集中	(376)

第五部分 妈妈诊所——女人篇

第一节	贫血症	(385)
第二节	乳房不适	(390)
第三节	癌症预防	(396)
第四节	护理者的压力	(401)
第五节	慢性疲劳	(406)
第六节	感冒和流感	(414)
第七节	便秘	(419)
第八节	抑郁症	(424)

IV 目 录

第九节 不动症	(429)
第十节 不育症	(434)
第十一节 更年期	(440)
第十二节 经期不适	(446)
第十三节 超 重	(450)
第十四节 张力性头痛和偏头痛	(456)
第十五节 尿道感染	(461)
第十六节 阴道炎	(466)
第十七节 静脉曲张	(472)
第十八节 酵母菌性感染	(477)

急救知识手册

第一节 基本的救生技巧	(485)
第二节 儿童的急救	(492)
出血	(492)
呼吸问题和窒息	(493)
轻度烧伤	(493)
严重烧伤	(494)
窒息	(495)
不发热的惊厥	(498)
溺水	(499)
触电	(499)
眼睛受伤	(500)
摔伤	(501)
手指或脚趾受伤	(502)
冻伤	(502)
头部受伤	(504)
中毒	(505)
第三节 对成年人的急救	(506)
骨折	(506)
鼻子骨折	(508)

烧伤	(509)
窒息	(511)
溺水	(513)
触电	(515)
摔伤	(516)
创伤	(518)
中毒	(519)
惊厥	(520)
附属肢体严重受伤	(521)

第一部分



妈妈诊所
——基础篇

第一节 家庭常备用品

如

果没有医疗器械，医生只能提供有限的帮助。有些仪器对诊断和治疗是非常必需的。这同样适用你们这些家庭医生。在本节里，医学专家将会告诉你家里应该存放哪些最基本的常备用品，以保持你的家人健康以及对付一些你家人出现的小问题。

药 品

下列各项药物是你应该存放在你的药柜里的：

醋酸 用于脚气和由毒葛引起的皮疹，如，多姆博罗（Domeboro）牌子的醋酸。

a-羟基产品 a-羟基酸保湿液可以滋润皮肤，预防粉刺；a-羟基霜可以消除皱纹、防止疤痕。如，a-羟氨基。

抗酸剂 用于减轻心痛。你可以选择使用米兰塔（Mylanta）这个牌子，它含有镁和铝的成分。

抗菌肥皂 有效抑止烧伤和创伤感染；治疗皮肤炎症、运动痒症和疖子；并有效去除汗味。如，利弗（Lever）2000。

抗组胺剂 用于湿疹、毒葛引起的皮疹、晕车。如，苯那君。

婴儿粉 减轻直肠发痒，抑制各种皮肤病，如水泡、疖子和皮肤炎症等。任何牌子都可以使用。

炉甘石洗液 用于由毒葛或晒斑引起的皮肤痒痛。任何牌子都可以使用。

胶体燕麦沐浴液 减轻由晒斑、皮疹、带状疱疹及牛皮癣引起的痒痛。如，燕麦沐浴治疗液（Aveeno Bath Treatment）。

棉签和棉球 一般用于上药。任何牌子都可以使用。

咳嗽药 对于排痰性咳嗽（去痰性咳嗽），使用含有愈疮树脂的咳嗽药，如甲氧苯氧基丙二酸。对于非排痰性咳嗽（让你晚上无法睡觉的干咳），使用含有氢溴酸美沙芬的咳嗽药，如甲氧苯氧基丙二酸 DM。

解充血药 减轻由过敏症状、鼻窦炎或感冒引起的头脑发胀。我们的医学专家建议使用含有假麻黄碱的解充血药，如，盐酸、假麻黄碱制剂苏达飞德（Sudafed）。

弹性绷带 用于治疗膝盖痛、扭伤、腱炎和黏液囊炎。如，A 牌绷带。

纤维质补充剂 当我们食用高纤维素食物不能缓解便秘时，偶尔使用。每天饭时食用纤维质补充剂也能预防暴食。

氢化可的松乳膏 用于由皮疹、毒葛或胡须刀伤引起的疥疮和炎症。任何牌子都可以使用。

滴鼻净 用于治疗鼻塞，使用含有盐酸羟间唑啉的鼻药水，如，羟间唑啉，盐酸羟间唑啉制剂阿富林（Afrin）。

止痛药 用于头痛和其它小疼痛。因为不同的止痛药有不同的疗效，所以你手头应该存放三种不同的止痛药：扑热息痛、阿司匹林和布洛芬。比如说，如果你的成年人“病人”患有溃疡、耳痛或者由撞伤或伤口引起的疼痛，你应该给他们服用扑热息痛，而不是阿司匹林或布洛芬。如果你的亲人正在发烧或痛风，你也应该避免让他服用阿司匹林。但是如果你的亲人由于心脏病发作引起的胸痛，让他嚼一片阿司匹林可以救他的命。

想知道孩子们应该服用什么样的止痛药，你可以咨询儿童医师，或参阅儿童健康篇的有关章节。

整肠药 用于胃痛、腹泻或呕吐。其粉红色的主要活

跃成分是铋，任何牌子都可以使用。

凡士林油 用于皴唇和牛皮癣，并防止疤痕、皮肤发炎、痤疮和指甲旁的逆刺皮。任何牌子都可以使用。

温度计 测量体温，确定你的亲人是否发烧。

急救箱

你也应该有一个装备齐全的急救箱，这样你就能应对任何紧急情况。下列各项药品都是你必须放在急救箱内的：

抗生素油膏 抑制水泡、灼伤、切口或其它伤口感染。如，Polysporin 油膏。

蝶式绷带 用于伤口缝合。

一次性乳胶手套 为了在对别人进行急救时，保护自己免于感染像肝炎和艾滋病之类的疾病。

口罩 当进行心肺复苏或者人工呼吸时戴着。

双氧水 用于清洗伤口或用作洗口药给发炎的牙龈消毒。

吐根糖浆和活性炭 用于呕吐，尤其用于中毒时。

可重复使用的速冻冰袋 用来冷却伤口。

擦洗用酒精 使用镊子之前给镊子消毒。

隐形眼镜盐水洗涤液 用于弄湿那些包扎断骨或包受伤的附属肢体的无菌纱布，以便你能把它们带到医院，重新接上。

无菌纱布 用于包扎创伤、灼伤、水泡和鸡眼。

镊子 用于除去伤口上的灰尘或碎片、人皮肤上的扁虱或者碎片。

维生素和矿物质

“对于成年人而言，多种维生素剂就像一张保险单。”芝加哥医学院、加拿大芬奇大学健康科学系营养学与饮食学教授、注册营养师卡蒂·卡皮卡哲学博士说，“然而，它是不会饶恕任何一个人的，除非他饮食均衡”。

“请注意：保证你为你男人选择的多种维生素剂不含有额外的铁成分，”堪萨斯市医学院内科学和预防医学教授戴维·迈耶斯医学博士说，“大多数男人在他们的饮食中已经摄取太多的铁成分，而且过度的铁元素与男人患心脏病和癌症的高危险性有密切的联系”。

下面所列出的每种营养物的量是食物与营养协会所确定的日剂量。这是每个人每天保持健康需服用每种营养物的最基本量。在这本书里，我们的专家建议我们摄取比日剂量更多的营养物以促进治疗、与疲劳作斗争，并预防心脏病之类的疾病。

除了多种维生素剂，你可能还要考虑保证你的家人吃一些富含维生素和矿物质的食物，从而帮助他们达到专家推荐的最佳剂量。

钙 建造强壮的骨骼和坚硬的牙齿。日剂量：65岁以下的人为 1000 毫克；65 岁以上的老年人为 1500 毫克。食物来源：牛奶，酸奶和乳酪。

镁 参与体内新陈代谢和神经功能。日剂量：400 毫克。食物来源：肉，家禽，乳制品，谷类和深绿色的多叶蔬菜。

维生素 C 增强体内抗体，预防感染，帮助形成胶原蛋白，以加强血管墙并生成伤疤组织。日剂量：60 毫克。食物来源：橙子，酸果蔓橘汁，香瓜，椰菜，红椒和青椒，红柚和猕猴桃等。

维生素 E 治疗心脏病和癌症。日剂量：30 毫克。食物来源：蔬菜和坚果油，葵花籽，谷粒，麦芽和菠菜。

锌 增强免疫系统，促进伤口愈合和产生精液。对大脑功能非常有用。日剂量：15 毫克。食物来源：肉，家禽，鸡蛋和牡蛎。

草 药

下列各项是我们的专家在整本书里所推荐的治疗草药：

芦荟 用于灼伤，包括晒斑，以及缓解直肠疼痛。芦荟膏药能把碎片提取到皮肤表面；芦荟汁也有助于缓解便秘。

山金车花 治疗扭伤和肌肉疼痛，加速由外伤引起的淤伤和其他伤口的愈合。

金盏草 也叫花园或盆万寿菊，这种草药对于治疗水泡、溃疡、皮肤发炎和胡须刀伤非常有效。

甘菊（黄春菊） 用于治疗肠胃不适等症状，并有助于排除体内毒气。

松果菊 也叫金花菊，用于增强免疫系统，帮助克服感冒、耳朵感染、流感、肺炎，甚至莱姆疾病等。

姜 含有抗炎属性，对患有关节炎、黏液囊炎或腱炎的人有好处。它也有助于排毒、腹泻、恶心、晕车、过敏、口臭和打嗝等。

银杏 促进血液流向大脑，保持头脑清醒，心情舒畅。也能帮助治疗阳痿、忧郁症、背痛和精神恍惚等症状。

人参 能提高精力和性欲。可以缓解压力，帮助恢复体力，治疗阳痿。

白毛茛 有助于治疗耳朵感染、肺炎和由感冒引起的咳嗽。也能减轻痛苦，加速口腔溃疡和牙龈炎的痊愈。

卡瓦胡椒 用于肌肉痉挛、肌肉疼痛以及让你晚上无法入睡的腿疼。

金丝桃 用于中等忧郁症、季节性饮食失调以及由轻微忧郁症引起的疲劳。

锯棕榈 用于由前列腺扩大引起的尿频、大小便失禁等症状。

食 物

在厨房里储存适当的食物将会使你的家人更加健康。下面是我们的专家所推荐的一些食物：

香蕉 有助于减轻腹泻和肌肉痉挛。定期吃一些含钾